Cruz Roja Colombiana
Seccional Valle del Cauca
Unidad Municipal Buga

Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de
Administración Judicial
de Cali

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

Pequeñas acciones hoy, mejoran tu salud mañana

Las enfermedades crónicas como la **diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, cáncer y EPOC** se pueden prevenir y controlar con hábitos saludables.



¿QUÉ SON?

Son enfermedades de larga duración que avanzan lentamente y pueden limitar la calidad de vida. Muchas veces están relacionadas con nuestros hábitos y estilo de vida.

¿CÓMO PREVENIRLAS?

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Consume frutas, verduras, granos integrales, legumbres y proteínas magras. Reduce el consumo de azúcares, sal y grasas saturadas.

ACTIVIDAD FÍSICA



Realiza al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana. Camina más, usa las escaleras, muévete.

MANTÉN UN PESO SALUDABLE



El exceso de peso aumenta el riesgo de diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón.

NO FUMAR



Evita el tabaco y la exposición al humo. Fumar aumenta el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón y pulmón.

MANEJO DEL ESTRÉS



El estrés crónico afecta tu salud. Descansa bien, relájate, medita y dedica tiempo a lo que disfrutas.

CONTROLES MÉDICOS



Realiza chequeos periódicos. Detectar a tiempo es clave para prevenir o controlar estas enfermedades.

ENFERMEDADES CRÓNICAS MÁS COMUNES

- **Enfermedades cardiovasculares** (infarto, ACV)
- **Diabetes tipo 2**
- **Hipertensión arterial**
- **Enfermedad pulmonar (EPOC)**
- **Cáncer**

RECUERDA



Tú tienes el poder de elegir hábitos saludables. Cuidarte hoy es invertir en tu bienestar y calidad de vida mañana.

¡Actúa hoy, tu futuro te lo agradecerá!

Vive saludable, vive mejor. | **Tu salud es tu mayor riqueza.** | **Pequeñas decisiones, grandes cambios.**