

CUIDE SU SALUD

SERVICIO DE INFORMACION Y ATENCION AL USUARIO



PREVENCION

1



REALIZAR EJERCICIO

Realizar ejercicio 30 minutos por día

- Caminar
- Montar bicicleta
- Bailar
- Subir escaleras
- realiza yoga

2

ALIMENTARSE SALUDABLE

- Repartir los alimentos en 5 comidas
- Evitar los fritos y comida procesada
- Consumir alimentos bajo de sal
- Comer frutas y verduras
- Consumir alimentos altos en fibra
- Bebe suficiente agua
- Evita el azúcar



3

EVITA



- Reduce el consumo de Alcohol
- Deja de fumar
- No consuma sustancias psicoactivas

4

SALUD MENTAL

- Controla tus emociones
- Evita el estrés
- Ten orden con tus cosas y en el trabajo
- Relájate y toma decisiones
- Limpia tu entorno
- Pasa tiempo al aire libre
- duerme bien y descansa



5

VE AL MEDICO



Quando sientas que algo no está bien con tu cuerpo, no te automediques, mejor acude a un profesional que te podrá ayudar a saber qué hacer.

ACCIONES DE SALUD

Salud

Preventiva

PROMOCIÓN

PREVENCIÓN

RECUPERACIÓN/
REHABILITACIÓN



HRO E.S.E HOSPITAL REGIONAL OCCIDENTE