



UN MINUTO DE SALUD CON LOS CDC

Crear hábitos saludables – 1a. parte *(Developing Healthy Habits – Part 1)*

Vigilancia sobre conductas de riesgo en los jóvenes - Estados Unidos, 2009

Recorded: June 8, 2010; posted: June 10, 2010

Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente - segura - saludable.

Muchos estudiantes de secundaria superior tienen hábitos o conductas que han sido vinculadas a las principales causas de muerte en adultos. Un estudio reciente de los CDC encontró que casi la mitad de los estudiantes fumaba cigarrillos, más de tres cuartos no comía una cantidad adecuada de frutas y verduras y más del 80 por ciento no practicaba suficiente ejercicio. Estas conductas derivan a la larga en graves problemas de salud, como enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes. Es importante que los jóvenes aprendan conductas saludables en el hogar y en la escuela. La formación de buenos hábitos en la vida, como una alimentación sana, ejercicio habitual y no fumar, pueden llevar a una vida más larga y saludable.

Gracias por sintonizar *Un minuto de salud con los CDC*.

Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español o llame a cualquier hora al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.

