

¿Que tan controlable es tu salud?

¿Te consideras una persona saludable?

Existen algunas enfermedades como la hipertensión, diabetes, sobrepeso y tabaquismo que dependen de **tus hábitos y comportamientos**, por lo tanto tienes cierto control sobre éstas.

¿Cómo prevenirlas?



Haciendo ejercicio



Alimentación adecuada



Hábitos sanos

El llevar una vida sana disminuye el riesgo de enfermarse, pero éste no desaparece, porque existen factores que no podemos controlar:

ACCIDENTES, PROBLEMAS GENÉTICOS, MEDIO AMBIENTE

Factor externo

Algunos ejemplos

Accidentes



Alto porcentaje de muertes y discapacitados

Genética



Enfermedades hereditarias: diabetes, cáncer y enfermedades cardiovasculares

Medio Ambiente



Virus AH1N1

¿Conoces a alguien que por factores externos haya presentado alguna de estas enfermedades?

- En México, 7 de cada 10 personas desconoce que padece hipertensión, y como consecuencia padecimientos cardiovasculares.
- Los accidentes causan más de 40,000 discapacitados al año.
- El virus AH1N1 causó más de 1,300 defunciones en el país.

Tu salud es tu mayor riqueza, es lo único que necesitas para ser feliz y alcanzar tus metas, por eso cuidala y protégela...
un seguro de gastos médicos mayores es una buena decisión