

APRENDA SOBRE LAS CALORÍAS

Comprender las calorías puede ayudarte a elegir alimentos que te dará energía y, al mismo tiempo, ¡te proporcionarán todos los nutrientes que necesitas para mantenerte saludable!

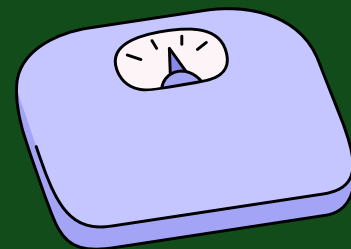


¿Qué son las calorías?

Las calorías son **la energía** que se encuentra en lo que comemos y bebemos. La cantidad de calorías que nuestro cuerpo necesitan depende de la edad, el peso, la altura y la actividad física.

Pérdida de peso

Es probable que pierdas peso si consumes menos calorías de las que gastas. Tu cuerpo utilizará la grasa almacenada para obtener energía.



Haz que tus calorías cuenten

Llena tu dieta con alimentos bajos en calorías y **altos en fibra y agua**. Estos te ayudarán a sentirte más lleno y te proporcionarán los beneficios para la salud de las vitaminas, los minerales y otros nutrientes beneficiosos.

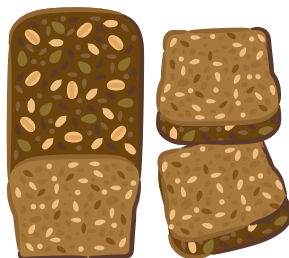
Para una dieta saludable que te dará energía, prueba con...



Verduras



Nueces



Granos enteros



Frutas



Proteínas magras



AYUDA PARA EL DOLOR DE CABEZA

Determina qué tipo de dolor de cabeza sufres y obtén más información sobre los posibles tratamientos para reducir el dolor y mejorar tu bienestar.

Tipos de dolores de cabeza

- Los **dolores de cabeza punzantes** duran solo unos segundos y pueden ocurrir varias veces al día
- Los **dolores de cabeza por esfuerzo** ocurren después de hacer ejercicio
- Los **dolores de cabeza en racimos** causan un dolor intenso en un lado de la cabeza y aparecen de forma intermitente durante el transcurso de unas semanas o meses.
- Los **dolores de cabeza tensionales** pueden causar un dolor leve a moderado en ambos lados de la cabeza y sentirse como un dolor sordo o presión.



Opciones de tratamiento

La mayoría de los tipos de dolores de cabeza se pueden tratar con **medicamentos de venta libre** como:

- Aspirina
- Ibuprofeno (Advil, Motrin IB)
- Acetaminofeno (Tylenol)

Los **tratamientos para reducir el estrés** también pueden ayudarte a encontrar alivio.

- Terapia de masajes
- Terapia cognitivo conductual
- Acupuntura



Reconoce los síntomas de emergencia

Busca **atención de emergencia** si experimentas:

Un dolor de cabeza repentino e intenso
Dolores de cabeza después de una lesión en la cabeza

Confusión, convulsiones o visión doble
Dolor que empeora incluso con tratamiento



LIDIANDO CON MIGRAÑAS

Obten más información sobre las migrañas para poder reconocer los síntomas, encontrar alivio y trabajar con tu médico para prevenir ataques adicionales.

¿Qué es la migraña?

La migraña es un tipo de dolor de cabeza que sufren **tres veces más** las mujeres que los hombres. Las migrañas pueden provocar:

- Dolor moderado a intenso
- Náuseas, vómitos o mayor sensibilidad a la luz o al sonido
- Dolor que puede durar de 4 a 72 horas sin tratamiento



Opciones de tratamiento

Para aliviar los síntomas, prueba lo siguiente:

- **Descansar** en una habitación tranquila y oscura
- Aplicar **compresas frías o calientes**
- Pequeñas cantidades de **cafeína**
- **Medicamentos** como ibuprofeno, acetaminofeno, aspirina o medicamentos recetados



Manten un registro de tus migrañas

Anota cuándo se producen tus migrañas y presta atención a los desencadenantes, como la comida, el estrés o los cambios en los patrones de sueño. **Comparte estos hallazgos con tu médico** para ayudar a controlar tus migrañas.



