



IOWA
HEALTH CARE

Mantenerse saludable

SER UN DEFENSOR

Servicio de controles de salud y prevencion

Maneras de estar saludable

Comer sano

Beber agua

Actividad fisica

La importancia de dormir

Estar sano y unos consejos

Que va aprender el dia de hoy?

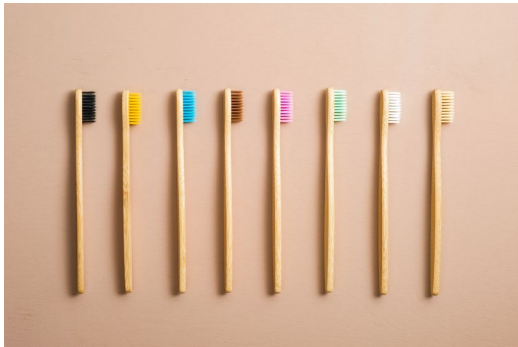


Chequeos de Salud

Deberias hacerte un examen fisico anual una vez al año , para prevenir problemas futuros. Esto te da la oportunidad de conocer a tu doctor y hacer preguntas .

Deberias de ir a tu **Dentista** una o dos veces año para chequeo de caries y limpieza de dientes.

Deberias de tener un **Examen de ojos** una o dos veces al año para hacer chequeo de tu vision y problemas de ojos.



E
A B F G
J P Q W R O
M V X C E L S Z
P R T Y N U A G Q X
C F B H J S A Q R T P O

Servicio preventivo en control de chequeo de salud

Exámenes de sangre para diabetes y colesterol.

Limpieza de dientes y prevención de caries .

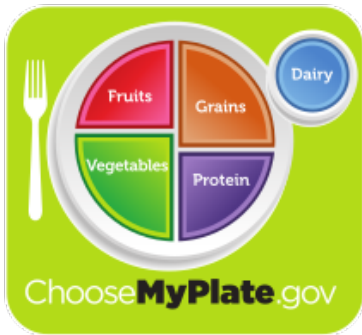
Detección de cáncer mama , cuello uterino, o próstata

Exámenes oculares para glaucoma o visión borrosa.

Vacunas contra la gripe, el Covid, el sarampión y otras enfermedades.

Mantenerse sano.

Algunas maneras de mantenerse sano:

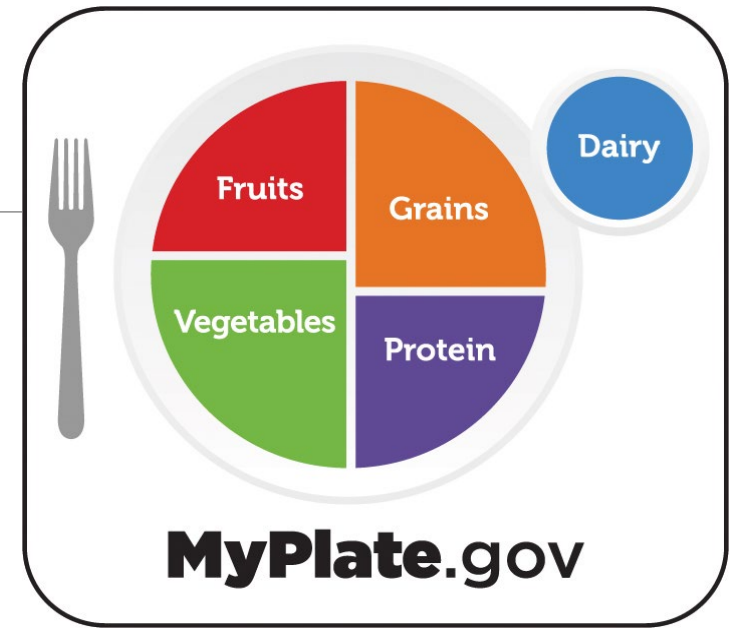


- Comer comidas y refrigerios saludables .
- Comer menos comidas saludables.
- Tomar 8-12 vasos de agua al día.
- Estar activa físicamente 30-60 minutos al día
- Dormir 7 horas por los menos.
- Tomar tiempo de hacer una actividad que disfrute.
- Practicar buenos hábitos de limpieza y sanos comportamientos .

Comer saludable

Que clase de comida considera saludables?

- **Vegetales** : brocoli, espinacas, zanahorias
- **Frutas**: manzanas, arandanos, bananos, naranjas
- **Granos enteros** : quinoa, arroz moreno, pan de trigo
- **productos lacteos bajos en grasa**: leche, yogur, queso
- **Proteina**: carnes sin grasa y aves de corral, pescado ,nueces, fijos
- **Aceites y grasas saludables**: Aguacates, aceite de oliva, frutos secos
- **Agua!** Tomar 8 -12 vasos



Comidas limitadas



Dulce: Dulces, galletas, pastel, donas



Comidas grasa: papitas, comida frita, pizza



Comida salada; chips, comida procesada congelada, comida en lata



Sodas y bebidas de azucares: Gatorade, bebidas de energia, sodas

Bebidas 8-12 vasos de agua cada dia

BENEFICIOS DE TOMAR AGUA

Agua lubrica las coyunturas y el cerebro

Ayuda a mantener los niveles de presion arterial, le da oxigeno a la sangre en las venas

Mantiene el peso

Regula la temperatura del cuerpo

Ayuda a lavar los rinones y saca todo

CONSEJOS QUE LE AYUDEN A TOMAR MAS AGUA.

