Glia

Plataforma Integral de Atención en Salud Mental

Envejecimiento activo

Claves para un envejecimiento activo y saludable

Tener una alimentación saludable

Disfrutar de adecuados hábitos de sueño

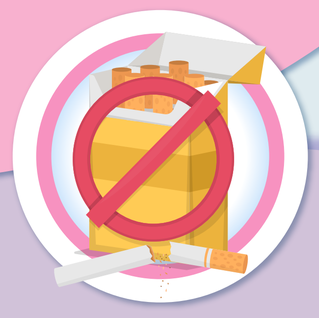
Realizar un adecuado aprovechamiento del tiempo libre

Realizar actividad física diariamente

Manterner control en el estado de salud

Practicar actividades recreativas *(leer, caminar, etc)*

No consumir alcohol o fumar



¡Recuerda!

Gozar de una adecuada salud es fundamental para mantener la autonomía.

Instituto Departamental de Salud de Nariño

Gobernación de Nariño ¡EN DEFENSA DE LO NUESTRO!

FUNDACIÓN SALUTIA CENTRO DE ESTUDIOS INNOVACIÓN E INVESTIGACIÓN EN SALUD