

¡El bienestar empieza con tu salud gastrointestinal!

Estos pequeños hábitos hacen una gran diferencia



1. Manos limpias, salud protegida
Lavar tus manos es el hábito más poderoso para prevenir enfermedades.

- Antes de comer o cocinar
- Después de ir al baño
- Después de toser o estornudar
- Al tocar dinero, celular o superficies públicas



¿Cómo hacerlo bien?

- Usa agua y jabón
- Tómate entre 40 y 60 segundos



Hazlo siempre

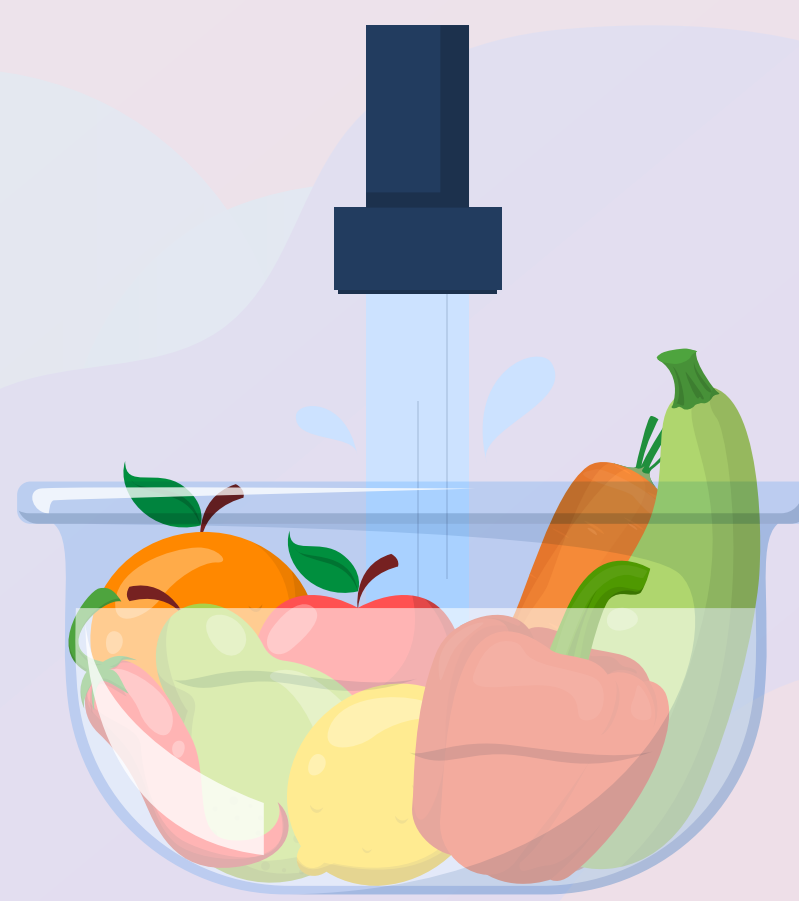


2. Lo que consumes también cuida de ti.

- Lava y desinfecta frutas y verduras
- Cocina bien carnes, pollo y pescado
- Toma solo agua segura
(hervida, filtrada o embotellada)

3. Evita la contaminación cruzada, no permitas que los gérmenes pasen de un alimento a otro.

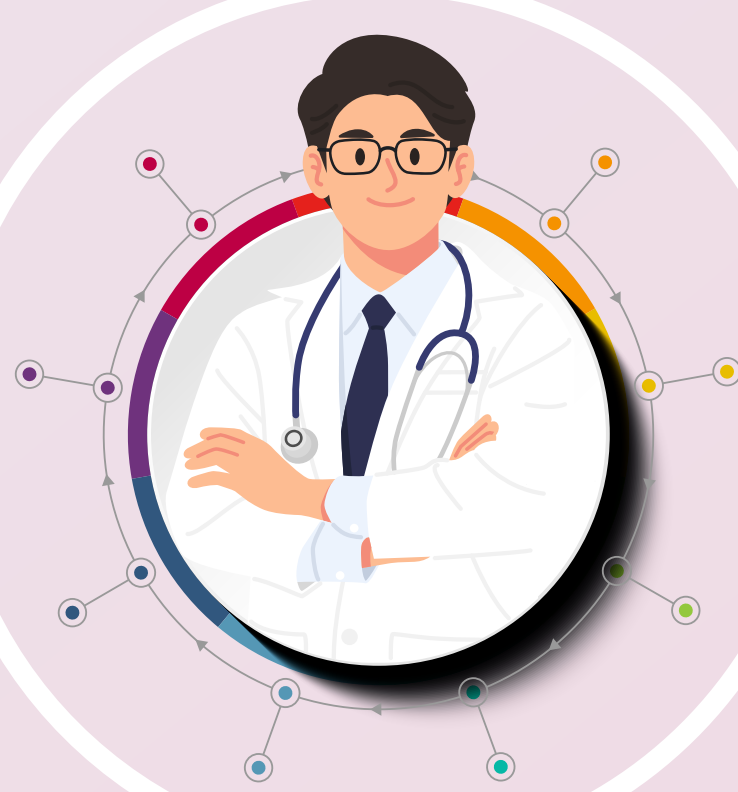
- Usa utensilios diferentes para crudos y cocidos
- Lava todo con agua caliente y jabón después de usar



4. Escucha tu cuerpo y no ignores estas señales:

- Diarrea frecuente
- Vómito constante
- Fiebre alta (más de 38.5 °C)
- Señales de deshidratación
(mareo, debilidad, boca seca)

Consulta tu médico a tiempo



Somos + saludables