

Segundo eje del autocuidado

Prevención y control de las enfermedades



Son comportamientos individuales destinados a practicas hábitos saludables, como llevar una alimentación equilibrada, practicas actividades físicas.

Consejos para cuidar la salud y prevenir enfermedades



Tener un buen estado de salud o no, depende de multitud de factores. En ocasiones existen unos componentes hereditarios (genéticos) que no son modificables, pero la mayoría de los factores de riesgo se pueden prevenir adoptando un estilo de vida saludable.



Dieta sana y equilibrada

Mantener una dieta equilibrada es la clave a la hora de cuidar la salud. Se deben evitar los azúcares refinados y todos aquellos productos excesivamente edulcorados, así como las grasas saturadas y las grasas trans.



Buena higiene

Es importante lavarse bien las manos, mantener una buena higiene bucal, etc. Pero cuando hablamos de higiene, también cabe recordar la importancia de la higiene postural.



Ejercicio de manera regular

El ejercicio físico moderado fortalece el corazón, mejora la circulación y ayuda a eliminar toxinas entre otros muchos beneficios. Es importante practicar ejercicio de manera regular y acorde con la edad.

