






Cómo controlar su salud

* Los cambios pequeños pueden hacer una gran diferencia

* Se recomienda comenzar con metas realistas

Marque las ideas en las que quiera enfocarse o refiérase a la lista completa como sugerencias para mejorar su salud

Meta	Sugerencias
Mantener una dieta saludable 	<input type="checkbox"/> Comer alimentos naturales y evitar alimentos altamente procesados con ingredientes que desconoce. <input type="checkbox"/> Comer más verduras y menos productos de origen animal. <input type="checkbox"/> En cada comida, trata de incluir alimentos de todos los grupos: vegetales (brócoli, calabacines, pepinos, etc.), proteínas bajas en grasa (frijoles, tofu, huevos, pescado, etc.), grasas saludables (nueces, aguacates, etc.), granos integrales y hortalizas (camote, tortillas de maíz, arroz integral, avena, etc.) <input type="checkbox"/> Comer fruta (arándanos, manzanas, peras, etc), verduras, y nueces por meriendas en vez de chips, galletas, y tortas. <input type="checkbox"/> Tomar más agua— al menos 8 vasos cada día. <input type="checkbox"/> Evitar el consumo de sodas y jugos con azúcar; evitar harina blanca, azúcar, y lácteo en exceso. <input type="checkbox"/> Cocinar con aceite de oliva a fuego lento y evitar aceites vegetales (maíz) y la margarina.
Aumentar la actividad física 	<input type="checkbox"/> Caminar más frecuentemente. <input type="checkbox"/> Hacer ejercicios aerobicos (caminar, correr, andar en bicicleta, fútbol, nadar, hacer zumba, etc.) por lo menos 45 minutos al día, 5 veces a la semana . <input type="checkbox"/> Estirar los músculos con más frecuencia. <input type="checkbox"/> Preguntanos por un horario de clases de ejercicio (como zumba o yoga) gratis o de bajo precio que existen en el barrio.
Controlar el estrés y la salud mental 	<input type="checkbox"/> Tratar de dormir al menos 8 horas cada noche e intentar tomar siestas. <input type="checkbox"/> Buscar maneras de expresar sus sentimientos: hablar con amiga/os y/o familiares; escribir en un diario, etc. <input type="checkbox"/> Visitar Proyecto de Salud para Todos para una consulta de salud mental. <input type="checkbox"/> Tratar de hacer una pequeña meditación durante el día: simplemente cierre los ojos y concéntrese en la inspiración y espiración por unos minutos.
Tomar en cuenta:	<input type="checkbox"/> Los niveles de azúcar en la sangre <input type="checkbox"/> El nivel de presión arterial <input type="checkbox"/> Infecciones transmitidas sexuales (por ejemplo: VIH, clamidia, gonorrea)
Reducir el riesgo de enfermedades crónicas	<input type="checkbox"/> Dejar de tomar alcohol o consumirlo con menos frecuencia. <input type="checkbox"/> Dejar de fumar. Busque ayuda en una clínica o llame al 1-800-45 NO FUME (1-800-456-6386).
Tome sus medicamentos y hierbas	<input type="checkbox"/> Tomar las medicinas regularmente según la dosis recomendada (no más, no menos). <input type="checkbox"/> Consultar al doctor o herbalista al cambiar medicinas. <input type="checkbox"/> Tomar las medicinas, hierbas y vitaminas a diferentes horas del día.






How to manage your health

* Small changes make a big difference

* Set realistic goals

Check off ideas that you want to focus on or refer to the entire list for suggestions on how to improve your health.

Goal	Suggestions
<p>Maintain a healthy diet</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Eat natural foods and avoid highly processed products with ingredients that are unfamiliar to you. <input type="checkbox"/> Eat more vegetables and fewer animal products. <input type="checkbox"/> Eat a combination of types of foods at every meal: vegetables (e.g. broccoli, squash, cucumbers, etc.), lean proteins (e.g. beans of all types, tofu, eggs, fish, etc.), healthy fats (e.g. nuts, seeds, avocados, etc.), whole grains and root veggies (e.g. sweet potatoes, corn tortillas, oats, brown rice, etc.). <input type="checkbox"/> Eat fruits (e.g. blueberries, apples, pears, etc.), vegetables, and nuts for snacks instead of chips, cookies, and cakes. <input type="checkbox"/> Drink more water— aim for at least 8 glasses a day. <input type="checkbox"/> Avoid soda and other sugary juices/drinks. Avoid sugar, white flour, and excess dairy. <input type="checkbox"/> Cook using olive oil on low heat and avoid corn and other vegetable oils and margarine.
<p>Increase your physical activity</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Walk more often. <input type="checkbox"/> Set aside time for aerobic exercise (walking, running, biking, soccer, swimming, zumba etc.) for at least 45 minutes, 5 times a week. <input type="checkbox"/> Stretch more often. <input type="checkbox"/> Ask for our information sheet about free or inexpensive local exercise classes like yoga, zumba, and more.
<p>Control your stress level and support your mental health</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Try to sleep at least 8 hours each night and nap when you feel tired. <input type="checkbox"/> Explore ways to express your feelings: talk to friends and family; write in a journal, or keep a diary, etc. <input type="checkbox"/> Visit Street Level Health Project for a mental health consultation. <input type="checkbox"/> Take a mini meditation break during the day—simply close your eyes and focus on breathing in and out for a few minutes.
<p>Be aware of:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Blood sugar levels <input type="checkbox"/> Blood pressure <input type="checkbox"/> Sexually transmitted infections (such as HIV, chlamydia, gonorrhea).
<p>Reduce your risk of chronic illness</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Stop consuming alcohol or decrease your consumption. <input type="checkbox"/> Quit smoking. Seek help at a clinic or call 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).
<p>Take your medication and natural remedies</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Take your medicine regularly according to the doctor's instructions (no more, no less) <input type="checkbox"/> Consult your doctor or herbalist if changing the medications you take. <input type="checkbox"/> Take your medications, natural remedies and vitamins at different times during the day.