



BOLETÍN INFORMATIVO

"TU SALUD ES PRIMERO"

¡ESTAMOS AQUÍ PARA CUIDAR DE TU SALUD!

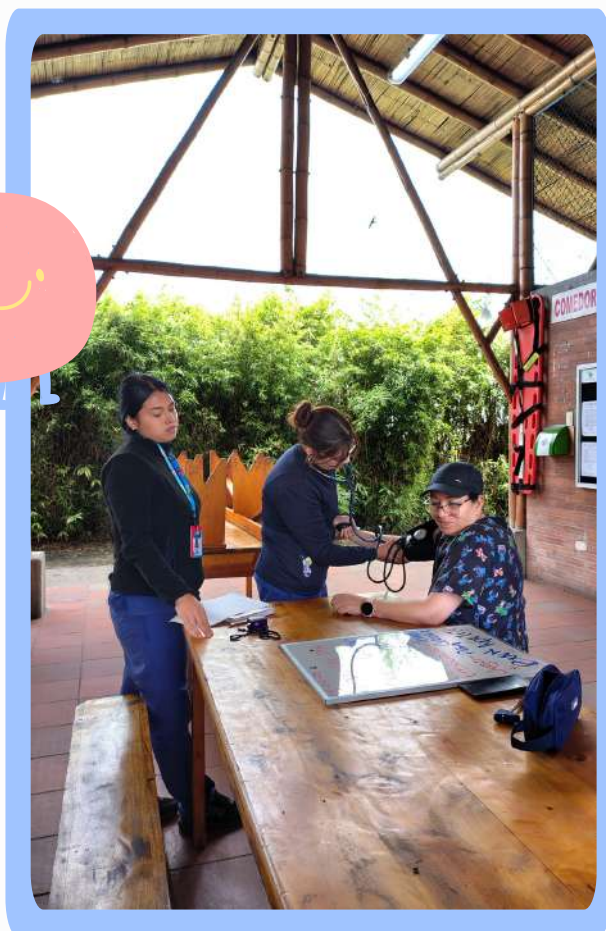
Semana: del 10- 11 de Abril 2025

SEGUIMIENTO DE RIESGO CARDIOVASCULAR ALTO

EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA

TEMA: DIBULGACION DE INFOGRAFÍA
SOBRE TIPS DE HÁBITOS SALUDABLES

TEMA: BRIGADA DE SALUD (TOMA DE
TENSION ARTERIAL) ZONA EL CASINO



HABITOS SALUDABLES

EJERCITATE

- Evite tomar algún tipo de transporte para distancias cortas, mejor camina
- Realice ejercicio de 40 minutos al menos tres veces a la semana
- Realice un deporte de su agrado al aire libre



ACUDA AL MEDICO

Realizarse controles medicos de 6 meses a cada año aumenta su bienestar.

ALIMENTESE BIEN

- Consume frutas, verduras, legumbres, leche, carnes, aves y pescado
- Come en porciones moderadas y evita el exceso de alimentos procesados y azúcares
- Reduce el consumo de grasas saturadas, bebidas azucaradas, dulces
- Bebe mucha agua



HÁBITOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

- Practicar técnicas de relajación: Practica técnicas de relajación, como la meditación, el yoga o la respiración profunda..
- Establecer límites: Establece límites saludables con los demás para proteger tu tiempo y energía.
- Buscar apoyo: Busca apoyo de amigos, familiares o un profesional de la salud mental si necesitas ayuda para manejar el estrés y la ansiedad.



UDCA
Universidad de Ciencias
Aplicadas y Ambientales

ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA Y DOCENTE
DE SÉPTIMO SEMESTRE U.D.C.A.



La Gaitana Farms



UDCA
Universidad de Ciencias
Aplicadas y Ambientales