



powered by

navigate^o

Actividad

Averiguación de riesgos personales de salud

Su salud general es consecuencia de numerosas variables distintas: los alimentos que consume, el aire que respira y las horas que duerme, entre otras. Pero algunos factores de riesgo son más importantes que otros, incluidos sus antecedentes familiares y su propio comportamiento.

Conozca sus antecedentes familiares

Si aun no conoce sus antecedentes médicos familiares, consulte a alguien que los sepa. Los antecedentes genéticos de numerosas enfermedades terminales, como enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial elevada, accidente cerebrovascular o cáncer, lo ubican en un nivel de riesgo más alto de desarrollar la enfermedad usted mismo.

Notas:

Considere sus propios riesgos de salud

¿Es fumador? ¿Hace los 150 minutos de ejercicio recomendados por semana? ¿Su trabajo lo obliga a estar sentado en un escritorio todo el día o a dormir fuera de horario? Su comportamiento personal (tanto sus elecciones como los factores que están fuera de su control, como el horario de trabajo) pueden tener un impacto positivo o negativo sobre su salud. Tómese un tiempo para considerar de qué manera podría estar poniéndose en riesgo.

Notas:

Averigüe con un médico (si es necesario)

Si sus antecedentes familiares o su comportamiento personal generan preocupaciones que nunca analizó con un médico, es una excelente idea hacer una cita para averiguar y obtener más información.

Notas:
