

BUSCA EL EQUILIBRIO

Aliméntate bien. Mantente activo. Evita sustancias nocivas. Asiste a tus controles.

No existe una única acción que elimine el riesgo de desarrollar cáncer, pero adoptar hábitos saludables y participar en las estrategias de prevención y detección temprana contribuye a cuidar tu salud durante toda la vida.



**PEQUEÑOS CAMBIOS PUEDEN
GENERAR GRANDES
BENEFICIOS PARA TU SALUD.**

CONTÁCTANOS PARA MÁS INFORMACIÓN



CALL CENTER

- (601) 580 39 73
- (+57) 317 516 79 32



LÍNEAS EXCLUSIVAS FOMAG

- 315 554 7370
- 316 017 8081
- 317 643 5386
- 317 439 2265



ASISTENTE VIRTUAL (WHATSAPP):

- 317 6435643



PÁGINA WEB

- www.oncolife.com.co/citas-medicas/

NUESTRAS SEDES



CUIDADO INTEGRAL DE TU SALUD

EL EQUILIBRIO TAMBIÉN ES
UNA FORMA DE CUIDARTE

*En esta familia nadie
lucha solo*

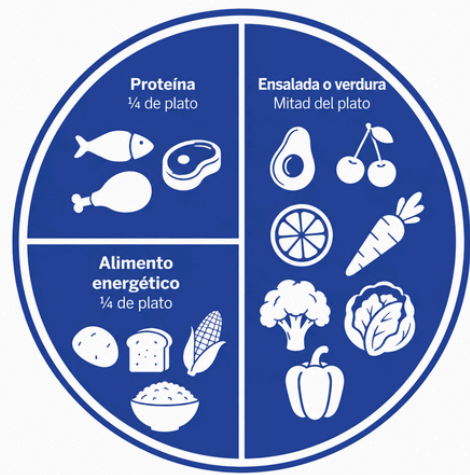


¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER UNA VIDA SALUDABLE?

Construir hábitos saludables cada día contribuye a tu bienestar, ayuda a prevenir diferentes enfermedades y puede reducir el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer.

Alimenta tu bienestar

Incluye frutas, verduras, leguminosas y alimentos variados en tu alimentación. Prefiere alimentos naturales o mínimamente procesados y limita los ultraprocesados y las bebidas azucaradas.



Mantén tu cuerpo activo

La actividad física regular favorece la salud física y mental y contribuye a disminuir el riesgo de enfermedades crónicas.

La OMS recomienda para los adultos entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o entre 75 y 150 minutos de actividad vigorosa, además de ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos días por semana.

Caminar, bailar, montar bicicleta o practicar un deporte que disfrutes también cuentan.

Vive libre de tabaco

El no fumar es una de las principales medidas para reducir el riesgo de cáncer. También es importante evitar la exposición al humo de tabaco de otras personas.

Para la prevención del cáncer, el Código Latinoamericano y Caribeño contra el Cáncer recomienda no consumir bebidas alcohólicas.

Evita también el consumo de sustancias psicoactivas y, si necesitas ayuda para reducir o abandonar su consumo, busca acompañamiento profesional.



NO OLVIDES TUS CONTROLES DE SALUD

Sentirte bien no significa que debas dejar de asistir a tus controles.

- Acude oportunamente a tus citas médicas y controles con tu EPS.
- Participa en los programas de promoción, prevención y detección temprana que correspondan según tu edad, sexo y antecedentes.
- Realiza los exámenes indicados por los profesionales de salud.
- Consulta si identificas cambios o síntomas persistentes en tu cuerpo.
- Informa a tu médico sobre tus antecedentes personales y familiares.

La detección temprana puede facilitar un diagnóstico y tratamiento oportunos.

