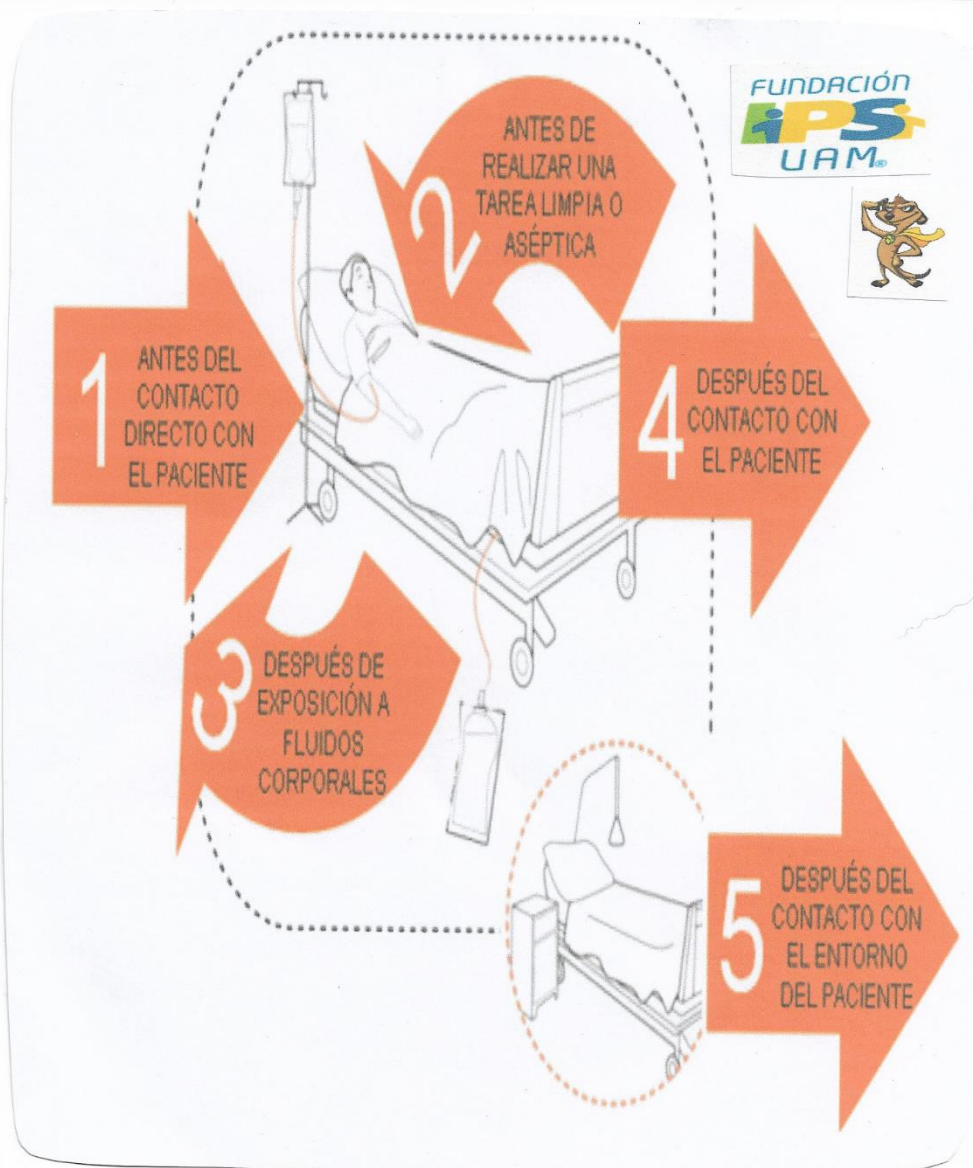
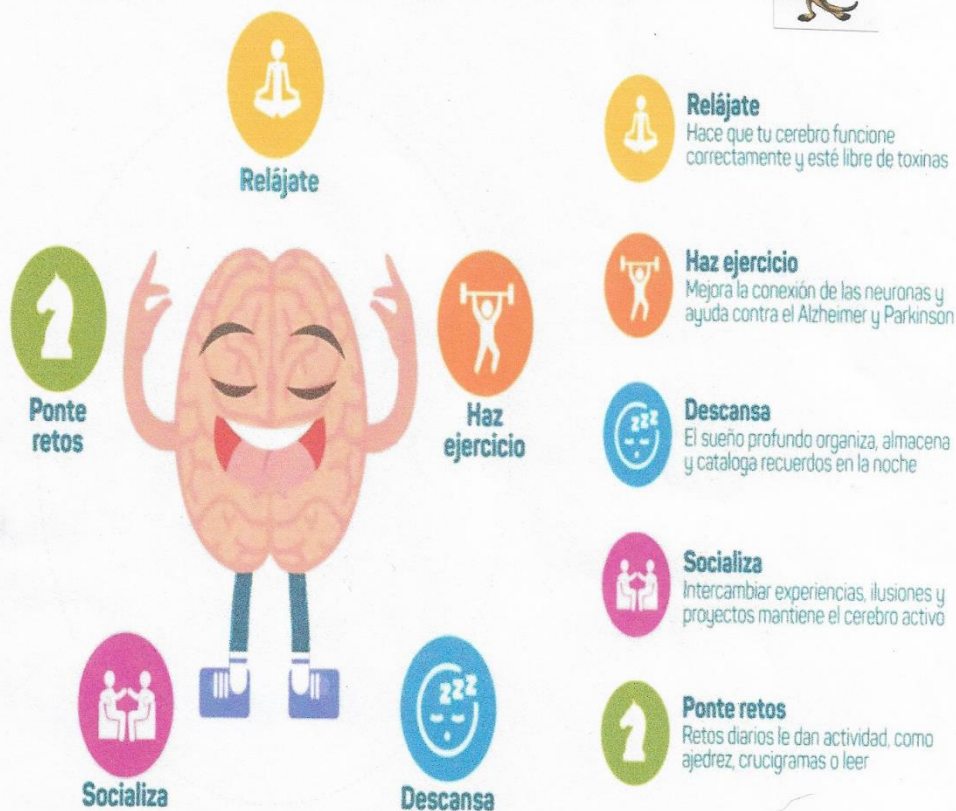






