Manual de Mantenimiento de Salud para Soldados

U.S. Army Center for Health Promotion & Preventive Medicine
Adapted from Tech Guide (TG) 272 Self Care
September 2001 5158 Blackhawk Rd, APG-MD 21010-5403

Consigue ayuda médica inmediatamente si usted tiene cualquiera de los siguientes síntomas.*

- Reacción alérgica a una picadura de insecto, medicamentos, etc.
- Cualquier herida de ojo.
- Cualquier mordedura de animal o humano que penetre la piel.
- Cualquier síntoma que comienza después de la adquisición de un golpe en la cabeza.
- Sangrado que no puede ser parado.
- Sangre en los heces o heces negros, parecidos a la brea.
- Sangre en la orina.
- Quemaduras, o quemadura severa por el sol.
- Tos con sangre.
- El sentimiento de confusión después de que usted ha sido expuesto a temperaturas altas.
- Respiración con dificultad o el sentimiento de ahogamiento.
- Dificultad para hablar, tragar o abrir la boca.
- Dificultad para respirar en reposo.
- La presión, o el dolor en su pecho que se extiende al cuello, mandíbula, brazo, o espalda.
- Rigidez del cuello con fiebre.
- Pérdida repentina de la vista.
- Dolor intenso en cualquier parte de su cuerpo.
- Vómitos de sangre o que se parece al poso del café.
- Debilidad y vértigo.
- Si piensa que usted podría hacer daño a si mismo u otros.
- Si ha estado afuera en el frío y piensa que usted puede tener una herida causada por el frío.

**Esta lista no incluye todas las condiciones que pueden requerir la asistencia médica urgente.*

Índice

Introducción 3

Fundamentos de la buena salud
Salud Dental 4
Alimento y Nutrición 5
Salud Mental y Emocional 7
Salud Física 9
Salud de las Buenas Relaciones 12
Sueño 13
Su Salud en el Sol 14

Protéjase a si mismo
Abuso del Alcohol 15
Seguridad General 16
Oído 17
Evitar Heridas 18
Responsabilidad Sexual 20
Prevención de Abuso de Sustancias Químicas 21
Abuso del Tabaco 23
Visión 24

La Salud y el Soldado
La Medicina Durante las Maniobras 25
Cuidado del Pie 25
La Salud en Climas Calientes y Fríos 26
La Hidratación 28
Mordeduras y Picaduras de insecto 29
Higiene Personal 31
Control del Peso 32
La Salud de la Mujer 34

Introducción

¿Qué es el auto cuidado?

El auto cuidado es curarse cuando usted puede y utilizar el sistema médico militar cuando lo necesita. El auto cuidado le ayuda a mantenerse sano de modo que puede hacer su trabajo y completar su misión. Usted puede hacer todo mejor cuando cuida su salud. El Programa de auto cuidado es un instrumento para ayudarle a mantenerse saludable.

El auto cuidado puede incluir alguno o todo lo siguiente:

- Mejoramiento y mantenimiento de su salud.
- Prevención de enfermedades.
- Evaluación de síntomas de enfermedades.
- Utilización de medidas de auto cuidado.
- Visita al médico.

Usted toma decisiones de auto cuidado cuando:

- Lava sus manos para no contaminar a otros.
- Escoge que comer.
- Toma decisiones "a favor o en contra" de acciones no saludables como fumar.
- Decide si un síntoma realmente necesita asistencia médica.

Fundamentos de la Buena Salud

Salud Dental

Para mantener una sonrisa atractiva, debe cepillar los dientes y usar hilo dental con regularidad. Aquí están algunos consejos:

- Use un cepillo para los dientes suave y una pasta de dientes con fluoruro.
- Cepille los dientes a las menos dos veces al día - en la mañana y en la noche antes de acostarse.
- No frote muy fuerte cuando se cepille los dientes - use un movimiento circular para quitar la placa.
- Tome aproximadamente 2 minutos para cepillar bien todos sus dientes.
- Cepillar su lengua ayuda a mantener su bien aliento.

La limpieza de los dientes no está completa sin usar el hilo dental al menos una vez al día. El hilo dental puede limpiar entre los dientes donde el cepillo no alcanza. El uso de hilo dental ayuda a prevenir caries entre los dientes así como la enfermedad de las encías. La mayoría de la gente prefiere el uso del hilo dental encerado puesto que es más fácil de usar.

Como usar el hilo dental:

1. Comience con 18 pulgadas de hilo dental.
2. Sujete cada punta del hilo entre los dedos y comience a enredarlo alrededor de cada dedo índice.
3. Sosteniendo el hilo dental entre el dedo índice y el pulgar de ambas manos, deslice con cuidado el hilo dental entre los dientes.
4. Use un área diferente del hilo dental para cada diente.

Finalmente, es importante tener exámenes dentales cada 6 meses. Es mejor corregir un problema pequeño que dejar que una carie o una infección empeore y cause dolor. Durante su chequeo anual, pregúntale al dentista si usted necesita una limpieza. Una limpieza profesional quitará el sarro que crece.

¡Recuerde, no tiene que limpiar todos sus dientes - solamente los que quiere mantener!

Alimento y Nutrición

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer para mantener la buena salud es llevar una dieta balanceada alta en nutrición. Comer correctamente:

- Le ayuda a funcionar en un nivel superior.
- Le da energía.
- Le da resistencia física.
- Le ayuda a concentrarse y pensar claramente.
- Le da confianza y motivación

No alimentarse adecuadamente puede hacerle sentir cansado o agobiado, causar problemas de peso, e impedirle el buen funcionamiento.

Pirámide de alimentación - Guía para una Dieta Bien equilibrada

Una dieta sana es la que tiene las clases correctas de comida en las cantidades adecuadas. Una buena guía para seguir es la pirámide de alimentación. En la pirámide, la comida que usted debería comer más a menudo está en la base, y aquella comida que debería comer menos a menudo están en la cúpula. Note que las porciones en la pirámide no son muy grandes.

La comida que le da la energía como el cereal, el arroz, y pastas están en la base de la pirámide. Porciones recomendadas diarias: 6 a 11.
Porción de pan: 1 rebanada de pan, media taza de arroz cocido o pasta, o 1 onza de cereal " listo para comer".

El siguiente nivel de la pirámide contiene frutas y verduras. Esta comida también le da energía y contiene vitaminas, minerales, y fibra. Porciones recomendadas diarias para verduras: 3 a 5.
Porción de verduras: 1 taza de verduras sin cocer, 3/4 de tazas de jugo, o media taza de verduras rebanadas.
Porciones recomendadas diarias para fruta: 2 a 4.
Porción de fruta: 1 manzana, plátano, o naranja, 1/2 taza de fruta, o 3/4 de taza de jugo.

El tercer nivel contiene la comida rica en proteínas que la ayuda a construir y reparar músculos. La proteína es también una fuente de energía secundaria. Porciones recomendadas diarias: 2 a 3.
Porción de leche: 1 taza de la leche o yogur, o 1 1/2 onzas de queso.
Porción de carne: 2 a 3 onzas de carne (del tamaño de un juego de barajas), un huevo, o dos cucharadas de semillas o nueces.

