

# Cómo mejorar la salud



## Una lista de verificación

Nuestra comunidad cuenta con un número creciente de personas obesas. Si su cintura se está ensanchando, no importa su edad, su altura o tipo de cuerpo, podría estar aumentando su riesgo de contraer una enfermedad crónica.

### Esta hoja informativa:

- ✓ Explica los riesgos
- ✓ Presenta algunos datos interesantes
- ✓ Proporciona una lista de verificación sencilla y rápida de las maneras de reducir el riesgo de enfermedades crónicas y de mejorar la salud

### Comprenda los riesgos

Todos los días nos enteramos de personas de nuestra comunidad que contraen enfermedades crónicas como algunos tipos de cáncer, enfermedades del corazón y diabetes tipo 2. La alimentación sana y la actividad física no sólo son buenas para la salud sino que también pueden reducir los riesgos. Y cuanto antes comience, mejor se sentirá. Una forma rápida y sencilla de evaluar su riesgo es medirse la cintura.



NOTA: Estas son cifras de la Organización Mundial de la Salud y del Consejo Nacional de Salud e Investigaciones Médicas.



## How do you measure up

Australian Better Health Initiative  
Una iniciativa conjunta de los  
Gobiernos Federal, Estatales y Territoriales.

## Lista de verificación para mejorar la salud

Existen muchas pequeñas cosas que se pueden hacer para cambiar de estilo de vida. Tome pequeñas medidas y pronto mejorará su salud.

- Coma por lo menos 2 porciones de fruta y 5 porciones de verduras todos los días
- Procure tener 30 minutos o más de actividad física todos los días
- Limite la cantidad de bocadillos poco sanos y comidas para llevar
- Beba entre seis y ocho vasos de agua por día
- Evite los viajes cortos en auto y opte por caminar
- Aliente a un amigo, vecino o pariente a hacer ejercicio juntos
- No se siente en el parque a mirar a sus hijos o nietos jugar ¡juegue con ellos!
- Use las escaleras en lugar del ascensor

La buena nueva es que nunca es demasiado tarde para beneficiarse de un estilo de vida más sano. ¡Y puede empezar ya mismo!



# Cómo mejorar la salud

## ¿Lo sabía?

Se estima que las enfermedades crónicas como algunos tipos de cáncer, las enfermedades del corazón y la diabetes tipo 2 causan casi el 80 por ciento de la carga total de enfermedades y lesiones de Australia.

- ✓ Si tiene una enfermedad crónica es más probable que contraiga otra
- ✓ Las diferencias del estilo de vida de su país y de Australia, como por ejemplo el mayor acceso a comidas rápidas, bebidas alcohólicas y el estilo de vida más sedentario, pueden acarrear consecuencias negativas
- ✓ No administrar el tratamiento correcto para una enfermedad es peligroso y puede llevar a mayores complicaciones
- ✓ La salud física contribuye a mejorar el bienestar mental y tiene un efecto importante en cómo se ve y se siente la persona
- ✓ Es posible reducir los efectos de las opciones menos sanas de estilo de vida y así evitar o demorar las enfermedades crónicas como la diabetes; para ello mejore los alimentos que ingieren usted y su familia y aumente la actividad física

## Mayor información

Puede obtener ayuda y asesoramiento en muchos sitios:

- ✓ Hable con su médico de cabecera o con el médico de su zona
- ✓ Consulte [australia.gov.au/MeasureUp](http://australia.gov.au/MeasureUp)
- ✓ Visite el centro comunitario de salud de su zona

What measures will you take

Australian Better Health Initiative  
Una iniciativa conjunta de los  
Gobiernos Federal, Estatales y Territoriales.

