

10 PUNTOS CLAVE PARA TU SALUD



**1 ALIMENTATE
SANAMENTE**
INCLUYE VERDURAS,
FRUTAS Y FIBRA EN TU
ALIMENTACIÓN DIARIA.



**2 ACTIVATE 30
MINUTOS DIARIOS**
CAMINA, BAILA, PASEA A TU
MASCOTA, SUBE LAS ESCALERAS...
MUÉVETE.



3 TOMA AGUA
HIDRATA TU CUERPO, TE AYUDARÁ
A ESTAR SALUDABLE.



**4 PRACTICA
HIGIENE
PERSONAL**

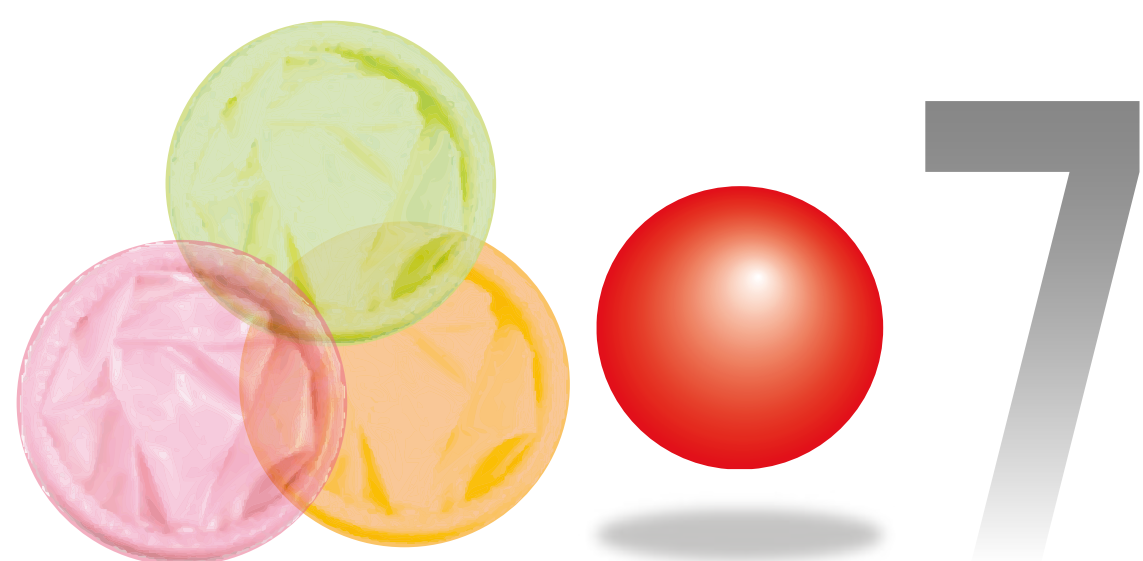
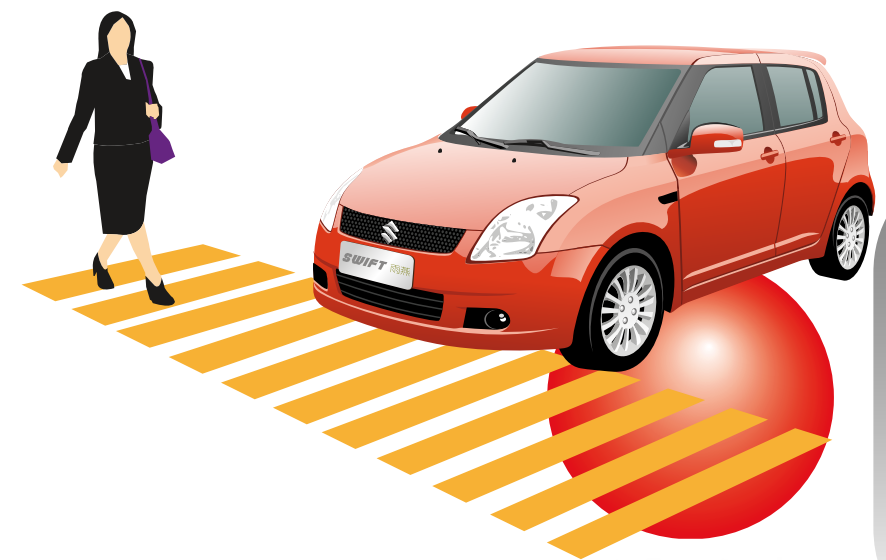
LAVA TUS MANOS
FRECUENTEMENTE CON AGUA Y
JABÓN. SIEMPRE UTILIZA EL
ÁNGULO DEL CODO CUANDO TOSAS
O ESTORNUDES Y NO OLVIDES QUE
ES IMPORTANTE QUE TU CASA Y
LUGAR DE TRABAJO ESTÉN
LIMPIOS



**5 EVITA FUMAR
Y BEBE CON
RESPONSABILIDAD**
EL TABACO Y EL ALCOHOL PUEDEN
TENER GRAVES CONSECUENCIAS
PARA TU SALUD.

EVITA ACCIDENTES

SÉ UN PEATÓN Y UN CONDUCTOR
COMPROMETIDO CON LA SEGURIDAD
VIAL Y PREVEE LOS ACCIDENTES EN
TU HOGAR.



7 PRACTICA SEXO SEGURO

CUÍDATE A TI Y A TU PAREJA. USA SIEMPRE
MÉTODOS ADECUADOS PARA PREVENIR
INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y
EVITAR EMBARAZOS NO DESEADOS.

DUERME DE 6 A 8 HORAS DIARIAS

EL DESCANSO ES MUY IMPORTANTE
PARA PODER REALIZAR
ACTIVIDADES COTIDIANAS CON
ENERGÍA Y BUEN ÁNIMO.



10 CONVIVE CON TU FAMILIA

DISFRUTA LA VIDA. PIENSA POSITIVO Y
COMPARTE CON TU FAMILIA Y TUS AMIGOS.



**9 UTILIZA TU CARTILLA
NACIONAL DE SALUD**
ACUDE CON EL MÉDICO Y EL DENTISTA
PERIÓDICAMENTE.