



# Consejos Para Mantenerse Saludable en Casa

## Consejo #1- ¡Elija alimentos saludables!



- > Una dieta bien equilibrada proporciona los nutrientes que necesidades del cuerpo para el crecimiento, la reparación, la inmunidad y la prevención de enfermedades.
- > Las dietas ricas en vitaminas antioxidantes (frutas y verduras de colores) pueden aumentar su resistencia a las infecciones.
- > Las dietas ricas en azúcar y calorías vacías lo hacen más propenso a las infecciones.

### Ideas Útiles:

- ★ Comience el día con un desayuno saludable.
- ★ Involucre a los niños en la planificación y preparación de las comidas.
- ★ Apunte a 2 tazas de frutas y 2 1/2 tazas de verduras por día.
- ★ Tenga paciencia con los comedores quisquillosos, pero siga ofreciendo opciones saludables.
- ★ Coma en la mesa para eliminar distracciones y tonterías.
- ★ Mantenga bocadillos saludables (frutas, verduras, queso bajo en grasa, pretzels) en el hogar; limite la comida chatarra (papas fritas, galletas, dulces y soda)
- ★ ¡Visite <https://www.healthyeating.org> para obtener más consejos y actividades!

## Consejo #2- ¡Toma más agua!



- > El agua es esencial para la digestión, la circulación de oxígeno, la regulación de la temperatura corporal, la eliminación de los desechos del cuerpo, salud mental y cognitiva, lubricación de las articulaciones, salud de la piel, y más!!
- > También se ha demostrado que el agua:
  - Ayuda a mantener la mucosidad delgada y suelta, mejorando la salud de las vías respiratorias.
  - Previene y trata los dolores de cabeza.
  - Aumenta la energía y reduce la fatiga.
  - Reduce el apetito y mejora el metabolismo.

### Ideas Útiles:

- ★ Agregue rebanadas de frutas o vegetales al agua, para obtener más sabor.
- ★ Use una botella de agua personalizada o un vaso y manténgalo cerca de usted durante todo el día.
- ★ Obtenga una aplicación que lo ayude a rastrear su consumo de agua (Recordatorio diario de seguimiento de agua o Recordatorio diario de bebida de agua).
- ★ Elija agua con gas sobre refrescos y bebidas azucaradas.

## Consejo #3- ¡Sigue moviendote!



- Se ha demostrado que el ejercicio regular:
- > Mejore la capacidad del cuerpo para combatir los gérmenes.
  - > Mejore el estado de ánimo y disminuye los sentimientos de ansiedad, depresión y estrés.
  - > Reduzca el riesgo de enfermedades crónicas
  - > Ayude a controlar y mantener un peso saludable.
  - > Mejore la memoria y el aprendizaje.
  - > Mejore la calidad del sueño.

### Ideas:

- ★ Camine en familia o en bicicleta (no olvide su casco).
- ★ ¡Organice una fiesta de baile familiar, salte la cuerda o simplemente corra en su casa o patio!
- ★ Visite Go Noodle- <https://family.gonoodle.com>
- ★ Baile con Youtube: ¡hay muchos videos divertidos de ejercicios!

## Consejo #4- ¡Duerma mucho!



Se ha demostrado que el sueño:

- > Promueve el crecimiento, la curación y la reparación de los tejidos.
- > Mejora la función del sistema inmunológico.
- > Mejora la memoria, el estado de alerta y la cognición general.
- > Reduce la inflamación, algunos cánceres, enfermedades del corazón, depresión y estrés.

### Ideas Útiles:

- ★ Cumpla con un horario de sueño y sea constante.
- ★ No se vaya a la cama con hambre o lleno. Evite la cafeína o las golosinas azucaradas antes de acostarse.
- ★ Haga actividades relajantes antes de acostarse: un baño caliente, leer, técnicas de relajación.
- ★ Crea un ambiente tranquilo: piense en un lugar fresco, oscuro y tranquilo. Evite las pantallas que emiten luz antes de acostarse.

## Consejo #5- ¡Practicar buena higiene!



1. Lávese las manos frecuentemente durante 20 segundos, usando agua caliente y jabón. Use un movimiento de frotación y asegúrese de cubrir la parte superior e inferior de las manos, entre los dedos, las uñas y las muñecas. Séquese las manos con una toalla limpia.
  2. Cubra la tos y los estornudos con un pañuelo o el codo y use pañuelos de papel para limpiarse la nariz. Deseche los pañuelos usados rápidamente, y cámbiese la camisa si se ensucia.
  3. Cepíllese los dientes dos veces al día durante dos minutos y use hilo dental diariamente para limpiar los espacios entre los dientes.
  4. Báñese diario (los días alternos para los niños más pequeños está bien), y mantenga las uñas limpias y cortadas.
  5. Limpie las superficies que se tocan con frecuencia en casa (pomos de las puertas, mostradores, teclados, controles remotos, teléfonos).
- ★ Visite <https://www.healthline.com/health/personal-higiene> para obtener más ideas e información.

## Consejo #6- Maneje el estrés y la ansiedad



- > Las emociones tienen un fuerte efecto en el bienestar general.
- > El estrés y la ansiedad pueden tener efectos negativos en el sistema inmunológico

### Ideas Útiles:

- ★ Practique la respiración profunda y / o la relajación muscular progresiva.
- ★ Tómese un descanso / descanse de situaciones estresantes.
- ★ Ayude a calmar los pensamientos ansiosos a través de la atención plena, meditación o imaginación guiada.
- ★ Hable con un amigo o familiar.
- ★ Haga ejercicio regularmente, duerma lo suficiente y coma sano.
- ★ Busque ayuda para sentimientos continuos, frecuentes o intensos de estrés o ansiedad- [http://www.publichealth.lacounty.gov/cms/docs/Mental\\_Health\\_Resources.pdf](http://www.publichealth.lacounty.gov/cms/docs/Mental_Health_Resources.pdf)