



8 PROPÓSITOS PARA MANTENER LA SALUD EN ESTE 2022

Para aquellos que todavía están abiertos a añadir elementos a su lista de propósitos de Año Nuevo, la *Asociación Médica Americana (AMA)* nos ofrece sus 8 mejores sugerencias para tener un 2022 saludable.

1. Reduce las bebidas azucaradas

En primer lugar, las personas deberían hacer un esfuerzo para reducir las bebidas azucaradas, aconsejan los expertos médicos. En su lugar, prueba agua pura. Si requieres sabor, agrega una rodaja de lima o limón.

2. Detecta a tiempo la diabetes

La detección oportuna de diabetes también es un buen paso proactivo a medida que se desarrolla el nuevo año. La AMA sugiere probar una herramienta en línea, un sitio web de autoevaluación, para ayudarte a hacer justamente eso. Ingresa a [DoIHavePrediabetes.org](https://www.doihaveprediabetes.org).

3. Aumenta tu actividad física

El aumento de la actividad física es otro propósito obligado, basado en la idea de que todos los adultos de entre 18 y 65 años deben acumular al menos media hora de ejercicio aeróbico de intensidad moderada durante cinco días a la semana. O, como alternativa, puedes intentar 20 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad vigorosa tres veces por semana.

4. Reduce el sodio y los alimentos procesados

Reducir la cantidad de sal (sodio) y alimentos procesados es otro paso positivo, según la AMA. Entonces, es imprescindible que conozcas el estado actual de tu presión arterial. Te recomendamos checar nuestra sección **Hipertensión y Corazón** para obtener más información.



8 PROPÓSITOS PARA MANTENER LA SALUD EN ESTE 2022

5. Consume bebidas alcohólicas con moderación

Las personas también deberían tratar de beber con moderación este año, aconseja la asociación. Esto significa que no más de una bebida al día para las mujeres adultas y no más de dos bebidas al día para los hombres adultos.

6. Deja de fumar

La AMA recomienda firmemente dejar el hábito para aquellos que todavía fuman y tomar medidas para controlar el estrés, tal vez buscando asistencia de un profesional de la salud mental.

7. Controla tu consumo de medicamentos

El control del consumo de medicamentos para el dolor también es crítico, anotó el grupo. Esto puede ayudar a prevenir la adicción y prevenir el uso indebido por personas para quienes tales medicamentos no fueron recetados o no fueron concebidos.

8. Mantente al día con las vacunas

Por último, la AMA recuerda a las personas que se aseguren de que ellos y sus familias estén al día con las vacunas. Las pautas se pueden encontrar en el sitio web de la Secretaría de Salud.

Vía: ClickISalud