

Consejos Saludables

Ser un buen consumidor de salud significa aprender lo mas que se pueda sobre cómo mantener nuestras familias saludables. Lea los siguientes consejos para aprender cómo comer bien, estar activo, y seguir otros hábitos saludables.

Consejo #1:

Cuando usted come una comida, sírvase la mitad de su plato frutas y verduras.

Consejo #2:

Tome decisiones saludables con sus amigos y familia. Salgan a caminar y hagan comidas saludables juntos.

Consejo #3:

En lugar de tomar bebidas azucaradas, agregue una rebanada del limón, naranja o pepino a su agua.

Consejo #4:

Si usted o alguien que ama fuma, no es muy tarde para dejar de fumar. Para obtener información sobre como dejar de fumar llame al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569).

Consejo #5:

Usted tiene el derecho de hacer preguntas, entender sus opciones y tomar decisiones con su médico.



¿Necesita más información o ayuda?

**Condado de Los Ángeles
Departamento de Salud Pública,
Oficina de Salud de la Mujer**

Teléfono: 1-800-793-8090

Sitio web:

www.publichealth.lacounty.gov/owh

- Citas, referencias e información sobre los recursos de salud locales
- Educación sobre la salud de las mujeres



**Condado de Los Ángeles,
Departamento de Asuntos del
Consumidor**

Teléfono: 1-800-593-8222

Sitio web: www.dca.lacounty.gov

- La educación del consumidor y consejería
- Ayuda para quejas del consumidor



Administración de Drogas y Alimentos

Teléfono: 1-888-463-6332

Sitio web: www.fda.gov/

- Información sobre el fraude a la salud
- La seguridad del consumidor y de los productos retirados del mercado



Comisión Federal de Comercio

Teléfono: 1-877-FTC-HELP

Sitio web: www.ftc.gov/

- Proteger a los consumidores evitando fraude
- Mantener prácticas justas y de la competencia en el mercado

Decisiones Saludables

Consejos para mantener
nuestras familias
saludables.



Tome el Examen

¿Cuánto sabe usted sobre como comer bien, ser activo y otros hábitos saludables? Tome el examen para averiguarlo. Circule una respuesta por cada pregunta.

- 1. ¿Cuántas horas a la semana hace actividad física?** (Ejemplos: caminar, correr, nadar, u otra actividad)
 - a. Más de 5 horas
 - b. Entre 2 a 5 horas
 - c. Menos de 2 horas
- 2. ¿Cuántas tazas de frutas y verduras come cada día?** (Ejemplos: 1 taza = 1 manzana o 8 fresas grande)
 - a. 5 o más tazas
 - b. 2 a 4 tazas
 - c. Menos de 2 tazas
- 3. ¿Cuántas veces a la semana come comida rápida?**
 - a. Yo no como comida rápida
 - b. Una vez a la semana
 - c. Dos o más veces a la semana
- 4. ¿Cuántas bebidas azucaradas se toma?** (Ejemplos: refrescos, bebidas deportivas, bebidas energéticas)
 - a. Menos de una bebida por semana
 - b. Entre 1 a 5 bebidas por semana
 - c. Por lo menos una bebida al día
- 5. ¿Usted fuma cigarrillos?**
 - a. Nunca he fumado o deje de fumar hace 5 años o más
 - b. Deje de fumar menos de 5 años
 - c. Fumo regularmente

- 6. ¿Cuántas bebidas alcohólicas toma usted por semana?**
 - a. 4 o menos
 - b. Entre 5 a 7
 - c. Más de 7
- 7. ¿Cuántas horas duerme?**
 - a. 7 a 9 horas
 - b. Algunas noches menos de 7 horas
 - c. Casi todas las noches menos de 7 horas
- 8. ¿Cómo describiría su nivel de estrés?**
 - a. La mayoría de las veces no me siento estresado
 - b. Tengo un poco de estrés, pero se cómo relajarme
 - c. El estrés se pone en el camino de mi trabajo, relaciones y me impide hacer las cosas que me gustan

¿Sabía usted?

- ¡Las actividades físicas como el baile y el senderismo (caminar por la montaña) son buenos para los huesos!
- ¡Una lata de soda tiene más o menos 22 paquetes de azúcar!
- ¡Dejar de fumar reduce el riesgo de tener enfermedades del corazón o cáncer, incluso si usted ha fumado por mucho tiempo!
- ¡Para reducir el estrés, haga actividad física, coma saludable, duerma suficiente, practique la respiración profunda y pase el tiempo haciendo cosas que le gustan!

- ¡Hay clínicas de salud que ofrecen servicios gratis o de bajo costo donde usted puede ver un médico, incluso si usted no tiene seguro de salud!
Llame al 1-800-793-8090

Respuestas del Examen

Calcule el número total de cada respuesta A, B y C. Circule la letra con la calificación más alta. Compruebe su calificación con la explicación de abajo.

A = _____ B = _____ C = _____

En su mayoría "As" = ¡Mantenga el buen trabajo!

Usted sabe que las opciones que hace tienen un papel importante en su salud. ¡Continúe tomando decisiones saludables, y ayude a sus amigos y familiares a que hagan lo mismo!

En su mayoría "Bs" = ¡Está haciendo bien!

Usted está tomando algunas decisiones saludables pero aún queda más por hacer. ¡Decida ahora hacerse más saludable, y hágalo! Elija algo para mejorar y hacer una meta para ayudarlo a vivir más saludable.

En su mayoría "Cs" = Podría ser mejor.

Unas de sus decisiones están poniendo su salud en riesgo. Fumar, beber alcohol en exceso, no hacer suficiente actividad física, no comer saludable, dormir poco, y mucho estrés conducen a problemas serios de la salud. ¡Es hora de empezar a hacer decisiones saludables para usted y su familia!