

**IMPORTANCIA DE TENER LOS
CORRECTOS HÁBITOS PARA TENER
UNA BUENA SALUD**

**TEN UNA
MEJOR
SALUD**



**FARMACIA
VANDIERE INC.**



La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su constitución aprobada en 1948, define la salud como: “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. We

Métodos para poder mejorar
la calidad de la salud en tu
familia



**TU SALUD ES
NUESTRA PRIORIDAD**

Por eso te ofrecemos una
variedad de medicinas.

CONOCE NUESTROS PRODUCTOS

Tipos de salud:

Salud física
Salud mental
Salud emocional
Salud social
Salud económica
Salud ambiental



@sitioincreible

¡Aceptamos compras online!

www.sitioincreible.com

SALUD FISICA

la salud física es estar en bienestar con tu cuerpo y el correcto funcionamiento del organismo, para esto la OMS recomienda:

tener un mínimo de 30 minutos de ejercicio al día

seguir una dieta saludable

evitar el consumo de alcohol o de tabaquismo

Mantener una buena higiene

vacunarse

siguiendo las siguientes recomendaciones se podrán lograr los resultados deseados y sobre todo tener una buena salud física, pero claramente no hay que descuidar los siguientes puntos:



Gracias por elegir nuestra farmacia. Esperamos ser tu socio de confianza en tu vida saludable.



SALUD MENTAL



ES EL ESTADO DE EQUILIBRIO QUE DEBE EXISTIR ENTRE LAS PERSONAS Y EL ENTORNO SOCIO-CULTURAL QUE LOS RODEA, INCLUYE EL BIENESTAR EMOCIONAL, PSÍQUICO Y SOCIAL E INFLUYE EN CÓMO PIENSA, SIENTE, ACTÚA Y REACCIONA UNA PERSONA ANTE MOMENTOS DE ESTRÉS.

- Recomendaciones para mantener una buena salud mental
- Tener buenos hábitos alimenticios.
- Realizar ejercicio con regularidad.
- Conservar buenas relaciones interpersonales.
- Evitar el tabaco y el consumo de alcohol.
- Dormir como mínimo de 8 horas diarias.
- Realizar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas.

SALUD EMOCIONAL

es la capacidad de expresar sentimientos, adaptarse a los desafíos emocionales, tolerar la frustración, hacer frente a los estresores de la vida y disfrutar de la vida.



- Alimentar la mente de manera positiva.
- Alimentación sana y equilibrada.
- Organizar el tiempo.
- Vivir el presente.
- Relajarse.
- Dormir bien.
- Realizar actividad física.
- Disfrutar de la compañía de seres queridos y conocer gente nueva.

SALUS SOCIAL

La salud social es tener relaciones saludables con amigos, familiares y la comunidad, y tener interés o preocupación por los demás



- Dedicar tiempo a nuestra familia y amigos.
- Escoger sabiamente a quién dedicamos nuestro tiempo.
- Estar abiertos a la experiencia y la diversidad.
- Aprovechar las oportunidades de contribuir en nuestra comunidad.



SALUD ECONÓMICA

LA ECONOMÍA DE LA SALUD O ECONOMÍA SANITARIA ES LA RAMA DE LA ECONOMÍA CUYO OBJETO DE ESTUDIO ES EL CONSUMO Y CUIDADO DE LA SALUD, A TRAVÉS DE LAS TÉCNICAS, CONCEPTOS Y HERRAMIENTAS PROPIOS DE LA ECONOMÍA

- Haz compras inteligentes. Se trata de gastar tu dinero en las cosas que realmente necesitas considerando tu capacidad de pago. ...
- Haz un seguimiento para controlar gastos. ...
- Considera un ingreso extra. ...
- Evita acumular deudas. ...
- Invierte tus ahorros. ...
- Usa herramientas financieras.

SALUD AMBIEN

Salud ambiental, según la Organización Mundial de la Salud, es "aquella disciplina que comprende los aspectos de la salud humana, incluida la calidad de vida y el bienestar social, que son determinados por factores sociales y psicosociales, ambientales, físicos; químicos y biológicos

Evita quemar basura, hojas y otros objetos, así como hacer fogatas en bosques o en plena ciudad.
Riega las plantas durante la noche o muy temprano, cuando el Sol tarda más en evaporar el agua. Reutiliza el agua que juntaste de la regadera y de lavar las verduras para regar las plantas o el jardín.