



Gestiona el estrés diario. Aprende a decir que no y a establecer límites. Dedica tiempo a lo que te gusta y pide ayuda cuando la necesites



Cuida tu descanso. Evita cenas copiosas y bebidas estimulantes por la noche. No abuses del uso de pantallas, al menos una hora antes de irte a dormir



Contrasta la información sobre salud. Infórmate siempre a través de fuentes de información veraces y de confianza



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