Tome un vaso de agua cuando se levanta

Tome agua con su comina y merienda

Lleve agua en su cartera o carro en tu escritorio

Coma mas frutas y vegetales el 20% de adquiere de sus alimentos por el agua que tienen.



Actividad fisica

- Actividad fisica 30-60 minutos cada dia.
- Levanta pesas
- Camina /corre con amiga
- Nadar
- Manejar una bicicleta
- Gardineria



La importancia de Dormir.

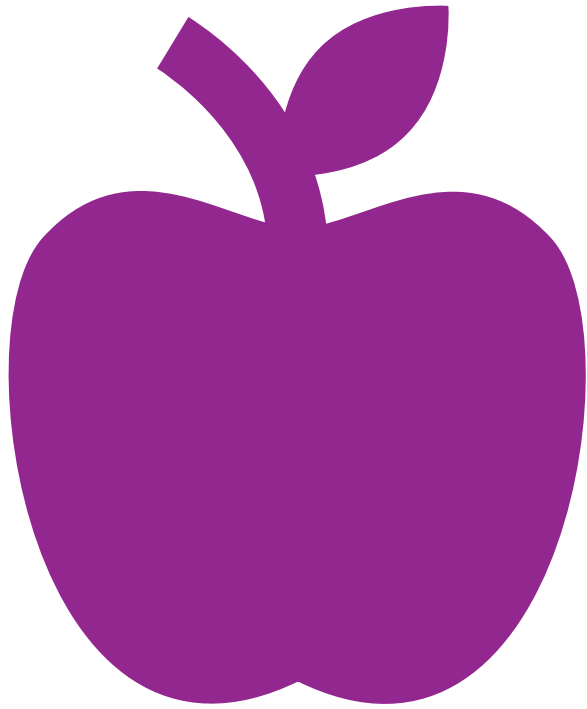
Tener una Buena noche para dormir es bueno para su mente, para las emociones, y estar saludable físicamente.

Aqui esta algunas ideas que te ayudaran a dormir.

- Ve a la cama a la misma hora y levántate a la misma hora todos los días.
- Tómese 7 horas para dormir
- Apaga sus electrónicos por lo menos 30 minutos antes de ir a la cama
- Estar activo físicamente durante el día.
- Evite la cafeína, grandes comidas, y el alcohol antes de ir a la cama.
- Asegure su cuarto este oscuro
- Tener la habitación a la temperatura comfortable.

Otros consejos de salud y seguridad.

- Lavar las manos antes y despues de usar el baño para comer.
- Sepillar los dientes dos veces al dia
- Usar tu cinturon de seguridad cuando va en el carro, usar el casco en la bisicleta
- Usar ropa visible y usar luces cuando estas afura en la noche.
- Evite el tabaco, y si lo hace favor de dejarlo.
- Pregunte por ayuda si tiene adiccion al alcohol y dorgas.
- Habla con tu doctor a cerca de prevenir las transmisiones sexuales y prevenir embarazos que no quiere.



Que aprendimos.

Acerca de los chequeos de salud y los servicios preventivos

Cómo mantenerse saludable y tomar decisiones sobre la salud

Alimentos saludables que debería comer

Actividad física

La importancia de Dormir.

Contactos:

Edward Esbeck, UCEDD Self Advocacy Coordinator

edward-Esbeck@uiowa.edu

Dayrin Lovan, UCEDD Community Outreach Coordinator

dayrin-lovan@uiowa.edu

Laury Scheidler UCEDD Program Coordinator

laury-Scheidler@uiowa.edu

The Iowa Taking Charge of My Health (TCMH) curriculum, including power points, worksheets and fact sheets is an adaptation of Oregon's University Center for Excellence in Developmental Disabilities (UCEDD) Taking Charge of my Healthcare modules which can be found at <https://www.ohsu.edu/oregon-office-on-disability-and-health/taking-charge-my-health-care>. Oregon's UCEDD has given permission to modify this curriculum for use in Iowa. We are thankful for their generosity in sharing permissions for this adaptation.

This Iowa adaptation was created at Iowa's UCEDD in collaboration with the Iowa DD Council and Health and Human services and with funding from the UCEDD's Community Based Transition Grant # 90DDCI0001, called "Our Network of Transition Resources to Adult Care" or ON TRAC.

The information provided is for general use and not intended to address any individual situation.