La cima de la pirámide muestra las cosas que usted no debería comer muy a menudo - grasas, aceites, y dulces. Estas son cosas como la mantequilla y la margarina, la mayonesa, la comida frita, galletas, tortas, helado, caramelos, y refrescos con azúcar.

Lo esencial para una Dieta Sana: Su plato debería estar sobre todo lleno de arroz, pastas, papas, pan, o cereal, con frutas y verduras. Si la carne cubre la mayor parte de su plato, refiérase a la Pirámide De Alimentación.

Nutrición en el Campo

El comer bien durante las operaciones de combate en el campo de batalla es necesario para mantenerse mental y físicamente en buen estado. Cuando está en el campo de batalla puede necesitar más energía que un jugador de pelota profesional. La nutrición buena es la diferencia entre el funcionamiento superior y el fracaso de la misión.

Las Comidas Lista Para Comer (MREs) le da la mayor nutrición en el paquete más pequeño. Están hechas con buen alimento. Algunas partes de su MRE tienen sustancias nutritivas suplementarias. Esto significa que cuando usted come al menos una parte de su MRE, consignará una dieta bien balanceada.

Si usted no puede o no quiere comer toda la comida dentro de un MRE, haga lo siguiente:

- Coma una parte de cada componente para seguir una dieta balanceada.
- Coma el pan/cereal/pasta/arroz primero para conseguir energía.
- Guarde la comida seca para después.

Otros Consejos para el Campo

- No use las campañas del campo como una excusa para perder peso.
- Intente comer al menos tres veces por día para mantener su energía
- Coma cuando pueda, incluso si no tiene apetito. Piense en la nutrición como una parte importante de la misión.
- Asegúrese de beber muchos líquidos. Lea la sección de Hidratación de este manual para más información.

Salud Mental y Emocional

La salud mental y emocional es muy importante para su salud. Mientras algunas personas parecen vivir sin preocupación, el resto de nosotros debemos aprender como enfrentarnos con los problemas de la vida.

Todos tenemos tensión nerviosa. Como un soldado, usted tiene tensiones que sus amigos no tienen. Los cambios de hogares a sitios desconocidos, la separación frecuente de la familia y amigos, y campañas militares añaden desafíos únicos a la tensión diaria

El Ejército tiene muchos recursos para ayudarle a mantener una mente saludable. La mayor parte de los soldados necesitan ayuda en algún punto de su vida. Unos piensan que pedir ayuda es una muestra de debilidad, pero no es verdad - esto es una muestra de firmeza. El Ejército tiene muchas personas y servicios para ayudarle con sus problemas incluyendo:

- Comandantes
- Consejeros, incluyendo consejeros para alcohólicos y drogadictos
- Trabajadores sociales
- Psicólogos
- Psiquiatras
- Capellanes y consejeros espirituales
- Enfermeras
- Instructores
- Doctores
- Servicios para la Comunidad Militar (ACS)

El Ejército también ofrece clases para ayudarle aprender como resolver sus problemas. La mayor parte de las bases militares ofrecen clases en como resolver sus problemas como la tensión nervosa, el enojo, el dinero, conflictos, y problemas de familia. Estas son gratis para usted y para su esposa/o.

Señales de Peligro

A veces usted o su amigo puede necesitar ayuda. Es muy importante cuidar el uno al otro. Esto puede incluir la conversación directamente con su amigo o reportar el problema a su superior. Es posible que no le vaya a gustar pero si lo hace amablemente, firmemente, y porque quieres ayudarlo, las cosas se resolverán.

Algunas señales de peligro de tensión o enojo son:

- Dificultar para dormir o el deseo de dormir todo el tiempo.
- Comer muy poco o demasiado.
- Falta de amigos
- Falta de concentración en el trabajo o en casa.
- Enojándose con la gente.
- Gritos.

- Dolores de cabeza frecuentes, molestia de estómago, o diarrea.
- Sentimiento de preocupación todo el tiempo.
- Sentimiento de confusión.
- Falta de sentimiento emocional.
- Argumentos con amigos o con familiares.
- No haciendo bien su trabajo.
- Beber demasiado.
- Fumar demasiado.
- Gastar dinero que no tiene
- Estar cansado o sentirse débil todo el tiempo.
- Sentimiento de culpabilidad.
- Perder interés en actividades - hasta en cosas divertidas
- Tener pensamientos de hacer daño a usted mismo u otros.

Estos son solamente algunas señales de peligro. Si usted o un amigo tiene algunas de estos síntomas, vea la sección de la **Depresión**, **la Tensión**, o **Ansiedad** en este manual. Negar un problema de la depresión, la tensión, o la ansiedad no lo hará mejorar. Consigue ayuda - esto puede salvar su vida o la vida de un amigo.

Salud Física, Actividades, y Preparación

La salud física es una parte muy importante de su salud. No sólo tiene su nivel de salud física un impacto directo sobre su preparación de combate, los soldados saludables tienen menor probabilidad de tener heridas físicas y tendrán vidas más agradables y productivas.

A mínimo, los soldados deben cumplir con las normas de la Prueba de Acondicionamiento Físico del ejército cuando terminan con su entrenamiento al entrar al ejercito (AIT). Su entrenamiento esta diseñado para ayudarle a alcanzar este objetivo. Después de AIT, usted debería seguir un programa de acondicionamiento físico que balancea la fuerza física, los estiramientos, y el descanso que toma en cuenta tiempo para recuperarse.

Su Programa de Ejercicio Debería:

Ser Progresivo - El ejercicio debe ser aumentado poco a poco para mejorar su funcionamiento. Recuerde, hay muchas veces donde tendrá que modificar su entrenamiento y comenzar despacio otra vez, como después de una enfermedad o herida, volviendo del campo, cambiando a una nueva unidad, etc.

Ser Regular - El ejercicio regular (3-5 veces por semana) mejora el funcionamiento y reduce las posibilidades de adquirir una herida deportiva durante los fines de semana debido a poca actividad durante la semana.

Incluya Resistencia – Para mejorar debe empujarse más allá de las demandas físicas normales a su cuerpo.

Tener Variedad - incluye una variedad de ejercicios para incluir todos los músculos. Esto también impide las heridas y ayuda a mantener la motivación.

Descanse - Su cuerpo es reforzado durante los períodos de descanso. El descanso, buenos hábitos de dormir, y la nutrición apropiada ayuda al cuerpo a reconstruirse. Por ejemplo, un día de correr debería ser seguido con un día de entrenamiento con resistencia progresiva para dar a los músculos que usted usó durante la corrida tiempo de recuperarse.

Ser Equilibrado - Su programa de ejercicio debería incluir **actividades de resistencia de intensidad baja** y larga duración (como correr, bicicleta, natación, **actividades de resistencia de alta intensidad** (como intervalos en el ciclismo, nadar o correr a toda intensidad), y **la resistencia** (ejercicios de resistencia como levantar pesas), y **el entrenamiento que desarrolla la agilidad**, el equilibrio, la coordinación, la flexibilidad, la postura, la estabilidad, la velocidad, y el estiramiento después de hacer ejercicio. (Vea el programa en la muestra siguiente.)

