

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:



PROTEGERSE CONTRA LOS GÉRMENES

Durante casi un siglo, las drogas que combaten las bacterias, conocidas como antibióticos, han ayudado a controlar y destruir muchas de las bacterias dañinas que pueden enfermarnos. Pero estos medicamentos no funcionan en absoluto contra los virus, como los que causan resfriados o gripe. Aprenda cómo protegerse contra los gérmenes en el ambiente.

PARA BLOQUEAR GÉRMENES DAÑINOS:

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, o use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Si está enfermo, asegúrese de que su médico tenga una comprensión clara de sus síntomas. Discuta si un antibiótico o un tipo diferente de tratamiento son apropiados para su enfermedad.
- Si necesita antibióticos, tome la cantidad completa exactamente como se le indicó. No guarde el medicamento para una enfermedad futura y no lo comparta con otros.
- Mantenga un estilo de vida saludable, que incluya una dieta adecuada, ejercicio y buena higiene, para ayudar a prevenir enfermedades, lo que a su vez ayuda a prevenir el uso excesivo o el uso indebido de medicamentos.