

EL CIGARRILLO ELECTRÓNICO TAMBIÉN ES PERJUDICIAL PARA TU SALUD

El cigarrillo electrónico o dispositivos similares contienen tabaco, nicotina y otras sustancias químicas, altamente adictivas que causan daño al cerebro, corazón y pulmones.



TU SALUD MENTAL TAMBIÉN IMPORTA.

Habla de tus preocupaciones con alguien de confianza, sal a caminar, haz ejercicio, respira profundo, descansa cuando puedas y trata de dormir bien. **Llamando al 113 opción 5 desde cualquier teléfono, las 24 horas del día**, puedes recibir orientación gratuita.



EL ARTE Y OTRAS ACTIVIDADES TAMBIÉN CUIDAN DE TI

Pintar, cantar, leer, bordar o bailar son actividades artísticas que te ayudan a promover tu salud integral.

Mensajes claves para prevenir enfermedades crónicas



OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
Américas

ES POSIBLE ELEGIR ALIMENTOS ECONÓMICOS QUE SEAN NUTRITIVOS

Aprovecha los **alimentos frescos de temporada**: incluye en tus comidas frutas, verdes, carota negras (frijol negro), hígado, huevos, jugos naturales y cereales como la avena que son ricos en nutrientes esenciales.



COMER PRODUCTOS ULTRA PROCESADOS, PARECE FÁCIL Y RÁPIDO, PERO TRAEN UN COSTO NEGATIVO PARA TU SALUD

OBSERVA SI EL PRODUCTO TIENE OCTÓGONOS

Lo artificial solo llena por un rato, pero no es nutritivo ni sostiene.

Galletas con relleno, jugos en cajita, cereales azucarados, refrescos, salchichas y sopas instantáneas son productos altos en azúcar, grasas, sal y químicos que dañan sin alimentar.



Los octógonos son etiquetas negras que se colocan en la parte frontal de los envases de productos comestibles y bebidas. Sirven para advertirte cuando un producto tiene exceso de azúcar, sodio (sal), grasas saturadas o calorías.

NO NECESITAS DINERO PARA EMPEZAR A DISFRUTAR DE LOS BENEFICIOS DE UNA VIDA ACTIVA

Caminar, subir y bajar escaleras o realizar las tareas propias del hogar, también cuentan como actividad física. **No necesitas ir a un gimnasio para estar más saludable.**



Por ejemplo, la bailo-terapia, te libera. A pesar de los retos cotidianos, **el ejercicio puede ayudarte a sentirte mejor, a tener más energía, a conectar con otros y reducir el estrés.**

EVITA EL TABACO Y ALCOHOL CUIDA TU CORAZÓN, PULMONES E HÍGADO



Incluso en pequeñas cantidades, **estas sustancias causan daño y aumentan el riesgo de enfermedades** graves como cáncer, diabetes y problemas cardíacos.