

# VIVIR SALUDABLES



**CENTRO DE INVESTIGACIONES MICROBIOLÓGICAS DEL CESAR LIMITADA – CIMCE LIMITADA**

Calle 16C N° 19D-14 Barrio Dangond  
Correo: [cimcecorreo@gmail.com](mailto:cimcecorreo@gmail.com)  
Página web: [www.cimce.org](http://www.cimce.org)  
Tel: (5)5800126-(5)5806696  
Valledupar-Colombia

# Evite Consumir Alcohol



El alcohol es un euforizante depresivo y afecta las funciones cerebrales, si no bebe con sensatez o bebe grandes cantidades durante un largo periodo de tiempo, causando el desarrollo de problemas mentales como ansiedad o depresión.



# Esquema de Vacunación

Fomente una cultura preventiva de vacunación, para combatir enfermedades de alto riesgo. cree conciencia, vacunar es prevenir.



# Tiempo Para la Diversión

Realice actividades que le diviertan cada día y comparta agradables momentos en compañía de familiares y amigos, de esta manera garantizara una buena salud mental y disminución del estrés, el cual es causa de varias enfermedades.



# Realice Pausas Activas.

Las pausas activas son ejercicios realizados durante la jornada laboral de 15 minutos con el fin de relajar los músculos, que por las largas horas de estar sentados y frente al computador generan tensión en el cuerpo. es recomendable hacerlos: al empezar la jornada, cada 2 o 3 horas durante el día y al terminar la jornada.



# Ame y Limpie su Cuerpo

Lave sus manos mínimo tres veces al día. Es importante tener una higiene corporal adecuada y constante que disminuya la posibilidad de enfermarse con gérmenes que pululan en el ambiente.



# Consienta sus Pies

Los pies también pueden enfermarse . Utilice el calzado adecuado. Limpie los pies todas las mañanas, mantenga las uñas cortadas y limpias y consulte a un especialista si sufre de dolor o inflamación continua



# Evite Automedicarse

Cuando padezca alguna enfermedad o identifique cualquier síntoma lo mejor siempre será acudir al doctor. Auto medicarse le ocasionarían la muerte.





# Protéjase del Sol.



Una piel lozana y tersa no solo le hará ver mas joven. Sino que mantendrá alejadas enfermedades como el cáncer de piel, la dermatitis, el acné y mas.



use diariamente un bloqueador con FPS mayor a 30 y aplíquelo cada seis horas si se esta muy expuesto al sol, los rayos ultra violeta oxidan las células y las degradan.

# Actitud Positiva.

Mantenga una buena actitud frente a la vida. Así, incrementara las cosas buenas que llegan hacia usted y se mantendrá alejado de enfermarse



# Buena Hidratación.

El cuerpo esta hecho de agua y necesita de estas para funcionar, por esto, necesitas tomar mínimo 6 vasos de agua al día. Tome líquidos con las comidas y cada vez que sienta sed. Beba mas agua si hace ejercicios o mucho calor. Las frutas y los vegetales también hidratan.



# Controle las Adicciones

El consumo de drogas, aceptadas o no socialmente hablando, están dentro de los factores que mas atentan contra la salud, para los que la consumen y quienes le rodean. El cigarrillo, el alcohol y las sustancias psicoactivas traen no solo enfermedades como el cáncer, la osteoporosis o la cirrosis.



# Controle las Adicciones

También pueden menoscabar su salud mentar y sus relaciones personales, familiares y laborales.

Los miembros de la familia de un fumador tienen gran posibilidad de desarrollar patologías físicas y psicológicas porque son fumadores pasivos ya que están expuestos a las toxinas.



# Visite al Médico.

Realícese sus exámenes de rutina y control en los tiempos indicados y entréguele los resultados a su médico. Debe darle mantenimiento a su cuerpo mediante la visita al especialista en salud por lo menos una vez al año. El chequeo preventivo consiste en el análisis de cualquier cambio físico o conductual que reporte la persona en la consulta.



# Salud Sexual

Si lleva una vida sexual activa, llévela responsablemente. El conocimiento y fomento de una cultura anticonceptiva bien informada son especiales para tener una actividad sexual plena. Use el condón.

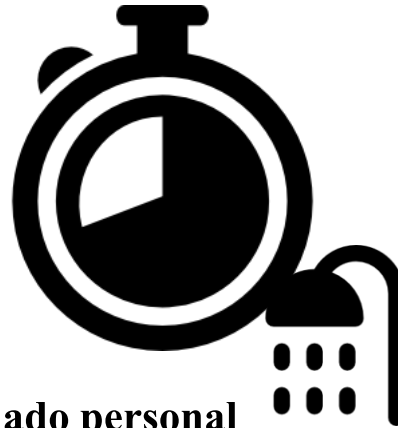


# Sueño y Descanso Reparador.

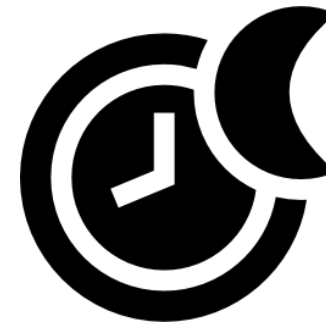
Las 24 horas del día deben utilizar:



trabajo



Cuidado personal  
(aseo personal,  
hacer ejercicio, etc.)



