

# 10 CONSEJOS

## PARA ASEGURAR UNA BUENA SALUD

- Cuidar la higiene (cuerpo, cabello, boca...).
- Realizar una dieta variada, tomar frutas y verduras todos los días, beber líquidos (leche, agua...) y evitar las comidas grasas y los dulces.
- Realizar actividad física de manera regular.
- Dormir el tiempo suficiente.
- No consumir sustancias tóxicas (alcohol, tabaco, drogas).
- Utilizar las medidas preventivas necesarias de seguridad vial (casco, cinturón de seguridad, no exceder los límites de velocidad establecidos).
- Lograr una vida sexual y afectiva sana y segura.
- Protegerse del sol.
- Realizar exámenes periódicos de salud.
- Los amigos son importantes, respetar a los demás.

Todas estas actividades de fomento de la salud se realizan en los Centros de Madrid Salud

### Distritos Municipales

1. Centro
2. Arganzuela
3. Retiro
4. Salamanca
5. Chamartín
6. Tetuán
7. Chamberí
8. Fuencarral-El Pardo
9. Moncloa-Aravaca
10. Latina
11. Carabanchel
12. Usera
13. Puente de Vallecas
14. Moratalaz
15. Ciudad Lineal
16. Hortaleza
17. Villaverde
18. Villa de Vallecas
19. Vicálvaro
20. San Blas
21. Barajas

### Centros **madrid** salud

- CMS Arganzuela
- CMS Carabanchel
- CMS Centro
- CMS Ciudad Lineal
- CMS Chamberí
- CMS Fuencarral
- CMS Hortaleza
- CMS Latina
- CMS Puente de Vallecas
- CMS Retiro
- CMS San Blas
- CMS Tetuán
- CMS Usera
- CMS Vicálvaro
- CMS Villa de Vallecas
- CMS Joven

PARA MÁS INFORMACIÓN:  
[www.munimadrid.es](http://www.munimadrid.es)  
[www.madridsalud.es](http://www.madridsalud.es)



Disfruta la vida  
Cuida tu salud



[www.munimadrid.es](http://www.munimadrid.es)  
[www.madridsalud.es](http://www.madridsalud.es)

 **madrid**  **salud**



Disfruta la vida  
Cuida tu salud



Salud Infanto Juvenil

“Promoción de salud desde su nacimiento hasta los 24 años”

 **madrid**  **salud**  
INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA      Prevención y Promoción

Los primeros años de vida (infancia, adolescencia) son fundamentales para la adquisición de **HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES**.

Los principales problemas de salud en nuestro medio están relacionados con los estilos de vida, es decir con las costumbres, hábitos... La mayoría de los problemas de salud del adulto se inician en la infancia.

Madrid Salud realiza un programa de atención a la población infanto juvenil (0 a 24 años) de la Ciudad de Madrid, para favorecer un adecuado desarrollo físico, psíquico y social y así evitar problemas en la vida adulta.

Se dirige a niños, adolescentes, jóvenes, padres, educadores...

### ATENCIÓN INDIVIDUAL

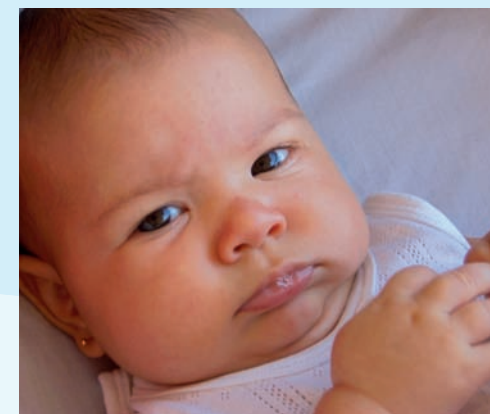
- Información y consejos durante el embarazo.
- Atención a los adolescentes y jóvenes.
- Anticoncepción de emergencia.
- Vacunación.
- Salud bucodental.

### ATENCIÓN GRUPAL

**Promoción de salud en la escuela:** la escuela es el espacio en el que todos los miembros de la comunidad educativa conviven. Constituyen un lugar idóneo para la promoción y educación en salud. Se trabajan temas relacionados con la educación afectivo-sexual, el consumo de sustancias tóxicas, la alimentación, la higiene, etc.

- **Talleres “Ayudando a Crecer”:** dirigidos a padres con hijos, de diferentes edades. Para apoyarles en la difícil tarea de ayudar a crecer a sus hijos.
- **Prevención de accidentes y primeros auxilios:** curso dirigido a padres, profesores y jóvenes.
- **Programa de salud materno-infantil:** en el que se trabajan aspectos relacionadas con el embarazo, parto, puerperio y crianza del futuro bebé.
- **Programa para dejar de fumar:** apoyo a jóvenes fumadores que quieren dejarlo.

### ATENCIÓN A POBLACIÓN EN RIESGO



- **Atención a niños en situación social de riesgo:** para asegurar una atención sanitaria adecuada del niño en coordinación con el resto de instituciones, y conseguir que logren un desarrollo físico y psicomotor adecuado.



- **Atención a usuarios con sanción administrativa por consumo / tenencia de sustancias tóxicas en la vía pública:** con el objetivo de prevenir, en los momentos de inicio del consumo, situaciones de abuso o dependencia a sustancias tóxicas.

