



# HEALTH TIPS

## Consejos de Salud

Volume 18, Issue 1, 2012 / Volumen 18, Publicación 1, 2012

Do You Want to Feel Good and Improve your Health?

## ¿Se Quiere Sentir Bien y Mejorar su Salud?

Todo el mundo se quiere sentir bien y mantenerse saludable. Es posible que usted haya escuchado una y otra vez que la mejor manera de sentirse bien es hacer ejercicio y comer saludable. En esta edición, usted va a encontrar consejos muy útiles sobre ejercicio y dieta, así que empecemos primero aprendiendo por qué el ejercicio es tan importante.

Everyone wants to feel good and stay healthy. You have probably heard time and time again, that the best way to feel good is to exercise and eat healthy. In this issue, you will find very useful tips on exercise and diet, so let's first start by learning about why exercise is so important.

**Cuando usted obtiene la cantidad correcta de ejercicio usted se mantiene saludable y también puede bajar sus posibilidades de:**

**When you get the right amount of exercise you stay healthy and you can also lower your chances of:**

**Diabetes tipo 2**  
**Type 2 diabetes**



**Enfermedades del corazón**  
**Heart disease**

**Presión alta**  
**High blood pressure**

**Colesterol alto**  
**High cholesterol**



**Cáncer del seno**  
**Breast cancer**



**Cáncer del colon**  
**Colon cancer**

### El ejercicio también puede... / Exercise can also...



... hacer sus huesos y músculos más fuertes y esto también reduce las posibilidades de caerse y de que se le rompan los huesos.

... make your bones and muscles stronger, and this also helps reduce your chances of falling down or breaking your bones.

... ayudarlo a sentir menos dolor y a hacer cosas todos los días como levantarse de la cama, limpiar y trabajar, especialmente si usted es una persona que tiene artritis.

... help you feel less pain and do things every day like getting up from bed, cleaning and working, especially if you are a person with arthritis.



... ayudarlo a sentirse mejor al mejorar su mente y su humor.  
... ayudarlo a pensar, y a aprender mejor al ir envejeciendo.  
... ayudarlo a sentirse menos deprimido y a dormir mejor.

... help you feel better by improving your mind and your mood.  
... help you think and learn better as you get older.  
... help you feel less depressed and sleep better.



... ayudarlo a mantener un peso bueno y saludable con el tiempo.

... help you keep a good, healthy weight over time.

... aumenta sus posibilidades de vivir más tiempo.

... increase your chances of living longer.



Entonces, ¿puede ver todas las razones por las que debería hacer ejercicio? No se preocupe si usted no ha sido muy activo ¡nunca es demasiado tarde para empezar! Pero recuerde, siempre hable primero con su doctor sobre hacer ejercicios y qué va a funcionar mejor para usted.

So, can you see all the reasons why you should exercise? Don't worry if you have not been very active, it's never too late to start! But remember, always talk with your doctor first about exercise and what will work best for you.

# So... What Exercises Should I Do? Entonces... ¿Qué Ejercicios Debo Hacer?

Aquí están los tipos y la cantidad de ejercicios que usted debería estar haciendo para el bien de su salud.

## Actividades Aeróbicas

Estas actividades son las que le hacen respirar más fuerte y que el corazón le lata más rápido. Son importantes porque hacen que su corazón y los pulmones sean más fuertes. Cuando el corazón se haga más fuerte, usted podrá hacer cosas por un período más largo sin cansarse tan rápido y su salud en general también mejorará.

Usted puede hacer actividades aeróbicas con dos tipos de intensidad: moderada o intensa.

Una actividad aeróbica es moderada cuando usted está trabajando lo suficientemente duro como para subir el latido de su corazón y empezar a sudar. Cuando está haciendo una actividad moderada, usted puede hablar un poquito, pero no puede cantar.

Una actividad aeróbica es intensa cuando le hace respirar más duro y más rápido, y el latido del corazón sube bastante. Cuando usted hace actividades intensas, no puede hablar o cantar. Usted solo puede decir unas pocas palabras sin parar para agarrar aire.

Aquí hay unos ejemplos de cada uno de ellos:

Here are the type and amount of exercises you should be doing for the good of your health.

