



LA PREVENCIÓN es el mejor medicamento

Estar saludable realmente es algo bueno. Poner en práctica estrategias proactivas para mantenerse saludable puede ofrecerle infinitos beneficios físicos, emocionales y mentales. Identificar su motivación interna es un buen comienzo. ¿Qué le haría falta hoy para estar un paso más cerca de mejorar su energía, dejar de fumar, disminuir su presión arterial o reducir el estrés?

Estas con algunas formas en las que puede ser proactivo con su salud:

- **Manténgase activo.** Mantenga su cuerpo en movimiento y este le ayudará a mantenerse en movimiento durante muchos años.
- **Converse más a menudo con su médico.** Hable con frecuencia y abiertamente; haga preguntas y pida explicaciones o apoyo adicional.
- **Ponga la nutrición en primer lugar.** Busque alimentos ricos en nutrientes, bebidas saludables y porciones más pequeñas.
- **Experimente.** Pruebe diferentes ideas, estrategias y enfoques hasta que encuentre lo que sea adecuado para usted.

Recuerde que no hay una edad mínima o un límite de edad para comenzar a vivir su estilo de vida más saludable.