dormir

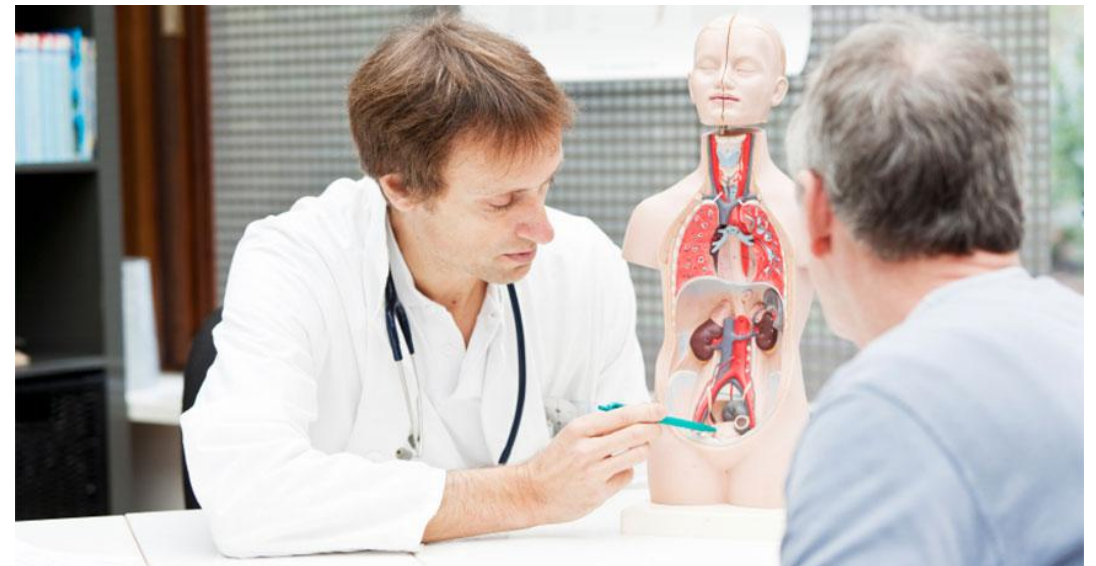


Al dormir, no se produce la hormona melanina que es la que repara los tejidos, además de afectar el sistema neurológico.



# Tacto Rectal y Autoexamen de Testículos.

Todo hombre especialmente mayor de los 40 años debe por lo menos una vez al año acudir al urólogo, para realizarse un chequeo de la próstata y testículos. Para el auto examen de testículos ( una vez al mes cuando el escroto esta relajado) debe:



# Tacto rectal y auto examen de testículos.



Con ambas manos palpe el testículo una sostiene el escroto y la otra hace la palpación; la glándula normal es lisa, ovoide y de consistencia uniforme.

Con los dedos índice y medio, por debajo de los testículos, y el pulgar encima de ellos, se palpa con movimientos circulares cada testículo.

Se busca cualquier anomalía (dolor, consistencia extraña o cambio de tamaño).

# Autoexamen del Seno

Un autoexamen de seno puede ayudar a las mujeres a detectar quistes u otros problemas mamarios. Para el auto examen de seno, independiente del genero (una vez al mes)debe:



# Autoexamen del seno

**Practícalo sin falta** una vez al mes 10 días antes o 10 días después de tu periodo.  
Si estás en edad menopáusica escoge un día fijo. **4 minutos que pueden salvar toda tu vida.**

1



Con los brazos abajo, fíjate si alguna de tus mamas está deformada, si hay cambios en el color o si el pezón está desviado o hundido.

2



Coloca las manos en las caderas y presiona firmemente. Inclínate un poco hacia adelante y busca alguno de los cambios mencionados.

3



Ahora observa los cambios con los brazos extendidos, hacia arriba.

4



De pie con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar el pezón.

5



Efectúa todas las maniobras anteriores, pero ahora acostada y con una almohada bajo tu espalda.

6



Termina tu exploración apretando el pezón y observa si hay salida de líquido anormal.

# Actividad Física.

Haga ejercicio mínimo 30 min. Tres veces a la semana. Puede nadar, correr, caminar, hacer ejercicios de resistencia o aeróbicos; de esta manera se remodelan los músculos y los huesos, se mantiene un buen estado físico y una vida saludable.



# Cuide su Salud Oral

Una bella sonrisa y una salud oral son el resultado de una buena limpieza de dientes y de encías tras todas las comidas y una visita al odontólogo cada año.



# Control del Peso

El tener el peso adecuado puede evitar enfermedades como obesidad, hipertensión, osteoporosis y más. Lo ideal es tener un peso saludable.



# Control del Estrés

Los problemas de salud se presentan cuando no se puede manejar el estrés cotidiano, hay es cuando viene el desgaste que se convierte en enfermedad.

Si el estrés supera su capacidad de control, hay que hacer terapias físicas y en algunos casos psicológicas.





# Buena Alimentación



Una dieta sana y equilibrada le ayuda a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de enfermedades como la diabetes, enfermedades del corazón o un derrame cerebral.



Comer cada cuatro horas alimentos de alto valor biológico y en cantidades menores



Para el desayuno los carbohidratos deben ser integrales, jamás refinados ni con preservativos.



Comer cinco porciones de frutas y vegetales al día (1 porción equivale aprox. a la mitad de una fruta, o media taza de frutas o vegetales).