

Elijo cuidarme

Porque mi bienestar empieza conmigo

Hispanoamérica promueve el autocuidado como un acto de amor propio y compromiso con la salud de todos.



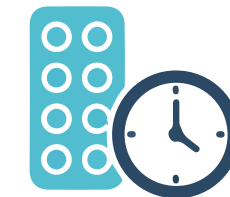
Vigilado Supersalud

Clinica **HispanoAmérica**
COMPAÑIA OPERADORA CLINICA HISPANOAMERICA S.A.S.



VACUNACIÓN AL DÍA

Mantener el esquema de vacunas completo fortalece las defensas y ayuda a prevenir enfermedades graves.



USO ADECUADO DE MEDICAMENTOS

Tomar los medicamentos solo bajo indicación médica y siguiendo las dosis recomendadas garantiza su efectividad y seguridad.



IDENTIFICACIÓN DE SIGNOS DE ALARMA

Reconocer los síntomas que requieren atención inmediata ayuda a proteger tu salud y a prevenir complicaciones.



CONTROLES MÉDICOS PERIÓDICOS

Asistir a chequeos de salud de manera regular permite detectar a tiempo cualquier condición y recibir el tratamiento adecuado.



MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Identificar las causas y aplicar estrategias para reducir su impacto en la salud emocional.



EXPRESAR EMOCIONES DE FORMA SALUDABLE

Comunicar lo que sientes con respeto y asertividad para evitar la acumulación de emociones negativas.



RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Practicar técnicas que promuevan la calma y la conexión con el presente.



BUSCAR APOYO CUANDO SEA NECESARIO

Acudir a un profesional de la salud mental para recibir orientación y acompañamiento oportuno.



RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Practicar técnicas que promuevan la calma y la conexión con el presente.



RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Practicar técnicas que promuevan la calma y la conexión con el presente.

02 EMOCIONAL Y MENTAL

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Mantener una dieta balanceada es esencial para darle al cuerpo la energía, los nutrientes y las defensas que necesita para estar sano y fuerte.

HIDRATACIÓN

Beber suficiente agua cada día es fundamental para mantener el cuerpo hidratado, favorecer el buen funcionamiento de los órganos y cuidar tu salud.

ACTIVIDAD FÍSICA

Ayuda a mantener el corazón sano, fortalece los músculos y huesos, mejora el estado de ánimo y reduce el estrés.

HIGIENE PERSONAL

lava tus manos con frecuencia, cuida tu salud oral con el cepillado diario y procura un baño diario para proteger tu bienestar.

SUEÑO Y DESCANSO

Dormir las horas necesarias y tener un sueño de calidad ayuda a recuperar la energía, fortalecer las defensas y mantener el equilibrio físico y emocional.

03 EN EL HOGAR Y LA COMUNIDAD



HIGIENE Y LIMPIEZA

Mantener el entorno limpio, consumir agua potable y disponer correctamente de las basuras previene enfermedades y promueve una vida saludable.

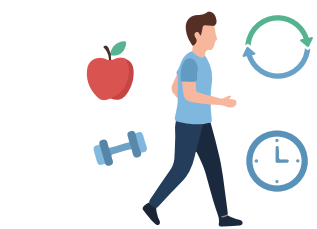


PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Mantener el hogar seguro ayuda a proteger la vida y el bienestar de toda la familia.

04 PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

05 ESTILO DE VIDA



HÁBITOS

Evitar consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas, moderación en el uso de dispositivos electrónicos y tiempo para el ocio, recreación y vida social.