

MONOGRAMA

ENERO DE 2023



Resoluciones para el nuevo año 2023

Mientras dejamos atrás otro año y nos adentramos en el nuevo, Salud Pública del Condado de Mono alienta a los residentes y visitantes a concentrarse en su salud mental y física al pensar en las resoluciones de año nuevo.

MONOGRAMA

ENERO DE 2023

Cinco resoluciones para un 2023 saludable

1. Aumente la actividad

Física

- ¡Sea más activo! La actividad física puede ser segura y sana para todos los adultos, incluso para los que tienen enfermedades crónicas. Las actividades para adultos mayores pueden incluir tai chi, gimnasia acuática, caminatas y estiramiento.

Mental

- Ejercite su cerebro. Cuanto más lo use, mejor funcionará. Lea y resuelva crucigramas.
- Explore la meditación y los ejercicios de respiración.

2. Mejore la alimentación

- Coma al menos 5 porciones de fruta y de verduras todos los días.
- Cocine en su casa por lo menos tres veces por semana, en cantidad suficiente como para que alcance para el almuerzo del día siguiente.
- Reduzca la cantidad de bebidas alcohólicas y de refrescos azucarados que consume.
- Tome más agua.
- Vigile el tamaño de las porciones y practique el control de porciones.

3. Programe exámenes médicos

- Programe una consulta anual con su proveedor de atención médica para hablar sobre exámenes médicos y cambios importantes en su salud.
- Las visitas anuales pueden contribuir a la detección temprana de enfermedades y a una respuesta médica a tiempo y adecuada.
- Estar al día con los exámenes, como los de la visión y la audición, puede disminuir las posibilidades de caídas.
- Enero es el mes de concientización sobre cáncer de cuello uterino: La vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) puede prevenir gran número de cánceres bucales y anogenitales, como, entre otros, el cáncer de cuello uterino y el cáncer de pene.

MONOGRAMA

ENERO DE 2023

Cinco resoluciones para un 2023 saludable

4. Consumo de tabaco y alcohol

Haga un plan para dejar de fumar, vapear o masticar tabaco.

- Establezca una fecha para dejar de hacerlo, y busque el apoyo de familiares y amigos.
- Pregúntele a su proveedor de atención médica o farmacéutico sobre medicamentos que ayuden a disminuir la compulsión.
- Recuerde que **NUNCA ES DEMASIADO TARDE** para dejar el tabaco.

Reduzca el consumo de alcohol.

- Haga un plan antes de empezar a beber, fíjese un límite.
- Fije un límite monetario, gaste solamente una cantidad de dinero establecida en alcohol.
- Tome bebidas con baja graduación alcohólica.
- Recuerde que es un día a la vez.

5. Descanso y pantallas

Dormir

- Duerma al menos 7 a 8 horas en la noche.
- Evite las siestas, que probablemente le impidan conciliar el sueño más tarde.

Pantallas

- Reduzca el tiempo que en general pasa frente a las pantallas.
- Fije límites de tiempo para usar los dispositivos.
- Tómese descansos de las redes sociales.



Recursos

Si necesita apoyo gratuito y confidencial para dejar el tabaco, póngase en contacto con Kick it California:

- Llame al (800) 300-8086
- Envíe “Quit Smoking” o “Quit Vaping” al 66819
- Visite www.kickitca.org
- Descargue la aplicación No Vape o No Butts en su smartphone.

KICK / IT
California



5 Cinco resoluciones para un 2023 saludable

1. Aumente la actividad

- ¡Sea más activo! Las actividades para adultos mayores pueden incluir tai chi, gimnasia acuática, caminatas y estiramiento.
- Ejercite su cerebro. Lea y resuelva crucigramas.
- Explore la meditación y los ejercicios de respiración.

2. Mejore la alimentación

- Coma 5 porciones de fruta y de verduras todos los días.
- Cocine en su casa por lo menos 3 veces por semana, en cantidad suficiente como para que alcance para el almuerzo del día siguiente.
- Reduzca la cantidad de bebidas alcohólicas y de refrescos azucarados que consume.
- Tome más agua.
- Vigile el tamaño de las porciones y practique el control de porciones.

3. Programe exámenes médicos

- Programe una consulta anual con su proveedor de atención médica para hablar sobre exámenes médicos y cambios importantes en su salud.

4. Descanso y pantallas

- Fije límites de tiempo para usar los dispositivos.
- Tómese descansos de las redes sociales.
- Duerma al menos 7 a 8 horas en la noche.
- Evite las siestas, que probablemente le impidan conciliar el sueño más tarde.

5. Consumo de tabaco y alcohol

Haga un plan para dejar de fumar, vapear o masticar tabaco.

- Establezca una fecha para dejar de hacerlo, y busque el apoyo de familiares y amigos.
- Pregúntele a su proveedor de atención médica médico o salud o farmacéutico sobre medicamentos que ayuden a disminuir la compulsión.

Reduzca el consumo de alcohol.

- Antes de empezar a beber, fíjese un límite.
- Fije un límite de dinero para gastar en alcohol.
- Tome bebidas con baja graduación alcohólica.

Si necesita apoyo gratuito y confidencial para dejar el tabaco, póngase en contacto con [Kick it California](#):

- Llame al (800) 300-8086
- Envíe "Quit Smoking" o "Quit Vaping" al 66819
- Visite www.kickitca.org
- Descargue la aplicación No Vape o No Butts en su smartphone.

