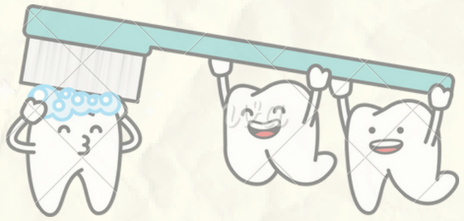
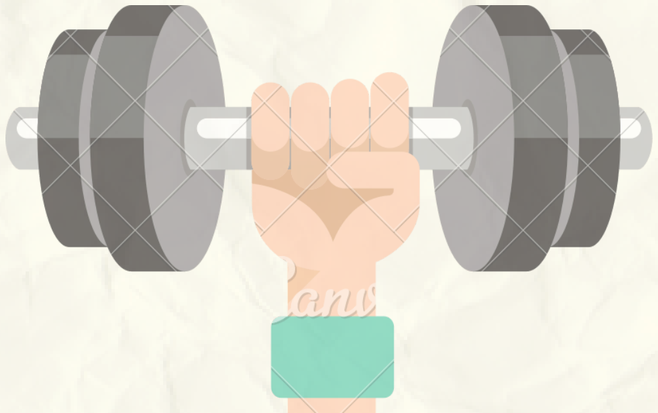
VIDA SALUDABLE

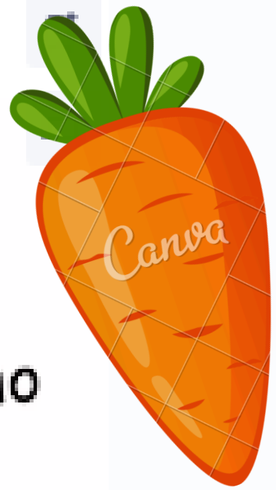







Ventajas de la Alimentación balanceada



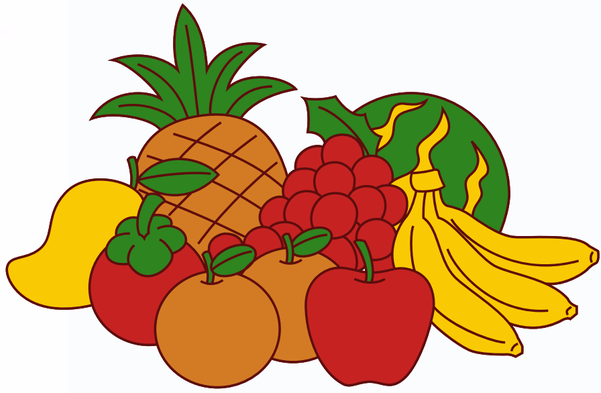
Una dieta balanceada ofrece como ventajas:

- ✓ Mejora el estado general de la salud reflejado en un buen aspecto físico.
- ✓ Aumenta las defensas o anticuerpos del organismo, contribuyendo a evitar el contagio de enfermedades.
- ✓ Favorece el crecimiento y la ejecución de los órganos.
- ✓ Previene enfermedades relacionadas con el exceso o deficiente consumo de nutrientes.











BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Previene la **depresión**

Ayuda a mejorar la **memoria**

Fortalece tu **corazón**

Previene **enfermedades crónicas**

Controla **tu peso**

Reduce el **colesterol** en la sangre

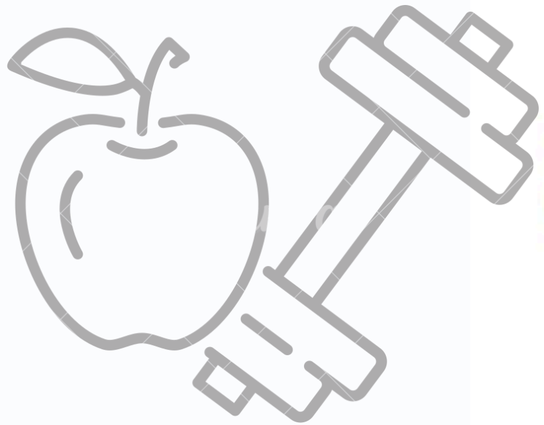
Fortalece tus **huesos**

Mejora el **rendimiento físico**

¿Y el cubrebocas? Póntelo.

