

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:

- ❑ **Consuma una dieta rica en fibra.** La fibra se encuentra en plantas, incluyendo frutas, verduras y granos integrales.
- ❑ **Limite los alimentos que pueden dañar los microbios intestinales.** Estos incluyen azúcar y alimentos grasos o altamente procesados.
- ❑ **Sepa cuándo lavarse las manos,** como al preparar alimentos, antes de comer o después de tocar mascotas o basura.
- ❑ **Use desinfectante para manos cuando no pueda usar agua y jabón.** Asegúrese de que contenga al menos un 60% de alcohol.
- ❑ **Evite los jabones antibacterianos y otros productos.** Estos pueden dañar los microbios protectores de su piel.
- ❑ **Tenga cuidado con los “probióticos”.** Estos productos pueden ser alimentos o suplementos. Pueden afirmar que restauran una mezcla de microbios saludable, pero muchos no se han estudiado adecuadamente.