

Decálogo del autocuidado

1. Sé activo y responsable con tu salud
2. Sigue una alimentación equilibrada
3. Practica ejercicio físico regularmente
4. Evita el consumo de tabaco y disminuye el de alcohol
5. Guarda los medicamentos y los productos de autocuidado en un lugar adecuado y revisa su caducidad
6. Lee el prospecto de los medicamentos y las instrucciones de uso de los productos de autocuidado y, en caso de duda, consulta con tu profesional sanitario.
7. Protege y cuida tu piel.
8. Cuida tu salud mental.
9. Si estás embarazada, consulta con tu profesional sanitario antes de tomar cualquier medicación.

10 Completa los tratamientos indicados por tu profesional sanitario.