

INFORMACIÓN SOBRE EL CORONAVIRUS

Para obtener la información más reciente, visite multco.us/covid19

LAS AFECCIONES SUBYACENTES Y EL COVID-19

Las afecciones médicas preexistentes o en curso no causan la enfermedad de COVID-19, pero pueden ponerlo a usted en riesgo de estar más gravemente enfermo por el COVID-19. Obtenga más información acerca de cómo los alimentos saludables y la actividad física pueden ayudarlos a usted y a sus seres queridos a estar sanos. Fumar puede tener malas consecuencias para su cuerpo y su salud. Intente no fumar para fortalecer sus pulmones y mejorar su salud.

DIABETES



La diabetes se produce cuando su nivel de glucosa (azúcar en sangre) es demasiado alto o demasiado bajo. La glucosa es la principal fuente de energía de nuestro cuerpo. La insulina, una hormona en nuestro cuerpo, ayuda a transformar la glucosa (azúcar) que obtenemos de los alimentos en energía que nuestro cuerpo puede utilizar.

Alimentación saludable

Reemplace los alimentos que se transforman en glucosa (azúcar) en el cuerpo por opciones más saludables:

- En vez de arroz blanco, pruebe el arroz integral.

Dulces:

- En vez de azúcar común, pruebe azúcar rubia o miel de abeja.
- En vez de chocolate con leche, pruebe el chocolate amargo con bajo contenido de azúcar.



Actividad física

Mover el cuerpo ayuda a mantener sus niveles de azúcar en sangre equilibrados y a controlar la diabetes.



PRESIÓN SANGUÍNEA ALTA



La presión sanguínea alta, también conocida como hipertensión, sucede cuando su cuerpo ejerce demasiada fuerza contra las paredes de sus vasos sanguíneos mientras el corazón bombea sangre a todo el cuerpo.

Alimentación saludable

Agregue sabor de forma saludable

- Disminuya la sal.
- Use hierbas y condimentos.
- Use limones/limas.
- Use vinagre o vino para marinar.



Actividad física

La actividad física ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre. Haciendo esto, puede:

- Mantener un peso saludable.
- Disminuir su riesgo de tener hipertensión.

SOBREPESO



La edad, la altura y el sexo juegan un papel importante para determinar el peso recomendado de una persona. Estas son sugerencias generales para conservar su salud integral.

Alimentación saludable

Comidas:

Si es posible, no omita ninguna comida:

- Intente comer cantidades más pequeñas de los alimentos en las comidas.

Cómo hacer la comida:

- Intente hornear el pollo en vez de freírlo. Lo mismo sucede con las verduras como la papa, el tomate y las raíces como la yuca.



Actividad física

La actividad física frecuente durante 30 minutos al día (como caminar, andar en bicicleta, etc.) aumenta la cantidad de calorías que su cuerpo "quema", lo cual puede ayudar con:

- La pérdida de peso.
- El riesgo de tener hipertensión.