

RECOMENDACIONES PARA UNA VIDA SALUDABLE

CONTACTO



Ejercítate por lo menos 35 minutos al día.



Disminuye el consumo de sal y azúcar.



Consume alimentos bajos en grasa.



Modera el consumo de bebidas alcohólicas.



Mantén un peso de acuerdo a tu edad y estatura.



Aliméntate a la misma hora todos los días.



Mantén una dieta balanceada.



No fume.

Sede

Ave. 27 de Febrero 232 casi esq. Tiradentes, La Esperilla, DN
Tel.: 809.333.3822 | Fax: 809.793.2607

Oficinas Administrativas y Financiera

C/ Presidente González, esq. Tiradentes 19, Ensanche Naco, DN

Santo Domingo

Zona Oeste

Ave. Isabel Aguilar 169,
Plaza Comercial GH

Zona Norte

Ave. Hermanas Mirabal 569,
Villa Mella

Zona Este

Local 168a, Plaza del Parque,
Megacentro

Monte Plata

Calle 27 de Abril
esq. Montecristi

Región Noreste

San Francisco de Macorís

Calle Rivas 7, Edificio Don Felito

Región Sur

San Cristóbal

Calle Libertad 42

San Juan de la Maguana

Calle Santomé 50

Barahona

Carretera Enriquillo 12B,
sector La Playa

Región Este

San Pedro de Macorís

Ave. Freddy Prestol Castillo 12

Bávaro

Plaza Paseo Colonial,
Avenida Barceló

Región Norte

Santiago

Plaza San Luis, entre Av. 27
de Febrero y Av. Las Carreras

Mao

Calle Mella 51

La Vega

Ave. Pedro Rivera 3,
Plaza Elías Abreu

Centro de Atención al Usuario

Tel.: 809 701 3821

Tel.: 1 809 200 8277

#Síguenos ARSSeNaSa



Seguro Nacional de Salud

*Nuestra ganancia
es tu salud*

Guía de Promoción de la Salud y Prevención de las Enfermedades





Disfruta cada etapa...

Cobertura de los servicios de **salud sexual** y **reproductiva**



PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA Y CÉRVICO UTERINO

La manera más eficaz para disminuir la incidencia de cáncer de mama es la detección precoz. El programa incluye educación sobre el autoexamen de mama. Además, estudios diagnósticos como mamografía, sonomamografía, biopsias, Papanicolau y tratamiento.



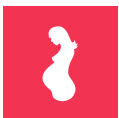
PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, VIH/SIDA

La cobertura incluye consulta médica, medios diagnósticos y tratamiento. Además, consejería y un programa de información, educación y comunicación.



PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Este programa incluye servicios de consulta, orientación sobre los diferentes métodos de planificación familiar y la entrega de los métodos.



ATENCIÓN AL EMBARAZO, PARTO Y POSTPARTO

Este programa incluye consultas prenatales, medios diagnósticos, analíticas, vacunas, atención al parto y al postparto.



La diabetes

Es una enfermedad que aparece **cuando el páncreas no produce la cantidad suficiente de insulina** para que el azúcar se mantenga en sus niveles adecuados en la sangre.

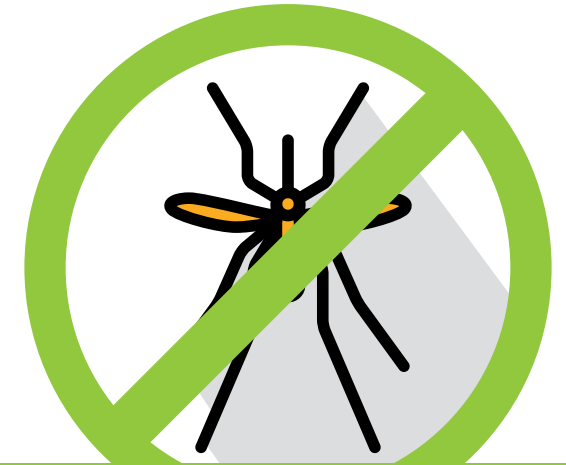
Recomendaciones

Para prevenir la diabetes modifica tu estilo de vida:

- Mantén un peso corporal adecuado.
- Disminuye el consumo de alimentos con alto contenido de grasa, sal y azúcar.
- Realiza ejercicios de forma regular.
- Modera el consumo de bebidas alcohólicas.

Si la diabetes no se controla, puede provocar enfermedades del corazón, circulatorias, de la vista y de los riñones.

Síntomas



PREVENCIÓN DEL DENGUE

La enfermedad se transmite a través de la **PICADURA DE UN MOSQUITO HEMBRA**, de la especie *Aedes Aegypti*.



Sustituir con tierra o arena el agua de los floreros del hogar, áreas de trabajo y centros de estudio.



Tapar los depósitos de agua, tanques y cisternas.



Desechar la basura al aire libre que pueda acumular agua.



Cambiar todos los días el agua de los bebederos de los animales.



Rellenar los charcos, huecos en árboles y paredes.



Protegerse de las picaduras usando repelentes cada 3 horas.



Poner mosquiteros en puertas y ventanas.