



Cierra el círculo

CON NÚMEROS SALUDABLES

DEPARTAMENTO DE
SALUD





Recomendaciones

para la prevención,
manejo y control de
enfermedades y
complicaciones
relacionadas






**Monitorea tus niveles
de glucosa en sangre
y presión arterial**

**Evita fumar y
el consumo
de alcohol**





Realiza entre 150 - 300 minutos de actividad física a la semana

A close-up photograph of a person's hands holding a white bowl filled with a colorful salad. The salad includes green lettuce, red cherry tomatoes, yellow corn kernels, and sliced carrots. The person is also holding a wooden-handled fork with a cherry tomato on it. The background is softly blurred, showing the person's face and a light-colored sweater. A semi-transparent white box with black text is overlaid on the center of the image.

Realiza una **alimentación saludable. Controla las porciones, evita el consumo de alimentos altos en sal, azúcar y grasas, y acompaña tus comidas con agua**



**Mantén un peso
adecuado**

**Aplica el tratamiento
recomendado y hazte
las pruebas
preventivas**



The background is a light blue gradient. On the left, there is a faint silhouette of a human figure with green arrows pointing to various parts of the body, suggesting a health check or diagnosis. In the center, there is a faint ECG (heart rate) line. On the right, there is a close-up of a hand holding a silver stethoscope. The overall theme is medical and health-related.

¡Visita a tu médico y especialistas!

¡La detección temprana hace la diferencia!