

Bienestar 101

enero 1, 2009
Volumen 2 Edición 1

DENTRO ESTA EDICIÓN

- 1 A moverse en el 2009
- 2 Primera Defensa contra las Gérmenes



El promedio de americanos aumenta casi dos libras al año.

A moverse en el 2009

Hacer tiempo para el Ejercicio

El hacer ejercicio diario es esencial para perder peso y para el mantenimiento de su salud. Se puede hacer campo en su rutina diaria de por lo menos 30-60 minutos de ejercicio con un poco de planificación.

- Determine cuales actividades son las que le disfruta mas
- Mire a su horario diario para ver donde puede hacer campo para la actividad
- Si usted esta comenzando a hacer ejercicio por primera ves – planee en hacer de 10-15 minutos por día y valla aumentando su rutina de 5 – 10 minutos cada semana

Quemadura Calórica

Trate de hacer por lo menos 30 minutos de actividad aeróbica la mayoría de los días de la semana para promover su salud y salud cardiovascular. Para quemar más calorías, haga una actividad más rigurosa

- Correr por una hora quema 540 calorías
- Bailar por una hora quema 460 calorías
- El caminar rápidamente o trabajar en su jardín quema 310 calorías
- Hacer pesas por una hora quema 230 calorías
- Leer por una hora quema 100 calorías

100 pequeñas calorías hacen la Diferencia

El sobre comer o la falta de ejercicio son dos de las razones mayores del sobre peso. Sin embargo, el cortar por lo menos 100 calorías al día puede ser la diferencia para aumentar o bajar de peso.

El promedio de americanos aumenta casi dos libras al año. Cada libra de peso es equivalente a 3,500 calorías, más o menos 19 calorías por día. Trate de hacer un cambio en su dieta de por lo menos 100 calorías:

- Tuna empaquetada en agua de lugar a aceite
- Un vaso de cereal de trigo integral el lugar de dos
- Tomate y lechuga en lugar de mayonesa
- Yogurt bajo en grasa y azúcar en lugar de una donut
- Agua con limón en lugar de soda

Primera defensa contra las GERMENES: Lavarse las manos



- ✓ Se estima que lavarse las manos apropiadamente podría eliminar casi la mitad de los casos de enfermedades causados por la contaminación de comida.
- ✓ Las mujeres se lavan las manos más a menudo que los hombres (74% versus 61%)
- ✓ Un estudio de 305 niños de primaria encontró que los niños que se lavaban sus manos por lo menos 4 veces al día tenían el 24% menos días de enfermedad causados por enfermedades respiratorias y el 51% días menos de enfermedad por enfermedades estomacales.

Los gérmenes pueden desparramarse con el contacto físico, por agua o comida contaminada, o por las gotitas que se sueltan cuando uno destornuda o al toser.

Lavarse las manos apropiadamente combate el desparrame de muchas enfermedades:

- ✓ La gripa, meningitis, bronquitis, influenza, hepatitis A

La apropiada manera de lavarse las manos:

- Trate de usar agua tibia o caliente si es posible.
- Mójese las manos y muñecas completamente bajo la corriente de agua.
- Aplique una pequeña porción de jabón líquido. Si usa una barra de jabón, enjuague la barra primero con agua antes de usarla.
- Asegúrese de enjabonar toda la superficie de la piel, incluyendo las muñecas, las palmas, detrás de las manos, los dedos, y bajo las uñas.
- Lávese las manos por lo menos de 15 a 20 segundos
- Enjuáguese las manos completamente
- Séquese las manos
- Utilice una toalla de papel para apagar la llave de agua después de que haya terminado.

El mejor tiempo para lavarse las manos



Antes de comer o tocar comida



Después de usar el baño



Después de destornudar o toser



Después de tocar a sus mascotas o otros animales



Antes y después de visitar con un familiar o amigo(a) enfermo

El uso apropiado de desinfectante líquido para las manos

Desinfectantes basados en alcohol que no requieren agua son una excelente alternativa a lavarse las manos, en particular cuando no hay jabón o agua disponible. En actualidad los desinfectantes líquidos son más efectivos que el jabón y agua para matar bacteria y los virus que causan enfermedades.

- Aplique como una media cucharadita del desinfectante en la palma de su mano
- Tállese las manos, asegurándose de cubrir toda la superficie de sus manos hasta que estén secas.