APRENDE SOBRE LOS ALIMENTOS PROCESADOS

La mayoría de los alimentos que consumimos han pasado por algún tipo de procesamiento. Aprende qué son los alimentos procesados y cómo incorporarlos de manera saludable a su dieta.

¿Qué son los alimentos procesados?

Muchos alimentos se modifican, preparan o envasan antes de que los consumamos de diferentes formas...

- **Añadiendo ingredientes** como edulcorantes, colorantes o conservantes
- **Fortaleciendo** para añadir nutrientes como fibra, vitamina D o calcio
- **Cortando y envasando** para una mayor comodidad
- Usando **tácticas de seguridad alimentaria** como pasteurizar la leche y enlatar frutas



Espectro de alimentos procesados

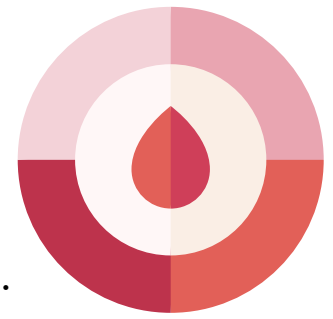


Cómo elegir alimentos procesados más saludables

- **Le las etiquetas de los alimentos** y limita los productos que contengan más del 20% de su valor diario de grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio.
- **Disfruta de productos congelados y enlatados**, que son tan nutritivos como los frescos. Asegúrate de buscar opciones sin sales añadidas ni jarabes azucarados.
- **¡Se inteligente al elegir refrigerios** consumiendo frutos secos y semillas sin sal, palomitas de maíz caseras y frutas frescas que son prácticas y saludables!



MENSTRUAL HEALTH



Understanding your menstrual cycle is beneficial for managing common issues and promoting your health and well-being overall.

What is the Menstrual Cycle?

The menstrual cycle is a series of hormonal changes that lasts for **around 28 days**. There are four main phases:

1. **Menstruation**: the first day of your period, bleeding often lasts 3-7 days
2. **Follicular phase**: starts on the first day of your period and ends with ovulation
3. **Ovulation**: when the mature egg is released, occurs around day 14
4. **Luteal Phase**: when the body prepares for a possible pregnancy, beginning after ovulation and lasts until the beginning of your next period

Common Issues

Many women experience issues with their cycle that can cause discomfort.

- **Painful periods**: cramps, lower back pain and abdominal pain are common
- **Irregular periods**: variation in the length of cycle and the amount of bleeding. Some women may experience no periods at all.
- **Premenstrual Syndrome (PMS)**: mood swings, irritability, bloating and fatigue that occur in the days leading up to menstruation



Managing Menstrual Symptoms

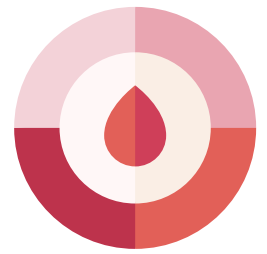
While some menstrual discomfort is normal, try these tips to help manage your symptoms.

- **Ibuprofen** or **Naproxen** can help relieve pain and cramps
 - **Apply heat** to the abdomen and lower back
- Consult your doctor** if the pain is unbearable and you are unable to manage your symptoms.



SALUD MENSTRUAL

Comprender tu ciclo menstrual es beneficioso para controlar problemas comunes y promover tu salud y bienestar en general.



¿Qué es el ciclo menstrual?

El ciclo menstrual es una serie de cambios hormonales que dura **alrededor de 28 días**. Existen cuatro fases principales:

Menstruación

Fase Folicular

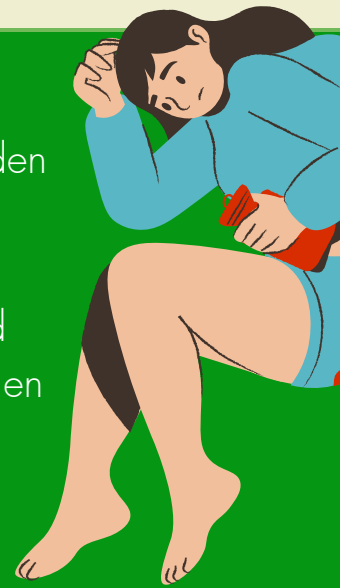
Ovulación

Fase Lútea

Problemas comunes

Muchas mujeres experimentan problemas con su ciclo menstrual que pueden causar molestias.

