

RECOMENDACIONES PARA UNA VIDA SANA

El mejor tratamiento de las enfermedades es prevenir su aparición, y llevar una vida con hábitos saludables es la mejor estrategia que podemos elegir. Para ello, le recomendamos:

1. Coma alimentos saludables:

- Coma diariamente frutas, verduras y granos integrales variados.
- Evite las bebidas con muchas calorías, azúcar, sal, grasa o alcohol.
- Consuma una dieta equilibrada que le ayude a mantener un peso saludable.

2. Manténgase activo:

- Realice actividad física al menos dos horas y media a la semana. Incluya actividades que aumenten las frecuencias cardíaca y respiratoria y que fortalezcan los músculos.
- Anime a los niños y adolescentes a que practiquen ejercicio al menos una hora al día. Incluya actividades que aumenten la frecuencia cardíaca y respiratoria y que fortalezcan los músculos y huesos.

3. Protéjase:

- Use cascos, cinturones de seguridad, filtro solar y repelente de insectos.
- Lávese las manos para detener la propagación de los gérmenes.
- Evite el cigarrillo y el humo del tabaco de otras personas.
- Mantenga relaciones sanas y seguras con familiares y amigos.

4. Controle el estrés:

- Procure un equilibrio entre el trabajo, el hogar y las actividades recreativas.
- Busque el apoyo de familiares y amigos.
- Mantenga una actitud positiva.
- Tómese tiempo para relajarse.
- Duerma de 7 a 9 horas por la noche. Asegúrese de que los niños duerman más, de acuerdo a su edad.
- Busque ayuda o atención psicológica si la necesita.

5. Hágase sus revisiones:

- Pregunte a su médico o enfermera cómo puede reducir el riesgo de problemas de salud teniendo en cuenta su estilo de vida y antecedentes personales y familiares.
- Entérese de los exámenes, análisis y vacunas que necesita
- Hágase las revisiones que le indique su médico o enfermera.