

## Campaña 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 dé 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.



#### Cheques Médicos Regulares

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

### ¡Tu salud está 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](http://www.who.int/es)

Rubén Guillén García  
Luis Saiz Orive Mancilla  
Yahir Robles Gómez  
Diego Gabriel Luna Tenorio  
Jesús Eduardo Pérez Escalante

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