

Comer sano.

La alimentación está ligada a la salud.

El llevar una nutrición equilibrada tiene muchos beneficios.

Realizando elecciones de alimentos más saludables, puede prevenir o tratar algunas afecciones.

Prevenir enfermedades como: enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes

Una dieta saludable puede ayudarle a perder peso y a bajar el colesterol.



Hacer ejercicio con regularidad.

El ejercicio puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cáncer de colon. Puede ayudar a tratar la depresión, la osteoporosis y la presión arterial alta.



“.- Medidas preventivas ”

Echo por : Merari Alejandra Garcia ruiz

Nombre del profesor:

Maria Cecilia Zamorano Rodriguez

Materia: ENFERMERÍA EN EL CUIDADO DEL NIÑO Y ADOLESCENTE

Grado: 7° cuatrimestre

Grupo: “B”

Comitán de Domínguez Chiapas a diciembre de 2020



Si tiene sobrepeso, baje de peso

El sobrepeso también puede conducir a lesiones relacionadas con el peso. Un problema común es la artritis en las articulaciones que soportan el peso, como la columna vertebral, las caderas o las rodillas.

El ejercicio regular puede hacer que usted se sienta mejor y mantener su peso bajo control



Proteja su pie

La exposición solar está relacionada con el cáncer de piel.

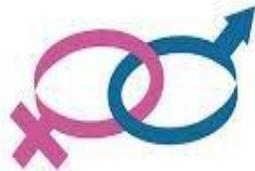
Lo mejor es limitar el tiempo que pasa bajo el sol

Asegúrese de usar ropa protectora y sombrero cuando esté afuera.

Utilice protector solar durante todo el año sobre la piel expuesta, como la cara y las manos.

Protege su piel y le ayuda a prevenir el cáncer de piel., elija un protector solar de amplio espectro que bloquee los rayos UVA y UVB, debe ser al menos un SPF 15, no tome sol ni use cabinas de bronceado





SEXO SEGURO
PRESERVA TUS SUEÑOS

Practique el sexo seguro

El sexo seguro es bueno para su salud emocional y física

Utilizo protección para prevenir las enfermedades de transmisión sexual (STD, por sus siglas en inglés). Los preservativos son la forma más eficaz de prevención. Hable con su médico si necesita hacerse una prueba de STD.

No fume ni use tabaco.

Respirar en ambientes con humo de **tabaco** produce a largo plazo complicaciones respiratorias; distintos tipos de cáncer, principalmente de pulmón, y enfermedad cardiovascular.



Limite la cantidad de alcohol que bebe



Tomar en **exceso** puede aumentar el riesgo de ciertos tipos de cáncer. Puede conducir a enfermedades del hígado, como hígado graso y cirrosis. También puede causar daño al cerebro y otros órganos

Visite a sus médicos para controles regulares

Esto ayudará a tener un diagnóstico temprano de alguna enfermedad, y poder tener seguimiento con el tratamiento, además de evitar que más problemas a futuro.



La atención preventiva puede detectar enfermedades o prevenir enfermedades antes de que comiencen, incluye ciertas visitas al médico y exámenes.

