

# everyday

## health



www.fourcorners.ne.gov

2101 N. Lincoln Ave., York, NE

(877) 337-3573

Abril 2023



### Beneficios de dejar de fumar

Más vida a los años, más salud a la vida, más equidad a la salud y más años de vida.

Respirará y se sentirá mejor

Disfrutará más de la comida

Lucirá mejor siempre



Tendrá más salud y calidad de vida

Economizará más dinero

Sentirá menos ansiedad



### ¡Llená tus pulmones de aire limpio!



Ley 9028  
Ley de Control de Tabaco



1-855-DEJELO-YA

### PANTALLAS Y NIÑOS: TIEMPO DE USO Y EXPOSICIÓN RECOMENDADO

#### Tiempo Frente a una Pantalla

"EL TIEMPO DE PANTALLA" CONSISTE EN EL TIEMPO TOTAL EN FRENTE DE:



LA TELEVISIÓN



LA COMPUTADORA



LOS VIDEOJUEGOS



UN MÓVIL



#### LA IMPORTANCIA DEL JUEGO EN EL DESARROLLO DEL NIÑO

El juego constituye un elemento básico en la vida de un niño y es importante para el aprendizaje y desarrollo del habla, el lenguaje, y las habilidades sociales. Los padres pueden interactuar con sus hijos desde su nacimiento a través de enriquecer las actividades de su vida diaria con palabras.



#### RECOMENDACIONES:

Recomendaciones de la American Academy of Pediatrics:

0 - 2 años - No pantallas

2 - 5 años - Menos de 1 hora al día

5 - 17 años - Máximo 2 horas al día



#### ESTABLECER REGLAS DE USO

Algunos ejemplos de reglas y limitaciones:

- No ponerles las pantallas en los dormitorios
- Apagar las pantallas 1 hora antes de acostarse
- Comer en familia, libres de pantallas



#### RIESGOS PARA LA SALUD DE LOS NIÑOS

Un estudio estima que por cada 30 minutos que aumente el tiempo diario del uso de las pantallas, se aumenta en un 49% el riesgo de **retraso expresivo del habla**.

Estar demasiado tiempo frente a una pantalla también puede provocar en los niños: trastornos de conducta, obesidad, y problemas con el desarrollo de las habilidades sociales.

American Academy of Pediatrics (2017) Handheld Screen Time Linked with Speech Delays in Young Children

### Personas adultas y mayores

**150-300 min.** de actividad física moderada y **2 días/sem** de fortalecimiento muscular.



Además, **mayores de 65:** incluir al menos **≥3 días/sem** de **act. multicomponente** (equilibrio y fuerza funcional) como parte de su actividad semanal.



# CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

## ✓ **COMPRENDA LOS VALORES**

Tome decisiones inteligentes para conseguir un patrón de alimentación esencialmente saludable. Preste atención a las calorías que ingiere y coma porciones más pequeñas.

La presión arterial se expresa habitualmente como una relación entre dos números, de esta manera:



Se lee como "117 sobre 76" milímetros de mercurio.

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA MM HG (NÚMERO DE ARRIBA)		DIASTÓLICA MM HG (NÚMERO DE ABAJO)
Normal	Inferior a 120	y	Inferior a 80
Presión arterial elevada	120 -129	y	80
Hipertensión arterial (Hipertensión) en fase 1	130 -139	o	80 -89
Hipertensión arterial (Hipertensión) en fase 2	140 o más alta	o	90 o más alta
Crisis de hipertensión (consulte a su médico de inmediato)	Superior a 180	o	Superior a 120

## ✓ **SUPERVISE SUS NIVELES**



Un profesional de la salud debe confirmar el diagnóstico de presión arterial alta. También debe evaluar las lecturas de presión arterial inusualmente bajas.

Los profesionales de la salud pueden realizar lecturas de presión arterial y brindar recomendaciones.

Obtenga más información en [heart.org/lifes8](https://heart.org/lifes8)



## **CONSEJOS**



### **COMA DE FORMA INTELIGENTE**

Siga una dieta saludable de verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales, proteínas animales magras, como pescado y mariscos.

Limite las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes rojas o procesadas, los alimentos salados, los carbohidratos refinados y los alimentos altamente procesados.



### **MUÉVASE MÁS**

La actividad física ayuda a controlar la presión arterial, el peso y los niveles de estrés.



### **CONTROLE SU PESO**

Si tiene sobrepeso, incluso una ligera pérdida de peso puede ayudarlo a reducir la presión arterial alta.



### **EVITE LA NICOTINA**

Cada vez que fuma, vapea o consume tabaco, la nicotina puede causar un aumento temporal en la presión arterial.



### **DUERMA BIEN**

Pocas horas de sueño (menos de 7 horas) y dormir mal están relacionados con la hipertensión arterial.