

¿CÓMO VAS CON

TUS PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO?

Edición #7: Enero 2025

Ha pasado casi un mes del 2025 y es un buen momento para **reflexionar cómo vas con aquellos propósitos de Año Nuevo** que preparaste con tanto entusiasmo.

Si cuidar tu salud figuró nuevamente en tu lista de deseos, es momento de que tomes acción para lograrlo.

ACCIONES DIARIAS, ¡GRANDES LOGROS!

¿Sabías **que?**

Solo se necesitan **21 días** para desarrollar un hábito.



Haz algo cada día por tu bienestar y en menos de un mes empezarás a notar los resultados. Puedes empezar con acciones sencillas como:

- Preferir agua en lugar de otras bebidas.
- Incluir una porción de fruta al día.
- Estacionarte más lejos para caminar un poco más.
- O simplemente, agendar esa consulta que tienes pendiente.



Estos sencillos hábitos pueden prevenir enfermedades y mejorar tu calidad de vida.

NO DEJES QUE TU SALUD SE COMPLIQUE.

Los síntomas leves son progresivos y generalmente empeoran con el tiempo si se dejan pasar.

9 de cada 10 casos urológicos se complican si no se atienden a tiempo.*

Recuerda, vivir con dolor no es normal. Si sientes molestias persistentes como:

- Dificultad o dolor al orinar.
- Dolor en la parte baja de la espalda.
- Sensación de urgencia constante para ir al baño.

Agenda tu cita hoy mismo.

Cuidar tu salud es la mejor inversión para tu futuro. No dejes que se quede solo en la lista de propósitos.

Será un placer atenderte.

*Fuente: American Urological Association



Dr. Carlos E. López
Director Médico De Apex Urology

better life

[Más información](#)