

CUÍDE SU SALUD

SERVICIO DE INFORMACION Y ATENCION AL USUARIO



PREVENCIÓN

1



REALIZAR EJERCICIO

Realizar ejercicio 30 minutos por día

- Caminar
- Montar bicicleta
- Bailar
- Subir escaleras
- realiza yoga

2

ALIMENTARSE SALUDABLE

- Repartir los alimentos en 5 comidas
- Evitar los fritos y comida procesada
- Consumir alimentos bajo de sal
- Comer frutas y verduras
- Consumir alimentos altos en fibra
- Bebe suficiente agua
- Evita el azúcar



3

EVITA



- Reduce el consumo de Alcohol
- Deja de fumar
- No consuma sustancias psicoactivas

4

SALUD MENTAL

- Controla tus emociones
- Evita el estrés
- Ten orden con tus cosas y en el trabajo
- Relájate y toma decisiones
- Limpia tu entorno
- Pasa tiempo al aire libre
- duerme bien y descansa



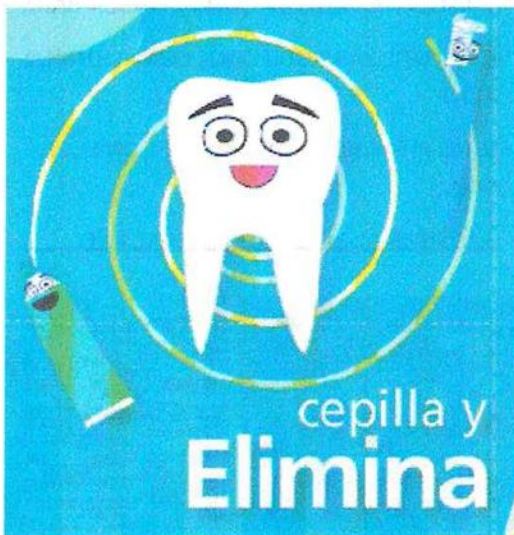
5

VE AL MEDICO

Cuando sientas que algo no está bien con tu cuerpo, no te automediques, mejor acude a un profesional que te podrá ayudar a saber qué hacer.



RECUERDA CAMBIAR
TU CEPILLO DE DIENTES POR LO
MENOS CADA TRES
MESES



Escuchar sin riesgos



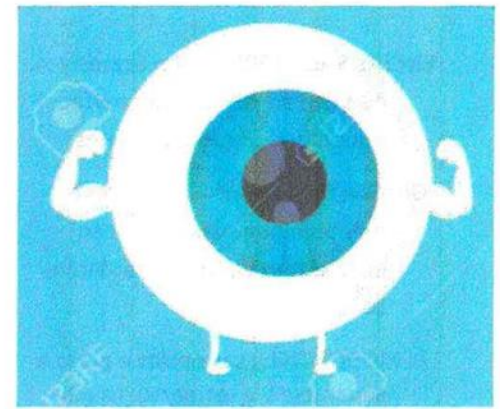


EVITE PROBLEMAS EN SU SALUD VISUAL:

- Limite el tiempo de exposición al sol
- Mantenga una alimentación balanceada
- Evite protegerse los ojos
- Si utiliza pantallas con frecuencia, gírelas cada 15 minutos durante cinco minutos
- Realice un examen visual anual
- Proteja e limpie sus ojos con lentes, con protección ultravioleta
- No se automedique

SALUD VISUAL

 COPASST



SALUD BUCAL,
VISUAL Y
AUDITIVA

ENFERMEDADES BUCALES

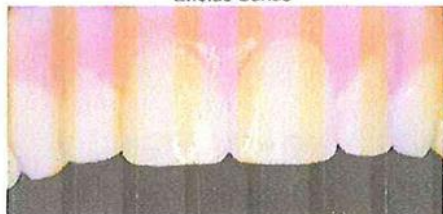
ENCÍAS SALUDABLES: Son firmes y no sangran, se adaptan perfectamente al borde los dientes.

GINGIVITIS: Las encías están levemente inflamadas, aparecen enrojecidas y sangran fácilmente.

PERIODONTITIS: Las encías e pieza a separarse y a retraerse. La placa, las fibras y el hueso se desplazan hacia la raíz.

CARIES DENTAL: Es la pérdida de tejido duro de la superficie dental. Se produce cuando el esmalte se rompe por acción de los ácidos que se producen en la boca.

Encías Sanas



ENFERMEDADES AUDITIVAS

La principal consecuencia de la contaminación auditiva es LA SORDERA.

Insomnio

Problemas de aprendizaje

Fatiga auditiva

Vértigo

Mareos

ENFERMEDADES VISUALES

Dolor de cabeza

Suelen ser distracciones muy peligrosas, sobre todo si vas en un vehículo.

Estrés

Crea problemas ecológicos



S

ALUD AUDITIVA Y COMUNICATIVA: ES LA CAPACIDAD DEL SER HUMANO PARA OIR, LIGADA A LA FUNCION DE COMUNICAR A TRAVES DEL

LENGUAJE.

HABITOS DE AUTOCUIDADOS BUCALES

1. CEPILLAR LOS DIENTES MINIMO 3 VEECS AL DIA
2. USAR SEDA DENTAL.
3. USAR ENJUAGUE BUCAL
4. VISITAR AL ODONTOLOGO CADA 6 MESES.
5. ALIMENTACION SALUDABLE.

HABITOS DE AUTOCUIDADO VISUALES Y AUDITIVAS

1. EVITAR EXCESO DE IMÁGENES EN UN LUGAR.
2. EVITAR LOS GRITOS, HABLAR CON VOLUMEN BAJO.
3. ESCUCHAR MUSICA CON VOLUMEN BAJO.
4. NO UTILIZAR AUDIFONOS CON VOLUMEN ALTO.
5. NO PITAR REPETITIVAMENTE CON EL CARRO.
6. VISITAR AL MEDICO 2 VECES AL AÑO.

