

Cuidado de la Salud Integral

Guía para una
Vida Saludable



ÍNDICE

Cuidado de la Salud Integral

Guía para una Vida Saludable

Introducción

Pág.
03 ▶

¿Por qué es importante cuidar de nuestra salud?

Pág.
04 ▶

Capítulo 1:
Conociendo los factores de riesgo

Pág.
05 ▶

Capítulo 2:
Chequeos de rutina según edad y género

Pág.
10 ▶

Capítulo 3:
Consejos para cuidar nuestra salud

Pág.
18 ▶

Capítulo 4:
Hábitos saludables para una vida plena

Pág.
21 ▶

Aplicaciones útiles

Pág.
22 ▶

Podcast para tu salud

Pág.
23 ▶

Referencias

Pág.
24 ▶

INTRODUCCIÓN

La salud es un tesoro invaluable y mantenerla requiere de una combinación de factores y hábitos. Aunque algunos factores no están bajo nuestro control, siempre vale la pena conocerlos, mientras que otros sí lo están y nos pueden ayudar a gozar de una calidad de vida mucho mayor. Así podremos emprender nuestros proyectos y compartir más tiempo y vivencias junto a nuestros seres queridos.

Nuestra Guía del Cuidado de la Salud Integral busca enseñarte sobre diversas enfermedades que pueden presentarse a lo largo de la vida y cómo prevenirlas. También conocerás distintos hábitos saludables que puedes incorporar como la alimentación y el ejercicio, además de otros que debes evitar para no perjudicar tu bienestar como el consumo de diversas sustancias y otros problemas de nuestro estilo de vida como la gestión del estrés.

**¡Estos consejos médicos te guiarán
hacia el cambio que necesitas!**

¿POR QUÉ

es importante cuidar de nuestra salud?

Cuidar de nuestra salud es la base principal para una vida plena y productiva. Una buena salud nos permite disfrutar de nuestras actividades diarias, trabajar de manera eficiente, y participar activamente en nuestras relaciones personales, familiares y de amistad.



Adoptar hábitos saludables desde una edad temprana y realizar chequeos médicos regulares nos ayuda a detectar y tratar problemas de salud antes de que se vuelvan serios.

Esto no solo mejora nuestra calidad de vida, sino que también reduce los costos asociados con el tratamiento de enfermedades avanzadas.

¡En los siguientes capítulos descubrirás lo que necesitas saber para mantener una buena calidad de vida!



CAPÍTULO 1:

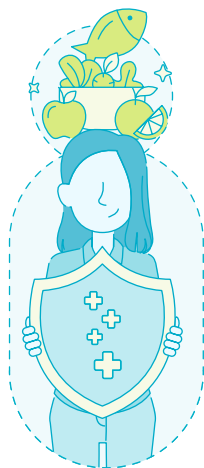
Conociendo los factores de riesgo

Los factores de riesgo para la salud integral se dividen en dos categorías: aquellos que podemos modificar y aquellos que no. Es importante que estemos informados sobre ambos casos.

! Factores que podemos cambiar

Entre los factores que podemos cambiar se encuentran nuestros hábitos y comportamientos diarios.

Adoptar hábitos saludables en estos ámbitos puede reducir significativamente el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar nuestra calidad de vida. Te presentamos algunos de ellos.



Alimentación: Comer bien para sentirnos mejor

Comer bien nos ayuda a sentirnos mejor porque una dieta equilibrada proporciona los nutrientes esenciales que nuestro cuerpo necesita para funcionar de manera óptima. Consumir una variedad de alimentos saludables, como frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables, mejora la energía, apoya la función cerebral, fortalece el sistema inmunológico y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

Para más información, te compartimos nuestra [Guía de Nutrición.](#)



Aprende a fortalecer tu sistema inmunológico con nuestra **Guía de nutrición**

[¡Descárgala aquí!](#)





Tabaco y Alcohol: Por qué es mejor evitarlos

El alcohol en exceso puede causar daños al hígado, corazón y cerebro, y aumenta el riesgo de cáncer y enfermedades cardiovasculares. Por su parte, el tabaco es una de las principales causas de Cáncer, enfermedades pulmonares y problemas cardíacos.

Ambas sustancias también pueden afectar negativamente la salud mental, contribuyendo a problemas como la ansiedad y la depresión. Evitar su consumo mejorará tus expectativas de vida.

Estrés: Manejarlo para estar más tranquilos

El estrés es crucial para nuestra salud porque, en el largo plazo, puede tener efectos negativos en el cuerpo y la mente.

No atender este problema puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, debilitar el sistema inmunológico, contribuir a la aparición de diabetes tipo 2 y afectar negativamente la salud mental, volviéndonos más propensos a la ansiedad y la depresión. Además, puede interferir con el sueño y los hábitos alimenticios, creando un ciclo vicioso de malestar y problemas de salud adicionales.

