

Día mundial de la salud



"Pequeñas acciones, grandes
cambios "

¿Qué es el día mundial de la salud?

El 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud , una fecha promovida por la OMS para concienciar sobre la importancia del bienestar, físico, mental y social en todo mundo

¿ por que es importante la salud integral ?

La salud no solo es la ausencia de enfermedad, sino un equilibrio entre cuerpo , mente y entorno . Cuidarla nos ayuda a prevenir enfermedades , mejorar nuestra calidad de vida fortalecer nuestras relaciones personales y laborales .

Salud física

- Mantener una alimentación equilibrada
- Duerme entre 7 y 9 horas diarias
- Realízate chequeos médicos preventivos

Salud mental y emocional

- Práctica la gestión del estrés y la ansiedad
- Expresa tus emociones de manera saludable
 - Busca ayuda psicológica si la necesitas
- Dedicar tiempo a actividades que disfrutes

Salud Social

- Rodeate de personas que aporten bienestar
- Fortalece la comunicación con familia y amigos
- Participa en actividades comunitarias o de voluntariado

Salud Ambiental

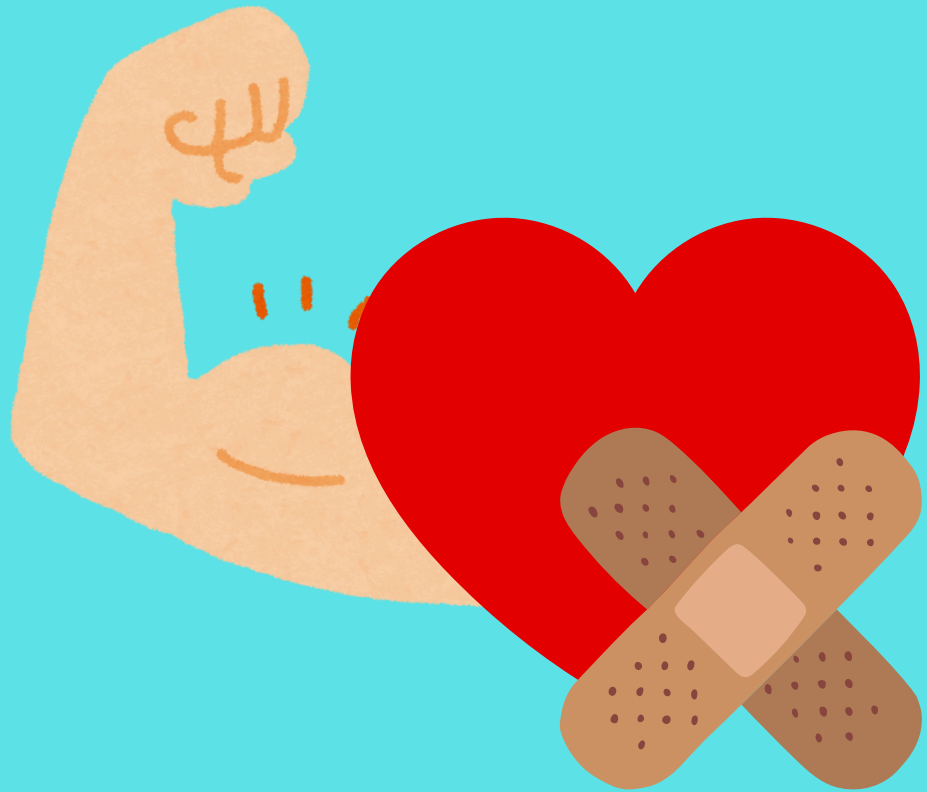
- Reduce el consumo de plásticos y recicla
- Cuida los espacios naturales y evita la contaminación
- Pasa tiempo al aire libre y disfruta de la naturaleza

Salud ambiental

- Reduce el consumo de plásticos y recicla
 - Cuida los espacios naturales y evita la contaminación
- Pasa tiempo al aire libre y disfruta de la naturaleza

