

ACCIONES PREVENTIVAS PARA CUIDAR MI SALUD



| Tarea | Fecha | ¡Hecho! |
|--|-------|--------------------------|
| Realizar una revisión auditiva de forma anual | / / | <input type="checkbox"/> |
| Estudios de laboratorio y check up anual (colesterol y más) | / / | <input type="checkbox"/> |
| Prestar atención a mi salud mental y emocional | / / | <input type="checkbox"/> |
| Cuidarme de golpes en la cabeza (siempre) | / / | <input type="checkbox"/> |
| Realizar una actividad que me permita moverme y disfrutarlo | / / | <input type="checkbox"/> |
| Realizar acciones que prevengan o atiendan/controlen la diabetes | / / | <input type="checkbox"/> |
| Realizar acciones que prevengan o atiendan/controlen la hipertensión | / / | <input type="checkbox"/> |
| Evitar fumar o reducir el consumo de tabaco | / / | <input type="checkbox"/> |
| Evitar beber o reducir el consumo de alcohol | / / | <input type="checkbox"/> |
| Cuidar mi salud visual y realizarme revisiones anuales | / / | <input type="checkbox"/> |
| Realizar actividades sociales en comunidad, con mi familia o amigos | / / | <input type="checkbox"/> |

La Gastadera Podcast