

¿Qué recomendaciones debe tener en cuenta?

- 1 Acuda a revisiones médicas periódicas.
- 2 No se formule medicamentos.
- 3 Conozca los servicios que le brinda el punto de salud más cercano.
- 4 Comparta con su familia actividades como:
 - Lectura
 - Deportes
 - Montar en bicicleta
- 5 Organice su tiempo y ordene lo que debe hacer según la importancia de cada actividad.
- 6 Mejore su postura tratando de pararse recto.
- 7 No realice fuerzas exageradas.
- 8 Disminuya la cantidad de tiempo que pasa bajo el sol, especialmente entre las 10:000 am. y 3:00 pm.
- 9 Use ropa que lo proteja contra el sol.

- 10 Evite el consumo de licor y de cigarrillos, estos afectan las relaciones familiares, la disposición al ejercicio, la recreación, la seguridad y los hábitos alimenticios y del sueño.
- 11 Consulte oportunamente al médico.
- 12 Revise constantemente su peso y presión arterial.
- 13 Si decide cambiar su estilo de vida, es importante que recurra primero a un consejo médico para que, de una manera profesional, lo encamine hacia la forma apropiada de hacerlo.

Hábitos de vida y Buena alimentación



Elija tener una vida sana

Medellín
solidaria y competitiva



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Salud

Calle 44 No. 51-165
Centro Administrativo la Alpujarra Piso 4
www.medellin.gov.co/salud/

Medellín
solidaria y competitiva



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Salud

¿Qué incluye el estilo de vida saludable?



- 1 Buena alimentación
- 2 Recreación
- 3 Sueño reparador y confortante
- 4 Ejercicio físico

Muchos de los comportamientos que forman parte de nuestro estilo de vida, interfieren negativamente en el desempeño y afectan las relaciones en el hogar y el trabajo.

¿Tiene hábitos saludables?



Para responder, evalúe si

- 1 Come en exceso
- 2 Consume licor
- 3 Fuma
- 4 No practica deporte
- 5 Trasnocha
- 6 Duerme lo suficiente

¿Cómo alimentarse sanamente?



- 1 Consuma verduras, frutas frescas y alimentos con bajo contenido de grasas, harinas, azúcares y sal.
- 2 No coma a deshoras.
- 3 El consumo de alimentos vegetales previene el colesterol alto, los problemas de colon y el estreñimiento. Prefiera las ensaladas frescas a las cocinadas.
- 4 Consuma frijoles, lentejas y garbanzos, éstos pueden ayudar a reemplazar en parte la carne y el pescado.
- 5 Consuma derivados de la leche como quesito y yogurt.

