

CONOCE TU RIESGO

El programa busca identificar si la persona está Sana, en Riesgo o Enferma, teniendo en cuenta (Peso, Talla, Perímetro Abdominal, Tensión Arterial y Hábitos saludables).

**prevenirla está en tu mano
COME Y VIVE SANO**



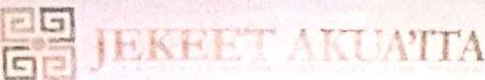
- ✓ Ayuda a lograr y mantener un peso Saludable
- ✓ Mejora el funcionamiento del Corazón, pulmones, músculos y huesos
- ✓ Permite descansar mejor
- ✓ Contrarresta el estrés y aumenta la sensación de Bienestar General
- ✓ Ayuda en la Prevención y Tratamiento de Enfermedades Crónicas no Transmisibles.

Hábitos para mantener una excelente SALUD BUCAL

- Cepillar**
Los dientes al menos tres veces al día. Sobre todo de noche.
- Lavar**
La superficie externa de los dientes, la interna y la lengua.
- Limpiar**
Los espacios entre los dientes con hilo dental.
- Renovar**
El cepillo cada 3 meses.
- Evitar**
El consumo de golosinas y líquidos azucarados, de hacerlo, cepillarse los dientes enseguida.
- Mantener**
Una alimentación variada y equilibrada
- Visitar**
Al dentista dos veces al año
- Recordar**
El enjuague bucal no reemplaza el cepillado.

NO OLVIDES


* Para tener dientes sanos, debes visitar al Odontólogo.
* El cuidado Dental es un hábito que te aporta salud a lo largo de tu vida.
* Únete a nuestro equipo de salud dental en el Hospital General de Amapá perteneciente a la Clínica.

I.P.S INDÍGENA CENTRO EPIDEMIOLÓGICO Y DE SALUD INTEGRAL
Código Prestador: 6000008280-1
NIT: 900.317.346-9


SERVICIOS PRESTADOS

- PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD
- MEDICINA GENERAL
- ODONTOLÓGIA
- FARMACIA
- LABORATORIO CLINICO
- CITOLOGÍA
- NUTRICIÓN
- PSICOLOGÍA
- ESPECIALISTAS (PEDIATRÍA, GINECOLOGÍA, MEDICINA INTERNA)



● Calle 14B #11-47 ● 312 604 0929 - 7291155
● jekwetakuaita@hotmail.com

Día mundial de la higiene de manos



Salva vidas, limpia tus manos

