



## Centro Mujer y Salud

Edificio Principal  
Oficina A-234  
Recinto de Ciencias Médicas  
Río Piedras, PR 00935

(787)758-2525  
Exts. 1368, 2284

Línea directa  
(787)753-0090

[centromujerysalud.rcm.upr.edu](http://centromujerysalud.rcm.upr.edu)

Dra. Edna Pacheco-Acosta  
Directora  
Editora BoletínA

Dra. Yiselly Vázquez-Guzmán  
Directora Asociada  
Editora Asociada BoletínA

*Alegre vengo de la  
montaña,  
de mi cabaña que  
alegre está  
y a mis amigas  
les traigo flores  
de las mejores  
de mi rosál.*

# ¡Navidad saludable!

La navidad es una época de fiestas y celebraciones. Durante esta temporada puedes cuidar de tu salud, evitar los excesos y prepararte para un nuevo año lleno de bienestar.

## Recomendaciones para una navidad saludable

- **Cuida la alimentación**
  - Puedes comer de todo, pero controlando las cantidades.
  - Escoge las opciones más saludables del menú.
  - Si vas a tener una cena pesada, desayuna y almuerza liviano.
- **Realiza actividad física**
  - Mantén tu rutina de actividad física diaria.
  - Realizar las tareas de la casa es una buena manera de mantenerte en movimiento.
- **Disfruta de tiempo para ti**
  - No dejes que los compromisos te estresen. Comparte con tu familia, separa tiempo para ti y descansa.
- **No gastes demasiado**
  - ¡Cuidado con el presupuesto! No te excedas. Tu compañía es el mejor regalo para tus seres queridos.
- **Expresa tus emociones**
  - La temporada despierta muchas emociones. Demuestra tu alegría y también comparte tu tristeza.
- **Vela por tu seguridad y la de tu familia**
  - Modera el consumo de alcohol.
  - Cuidado con el uso de la pirotecnia, especialmente con los niños y niñas.
- **Recuerda tus medicamentos**
  - Continúa los tratamientos para tus condiciones de salud.
- **Vacúnate**
  - Estamos en la temporada de influenza, al vacunarte evitarás el contagio.
- **Visita a tu médico**
  - Separa una fecha en tu agenda para realizar los exámenes de rutina.