- **Períodos dolorosos:** calambres, dolor lumbar y dolor abdominal
- **Períodos irregulares:** variación en la duración del ciclo y la cantidad de sangrado. Algunas mujeres pueden no tener períodos menstruales en absoluto.
- **Síndrome premenstrual (SPM):** cambios de humor, irritabilidad, hinchazón y fatiga que ocurren en los días previos a la menstruación



Cómo controlar los síntomas menstruales

Si bien es normal sentir algunas molestias durante la menstruación, prueba estos consejos para controlar los síntomas.

- El **ibuprofeno** o el **naproxeno** pueden ayudar a aliviar el dolor y los calambres
- **Aplica calor** en el abdomen y la espalda baja

Consulta con tu médico si el dolor es insoportable, experimentas sangrado excesivo o no puedes controlar los síntomas.



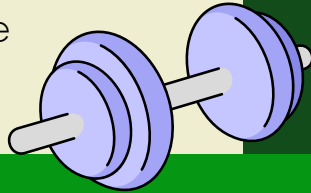
ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Si buscas ejercicios que pueden ayudar a reducir la grasa corporal y aumentar la masa muscular magra, ¡puedes agregar entrenamientos de fuerza a tu rutina!



¿Qué es el entrenamiento de fuerza?

El uso de **fuerza o resistencia** para desarrollar fortaleza y masa muscular. Esto se puede hacer usando pesas y bandas de resistencia.

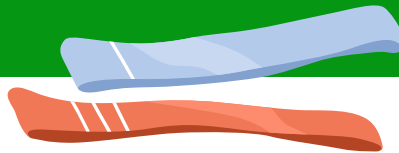


- **Los ejercicios con peso corporal**, como flexiones, estocadas y sentadillas, pueden ayudarte a practicar el entrenamiento de fuerza con poco o ningún equipo
- **Las pesas libres**, como las barras o las mancuernas, son excelentes herramientas para desarrollar masa muscular
- **Las máquinas de pesas** en el gimnasio son útiles para aprender nuevas técnicas de entrenamiento.

Beneficios del entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza pueden ayudarte a **conservar y desarrollar tu masa muscular** a cualquier edad. Otros beneficios incluyen:

- **Controlar el peso**, al favorecer el metabolismo
- **Desarrollar huesos fuertes**, al aumentar la fuerza ósea al someterlos a un esfuerzo seguro
- **Controlar enfermedades crónicas**, al reducir los síntomas de la artritis y el dolor de espalda



Consejos para empezar

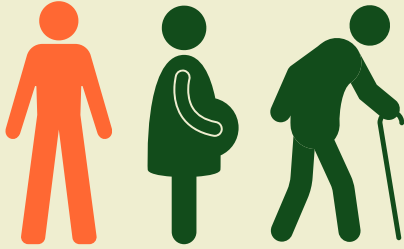
- Considera calentar con una **caminata de 10 a 15 minutos** antes del entrenamiento de fuerza
- Elije un peso o nivel de resistencia lo suficientemente alto como para cansar tus músculos después de **12 a 15 repeticiones**
- Recuerdate **respirar**
- **Descansa un día completo** entre el ejercicio de cada grupo muscular
- **Escucha a tu cuerpo**, si el entrenamiento de fuerza te causa dolor, reduce el peso
- **Trabaja con tu médico** o un entrenador para determinar un plan de entrenamiento seguro



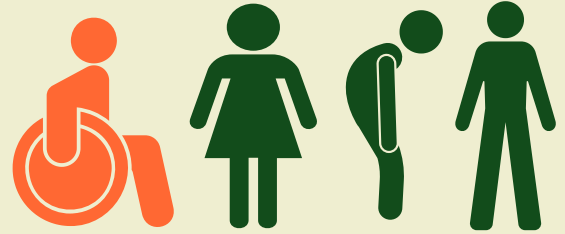
EFECTOS DE LA SOLEDAD EN LA SALUD

Aprende cómo la soledad y el aislamiento social pueden afectar el bienestar físico y mental, y encuentra consejos para mejorar la conexión social.

La soledad es más común de lo que crees...



Aproximadamente **1 de cada 3** adultos estadounidenses informa sentirse solo



1 de cada 4 adultos estadounidenses informa una falta de apoyo social y emocional



¿Qué es el aislamiento social?

