Septiembre 2025

Boletín Hábitos Saludables

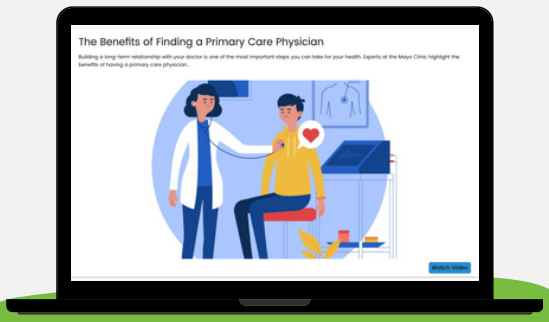
PRIORICE SU SALUD CON UN EXAMEN ANUAL

Realizarse una evaluación biométrica anual es un paso importante para mantener su salud. Estas evaluaciones pueden ayudar a detectar señales tempranas de enfermedad y brindar información valiosa sobre su bienestar general. Igualmente importante es revisar sus resultados con su médico. Él podrá responder sus preguntas, recomendar pruebas adicionales si es necesario y monitorear los cambios en su salud a lo largo del tiempo.

Si bien se pueden recomendar exámenes específicos según su historial médico personal y familiar, es esencial que todos los adultos controlen de forma rutinaria estos números de salud clave:

- **Presión arterial:** La presión arterial alta aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Una medición regular de la presión arterial determinará si es necesario cambiar el estilo de vida o tomar medicamentos.

- **Glucosa:** La prueba de glucosa evalúa los niveles de azúcar en sangre, lo que facilita el diagnóstico de prediabetes o diabetes. También es esencial para controlar la diabetes preexistente.



Mire este video de Mayo Clinic sobre los beneficios de construir una relación con su médico de atención primaria.

- **Colesterol LDL:** Este colesterol "malo" provoca la acumulación de placa en las arterias, lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y otros problemas cardiovasculares.

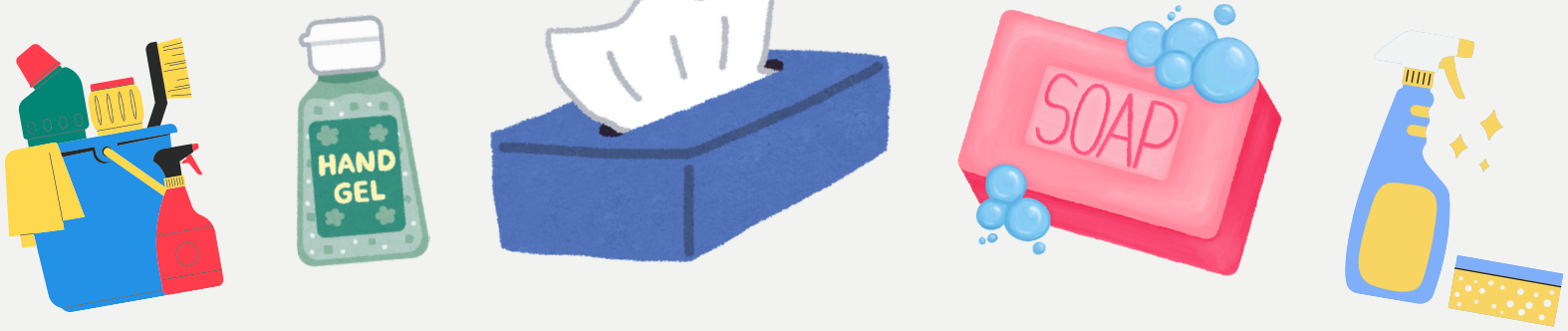
- **Colesterol HDL:** Este colesterol "bueno" ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. ¡Cuanto más altos sean tus niveles de HDL, mejor!

- **Triglicéridos:** La prueba de triglicéridos, un tipo de grasa, ayuda a identificar el riesgo cardiovascular y la pancreatitis.

¡Si completó una evaluación con Empower Health Services, explore recursos adicionales de salud y bienestar en empower.health!

Simplemente escanee el código QR y haga clic en el ícono de descarga para instalar la aplicación en su dispositivo móvil.

© 2025 Empower Health Services, LLC (EHS). All rights reserved.



MANTENERSE SALUDABLE DURANTE LA TEMPORADA DE RESFRIADOS Y GRIPE

La llegada del otoño trae consigo aire fresco y temperaturas más bajas… ¡y también el desafortunado aumento de gérmenes! Aunque las enfermedades estacionales aumentan en esta época del año, hay medidas sencillas y proactivas que puede tomar para proteger su salud y la de quienes le rodean:

- **Prioriza la limpieza:** Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón reduce la propagación de gérmenes. ¡No olvides desinfectar y limpiar también las superficies de alto tránsito, como encimeras, mesas, baños, pomos de puertas y pasamanos!

- **Cúbrete la boca y la nariz:** Los buenos modales son muy importantes. Cúbrete la boca y la nariz al toser o estornudar, y evita tocarte la cara con las manos sin lavar.

- **Quédese en casa si está enfermo:** Quedarse en casa cuando está enfermo es una de las maneras más efectivas de prevenir la propagación de gérmenes. Trate de evitar el contacto cercano con otras personas cuando esté enfermo, siempre que sea posible.

- **Vacúnese:** Una vacuna anual contra la gripe reduce el riesgo de enfermarse, ayuda a prevenir días de trabajo perdidos y lo protege a usted y a quienes lo rodean durante la temporada de gripe.

RECETAS DE SEPTIEMBRE

HALIBUT SELLADO CON HASH DE COLES DE BRUSELAS

OBTENER RECETA

TAZÓN DE CEREALES CON VERDURAS ASADAS

OBTENER RECETA

BATATAS RELLENAS DE CHILE

OBTENER RECETA

¡Conéctese con Empower Health Services!

© 2025 Empower Health Services, LLC (EHS). All rights reserved.

icons source: Icons8

Empower Health Services, LLC (EHS) • 495 N Commons Drive, Suite 100, Aurora, IL 60504 • 866.367.6974