



Consejos Saludables

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

CONSEJO #1: Llene la mitad de su plato con frutas y verduras cuando coma una comida.

CONSEJO #2: Tome decisiones saludables con sus amigos y familiares. Salgan a caminar y preparen comidas saludables juntos.

CONSEJO #3: En lugar de tomar bebidas azucaradas, agregue una rodaja de 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 cómo dejar de fumar llame al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887).

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

WEB: www.publichealth.lacounty.gov/owh

- Citas, referencias e información sobre recursos de salud locales
- Educación sobre la salud de la mujer

Departamento de Servicios para
Consumidores y Negocios

TELÉFONO: 1-800-593-8222

WEB: www.dcba.lacounty.gov

- Información y ayuda para problemas con productos de salud, cobros del seguro, robo de identidad

Administración de Medicamentos y
Alimentos

TELÉFONO: 1-888-463-6332

WEB: www.fda.gov

- Información sobre el fraude de salud, medicamentos, aparatos médicos, suplementos dietéticos
- Para reportar problemas con la calidad de estos productos

Comisión Federal de Comercio

TELÉFONO: 1-877-FTC-HELP
(1-877-382-4357)

WEB: www.ftc.gov

- Información sobre el fraude de salud y robo de identidad. Para hacer reportes sobre publicidad engañosa

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

1-800-793-8090

www.publichealth.lacounty.gov/owh



CONDADO DE LOS ANGELES
Salud Pública



¿Está Tomando
Decisiones Saludables?
Responda a esta encuesta y descúbralo



Tome la Prueba

¿Cuánto sabe usted sobre cómo comer bien, ser activo y otros hábitos saludables? Tome la prueba 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 u 8 fresas grandes)

- 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. ¿Fuma usted cigarrillos?

- A. Nunca he fumado o deje de fumar hace 5 años o más
- B. Deje de fumar hace menos de 5 años
- C. Fumo regularmente

6. ¿Cuántas bebidas alcohólicas toma usted por semana?

- A. 4 o menos
- B. De 5 a 7
- C. Más de 7

7. ¿Cuántas horas duerme?

- A. De 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 mayor parte del tiempo 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 personales y me impide hacer las cosas que me gustan

¿Sabía usted?

- La actividad física como el baile es bueno para los huesos.
- ¡Una lata de soda tiene más o menos 22 paquetes de azúcar!
- Dejar de fumar reduce el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón o cáncer.
- 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 a bajo costo donde usted puede ver un médico, incluso si usted no tiene seguro de salud.
Llame al 1-800-793-8090.



Respuestas de la Prueba

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 "A"s = ¡Mantenga el buen trabajo!

Usted sabe que su forma de vida juega 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 "B"s = ¡Lo está haciendo bien!

Usted está tomando algunas decisiones saludables pero aún queda más por hacer. Elija algo para mejorar y póngase una meta para ayudarlo a vivir más saludable.

En su mayoría "C"s = 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 salud.