

22 resoluciones saludables para el 2022

1 Dale más movimiento a tu cuerpo.

Realiza, al menos, 30 minutos diarios de actividad física.

2 Mantén el balance en tu plato.

Escoge más frutas, vegetales y alimentos con menos azúcares, grasas y sodio.

3 Si tomas alcohol, hazlo en moderación.

Reduce el consumo de estas bebidas, especialmente si tienes alguna condición crónica y usas medicamentos.

4 Realiza los exámenes de rutina, incluyendo las pruebas para enfermedades de transmisión sexual.

Solicita las pruebas de cernimiento, según tu edad y riesgo.

5 Cuida tu sonrisa.

Visita al dentista dos veces al año. Cepilla tus dientes luego de comer, utiliza hilo dental y enjuagador bucal sin alcohol.

6 Deja de fumar.

Si necesitas apoyo, comunícate a la Línea Déjalo Ya al 1-877-335-2567.

7 Protégete del COVID-19.

Vacúnate, usa mascarilla, mantén distanciamiento físico y lava tus manos con frecuencia.

8 Hidrata tu cuerpo, toma más agua.

La cantidad de agua recomendada varía según el peso de la persona.

Divide tu peso en libras a la mitad y el total es la cantidad de onzas de agua recomendadas.

9 Visita a tu médico para el chequeo anual.

Separa espacio en tu agenda para cuidar de tu salud.

10 ¡Protégete! Ponte las vacunas que corresponden de acuerdo con tu edad.

Consulta con un profesional de la salud la lista de vacunas para ti.

11 Sigue tus tratamientos al pie de la letra.

Utiliza adecuadamente tus medicamentos y seguir las recomendaciones médicas ayudan a un mejor manejo de tus condiciones.

12 Protege tu piel de los rayos del sol.

Utiliza filtro solar SPF 30 todos los días.

13 ¡Descansa!

Duerme al menos 8 horas todos los días.

14 Reconoce tus emociones.

Entender la razón de las emociones es el primer paso para manejarlas adecuadamente.

15 Cuida de ti, conócete mejor.

El autocuidado te ayuda a identificar tus necesidades y pedir el apoyo que necesitas.

16 Mantén la conexión con tu gente.

Comunícate con tus amigos y familia para saber cómo están.

17 Recuerda que no hay nadie como tú.

Evita compararte. ¡Valora quién eres y resalta tus atributos!

18 Reinvéntate.

Aprende una nueva destreza o retoma un pasatiempo que dejaste a un lado.

19 Prepara una lista de sueños o metas por cumplir.

Incluye aquello que te hace vibrar de emoción y traza un plan para alcanzarlo.

20 Sal de la rutina.

Separa tiempo para disfrutar y distraerte en actividades de ocio que resulten placenteras y saludables.

21 ¡Cuidado con la ansiedad!

Suelta, libera y confía. Identifica actividades para relajarte y poner tus pensamientos en orden. Respira y fluye.

22 Haz un compromiso contigo.

Eres tu prioridad. Para cuidar de otras personas, lograr tus metas o realizar tus tareas necesitas estar bien.

Qué mejor momento que el año nuevo para comprometerte a cuidar tu salud física y mental. Comenzó un nuevo año, comienza ahora tú a hacer algunos cambios.

¡Año Nuevo, vida saludable!