



Diciembre 2015

Hábitos Saludables

PARA DISFRUTAR DE TU ÚNICA VIDA

Vol. 2°

El Programa de Promoción de la Salud KOICA-Yonsei es llevado a cabo en Lima Norte y El Callao en Perú, por KOICA (Agencia de Cooperación Internacional de Corea) y la Universidad de Yonsei, en Corea.

3 Tips para reducir la cintura durante las festividades

Durante las festividades, "más" es una palabra muy popular, ya sea que eso significa gastar más dinero en regalos o comer más seguido, las festividades normalmente fomentan el exceso y a menudo dan como resultado el aumento de la cintura, pero no tiene que ser así porque hay simples pasos que usted puede tomar en cuenta al momento de darse un gusto, sin *sobre-consentirse*. Aquí hay algunos tips para tener una celebración de fiestas saludable y sostenible – excelente para su cintura.



Empiece con una ensalada

Con una simple ensalada usted puede aumentar su consumo de verduras durante el día, y así podrá mantener controlado su apetito. Al escoger primero la comida nutritiva, puede que sea menos propenso a comer demás.

Acelere el paso

Lo ha escuchado antes– estacionese más lejos para que pueda acomodar algunos pasos extra. ¿Por qué no empezar este hábito durante las festividades, y dejar la competencia por estacionamientos cercanos? Mejor aún, si puede caminar a la tienda en vez de conducir, eso no sólo aumenta el número de sus pasos, sino también ahorra gas y reduce su impacto ambiental.

Simplicidad en la presentación

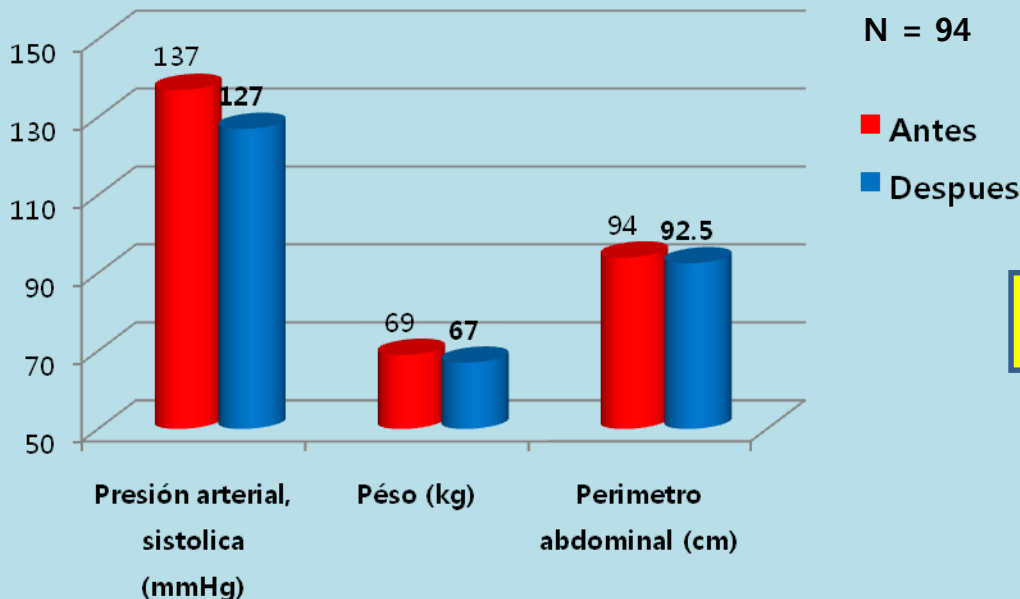
Aléjese de la mentalidad de pensar en "más" manteniendo sencillas las comidas de las fiestas. Enfóquese en cocinar menos platos, y llénelos con ingredientes nutritivos que ayuden a las personas a sentirse nutridas y satisfechas– *no llenas*– después de comer. ¿Otra ventaja? Aumentar la calidad y reducir el número de platos puede significar menos energía empleada en cocinar, y usted también ahorra tiempo y esfuerzo, así como agua, al preparar más platos.



Fuente : Harvard T.H. Chan Facultad de Salud Pública

KOICA-Yonsej te ofrece un programa integral para controlar la hipertensión arterial y brindarte consultas individualizadas, exámenes de laboratorio, talleres de nutrición y actividad física, todo gratis.

Efecto Positivo del Programa de HTA



El gráfico (izquierda) es el resultado del análisis en **94 participantes**, quienes han terminado su participación en nuestro programa de hipertensión hasta el 10 de Diciembre del 2015. Como usted puede ver, **sus factores de riesgo** tales como presión arterial (sistólica), peso y circunferencia de la cintura **todos se han reducido** después de que terminaran de participar en nuestro programa, y los resultados también son estadísticamente significativos.

