



Mantén tu boca sana. Cepilla tus dientes después de cada comida y visita regularmente al dentista



Practica una correcta higiene de manos. Lava tus manos después de ir al baño, antes y después de comer y tras manipular alimentos



Cuida tu alimentación. Come al menos 2 raciones de pescado azul a la semana, reduce el consumo de alimentos ultraprocesados y modera el uso de sal y azúcar.



Presta atención a tus músculos. Mantén una buena postura corporal sentado, caminando o de pie. Hidrátate y estira los músculos antes y después de hacer ejercicio