

Dia Mundial de la Salut Digestiva: Cuida el teu sistema digestiu!

Prevenió del càncer digestiu

- No fumeu ni consumiu alcohol en excés.
- Menjeu fruita, verdura i aliments rics en fibra.
- Mantingueu un pes saludable.
- Feu revisions periòdiques (colonoscòpia si escau).



Prevenió de les diarrees infeccioses

- Renteu-vos les mans abans de menjar i després d'anar al bany.
- Consumiu aliments ben cuinats.
- Bebeu aigua potable o embotellada.
- Eviteu establiments de dubtosa higiene.



Prevenió de l'hepatitis

- Vacuneu-vos contra l'hepatitis A i B.
- Utilitzeu protecció en les relacions sexuals.
- No comparteiu objectes personals punxants.
- Feu-vos tatuatges o pírcings només en centres autoritzats sanitàriament.



Hàbits per a una digestió saludable

- Menjeu a poc a poc i mastegueu bé.
- Reduiu l'estrès diari.
- Feu exercici de manera regular.
- Dormiu entre 7 i 8 hores diàries.



I a més a més:

- Eviteu prendre antiinflamatoris i antibiòtics si no són estrictament necessaris.



**La prevenció comença amb petits gestos diaris.
Prevenir és viure: des d'infeccions lleus fins a malalties greus.**

Día Mundial de la Salud Digestiva: ¡Cuida tu sistema digestivo!

Prevención del cáncer digestivo

- No fumes ni bebas alcohol en exceso.
- Come frutas, verduras y fibra.
- Mantén un peso saludable.
- Hazte revisiones periódicas (colonoscopia si corresponde)



Prevención de las diarreas infecciosas

- Lávate las manos antes de comer y después del baño.
- Consume alimentos bien cocinados.
- Bebe agua potable o embotellada.
- Evita lugares de dudosa higiene.



Prevención de la hepatitis

- Vacúnate contra hepatitis A y B.
- Usa protección en relaciones sexuales.
- No compartas objetos personales punzantes.
- Tatujes/piercings solo en centros con autorización sanitaria.



Hábitos para una digestión sana

- Come despacio y mastica bien.
- Reduce el estrés diario.
- Haz ejercicio regularmente.
- Duerme entre 7-8 horas.



Y además:

- Evita tomar antiinflamatorios y antibióticos si no es necesario.



¡La prevención empieza con pequeños gestos diarios!
Prevenir es vivir: desde infecciones leves hasta enfermedades graves.