

# IMPORTANCIA DE LA INFORMACIÓN PARA LA SALUD

- Promueve el autocuidado y la prevención.
- Fomenta la corresponsabilidad en el manejo de la salud..
- Facilita el acceso a los servicios del sistema de salud.
- Combate mitos y desinformación sobre enfermedades y tratamientos.
- Empodera a la comunidad en la toma de decisiones saludables.



**¡INFORMARTE ES EL PRIMER PASO PARA CUIDARTE!**



6042041948



siau@esecamusantateresita.gov.co



Dg. 22a #20-42, Kennedy, Lórica, Córdoba.

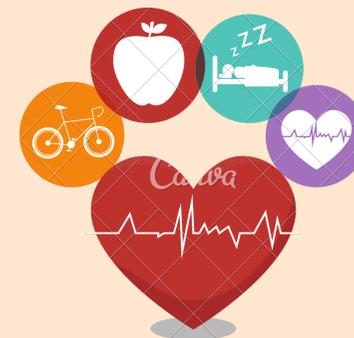


<https://www.esecamusantateresita.gov.co/>



**E.S.E. CAMU**  
Santa Teresita  
Más cerca de Ti

**INFORMACIÓN PARA LA SALUD**



## ¿QUÉ ES LA INFORMACIÓN PARA LA SALUD?

Es el conjunto de conocimientos, datos y orientaciones que permiten a las personas tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar. Una información clara, accesible y veraz ayuda a prevenir enfermedades, promover estilos de vida saludables y acceder oportunamente a los servicios de salud.

La salud es un aspecto fundamental de nuestras vidas. Obtener información adecuada y actualizada sobre salud nos permite tomar decisiones informadas y adoptar hábitos que mejoren nuestro bienestar.



## ASPECTOS CLAVE PARA UNA BUENA SALUD.

### Alimentación Balanceada:

- Consume una variedad de alimentos: frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y grasas saludables.
- Consejo: Evita el exceso de azúcares y alimentos ultraprocesados.

### Actividad Física Regular:

- Realiza al menos 150 minutos de actividad moderada cada semana.
- Beneficios: Mejora la salud cardiovascular, fortalece músculos y huesos, y ayuda a mantener un peso saludable.

### Salud Mental:

- Practica técnicas de relajación como la meditación y el yoga.
- Importancia: La salud mental es tan crucial como la salud física.

### Hidratación:

- Bebe al menos 8 vasos de agua al día para mantenerte hidratado.



## PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

- **Chequeos Regulares:** Realiza exámenes médicos periódicos para detectar problemas de salud a tiempo.
- **Vacunas:** Mantente al día con las vacunas recomendadas para prevenir enfermedades.
- **Educación sobre Enfermedades:** Infórmate sobre condiciones comunes como diabetes, hipertensión y enfermedades cardíacas.

