

Boletín de la Salud Setiembre '17

¿Cómo mantener una buena salud física y mental?

1 Mantén saludables la piel y cabello

Con el uso de cremas, aceites y tratamientos, tanto para la piel como para el cabello, se mantendrán saludables e hidratados, mejor aún si se bebe agua al menos 2 litros por día.



2 Realiza tus chequeos preventivos periódicos

Se debe realizar el Papanicolaou para descartar cáncer de cuello uterino desde los 21 años y una mamografía para descartar cáncer de mama a partir de los 40 años.



3 Descansa adecuadamente y libérate del estrés

El estrés perjudica la salud física y mental, evítalo con ejercicios diarios, buena alimentación, actividades relajantes y recreativas. No olvide descansar las horas que necesite.