## Aerobic Activities

These activities are the ones that make you breathe harder and your heart beat faster. They are important because they make your heart and lungs get stronger. As your heart gets stronger, you will be able to do things for a longer period of time without getting tired as quickly and your general health will also get better.

You can do aerobic activities with two types of intensity: moderate or intense.

An aerobic activity is moderate when you are working hard enough to raise the beat of your heart and to start sweating. When you are doing a moderate activity, you can talk a little, but you can't sing.

An aerobic activity is intense when it makes you breathe harder and faster, and your heart beat goes up quite a bit. When you are doing intense activities, you cannot speak or sing. You can only say a few words without stopping to catch your breath.

Here are some examples of each of them:

### Actividades Aeróbicas Moderadas / Moderate Aerobic Activities



**Caminar rápido**  
*Walking fast*



**Hacer aeróbicos en el agua**  
*Doing water aerobics*



**Empujar la cortadora de zacate**  
*Pushing a lawn mower*



**Manejar la bicicleta en terreno plano**  
*Riding a bike on flat ground*

### Actividades Aeróbicas Intensas / Intense Aerobic Activities



**Trotar o correr**  
*Jogging or running*



**Andar en bicicleta rápido o en lomas**  
*Riding a bike fast or up hills*



**Nadar rápido**  
*Swimming fast*



**Jugar basquetbol**  
*Playing basketball*



**Excavar o palear**  
*Digging or shoveling*

## Actividades de Fortalecimiento de los Músculos

Para obtener buenos beneficios de salud, usted también necesita hacer actividades de fortalecimiento. Las actividades de fortalecimiento son las que hacen sus músculos fuertes. Las personas que levantan pesas, trabajan con bandas elásticas o usan una pelota grande para hacer ejercicios para el estómago están haciendo actividades de fortalecimiento.

Las actividades de fortalecimiento son importantes porque le ayudarán a mantener sus huesos saludables, mejorará su balance y le ayudarán a moverse mejor. También, estos ejercicios pueden ayudar a reducir las señales y síntomas de muchas enfermedades como la artritis, osteoporosis, diabetes, etc.

Cuando haga estos tipos de ejercicios, es importante que trabaje todos sus músculos, como sus piernas, caderas, espalda, pecho, abdomen, hombros, y brazos.

## Muscle-Strengthening Activities

To get good health benefits, you also need to do strengthening activities. Strengthening activities are the ones that make your muscles strong. People who lift weights, work with elastic bands or use a big ball to do stomach exercises are doing strengthening activities.

Strengthening activities are important because they will help you to keep your bones healthy, improve your balance, and help you be able to move better. Also, these exercises can help reduce the signs and symptoms of many diseases like arthritis, osteoporosis, diabetes, etc.

When doing these types of exercise, it is important that you work all your muscles, like your legs, hips, back, chest, abdomen, shoulders, and arms.

## ¿Cuánto ejercicio necesito hacer para obtener beneficios IMPORTANTES de salud?

Aquí hay 3 opciones distintas para usted:

### Opción 1 / Option 1:

**2½ horas de actividad aeróbica moderada a la semana**

**2½ hours of moderate aerobic activity a week**

### Opción 2 / Option 2:

**1 hora y 15 minutos de actividad aeróbica intensa a la semana**

**1 hour 15 minutes of intense aerobic activity a week**

### Opción 3 / Option 3:

**2½ horas de una mezcla de actividades aeróbicas moderadas e intensas a la semana**

**2½ hours of a mix of moderate and intense aerobic activities a week**

## How much exercise do I need to do to get IMPORTANT health benefits?

Here are 3 different options for you:

**1 o 2 días de actividades de fortalecimiento a la semana**

**1 or 2 days of strengthening activities a week**

**MÁS / PLUS**

Puede sonar como que hacer ejercicio regularmente es mucho trabajo, pero usted puede tomar su tiempo y empezar lentamente. Recuerde, se sentirá mejor y su cuerpo se lo agradecerá después.

It may sound like doing exercise on a regular basis is a lot of work, but you can take your time and start off slow. Remember, you will feel better and your body will thank you later.

