

Salud y Seguridad en la época de Navidad

Departamento de Prevención y
Educación en Salud
First Medical Health Plan Inc.



CUIDE SU SALUD



Alterne el menú para no comer siempre lo mismo.



Distribuya las comidas del día.



Incluya las 3 comidas básicas.



Evite llegar con hambre a las fiestas.



Negocie las calorías de las meriendas.



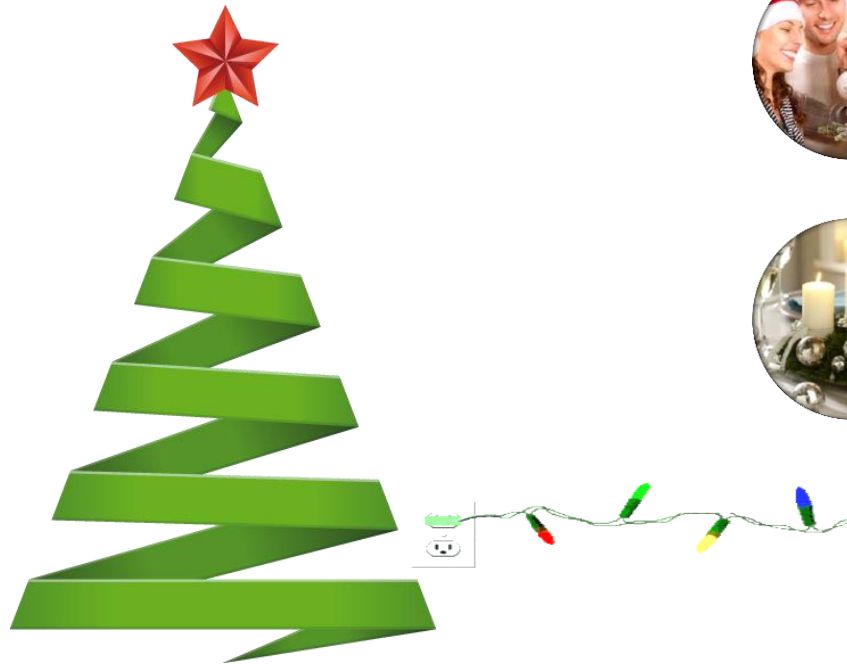
Recuerde...

**Para mantenerse en peso es
necesario sacar tiempo para estar
físicamente activo**

**30-45 minutos
5 días a la semana**



Durante la navidad niños, jóvenes y adultos sufren múltiples accidentes relacionados a quemaduras, cortes de luz y caídas asociadas a decoraciones navideñas.



Asegúrese que la pieza tiene buen soporte.



Procure que haya un acompañante para que te ayude.



Prevenga cualquier fuego evitando poner las luces de decoración cerca de productos inflamables.

Regalos Seguros

En Puerto Rico se registran accidentes durante y luego de la llegada de Santa Claus y los Reyes Magos a consecuencia de las caídas que tienen muchos niños en sus bicicletas, patines, patinetas, entre otras.



Incluya protectores (rodilleras, coderas, cascos).



Evite juguetes con piezas pequeñas a los infantes, pueden echarlos a su boca y atragantarse.

Sentimientos de tristeza en la navidad

Aunque la navidad es una época de celebración, muchas personas manifiestan episodios agudos de depresión y mucha tristeza.



Si nota que algún familiar está triste o necesita ayuda, hágale compañía, escúchelo e invítelo a compartir en las fiestas. Evite dejarlo solo

Recomendaciones para combatir la tristeza en la navidad:



Cree su propia navidad y disfrute cada momento.
Decore el hogar.



Establezca metas reales para el 2015.

Participe de actividades benéficas que enriquezcan el espíritu.



Únase a personas positivas. Organice un compartir en su casa.



Enfoque sus pensamientos en actitudes positivas.



Experimente recetas nuevas en la cocina.

Incluya una o varias de estas resoluciones en su lista....

Visite su médico para un examen de salud.

Comience un programa de ejercicios.

Deje de fumar.

Dedíquese tiempo.

Controle el estrés

Aliméntese de forma saludable

Reduzca el consumo de sal

Aprenda algo nuevo





Parrandeando POR TU SALUD...

2015 razones para estar saludable