Ser Específico - los ejercicios que usted hace deben ser específicos a sus metas

Ser Exacto - los ejercicios deben ser hechos despacio y con la postura correcta. La calidad de su entrenamiento es más importante que la cantidad. Por ejemplo, hacer ejercicio descuidadamente o apresuradamente es mucho menos eficaz y puede causar heridas.

Calentarse (Preparación para Actividad)

Antes de hacer ejercicio o jugar un deporte, prepare a su cuerpo con 3 a 5 minutos usando los mismos movimientos que el ejercicio o el deporte. Empiece despacio y luego aumente la velocidad. Por ejemplo, si va a correr puede empezar caminado y luego aumentar el paso, después corra despacio, y aumente la velocidad hasta que esta en la velocidad necesaria para entrenar. Para preparar a jugar el baloncesto, puede practicar disparos y movimientos hacia los lados despacio y entonces más rápidos. (Nota: No se requiere estiramiento específico durante el calentamiento si la preparación adecuada es realizada.)

Realización de Actividad

Para mejorar su resistencia de baja intensidad, debería entrenarse 20 a 30 minutos a un paso moderado sin parar 2 o 3 veces por semana. Debería ser a un nivel donde puede hablar pero no puede cantar. Para mejorar su resistencia de intensidad alta puedes tratar el correr, el ciclismo, la natación, por 30 segundos y descansar por 90 segundos (gradualmente aumentando de 5 a 10 repeticiones, luego disminuya su tiempo de descanso a 60 segundos) un par de veces cada semana. Mejore su fuerza muscular con 2 o 3 series de 3 a 12 repeticiones (menos repeticiones para aumentar la fuerza, más repeticiones para la resistencia) hasta el fracaso muscular 2 o 3 veces por semana. Mejore su agilidad con sesiones de ejercicio para aumentar la agilidad un par de veces cada semana. (Vea la página electrónica de la Escuela de Salud Física del ejército estadounidense en http://www-benning.army.mil/usapfs para más información).

Recuperación

Siempre tome tiempo para recuperarse después de cada sesión de ejercicio. Esto es básicamente el revés de un calentamiento y da a su corazón tiempo para llegar a un nivel normal. También ayuda a reducir la rigidez muscular. Para mejorar la flexibilidad sostenga cada estiramiento al menos 30 segundos.

Programa de Salud (Muestra)

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Uno	Fuerza	Intensidad alta Resistencia Agilidad	Fuerza	Intensidad baja Resistencia	Fuerza
Dos	Intensidad baja Resistencia	Fuerza	Intensidad alta Resistencia Agilidad	Fuerza	Intensidad baja Resistencia
Tres	Fuerza	Intensidad baja Resistencia	Fuerza	Intensidad alta Resistencia Agilidad	Fuerza
Cuatro	Intensidad alta Resistencia Agilidad	Fuerza	Intensidad baja Resistencia	Fuerza	Intensidad alta Resistencia Agilidad

Después de cuatro semanas se repite el programa.

Las Relaciones

Usted tiene relaciones que incluyen a sus amigos, sus padres y familia, y otros. Las relaciones deben ser cuidadas, y esto lleva tiempo y esfuerzo. En general, entre más tiempo y esfuerzo pone en una relación, más crece. Los soldados tienen que trabajar extra para mantener relaciones porque ellos están aparte de sus amados con frecuencia. Las cartas y tarjetas, llamadas telefónicas, y el correo electrónico son todos buenos modos para mantener sus relaciones. Esto es más importante si está casado o tiene niños.

Sus relaciones son una parte importante de su salud. Las relaciones buenas pueden hacer los tiempos buenos mejor y los tiempos malos soportables. De la misma manera, una relación mala puede hacer daño, a su salud mental, emocional y física. Si usted está en una relación donde hay mucho desacuerdo o falta de comunicación debería buscar ayuda. El Ejército tiene gente que puede ayudarle con estos problemas. Incluye:

- Comandantes, instructores/supervisores
- Consejeros, incluyendo consejeros para el alcoholismo y adicción a las drogas
- Trabajadores sociales, psicólogos, y psiquiatras
- Capellanes y consejeros espirituales
- Enfermeras
- Servicios para la Comunidad Militar (ACS)

El Ejército también ofrece clases para ayudarle a enfrentarse con tiempos difíciles. La mayor parte de las bases militares ofrecen clases con recursos para tratar con relaciones, conflictos, y familia. Estas clases son gratis para usted o su esposa/o.

Una Palabra Sobre el Matrimonio

El cincuenta por ciento de todos los matrimonios en los Estados Unidos acaba en el divorcio. Casarse en una edad joven (bajo edad 25) aumenta más el riesgo. Tal como es importante esperar hasta que esté listo a tener el sexo, es importante que usted espere hasta que esté listo para el matrimonio.

Sueño

El sueño es necesario tanto para su salud mental como para la física. No dormir suficiente le hace olvidar, reduce su tiempo de reacción, y le hace menos alerta. Cada persona requiere cantidades diferentes de sueño, pero se recomiendan ocho horas de sueño cada noche.

Para conseguir el sueño tranquilo use las siguientes sugerencias.

- No tome café, té, coca cola, u otras bebidas con cafeína por 4 a 6 horas antes de acostarse.
- No use productos de tabaco antes de dormir o durante la noche.
- No tome bebidas alcohólicas por 4 a 6 horas antes de acostarse
- Mientras un bocado antes de acostarse puede ayudarle a dormir, evite comidas grandes.
- Evite el ejercicio vigoroso directamente antes de dormir.
- Mantenga su área de dormir oscura, tranquila, y fresca.

En el Campo

Puede haber veces cuando la misión o el entrenamiento no le dejan conseguir bastante sueño. Prepárese durmiendo tanto como pueda antes de la misión. La falta de sueño puede hacerle daño. Ayúdese con las siguientes sugerencias:

- Tome tiempo para estirarse
- Anote las cosas - no confíe en su memoria.
- Verifique dos veces sus comunicaciones y cálculos.
- Tenga cuidado " de ver cosas " cuando esta muy cansado. Antes de toma medidas, compruebe observaciones extrañas.

Seguridad en el Sol

¿Por qué debería protegerse en el sol?
Cada primavera y verano los soldados adquieren quemaduras dolorosas que resultan en tiempo perdido del entrenamiento. Incluso en el invierno, usted puede conseguir una quemadura de la piel y de los ojos. El reflejo del sol en la nieve puede causar hinchazón dolorosa de los ojos.

Si usted tiene un cutis y pelo claro esta en más peligro de dañar la piel con el sol. El sol también puede hacer daño a sus ojos - hasta en los soldados con tez oscura tienen que protegerse.

¿Cómo debería proteger su piel?
Crema de sol de un Factor de Protección de Sol (SPF) de 30 o más. Vuelva a aplicar cada cuantas horas si puede. No olvide de aplicar la crema de sol a sus labios. Una vez abierto, la crema de sol pierde su protección en menos de un año. Compre su crema de sol al menos una vez al año. Consiga una crema de sol impermeable si sudará mucho o estará en el agua.

