



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD:

Pequeños cambios, grandes resultados



HABITOS SALUDABLES PARA EL BIENESTAR MENTAL

-  CUIDA TU SALUD MENTAL Y DESCANSA
-  ALIMENTACIÓN SALUDABLE
-  ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR
-  CONTROLES MÉDICOS FRECUENTES
-  ADHERENCIA AL TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL
-  EVITA EL TABACO Y MODERA EL CONSUMO DE ALCOHOL



MENTE SANA, CUERPO SANO



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

-  BEBE AGUA ANTES DE SENTIR SED
-  PRIORIZA FRUTAS, VERDURAS Y CEREALES INTEGRALES
-  SIGUE UNA DIETA MEDITERRÁNEA (PESCADO, LEGUMBRES...)
-  REDUCE LOS AZÚCARES, ALCOHOL Y GRASAS SATURADAS
-  EVITA ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

NUTRICIÓN PARA UNA VIDA SALUDABLE





EJERCICIO Y BIENESTAR FÍSICO

- ✓ EMPIEZA CON METAS PEQUEÑAS Y REALISTAS
- ✓ ELIGE ALGO QUE DISFRUTES: BAILAR, NADAR, PASEAR, YOGA...
- ✓ SI PUEDES, SUBE ESCALERAS EN LUGAR DEL ASCENSOR

¡TODO CUENTA! INCLUSO 10 MINUTOS YA HACEN DIFERENCIA

EJERCICIO: UN ALIADO PARA TU SALUD

SALUD MENTAL Y APOYO EMOCIONAL

- ♥ ESCUCHA A TU MENTE
- ⚠ SI SIENTES TRISTEZA CONSTANTE, DESESPERANZA, FATIGA O CAMBIOS BRUSCOS EN TU APETITO Y SUEÑO, PIDE AYUDA.
- 🗣 ACUDIR A UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL ES CLAVE PARA TU BIENESTAR ♥

CUIDAR TU SALUD MENTAL ES TAN IMPORTANTE
COMO CUIDAR TU CUERPO



EL PODER DEL SUEÑO

-  DORMIR BIEN ES SALUD
-  MANTÉN UNA RUTINA DE SUEÑO ESTABLE.
-  EVITA CAFEÍNA, ALCOHOL Y PANTALLAS ANTES DE DORMIR.
-  ASEGURA QUE TU HABITACIÓN ESTÉ VENTILADA Y SIN RUIDO.

UN DESCANÇO ADECUADO FORTALECE TU SISTEMA
INMUNOLÓGICO Y MEJORA TU CALIDAD DE VIDA

