

## Tu Salud en Baltimore

## Buenas Noticias para tu Salud y Bienestar: ¡Usted ya Puede Estar Haciendo lo Correcto!

Cara R. Muñoz Buchanan, Estudiante de Medicina Prospectiva Latina  
Departamento de Pediatría y Medicina Adolescente de la Universidad Johns Hopkins.



### ¿Es que todo sobre la salud son malas noticias?

¡No! Las comidas y costumbres latinas son en general, saludables. Aquí resalto algunas ideas positivas sobre la salud que ya pueden formar parte de su régimen.

### ¿Cuál es el panorama general?

Uno de los aspectos importantes en el área de salud es la prevención, lo que significa, tomar decisiones saludables antes del desarrollo de enfermedades más graves. Cada una de las ideas señaladas pueden formar parte de un plan de prevención para garantizarle un crecimiento sano y el de sus seres queridos.

### ¿Qué cosa importante podría hacer fácilmente todos los días?

Piense en algunas maneras de combatir el estrés en la vida diaria. Si tiene un mal día, salga al aire libre, llame a un amigo o compañero. Nada libera la tensión más que la risa, pero también es importante saber a dónde se puede acudir para obtener la opinión de un profesional de la salud mental.

### ¿Es la comida Latina buena para la salud?

¡Sí! Continúe comiendo los alimentos que son comunes en la dieta Latina – pescado y mariscos, aguacate, frutas, vegetales, frijoles, nueces, hierbas y especias-. ¡Disfrute su comida con otros!

### “No tengo mucho tiempo para hacer ejercicio,” ¿Cuáles son algunas ideas?

De un paseo en el parque con amigos o con la familia. También los bailes latinos (salsa, bachata, rumba, samba, mambo, tango, danza, timba, cumbia, cha cha cha, bolero, merengue, pasodoble), expresan fuerza y un sentimiento positivo. ¡Ejercítense todos los días!

### ¿Debo tomar vitaminas diariamente?

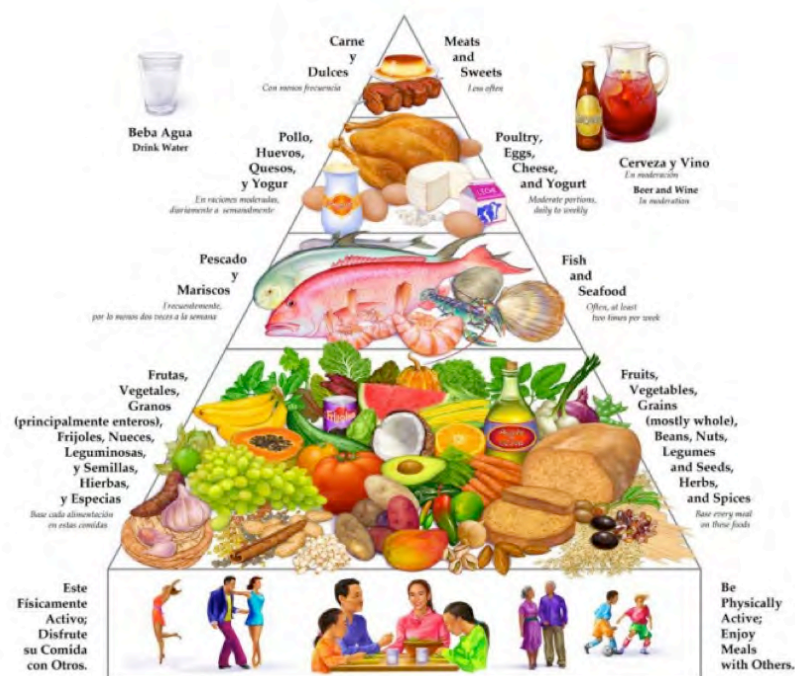
Para mujeres en edad reproductiva, un suplemento multivitamínico al día asegura los requerimientos necesarios para su cuerpo. Mujeres embarazadas o que están planificando un embarazo, necesitan un multivitamínico diario con “folic acid” (ácido fólico) para prevenir serias malformaciones congénitas en los bebés (como defectos del tubo neural).

### ¿Qué debo hacer sobre los anticonceptivos?

Para mujeres en edad reproductiva, es importante elegir un método anticonceptivo apropiado para su estilo de vida. Hay muchas opciones que puede explorar aquí (en español): <http://www.knowwhatuwant.org/mobile/home&language=spanish>

**¡No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy! Toma el control de tu bienestar para mantener la mejor salud posible!**

### Latin American Diet Pyramid La Pirámide de La Dieta Latinoamericana



### Recursos

“Recursos Latina”, <http://www.healthcareaccessmaryland.org/immigrant-resources-and-services/hispanic-resources/>  
 “Esperanza Center - Clínica”, <http://www.catholiccharities-md.org/immigrants/espanol/>  
 “La Pirámide de la Dieta Latinoamericana”, [http://oldwayspt.org/sites/default/files/images/Latino\\_pyramid\\_flyer.jpg](http://oldwayspt.org/sites/default/files/images/Latino_pyramid_flyer.jpg)  
 “Programa Embajadores de Salud – Centro SOL” educación y ejercicios cada semana, gratis. Para unirse al equipo llame al 410.550.1129

Traducción: Centro Sol



Media Partners:

