

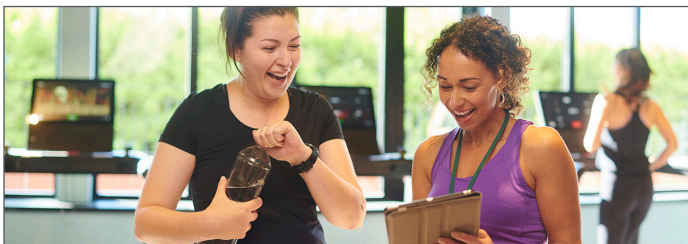
Vida saludable

Manténgase sano

Tiene control sobre su salud. Llevar una vida sana aumenta las probabilidades de estar al lado de familiares y amigos durante muchos años. Utilice su plan médico cuando esté enfermo y cuando se encuentre bien, para que le ayude a tener una vida larga y sana. Si bien usar su plan médico es importante, no hay sustituto a una vida saludable.

Esto es lo que puede hacer para poner su salud y bienestar primeros:

- Tómese un tiempo para mantenerse activo, comer sano y descansar.
- No fume.
- Tenga una atención de rutina adecuada.
- Tome un papel activo en su salud.
- Obtenga más información sobre lo que puede hacer para mantenerse saludable y comparta lo que aprende con su familia y amigos.



Busque señales y advertencias

Mejore en la búsqueda de señales que le adviertan de una enfermedad, por ejemplo, prestando atención a cómo reacciona su cuerpo a los medicamentos y otros cambios de salud. La detección temprana de signos de una enfermedad puede ayudarlo a hacer ajustes en su vida antes de que la enfermedad empeore, lo que puede conducir a una vida más saludable. También es importante encontrar atención que pueda ayudarlo a saber que tiene la enfermedad y controlarla antes de que empeore. Esto puede ayudarlo a ahorrar dinero porque su plan médico cubre la atención de rutina.

Su médico puede realizar revisiones de rutina para buscar signos tempranos de ciertos problemas de salud. La acción y el cuidado tempranos pueden tener un gran impacto en los resultados de las pruebas médicas.

Usted puede prevenir las enfermedades crónicas

Muchas enfermedades crónicas son causadas por [conductas de riesgo](#) clave. Al tomar decisiones saludables, puede reducir la probabilidad de contraer una enfermedad crónica y mejorar su calidad de vida. Encuentre más información aquí:

cdc.gov/chronicdisease/about/prevent/index.htm