

¡Yo Selecciono cambiar!



Yo selecciono los deportes – no fumar.

Aquí hay cosas que puedo seleccionar hacer:



- Si fumo, le pediré a mi Doctor que me ayude a dejar de fumar.
- Si mastico tabaco, le pediré a mi Doctor que me ayude a dejar de hacerlo.
- Si no uso tabaco, selecciono no empezar.





Special Olympics

Health Promotion Healthy Athletes

Tarjeta de Salud Personal

Hoy medimos dos cosas que nos dicen cómo está su salud.

1. Qué tan fuertes están sus huesos (BMD).
2. Cuánta grasa corporal tiene usted (BMI)

Su BMI es:

- Usted tiene un peso saludable para su estatura.
- Usted puede perder algo de peso para sentirse saludable.
- Su peso puede estar interfiriendo con su deporte. Muéstrela esta tarjeta a su Doctor y solicite ayuda para perder peso.

Su resultado BMD es:

- Sus huesos están saludables.
- Sus huesos pueden no estar tan fuertes como desea.
- Muéstrela esta tarjeta a su Doctor. Pregunte a su Doctor cómo puede ayudar a sus huesos a estar más fuertes.