



VitaMin

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

Coma, tome y mantenga un buen estado de salud.

Es la época más maravillosa del año. Mientras transmite la alegría a su familia y amigos, asegúrese también de tomar medidas para cuidar su seguridad y mantenerse saludable durante las fiestas de fin de año. Aquí incluimos algunos consejos:

1. **Lávese las manos.** Lavarse bien las manos con jabón es una de las mejores maneras de evitar enfermarse y propagar gérmenes. Cuando se lave las manos, use jabón y agua corriente limpia. Frótese las manos durante por lo menos 20 segundos (aproximadamente el tiempo que lleva cantar el *Feliz cumpleaños* dos veces). Si anda por ahí y no tiene donde lavarse las manos, fróteselas con un producto a base de alcohol.
2. **Abríguese.** Las bajas temperaturas pueden provocar graves problemas de salud, especialmente en los bebés y adultos más grandes. Por eso, asegúrese de usar la vestimenta adecuada para el clima. Si está por salir a disfrutar de la nieve o el aire fresco, manténgase abrigado y seco con varias capas de ropa liviana, como sombreros, bufandas y botas a prueba de agua.
3. **No se estrese.** La época de las fiestas puede ser estresante para muchas personas. Pero trate de evitar el estrés en la medida de lo posible. Consulte su agenda y asegúrese de no asumir compromisos de más. Elabore un presupuesto y trate de respetarlo para no gastar de más. Equilibre el trabajo, la vida familiar y la diversión. Y si llegara a necesitar aliento, pídale apoyo a sus familiares y amigos.
4. **Disfrute de un viaje seguro.** Durante las fiestas, muchas personas viajan para visitar familiares y amigos. Ya sea que visite a alguien que esté cerca o tenga que atravesar el país, la seguridad es fundamental. Use siempre cinturón de seguridad. Si se siente cansado mientras está manejando, tómese un descanso. Y si lleva niños en el auto, asegúrese de que estén bien sentados, en un asiento de seguridad o un asiento adaptador de ser necesario, con el cinturón de seguridad abrochado.



5. **Cocine en forma segura.** Proteja a su familia de las enfermedades transmitidas por los alimentos con estos pocos consejos sencillos para la preparación de las comidas. Lávese las manos y lave las superficies de su cocina con frecuencia. Mantenga la carne cruda de res y de ave, los mariscos crudos y los huevos separados de los alimentos listos para comer. Asegúrese de cocinar los alimentos a la temperatura correcta; y refrigere de inmediato los alimentos perecederos. Si no puede guardar algo en el refrigerador de inmediato, trate de no dejarlo afuera durante más de dos horas.
6. **Haga elecciones saludables.** Está bien darse el gusto de comer algunos de sus platos preferidos de las fiestas, siempre que pueda encontrar un equilibrio. Trate de hacer elecciones saludables en la medida de lo posible. Elija frutas frescas para reemplazar las golosinas cuando quiera comer algo dulce. Elija uno o dos de sus platos favoritos, en lugar de probar un poco de todo. Y busque maneras divertidas de mantenerse activo: baile al ritmo de la música de las fiestas, juegue en la nieve con sus hijos o salga a caminar después de cenar con la familia.
7. **Evite los contratiempos de las fiestas.** Los accidentes suceden, incluso en época de fiestas. Use una banqueta o una escalera pequeña para colgar los adornos, en lugar de pararse sobre un mueble, que puede no ser tan resistente. Encienda las velas con cuidado y manténgalas alejadas de niños, mascotas, pasillos, árboles y cortinas. Cambie las baterías de su detector de humo e instale un detector de monóxido de carbono si todavía no tiene.
8. **Deséele "felices fiestas" a su médico.** Empiece el nuevo año de manera saludable con una visita a su médico. Programe su examen de salud regular y los exámenes preventivos. Es una excelente manera de prevenir enfermedades o detectarlas a tiempo, cuando el tratamiento es más efectivo. Consulte a su médico sobre las vacunas que puede llegar a necesitar, según su edad, estilo de vida, planes de viaje, historia clínica y antecedentes médicos familiares. Lo más importante es la prevención y la detección temprana.

La marca de servicio registrada "Cigna" y el logo "Tree of Life" son de propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados por dichas subsidiarias operativas, y a través de ellas, y no por Cigna Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc. y Cigna Behavioral Health, Inc. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente.

848111SP 12/12 © 2012 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.

