

Día Mundial de la Salud

7 de Abril 2026



Grupo de Participación Comunitaria



*Las enfermeras familiares y comunitarias
te enseñan a cuidarte en todas las etapas de tu vida.*

Decálogo para cuidar nuestra Salud



Mantén una sexualidad responsable e igualitaria y evita las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).



Participa en los programas de vacunaciones y cribados de cáncer.



Cuida tu piel, evita una exposición al sol y usa protección solar 30 minutos antes.



Limita el tiempo usando las pantallas y redes sociales.

Decálogo para cuidar nuestra Salud



Vive una vida sin tabaco y sin humo



Practica actividad física a diario, camina al menos 30 minutos y limita el tiempo que pasas sentado/a



Sigue una alimentación equilibrada y saludable.

Toma más cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras. Y menos alimentos ricos en sal, azúcar y grasa.

Decálogo para cuidar nuestra Salud



Evita bebidas alcohólicas y energéticas



Respetar tu sueño y descanso



Cultiva tu bienestar emocional

Maneja el estrés organizando tu día y ponte límites.
Reserva una franja de tiempo cada día para ti.
Permítete fallar y perdónate.
Aprende a pedir ayuda cuando la necesites.
Vive el presente y adáptate a los cambios.
Continúa aprendiendo o redescubre una afición.