



**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