

10 CLAVES PARA MANTENERSE SANDO

- ▶ Aliméntese en forma variada, equilibrada y proporcionada.
- ▶ Realice actividades físicas en forma regular. Combata el sedentarismo.
- ▶ Controle el estrés. Jerarquice y priorice sus obligaciones. Dese tiempo para el esparcimiento y disfrútelo.
- ▶ No consuma drogas (tabaco, alcohol, marihuana, etc.)
- ▶ No se exponga en exceso a los rayos solares ni lo hagan en horarios inapropiados. Use protectores solares adecuados a su piel.
- ▶ Concurra periódicamente a control médico preventivo general, odontológico y oftalmológico
- ▶ Un chequeo metabólico periódico puede detectar trastornos subclínicos (asintomáticos) que son importantes que usted conozca y corrija para evitar complicaciones mayores. (trastornos de los lípidos, del ácido úrico, de la glucosa sanguínea, etc.)
- ▶ Si nota algún cambio en el funcionamiento habitual de su organismo o la aparición de algún “bulto” consulte precozmente a su médico.
- ▶ **Además para la mujer:**
Control mamario periódico.
Desde la adolescencia y durante toda la vida realice control con su ginecólogo y no olvide la colpocitología oncológica (Papanicolau) y eventual colposcopia.
- ▶ **Además para el hombre:**
Examínese periódicamente (3-6 meses) los testículos.
Después de los 45 años de edad controle su próstata con consulta urológica y medición en sangre del antígeno prostático específico (PSA).