

FOMENTOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



Un Compromiso con la Vida

CALIDEZ E INNOVACIÓN

Organización Clínica General del Norte

Calle 70 No. 48 – 38

PBX: 3091999 - Call center: 3091666

Barranquilla – Colombia

www.clinicageneraldelnorte.com



Organización Clínica General del Norte



fomag | Administrado por
{fiduprevisora}
Fondo de prestaciones sociales del Magisterio. Por hoy, por mañana y por siempre.

Supersalud 



¿QUÉ ES UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

Súmate a la Estrategia 4x4

Considera en tu vida como importante realizar ejercicio, comer saludable, evitar fumar y evitar consumir alcohol.

De esta manera, se evitarán las enfermedades cardio-cerebro-vasculares, la diabetes, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el cáncer.

Ten en cuenta las siguientes actividades para mantener un estilo de vida saludable.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

- ✓ Consume diariamente 5 porciones de alimentos entre frutas y verduras.
- ✓ Evita el consumo de bebidas azucaradas. Toma agua.
- ✓ Limita el consumo de sal en tu alimentación.
- ✓ Mantén un peso adecuado.
- ✓ Lacta a tu bebe y apoya a las mujeres que deciden lactar.



REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

- ✓ La meta son 150 minutos diarios.
- ✓ Sube escaleras en vez de usar ascensor.
- ✓ Camina 10 minutos durante tu tiempo de almuerzo.
- ✓ Caminar rápido, montar en bicicleta, nadar continuo, patinar, bailar, empujar una silla de ruedas, sacar a pasear al perro, también suman para la meta.

EVITA EL CONSUMO DE ALCOHOL

- ✓ El alcohol daña de manera irreversible las células cerebrales.
- ✓ Puede producir cáncer de hígado, esófago, laringe y estomago
- ✓ Puede causar diabetes.
- ✓ Disminuye la libido y por tanto la actividad sexual de la persona.
- ✓ Puede causar impotencia en el hombre, así como un aumento de las glándulas mamarias.
- ✓ Puedes provocar infertilidad.
- ✓ En la mujer trastorna el ciclo menstrual y causa infertilidad además, altera las hormonas femeninas.

EVITA FUMAR

- ✓ El cigarrillo es el principal causa de cáncer de pulmón, laringe, órganos digestivos y aparato urinario.
- ✓ La piel de los fumadores envejece prematuramente.
- ✓ Los fumadores desarrollan manchas en las uñas.
- ✓ El peso de los recién nacidos cuyas madres fuman es menor al de los demás.
- ✓ El tabaco causa mas del 80% de la mortalidad por enfermedades pulmonares crónicas.

Las dietas no saludables. El consumo de alcohol, el uso del tabaco y la no actividad física conllevan a un aumento al riesgo de morir a causa de las enfermedades crónicas no transmisibles.

