

Tu Ruta de Cuidado

Promoción y Mantenimiento de la Salud



En Clínica del Country y Clínica La Colina, queremos estar presentes y acompañar todos los momentos de tu vida. El bienestar y la salud son fundamentales, por esto, te invitamos a seguir este esquema de atención integral anual:

Alimentación

- Consume una **dieta equilibrada y variada**.
- Establece **horarios** de comidas.
- Consume 5 porciones de **frutas / verduras** al día.
- **Evita** las grasas saturadas, las harinas refinadas y los azúcares.
- Bebe entre 4 a 6 vasos de **agua** al día.

Actividad física

30 minutos diarios (mínimo 150 minutos a la semana).

Sueño

de 6 a 8 horas al día.

Controla el estrés

y evita el alcohol y tabaco.



Mujeres

Cita con ginecología

y realización de exámenes necesarios de prevención de cáncer de cuello uterino (citología) al iniciar vida sexual.



Juventud
Edad: 18 - 28 años



Control con **médico tratante** o **médico general**.



Valoración **visual**.



Control con **tu odontólogo**.



Asesoría en **anticoncepción** en caso de haber iniciado **vida sexual**.