



# Viva Bien, Trabaje Bien

Consejos para la salud y el bienestar en el trabajo, el hogar y la vida, presentados por especialistas en prevención y en el cuidado de la salud en SullivanCurtisMonroe Insurance Services, LLC.



## LA SALUD DEL HOMBRE: CONSEJOS PARA UNA VIDA SANA

Una manzana por día mantiene alejado al médico. Hay más verdad en este adagio de la que habíamos pensado.

### Esté atento a lo que come

Lo que usted come y bebe, y lo que no come y no bebe, decididamente influye en su salud. Si come cinco o más frutas y verduras por día y menos cantidad de grasas saturadas, su salud mejora y el riesgo de cáncer y otras enfermedades crónicas disminuye. El mensaje es, mantenga una dieta equilibrada y preste atención a la cantidad de alimentos que ingiere.

### Conózcase y conozca sus riesgos

Sus padres, sus abuelos, los hábitos de trabajo y de su hogar, así como el ambiente que lo rodea y su estilo de vida, todos contribuyen a determinar su salud y los riesgos que corre su salud. Estos factores pueden colocarlo en una situación mayor de riesgo ante ciertas enfermedades. Por lo tanto, debe concentrarse en modificar los factores perjudiciales que puede controlar, como la dieta o dejar de fumar, y realizar tantos cambios saludables para su cuerpo como sea posible.

### Comience a moverse

Más del 60% de los hombres y mujeres estadounidenses no realizan suficiente actividad física que sea beneficiosa para la salud. Para los adultos, se recomienda treinta minutos de actividad física moderada la mayor parte de los días de la semana. No lleva mucho tiempo ni cuesta mucho dinero, pero es necesario tomarlo como una obligación. Comience lentamente, trabaje hasta un nivel de satisfacción y no se exija demasiado. Puede

establecer una rutina o puede hacer algo diferente todos los días. Encuentre maneras divertidas de mantenerse en forma y sentirse bien, como bailar, cuidar el jardín, cortar el césped, nadar, caminar, salir a correr, etc.

### Maneje sus niveles de estrés

Quizás ahora más que nunca, el estrés laboral presenta una amenaza para la salud de los trabajadores y, por consiguiente, para la salud de las empresas. Encontrar un equilibrio entre sus obligaciones para con su empleador y para con su familia puede ser todo un desafío. Proteja su salud mental dedicándose a actividades que le ayuden a manejar el estrés, tanto en el trabajo como en el hogar. Estas actividades pueden incluir la dedicación a su pasatiempo preferido, hacer ejercicio, leer, etc., algo que usted disfruta y que a la vez disminuirá sus niveles de estrés y mantendrá su mente sana.

### Realícese exámenes de rutina y tamizajes

Según su edad, antecedentes de salud, estilo de vida y otras cuestiones importantes, usted y su profesional sanitario pueden determinar la frecuencia más



conveniente de los exámenes y tamizajes para ciertas enfermedades. Éstas pueden ser presión arterial alta, colesterol alto, diabetes, enfermedades de transmisión sexual, cánceres de piel, próstata y colon. Cuando se detectan los problemas precozmente, sus posibilidades de tratamiento y curación son significativamente mayores, de modo que ¡no olvide controlarse!

Al seguir los consejos de este artículo, puede comenzar a vivir un estilo de vida más saludable hoy mismo.