# One Step at a Time Un Paso a la Vez

Algunas veces añadir una nueva rutina en su vida puede tomar tiempo. Así que aquí le damos unos pasos para motivarle a empezar una rutina de ejercicio. Confíe en usted y recuerde ¡si lo puede hacer!

## El Primer Paso: ¿Hay algo que no le deja hacer ejercicio?

Piense en las razones por las que no se siente con ganas de hacer ejercicios. ¿Es cuestión de tiempo o dinero? ¿Es porque usted no se siente motivado? Vea lo que Teresa y María tienen que decir al respecto. ¡Siempre hay una solución!

## Segundo Paso: Una vez que ha tomado su decisión...

- Escoja una actividad que le encante y que sea fácil de añadir a su vida diaria.
- Escoja una actividad aeróbica apropiada para usted. Piense en el nivel de fortaleza que tiene cuando escoja una. Por ejemplo, si a usted le gusta correr pero no lo ha hecho en mucho tiempo, entonces empiece caminando.
- Cada vez haga un poco más de ejercicio.
- Cuando se sienta más fuerte, usted puede mezclar algunas actividades moderadas con las intensas. Por ejemplo, si se siente muy cómodo caminando 45 minutos al día, usted ahora puede caminar por 30 minutos y levantar pesas los otros 15 minutos que quedan.
- Para mantenerse seguro mientras hace ejercicio, siempre debe usar el equipo correcto. Por ejemplo, no olvide ponerse el casco si quiere manejar en bicicleta.
- Escoja un lugar seguro para hacer ejercicio así esté en su casa o afuera.
- Si tiene artritis, diabetes, presión alta o un problema en el corazón, hable con su doctor antes de empezar un plan de ejercicio. Su doctor le puede ayudar a escoger el mejor ejercicio para usted y su condición de salud.



Recuerde, el ejercicio puede ser divertido y es saludable para usted. Siga los pasos de arriba y consiga a un amigo o familiar que le acompañe en añadir ejercicio a su rutina diaria. Esto le va a ayudar a seguir su plan de ejercicio.



### La historia de Teresa / Teresa's Story

Siempre pensé que si quería hacer ejercicios, tendría que gastar mucho dinero al ir al gimnasio. Ahora sé que no tengo que meterme en un gimnasio para estar activa. Yo puedo jugar y correr afuera con mis niños o caminar con mi perro al menos 30 minutos cada día.

I always thought that if I wanted to exercise, I would have to spend a lot of money by going to the gym. I know now that I do not have to join a gym to stay active. I can play and run around outside with my kids or walk with my dog for at least 30 minutes every day.



### La Historia de Maria / Maria's story

Nunca me gustó el ejercicio. Saltar no era mi cosa favorita. Eso era demasiado para mí. Así que decidí empezar a hacer ejercicio poco a poco, caminando 10 minutos al día, 2 o 3 veces a la semana. Hice esto por unas semanas hasta que me sentí más fuerte. Luego, le añadí más tiempo y más días cada semana. Ahora camino 30 minutos todos los días. Pronto voy a poder añadir ejercicios de fortaleza como levantar pesas pequeñas para fortalecer mis brazos. Ahora me divierto y sé que usted puede divertirse también!

I never liked exercise. Jumping up and down was not my favorite thing. That was too much for me. So I decided to start exercising little by little, like walking 10 minutes a day, 2-3 times a week. I did this for a few weeks until I felt stronger. Then, I added more time and days every week. Now I walk 30 minutes every day. Soon I will be able to add strengthening exercises like lifting small weights to make my arms stronger. Now, I am having fun and I know you can have fun too!

Sometimes when you add a new routine into your life it can take time. So here are some steps to motivate you to start your exercise routine. Trust yourself and remember you can do it!

## The First Step: Is something keeping you from exercising?

Think about the reasons why you do not feel like exercising. Is it time or money? Is it because you do not feel motivated? See what Teresa and Maria have to say. There is always a solution!

