

# Tips de información en salud para adultos

## Valoración integral en salud por momento del curso de vida



La información que se brinde debe ser sintética y ordenada, haciendo mención a los hallazgos positivos y negativos y ubicando algunas prácticas de cuidado. Por ejemplo, la práctica de actividad física (150 minutos de actividad aeróbica o 75 minutos de actividad vigorosa o mas intensa semanal) Es importante recomendar el cuidado de la piel de los rayos solares.

Recomiende durante las jornadas laborales (incluyendo las labores del hogar) tomar tiempo para comer, descansar y relajarse, aunque sea durante períodos cortos. Tratar de trabajar un número de horas razonable y hacer pausas activas. Tomar tiempo para hacer las cosas que goza (por ejemplo: deporte, escuchar música, ver películas). Informe sobre la importancia de mantener pautas de descanso, actividades de recreación y horas de sueño suficiente y reparador.



Comer saludable es importante, debemos consumir alimentos de todos los grupos como: cereales (arroz, pan, pasta, etc.), raíces (yuca), tubérculos (papa) y plátanos; frutas y verduras; leche y productos lácteos (queso, yogur, etc.); carnes (Cerdo, res, pollo, pescado, vísceras), huevos y leguminosas (lenteja, frijol, garbanzo, etc.).



Motíuelos para consultar cuando identifiquen estos síntomas y provea orientaciones para que pueda acceder de forma ágil al sistema de salud cuando sienta que se pueden estar presentando algunas situación. Comente los riesgos que resultan del consumo de sustancias psicoactivas como el tabaco, el alcohol o las drogas; así como su relación con el manejo de estrés y ansiedad. Esencial poder detectar su riesgo para así pedir apoyo o buscar atención.



La información brindada debe ubicar los cambios esperados para este momento del curso de vida como son la menopausia en las mujeres o el climaterio para el caso de los hombres

Es importante reconocer las propias emociones sin sentirse culpable por estas. Motive a aprender técnicas de respiración y relajación. Recomendé mantenerse en contacto y compartir tiempo con amigos y familiares en actividades agradables. Reducir el tiempo de exposición a dispositivos electrónicos.

