

25. PREVENCIÓN EN SALUD.....

Por una vida saludable

Muchas personas te enseñan a adquirir **hábitos de vida saludables**, que mejoran y aumentan tu salud, y evitan cualquier alteración en la misma. Tu familia, tus profesores, organismos públicos, programas de la tele o de la radio, asociaciones y todas las personas del sistema sanitario hacen, con sus consejos, que crezcas sano y fuerte.

► Siguiendo sencillos **consejos**, se pueden prevenir o anticipar enfermedades o riesgos que pongan a tu salud en jaque. La **promoción de la salud** permite a las personas controlar su salud para mejorarla. La Atención Primaria de Salud es la asistencia sanitaria esencial. Muchos **Centros de Salud** desarrollan programas para revisar que tu crecimiento y desarrollo sea normal. Allí debes acudir para resolver cualquier duda sobre la salud.

► A lo largo de tu infancia se revisa que tu **talla y peso** sean correctos y que tus órganos funcionen perfectamente. La báscula te pesa y un medidor te mide. Es importante que prestes mucha atención a los consejos que, médicos y personal de enfermería, te dan en tus **revisiones**.



► Tumbado en una camilla examinan tus **pulmones**, escuchan el latido de tu **corazón** con un estetoscopio o fonendoscopio y con un otoscopio observan en tus **oídos** el tímpano y el canal auditivo, también palpan tus órganos (por ejemplo, el estómago para ver si todo está correcto). Con un depresor (palito) y una linterna observan el fondo de la **garganta**.

► La **vista** es otra de las cosas que te revisan, ¡seguro que tienes unos ojos de lince!

► El momento más divertido es cuando, con el martillo, observan tus **reflejos** al golpear con él en la rodilla.

¿A que siempre te entra la risa cuando levantas la pierna sin darte cuenta?