



RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

Para tener buena salud...

ENTRE LOS 19 Y 39 AÑOS



Departamento de Salud en la Escuela

Entre los 19 y 39 años de edad se recomienda...

- Control de peso.
- Control de tensión arterial al menos cada dos años (si es normal).
- Que el/a médico/a escuche el corazón al menos una vez al año.
- Si es mujer, Papanicolaou anual.
- Planificar los embarazos.
- Si se planea un embarazo a mediano plazo tomar ácido fólico (previene malformaciones fetales).



- Salud dental: cepillarse con cremas fluoradas, usar hilo dental y visitar 1 vez al año al odontólogo.-

- ¿Hay que vacunarse?

SI: Las vacunas están dadas por

Ley.-

- ⇒ Refuerzo de la doble adulto.
- ⇒ Rubeola o triple viral (mujer en edad fértil y sin planes de embarazo en los próximos tres meses).
- ⇒ Hepatitis B.-
- Dieta y ejercicio: reducir grasas, aumentar cereales, frutas y vegetales.

Se recomienda siempre... No importa la edad

- Hacer ejercicio en forma regular.
- Prevenir las enfermedades de transmisión sexual.
- No fumar.
- Evitar el abuso de alcohol.
- Proteger la piel del sol.
- Prevenir accidentes: usar cinturón de seguridad o casco si se circula en bicicleta o moto.



Avda. Roca, 595 (8332), Gral. Roca – Fiske Menuco, Río Negro



0298-4428100



saludenlaescuela@unter.org.ar



www.unter.org.ar