## Second Step: Once you have made your decision...

- Pick an activity that you love and that is easy to fit into your daily life.
- Choose an appropriate aerobic activity for you. Think about the level of strength that you have when choosing one. For example, if you like to run but you haven't done it in a long time, then start off by walking.
- Exercise a little more each time.
- When you feel stronger, you can mix some moderate activities with intense activities. For example, if you feel very comfortable walking 45 minutes a day, you can now walk for 30 minutes and lift weights for the remaining 15 minutes.
- You should always use the right equipment to stay safe while you exercise. For example, do not forget to wear your helmet if you want to ride a bike.
- Choose a safe place to exercise whether you are at home or outdoors.
- If you have arthritis, diabetes, high blood pressure or a heart problem, talk with your doctor before you start an exercise plan. Your doctor can help you pick the best exercise for you and your health condition.



Remember, exercise can be fun and is healthy for you. Follow the steps above and find a friend or family member who will join you in adding exercise to your daily routine. This will help you stick to your exercise plan.



## Call for Health Una Voz para la Salud

Are you a Farmworker, have a health problem and need to find help?

Call 1-800-377-9968

THE CALL IS FREE & CONFIDENTIAL!

¿Trabaja en agricultura, tiene problemas de salud y no sabe donde encontrar ayuda?

Llame al 1-800-377-9968

LA LLAMADA ES GRATIS Y CONFIDENCIAL!

8:30 a.m. - 4:30 p.m. hora central/ central time



## The National Hotline for Migrant Families

Free educational assistance to migrant farmworker children

To see if your children would benefit from this support call the National Hotline for Migrant Families at:

1-800-234-8848

## Número Nacional para Familias Migrantes

Ofrece asistencia gratis en los estudios a hijos de campesinos migrantes

Para ver si sus hijos se pueden beneficiar de este apoyo, llame al numero Nacional para Familias Migrantes

1-800-234-8848



# One Last Thing to Remember: Let's Eat Healthy!

## Una Cosa Más que Recordar: ¡Comamos Saludable!

OK... ¡Hasta ahora vamos bien! Usted acaba de aprender por qué es importante ponerse activo. Ahora aprendamos unos consejos rápidos para comer saludable. Un buen plan incluye hacer ejercicio y comer saludable. Cuando usted hace ejercicio y come saludable, usted está en camino hacia una vida saludable y bien balanceada.

### 1. Haga un plato saludable

- La mitad de su plato debería estar hecho de frutas y vegetales de mucho color como naranjas, mangos, tomates, camote, y brócoli.
- También debe comer alimentos integrales. Por ejemplo, escoja cereales, panes, galletas, arroz, tortillas y pasta que sean 100% integrales. También debería de comer granos como frijoles y lentejas.
- No se olvide de comer proteínas. Coma porciones pequeñas de carne sin grasa como el pollo o pescado. Una porción pequeña debería ser como del tamaño de la palma de su mano. También puede comer frijoles.

### 2. Reduzca las comidas altas en grasas sólidas, azúcares y sal

- Cuando haga su comida, manténgase alejado de las grasas solidas. Esto quiere decir usar la grasa de la carne de res, puerco o pollo, mantequilla, crema, manteca y las barras de margarina. En vez, use aceite de canola, de maíz, de oliva, de girasol o vegetal.
- Trate de comprar carnes bajas en grasas o pollo. Escoja leche, yogurt y queso libre o bajo en grasas. De esta manera usted obtiene el calcio que necesita con menos grasa y calorías.
- Escoja agua en vez de sodas. Piense en esto... En una lata de soda que sea de 12 onzas, hay 10 paquetitos de azúcar. Sí... ¡eso es mucha azúcar!
- Escoja 100% jugo de fruta en vez de bebidas que tengan sabor a frutas.
- Use condimentos o hierbas para condimentar sus alimentos sin añadir sal.



### 3. Coma la cantidad correcta de calorías

- Cocine en la casa para que así tenga más control sobre lo que hay en su plato.
- Cuando coma algo que no sea saludable, hágase la siguiente pregunta: ¿Vale la pena estas calorías?
- Lea las etiquetas de los alimentos para ayudarlo a entender el número de calorías que tienen los alimentos que usted come.
- Manténgase alejado de porciones grandes.
- Use un plato pequeño, tazón, o vaso.
- Coma solo hasta que esté satisfecho. No siga comiendo hasta que se sienta lleno.
- Cuando salga a comer, escoja platos que tenga vegetales y frutas o granos integrales.
- Si el plato que ordenó en el restaurante es muy grande, entonces comparta la mitad con alguien más, o pida un envase "para llevar" para que así pueda guardar la mitad de su plato para otra comida.
- Si toma alcohol, hágalo con moderación. Una mujer debería solamente tomar 1 trago al día y 2 tragos al día si es un hombre.



