



CHEQUEOS PREVENTIVOS

**NO ESPERES
a Sentirte Mal**



CHEQUEOS PREVENTIVOS

Conoce tus Números

En nuestra comunidad, a veces evitamos ir al médico hasta que "algo duele, de forma insoportable". La medicina preventiva es la que salva vidas.

Indicador, Frecuencia, Sugerida, Presión Arterial, revisión médica cada 6 meses (o según indicación médica) Glucosa en sangre, Anual (vital por la prevalencia de diabetes) Perfil Lipídico Anual para monitorear colesterol y triglicéridos Salud Ósea Densitometría ósea (especialmente en mujeres).

El Mejor Momento es Ahora, Cuidarse después de los 50 no es una restricción, es una inversión en libertad. Al elegir mejores alimentos, cuidar y mover el cuerpo, nutrir el espíritu, es asegurarnos no solo de vivir más años, sino vivirlos con la alegría, buena salud sin limitaciones, viviendo el sabor que nos caracteriza.