Para proteger su piel usted debería también:
- Buscar la sombra.
- Usar su uniforme para cubrir sus brazos y piernas.
- Llevar un sombrero para proteger su cabeza y cuello.

¿Cómo debería proteger sus ojos?
Los lentes de sol que tienen una capa especial para proteger sus ojos de los rayos del sol UVA y UVB. Los lentes de sol no tienen que ser caros para proteger bien. Los sombreros también ayudan. Use lentes especiales en áreas nevadas.

¿Cuándo debería protegerse?
El sol es el más fuerte entre 1000 y 1600. Use la regla "¿Hay Sombra Corta? ¡Busque la Sombra! "Si su sombra es más corta que su altura, usted puede conseguir una quemadura en aproximadamente 35 minutos. Pero cuando su sombra es dos veces su altura, tomaría aproximadamente 90 minutos para conseguir aquella misma quemadura.

Protéjase

Empleo de Alcohol

El abuso del alcohol y el alcoholismo pueden llevar a la salud pobre y hasta la muerte. Tomar demasiado puede causar problemas que afectan a cada uno como:

- Accidentes automovilístico
- Herida física
- Embarazos no deseados
- Violencia
- Enfermedades de transmisión sexual
- Crimen

Como un soldado, usted debería saber que tomar demasiado alcohol puede hacer dañino a su funcionamiento físico ahora y hasta en el futuro. Tomar demasiado puede interferir con el cumplimiento de su deber.

Uno de los métodos más simples de evaluar su empleo de alcohol es esta prueba. Pregúntese las siguientes preguntas:

1. ¿He tratado de reducir la cantidad de tomar sin éxito?
2. ¿He sido criticado sobre esto y me molesto?
3. ¿He sentido culpa?
4. ¿Tengo que usar el alcohol para despertarme en la mañana?

Si usted contestó "sí" a cualquiera de estas preguntas, el alcohol puede ser un problema en su vida. Reconozca que beber alcohol puede desarrollarse en el abuso del alcohol y el alcoholismo y hacerse un peligro para su salud y bienestar.

Usted puede conseguir ayuda para el abuso del alcohol justo como puede conseguir ayuda para cualquier otro problema médico. La ayuda profesional, la rehabilitación, el tratamiento, y el asesoramiento están disponibles para apoyarle. Para más información, diríjase a su comandante, doctor, o capellán, lo más pronto posible.

Seguridad General

Para mantener su bienestar es necesario usar el sentido común. Para evitar heridas debe:

- Evitar luchas, empujar, etc. tanto dentro como afuera de edificios.
- No corra adentro de los edificios a menos de que sea parte de su entrenamiento autorizado.
- Evite usar cuerdas de extensión. Se pueden sobrecargar y comenzar un fuego.
- No queme velas, cera, o el betún. Estos son también riesgos de incendio.
- A causa del riesgo de fuego, la mayoría de artículos electrónicos no deben dejarse enchufados cuando no se están usando con la excepción de los relojes, lámparas, TV/VCRs, etc.
- No use más que dos enchufes eléctricos a la vez. Un enchufe eléctrico sobrecargado puede comenzar un fuego.
- No altere los detectores o extintores de incendios. Notifique inmediatamente si se da cuenta que un detector o extintor no funciona.
- Conozca donde está la salida más cerca de su cuarto y como salir del edificio en caso de fuego.
- Cuando sale a correr esté pendiente de los carros adelante y detrás de usted y en ambos lados de la calle.
- No corra con auriculares.
- Si usted corre en la oscuridad use ropa reflexiva.
- Siempre use su cinturón de seguridad cuando maneje un carro tanto como cuando es pasajero.
- Para prevenir el envenenamiento de monóxido de carbono, no duerma cerca de los gases de combustión de un vehículo prendido.

Oído

La pérdida del sentido de oír causada por el ruido es:
- Permanente
- No puede ser corregida médicamente
- Es la herida más común en el ejército.

La clave es **prevenir** la pérdida del sentido de oír.

La protección de su oído es un asunto de su bienestar y su calidad de vida. Sin embargo, el oído bueno es también importante para lograr la misión. Los soldados usan su oído para muchas cosas, incluyendo:
- Descubrimiento de movimiento en la maleza,
- La determinación de donde viene el fuego, y
- Comunicaciones por radio.

Una pérdida del sentido de oír podría poner su vida y las vidas de su unidad en peligro en una situación de combate.

El hecho que usted "se acostumbra al ruido " en su trabajo no impide el daño a su oído. Esto podría ser un signo de advertencia que usted está perdiendo su sentido del oído. Una regla básica es que si usted tiene que gritar para ser oído sobre el ruido, su oído está en peligro.

Trabajando en áreas de alto ruido, el empleo regular de protección es el único modo de prevenir la pérdida del sentido de oír debido al ruido. Los protectores que ofrece el Ejército incluyen tapones para los oídos, gorros de canal de oído, y cascos protectores. Los tapones para los oídos deberían ser ajustados por personal entrenado y usted debería llevarlos correctamente. ¡El algodón o tejidos no son protectores!

Protectores para los oídos son gratis para los soldados. Si usted necesita protección pídaselos al personal médico en su unidad.

Actividades de recreo, como oír música recio o la de utilizar herramientas mecánicas también ponen su oído en peligro.

Recuerde: La pérdida del sentido de oír por el ruido no puede ser corregida, sólo prevenida. Lleve a sus protectores en áreas de alto ruido en el trabajo y durante el recreo.

Prevención de Herida

Como un joven, y persona físicamente activa, la mayor parte de las heridas que usted puede conseguir son debido a deportes o ejercicio. Las tensiones, esguinces, y ampollas son por lo general debidos a errores que pasan por ejercerse demasiado. Demasiado tiempo, demasiado rápido, con demasiada intensidad, o sin el equipo apropiado. Lo siguiente son modos de reducir las posibilidades de conseguir una herida.

Esté pendiente de cuanto tiempo y con que frecuencia corre
Las investigaciones han mostrado que cuando la distancia recorrida sube, las heridas físicas también aumentan. Durante una sesión de ejercicio, correr más de 30 minutos (3 veces por semana) no hará mucho para mejorar su salud, pero la posibilidad de una herida va a más que doble si usted entrena por 45 minutos. También, correr más de 3 veces por semana (por 30 minutos) sólo mejora su salud muy poquito, pero la posibilidad de una herida es el triple corriendo 5 veces por semana. Correr por 30 minutos 3 veces por semana, no son números mágicos pero las consecuencias de hacer más pueden pesar más que las ventajas.

Sin embargo, como un soldado, usted debe tener la resistencia necesaria para el combate. Lea la página 10 para otras actividades que ayuda mejorar la resistencia.

Use el equipo protector
Use el equipo protector recomendado al jugar un deporte o durante el ejercicio, como cascos de bicicleta, lentes protectores para deportes de raqueta, y guardias de muñeca y codo para el patinaje. Sostenes deportivos para mujeres disminuyen el dolor de pecho o la incomodidad durante la actividad física. Si usted ha torcido su tobillo, las abrazaderas de tobillo pueden ayudar a prevenir otra herida. Pregúntele a su doctor si puede ayudarle con esto.