Para más información, te invitamos a leer nuestra [Guía sobre la Ansiedad.](#)



Aprende a controlar la ansiedad
con nuestra guía

[¡Descárgala aquí!](#)





Ejercicio: Moverse para vivir más y mejor

El ejercicio regular no solo ayuda a mantener un peso saludable, sino también a mejorar la salud cardiovascular fortaleciendo el corazón y los pulmones.

Así, nuestro cuerpo reduce su riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes. Además, el ejercicio también favorece a la salud mental, reduciendo el estrés, la ansiedad y la depresión, gracias a la liberación de endorfinas que mejoran el estado de ánimo.



Factores que no podemos cambiar

Existen factores inmodificables como la edad, el género, la historia familiar y la genética, que influyen en nuestra salud de manera inherente.

Aunque no podemos alterar estos factores, conocerlos nos permite tomar decisiones más informadas y adoptar medidas preventivas adecuadas para minimizar su impacto negativo en nuestra salud.

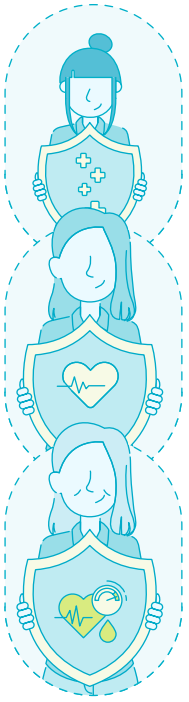


Género: Diferencias entre hombres y mujeres

Las mujeres y los hombres experimentan enfermedades y condiciones de salud de manera distinta debido a factores hormonales, genéticos y anatómicos. Por ejemplo, los hombres tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y Parkinson debido a la distribución de grasa corporal y la ausencia de protección estrogénica.

Las mujeres, por otro lado, son más propensas a sufrir osteoporosis y tienen un mayor riesgo de accidentes cerebrovasculares influenciados por las fluctuaciones hormonales.



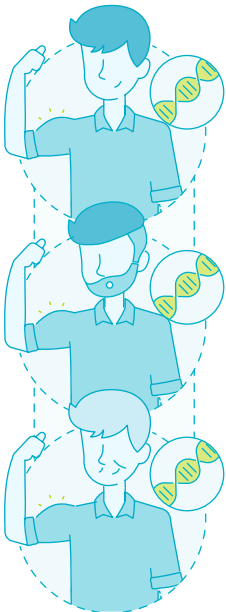


Edad: Cada etapa tiene sus cuidados

La edad de una persona es determinante en su salud integral, ya que las necesidades y cuidados varían significativamente a lo largo de las diferentes etapas de la vida. En la infancia y adolescencia, el cuerpo requiere una mayor cantidad de nutrientes para sostener el rápido crecimiento y desarrollo.

Durante la edad adulta, la atención se centra más en el mantenimiento de la salud, la prevención de enfermedades y la gestión del estrés.

En la vejez, los cuidados se orientan hacia la conservación de la movilidad, la prevención de caídas y el manejo de enfermedades crónicas. Cada etapa de la vida demanda un enfoque específico para asegurar un bienestar óptimo.



Genética: Lo que no podemos cambiar pero sí controlar

La genética influye en la predisposición a ciertas enfermedades y condiciones médicas. Factores como la susceptibilidad a enfermedades hereditarias, metabolismo de medicamentos, y respuestas a tratamientos están influenciados por este factor.

Aunque no podemos cambiar nuestra constitución genética básica, podemos tenerla presente para tomar decisiones sobre estilo de vida saludable, detección temprana de riesgos genéticos y acceso a cuidado médico adecuado.

Esto nos permite maximizar nuestro bienestar a largo plazo.

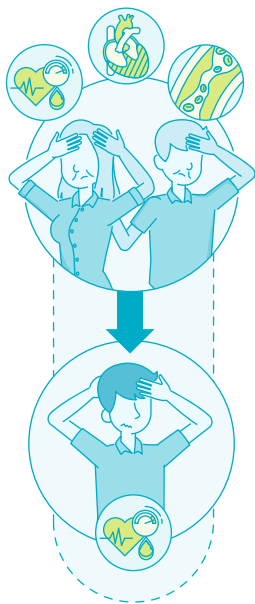


Historia Familiar: Lo que heredamos de nuestros padres

El historial familiar puede influir en la salud integral de una persona más allá de los factores genéticos directos, debido a patrones de comportamiento, hábitos y entorno familiar compartido que pueden afectar la salud a lo largo del tiempo. Por ejemplo, si una persona proviene de una familia con altos niveles de estrés o hábitos dietéticos poco saludables, es probable que también enfrente desafíos similares que impacten su bienestar físico y emocional.

