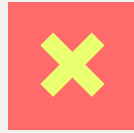
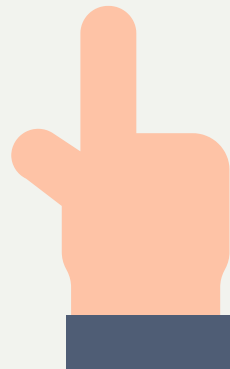
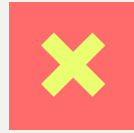


Autocuidado

AUTOCUIDADO

Conjunto de prácticas y decisiones que se realizan de manera cotidiana. Su principal objetivo es mantener la funcionalidad física, mental y social de las personas, así como mejorar su salud, bienestar y calidad de vida.



CARACTERÍSTICAS

- Mantener, recuperar o prolongar la salud.
- Prevenir y controlar enfermedades.
- Es una práctica voluntaria, no obligatoria.
- Implica una responsabilidad individual y un compromiso con uno mismo.
- Se apoya en las redes de apoyo formal (sistema de salud, sistema educativo) e informal (familia, comunidad, sociedad).

TRES METAS DEL BUEN ENVEJECIMIENTO

1 Mantener activo el cuerpo
Caminar 30 minutos.

2 Mantener activo el cerebro
Realiza juegos con tu familia.

3 Mantener y ampliar las relaciones sociales
Organiza con amigos o vecinos, espacios para convivencia.



CARTILLA DE AUTOCUIDADO

- 1 Realizo actividad física regular.
- 2 Llevo una alimentación correcta.
- 3 No consumo tabaco, alcohol ni drogas.
- 4 Llevo control regular de mis enfermedades.
- 5 Tengo un buen apego a los tratamientos médicos.
- 6 Realizo un chequeo regular de mi estado de salud.
- 7 Realizo actividades recreativas y sociales.
- 8 Fomento y participo en actividades individuales y de la comunidad.

Recuerda siempre realizar una Cartilla de Autocuidado para tener más controlado tu estado de salud física y mental.