Uno de los pedazos más importantes de equipo protector son zapatos de deporte apropiados - Cambie sus zapatos de deporte a menudo.
Los zapatos de deporte dan a sus pies, espalda y las piernas protección cuando usted corre. La absorción de choque y la estabilidad en la mayor parte de zapatos son menos eficaces después de 400 a 600 millas de uso- esto por lo general es 6 a 9 meses. Por lo menos compre zapatos nuevos cuando usted ve señales de pliegue permanentes abajo del zapato o cuando usted se ha acabado la primera capa inferior (por lo general pasa en el borde exterior detrás del zapato). También, use zapatos nuevos si la parte superior está tan acabada que usted cae a un lado o el otro.

Cuando compra zapatos de deporte, mantenga lo siguiente en mente:

- Compre zapatos que le sirven bien. Vea la muestra para comprar zapatos en las tiendas de AAFES.
- Use los zapatos de deporte para correr y sólo para correr.

- Antes de medirse un zapato, asegúrese que el zapato se dobla exactamente donde sus dedos del pie se doblan.
- Pruebe zapatos al final del día cuando sus pies están más grandes y use los calcetines que usará para correr.
- Ambos zapatos deberían ser inmediatamente cómodos.
- Vaya a una superficie no alfombrada y camine un poco a ver como se sienten los zapatos.

Caliéntese (Prepárese para la Actividad)

Antes de hacer ejercicio o jugar un deporte, prepare su cuerpo con 3 a 5 minutos usando los mismos movimientos que el ejercicio o el deporte. Empiece despacio y luego aumente la velocidad. Por ejemplo, si va a correr puede empezar caminando y luego aumentar el paso, después correr despacio, y aumentar la velocidad hasta que esta en la velocidad necesaria para entrenar. Para preparar a jugar el baloncesto, puede practicar disparos y movimientos hacia los lados despacio y entonces más rápidos. (Nota: No se requiere estiramiento específico durante el calentamiento si la prepara adecuadamente.)

Deje de fumar o masticar tabaco

Fumar aumenta enormemente su posibilidad de conseguir una herida física. La investigación muestra que cada cigarrillo que usted fuma aumenta su riesgo de una herida.

Escuche a su cuerpo

Entienda los signos de advertencia de una herida. Ponga atención a un dolor que desarrolla despacio - es un signo de una herida de uso excesivo. La mayor parte de heridas de uso excesivo comienzan con un sentimiento de "estiro" y luego viene el dolor después del ejercicio. Si se trata incorrectamente, esta herida comenzará a causar dolor durante el ejercicio y luego empeorarse hasta un punto que usted tendrá que limitar su actividad. Debe tratar a una herida pequeña antes de se convierta en una más grande con poner atención a estos síntomas que algo no está bien.

Responsabilidad Sexual

Ser responsable con sus relaciones sexuales es muy importante para su salud y carrera. Usted puede controlar cuando tiene niños. Es también importante evitar enfermedades de transmisión sexual (STDs). Las enfermedades de transmisión sexual pueden causar problemas de salud serios y hasta la muerte. STDs pasan a "otras personas" y no todo los STDS son curables. Muchos STDS, incluyendo el SIDA, tienen pocos sis cualquier síntoma al principio.

¿Sabe usted protegerse del embarazo no planeado y los STDS? La mejor protección es no tener las relaciones sexuales de cualquier clase (vaginal, oral, o anal). Si usted tiene relaciones sexuales, la mejor protección es usar un método anticonceptivo más un condón masculino o femenino cada vez. Los métodos anticonceptivos incluyen la píldora anticonceptiva, la infección anticonceptiva, barras anticonceptivas debajo de la piel o parches anticonceptivos.

La clase de comportamiento sexual que conduce a STDS también pone a los soldados en peligro para el embarazo no planeado. Un embarazo no planeado es el que nunca fue querido o más pronto de lo que usted quería. Más de la mitad de los nacimientos a soldadas son embarazos no planeados. La mayor parte de aquellos bebés tienen padres militares también, entonces esto no es solamente un problema de la mujer - esto es un problema de cada soldado.

Embarazos no planeados pueden causar problemas para usted y su unidad. Si usted no ha planeado en hacerse padre, es posible que no está preparado económicamente, y tal vez no está en una relación de largo plazo. Las madres solteras y sus bebés llevan el riesgo más alto para enfermedades y otras dificultades. Esto puede significar tiempo fuera del trabajo antes y después de que el bebé nazca. Tanto los hombres como las mujeres pueden incurrir gastos que no están en sus presupuestos.

Un embarazo no planeado interfiere con la misión. Es más difícil para su unidad que tratar un embarazo planeado porque no hay tanta advertencia que el soldado embarazado faltará en el trabajo y no estará disponible para salir al campo. Un embarazo planeado puede evitar tiempos críticos durante el entrenamiento.

Prevención del Abuso de las Sustancias

Un soldado sano es libre de los efectos del abuso de las sustancias. El abuso de las sustancias es el uso de cualquier medicina/droga ilegal. El abuso de las sustancias es también el abuso de alcohol o el uso de cualquier medicamento, vendido sólo con receta, por otra razón de lo que fue dado a usted. El Ejército no tolera el uso de drogas ilegales de cualquier forma. Los medicamentos de receta deben ser usados sólo por la persona para quien fueron recetados y sólo para la razón que fueron recetados. El alcohol, mientras no es ilegal, es una sustancia que fácilmente puede ser abusada.

El abuso de las sustancias hace daño a su salud mental y física. El abuso de las sustancias también:

- Disminuye la preparación para el combate
- Interfiere con la misión
- Afecta la seguridad en el lugar de trabajo.
- Hace daños en las relaciones con familia y amigos.

Usted puede conseguir ayuda para el abuso de las sustancias así como puede conseguir ayuda para cualquier otro problema médico. El Ejército tiene un programa de abuso de las sustancias. Los servicios de rehabilitación, el asesoramiento, y programas de educación están disponibles para apoyarle.

Hay un programa de identificación para los abusadores de las sustancias que esta establecido por su comandante. Los exámenes de orina de su unidad son hechos para ver quien podría tener un problema del abuso de las sustancias. El mejor modo de conseguir la ayuda para un problema de abuso es de decirle a su comandante que usted piensa que tiene un problema y necesita ayuda. Llaman a esto la "identificación voluntaria".

¿Cómo puede usted saber si usted o alguien que usted conoce tiene un problema de abuso de las sustancias? Lo siguiente son algunos signos para buscar.

