

Tu Estilo de Vida

DETERMINA TU SALUD

ALIMENTACIÓN SANA

APORTA EL EQUILIBRIO NUTRICIONAL QUE TU ORGANISMO NECESITA

HIGIENE

MANTÉN HÁBITOS DE HIGIENE
ADECUADOS EN ASEO PERSONAL

DORMIR BIEN

SOSTÉN UN RITMO DE SUEÑO
SALUDABLE PARA DESCANSAR

SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

TOMA MEDIDAS PARA MEJORAR TU SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

HACER EJERCICIO

PRACTICA EJERCICIO FÍSICO PARA FORTALECER TU
ORGANISMO

DORMIR BIEN

SOSTÉN UN RITMO DE SUEÑO
SALUDABLE PARA DESCANSAR



ATENCIÓN MÉDICA

ESTRÉS CRÓNICO

HÁBITOS NO SALUDABLES

OBESIDAD

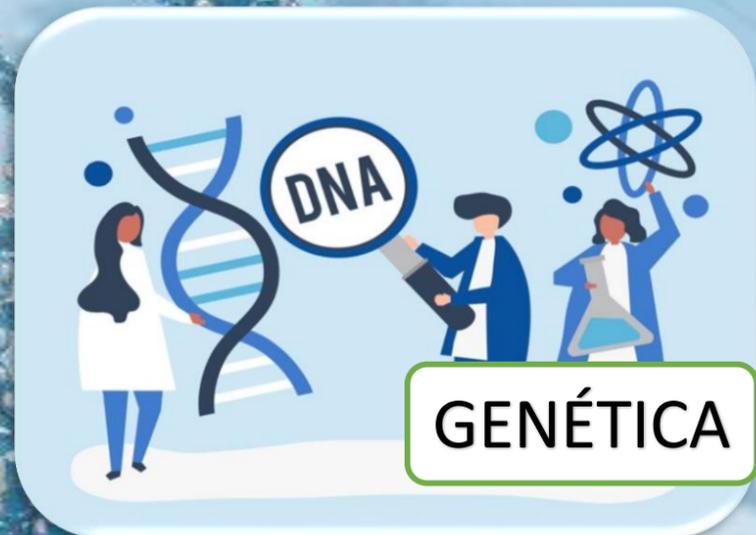
FACTORES de RIESGO para LA SALUD

DETERMINANTES

Salud Biológicos



INMUNIDAD



GENÉTICA



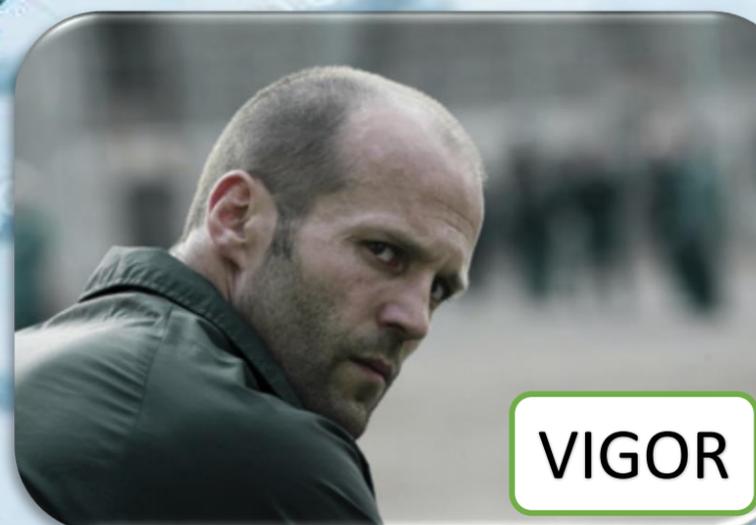
NUTRICIÓN



EDAD



GENERO



VIGOR

CUIDA *el* MEDIO AMBIENTE

TU SALUD DEPENDE DE HACERLO



**NO CONTAMINES
EL AIRE**



**NO CONTAMINES
EL AGUA**



**AYUDA A LIMPIAR
EL MEDIO AMBIENTE**



**NO CONTAMINES
LA TIERRA**



NO INCENDIOS