Si usted quiere aprender más información sobre qué comer y cuánto comer basado en su edad y actividad física vaya a:

<http://www.choosemyplate.gov/myplate/sp-index.aspx>.

!Es un gran recurso para usted!

OK. So far so good! You just learned why it is so important to get active. Now let's learn some quick tips to eat healthy. A good plan includes exercising and eating healthy. When you exercise and eat healthy, you are on your way to have a healthy and well balanced life.

### 1. Make a healthy plate

- Half of your plate should be made up of colorful fruits and vegetables like oranges, mangos, tomatoes, sweet potatoes, and broccoli.
- You should also eat whole grains. For example, choose 100% whole grain cereal, breads, crackers, rice, tortillas, and pasta. You should also eat grains like beans and lentils.
- Don't forget to eat protein. Eat small portions of lean meat like chicken or fish. A small portion of meat should be like the size of the palm of your hand. You can also eat beans.



### 2. Cut back on food high in solid fats, sugars and salt

- When making your food, stay away from using solid fats. This means beef, pork or chicken fat, butter, cream, shortening, and sticks of margarine. Instead, use canola oil, corn oil, olive oil, sunflower oil, or vegetable oil.
- Try to buy lean meats or chicken. Pick milk, yogurt and cheese low in fats, or fat free. This way you get the calcium you need with less fat and calories.
- Choose water over sodas. Think about this.... In a can of soda that is 12 ounces, there are 10 packets of sugar. Yes... that is a lot of sugar!
- Pick 100% fruit juice instead of drinks flavored with fruit.
- Use spices or herbs to season your food without adding salt.



### 3. Eat the right amount of calories

- Cook more at home so you have more control over what is on your plate.
- When you are eating something that may not be healthy, ask yourself the following question: Is it worth the calories?
- Read the food labels to help you understand the number of calories in the food you eat.
- Stay away from big portions.
- Use a small plate, bowl and glass.
- Eat only until you feel satisfied. Don't keep eating until you feel full.
- When eating out, choose dishes that have vegetables and fruits or whole grains.
- If the plate you ordered at the restaurant is too big, then share half of it with someone else or ask for a "to go" box, so you can save half of your food for another meal.
- If you drink alcohol, do it with moderation. A woman should only have 1 drink a day and 2 drinks a day if you are a man.

If you want to learn more about what to eat and how much you need to eat based on your age and physical activity go to:

<http://www.choosemyplate.gov/myplate/index.aspx>

It is a great resource for you!

### Resources / Recursos

The information written in this issue was adapted from the following resources:  
La información escrita en esta edición fue adaptada de las siguientes fuentes:

<http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/health/index.html>

<http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/adults.html>

[http://www.health.gov/paguidelines/pdf/PAG\\_Spanish\\_Booklet.pdf](http://www.health.gov/paguidelines/pdf/PAG_Spanish_Booklet.pdf)

<http://www.choosemyplate.gov/myplate/index.aspx>

<http://www.choosemyplate.gov/myplate/sp-index.aspx>.

<http://www.choosemyplate.gov/print-materials-ordering/dietary-guidelines.html>

### NATIONAL CENTER FOR FARMWORKER HEALTH, INC.

*Health Tips (Consejos Saludables)* is published by the National Center for Farmworker Health, Inc. 1770 FM 967, Buda, TX 78610, (512) 312-2700. This publication was made possible by grant number U30CS09737 from the Health Resources and Services Administration, Bureau of Primary Health Care. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the HRSA.

Harry Foster .....Chair, NCFH Board of Directors  
E. Roberta Ryder .....Chief Executive Officer  
Hilda Ochoa Bogue .....Clinical Consultant  
Monica Fossi .....Editor

Health Tips has been distributed with the cooperation and help of:

We encourage reproduction and distribution of this newsletter.  
Please feel free to make additional copies!