



## Cuida tu salud

- Asiste regularmente al odontólogo
- Asiste al médico para chequeos de exámenes periódicos y/o de rutina
  - Mantener al día el esquema de vacunación
  - Las mujeres fértiles realizarse una vez al año la citología
- Las mujeres mayores de 40 años realizarse el autoexamen de seno
- Los hombres mayores de 45 años realizarse control de próstata
- Si te sientes sólo o con problemas de ansiedad, busca ayuda



## Comer sanamente

- Cumple con el horario de tus comidas
- Reduce el consumo de alimentos ricos en grasas poco saludables y azúcares.
- Consume frutas, verduras y hortalizas frescas
- Evita los alimentos precocinados y la "comida rápida"



## Higiene personal

- Lavarse las manos antes y después de cada comida y después de ir al baño
- Cepilla tus dientes después de cada comida
- Realiza actividades de limpieza diariamente
- Aplicar crema humectante para cuidar la piel
- Evitar duchas largas



## Mejorar el sueño

- Procura dormir mínimo 7 horas en la noche
- Procura que la última comida sea antes de las 7 pm
- Crea un ambiente de descanso y relajación
- Evitar comidas y bebidas pesadas antes de dormir



## Practicar deporte

- Realiza actividad física mínimo 3 veces por semana
- Utiliza ropa y calzado adecuado
- Hidratarse de forma adecuada
- Practica ejercicios de meditación y relajación



## Actividades de bienestar

- Lee un libro
- Ve a cine
- Planea una comida con amigos o familia
- Consume mínimo 8 vasos de agua al día
- Evita consumir alcohol, cigarrillo, tabaco



## Tiempo para ti

- Aprende algo nuevo
  - Desconéctate
  - Relájate
- Regálate un antojo
- Haz tiempo para ti y tus intereses personales
  - Comparte tiempo en familia
  - Establece metas y prioridades