



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y CICATRIZACIÓN DE LAS HERIDAS

Buena alimentación que incluya todos los grupos nutricionales
No es solo lo que comes, es la calidad de lo que comes

Una actividad física moderada y teniendo en cuenta las recomendaciones del personal de la salud puede beneficiar tu proceso

Evita el estrés, mantén buenas relaciones interpersonales.
Esta comprobado que el estrés prolonga los procesos inflamatorios que impiden la cicatrización de las heridas

Calidad del sueño
Dormir la cantidad de horas recomendadas para tu edad te mantendrá saludable

Control de comorbilidades si padeces alguna enfermedad crónica es fundamental que esta se encuentre controlada la disciplina con los controles y la adherencia al tratamiento farmacológico ordenado es crucial para obtener mejores resultados

Una buena higiene levanta el animo y previene infecciones

La cicatrización de las heridas es un proceso multifactorial, a parte del cuidado del personal de la salud responsable de tu atención, tu compromiso con es fundamental

Adquirir estilos de vida saludables no solo beneficiara la cicatrización de tu herida, también generará un impacto positivo en tu salud global,
Recuerda que los hábitos se adquieren con constancia y disciplina, pero cuando los haces duran toda la vida y redundan en su calidad.