

Comunicado de Prensa

Contacto: Melonie Williams
Departamento de Salud del Distrito de Lake Cumberland
606-678-4761 ext. 1127

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

REALICE SUS EVALUACIONES DE SALUD

Obtener atención preventiva es uno de los pasos más importantes que puede tomar para manejar su salud. Cuando la condición se diagnostica temprano, es generalmente más fácil de tratar. Y chequeos regulares pueden ayudar a usted y a su médico a identificar los cambios de estilo de vida que puede hacer para evitar ciertas condiciones.

Utilice el siguiente enlace para ver qué pruebas preventivas se recomiendan para su edad y sexo: [Exámenes preventivos e inmunizaciones](#). Aunque esto no es una lista completa, estas proyecciones se encuentran entre las más importantes. También incluidas en la lista son las inmunizaciones necesarias. El principal beneficio de las inmunizaciones es prevenir la enfermedad. La vacunación es considerada uno de los mayores logros en salud pública del siglo XX, y los expertos coinciden en que la inmunización es la clave para mantenerse saludable.

También, es importante señalar que Kentucky es uno de los estados más de mala salud en nuestra nación; Pero, algunas opciones de estilo de vida saludables podrían cambiar esto. En primer lugar, comer alimentos nutritivos en porciones normales, incluyendo al menos cinco frutas y verduras al día para bajar del peso y reducir las enfermedades del corazón y la diabetes. Segundo, hacer ejercicio por unos 30 minutos al día puede disminuir la presión arterial. En tercer lugar, evitar el uso de productos de tabaco puede reducir varios tipos de cáncer. Finalmente, asegurarse que realice sus evaluaciones preventivas que se necesitan para detectar enfermedades temprano y aumentar su probabilidad de buena salud, y recibir sus vacunas recomendadas pueden prevenir enfermarse en primer lugar. Visite nuestro sitio web en www.LCDHD.org y haga clic en el banner “52 semanas para la salud” para aprender más sobre cada uno de estos temas.