- Una disminución en el funcionamiento en el trabajo
- Ausente sin permiso o tardanza
- Cambio de humor o actitud
- Accidentes en el trabajo o violaciones de seguridad
- Problemas de familia
- Una disminución en la salud
- Reservado acerca de sus acciones y bienes
- Pide prestado dinero de amigos o familia
- Robo
- Cambio de carácter
- Quedarse fuera de casa hasta muy tarde

Si usted usa drogas, use lo siguiente para evaluar su comportamiento:

- ¿Encuentra usted que sus amigos o esposo se preocupan o se quejan de su uso de drogas?
- ¿Siente usted que puede mejorar la vida con el uso de las drogas?
- ¿Siente usted la necesidad de escapar la vida, y usar drogas para hacerlo?
- ¿Tiene ganas usted de usar drogas (o el alcohol) después del trabajo?
- ¿Usa drogas porque sus amigos lo hacen?
- ¿Alguna vez trata usted de limitar su uso de drogas ciertas horas del día o en ciertos lugares?
- ¿Alguna vez se siente usted mal sobre su uso las drogas?
- ¿Usa usted drogas para controlar su peso o modificar su estado mental sin una receta?

Si usted contestó "sí" a cualquiera de estas preguntas, consigue ayuda lo más pronto posible. La ayuda profesional, la rehabilitación, el tratamiento, y el asesoramiento están disponibles para ayudarle. Acudir ayuda lo más pronto posible le ayudará a disfrutar de otras cosas para divertirse como eventos deportivos, culturales, educativos, o actividades espirituales.

Recuerde: El mejor modo de conseguir ayuda para un problema de abuso de las sustancias es de decirle a su comandante que usted piensa que tiene un problema y necesita ayuda.

Uso del Tabaco

El uso de productos de tabaco como cigarrillos, cigarros, pipas, y masticar tabaco es legal para los adultos. Sin embargo, es fácil ser adicto al tabaco que puede causar problemas de salud serios como cáncer y problemas cardíacos.

El uso del tabaco también puede hacer daño a su funcionamiento. Cada cigarrillo que fuma aumenta el riesgo de heridas. Fumar también reduce la visión durante la noche.

Si usted usa tabaco, **la cosa más importante que puede hacer para su salud es dejar de hacerlo**. Como un soldado, usted debería saber que el ejército no fomenta el uso del tabaco. La mayoría de las bases del ejército tienen programas para ayudarle a dejar el tabaco. Ofrecen clases y medicina para ayudarle a cambiar sus hábitos. El uso del tabaco causa problemas de salud, y eventualmente, la muerte.

Visión

Tenga cuidado con sus ojos y sus ojos te cuidarán a ti.

En el trabajo

- Sigue las reglas de seguridad y procedimientos para los ojos. Conozca que hacer si un material peligroso le cae en su ojo.
- Siempre use protección apropiada para los ojos durante los trabajos de mecánica, química, biológica, o soldadura, láser, o luz del sol. Asegúrese que su protección de la vista esté limpios, en buena forma, y tiene Z87 marcado sobre el lado. (Z87 significa que los lentes protectores siguen las normas puestas por el Instituto Americano de Normas Nacionales.)
- No use lentes de contacto donde hay humo, polvo, o vapores.
- Conozca donde está la estación de colirio más cercana y como usarlo.
- Informe a su supervisor si se da cuenta de riesgos para la vista.
- Si alguien consigue una herida de ojo, llame a los servicios médicos de emergencia inmediatamente.

En casa

- Cuando está afuera, use lentes del sol que absorben los rayos dañosos Ultra Violeta del sol. Un sombrero también ayuda a proteger sus ojos.
- Cuando está trabajando en su carro o en el jardín, sea consciente de los peligros para los ojos. Peligros mecánicos como la herrumbre o el vuelo de objetos, peligros químicos como el ácido de batería, y peligros radiantes son comunes en la casa. Use protección de ojo aprobado - cristales inastillables y gafas protectoras con marcas "Z87" en el lado.
- Use lentes aprobados para los deportes.
- Tenga un examen de la vista cada dos o tres años, o más frecuentes si es necesario. La detección y la corrección temprana de problemas de la vista son importantes.
- Use su sentido común en el trabajo - protege su vista.

Bienestar para Soldados

Medicinas durante las maniobras

El mantenimiento de su salud es más importante durante las maniobras. Para prevenir la enfermedad durante y después de sus viajes, usted podrá recibir varias medicinas. Por ejemplo, pueden pedirle tomar pastillas para prevenir la malaria antes, durante, y después de su viaje. Es su responsabilidad tomar esta medicina de acuerdo a la receta. Su salud depende de ello.

Cuidado de los Pies

No hay nada más importante para un soldado que marcha que los pies sanos. La siguiente lista muestra modos de mantener la salud de sus pies.

- Mantenga sus pies limpios y secos. Lave sus pies cada día con jabón y agua. Séquelos completamente. Esté seguro de secar entre sus dedos del pie.
- Corte sus uñas del dedo del pie correctamente. Córtelos en línea recta. No los corte demasiados cortos. No corte los lados o esquinas porque esto puede causar una uña encarnada.
- Para prevenir infecciones causadas por hongos, use zapatos de ducha cuando use duchas públicas.
- Use calcetines limpios, secos que son hechos de acrílico o poliéster.
- Cambie sus calcetines al menos una vez al día. Asegúrese que no son demasiado apretados.
- Use zapatos/botas apropiados para su actividad. Asegúrese que le queden bien. Los zapatos que quedan bien ayudarán a prevenir problemas comunes como ampollas, juanetes, y granos.
- Compre sus zapatos al final del día cuando sus pies son generalmente un tamaño más grande.
- Use calcetines no hechos de algodón para marchar o correr. Los calcetines hechos de acrílico y el poliéster separan el agua de la piel y ayuda a previene ampollas.
- Para marchas largas, use un calcetín de acrílico, poliéster o nylon fino debajo de su calcetín regular. Esto ayudara a reducir la fricción y prevenir ampollas.

Recuerde - dolor en los pies no es normal. Haga caso al dolor de los pies.

Su Seguridad en el frío y en el calor

Cuando entrena, trabaja, o juega en tiempo de calor o frío, debe usar cuidado. Las heridas del calor o frío pueden pasar sin que usted se de cuenta de que está pasando. Las heridas como la congelación pueden tener pocos o ningún síntomas hasta que ya es demasiado tarde. Durante el tiempo caliente o frío, usted debe proteger su salud antes de que comience a sentirse mal.

Heridas causadas por el Calor

- Manténgase en buena condición física. El riesgo de heridas causadas por el calor es peor si fuma, esta cansado, sobrepeso, o enfermo.
- Cuando hace calor, es importante beber mucha agua. Vea la sección de **Hidratación** en este folleto para más información.
- No tome pastillas de sal. Usted recibe toda la sal que necesita en la comida que usted come.
- Cuando hace ejercicio o entrenamiento afuera, lleve ropa ligero que deja entrar al aire. Si su comandante lo permite, deje la ropa suelta en el cuello, las muñecas, y en las piernas.
- No salga al sol cuando si es posible. Mantenga la piel cubierta para evitar las quemadura. Use una crema de sol en la piel expuesta. Use un sombrero y lentes del sol cuando sea posible.
- Trabaje y descanse como su líder mande.

