



DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

BOLETÍN N°.41



En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

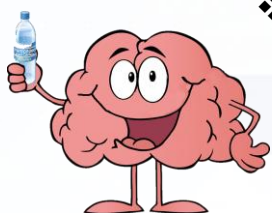
DÍA MUNDIAL DEL AUTOCUIDADO

24 DE JULIO

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el autocuidado se define como “la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica”.

TIPS DE AUTOCUIDADO

- ❖ Establece horarios para hacer actividad física, mínimo 150 minutos a la semana.



- ❖ Consume agua: es un elemento indispensable para mantenerlo sano porque, además de limpiar el organismo y eliminar las toxinas, es un eficaz vehículo para transportar las vitaminas y sales minerales que necesitan nuestras células.

- ❖ Mantén hábitos de sueño adecuados (Dormir 8 horas). Descansar es importante para el cuerpo, ya que afecta el equilibrio energético, la función intelectual, el estado de alerta y el humor.





- ❖ Incluye alimentación saludable en tu dieta, rica en frutas, Verduras, Proteínas y Vitaminas.

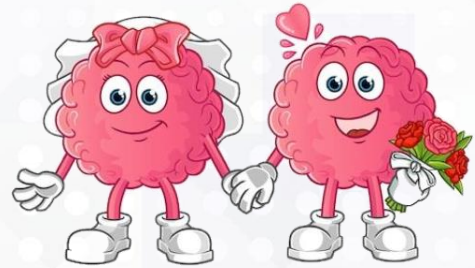
- ❖ Expresa tus emociones con personas cercanas. Tu salud mental es importante, recuerda que en Sanidad Militar contamos con la línea en Defensa de la Vida, puedes consultarnos:



- ❖ Organiza tu tiempo laboral, de estudio y tiempo libre.



- ❖ Mantén relaciones sociales positivas y enriquecedoras.



- ❖ Dedica tiempo a tus hobbies e intereses.

- ❖ Realiza actividades recreativas en tus ratos libres



El mejor autocuidado es aprender a autocuidarse