



7 de Abril
Día Mundial
de la Salud

Decálogo de ASANEC para mejorar nuestra Salud

- 1** Si fumas deja todas las formas de **Tabaco**.
- 2** Haga de su casa y trabajo lugares **sin humo del Tabaco**.
- 3** Mantenga un **peso saludable**.
- 4** Haga **ejercicio a diario**. Limite el tiempo que pasa sentado.
- 5** **Coma saludablemente**, para ello:
 - +** cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.
 - Alimentos ricos en sal, azúcar y grasa, como dulces, las bebidas azucaradas, embutidos y carnes rojas.



ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria

Decálogo de ASANEC para mejorar nuestra Salud

- 6 Evite el consumo de las **bebidas alcohólicas**.
- 7 Evite una **exposición excesiva al sol** y usa protección solar.
- 8 Ponte todas las **vacunas** que te correspondan.
- 9 Evite el **estrés** y realiza actividades que estimulan tu mente.
- 10 Participe en programas de **cribado del cáncer**: colorrectal (hombres y mujeres), los de mama y cuello uterino (mujeres)

Consulta con tu
Enfermera de Familia
para que te ayude a
mejorar tu salud

