



EL mantenerse sano y saludable tiene que ver con sentirse bien y estar capacitado físicamente para hacer las cosas que quieres hacer. Suena fácil, pero no siempre es posible. Alguien con un resfriado puede estornudar en nuestra dirección, o podemos caernos accidentalmente y rasparnos una rodilla. Algunas cosas simplemente no pueden ser prevenidas, pero hay algunos pasos simples que podemos seguir.

1. Mantenerse limpio—Las enfermedades más comunes como los resfriados y la gripe se contraen por contacto de persona a persona. Para contraer la gripe, debes estar en contacto directo con una persona con gripe. El virus que invadió su cuerpo para enfermarlo con la gripe, debe entrar a tu cuerpo para que contraigas la misma enfermedad. No puedes evitar que tosan enfrente tuyo, pero puedes lavarte las manos y evitar tocar tu boca, nariz y ojos.

Debes lavarte las manos por lo menos 20 segundos con agua y jabón cada vez que juegues fuera de casa, tosas o estornudes, juegues con tus mascotas o utilices el cuarto de baño. También debes lavarte las manos antes de comer. Mantenerse limpio también quiere decir cepillarse los dientes por dos minutos por lo menos dos veces al día. El cepillarlos mantendrá tus dientes blancos y tu sonrisa resplandeciente.

2. Comer bien—Comer los alimentos correctos asegurará que tu cuerpo reciba todos los nutrientes que necesita para crecer saludable y fuerte. También te ayudará a combatir enfermedades e infecciones. Comer bien tendrá una gran influencia en cómo te ves y en cómo te sientes.

3. Ejercicio—No importa si escoges jugar béisbol, nadar, trotar en tu barrio o volar una cometa; lo que importa es que hagas algún tipo de ejercicio todos los días. Los deportes y la gimnasia te ayudan a formar un cuerpo saludable con huesos y músculos fuertes que podrán llevarte adonde quieras.

4. Protege tu piel—Los filtros solares protegen nuestra piel de los rayos solares ultravioletas. Al realizar actividades al aire libre se recomienda usar un filtro solar con factor de protección de 15 o más para evitar quemaduras y prevenir el cáncer de piel. Mantenerse sano y saludable es un trabajo de tiempo completo, y vale la pena. ¡Manos a la obra! Sólo recuerda mantenerte limpio, comer bien, hacer ejercicio y usar filtro solar de por vida.

Mantenerse sano y saludable es un trabajo a tiempo completo, pero tu puedes hacerlo. Tan solo recuerda mantenerte limpio, comer bien, hacer ejercicio y usar filtro solar de por vida.



“Este año las actividades de la Semana Nacional de Química están orientadas a que las personas tomen decisiones

saludables y se mantengan activas para que disfruten de vidas más largas y más sanas. Algunas veces, los milagros de la ciencia tienen que intervenir para brindar ayuda. Al combinar los beneficios de la prevención (alimentarse bien, hacer ejercicio, y por supuesto no fumar) con las promesas de los descubrimientos científicos podemos asegurar un futuro más saludable para todos.”

—Vicealmirante Richard H. Carmona, M.D. M.P.H., F.A.C.S., Médico General de los Estados Unidos

