	ESE HOSPITAL SANTA ANA **NIT: 890001824-6**	
	Contrato interadministrativo del Plan de Intervenciones Colectivas Nº004 de 2025	



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ESTRATEGIA 4x4

MEJORAR TU SALUD PREVIENE ENFERMEDADES

1 PREVENCIÓN CONSUMO DE ALCOHOL



Evita o reduce el consumo de bebidas alcohólicas.

2 PREVENCIÓN CONSUMO DE TABACO

No fumes ni estés expuesto al humo de tabaco.



4x4

3 ACTIVIDAD FÍSICA

Haz al menos 30 minutos de ejercicio diario.



4 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Consume más frutas, vérduras, legumbres y alimentos con menos sal, azúcar y grasas.





SIGUE EL ESTILO DE VIDA 4x4

PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

¡PREVENIRLAS ESTÁ EN TUS MANOS!

¿QUÉ SON Y CUÁLES SON?

Las enfermedades cardiovasculáres no se transmiten de persona a persona y son la principal causa de muerte en el mundo.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



- El **sobrepeso**, una diéta inadecuada y el sedentarismo descontrolan el nivel de azucar en la sangre.

DIABETES



- Evita el consumo excesivó de azúcares, grasas y sal.

CÁNCER



- El crecimiento anormal de células que daña el organismo, puede provocar cáncer de cualquier tipo.

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS CRÓNICAS



- Daño crónico del sistema respiratorio y de pulmones, como EPOC, bronquitis cronica y asma.







ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Come más **frutas, verduras, cereales integrales** y proteínas Evita el consumo excesivo de azucares, grasas y sal.

ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

- Hazer ejercicio al menos **30 minutos al dia para manténerte activo y en buen estado.**

NO FUMAR NÍ ABUSAR DEL ALCOHOL

- Evita el tabaco y limita el consumo de alcohol. Moderá el consumo de bebidas por completo.

CONTROL MÉDICO REGULAR

- Realiza revisiones médicas periódicas para controlar tu salud y detectar pesibles problemas a tiempo.

¡CUIDA TU SALUD, VIVE MEJOR!

Un estilo de vida saludable puede prevenir hasta el 80% de las **enfermedades no transmisibles.**