

# CUIDA DE TU SALUD



## Prevención de enfermedades crónicas

Son enfermedades para las cuales aún no se conoce una solución definitiva y el éxito terapéutico consiste en tratamientos paliativos para mantener a la persona en un estado funcional, mediante el consumo constante de fármacos



### CAUSAS: La hipertensión

El colesterol alto

La glicemia elevada

La obesidad.

La edad y la predisposición genética

### FACTORES DE RIESGO

Factores de estilo de vida:

Factores ambientales:

Factores genéticos:



### PREVENCION

Seguir una dieta saludable:

Practicar actividad física regularmente: E

Evitar el tabaco:

Limitar el alcohol