CUIDA TU CEREBRO

CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD MENTAL





ASPECTOS QUE AFECTAN LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA



CONSUMO DE SUSTANCIAS
TÓXICAS: TABACO, ALCOHOL Y
OTRAS DROGAS

SEDENTARISMO,
FALTA DE EJERCICIO



INSOMNIO



ESTRÉS



FALTA DE HIGIENE PERSONAL



CONTAMINACIÓN AMBIENTAL



NO RELAJAR ACTIVIDADES
DE OCIO O AFICCIONES



DIETA DESBALANCEADA



FALTA DE RELACIONES
INTERPERSONALES





MANTENER UNA BUENA
ALIMENTACIÓN
¿Por qué es importante?



MOTIVO 1
CONTROL DE PESO

MOTIVO 2
AUMENTO DE ENERGÍA



MOTIVO 3
ESTADO DE ÁNIMO

TECNICA DE LAVADO DE MANOS



FUNDACIÓN
IPS
UAM®

RECUERDE LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN

- Antes de alimentar a los niños
- Antes y después de amamantar a los bebés
- Antes y después de preparar la comida
- Tras usar el baño o después de cambiarle los pañales a un bebé
- Después de toser o estornudar y frecuentemente, cuando tenemos gripa

PARA LAVAR ADECUADAMENTE SUS MANOS, SIGA ESTOS PASOS:

1. Moje las manos
2. cubra las manos con jabón
3. Frote toda la superficie de las manos, durante 20 segundos, incluyendo espacios entre los dedos, palma de las manos y dorso
4. Enjuague con abundante agua
5. Seque con un paño limpio



Realizado por:

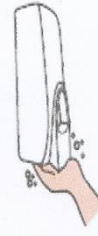
José Fernando Meira Galeano - Juan Carlos Uribe Morano



Operación manos limpias



1 Moja tus manos con agua



2 Aplica suficiente jabón



3 Frota las palmas de las manos



4 Frota palma con palma
con los dedos intercalados



5 Frota la palma sobre el dorso
de la mano



6 Entrelaza las manos y frota
los dorsos de los dedos



7 Frota el pulgar abrazándolo
con la palma



8 Frota las yemas de los dedos
sobre la palma



9 Enjuaga tus manos con agua



10 Seca bien tus manos con
toalla de papel



11 Usa la misma toalla de papel
para cerrar la llave.



El sedentarismo causa afectaciones a tu salud



Estrés psicológico



Enfermedades
cardíacas



Algunos tipos
de cáncer



Diabetes mellitus



Obesidad



Osteoporosis

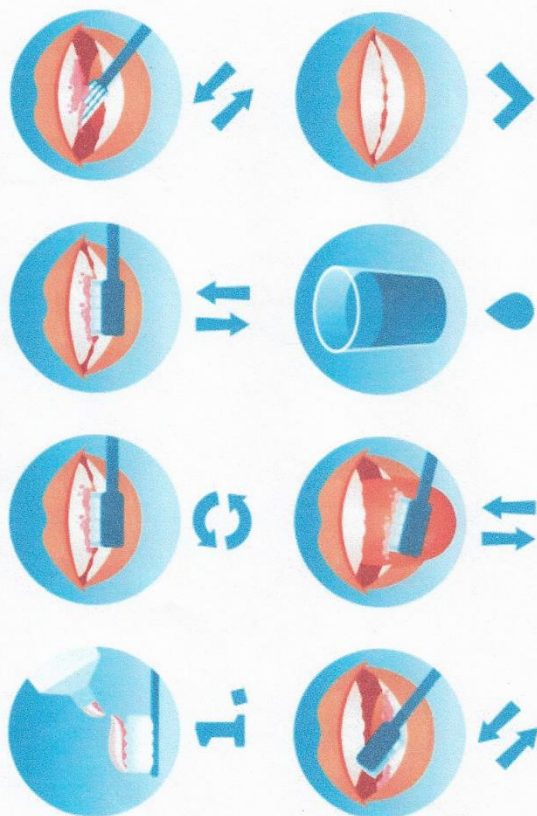


Osteoartritis





HOW TO BRUSH YOUR TEETH





Tips para tu salud mental





BENEFICIOS DE HACER DEPORTE

