



RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

Para tener buena salud...

ENTRE LOS 40 Y 64 AÑOS



Departamento de Salud en la Escuela

Entre los 40 y 64 años de edad se recomienda...

- Control de peso.
- Control de tensión arterial al menos cada dos años si es normal, o en todas las consultas si tiene presión.
- Que el/a médico/a escuche el corazón al menos una vez hasta los 50 y cada 3 años a partir de los 60 años.-
- Si es mujer, Papanicolaou y mamografía anual.
- Control de colesterol.



- Anualmente control de glucemia (azúcar en la sangre)
- Control de patología intestinal (cáncer de colon).
- Salud dental: diariamente cepillarse con cremas fluoradas, usar hilo dental. Visitar 1 vez al año al odontólogo.-

- ¿Hay que vacunarse? **SÍ**
⇒ Refuerzo de la doble adulto.
⇒ Hepatitis B (si todavía no la tiene).-

Se recomienda siempre...

No importa la edad

- Dieta y ejercicio: reducir grasas, aumentar cereales, frutas y vegetales.
- 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 auto, bicicleta o moto.



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



0298-4428100



saludenlaescuela@unter.org.ar



www.unter.org.ar