Herida causadas por el Frío

Usted puede evitar heridas causadas por el frío con estar preparado. Debe entiende la importancia de higiene personal, el ejercicio, el cuidado de sus pies y manos, y el uso de ropa que proteja contra el frío. Trate el frío como cualquier otro peligro de salud. Sus manos, pies, y la piel tienen el mayor riesgo en el frío. Si usted tiene una pregunta, hable con su líder.

- Lleve la ropa que su líder mande. La ropa debería ser puesta en capas flojas. Evite la ropa apretada, incluyendo la ropa interior apretada. El aire en las capas ayudará a mantenerle caliente.
- Use ropa limpia y seca. La ropa mojada o húmeda quita el calor del cuerpo. Cambie la ropa mojada o húmeda lo más pronto posible. Quite o afloje la ropa cuando está en áreas con calefacción para prevenir sudar.
- Mantenga las manos secas y bien protegidas con usar guantes apropiados. Los mitones son más calientes que guantes.
- Use un sombrero para mantener el calor de su cuerpo. Cubre toda la cabeza y cuello como posible. Si está en la nieve, lleve lentes para proteger contra la ceguera de la nieve.
- Mantenga los pies calientes usando calzado apropiado y cambiando sus calcetines cuando se mojan. No olvide que los calcetines se pueden mojar con el sudor. El calzado no debería ser apretado. Evite poner el pie directamente sobre la tierra fría o mojada cuando posible.

- Siga moviéndose cuando es posible. El movimiento de los músculos grandes como sus brazos y piernas calienta su cuerpo. Si usted está en un área pequeña, mueva sus dedos de los pies, los pies, dedos, y manos.
- Deje de fumar y masticar el tabaco - ellos reducen la circulación de sangre a la piel.
- Coma sus comidas para mantener su energía.
- Cuídense los unos a los otros.

Hidratación

Su cuerpo constantemente pierde el agua, si usted suda o no. Una pérdida de agua de 2 a 3 por ciento de su peso (4 libras en un soldado de 160 libras) puede hacer daño a su funcionamiento físico y mental. Una pérdida de agua de 10 por ciento puede causar la muerte. Llaman la pérdida de agua de cuerpo la deshidratación. Incluso, La deshidratación leve puede dejarle sintiendo cansado y agotado.

Es importante prevenir la deshidratación. Rellene su cantina en cada oportunidad. Es mejor beber con frecuencia y en pequeñas cantidades que beber cantidades grandes. Su cuerpo utiliza el agua mejor si usted come algo a la misma vez que bebe. Los refrescos, el café, el té, y bebidas alcohólicas no son substitutos para el agua. Solamente le hacen orinar más y aumenta la deshidratación.

No dependa de la sed para saber cuando beber agua. La sed es la última señal que su cuerpo necesita el agua. Una vez que siente sed, ya está deshidratado. El mejor modo de saber si tiene bastante agua en su cuerpo es a través de la orina. Cuando la orina es clara a amarillo claro quiere decir que esta hidratado. La orina oscura significa que a su cuerpo le falta agua y usted debería tomar agua lo más pronto posible.

Un adulto debe beber al menos 8 tazas de agua al día pero el medioambiente y las actividades físicas aumentan la cantidad que debe beber. Para remplazar el agua perdida, usted debe beber 2 tazas del agua para cada libra de peso perdido. Sin embargo, no debería beber más de 1 1/2 cantimploras por hora o 12 cantimploras por día.

Picaduras o Mordeduras de Insecto

Como un soldado, usted pasa mucho tiempo al aire libre con insectos que pican. Los mosquitos pueden llevar enfermedades como la fiebre del nylon occidental y la malaria.

Las garrapatas también pueden llevar muchas enfermedades. No todas las mordeduras pueden causar enfermedades pero entre más pronto se quita la garrapata, más seguro estará de evitar enfermedades. Revise su cuerpo con frecuencia para asegurar que no tiene garrapatas. Pida la ayuda de un compañero que le revise donde usted no puede ver. Cuando regrese del campo, quite su ropa y báñese, revisando su piel y pelo con cuidado.

Para quitar un garrapata, use pinzas y agárrelo lo más cerca de la boca como sea posible. Jale firmemente y con cuidado cerca de la piel. No ponga vaselina u otra cosa en la garrapata antes de tratar de removerlo. Para matar una garrapata en su ropa, ponga la ropa en una secadora por 20 minutos.

Para protegerse de picaduras de insecto, use repelentes con DEET y el permethrin. Los repelentes con DEET son hechos para la piel no cubierta por la ropa. Estos repelentes ofrecen buena protección contra los mosquitos y otros insectos que vuelen. El DEET también ayuda a prevenir que las garrapatas se pegan a la piel.

Las repelentes con el permethrin son hechos para la ropa. El permethrin da buena protección contra las garrapatas. El permethrin también ofrece protección contra los mosquitos por medio de impidiéndoles morder por la ropa, pero no protegerá la piel expuesta donde ellos muerden con más frecuencia. Esto también puede ser usado para tratar redes contra mosquitos, como redes de cama.

DEET y el permethrin se pueden usar sin peligro cuando se usan como de acuerdo a las direcciones en el paquete. Para la mejor protección contra insectos, use DEET y el permethrin juntos Las siguientes sugerencias también ayudarán a mantener a los insectos alejados:

- Cubra tanta piel como sea posible con ropa. Use camisas de manga larga sueltas y pantalones largos en el verano.
- Fájese la camisa en los pantalones, y los pantalones en los calcetines o botas para que no entren las garrapatas.
- Use ropa de color claro para ver a las garrapatas más fácilmente.
- Planee con anticipación y use ropa tratada con el permethrin antes que salga al campo. El permethrin se queda en la ropa después de varias lavadas. Una vez que la ropa ha sido tratada con el permethrin, no emitirá ningún olor, incluso cuando se moja.
- Guarde la ropa tratada en una bolsa de plástico para que así se conserve el repelente y sea fácil de identificar la ropa ya tratada.

NO use los productos para animales como los collares de perro para las pulgas y garrapatas. Las sustancias químicas de estos productos pueden causarle enfermedades.

Higiene Personal

La higiene personal es muy importante debido a la forma de vida en que se encuentran en el ejército. Las enfermedades pueden diseminarse rápidamente y afectar a su grupo entero.

Ser sucio o maloliente afecta la moral de todos. Un baño diario mantiene la limpieza, y controla el mal olor, e infecciones de la piel. Los polvos medicinales y desodorantes están también disponibles para mantener la higiene personal.

¡LAVE SUS MANOS!
Lave sus manos con frecuencia. El lavado de mano es el modo número uno de prevenir la diseminación de las enfermedades.

Báñese con frecuencia
Si las duchas o baños no están disponibles, use una toallita cada día para lavar las áreas siguientes:

- El área genital.
- Las axilas.
- Los pies.
- Otras áreas donde usted suda o que se moja como los muslos y entre los sentaderos.

Mantenga la piel seca

- Use el polvo para los pies, sobre todo si usted ha tenido infecciones causadas por hongos en sus pies en el pasado.
- Use el polvo en áreas donde la humedad es un problema, como bajo brazos, entre los muslos, o en las mujeres hembras, bajo los pechos.
- Si usted nota cualquier clase de erupción o desglose sobre su piel, consiga atención médica.

