

**Nombre de la alumna:** López López  
Verónica

**Nombre del profesor:** María Cecilia  
Zamorano

**Nombre del trabajo:** Triptico

**Materia:** Enfermería en el cuidado del  
niño y del adolescente

**Grado:** Séptimo

**Grupo:** "C"

# MEDIDAS

# PREVENTIVAS

## ✓ Comer sano.

La nutrición equilibrada tiene muchos beneficios. Realizando elecciones de alimentos más saludables, puede prevenir o tratar algunas afecciones.



## ✓ No fume ni use tabaco.

Fumar y consumir tabaco son hábitos dañinos. Pueden causar enfermedades del corazón y cáncer de boca, garganta o pulmón.



## ✓ Limite la cantidad de alcohol que bebe.

Los hombres no deben consumir más de 2 bebidas al día. Las mujeres no deben consumir más de 1 bebida al día. Una bebida es igual a 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino o 1.5 onzas de licor. Demasiado alcohol puede dañar a su hígado.



## ✓ Practique el sexo seguro.

El sexo seguro es bueno para su salud emocional y física. La forma más segura de tener sexo es entre 2 personas que solo tienen relaciones sexuales entre sí. Utilizar protección para prevenir las enfermedades de transmisión sexual.



## ✓ Proteja su piel.

La exposición solar está relacionada con el cáncer de piel. Este es el tipo más común de cáncer en los Estados Unidos. Lo mejor es limitar el tiempo que pasa bajo el sol. Asegúrese de usar ropa protectora y sombrero cuando esté afuera.

## ✓ Enfermedad de la vesícula.

El sobrepeso también puede conducir a lesiones relacionadas con el peso.

## ✓ Haga 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.