Estos factores pueden modelar el estilo de vida y las condiciones ambientales en las que una persona se desenvuelve.

Si deseas más información sobre salud, te invitamos a revisar todas nuestras guías de [**Salud y Bienestar.**](#)



Revisa todas
nuestras guías de
Salud y Bienestar

¡Haciendo clic aquí!

CAPÍTULO 2:

Chequeos de rutina según edad y género

Los chequeos médicos de rutina varían según la edad y el género para abordar específicamente las necesidades y riesgos de salud propios de cada grupo demográfico.

Estos controles incluyen exámenes físicos regulares, pruebas de laboratorio y otras evaluaciones específicas. Te las detallamos a continuación.

Niños y Adolescentes

Crecimiento y Desarrollo:

Visitas al pediatra. En Auna te recomendamos estos chequeos:

Little heart test: detecta cardiopatías congénitas, la saturación de oxígeno en los miembros superiores e inferiores. ▶

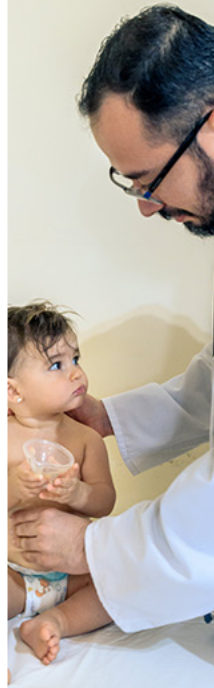
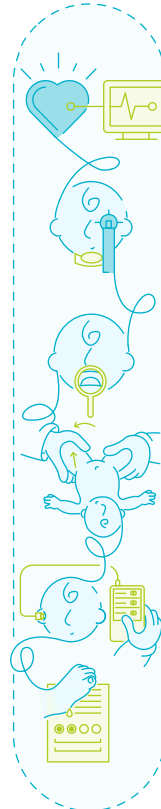
Prueba ocular: el pediatra detectará si la luz llega sin obstáculos al fondo del ojo para detectar problemas oculares como cataratas congénitas o glaucoma congénita. ▶

Prueba de lengua: evalúa el tamaño y grosor del frenillo lingual. Esta prueba detecta si el bebé tiene un frenillo lingual corto. ▶

Prueba de cadera o maniobra de Ortolani: diagnostica una luxación congénita de cadera. ▶

Cribado auditivo: prueba de cribado del riesgo de deficiencia auditiva. ▶

Prueba de talón: Se toma una muestra de sangre para buscar diversas enfermedades metabólicas, genéticas e infecciosas. ▶



Vacunas: Mantenernos protegidos.



Al vacunar a los niños, los protegemos contra enfermedades infecciosas graves que pueden causar complicaciones severas e incluso la muerte.

Las vacunas no solo ayudan a prevenir la propagación de enfermedades contagiosas en la comunidad, sino que también fortalecen el sistema inmunológico de nuestros pequeños, dándoles una protección duradera contra diversas enfermedades.

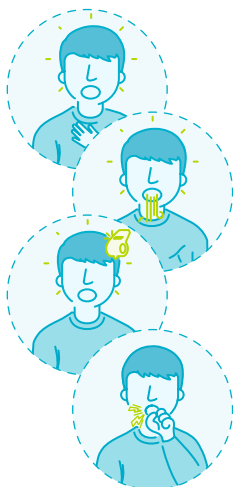
Dientes: Visitas al odontólogo.



Es importante cuidar la salud bucal de los niños. Esto permite la detección temprana y el tratamiento de problemas dentales como caries y maloclusiones, evitando complicaciones más graves a largo plazo.

Además, fomentan buenos hábitos de higiene bucal y cuidado preventivo, lo que no solo promueve dientes y encías sanos, sino también un bienestar general y una mayor autoestima de los niños al evitar dolores dentales y problemas que podrían interferir con su desarrollo.

Afecciones Comunes: Asma, alergias, infecciones respiratorias.



Estas condiciones pueden afectar significativamente su calidad de vida al interferir con actividades diarias, como el sueño y la participación en actividades físicas.

Además, el manejo adecuado de estas enfermedades ayuda a prevenir crisis agudas y complicaciones graves. Al tratarlas debidamente, también aportamos a su bienestar emocional, ya que se reduce el estrés y la ansiedad asociados a estos malestares.

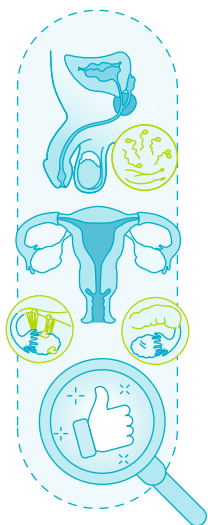




Chequeos Anuales: Revisión general de salud

En este rango de edad, los chequeos anuales permiten la detección temprana de enfermedades, la evaluación de riesgos de salud y la promoción de hábitos saludables.