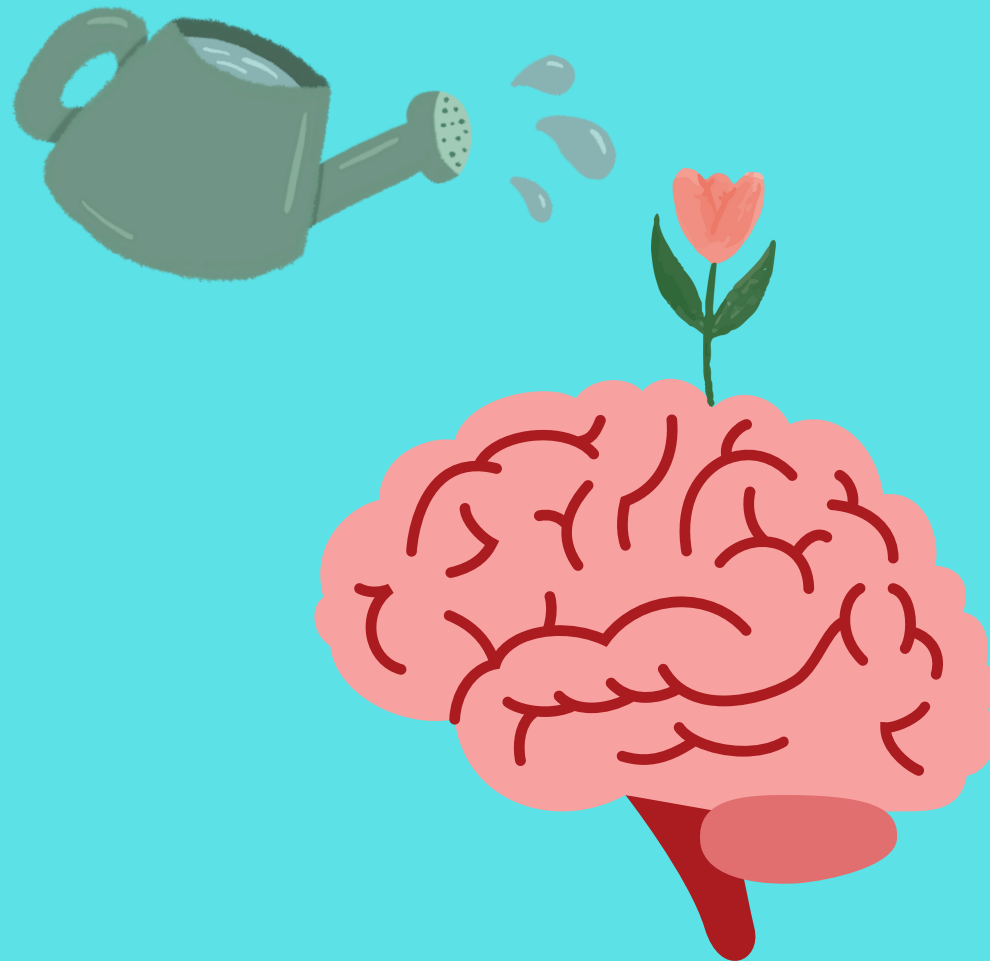


El poder de la prevención



- **Cuida hoy tu salud evita complicaciones a futuro**
- **Escucha a tu cuerpo y atiende cualquier señal de malestar**
- **Tu bienestar impacta a quienes te rodean**

**CUIDAR DE TU SALUD ES UNA DECISIÓN DIARIA . NO
NECESITAS GRANDES ESFUERZOS, SOLO HÁBITOS
CONSTANTES QUE MEJOREN TU BIENESTAR.**



BIBLIOGRAFÍA

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Salud Mental: Un Estado de Bienestar. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Caballero, M., & Gutiérrez, E. (2015). Psicología de la salud: Un enfoque integral. Editorial Trillas.

Selye, H. (2009). El estrés y la salud: Un enfoque fisiológico. Editorial McGraw-Hill.

Maslow, A. (1970). Motivation and Personality. Harper & Row.

American Psychological Association (APA). (2019). El estrés y su impacto en la salud. Recuperado <https://www.apa.org/topics/stress>

- **Elaborado por :**
- **EQUIPO TÁCTICO ANTI TANQUES**
- **integrantes :**
- **Arredondo Garcia Jose Eduardo**
- **Barroso Herrera Fernanda Elizabeth**
- **Conteras Lopez Aleida Malillany**
- **Garcia Vazquez Ariadna Ivonne**
- **Mendoza Juarez Angel Eduardo**
- **Ortiz Perez Angeles Cristina**