

DÍA MUNDIAL
DE LA SALUD 2023



**RECOMENDACIONES
AUTOCUIDADO**

SALUD EMOCIONAL



AUTOCUIDADO EMOCIONAL

RECOMENDACIONES

1 ¡MANTÉN UN ESTILO DE VIDA ACTIVO!

El ejercicio desencadena una respuesta química que mejora nuestro estado de ánimo.

HAZ EJERCICIO

2 REDUCE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS

Evita o reduce el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias tóxicas.

BEBE + AGUA

3 CUIDA TU ALIMENTACIÓN Y DESCANSO

COME BIEN Y DESCANSA

Una alimentación sana y equilibrada mejora nuestra salud general. Una mala higiene del sueño perjudica notablemente nuestra salud emocional.

4 VIGILA TU NIVEL DE ESTRÉS

¡RESPIRA!

El ritmo de vida estresante repercute mucho en nuestra salud mental.

5 ¡RELACIONATE!

Vivir encuentros sociales afectuosos, agradables y divertidos mejorarán nuestro estado de ánimo.

MÁS VIDA SOCIAL

6 REALIZA ACTIVIDADES AGRADABLES

Dedicar tiempo al ocio y a nuestras aficiones es imprescindible para cuidar nuestra salud mental.

MÁS OCIO

7 TRABAJA TU AUTOESTIMA

ABRÁZATE

Reduce las comparaciones con otras personas y aléjate del desgaste que supone tratar de aceptar tus errores y abraza tus logros y virtudes.

8 VIVE EN EL PRESENTE

PIENSA EN POSITIVO

Trata de aprender a vivir con la incertidumbre y a desarrollar una actitud positiva frente al cambio.

9 ¡MOTÍVATE!

Es importante que los objetivos que nos marquemos sean realistas y alcanzables para evitar frustraciones innecesarias.

PONTE RETOS

10 DESARROLLA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

Aprender a identificar qué emociones sentimos, cómo las expresamos y regulamos, es fundamental para prevenir la depresión.

CONÓCETE



DÍA MUNDIAL
DE LA SALUD 2023



**RECOMENDACIONES
AUTOCUIDADO**

**ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE**



ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

RECOMENDACIONES

1 CONSUME PRODUCTOS DE PROXIMIDAD

Comprar en mercados y tiendas de proximidad potencia el tejido económico de nuestras ciudades y barrios.

COMPRA KM.0

2 COMPRA SOLAMENTE LO QUE NECESITES

Opta por la rutina de hacer una lista de la compra después de revisar tu despensa y nevera.

HAZ UNA LISTA

3 LEE LAS ETIQUETAS DE LOS PRODUCTOS

CONOCE LO QUE COMES

Así conocerás la composición y origen de los alimentos.

4 HAZ UN CONSUMO MÁS ÉTICO

POR EL MEDIO AMBIENTE

Un consumo con un menor impacto ambiental es posible. Reduce el consumo de productos envasados y evita el desperdicio alimentario.

5 ANÍMATE A COCINAR

Recupera el recetario familiar; los guisos y la cuchara y evita productos procesados.

LAS RECETAS DE LA ABUELA

6 APUESTA POR PRODUCTOS TRADICIONALES

Recupera las herencias gastronómicas y los productos nacionales.

ELIGE LA TRADICIÓN

7 CARNE DE MÁS CALIDAD

REDUCE LA CANTIDAD DE CARNE

Prioriza la calidad de la carne frente a la cantidad y la ganadería extensiva frente a la intensiva.

8 LEGUMBRES MUY PRESENTES

MÁS PROTEÍNA VEGETAL

Mejor pescado y legumbres que carne, y más legumbres, verduras y frutas que pescado.

9 LOS PRODUCTOS SIEMPRE DE TEMPORADA

Inclínate por productos de temporada escuchando la naturaleza. Es bueno para nuestra salud, bolsillo y nuestro entorno.

MÁS SANO Y BARATO

10 PRUEBA A HACER RECETAS DE APROVECHAMIENTO

Si necesitas inspiración, podrás encontrar algunas recetas de aprovechamiento [aquí](#) o a través del código QR.



INSPIRATE Y PRUEBA

DÍA MUNDIAL
DE LA SALUD 2023



**RECOMENDACIONES
AUTOCUIDADO**

ACTIVIDAD FÍSICA



ACTIVIDAD FÍSICA

RECOMENDACIONES

1 SIEMPRE ES UN BUEN MOMENTO PARA EMPEZAR

No busques excusas ni dejes pasar más tiempo ¡Hoy puede ser un buen día para empezar a realizar alguna actividad física!

¡NO TE LO PIENSES!

2 LA CONSTANCIA ES IMPORTANTE

No es necesario invertir mucho tiempo, 20- 30 minutos al día es un buen comienzo. Busca el momento del día más idóneo.

EMPIEZA POCO A POCO

3 CAMBIA PEQUEÑOS GESTOS DIARIOS

TOMA NOTA DE ESTOS PEQUEÑOS TRUCOS

Utiliza la escalera en lugar del ascensor.

Haz caminando trayectos cortos que hagas a diario (al trabajo, a realizar la compra...).

Si tu trabajo es sedentario puedes mover las piernas estando sentado/a (los dedos, los tobillos, flexiona y extiende las piernas).

4 ESTIRA LOS MÚSCULOS

ENCUENTRA LOS MOMENTOS

Siempre que puedas, haz estiramiento. Relajarás los músculos y mejorarás la circulación.

5 APROVECHA EL FIN DE SEMANA

Incluye en tus planes de fin de semana actividades que favorezcan la actividad física.

SIEMPRE HAY OPCIONES

6 DISFRUTA DEL AIRE LIBRE

Si puedes, realiza la actividad física al aire libre y en plena de la naturaleza.

RESPIRA AIRE PURO

7 OBJETIVOS REALISTAS

¡MOTÍVATE!

Ponte objetivos que sean realistas, de esta manera los conseguirás y te servirán de motivación para seguir superándote.

8 DIVIÉRTETE

¡PÁSALO BIEN MOVIÉNDOTE!

Elige la actividad o el deporte que más te guste ¡Diviértete y disfruta!