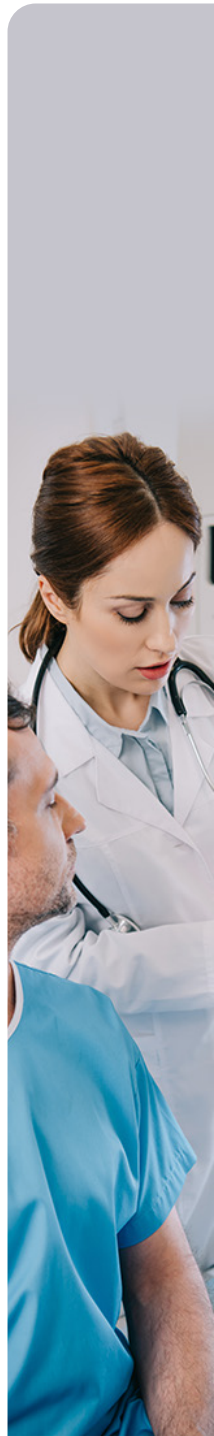
Estos exámenes ayudan a identificar problemas de salud antes de que se vuelvan graves, lo que facilita tratamientos más efectivos y menos invasivos. Además, surge también la oportunidad de actualizar vacunas y de recibir orientaciones sobre actualización de vacunas, salud mental, nutrición y ejercicio.



Salud Reproductiva: Cuidando nuestra capacidad de tener hijos

Los chequeos de salud reproductiva permiten la detección temprana de enfermedades de transmisión sexual, problemas de fertilidad, y otras condiciones ginecológicas y urológicas.

Por otro lado, facilitan la educación y el asesoramiento sobre métodos anticonceptivos, prácticas sexuales seguras y planificación familiar, que conforman un aspecto muy importante de nuestras vidas y proyectos.





Peso y Nutrición: Mantenernos en forma

Una dieta equilibrada y un peso saludable reducen el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, y de enfermedades cardíacas e hipertensión, que suelen comenzar a desarrollarse en la etapa de la adultez temprana.

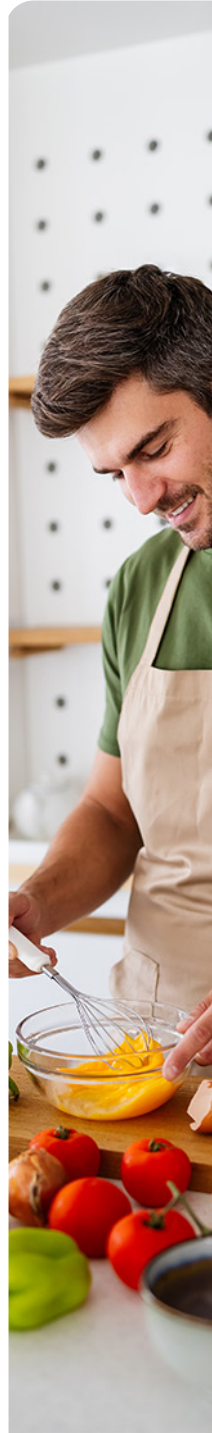
Además, cuidar este aspecto aporta a nuestra autoestima, a nuestra productividad y a nuestra calidad de vida en general.



Afecciones Comunes: Infecciones urinarias, problemas de la piel, ansiedad y depresión

No debemos descuidar algunas afecciones propias de esta etapa de la vida.

Las infecciones urinarias no tratadas pueden causar complicaciones renales; los problemas de la piel pueden impactar la autoestima y la salud general; y la ansiedad y la depresión pueden reducir la capacidad para funcionar en el trabajo, en las relaciones y en la vida diaria.





Afecciones Comunes: Diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas

De no ser tratados, estos problemas de los adultos mayores pueden llevar a complicaciones graves como infartos, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal y pérdida de movilidad.

Mantener estas enfermedades bajo control reduce la morbilidad y permite a las personas de esta edad tener una mayor independencia y funcionalidad en sus actividades diarias, además de permitirles una vida más larga.

Salud Mental: Cuidar nuestra mente



Los adultos de mediana edad enfrentan desafíos como el cuidado de hijos adolescentes y padres ancianos, así como presiones laborales significativas y cambios físicos asociados con el envejecimiento.

Con una buena salud mental, estos elementos estresores pueden abordarse de una manera más efectiva y saludable.

