

## HÁBITOS SALUDABLES

### ALIMENTACIÓN

- ✓ Consumir productos de temporada.
- ✓ Priorizar la dieta mediterránea: frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, lácteos fermentados, aceite de oliva, preferiblemente carnes blancas, pescado y huevos.



### ACTIVIDAD FÍSICA

- ✓ Cada persona tiene que hacer la actividad física que más le guste y se adapte a sus condiciones.
- ✓ Toda actividad suma. Aprovecha para hacer desplazamientos a pie o en bicicleta.



### PESO SALUDABLE

- ✓ La obesidad es la pandemia del siglo XXI.
- ✓ El exceso de peso aumenta el riesgo de sufrir: enfermedades cardiovasculares, diabetes, trastornos del aparato locomotor y algún tipo de cáncer, entre otros problemas de salud. Puede llegar a producir discapacidad.
- ✓ Para calcular si una persona tiene un peso adecuado, sobrepeso u obesidad, se utiliza la fórmula del **índice de la masa corporal (IMC)**:

$$\text{IMC} = \frac{(\text{peso (kg)})}{(\text{altura}^2 \text{ (m)})}$$



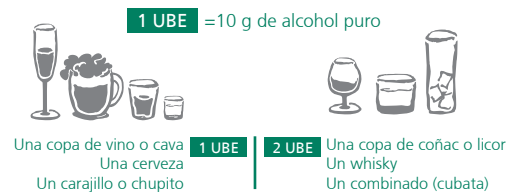
**18,5 - 25: peso adecuado**

**25 - 30: sobrepeso**

**> 30 - 35: obesidad**

### CONSUMO ALCOHOL

- ✓ Evita o reduce el consumo de alcohol.
- ✓ El consumo de alcohol se calcula con UBE (unidades de bebida estándar)
- ✓ Consumo de riesgo:



¿Cuáles son los límites?

	UBE al día	UBE a la semana	UBE por ocasión
Hombres	máx. 4	máx. 28	máx. 6
Mujeres	máx. 2	máx. 17	máx. 5

Estos límites son orientativos. Si bebes de forma regular, procura que no sea diariamente. Si bebes sólo en algunas ocasiones, no excedas las 6 UBE (para hombres) o las 5 UBE (para mujeres) por ocasión.

### CONSUMO TABACO

- ✓ El consumo de tabaco es la primera causa de pérdida de salud y de mortalidad prematura evitable.
- ✓ Es uno de los factores de riesgo más importantes de las principales enfermedades cardiovasculares y respiratorias crónicas, así como de numerosos tipos de cáncer.
- ✓ Dejar de fumar no es siempre fácil, puedes pedir ayuda a un profesional de la salud y seguir sus recomendaciones.

### SALUD BUCODENTAL

- ✓ Cepíllate los dientes, mínimo 2 veces al día, especialmente después de las comidas (pasta fluorada).
- ✓ Mantén una alimentación saludable y equilibrada, evitando el consumo de dulces
- ✓ Evita el consumo de alcohol y tabaco.
- ✓ Consulta el odontólogo si aparecen lesiones similares a una llaga.



## CONTROL ANALÍTICA

### Glicemia (azúcar)

✓ > 45 años: c/3 años.

### Colesterol

✓ < 35 años: un control.

✓ De los 35 a los 75 años: c/5 años.

✓ > 75 años: un control si no ha habido ninguno previo.

## TENSIÓN ARTERIAL

La hipertensión arterial se define como **la elevación persistente** de las cifras de PAS  $\geq 140$  mmHg y/o PAD  $\geq 90$  mmHg en  $>18$  años

✓ De los 14 a los 40 años: c/4 años

✓ > 40 años: c/2 años



160 - 179

y/o

100 - 109

140 - 159

y/o

90 - 99

< 140/90

(MRC o DM <130/85)

## CRIBAJES

### PROGRAMA DE DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE COLON Y RECTO

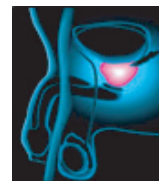
- ✓ Edad: 50 a 69 años
- ✓ Periodicidad: cada 2 años Prueba: test inmunológico para detectar sangre oculta en heces.
- ✓ Se envía carta nominal donde se indican las farmacias adheridas al programa para recoger material per realizar la prueba.
- ✓ Comunicación del resultado por carta.



### PROGRAMA DE DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE PROSTATA

No está recomendado sistemáticamente el cribaje de cáncer de próstata. En caso de presentar alguno de estos síntomas tienes que consultar a tu médico:

- Urgencia miccional.
- Dolor al orinar.
- Retraso en el inicio de la micción.
- Degoteo postmiccional.



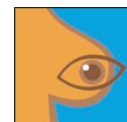
### PROGRAMA DE DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE CÉRVIX

- ✓ Edad: después de haber iniciado las relaciones sexuales o de 25 a 65 años
- ✓ Periodicidad: c/3 años
- ✓ Prueba: citología de Papanicolau.
- ✓ Lugar: Unidad de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva (ASSIR)



### PROGRAMA DE DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE MAMA

- ✓ Edad: 50 a 69 años.
- ✓ Periodicidad: cada 2 años.
- ✓ Prueba: mamografía.
- ✓ Invitación mediante carta nominal con día, hora y lugar de la prueba.
- ✓ Comunicación del resultado por carta
- ✓ Si detectas anomalías en alguno de los pechos, consúltanos.



Te informamos que desde el espacio digital de **La Meva Salut (LMS)** puedes hacer una **eConsulta** a tu profesional sanitario, así como también descargarte el Plan de Medicación (receta), consultar resultados de pruebas y de informes, etc.

Si no tienes acceso a LMS lo puedes pedir desde el formulario en el enlace [www.lamevasalut.gencat.cat/alta](http://www.lamevasalut.gencat.cat/alta), también descargándote este código QR, o presencialmente en tu centro de salud.



La meva  
/Salut