

Lista de Tips de Salud

1. Recuerda seguir una dieta saludable y equilibrada.
2. Mantener un físico activo y diario a su manera.
3. No consumas tabaco en ninguna de sus formas.
4. Evita el consumo del alcohol o reducirlo.
5. Gestionar el estrés para una mejor salud física y mental.
6. Mantener una buena higiene.
7. No conducir a velocidad excesiva ni bajo los efectos del alcohol.
8. Recuerda abrocharse el cinturón de seguridad en el automóvil y ponerte casco al ir en bicicleta/moto.
9. Mantener prácticas sexuales seguras.
10. Recordá mantener una revisión médica periódica.
11. Amamantar a los bebés, es lo mejor para ellos.
12. Si tenes entre 19 a 59 años, tenes que recibir la vacuna contra la hepatitis B.
13. Descansar bien, dormir entre 7 u 8 horas cada noche, nos ayuda a mantener la concentración, el rendimiento físico y la memoria.
14. Usa protector solar de rostros y cuerpo ante la exposición del sol en todas las edades, aunque esté nublado.
15. Mantén una buena hidratación, el beber agua nos ayuda a mantener el cuerpo hidratado y saludable.
16. Limita el consumo de alimentos procesados y ricos en azúcares añadidos, suelen ser bajos en nutrientes y pueden contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas.
17. Ante personas asmáticas o propensas a enfermedades pulmonares que no presencien el humo de cigarrillos, rocío de aerosoles.
18. No te automediques, la prevención y el autocuidado son fundamentales para la salud.
19. En mujeres a partir de los 15 años recordar ir una vez al año a una interconsulta ginecológica.
20. A partir de los 50 años los hombres deben concurrir hacer una interconsulta una vez por año con el especialista Urologo para controlar la prostata.