

Tens entre 25 i 45 anys? Està a les teves mans prevenir alguns problemes de salut!

Presentem el segon dels
programes d'activitats
preventives recomanades
per grups d'edat en
persones sanes. En aquest
cas, adreçat a persones
entre 25 i 45 anys.



Anna Gaspà Gamundi
Metgessa Familiar i Comunitària
CAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes
@CapSarria



En aquesta franja d'edat, entre 25 i 45 anys, el que es recomana és:

- Fer 30 minuts d'exercici físic al dia, de 5 a 7 dies a la setmana.
- Evitar beure alcohol. L'objectiu és consum zero, però si vols saber si el teu consum és perjudicial pots comprovar-ho amb el test de "Veus el que Beus?"
- Creus que estàs enganxat al tabac? Comprova-ho amb el test de Fagerström.
- És recomanable seguir una dieta saludable, amb menys sals, sucres, carns vermelles i menys aliments ultraprocessats. Guia Petits canvis per menjar millor.
- La tensió arterial és un indicador de malalties cardiovasculars. Es recomana tenir un control cada 3 o 5 anys. Es considera un valor normal en població general si està per sota de 140/90 mmHg.
- Vacuneu-vos del Tètanus i diftèria entre els 35 i 45 anys.
- Tens una nova parella? Per respecte a ella, sol·licita al teu professional sanitari unes anàlisis per descartar malalties de transmissió sexual.
- Les persones sexualment actives, informeu-vos

sobre els mètodes anticonceptius i mètodes barrera per prevenir l'embaràs i les malalties de transmissió sexual.

- Cal visita amb ginecologia? Entre els 21 i 29 anys es recomana fer-se una citologia cada 3 anys. Entre els 30 i 65 anys es pot fer el Co-test (VPH [virus papil·loma humà] en sang i citologia) cada 5 anys o només citologia cada 3 anys.

Posem els fulletons a la vostra disposició. Els podeu trobar a les sales d'espera i a les consultes del centre. Properament, també els podreu consultar a la nostra pàgina web: www.capsarria.com