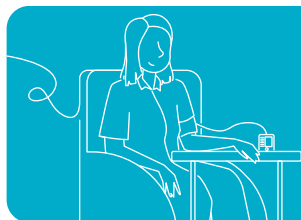


Colesterol y Presión Arterial: Chequeos importantes



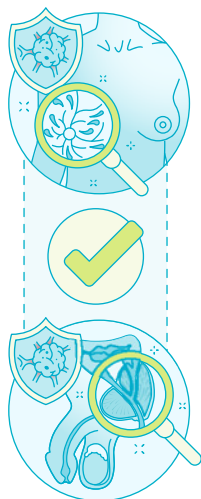
Estas pruebas son cruciales en adultos de mediana edad porque abordan factores de riesgo asociados con enfermedades cardiovasculares, que son la principal causa de muerte en este momento de la vida.

Monitorear estos indicadores de salud facilita la intervención oportuna mediante cambios en el estilo de vida y tratamientos médicos que reducen las probabilidades de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Para más información, consulta nuestra **Guía de Hipertensión**.



Aprende más sobre la **hipertensión arterial** con nuestra guía.

[¡Descárgala aquí!](#)

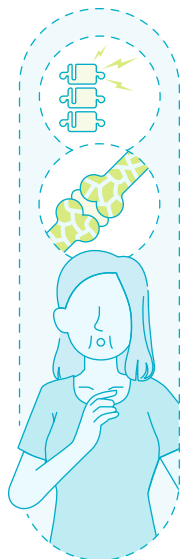


Mamografías y Pruebas de Próstata: Prevención temprana

Estas pruebas permiten la detección de dos de los tipos de Cáncer más comunes. La prevención aumenta significativamente las posibilidades de un tratamiento exitoso y reduce la mortalidad de estos carcinomas.

Además, identificarlos en una etapa temprana puede minimizar la necesidad de tratamientos invasivos y mejorar la calidad de vida, permitiendo a las personas mantener su salud y funcionalidad durante más tiempo.





Osteoporosis: Fortalecer nuestros huesos.

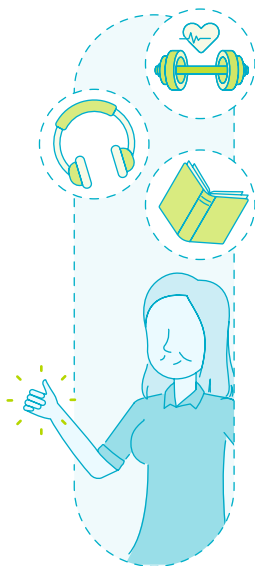
La osteoporosis debilita los huesos y aumenta el riesgo de fracturas, especialmente en caderas, muñecas y columna vertebral. Estas fracturas pueden resultar en pérdida de movilidad, dolor crónico y una disminución significativa en la calidad de vida.

Al monitorear y tratar la osteoporosis con medicamentos adecuados, suplementos de calcio y vitamina D, así como ejercicio adecuado, se puede prevenir estos problemas y permitir a los adultos mayores una vida más activa y saludable.

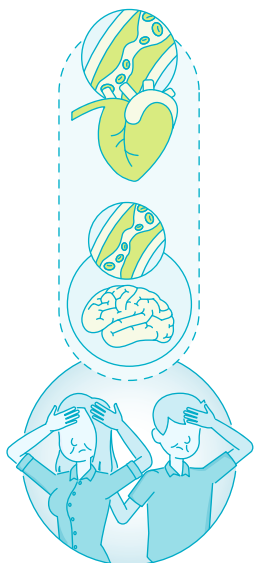
Función Cognitiva: Mantener la mente activa.

En este momento de la vida, mantener la mente activa es crucial para prevenir el deterioro mental asociado con la edad. Se recomiendan actividades como aprender nuevas habilidades, mantenerse socialmente activo y practicar hobbies intelectuales que estimulan el cerebro, mejorando la memoria y la agilidad mental.

Mantener una rutina diaria y un buen patrón de sueño también contribuye a la salud cognitiva. Estas prácticas no solo mejoran la calidad de vida diaria, sino que también pueden retrasar o prevenir enfermedades neurodegenerativas como la demencia y el Alzheimer.



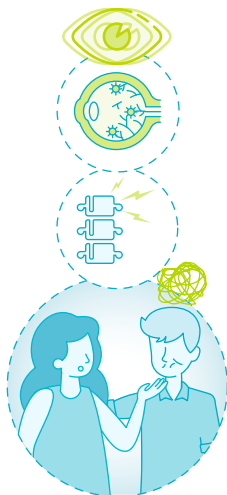
Salud Cardiovascular: Cuidar el corazón.



Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte a nivel global y afectan a millones de personas. Por ello, mantener una buena salud cardiovascular a través de una dieta equilibrada, ejercicio regular y evitar el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol puede prevenir complicaciones en el corazón, reducir el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, y mejorar la longevidad de una persona.

Además, una buena salud cardiovascular también contribuye a una mejor función cognitiva y a la prevención de otras enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión.

