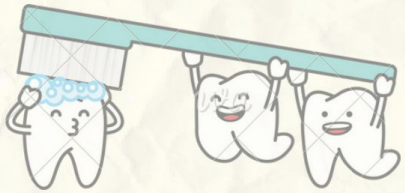
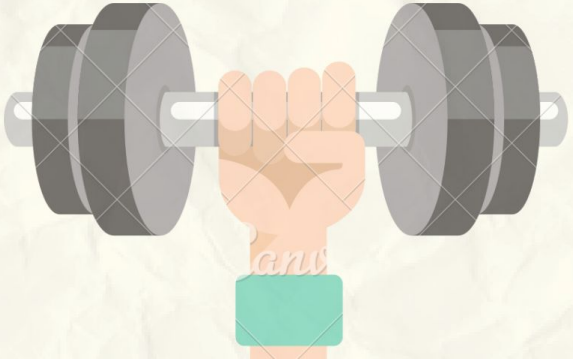
VIDA SALUDABLE






sesquilé







Ventajas de la Alimentación balanceada

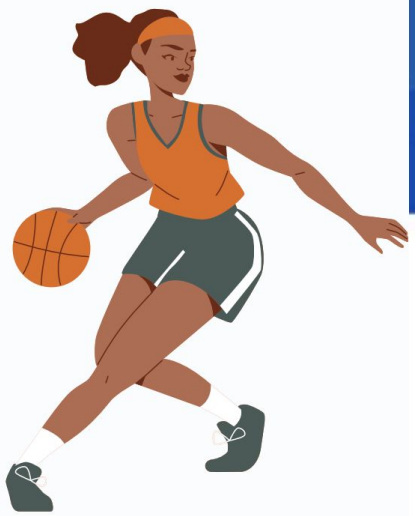
Una dieta balanceada ofrece como ventajas:

- ✓ 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**

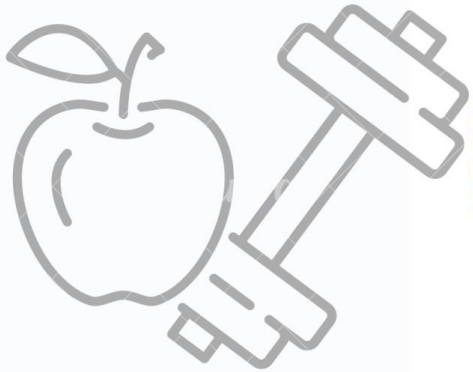
Reduce el **colesterol** en la sangre

Fortalece tus **huesos**

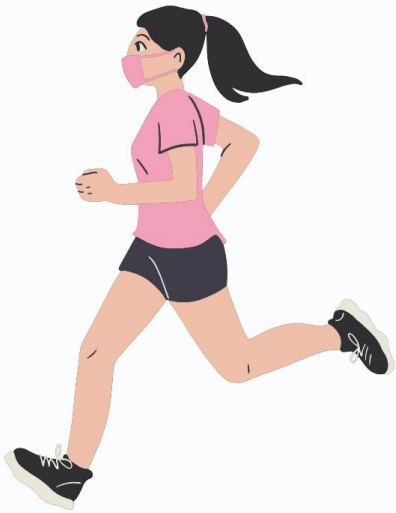
Mejora el **rendimiento físico**

¿Y el cubrebocas? Póntelo.

