# Tu Ruta de Cuidado

***Promoción y Mantenimiento de la Salud***

Clínica del Country | Clínica La Colina

En **Clínica del Country y Clínica La Colina**, queremos estar presentes y acompañar todos los momentos de tu vida. El bienestar y la salud son fundamentales, por esto, te invitamos a seguir este esquema de atención integral anual:

## Hábitos de vida saludables

### Alimentación

- Consume una **dieta equilibrada y variada.**
- Establece **horarios** de comidas.
- Consume 5 porciones de **frutas / verduras** al día.
- **Evita** las grasas saturadas, las harinas refinadas y los azúcares.
- Bebe entre 4 a 6 vasos de **agua** al día.

### Actividad física

**30 minutos diarios** (mínimo 150 minutos a la semana).

### Sueño

de 6 a 8 horas al día.

### Controla el estrés

y evita el alcohol y tabaco.

**Adultez**

Edad: 29 - 59 años

### Examen de sangre oculta en heces

a partir de los 45 años. Si es positivo solicita cita con gastroenterología.

### Control con médico tratante o médico general.

### Valoración visual.

### Control con tu odontólogo.

### Control de planificación familiar.

### Mujeres

**Cita con ginecología**

y realización de exámenes necesarios de prevención de cáncer de cuello uterino (citología) y de exámenes necesarios de prevención de cáncer de seno (mamografía y /o ecografía de seno a partir de los 40 años).

### Hombres

**Cita con urología**

y realización de exámenes necesarios de prevención de cáncer de próstata (antígeno prostático a partir de los 40 años).

S4782