Use ropa apropiada

- Use uniformes sueltos - así tienen la mejor ventilación. Los uniformes apretados impiden el flujo de sangre y la ventilación.
- No use medias de nylon o ropas interiores de seda en ambientes calientes o húmedos. Calzoncillos de algodón y camisetas son más absorbentes y permiten secar a la piel.

Control del Peso

El control del peso es importante para su vida personal y profesional. Siendo demasiado gordo o demasiado delgado puede ser un riesgo a su salud y bienestar. Puede hacerle sentirse mal y, posiblemente, hacer daño a su carrera.

Como un soldado, usted debe estar listo para el combate en cualquier momento. Siendo demasiado pesado puede:

- Hacerle menos apto.
- Impedirle a hacer sus deberes.
- Aumente el riesgo de heridas a sus pies, rodillas, caderas, y dolores de espalda.

Siendo demasiado delgado tampoco está bien. Soldados de peso ligero:

- Está en más peligro de heridas.
- Toman más tiempo para reponerse de las heridas.
- Se cansan más rápido.

Siendo demasiado flaco también ha sido vinculado a problemas del corazón y la mala concentración mental.

Lo esencial en el control del peso es el equilibrio de energía. Como un carro necesita gas, su cuerpo necesita alimento. El alimento da la energía a su cuerpo que necesita para funcionar. La energía en los alimentos se mide en calorías. Si usted injiere más calorías que su cuerpo necesita, su cuerpo almacena las calorías extras en forma de grasa y usted aumenta de peso. Si usted injiere menos calorías que su cuerpo necesita entonces utiliza las calorías almacenadas y por lo tanto usted baja de peso.

Para bajar de peso:

- Coma porciones más pequeñas de cada alimento
- Coma más frutas y verduras.
- Coma menos comidas altas en grasa como margarina, mayonesa, aliños para ensalada, y comida frita
- Coma menos comidas con mucha azúcar como sodas, caramelos, y postres.
- Coma con regularidad - no omitir la comida.
- Haga ejercicio 4 a 6 veces por semana.
- Haga entrenamiento con pesas 2 a 3 veces por semana.

Para subir de peso:

- Coma al menos 4 veces por día.
- Aumente el tamaño de las porciones de comida.
- No se llene con agua. Asegúrese de que lo que bebe tiene calorías.
- Un programa de entrenamiento con pesas le ayudará a construir el músculo. Pero no entrene demasiado o usará más calorías que injiere.
- Los polvos y pastillas para ganar peso no son necesarias, pero pueden ser un modo práctico de aumentar su consumo de calorías.

La clave del control del peso hacer cambios despacio y con firmeza - aproximadamente una libra de cambio por semana. Los cambios hechos más rápido que esto le ponen en peligro de perder músculo y aumentar de gordura.

La Salud De la Mujer

Un examen ginecológico o "GYN" es un modo bueno de tomar el mando de su salud y conseguir la información para reducir su riesgo de embarazos no planeados. Usted puede ir a aprender sobre opciones de control de la natalidad y como protegerse de enfermedades de transmisión sexual (STDs).

Durante el examen, su doctor probablemente hará un examen de pecho y un examen pélvico. El examen de pecho busca cualquier masa que podría ser cáncer. El examen pélvico es para buscar cualquier problema dentro de su abdomen inferior. Pide que su doctor explique cualquier prueba que será hecha antes de que el examen comience.

Factores que Afectan la Misión

El ambiente de cuarteles puede ser un lugar difícil para una soldada joven. Es posible que reciba mucha atención de los soldados masculinos. Las relaciones sexuales de cualquier clase le ponen en peligro para el embarazo. Es injusto, pero verdadero: durante el sexo, usted es la que está en peligro del embarazo - no su compañero. Siendo una madre soltera es muy, muy difícil.

Las relaciones sexuales también le ponen en peligro para enfermedades de transmisión sexual (STDs). Los STDs no solamente " pasan a otras personas " No todos los STDS se pueden curar. Muchos STDS, incluyendo el SIDA, tienen pocos sis cualquier síntoma al principio. Unos pueden causar problemas de salud serios y hasta la muerte. Es 10 veces más fácil para una mujer infectarse con el SIDA de un hombre infectado que para un hombre infectarse de una mujer infectada.

El mejor modo de evitar un embarazo no planeado o la infección de un STD es evitar cualquier clase de relación sexual (vaginal, oral, o anal). La siguiente mejor protección es usar un método anticonceptivo más un condón masculino o femenino cada vez que tiene relaciones. Los métodos anticonceptivos para mujeres incluyen la píldora anticonceptiva, inyecciones anticonceptivas, medicina debajo de la piel y parches anticonceptivos.

El Embarazo

Si usted piensa que usted está embarazada, sigue las órdenes de su unidad sobre la prueba de embarazo. Si usted está embarazada, consulte con su doctor acerca de las cosas que usted debería y no debería hacer para tener un embarazo sano.

Si usted está embarazada, consulte con su supervisor para obtener información que necesitará para hacer decisiones sobre su carrera y su bebé. Una vez que usted ha hecho sus decisiones, hay papeles que llenar. Su comandante es la persona que debe preguntar acerca de cosas como:

- Ventajas médicas
- Retención o Separación

- Ropa y uniformes
- Sus deberes
- Casas del gobierno
- Su entrenamiento físico durante su embarazo
- Programa de control de peso del ejército

Hable con su doctor sobre el entrenamiento físico durante su embarazo. Los soldados embarazados que continúan un programa de entrenamiento regular, modificado-para-embarazo pueden tener menos problemas durante el embarazo y el parto y les será más fácil regresar al entrenamiento normal después del parto. Algunas de sus opciones son: caminar, nadar y ejercicio sin impacto. Hable con su entrenador sobre su embarazo y su entrenamiento físico.

Si usted tiene preguntas que su comandante o su doctor no pueden contestar, pedir una cita con alguien que si puede, como un trabajador social.

La salud de la mujer en el campo

Es importante mantener su salud en el campo. Coma al menos una parte de cada porción de su comida (MRE). Beba mucha agua. Duerma cuando pueda. Tenga cuidado de su higiene personal. Durante la menstruación, es importante lavar su área de genital diariamente. Si las duchas no están disponibles, use una toallita y agua para lavar a su área de genital, las axilas, los pies, y otras áreas que sudan.

Cuando se prepara para el campo, hay unas cosas que le ayudarán con la higiene personal. Las toallitas (de bebe) sirven bien para quitar el camuflaje. También pueden servir cuando no hay papel higiénico disponible. Los productos sanitarios para mujer se pueden usar, incluso si usted no espera menstruar. El uso de estos productos, cambiados a menudo, puede ayudarle a mantenerse limpia.

Cuando está en el campo, evite usar el perfume, lociones perfumadas, o jabones perfumados ya que estos atraerán insectos. Sin embargo, la loción in perfumada debería ser usada para prevenir la piel seca.

Los calzoncillos de algodón le mantendrán más fresca y cómoda. Evite el material sedoso. Escoge un sostén deportivo de algodón diseñado para el atletismo.