#QuédateEnCasa





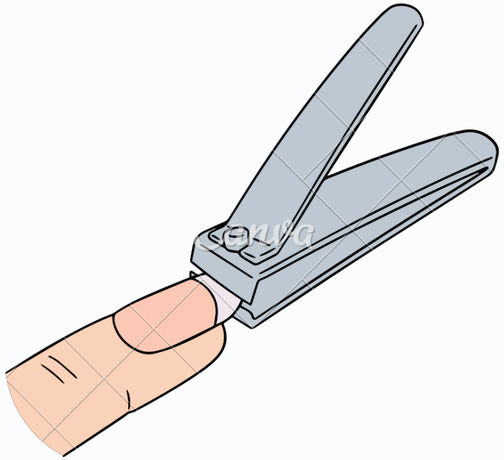


HABITOS DE HIGIENE

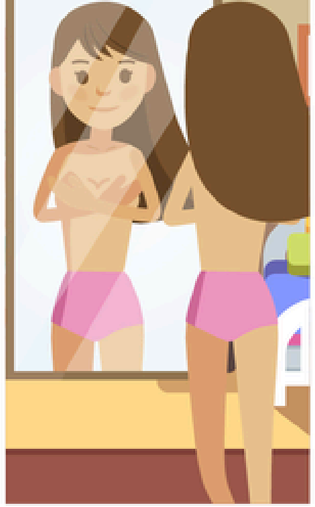












¿Cómo hacerse un AUTOEXAMEN de MAMA?

SESQUILE CUNDINAMARCA

1

Con tus **brazos abajo**, observa posibles cambios en tus senos.

Repetir con tus manos en la cadera.

2

Pon tus manos **detrás de tu cabeza** y observa si hay cambios en la superficie de tus senos.

3

Presiona suavemente tu seno haciendo pequeños círculos para detectar pequeñas masas.

Repetir con el otro seno.

4

Presiona con cuidado cada pezón en búsqueda de secreciones.

5

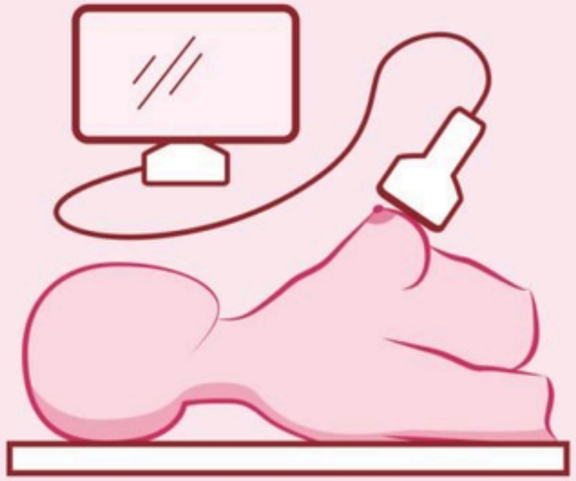
Repite los pasos 3 y 4, **pero acostada.**

#SaludUPN

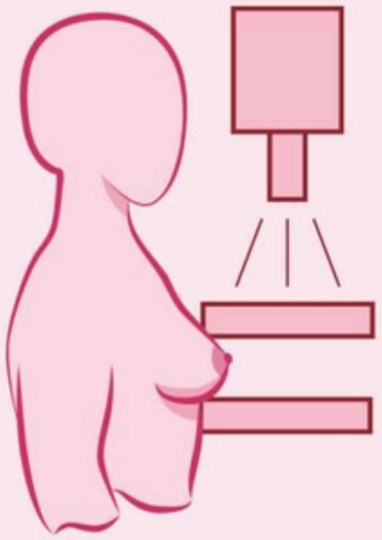
En 1 MINUTO puedes salvar tu vida.



