



# Cápsulas

# Test

Al lector

¿Sabe reconocer una fractura?

## ¡FELICITACIONES!

Hay cosas, en favor de nuestra salud, que debemos reconocer y felicitar. Si hacemos un poquito de memoria, hasta hace algunos años era muy común ver a las personas en nuestro país fumar en los buses y micros. Ahora eso casi no se ve, creemos que es digno de felicitación.

Significa que la población viene entendiendo lo dañino del tabaco y está adoptando una decisión «muy saludable». ¡FELICITACIONES!

## EL FREJOL

El frejol es originario de América, inclusive, según la historia, se afirma que fue llevado, de nuestro país, a España.

Dicen que tiene propiedades medicinales y afirman que puede ser muy bueno como diurético, para combatir el reumatismo y trastornos renales.

La preparación es muy simple: hervir el frejol, enfriar el agua y tomarla en forma regular, durante el día.

Y claro... el frejol nos puede servir para una deliciosa frejolada.



## ¿CUARENTA MILLONES?

Sabía usted que en el año 2000 habría en el mundo 40 millones de personas infectadas con el virus del SIDA, casi el doble de la población actual del Perú.

La Organización Mundial de la Salud ha hecho esta proyección y estiman que aproximadamente un 80%, o sea 3'200 mil personas, tendría declarada la enfermedad.

Por ello es importante tomar conciencia sobre esta enfermedad, que nos ataca y puede causar tanto dolor a nuestras familias en nuestro país y a todos los países de la comunidad mundial.

# OMS SIDA

## AGUA...

El agua es un compuesto químico de hidrógeno y oxígeno. Representa dos tercios de nuestro cuerpo y el 75% del material que rodea las células.

Es esencial para la vida. Sirve para el transporte de elementos nutritivos a las células de nuestro organismo.

Pero el agua a su vez puede ser vehículo de bacterias causantes de enfermedades peligrosas como la tifoidea, EL COLERA, etc.

Por ello, una vez más, recordemos que es importante HERVIR EL AGUA para proteger nuestra salud.