

Cuidados de la Salud



Alimentación Balanceada

Consume frutas, verduras, proteínas y granos integrales. Evita alimentos procesados y azúcares en exceso. Una dieta equilibrada fortalece tu sistema inmunológico.

Ejercicio e Hidratación

Realiza al menos 30 minutos de actividad física diaria. Bebe entre 6 y 8 vasos de agua al día para mantener tu cuerpo hidratado y funcionando correctamente.



Descanso y Sueño

Duerme entre 7 y 8 horas cada noche. Un buen descanso mejora la concentración, el estado de ánimo y fortalece el sistema inmunológico.

Salud Mental e Higiene

Cuida tu bienestar emocional practicando meditación o actividades relajantes. Mantén una buena higiene personal lavándote las manos frecuentemente.



Prevención y Chequeos

Realiza chequeos médicos regulares para detectar problemas a tiempo. Mantén tus vacunas al día y sigue las recomendaciones de tu médico.

Tu salud es lo primero

Adopta hábitos saludables hoy para disfrutar de una vida plena mañana. Pequeños cambios diarios generan grandes resultados a largo plazo.

Cuidados de la salud oral



Cepillar diariamente:
al menos dos veces al día con pasta de dientes fluorurada

Usar hilo dental:
una vez al día para limpiar entre los dientes

Enjuagar con enjuague bucal:
después de cepillar para eliminar bacterias

Visitas regulares al dentista:
cada 6 meses para revisiones y limpiezas