



EAP NAVEGADOR

Febrero 2018

5 Hábitos Saludables que Pueden Ayudar a Prolongar tu Vida:

1. No fumar.

Fumar cigarrillos es la principal causa prevenible del cáncer de pulmón y de enfermedades del corazón.

2. Beber alcohol moderadamente, si es que lo hace.

El consumo excesivo de alcohol aumenta el riesgo de enfermedad hepática (del hígado) e insuficiencia cardíaca.

3. Programar con regularidad chequeos médicos.

Muchas enfermedades potencialmente fatales, que incluyen el cáncer de seno, el de colon y enfermedades cardíacas, pueden tratarse de manera efectiva si se diagnostican a tiempo.

4. Usar un protector solar SPF 15 en la piel expuesta, durante todo el año, si está al aire libre.

El carcinoma de células basales, el cáncer de piel más común, ataca a 1 de cada 8 estadounidenses.



5. Controlar el estrés.

El estrés puede contribuir a las enfermedades cardíacas y otros problemas de salud. Para ayudar a aliviar su estrés, aprenda ejercicios de relajación, practique yoga o hable con un consejero.

Póngase en contacto con su **EAP** para obtener más información sobre cómo incorporar hábitos más saludables en su vida.

Por teléfono: 800-433-2320

Texto: 503-980-1777

Correo electrónico:

info@cascadecenters.com

Conectate con nosotros



Para más información contacte Cascade Centers:

llamada: 800-433-2320

texto: 503-980-1777

correo electrónico: info@cascadecenters.com

visitar: www.cascadecenters.com