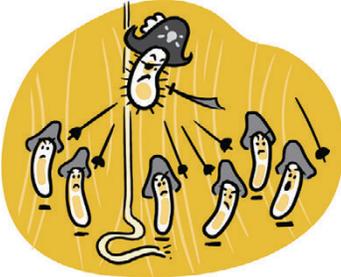


# Lista de control de prevención de enfermedades

Los exámenes de salud, las vacunas y la protección contra los gérmenes y los insectos pueden ayudarlo a sentirse lo mejor posible. Estos son algunos consejos para ayudarlo a prevenir enfermedades:



## PROTEGER LAS BACTERIAS DE SU CUERPO

Hay criaturas microscópicas, que incluyen bacterias, hongos y virus, que pueden enfermarlo. Pero de lo que quizás no se dé cuenta es de que trillones de microbios están viviendo en su cuerpo en este momento. La mayoría no le hacen daño en absoluto. Tendemos a concentrarnos en destruir los microbios malos. Pero cuidar a los buenos puede ser aun más importante.

### PARA PROTEGER A LOS BUENOS MICROBIOS:

- ❑ No presione a su médico para que le dé antibióticos. Pueden causar más mal que bien.
- ❑ Sepa cuándo lavarse las manos, por ejemplo, al preparar la comida y antes de comer.
- ❑ No use productos antibacterianos que no necesita. Los jabones antibacterianos tienen poco o ningún beneficio para la salud. Y no se ha demostrado que las versiones antibacterianas de productos para el hogar reduzcan el riesgo de infección.
- ❑ No se exceda con los desinfectantes para manos. Son útiles en entornos de atención médica, pero el lavado de manos es una mejor opción en la mayoría de las situaciones.
- ❑ Pruebe diferentes humectantes para la piel para ver cuál funciona mejor para usted.