#QuédateEnCasa





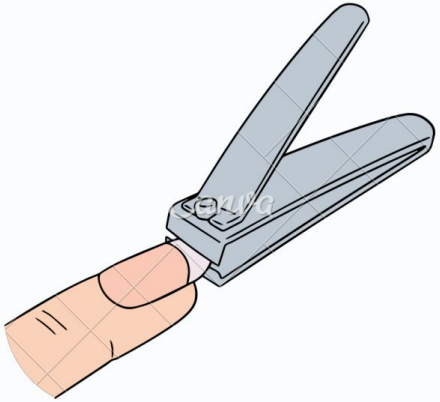


HABITOS DE HIGIENE





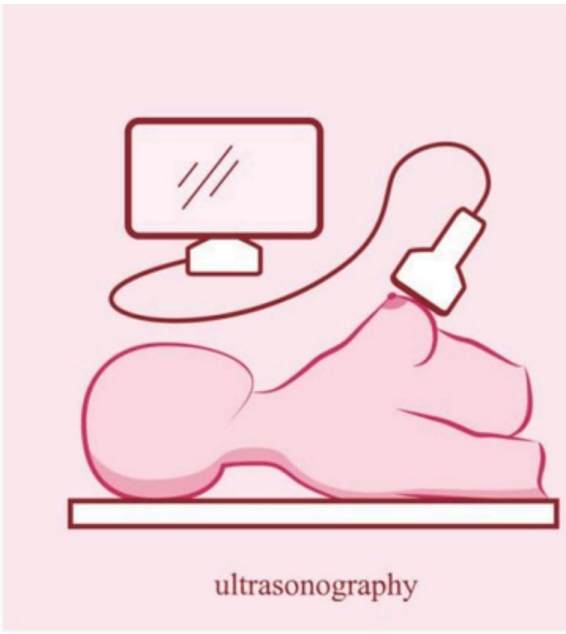


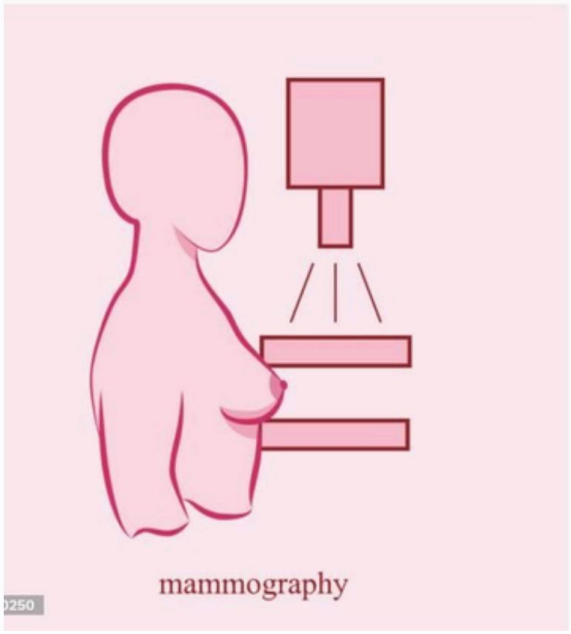





¿Cómo hacerse un AUTOEXAMEN de MAMA?
SESQUILÉ CUNDINAMARCA
1
Con tus brazos abajo, observa posibles cambios en tus senos.
Repetir con tus manos en la cadera.
2
Pon tus manos detrás de tu cabeza y observa si hay cambios en la superficie de tus senos.
3
Presiona suavemente tu seno haciendo pequeños círculos 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.



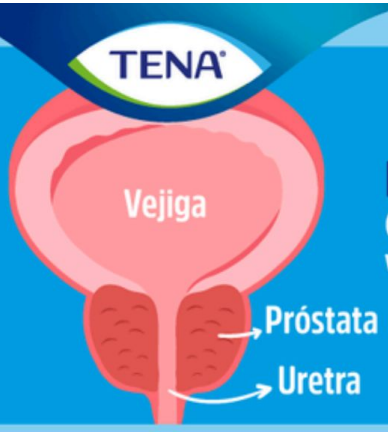






Próstata

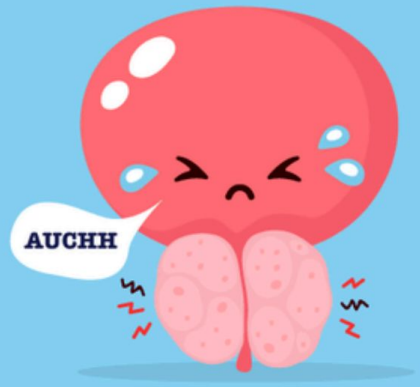
La próstata se sitúa justo debajo de la vejiga y delante del recto.



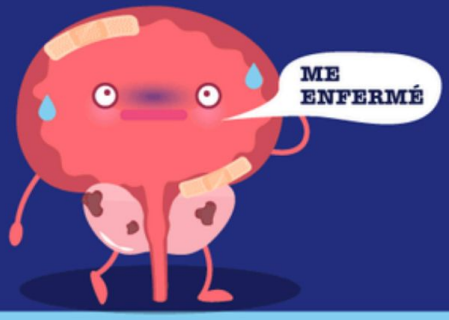
Envuelve a la uretra
(el conducto por donde se vacía la orina de la vejiga)

¿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®