

PLANIFICAR PARA LA SALUD

Salud Familiar

AGOSTO 2023



Las familias brindan a sus miembros recursos claves para una vida saludable, incluyendo alimentos, vivienda, un sentido de autoestima y acceso a la atención médica. Criar una familia saludable puede ser más fácil si se comprende el historial de salud familiar, el acceso a los servicios de salud en su comunidad y si se crean hábitos en el hogar que promuevan el bienestar familiar.

ENTENDIENDO EL HISTORIAL MÉDICO FAMILIAR

El historial médico familiar es un registro de las enfermedades y condiciones de salud de su familia. Los miembros de la familia comparten genética y también pueden compartir comportamientos como hábitos alimenticios, el fumar o el nivel de actividad. Es importante conocer el historial de salud de su familia y compartirlo con su médico para que pueda ayudarlo a decidir qué exámenes de detección necesita y cuándo deben comenzar estos exámenes.

La atención preventiva implica saber si usted está en riesgo de desarrollar una enfermedad determinada o condición crónica (tales como, enfermedad cardíaca, cáncer, diabetes, etc.) que pueden basarse en su historial familiar. Reúna información sobre las condiciones principales médicas de sus familiares, causas de muerte y antecedentes de salud. Asegúrese de actualizar la información regularmente y comparta lo que ha aprendido con su familia y con su médico.

Si, bien, no podemos cambiar sus genes, pero puede cambiar los comportamientos poco saludables, como fumar, no hacer ejercicio o estar activo, y los malos hábitos alimenticios. En muchos casos, los hábitos saludables pueden reducir el riesgo de enfermedades que se dan en su familia. Las pruebas de detección, como los análisis de sangre anuales, las mamografías y las pruebas de detección del cáncer colorrectal, ayudan a detectar los primeros signos de la enfermedad. La detección temprana de la enfermedad a menudo puede significar una mejor salud a largo plazo.

ACCESO A UNA VIDA SALUDABLE

Es importante que todos tengan una oportunidad justa de lograr una buena salud y bienestar. Hay muchos recursos comunitarios disponibles para ayudar a las familias a acceder a alimentos saludables, transporte seguro, atención médica de calidad y más. Si usted o su familia necesitan ayuda, intente:

- Ponerse en contacto con el EAP (programa de asistencia al empleado) de su empleador.
- Comunicarse con el proveedor de su plan de salud sobre dónde encontrar atención o cómo acceder a sus beneficios.
- Llamar al 211 para obtener más información sobre los servicios esenciales en su comunidad.

- Únase a sus hijos mientras juegan, corran en su bicicleta o salten la cuerda.
- Organicen una fiesta de baile o den una caminata juntos.
- Pausar las pantallas. No más de 1-2 horas por día.
- Cree un cuadro de tareas familiares.
- Aprendan juntos una nueva habilidad o deporte.
- Hagan voluntarismo juntos.

UN BIENESTAR JUNTOS

Asegurarse de que todos los miembros de su hogar estén sanos puede parecer abrumador. Estos son algunos pequeños cambios que usted y su familia pueden hacer juntos para comenzar a concentrarse en la salud y el bienestar todos los días.

- **Cree un calendario para reservar tiempo libre para actividades juntos** - Encuentre tiempo libre común entre los ocupados horarios de los miembros de su familia planificándolo en un calendario compartido. Usted y su familia son más propensos a atenerse al tiempo planeado juntos en lugar de hacerlo al instante.
- **Planifiquen juntos un menú semanal** - los niños tienden a ser menos quisquillosos y comen comidas más balanceadas si participan en la planificación y elaboración de comidas y meriendas. Para comenzar obtenga la opinión de sus hijos e inclúyalos para ayudar a crear 1-2 comidas saludables por semana.
- **Muévanse juntos** - desde los niños pequeños hasta los abuelos, todos pueden beneficiarse más de la actividad física. Encontrar maneras de estar activos en familia puede ser fácil y divertido.

- **Pasen tiempo juntos** - La vida puede ser atareada. Pero concéntrese en el tiempo de calidad creando tradiciones y rutinas familiares para que este tiempo no pase desapercibido. Aprender a resolver conflictos y manejar el estrés dentro del hogar se traducirá en prácticas saludables en el mundo exterior.
- **Dormir bien** - los horarios de sueño regulares para adultos y niños son importantes. Evite el tiempo de pantalla 1 hora antes de acostarse eligiendo una actividad para hacer juntos, como leer un libro, escuchar música tranquila o probar una meditación guiada.
- **Tome pequeños pasos** - elija 1-2 de estos consejos para implementar en la rutina de su familia para comenzar. No tienes que hacer todo a la vez. Pequeños pasos conducen a grandes cambios.

Una rutina saludable puede ayudar a niños y adultos a sentirse mejor, mejorar la salud mental y disminuir y prevenir afecciones como la ansiedad y la depresión.

Desafío destacado de Sharecare:

Únase al desafío Beat the Heat y esfuércese para mantenerse hidratado en el calor del verano durante el mes de agosto. ¡Complete el desafío haciendo un seguimiento de tu hidratación durante 21 días este mes! Únase a este desafío a partir del 25 de julio visitando mycare.sharecare.com y haciendo clic en Achieve → Challenges → Upcoming and join the challenge.



Planifique con anticipación: Únase a nosotros el próximo mes de septiembre para el tema de salud: Inmunización y Administración de Medicamentos