

**ALUMNNO:**

**ROBLERO GOOMEZ YAHIR**

**SEMESTRE: 1**

**TRABAJO:**

**CARTEL INFORMATIVO**

**DOCENTE:**

**DRA, ZAIRA JANETH DOMINGUEZ GONZALES**

**FECHA DE ENTREGA**

**8/09/25**

# 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 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 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 Said ovando Mancilla  
Yahir roblero gomez  
Diego Gabriel Luna Tenorio  
josue eduardo galvez ocaña

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