



# BOLETÍN SALUD INTEGRAL SABANA

Nº DE PUBLICACIÓN 01 | ENERO 2022 |

## MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN Y FOMENTO DE VIDA SALUDABLE



Seguir una dieta saludable



Mantenerse físicamente activo a diario y cada uno a su manera



Vacunarse



No consumir tabaco o sustancias en ninguna de sus formas



Evitar el consumo de alcohol o reducirlo



Gestionar el estrés para una mejor salud física y mental



Mantener una buena higiene



No conducir a velocidad excesiva ni bajo los efectos del alcohol



Abrocharse el cinturón de seguridad en el automóvil y ponerse casco al ir en bicicleta



Mantener prácticas sexuales seguras



Someterse a revisiones médicas periódicas