Las personas aisladas pueden tener relaciones o contacto limitado con los demás.

Esto puede contribuir a sentimientos de soledad y desconexión, así como aumentar el riesgo de sufrir **enfermedades cardíacas, depresión y demencia.**

Consejos para mantenerte conectado

- Encuentra una actividad que disfrutas, puede que conozcas gente con intereses similares
- Habla con personas en las que confíes y compartas tus sentimientos
- Consulta los recursos en las agencias de servicios sociales, centros comunitarios y centros para personas mayores de su localidad



CLÍNICAS COMUNITARIAS DE SALUD

Encontrar una clínica de atención médica confiable puede ser difícil. Obten más información sobre tus opciones y cómo acceder a una atención que sea económica y equitativa.



¿Qué es una clínica de salud comunitaria?

Son centros sin fines de lucro basados en el vecindario, estas clínicas brindan servicios de atención médica primaria y preventiva **independientemente de la capacidad de pago de una persona.**

Servicios y asistencias clave

- **Servicios de atención médica primaria**, controles de rutina para ayudar a controlar enfermedades crónicas como la diabetes y la presión arterial alta
- **Atención prenatal y pediátrica** para apoyar la salud en todas las edades
- **Atención de salud conductual** para abordar problemas de salud mental y abuso de sustancias
- **Servicios de farmacia** para mejorar el acceso a medicamentos recetados



Comunícate al 3-1-1

Para encontrar un centro de salud comunitario cerca de ti

○ visita la página de Recursos para residentes en Chicago.gov



La información proporcionada en este recurso proviene de City of Chicago, Health Services Alliance y National Association of Community Health Centers. Comuníquese con su proveedor de atención primaria para obtener más información.



EL SUEÑO Y LA SALUD

1 de cada 3 adultos no duerme lo suficiente. Aprende a crear una rutina de sueño saludable para mejorar su bienestar físico y mental y reducir el riesgo de enfermedades.

La mayoría de los adultos necesitan dormir



7 A 9 HORAS

cada noche. Los niños y adolescentes suelen necesitar más.

Los malos hábitos de sueño pueden aumentar el riesgo de...

- Enfermedad de Alzheimer
- Enfermedad cardiovascular
- Deterioro cognitivo
- Depresión
- Hipertensión arterial

Beneficios de un sueño saludable

- Sistema inmunológico más fuerte
- Mayor creatividad y productividad
- Mejor memoria y estado de alerta
- Reflejos más rápidos



¿Cómo puedes dormir mejor?

- **Se constante**, acuéstate y levántate a la misma hora todos los días
- **Evita las comidas pesadas** unas horas antes de dormir
- **La actividad física regular** puede favorecer un mejor sueño

Cuándo contactar a tu médico

La mayoría de las personas sufren noches de insomnio ocasionales. Sin embargo, **si tienes problemas constantes para dormir**, comunícate con tu proveedor de atención médica para determinar la causa y establecer un plan de tratamiento.



CÓMO CONTROLAR LA PREDIABETES

Si le han diagnosticado prediabetes, hacer cambios saludables en su estilo de vida **puede reducir a la mitad el riesgo de padecer diabetes tipo 2.**



¿Qué es la prediabetes?

Más de **1 de cada 3** adultos estadounidenses tiene prediabetes, una afección en la que los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero **no lo suficientemente altos** como para considerarse diabetes tipo 2.

Factores de riesgo principales

- Antecedentes familiares
- Inactividad física
- Mala alimentación
- Hipertensión arterial
- Niveles bajos de colesterol bueno (HDL)



Síntomas de prediabetes

La prediabetes **no suele presentar síntomas claros**, por lo que es importante que hable con su médico si presenta algún factor de riesgo clave.

¿Qué puede hacer?

- Pregúntele a su médico sobre **una prueba de azúcar en sangre** para evaluar sus niveles de glucosa y determinar un plan de atención
- Intente hacer 150 minutos de **ejercicio de intensidad moderada** por semana
- Reduzca el hábito de fumar

Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

- Este programa dirigido por los CDC puede reducir potencialmente su riesgo de diabetes tipo 2 en **un 58%** mediante cambios de estilo de vida a largo plazo
- Consulte a su médico o visite la **página web del NDPP de los CDC** para determinar si se ofrece algún programa en su comunidad

