

DIA MUNDIAL DE LA SALUD

Los buenos hábitos de salud pueden permitirle evitar una enfermedad y mejorar su calidad de vida. Las siguientes medidas le ayudarán a sentirse y vivir mejor:



Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso.



No fumar



No tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo



Consumir una dieta saludable y equilibrada



Utilizar los medicamentos recomendados por su médico según las instrucciones.



Cuidar los dientes



Controlar la Hipertensión arterial (HTA)



Seguir buenas prácticas de seguridad