

Cuidemos nuestra salud hoy para un mejor mañana

Para prevenir y controlar las enfermedades crónicas como el azúcar alta (diabetes**) y la presión alta (**hipertensión**) recuerda:**



Come saludable.
Más frutas y verduras.
Menos sal, azúcar, arroz y frituras.



Si puedes, muévete todos los días.



No fumes y evita el alcohol.

Recomendaciones si ya tienes alguna enfermedad crónica



Aunque te sientas bien, ve a tus controles.



Sigue tu tratamiento para evitar que la enfermedad avance.



No dejes ni cambies tus medicamentos por tu cuenta.



La medicina natural y las vitaminas complementan tus pastillas, no las reemplazan.



Si tienes diabetes, revisa tus pies. Si encuentras una herida, acude al establecimiento de salud.

Neurocisticercosis (triquina)

Para prevenirla:



Usa letrinas o baños en lugar de espacios abiertos.



Lava tus manos con agua y jabón después de usar el baño y antes de preparar alimentos.



Evita que los cerdos estén libres y tengan contacto con heces humanas.



Cocina a fuego alto y por bastante tiempo la carne de cerdo.



Vacuna a tus cerdos.



Si tienes convulsiones asiste al establecimiento de salud.