

Prevención

de las Enfermedades Hepáticas desde la Infancia

Previniendo infecciones

- ▶ Vacúnelos contra hepatitis A y B.
- ▶ Enséñales a lavarse las manos antes de comer y preparar comida y después de ir al baño.
- ▶ Eviten comer en puestos callejeros que no cumplan con las normas básicas de higiene.
- ▶ Platica con los adolescentes sobre los riesgos de tener relaciones sexuales sin protección.
- ▶ Platica con los adolescentes sobre los riesgos de hacerse piercings y tatuajes sin las condiciones óptimas de higiene.

Evitando sustancias tóxicas

- ▶ Nunca automediques.
- ▶ Ten cuidado con tés y remedios herbolarios, pueden ser tóxicos.
- ▶ Cero alcohol y drogas a menores de edad. Platica con los adolescentes sobre los riesgos de consumirlos.

Cuidando el peso corporal y la salud en general

- ▶ Procura que los menores tengan acceso a una alimentación adecuada, basada en alimentos naturales y frescos.
- ▶ Evita que consuman alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar.
- ▶ Promueve una actividad física al menos 30-45 minutos al día.

Revisión médica periódica

- ▶ Es importante que los niños y adolescentes sean revisados de forma periódica por un pediatra para detectar de forma temprana cualquier problema que pudiera presentarse.



Infórmate

Tels. 5663•4886 y 56 61•50 97

www.fundhepa.org

informate@fundhepa.org

 [fundhepaAC](https://www.facebook.com/fundhepaAC)

 [@fundhepa](https://twitter.com/fundhepa)

 [FundHepa](https://www.instagram.com/FundHepa)



FundHepa

Fundación Mexicana
para la Salud Hepática