

## Lleve una vida sana para poder estar presente

### ¡Reduzca el riesgo de padecer cáncer con esta lista de verificación!

Las frutas y las verduras contienen nutrientes fundamentales para ayudar a reducir el riesgo de padecer algunos cánceres u otras condiciones de salud. Usted puede hacer otras cosas para ayudar a reducir sus riesgos. Lea esta lista de verificación del Plan de Acción para la Salud y vea cuánto puede hacer para reducir los riesgos para su salud. Es sencillo. Cada semana, establezca un objetivo para realizar buenos cambios. Agregue un objetivo cada día. ¡Marque lo que ya ha logrado y con qué frecuencia lo ha hecho! Siéntase orgulloso de lo logrado.

SEMANA UNO	Una vez	2 – 5 veces	Más de 5 veces
Comer una comida preparada en casa.			
Limitar la cantidad de tiempo que permanezco sentado (es decir, estirarme durante cinco minutos).			
Beber agua en lugar de bebidas azucaradas.			
Limitar el consumo de alcohol (uno por día para las mujeres, dos por día para los hombres).			
Crear su propio objetivo: _____ _____			

Conozca los antecedentes de la salud de su familia. Visite *CDC Family Health History* (Antecedentes de la salud de su familia) ([www.cdc.gov/genomics/famhistory/index.htm](http://www.cdc.gov/genomics/famhistory/index.htm)) para obtener una lista de preguntas que puede hacerle a los miembros de su familia.

#### Recursos que le ayudarán a alcanzar sus objetivos:

CDC Family Health History (Antecedentes de salud de su familia):

[www.cdc.gov/genomics/famhistory/index.htm](http://www.cdc.gov/genomics/famhistory/index.htm)

My Plate (Mi plato): [www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)

NC EFNEP (Programa de Educación sobre Nutrición y Alimentos de NC):

[ncefnep.org/blog](http://ncefnep.org/blog)

SEMANA DOS	Una vez	2 – 5 veces	Más de 5 veces
Comer fruta como bocadillo en lugar de alimentos procesados			
Caminar al menos 15 minutos.			
Planificar 2 – 3 comidas para la semana.			
Dormir ocho (8) horas			
Crear su propio objetivo: _____ _____			

¡Programe su revisión médica anual y sepa cuáles son los datos de su salud!\*

Fecha de la cita:

#### Recursos que le ayudarán a alcanzar sus objetivos:

My Plate: [www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)

NC EFNEP: [ncefnep.org/blog](http://ncefnep.org/blog)

American Heart Association: Know Your Numbers (Asociación Americana del Corazón: Conozca sus datos): [www.heart.org/en/health-topics/diabetes/prevention-treatment-of-diabetes/know-your-health-numbers](http://www.heart.org/en/health-topics/diabetes/prevention-treatment-of-diabetes/know-your-health-numbers)

The Heart Truth (Tarjeta de bolsillo del Instituto Nacional de Salud – NIH):

[www.nhlbi.nih.gov/sites/default/files/publications/THT\\_WalletCard\\_2016\\_508.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/sites/default/files/publications/THT_WalletCard_2016_508.pdf)

CDC Why Walk? Why Not! (¿Por qué caminar? ¡Por qué no!) del Centro de Control de Enfermedades: [www.cdc.gov/physicalactivity/walking/index.htm](http://www.cdc.gov/physicalactivity/walking/index.htm)

SEMANA TRES	Una vez	2 – 5 veces	Más de 5 veces
Ser más activo para fortalecer sus músculos (es decir, subir escaleras, jugar con los niños).			
Tratar de hacer una nueva actividad física (es decir, sentadillas, juego de tocarse la punta de los pies con otras personas).			
Agregar una porción de fruta o verduras a su comida diaria.			
Visitar un parque local o estatal.			
Llevar registro de los datos de su salud.			
Crear su propio objetivo: _____ _____			

Establecer una fecha para dejar de fumar. Requiere práctica. Para encontrar ayuda local, llame a 1-800-QUIT-NOW  
Fecha para dejar de fumar:

**Recursos que le ayudarán a alcanzar sus objetivos:**

CDC: Línea telefónica Quitline para dejar de fumar y otros servicios de apoyo para dejar de fumar: [www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/for-health-care-providers/quitlines-other/index.html](http://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/for-health-care-providers/quitlines-other/index.html)

CDC: Fumar y consumir tabaco: [www.cdc.gov/tobacco/index.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/index.htm)

Guías para la actividad física del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos: [health.gov/our-work/physical-activity/about-physical-activity-guidelines](http://health.gov/our-work/physical-activity/about-physical-activity-guidelines)

The Heart Truth (Tarjeta de bolsillo del Instituto Nacional de Salud – NIH): [www.nhlbi.nih.gov/sites/default/files/publications/THT\\_WalletCard\\_2016\\_508.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/sites/default/files/publications/THT_WalletCard_2016_508.pdf)

SEMANA CUATRO	Una vez	2 – 5 veces	Más de 5 veces
Completar 30 minutos de actividad física (como bailar, nadar, caminar).			
Planificar 5 comidas o más para la semana.			
Comer bocadillos como nueces o galletas integrales en lugar de bocadillos con azúcar.			
Comer más alimentos a base de plantas (es decir, hojas verdes, nueces, legumbres, etc.).			
Crear su propio objetivo: _____ _____			

Programar exámenes adecuados para detectar el cáncer con su profesional del cuidado de la salud. Podrá encontrar una lista de los exámenes para detectar el cáncer visitando: [www.cdc.gov/cancer/dpcp/prevention/screening.htm](http://www.cdc.gov/cancer/dpcp/prevention/screening.htm).  
Fecha de la cita:

**Recursos que le ayudarán a alcanzar sus objetivos:**

CDC: Comprehensive Cancer Control Program (Programa Integral para el Control del Cáncer) [www.cdc.gov/cancer/ncccp/index.htm](http://www.cdc.gov/cancer/ncccp/index.htm)

American Cancer Society (Sociedad Americana del Cáncer): [www.cancer.org](http://www.cancer.org)

American Heart Association: Know Your Numbers: [www.heart.org/en/health-topics/diabetes/prevention-treatment-of-diabetes/know-your-health-numbers](http://www.heart.org/en/health-topics/diabetes/prevention-treatment-of-diabetes/know-your-health-numbers)

The Heart Truth (Tarjeta de bolsillo del Instituto Nacional de Salud – NIH): [www.nhlbi.nih.gov/sites/default/files/publications/THT\\_WalletCard\\_2016\\_508.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/sites/default/files/publications/THT_WalletCard_2016_508.pdf)

\*Hable con su médico para saber cuáles son los datos de su salud o las vacunas que necesita: lecturas normales de la presión sanguínea, niveles de colesterol, índice de masa corporal (IMC) y niveles de azúcar en sangre

Presión sanguínea \_\_\_\_\_ Datos de colesterol: LDL \_\_\_\_\_ HDL \_\_\_\_\_ Triglicéridos: \_\_\_\_\_  
Colesterol total \_\_\_\_\_ IMC: \_\_\_\_\_ Nivel de azúcar en sangre: \_\_\_\_\_ Vacuna para el HPV: \_\_\_\_\_