

Comunicado de Prensa

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

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

TEMA: DROGAS

Sé feliz, sé valiente, libre de drogas

La Semana de la Cinta Roja se celebra del 23 al 31 de octubre de 2021 y el tema es "Sé feliz, sé valiente, LIBRE DE DROGAS". La Semana de la Cinta Roja es el programa de prevención de drogas más antiguo y más grande de la nación, alcanzado a millones de jóvenes cada año. Durante esta semana se pide a las comunidades, agencias y organizaciones que usen cintas rojas para tomar posición contra las drogas.

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, asegurarte que realices tus evaluaciones preventivas que se necesitan para detectar enfermedades temprano y aumentar tu probabilidad de buena salud, y recibir sus vacunas recomendadas pueden prevenir enfermarte en primer lugar. Visites nuestro sitio web en www.LCDHD.org y haz clic en el banner "52 semanas para la salud" para aprender más sobre cada uno de estos temas.

Fuente: <http://redribbon.org>