



La Salud lo es todo

Todos sabemos que cuidar nuestra salud es importante, pero no muchas personas buscan activamente un estilo de vida saludable día tras día. Nuestros cuerpos son esencialmente máquinas y cuando no se cuidan, comienzan a descomponerse. Esto ocurre naturalmente con el paso del tiempo con la vejez, pero muchos millones de personas enfrentan problemas de salud que no son normales y, a menudo, aceleran el proceso de envejecimiento o provocan una muerte prematura.

Es importante que todos consideremos qué significa nuestra salud para nosotros y qué podemos hacer para mejorarla.

Problemas de Salud

Si bien muchas personas creen que somos más saludables que nunca porque la esperanza de vida está en su punto más alto, la cantidad de años vividos no es exactamente igual a la calidad de la salud. Con los avances en la medicina y una gran comprensión del cuerpo humano debería haber menos casos de enfermedades y dolencias, pero este no es el caso.

Algunas estadísticas alarmantes de enfermedades en los Estados Unidos:

- Más del 36 % de los estadounidenses se consideran obesos (CDC.gov)
- 29 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes y otros 89 millones son considerados prediabéticos (CDC.gov)
- La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en los EE. UU. (CDC.gov)
- Hay un promedio de 735,000 ataques al corazón cada año. (CDC.gov)
- El cáncer se cobra una media de 1.630 vidas cada día. (Cancer.org)

Estas estadísticas no pretenden infundir miedo en nadie.

La posibilidad de sufrir cualquiera de las enfermedades y problemas anteriores se reduce considerablemente cuando eliges llevar un estilo de vida más saludable.

Hay muchos pequeños cambios que puede hacer hoy que pueden tener una gran diferencia positiva en el resto de su vida.

Elija un estilo de vida más saludable

Aquí hay algunas recomendaciones:

- Dormir más. La mayoría de los estudios recomiendan al menos 6 horas.
- Deje de fumar, usar tabaco o alcohol en exceso.
- Coma menos comida rápida o alimentos procesados.

(continuado)

Elija cereales integrales, verduras y cortes magros de carne.

- Deje de beber bebidas azucaradas y elija agua en su lugar.
- Estrésese menos.

Elimine los factores estresantes en su vida o encuentre formas productivas de enfrentarlos.

- Manténgase activo. ¡Nuestros cuerpos no están hechos para quedarse sentados!

Estas son solo algunas cosas básicas que todos podemos hacer para vivir una vida más saludable.

Es fácil ignorar este consejo o apegarse a los malos hábitos porque puede ser difícil hacer cambios. Los malos hábitos se pueden romper. Piense en alguien que conoce que tiene mala salud y está muy limitado en lo que puede hacer. Nadie quiere vivir así. Piense en la última vez que tuvo gripe y cuánto apreció lo bien que se sintió una vez que la superó. Los ataques cardíacos, a diferencia de la gripe, causan daños permanentes y afectarán su salud para siempre por el resto de su vida. Sea proactivo y haga cambios hoy para un mañana más saludable.

Si no tienes tu salud, no tienes nada.