Afecciones Comunes: Artritis, demencia, problemas de la vista y oído.



Estas condiciones pueden afectar bastante la movilidad, la capacidad cognitiva y la interacción social, lo que a su vez puede llevar a un mayor riesgo de aislamiento social y deterioro de la salud mental.

Por ejemplo, la pérdida de audición y visión está relacionada con un mayor riesgo de desarrollar demencia, ya que estas condiciones pueden acelerar el deterioro cognitivo debido al esfuerzo adicional que el cerebro debe realizar y la reducción de la estimulación social.



CAPÍTULO 3:

Consejos para cuidar nuestra salud

Ahora que conoces los factores que pueden afectar tu salud integral y las afecciones más comunes según tu edad o género, te compartimos algunos consejos sobre tres pilares que pueden impulsar considerablemente tu calidad de vida: la alimentación, la actividad física y la salud mental.

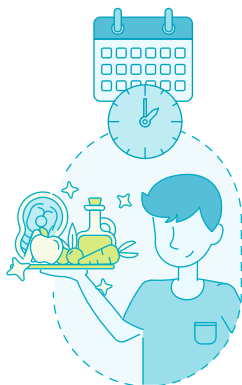
Alimentación Saludable



Mantén una dieta balanceada

Elige carbohidratos saludables como los granos enteros, consume proteínas de fuentes como pescado, aves, nueces y legumbres, y aliméntate con grasas saludables provenientes de aceites vegetales, nueces y pescados ricos en omega-3.

También es muy recomendable comer vegetales y frutas, preferiblemente de diferentes colores y variedades, también es crucial.



Planifica tus comidas

Planificar tus comidas de manera saludable implica comenzar con un plan semanal detallado, lo cual facilita hacer una lista de compras precisa y evitar compras impulsivas.

Puedes usar herramientas digitales para guiar tus porciones y recetas, y aprovechar el tiempo de preparación para preparar ingredientes que puedas usar en otras recetas.





Tipos de Ejercicio

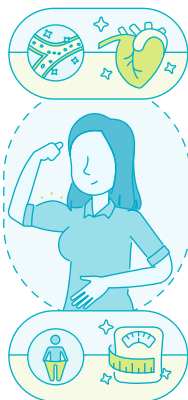
Los ejercicios aeróbicos, como caminar, correr, nadar o andar en bicicleta, mejoran la salud cardiovascular y ayudan a mantener un peso saludable. Los ejercicios de fuerza, como levantar pesas o usar el propio peso corporal, fortalecen los músculos y huesos.

Los ejercicios de flexibilidad, como el yoga y el estiramiento, mantienen la movilidad de las articulaciones y previenen lesiones. Finalmente, los ejercicios de equilibrio, como el tai chi, son cruciales especialmente para los adultos mayores para prevenir caídas y mejorar la estabilidad.



Planes de Entrenamiento

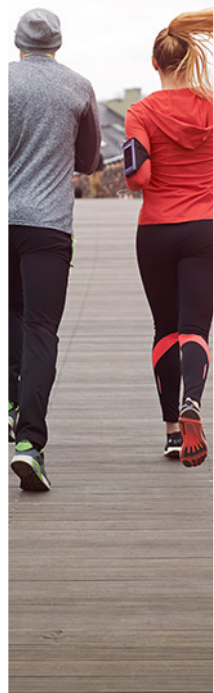
Un buen plan de entrenamiento balanceado debería incluir sesiones de diferentes tipos de ejercicios repartidas a lo largo de la semana, asegurando que se trabaja en todas las áreas clave de la aptitud física.

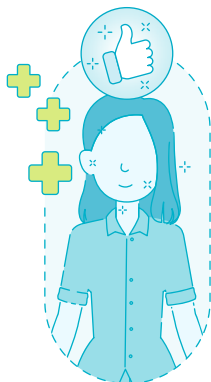


Beneficios de hacer ejercicio

Mantenerse activo a través del ejercicio ofrece numerosos beneficios, desde mejorar la salud cardiovascular y fortalecer los músculos, hasta mantener un peso saludable y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Los ejercicios aeróbicos, de fuerza, flexibilidad y equilibrio, contribuyen a una vida más larga y de mejor calidad al mejorar la función cerebral, controlar el peso, y reducir el estrés. Además, el ejercicio regular ayuda a mejorar el estado de ánimo y la calidad del sueño.





Manejo del Estrés

Algunas de las maneras más recomendadas incluyen practicar técnicas de relajación como la meditación, el yoga y la respiración profunda.

También es útil hacer ejercicio regularmente, mantener una dieta balanceada, y asegurarse de dormir bien. Por otro lado, es indispensable contar con una red de apoyo social fuerte, ya sea a través de amigos o familiares.



