

CONSEJOS PARA AUTOCUIDARSE



Nuestra salud depende en gran parte de los cuidados que nos proporcionamos a nosotros mismos teniendo como objetivo lograr una mejor calidad de vida. El autocuidado no entiende de edades, debemos aplicarlo a cada una de las etapas de nuestra vida.

Algunos consejos para autocuidarse son:



Tener una **Dieta Saludable**



Evitar o reducir el consumo de sustancias químicas.



Tener rutinas y espacios definidos para realizarlas.



Dormir **8 horas** al día mínimo.



Hacer ejercicio regularmente.



Tener **buena** higiene.



Controlar el estrés.



Realizar actividades recreativas y culturales.

FUENTE: EsSalud