

Cuide bem de sua saúde

Os cuidados com a saúde devem começar cedo. Desde beb s, na verdade, tenha a família [planos de saude](#) ou não. Os pais precisam sempre estar atentos   saúde dos filhos, a começar pela carteira de vacina o. Desde o nascimento, é preciso tomar vacinas, para prevenir diversas doenças sérias, que podem levar à morte da criança. Além disso, é preciso tomar cuidado com a alimenta o dos beb s e das crianças e também evitar verminoses, provenientes de alimentos mal lavados ou cozidos. Na adolescência, mais um cuidado deve ser tomado, quando falamos ainda de alimenta o. É comum crianças e adolescentes estarem acima do peso, mas não é nada saudável. Então, os pais precisam ficar espertos com a obesidade e com diabetes, evitando dar comidas gordurosas, fast food e doces. Cuidando da alimenta o dos adolescentes e das crianças, é bem provável que sejam adultos mais saudáveis e com a pressão arterial em dia. É importante também que eles criem consciência da importância dos cuidados com a saúde. Na fase adulta, geralmente, ganha-se do trabalho um plano de saude empresarial, facilitando a preven o de doenças e problemas nas fases futuras. Então, é importante ir todos os anos ao médico e, dependendo da idade, semestralmente. Mulheres, por exemplo, após os 40 anos, precisam ir ao ginecologista a cada seis meses. E, claro, realizar os exames que o médico pede também é fundamental para que a medicina preventiva cumpra sua fun o. Dessa maneira, a expectativa de vida são tende a aumentar, junto com a qualidade dela. Nunca é cedo demais para pensar nessas questões e mudar sua atitude em seu dia a dia. Boa sorte!

Sobre o Autor

Mario Henrique, gosta de escrever sobre tudo na internet

Source: <http://www.artigopt.com>