# Tu Ruta de Cuidado

Promoción y Mantenimiento de la Salud

Clínica del Country | Clínica La Colina

En **Clínica del Country y Clínica La Colina**, queremos estar presentes y acompañar todos los momentos de tu vida. El bienestar y la salud son fundamentales, por esto, te invitamos a seguir este esquema de atención integral anual:

## Hábitos de vida saludables

### Alimentación

- Consume una **dieta equilibrada y variada.**
- Establece **horarios** de comidas.
- Consume 5 porciones de **frutas / verduras** al día.
- **Evita** las grasas saturadas, las harinas refinadas y los azúcares.
- Bebe entre 4 a 6 vasos de **agua** al día.

### Actividad física

**30 minutos diarios** (mínimo 150 minutos a la semana).

### Sueño

de 6 a 8 horas al día.

### Controla el estrés

y evita el alcohol y tabaco.

**Adolescente**

Edad: 12 - 17 años

- **Control con médico tratante o médico general.**
- **Cita de crecimiento y desarrollo.**
- **Valoración visual.**
- **Control por odontología.**
- **Asesoría en planificación familiar en caso de haber iniciado vida sexual**
- **Vacunación según esquema.**

### Mujeres

**Cita con ginecología** y realización de exámenes necesarios de prevención de cáncer de cuello uterino (citología) al iniciar vida sexual.