

S

SANTIAGO DE CHILE
 MIÉRCOLES
 17 DE ABRIL
 DE 2024

SALUD & BIENESTAR

EL MERCURIO saludybienestar@mercurio.cl

¿El fin del PAP? Nuevos exámenes prometen ser más precisos y menos invasivos

Para luchar contra el cáncer cervicouterino, la principal causa de muerte de mujeres entre los 20 y los 44 años en Chile, ya hay distintas alternativas. Un kit de automuestreo, un test de orina, así como el PCR, son opciones disponibles en el país y que pueden realizarse con menos frecuencia que el tradicional Papanicolaou. **s5**




La rutina de **skincare** que los especialistas recomiendan para los hombres **s4**



Los niños chilenos son los más obesos de Latinoamérica y estas son las razones **s4**



Bienestar y actividad física: **perros y gatos adultos son grandes compañeros** para los seniors **s6**

Cambios de temperatura, ¿Sabes cómo protegerte?

Durante esta época ya son notorias las diferencias de temperatura y es importante cuidarnos para prevenir enfermedades y seguir rindiendo cada día.

-  Vístete por capas para regular la temperatura y evitar pasar frío en la mañana y calor por la tarde.
-  Mantén una dieta nutritiva rica en vitaminas, eso ayuda a regular tu temperatura corporal.
-  Preocúpate de cerrar bien las ventanas para no tener filtraciones de aire.
-  Si te expones al frío, no olvides aplicar crema en tus manos, párpados y labios para evitar que se resequen.
-  Cambiate de ropa o abrigate apenas termines de entrenar, sin importar el ejercicio que hagas.
-  Evita exponerte directamente al exterior si vienes de un ambiente calefaccionado.

Las Mutualidades de Empleadores son Fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social www.suseso.cl