La importancia del Sueño

El sueño permite la recuperación física y mental, fortalece el sistema inmunológico y mejora la capacidad de concentración y toma de decisiones.

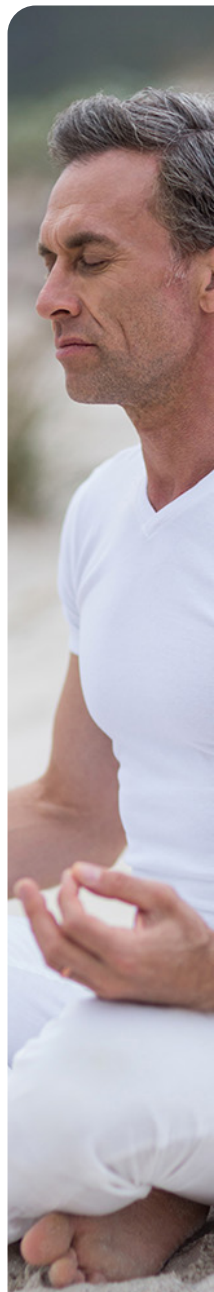
Para dormir mejor, es importante mantener horarios regulares de sueño y despertar, crear un ambiente propicio para el descanso (como una habitación oscura y fresca), y limitar la exposición a dispositivos electrónicos antes de acostarse.



Meditación y Mindfulness

La meditación y el mindfulness reducen el estrés, la mejora del enfoque y la concentración. También fomentan una mayor claridad mental y bienestar emocional.

Estas prácticas pueden ayudar a promover la resiliencia frente a los desafíos diarios y mejorar la calidad del sueño.



CAPÍTULO 4:

Hábitos Saludables Para Una Vida Plena

Estos tres consejos básicos te ayudarán a tener una vida más saludable y a reducir los riesgos de presentar diversos problemas de salud.



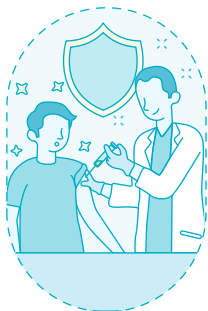
Deja de fumar y toma menos alcohol

Reduciendo o desapareciendo estas sustancias de tu vida tendrás menos riesgo de contraer cáncer, enfermedades cardiovasculares y problemas respiratorios, entre otros males de salud.



Cuida tu Higiene Personal

Cuidando este aspecto de la vida, estamos menos propensos a contraer enfermedades infecciosas. También nos genera un mayor bienestar físico y emocional.



¡Vacúnate!

Vacunarnos contra diversas enfermedades nos ayuda a prevenir infecciones que pueden causar enfermedades graves, discapacidades permanentes o incluso la muerte. Además, al vacunarnos protegemos también a las personas que nos rodean.



APLICACIONES ÚTILES

Te compartimos algunas aplicaciones que pueden ayudarte a monitorear distintos aspectos de tu salud:

Sleep Cycle



Sleep Cycle es una app de análisis del sueño y despertador inteligente con una variedad de funciones (incluye grabadora de sueño y ronquidos, sonidos para dormir, relajación guiada y consejos personalizados) para ayudarte a descansar bien por la noche y despertarte más fácilmente. Te sentirás de mejor humor, con más energía y más concentrado durante el día.



Contador de Calorías



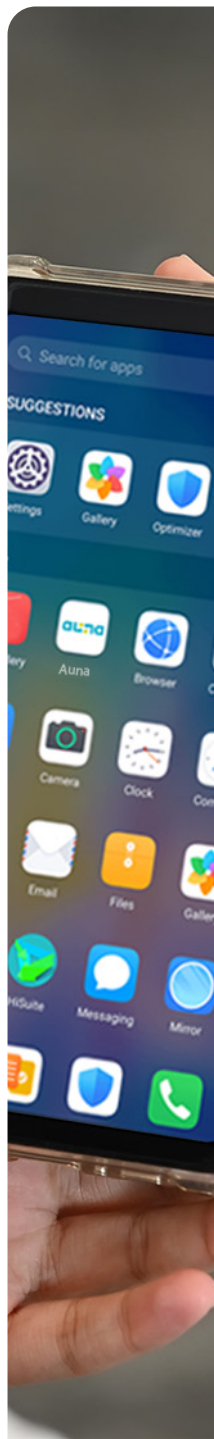
El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para enfermedades como la diabetes y algunas cardiopatías. Esta aplicación te ayudará a mantener un plan nutricional personalizado a tu estilo de vida y a tus metas.



Google Fit



Esta app de Google mide tu ritmo cardíaco y frecuencia respiratoria con la cámara del teléfono. También te ayuda a gestionar el ritmo de tus caminatas y entrenamientos, así como distintos datos de salud y actividad física que serán muy útiles para tu día a día.



