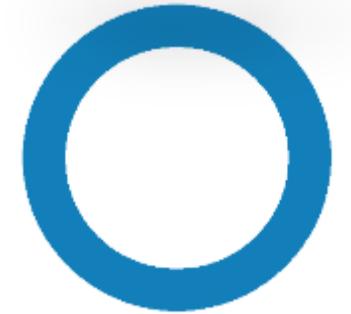




LA DIABETES



Policentro de Salud de Juan Díaz
Programa de Salud Ocupacional
23 de mayo de 2018

DRA. EDILMA ALMANZA
Directora Médica
Policentro de Salud de Juan Díaz

LICDA. VANESSA ELETA
Encargada de Promoción de la Salud
Policentro de Salud de Juan Díaz

OBJETIVO

- Orientar a los participantes sobre la importancia de promover los estilos de vida saludable, ya que es la clave principal para evitar enfermedades, manteniendo una buena alimentación, practicando actividades físicas, visitando a su médico por lo menos 2 veces al año y realizándose sus exámenes generales.

PARTICIPANTES

- Funcionarios del Policentro de Salud de Juan Díaz.

COLABORADORES

- Dra. Aura Campos, Coordinadora del Programa de Salud Ocupacional local.
- Licda. Rosanna Scott, Enfermera de Adulto
- Sra. Elena Chiari, Secretaria de Promoción.

ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE LA ACTIVIDAD

- Se realizaron pruebas de glucosa
- Entrega de volantes
- Vacunación
- Charlas dialogadas
- Un refrigerio saludable

FOTOS



MATERIAL UTILIZADO

Volantes

¿QUIERES REDUCIR GRASA CORPORAL?

Te tenemos unos tips que te ayudarán

1. ¿Cómo reducir la grasa corporal?
Es importante equilibrar la ingesta de energía a través de los alimentos para ello acude a un nutricionista.

2. Realiza más de 30 minutos de actividad física de 3 a 5 veces a la semana.

3. Los primeros 30 minutos son de calentamiento, a partir del minuto 31 el organismo comienza a quemar grasa corporal.

4. La actividad física para reducir grasa corporal es aquella que te pone a sobre respirar como los aeróbicos, bailar, caminar, correr, manejar bicicleta, practicar algún deporte, entre otros.

5. Es muy importante combinar una dieta balanceada con actividad física para obtener mayores resultados.

6. Aumenta el consumo de frutas y vegetales diariamente, y disminuye el consumo de azúcar y grasa (frituras) en la dieta.

50

UNIDOS CONTRA LA OBESIDAD...

PROHIBIDO FUMAR

salud

Para mayor información llama al: 3110 al centro de salud más cercano
www.311.gob.pa @311Panama #misaipanama @mima_panama

Banner

