

Cómo mejorar la salud



Una lista de verificación

Nuestra comunidad cuenta con un número creciente de personas obesas. Si su cintura se está ensanchando, no importa su edad, su altura o tipo de cuerpo, podría estar aumentando su riesgo de contraer una enfermedad crónica.

Esta hoja informativa:

- ✓ Explica los riesgos
- ✓ Presenta algunos datos interesantes
- ✓ Proporciona una lista de verificación sencilla y rápida de las maneras de reducir el riesgo de enfermedades crónicas y de mejorar la salud

Comprenda los riesgos

Todos los días nos enteramos de personas de nuestra comunidad que contraen enfermedades crónicas como algunos tipos de cáncer, enfermedades del corazón y diabetes tipo 2. La alimentación sana y la actividad física no sólo son buenas para la salud sino que también pueden reducir los riesgos. Y cuanto antes comience, mejor se sentirá. Una forma rápida y sencilla de evaluar su riesgo es medirse la cintura.



NOTA: Estas son cifras de la Organización Mundial de la Salud y del Consejo Nacional de Salud e Investigaciones Médicas.



How do you measure up

Australian Better Health Initiative
Una iniciativa conjunta de los
Gobiernos Federal, Estatales y Territoriales.

Lista de verificación para mejorar la salud

Existen muchas pequeñas cosas que se pueden hacer para cambiar de estilo de vida. Tome pequeñas medidas y pronto mejorará su salud.

- Coma por lo menos 2 porciones de fruta y 5 porciones de verduras todos los días
- Procure tener 30 minutos o más de actividad física todos los días
- Limite la cantidad de bocadillos poco sanos y comidas para llevar
- Beba entre seis y ocho vasos de agua por día
- Evite los viajes cortos en auto y opte por caminar
- Aliente a un amigo, vecino o pariente a hacer ejercicio juntos
- No se siente en el parque a mirar a sus hijos o nietos jugar ¡juegue con ellos!
- Use las escaleras en lugar del ascensor

La buena nueva es que nunca es demasiado tarde para beneficiarse de un estilo de vida más sano. ¡Y puede empezar ya mismo!



Cómo mejorar la salud

¿Lo sabía?

Se estima que las enfermedades crónicas como algunos tipos de cáncer, las enfermedades del corazón y la diabetes tipo 2 causan casi el 80 por ciento de la carga total de enfermedades y lesiones de Australia.

- ✓ Si tiene una enfermedad crónica es más probable que contraiga otra
- ✓ Las diferencias del estilo de vida de su país y de Australia, como por ejemplo el mayor acceso a comidas rápidas, bebidas alcohólicas y el estilo de vida más sedentario, pueden acarrear consecuencias negativas
- ✓ No administrar el tratamiento correcto para una enfermedad es peligroso y puede llevar a mayores complicaciones
- ✓ La salud física contribuye a mejorar el bienestar mental y tiene un efecto importante en cómo se ve y se siente la persona
- ✓ Es posible reducir los efectos de las opciones menos sanas de estilo de vida y así evitar o demorar las enfermedades crónicas como la diabetes; para ello mejore los alimentos que ingieren usted y su familia y aumente la actividad física

Mayor información

Puede obtener ayuda y asesoramiento en muchos sitios:

- ✓ Hable con su médico de cabecera o con el médico de su zona
- ✓ Consulte australia.gov.au/MeasureUp
- ✓ Visite el centro comunitario de salud de su zona

What measures will you take

Australian Better Health Initiative
Una iniciativa conjunta de los
Gobiernos Federal, Estatales y Territoriales.

