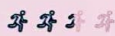


Campana de Promoción y Prevención de la Salud

Tu bienestar es nuestra prioridad. Aprende a cuidarte.

La promoción de la salud y la prevención son claves para una vida larga y plena. Cuida de ti y de tu familia.

Pilares de un Estilo de Vida Saludable



30 minutos de ejercicio

reducen el riesgo de enfermedades crónicas.



5 porciones

de frutas y verduras fortalecen tu sistema inmune y mejoran tu digestión.



8 vasos de agua

al día son esenciales para mantener tu cuerpo hidratado y funcionando correctamente.



7-9 horas de sueño

son cruciales para la recuperación física y mental, mejorando la memoria y el estado de ánimo.

Claves para la Prevención

Adoptar hábitos saludables es clave. Pequeños cambios diarios tienen un gran impacto en tu salud a largo plazo.



Alimentación Balanceada

Una dieta rica en frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras es la base de una buena salud.



Actividad Física Regular

Realiza al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana. ¡Encuentra un deporte que te apasione!



Salud Mental y Bienestar

Dedica tiempo a relajarte, meditar o practicar hobbies. No dudes en buscar apoyo profesional si lo necesitas.



Descanso Adecuado

Dormir entre 7 y 9 horas por noche es vital para la recuperación del cuerpo y la mente y para mantener la energía.



Hidratación Constante

Beber suficiente agua durante el día es clave para el buen funcionamiento de todos tus órganos.



Chequeos Médicos Regulares

Visita a tu médico periódicamente para controles preventivos. La detección temprana salva vidas.

¡Tu salud esté en tus manos! Empieza a cuidarte hoy.

Para más información, consulta fuentes confiables y profesionales de la salud.



Licenciatura en Salud Pública

www.who.int/es

Ruben Guillen Garcia
Luis Saiz Juarez Mancilla
Yahor Roberto Gomez
Diego Gabriel Luna Tenorio
Jesse Eduardo Galvez Ocalita

Referencias: Organización Mundial de la Salud. (2022). Estrategias de promoción de la salud. Ginebra: OMS.