

Tome Suficiente Sol

El aire fresco y la luz del sol tienen beneficios para su salud. La luz del sol ayuda a su cuerpo a producir vitamina D, lo que mantiene estable sus niveles de calcio.

Use un protector solar de cuando menos 30 SPF.



Recursos Gratuitos

Llame al 211 para solicitar ayuda sobre:
Vivienda | Transporte | Alimentos | Gastos básicos
| Cuidado de la salud | Salud mental

Llame al 988 si tiene pensamientos suicidas o de autolesiones.

Conéctese con su comunidad

Bibliotecas, centros comunitarios, parques y organizaciones religiosas tienen mucho que ofrecer:

Talleres | Caminatas locales | Clubes de observación de aves | Artes y manualidades | Clubes de lectura | Yoga | Otras oportunidades de aprendizaje



Este material educativo no constituye una recomendación médica. Consulte siempre a su médico antes de cambiar el programa de atención a su salud.

Fuentes de información:
US Department of Agriculture myplate.gov
Center for Disease and Prevention cdc.gov

Este trabajo está financiado en parte por el Departamento de Servicios de Salud de Arizona (Contrato No: CTR056154), con fondos del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) a través de la Subvención de Disparidades de Salud COVID-19. Las opiniones expresadas son responsabilidad exclusiva de AHEAD y no reflejan necesariamente las opiniones del Departamento de Servicios de Salud de Arizona ni del Gobierno de los Estados Unidos.

Prácticas de Cuidado Personal

Consejos de salud y autocuidado para todos los días



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
MEL & ENID ZUCKERMAN COLLEGE OF PUBLIC HEALTH
Center for Rural Health



Coma Alimentos Saludables y Nutritivos

Nutren más que su cuerpo

Los nutrientes que se encuentran en la comida nos ayudan a crecer, sanar y generar la energía que necesitamos. Los alimentos frescos tienen nutrientes que nuestros cuerpos necesitan.

Los alimentos frescos que comemos:

- Protegen contra enfermedades del corazón, diabetes, obesidad y cáncer.
- Mejoran el estado de ánimo y el manejo del estrés y la ansiedad.
- Nos conectan con los demás y las tradiciones familiares.



Coma alimentos de temporada

Los alimentos de temporada tienen muchos beneficios para su salud. Los alimentos frescos tienen muchos nutrientes.

Manténgase Hidratado

El agua es el nutriente más importante e influye en todas las funciones de su cuerpo.



Considere agregar frutas a su agua.

Beba al menos 8 vasos de 8 onzas cada uno durante el día.

Tenga con usted una botella de agua durante el día.



Manténgase Activo

¡La actividad física ayuda a su cuerpo de muchas formas!



Mejora la calidad de sueño y concentración.
Reduce los niveles de estrés y ansiedad.

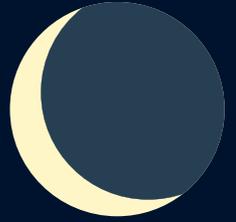
¡Todo se suma! Considere

- Utilizar las escaleras
- Practicar jardinería
- Estacionarse al final del estacionamiento
- Caminar con su perro

30 minutos al día, 5 días a la semana

Duerma lo Suficiente

El dormir bien ayuda a su salud, estado de ánimo y memoria. Los adultos necesitan dormir al menos 7 horas. Los niños y adolescentes necesitan dormir **MÁS** de 8 horas.



Consejos para ayudarle a dormir mejor:

- Haga ejercicio
- Elimine la cafeína por la tarde
- Reduzca el uso de pantallas y luz brillante antes de acostarse

Viva en el Presente Consciencia Plena

Tener consciencia plena es un tipo de meditación que le ayuda a manejar el estrés, la ansiedad y la depresión.

- Trabaje en su respiración
- Dé un paseo por la naturaleza
- Mantenga un diario