EXPERIENCIA PARA COMPARTIR

Sra. ROSARIO MOORE VASQUEZ (45)



Me enteré del programa de Hipertensión a raíz de que sufrí una caída y el doctor que me atendió en Emergencia del Centro de Salud de Bellavista, me recomendó asistir al programa de KOICA ya que soy hipertensa, fue así como me inscribí en el programa y desde que ingrese me siento bien, además que la atención es buena.

Lo que me agrada más del programa son **los talleres de Nutrición y Actividad Física**; aprendí bastantes cosas y **cambie mis hábitos de vida** por ejemplo ahora consumo menos grasa, sal y azúcar, aumento el consumo de frutas y verduras; salgo a correr una hora y también participo los martes realizando ejercicios en el Centro de Salud.

En cuanto a mi familia ellos están contentos por el cambio realizado además ahora comen más saludable, todos en casa hemos cambiado nuestra alimentación.

Lo que sugiero al programa de Hipertensión es que aumente los días para realizar actividad física.

Visite

nuestra oficina en

✓ Centro de Salud Laura Rodríguez (585-4923)

✓ Centro Cívico de Comas (737-1821)

✓ Centro de Salud Bellavista (737-2765)

El Programa Colegios Promotores de la Salud, respalda la salud y calidad de vida de los estudiantes de nivel secundario, al brindarles educación y campañas de salud, mejoramiento de los entornos físico y social, así como actividades de "advocacy".

PARA MEJORAR LA VIDA DE LOS JÓVENES

• SESIÓN EDUCATIVA

Educación y alfabetización en salud, enfoque que el personal de salud ha usado para impartir en todos los grados, para mejorar los conocimientos sobre diferentes temas: nutrición, actividad física, educación sexual y prevención de hábitos nocivos.



• JURAMENTACIÓN DE LOS JÓVENES LÍDERES PROMOTORES DE LA SALUD



Es el compromiso que los estudiantes brindan ante la salud pública, para contribuir a los derechos de los jóvenes y su salud. La finalidad es ser modelos a seguir en hábitos saludables para que ayuden a sus pares y a su comunidad.

• GRAN CAMINATA



La Dirección Regional de Salud del Callao (DIRESA), realiza una Nota Informativa sobre la Gran Caminata : Todos los alumnos y docentes de nuestros 2 colegios promotores de la salud (CPS) emprenden la caminata por la actividad física.

Testimonio de una alumna



Bianka Rossalyn Gordon Amaya (16)

Gracias al proyecto KOICA-Yonseí he experimentado muchos cambios a nivel personal como en mi salud y nutrición. En casa he enseñado a como vivir sanamente, y hemos mejorado hasta en lo emocional, todo esto gracias a las capacitaciones del proyecto. Me siento bien como Promotora Juvenil de la Salud, ya que me enseñan cosas que no sabía, y ahora me sirven para enseñarles a mis amigos y familiares. Doy gracias a Dios, por que mi colegio San Pedro fue elegido para integrarnos y mejorar nuestra salud y alimentación, así como para ser buenos ciudadanos.

KOICA-Yonsej te ofrece un Programa de Promoción de la Salud Materna para las gestantes en el Centro de Salud Materno Infantil Perú-Corea de Pachacutec.



¿Estás preocupada por la obesidad en tu embarazo?

Comprender los riesgos de la **obesidad durante el embarazo** es importante para poder dar una solución y llegar a tener un embarazo saludable.

¿Qué es la obesidad en el embarazo?

La obesidad se define como el exceso de grasa corporal. Existe una fórmula basada en la medida de la altura y peso de la persona a través del cual sacamos el IMC (índice masa corporal) y que se utiliza a menudo para determinar si una persona es obesa. Si bien debe ser un médico el que determine si la persona es obesa o no, esta fórmula puede ayudarnos a tener una idea.

Alimentación Saludable durante el embarazo

Cuando esta embarazada, **comer alimentos saludables es más importante que nunca**. Usted necesita **más proteínas, hierro, calcio y ácido fólico** que antes de estar embarazada.



Primera Clausura de gestantes

El día 4 de diciembre, el Dr. Kim y su equipo de KOICA-Yonsej, la Dra. Magda (Directora de Red Ventanilla), el Dr. Aragonéz (Jefe del Centro de Salud Perú Corea Pachacutec) y todo el equipo del centro de salud realizaron una **ceremonia para las gestantes del programa materno**.



Se les entregó diplomas, regalos, y se finalizó con un compartir por haber finalizado exitosamente la capacitación en educación, alfabetización en salud, toma de los suplementos alimentarios, visitas domiciliarias y sus controles pre-natales.



Si quieres tener más información para disfrutar de una vida saludable ...

Visite nuestra página en Facebook : <https://www.facebook.com/promsakoicayonsej>