PODCASTS PARA TU SALUD

A continuación, te compartimos algunos podcasts que te serán de gran ayuda para lograr una alimentación saludable.

¿Por qué es MUCHO MEJOR una vida sin cigarro?



El consumo de tabaco está asociado a muchas más enfermedades y problemas de salud de los que comúnmente conocemos. En este episodio de nuestro Podcast Auna, te damos una detallada lista de todos los perjuicios a tu calidad de vida que puedes evitar si no fumas.

 13 min 0 seg 

Técnica de relajación “La Montaña”



En este episodio de nuestro Podcast Auna, nuestra psicooncóloga Marianela Sánchez Wagner comparte una valiosa técnica de relajación para reducir el estrés y mejorar tu bienestar emocional.

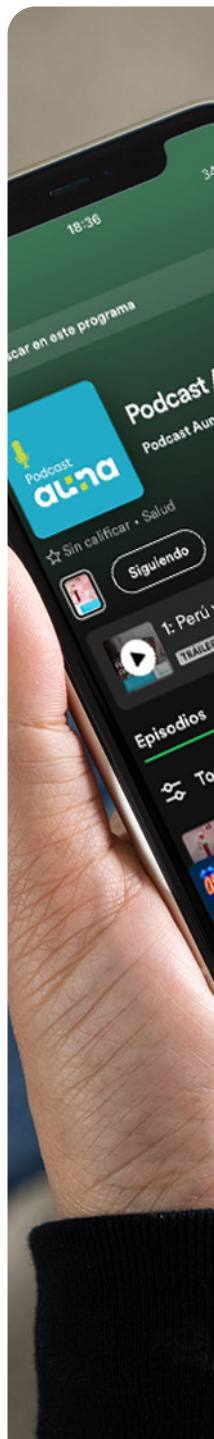
 13 min 18 seg 

Estilo de vida y Cáncer de Colon: ¿cómo se relacionan?



En este episodio de Oncosalud Podcast descubrirás los hábitos que pueden ayudarte a prevenir el Cáncer de Colon, uno de los más mortales a nivel mundial.

 29 min 56 seg 



REFERENCIAS



- 1 **What Should I Eat?**
<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/what-should-you-eat/>
- 2 **Harvard researchers launch Healthy Eating Plate**
<https://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/healthy-eating-plate/>
- 3 **Exercise: 7 benefits of regular physical activity**
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>
- 4 **Preventing Heart Disease**
<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/disease-prevention/cardiovascular-disease/preventing-cvd/>
- 5 **Manage Stress to Thrive**
<https://health.cornell.edu/resources/health-topics/stress-management>
- 6 **What Is Human Development and Why Is It Important?**
<https://online.maryville.edu/online-bachelors-degrees/human-development-and-family-studies/resources/stages-of-human-development/>
- 7 **How Gender Affects Health**
<https://www.rush.edu/news/how-gender-affects-health>
- 8 **About Family Health History**
https://www.cdc.gov/family-health-history/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/genomics/famhistory/index.htm
- 9 **COVID-19 Vaccines**
<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/index.html>
- 10 **5 Reasons To Get Your Next Well-Person Checkup at Planned Parenthood**
<https://www.plannedparenthood.org/planned-parenthood-northern-new-england/campaigns/annual-exam-5-reasons>
- 11 **5 Physical Health**
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK202199/#:~:text=Common%20morbidity%20include%20mental%20conditions,transmitted%20infections%2C%20and%20many%20other>
- 12 **Cholesterol: 5 Truths to Know**
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/cholesterol-5-truths-to-know#:~:text=Cholesterol%20is%20a%20natural%20component,attack%2C%20heart%20disease%20and%20stroke>
- 13 **Osteoporosis Basics**
<https://www.niams.nih.gov/health-topics/osteoporosis/basics/symptoms-causes#:~:text=Osteoporosis%20is%20a%20disease%20that,until%20you%20break%20a%20bone>
- 14 **Cognition and Seniors: How to Keep Your Brain Fit and What That Means for Your Health**
<https://www.ncoa.org/adviser/hearing-aids/cognitive-health/>
- 15 **Study shows dementia more common in older adults with vision issues**
<https://medschool.umich.edu/health-lab/study-shows-dementia-more-common-older-adults-vision-issues>
- 16 **Healthy Eating Plate**
<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/>
- 17 **8 Steps to Nutritious Meal Planning**
<https://www.wakehealth.edu/stories/8-steps-to-nutritious-meal-planning>
- 18 **Estilo de vida saludable Salud del adulto**
<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/sleep/art-20048379>

Cuidamos la vida para
vivirla mejor, siempre.

auna

Elige vivir con más prevención

En **Auna Salud** cuidamos
de ti y tu familia en todo
momento.



Protégete en: afiliate.auna.pe