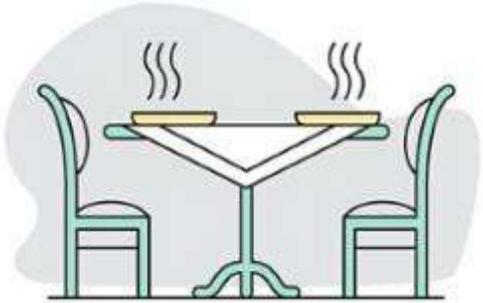


Un estilo de vida sano: Instrucciones de cuidado

A Healthy Lifestyle: Care Instructions

Un estilo de vida saludable puede ayudarle a sentirse bien, tener más energía y mantener un peso saludable para usted. Puede compartir un estilo de vida saludable con sus amigos y familiares. Y puede hacerlo por su cuenta.



Coma con sus amigos o familiares. Podrían intentar cocinar juntos.



Planifique actividades con otras personas. Salga a caminar con un amigo, pruebe una clase gratuita de ejercicios en línea o únase a una liga deportiva.



Coma una variedad de alimentos saludables. Estos incluyen frutas, verduras, cereales integrales, productos lácteos con bajo contenido de grasa y proteína magra.



Elija porciones saludables de alimentos. Puede usar la etiqueta de información nutricional en los paquetes de alimentos como guía.



Coma más frutas y verduras. Podría añadir verduras a los sándwiches o agregar fruta a los cereales.



Beba agua cuando tenga sed. Limite los refrescos, el jugo y las bebidas deportivas.



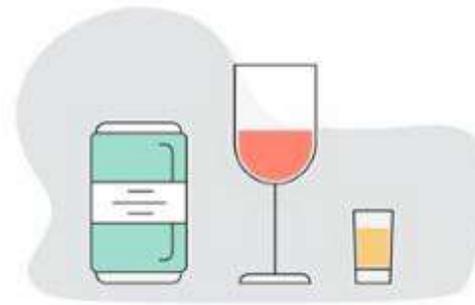
Trate de hacer ejercicio la mayoría de los días. Manténgase activo. Trabaje en el jardín o saque a pasear a su perro. Use las escaleras en lugar del elevador.



Trate de hacer al menos 2½ horas de ejercicio cada semana.



Si consume tabaco o nicotina, intente dejar el hábito. Pregúntele al médico sobre programas y medicamentos para dejar el hábito.



Limite el consumo de alcohol. Los hombres no deberían tomar más de 2 bebidas alcohólicas al día. Las mujeres no deberían tomar más de 1. Para algunas personas, no tomar alcohol es la mejor opción.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Por favor diríjase a www.healthwise.net/patiented e ingrese el código de 4 dígitos que aparece a continuación, o bien, si tiene una cuenta OCHIN MyChart para acceder a su expediente médico electrónico, diríjase a <https://mychart.ochin.org> e ingrese el código de 4 dígitos que aparece a continuación en el cuadro de búsqueda de la Biblioteca de Salud (Health Library) en la pantalla de bienvenida de OCHIN MyChart.

Escriba **U807** en la búsqueda para aprender más acerca de "**Un estilo de vida sano: Instrucciones de cuidado.**"

Disponible en Inglés solamente.

Revisado: 6 agosto, 2023

Versión del contenido: 13.9

© 2006-2023 Healthwise, Incorporated.

Las instrucciones de cuidado fueron adaptadas bajo licencia por OCHIN, Inc. Si usted tiene preguntas sobre una afección médica o sobre estas instrucciones, siempre pregunte a su profesional de salud. Healthwise, Incorporated niega toda garantía o responsabilidad por su uso de esta información.

