

RETOS PARA ADULTOS

- 1** Verifique que tenga las actas de nacimiento de su familia. Si necesita obtener un acta de nacimiento oficial, obtenga más información en www.snohd.org/birth-certificates.
- 2** Haga una cita para un examen de bienestar anual.
- 3** Revise sus provisiones de cepillo de dientes, pasta de dientes e hilo dental. Reemplace o reabastezca, si es necesario.
- 4** Revise su presión arterial. Debe saber cuál es un rango normal (normalmente por debajo de 120/80) y si el suyo es alto o bajo.
- 5** Encuentre un libro, artículo o documental para aprender sobre algo científico que le interese: medicina, viajes espaciales, plantas, animales y más.
- 6** Verifique que todos los artículos de limpieza del hogar, productos de jardinería (como pesticidas), medicamentos, baterías y otros posibles artículos venenosos estén fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- 7** Pruebe una nueva comida saludable para el corazón. Cocínelo usted mismo o pídale a un negocio local. Piense en muchas verduras, frutas, carnes magras u otras proteínas y cereales integrales.
- 8** Amplíe su red de apoyo. Pruebe una nueva actividad o grupo, como un grupo de caminatas/senderismo, un grupo de juegos de mesa o virtuales, una cita para jugar en el parque para las familias o la hora del cuento en la biblioteca.
- 9** Asegure los peligros potenciales. Coloque cerraduras en las ventanas de arriba si tiene niños en la casa, asegúrese de que las piscinas al aire libre estén cercadas y cerradas, y guarde los objetos afilados separados de los utensilios "seguros" en la cocina.
- 10** Reserve al menos 15-30 minutos todos los días esta semana para desconectarse por completo. Pase el tiempo respirando profundamente, estirándose o saliendo al aire libre.
- 11** Intente ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos veces por semana. Puede levantar pesas, usar bandas de resistencia o hacer ejercicios como sentadillas o flexiones.
- 12** Apoye la salud de sus pulmones saliendo a caminar o trotando a paso ligero, o haciendo ejercicios cardiovasculares en casa. Si fuma o vapea y quiere dejarlo, no se rinda. Llame al 1-800-QUIT-NOW para obtener ayuda.
- 13** Elija una cosa que use en casa que sea desechable y cambie a una opción reutilizable. Ejemplos: bolsas reutilizables, recipientes de almacenamiento de alimentos reutilizables, jabones o champús rellenables.
- 14** Revise las baterías del detector de humo y CO2. Reemplácelos si es necesario.
- 15** Verifique que tenga un chaleco salvavidas que aún le quede bien y que esté aprobado por la Guardia Costera de EE. UU. (consulte la etiqueta).
- 16** Aprenda cómo obtener su registro de vacunas. Consulte con su proveedor de atención médica o cree una cuenta en wa.myir.net.
- 17** Revise sus productos químicos para el hogar y para exteriores (pesticidas, limpiadores, fertilizantes, etc.) y elija uno que pueda dejar de usar o usar menos. El uso excesivo de estos productos contamina las vías fluviales.
- 18** Limpie su botiquín y deseche de manera segura los medicamentos no utilizados o no deseados. No tire los opioides a la basura ni los deseche. Utilice un lugar de eliminación seguro: <https://med-project.org/>.
- 19** ¿Tiene un sistema séptico? Verifique sus registros de mantenimiento. Dependiendo del tipo de sistema, se debe hacer venir a un profesional cada 1 o 3 años. ¿Sin sistema séptico? Revise los inodoros, lavabos y otros electrodomésticos en busca de atascos o fugas.
- 20** Aprenda los recursos de crisis para su área. Memorícelos o colóquelos en un lugar que pueda encontrar fácilmente. Llame o envíe un mensaje de texto: 988. Chat en línea: www.imhurting.org.
- 21** Siéntese en silencio y consulte con usted mismo durante unos minutos. Anote cualquier pregunta sobre su salud. Comuníquese con su médico o lleve la lista a su próxima cita.
- 22** Revise las áreas para dormir. Los bebés deben dormir solos, boca arriba, sobre una superficie plana como una cuna sin cobijas u otros objetos. Los niños mayores y los adultos deben dormir en un espacio limpio sin peligros alrededor o sobre la cama que puedan caer.
- 23** Elija al menos una actividad relajante para hacer todos los días de esta semana. Ideas: respiración profunda, meditación, baño de burbujas, ejercicio, tiempo al aire libre.
- 24** Limpie su refrigerador. Deshágase de los alimentos que ya no sean seguros para comer. Luego frote sus mostradores para eliminar los gérmenes de los alimentos que podrían contaminar lo próximo que haga.
- 25** Compre o prepare un kit de emergencia con suministros para al menos 3 días. Ideas: alimentos no perecederos, agua, botiquín de primeros auxilios, medicamentos, frazada y calentamanos de emergencia, linternas y baterías.
- 26** Done sangre. Obtenga más información en www.bloodworksnw.org.



www.snohd.org/healthtrek