



Seguir las recomendaciones de vacunación en el adulto

Los vacunas son uno de los grandes avances de la sociedad. En personas adultas esta recomendada la vacunación contra el tétanos, también puede estar recomendadas otras vacunas según indicación médica.

Controle el estrés

Puede manifestarse por situaciones como fatiga, insomnio, sueño excesivo o dolores de cabeza. En algunos casos lleva a una mayor dependencia de sustancias como cafeína, tabaco, alcohol y otras drogas. Cuente con su familia o amigos, haga ejercicio físico y realice técnicas de relajación.



¡RECUERDE! Es conveniente que vuelva a solicitar su revisión dentro de dos años.

Exponerse al sol con moderación

La luz solar presenta diversos efectos positivos, sin embargo también tiene efectos negativos y puede producir cáncer, quemaduras y cataratas.

Debemos tener unas normas básicas de precaución, especialmente en verano:

- Procura estar a la sombra en las horas en que el sol es más intenso.
- Los primeros días hay que tomar el sol poco a poco.
- Protege la cabeza y el cuerpo con ropa y los ojos con gafas adecuadas.
- Aplicar en la piel crema con factor de protección solar 20 o más, extendiéndola treinta minutos antes de la misma, aplícala cada dos o tres horas después de bañar o sudar mucho.
- El bronceado con rayos UVA también puede lesionar tu piel.

Programa de revisión del estado de salud del adulto

RECOMENDACIONES GENERALES SOBRE HABITOS DE VIDA SALUDABLES

En España, al igual que en otros países desarrollados, la esperanza de vida se ha incrementado subjetivamente en los últimos años. No solo es importante vivir más, si no también vivir con mayor calidad.

Existe una serie de "hábitos de vida saludable" que nos ayudan a vivir más y mejor.



Comer bien

Una alimentación saludable debe ajustarse a la actividad que se realiza.

Evite el exceso de calorías disminuyendo el consumo de grasas y frituras.

Una buena dieta ha de ser completa y variada. Tome alimentos de origen vegetal: legumbres, cereales, verduras, hortalizas y frutas. Coma pequeñas raciones de carnes y tome pescado varias veces a la semana. Tome 2 o 3 vasos de leches o el

equivalente en queso y yogur. El aceite de oliva, girasol, maíz o soja en cantidad moderado es importante como



Consumo racional del Alcohol

El consumo de alcohol produce

diversas enfermedades. Es causa del 4,5% de las muertes y su consumo suele crear problemas familiares, laborales y accidentes.

No es recomendable el consumo de alcohol. Lo que mucha gente entiende como beber "lo normal" suele ser excesivo y malo para su salud. En adultos sanos se ha calculado el consumo máximo de alcohol sin que se asocien perjuicios, para hombres 4 vasitos de vino o 4 cañas de cerveza o dos copas de licor, la mitad para las mujeres.

Si usted bebe más dígaselo a su médico aunque usted se encuentre bien.

También es perjudicial beber más de 50 g. de alcohol en un solo día, incluso una sola vez al mes. (5 vasitos de vino o 5 cañas de cerveza o 2/3 copas de licor).

Durante el embarazo y antes de conducir no debe consumir bebidas alcohólicas.

Los menores de 18 años no deben consumir alcohol.



Realizar actividad física

Realizar actividad física previene y controla

muchas enfermedades y rebaja los niveles poco saludables de colesterol y tensión arterial. Te ayuda a mejorar el estado de ánimo y mejora los problemas de insomnio. Cualquier tipo de actividad que realice le ayudará a sentirse mejor.

La actividad física mínima necesaria para prevenir enfermedades es de 30 minutos diarios de tipo moderado.

Andar rápido, montar en bicicleta, bailar o usar las escaleras puede ser suficiente. Aparque su coche más lejos de donde suele aparcarlo, vaya caminando o bájese del autobús una parada antes.

Si nunca ha realizado ejercicio empiece de forma paulatina. Si bien el deporte es muy saludable no todos los deportes están indicados en todas las personas (consulte con su médico/enfermera).



No fumar

Uno de cada dos fumadores de inicio temprano y que fuman

toda la vida morirán por causas relacionadas con el tabaco. No empiece a fumar.

Si fuma solicite información a su médico, farmacéutico o enfermera. Considere que también perjudica a sus familiares y amigos. El ver fumar a los padres facilita el inicio del consumo.

Dejar de fumar genera beneficios desde el primer momento del abandono. Es lo mejor que puede hacer para mejorar su salud.