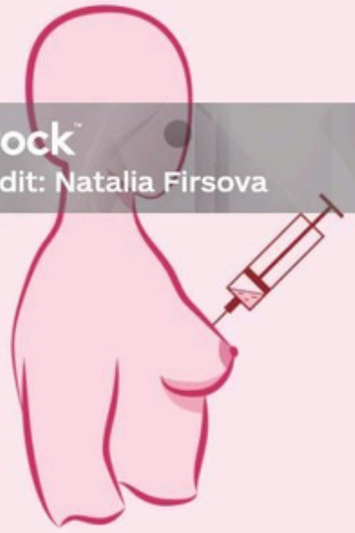
mammolog



ultrasonography



mammography



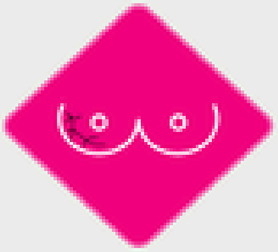
iStock
Credit: Natalia Firsova

biopsy

CONSIDERA ESTOS SIGNOS DE ALERTA DEL CÁNCER DE MAMA



PROTUBERANCIA



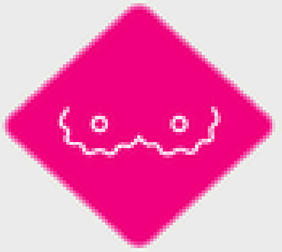
VENA CRECIENTE



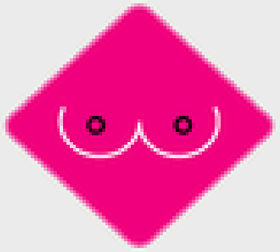
HENDIDURA



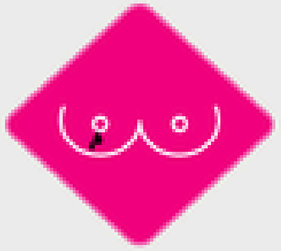
EROSIONES EN LA PIEL



HUECOS



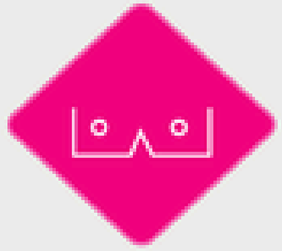
HUNDIMIENTO DE PEZÓN



FLUIDO DESCONOCIDO



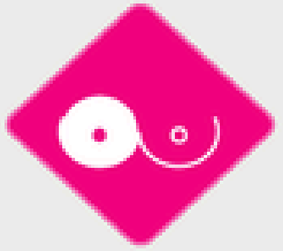
ASIMETRÍA



ENDURECIMIENTO



PIEL DE NARANJA



ENROJECIMIENTO O ARDOR



BULTO INTERNO









HAZTE LA CITOLOGÍA

Si ya iniciaste una vida sexual, hazte la Citología para detectar a tiempo un cáncer de cuello uterino.

Este examen se debe realizar después de un año de haber iniciado una vida sexual o después de los 25 años si no has iniciado con tu vida sexual.





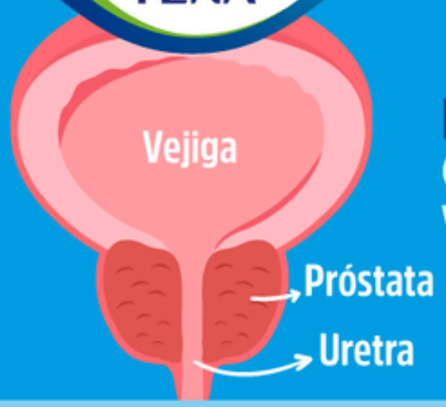




TENA

Próstata

La próstata se sitúa justo debajo de la vejiga y delante del recto.



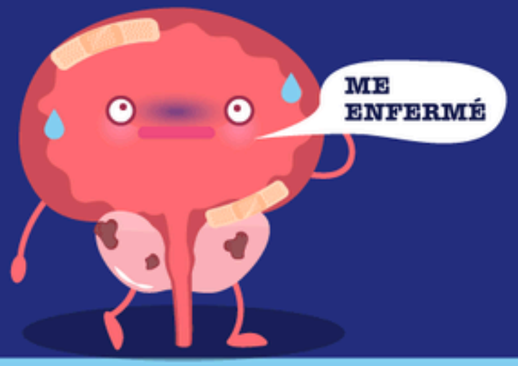
Envuelve a la uretra
(el conducto por donde se vacía la orina de la vejiga)

¿Qué pasa cuando se enferma?

Cuando la próstata se enferma aumenta de tamaño y comprime la uretra.



Tres enfermedades que afectan la próstata



1. **Prostatitis:** Infección bacterial o viral
2. **Hiperplasiaprostática benigna (HPB):** Aumento de tamaño de la glándula central.
3. **Cáncer de próstata:** Tumor visceral en el hombre.

¿Cómo cuidar mi PRÓSTATA?

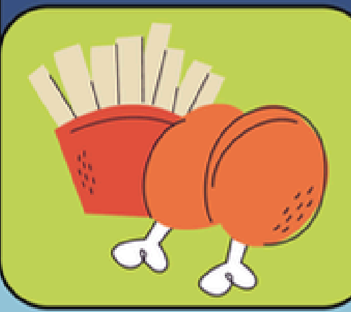
Ejercicio al menos 30 min al día.



Tomar entre 1,5 litros y 2 litros de agua al día.



Evitar grasas saturadas de origen animal.



Revisiones con el urólogo a partir de los 45 años, 1 vez al año.



Mantener la actividad sexual regular.



Consumir frutas, verduras, té verde y aceite de oliva.



sesquilé