

sesiones educomunicativa en el entorno comunitario, de la zona urbana y rural en la estrategia 4X4 que permita que permita dar a conocer factores de riesgo, factores protectores en las Enfermedades crónicas no Trasmisibles en el curso de vida de adultez y adulto mayor



"ESTRATEGIA 4X4"



CONSISTE EN IMPULSAR CUATRO ACTIVIDADES SALUDABLES QUE EVITAN LA APARICIÓN DE CUATRO ENFERMEDADES GRAVES, QUE GENERAN LA GRAN CARGA DE DISCAPACIDAD Y MUERTE.

PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA, 1

SUBE ESCALERAS EN VEZ DE USAR EL ASCENSOR
CAMINA 10 MINUTOS DURANTE TU TIEMPO DE ALMUERZO EN TUS ESPACIOS LIBRES. BUSCA ALGUNA DE ACTIVIDAD FÍSICA COMO NADAR, PATINAR O CORRER.



2 .EVITAR EL CONSUMO DE TABACO

EL CIGARRILLO ES LA PRINCIPAL CAUSA DEL CÁNCER DE PULMÓN, LARINGE Y ORGANOS DIGESTIVOS
LA PIEL DE LOS FUMADORES ENVEJECE DE MANERA PREMATURA.

EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL 3

EL ALCOHOL DAÑA DE MANERA IRREVERSIBLE LAS CÉLULAS CEREBRALES CONTRIBUYE AL PADECIMIENTO DE CÁNCER DE HÍGADO, ESÓFAGO, LARINGE Y ESTOMAGO



4 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

CONSUME DIARIAMENTE CINCO PORCIONES ENTRE FRUTAS Y VERDURAS
EVITA EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS LIMITA EL CONSUMO DE SAL EN TU ALIMENTACIÓN
MANTÉN UN PESO ADECUADO

5 EVITAREMOS

LAS ENFERMEDADES CARDIO-CEREBROVASCULARES, LA DIABETES, LA ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA Y EL CÁNCER"

