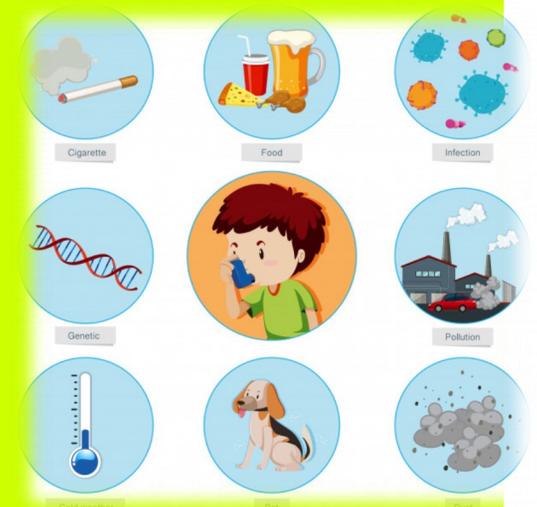


Medidas preventivas



- ◆ Coma sano.
- ◆ Haga ejercicio con regularidad
- ◆ Si tiene sobrepeso, baje de peso.
- ◆ Proteja su piel.
- ◆ Practique el sexo seguro.
- ◆ No fume ni use tabaco
- ◆ Limite la cantidad de alcohol que bebe.

Factores de riesgo que influyen en la salud del individuo



Factores de riesgo.

De tipo conductual.



- ◆ El tabaquismo
- ◆ Un consumo excesivo de alcohol
- ◆ Las elecciones nutricionales
- ◆ La inactividad física
- ◆ Pasar mucho tiempo al sol sin la protección adecuada
- ◆ No haberse vacunado contra determinadas enfermedades
- ◆ Mantener relaciones sexuales sin protección

De tipo fisiológico

- ◆ El sobrepeso u obesidad
- ◆ Una presión arterial elevada
- ◆ El colesterol alto
- ◆ Un alto nivel de azúcar en sangre



De tipo demográfico

- ◆ La edad
- ◆ El género
- ◆ Los subgrupos de población



De tipo medioambiental

- ◆ El acceso a agua limpia e instalaciones sanitarias
- ◆ Los riesgos laborales
- ◆ La contaminación del aire
- ◆ El entorno social

