

24 DE JULIO DÍA INTERNACIONAL DEL AUTOCUIDADO



www.cayre.co

Este evento anual se realiza cada 24 de julio para destacar la importancia de promover el autocuidado de la salud y fomentar estilos de vida saludables. En autocuidado se incluye el uso de medicamentos y productos con responsabilidad, así como conceptos de educación en la salud, conocimiento de los factores de riesgo, la importancia de realizar actividad física, tener una dieta saludable, evitar riesgos como el tabaquismo, tener un descanso reparador y practicar una buena higiene.



Comer saludablemente: Comer sano no es un régimen, es un estilo de vida en el que proporcionas a tu cuerpo lo que necesita para mantenerte sano, en forma y más feliz que nunca.

Mantenerse activo: Mantenerse en forma toda la vida ofrece muchas ventajas, por ejemplo: Disminuye el riesgo de tener ciertas afecciones, como enfermedades cardíacas, presión arterial alta, diabetes y algunos tipos de cáncer. Te permite manejar su peso y te ayuda a dormir mejor.



Descansar adecuadamente: Necesitamos dormir para pensar claramente, reaccionar rápido y asentar nuestra memoria. De hecho los procesos del cerebro que nos ayudan a aprender y recordar son especialmente activos mientras dormimos.

Seguir el tratamiento médico: Si tu médico te envía medicamentos es vital que los tomes responsablemente a las horas programadas. Es necesario conocer su función y los efectos que producen en el organismo. Todo esto deberá relacionarse con los alimentos y la actividad física.



Aprender a enfrentar retos cotidianos: La educación es la piedra angular en el control de las enfermedades. Un paciente que se conoce y que conoce su condición reduce la posibilidad de presentar complicaciones y, por ende, garantiza una mejor calidad de vida.

Reducir riesgos: Si tienes una enfermedad crónica es importante aprender sobre las complicaciones agudas y crónicas y cómo prevenirlas. Además es clave que tengas revisiones periódica con tu especialista.



En Cayre, contamos con médicos especialistas que te enseñarán y guiarán de la mejor manera con todo lo relacionado a tu autocuidado.

Adultos y niños: Reumatología, inmunología y alergología, somnología o trastornos del sueño.

Solo para adultos: Fisiatría, neurología y gastroenterología.