

Comunicado de Prensa

Contacto: Melonie Williams  
Departamento de Salud del Distrito de Lake Cumberland  
606-678-4761 ext. 1127

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

## **TOMAR PASOS HACIA EL BIENESTAR PERSONAL**

A menudo la parte más difícil de empezar en el camino hacia un estilo de vida más saludable es tomar ese primer paso. Un buen “primer paso” puede ser simplemente completar una evaluación de riesgos de salud (HRA). Una HRA es un cuestionario con preguntas que ayudan a determinar su salud actual y sus riesgos para la salud. Hay preguntas relacionadas con su historia médica y familiar de enfermedades y condiciones médicas que pueden identificar los riesgos para su salud. Hay preguntas acerca de sus hábitos de salud y estilo de vida, que pueden identificar áreas en las que pueda trabajar para mejorar.

El Perfil de Bienestar del Departamento de Salud del Distrito de Lake Cumberland es una HRA fácil, conveniente y confidencial, y sólo toma unos 20 minutos para completarlo. Después de completar el cuestionario, recibirá un perfil de bienestar instantáneo de su estado general de salud y recomendaciones para ayudarlo a aumentar su salud. Este Perfil de Bienestar también es útil por que proporciona una lista de los exámenes de detección de la salud necesarios, las vacunas y los factores de riesgo que usted puede llevar a su proveedor de atención médica para discutir. Recursos comunitarios y folletos también están disponibles en línea para complementar los resultados de su evaluación.

Tomar pasos hacia el bienestar personal <https://secure.lcdhd.org/assessment/>

También, es importante señalar que Kentucky es uno de los estados más de mala salud en nuestra nación; Pero, algunas opciones de estilo de vida saludables podrían cambiar esto. En primer lugar, comer alimentos nutritivos en porciones normales, incluyendo al menos cinco frutas y verduras al día para bajar del peso y reducir las enfermedades del corazón y la diabetes. Segundo, hacer ejercicio por unos 30 minutos al día puede disminuir la presión arterial. En tercer lugar, evitar el uso de productos de tabaco puede reducir varios tipos de cáncer. Finalmente, asegurarse que realice sus evaluaciones preventivas que se necesitan para detectar enfermedades temprano y aumentar su probabilidad de buena salud, y recibir sus vacunas recomendadas pueden prevenir enfermarse en primer lugar. Visite nuestro sitio web en [www.LCDHD.org](http://www.LCDHD.org) y haga clic en el banner “52 semanas para la salud” para aprender más sobre cada uno de estos temas.