

# Los pequeños pasos son grandes pasos para su salud...



## Pequeños cambios que hacen la diferencia

No tiene que hacer cambios drásticos para encaminarse hacia una buena salud. Cuando da pequeños pasos para mejorar en muchos aspectos, tales como la nutrición, la actividad física, el control del estrés y la seguridad, usted puede ayudar a aumentar su sentido de bienestar y a mejorar su salud en general.

Puede ser difícil romper con viejos hábitos pero con práctica y una actitud positiva usted puede adoptar nuevos hábitos inteligentes para gozar de un estilo de vida más saludable. También descubrirá que es divertido pensar en ideas nuevas y creativas, especialmente cuando comprueba que son muy buenas cuando se trata de su salud. Entonces use su imaginación, dé algunos pequeños pasos en su vida y continúe a toda velocidad por el camino de la buena salud.

## Pequeños cambios que dan grandes resultados

Recorte y lleve esta tarjeta del tamaño de una billetera y utilícela como una referencia rápida para obtener recursos y consejos sobre un estilo de vida saludable.

Cuando priorice dar pequeños pasos cada día, se sentirá con más energías y logrará que su estilo de vida alcance un nuevo nivel más saludable.



### Primeros pasos

No hay ningún límite con respecto a los pequeños pasos que puede dar para alcanzar un estilo de vida más saludable. Aquí le presentamos algunas ideas básicas para ayudarlo a dar los primeros pasos:

- Coma al menos cinco frutas y vegetales por día
- Esfúercese por mantener un actitud positiva y controlar su estrés
- Póngase el cinturón de seguridad en todo momento cuando se encuentre en un vehículo
- Use filtro solar para proteger su piel de los rayos dañinos
- Aumente la actividad física estacionando su vehículo más lejos cuando vaya al trabajo o cuando vaya de compras



BlueCross BlueShield of Illinois



BlueCross BlueShield of Illinois

# 25 Pasos para gozar de una buena salud



Aquí le presentamos otro paso saludable que debe dar. Conéctese a Blue Access® for Members ingresando a [www.bcbsil.com](http://www.bcbsil.com) para obtener más consejos e información sobre cómo mejorar su salud, su vida y su bienestar.

- Consuma más fibra agregando frijoles enlatados o algunos frutos secos en su ensalada
- Vacíe su botiquín y verifique las fechas de vencimiento casa seis meses
- Cambie las baterías de sus alarmas de humo cada primavera y cada otoño
- Evite comer frente al televisor
  - Utilice especias y condimentos en lugar de sal
  - Cuando esté estresado, sonría y respire hondo
  - Cuando ande en bicicleta o patine, use un casco y almohadillas protectoras
  - Controle el tamaño de su porción
  - Limite el consumo de alimentos blancos (rosquillas, papas, panes, pasta y arroz)
  - Suba por las escaleras en lugar de usar el elevador o la escalera mecánica
  - Salga a caminar con un familiar o con amigos
  - Trate de dormir ocho horas por día
  - Tómese un tiempo para relajarse
  - Beba agua
  - Consuma frutas y vegetales en cada comida
  - Límpiase los dientes con hilo dental todos los días
  - Invite a sus compañeros de trabajo a caminar en los recesos
  - Lávese las manos
  - Juegue al fútbol con sus hijos
  - Haga una anotación en su calendario para cambiar su cepillo de dientes cada tres meses
  - Empaque su propio almuerzo para controlar el tamaño de la porción y las decisiones saludables
  - Coma sólo cuando esté sentado a la mesa
  - Camine, corra, realícese exámenes de salud y participe en otros eventos de actividad física que se realicen en su comunidad
  - Tenga bocadillos de bajas calorías a mano (zanahorias, manzanas, pretzels o palomitas de maíz sin grasas)
- Deje de fumar

Fuente: [smallsteps.gov](http://smallsteps.gov)

## Recursos para obtener consejos sobre un estilo de vida saludable

Puede encontrar la información en Blue Access for Members ingresando a [www.bcbsil.com](http://www.bcbsil.com) y buscando el enlace **Personal Health Manager**. Visite periódicamente nuestro sitio Web para mejorar su salud con herramientas y recursos actualizados y confiables:

- Complete una evaluación de los riesgos médicos para definir el estado de su salud personal
- Reciba ayuda para controlar el estrés, los conflictos en el lugar de trabajo y otros temas en Ask A Life Coach
- Lleve un registro médico personal para controlar la información médica en un sitio Web seguro
- Acceda a la información médica en línea, incluyendo los tutoriales interactivos y las herramientas para el control del bienestar

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

[www.bcbsil.com](http://www.bcbsil.com)