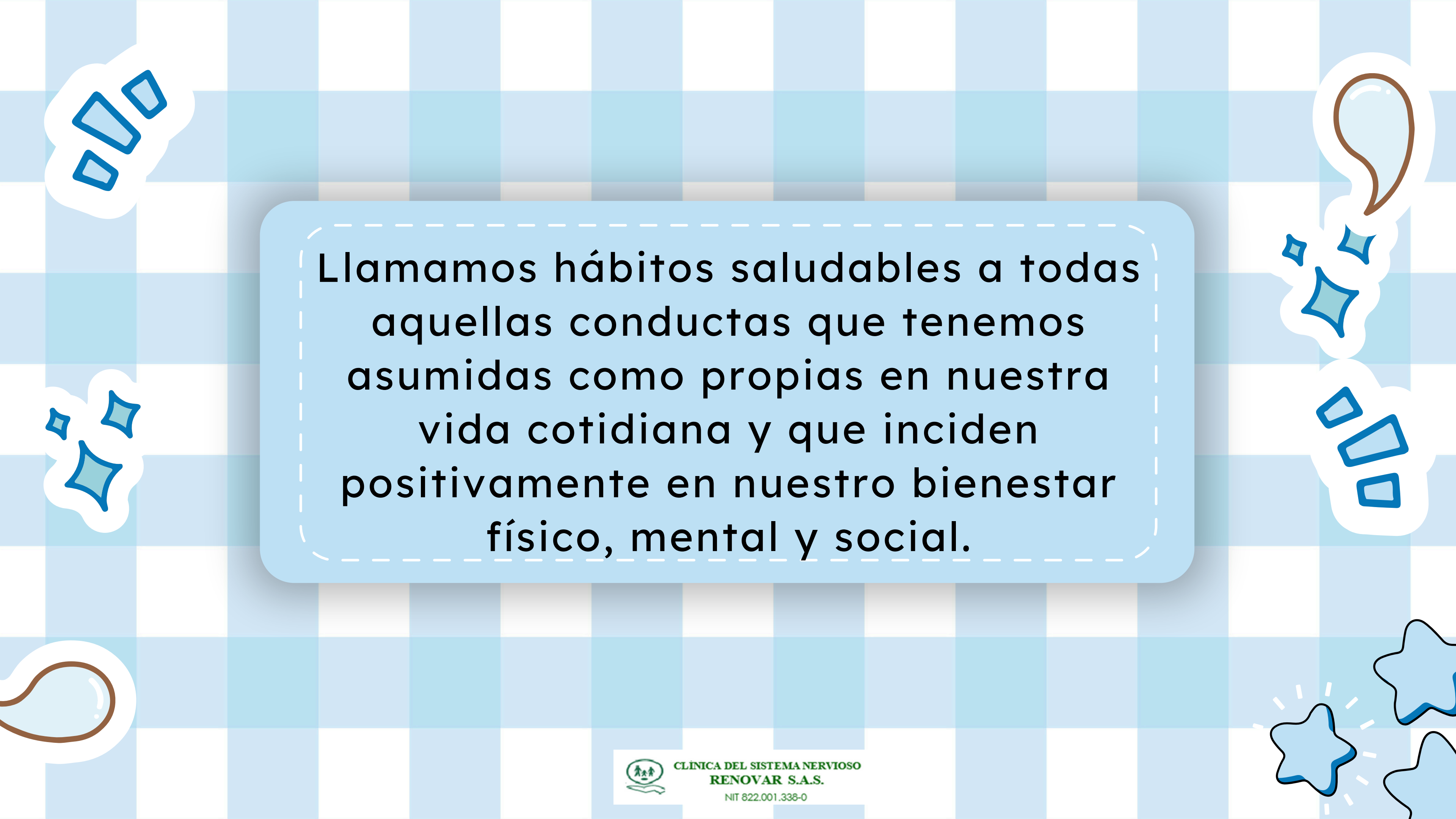


# HABITOS DE VIDA SALUDABLE



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO  
RENOVAR S.A.S.

NIT 822.001.338-0



Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.




CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO  
RENOVAR S.A.S.

NIT 822.001.338-0



# MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA

Es importante tratar de tener una  
perspectiva positiva.



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO  
RENOVAR S.A.S.

NIT 822.001.338-0



## MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA

- Intentar mantener emociones positivas cuando las tienes
- Tomar un descanso de la información negativa



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO  
RENOVAR S.A.S.

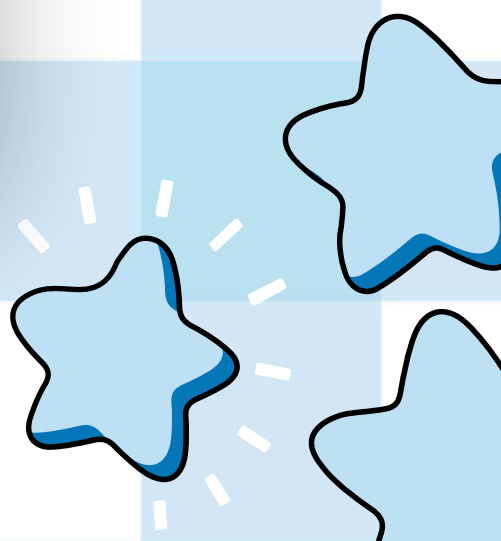
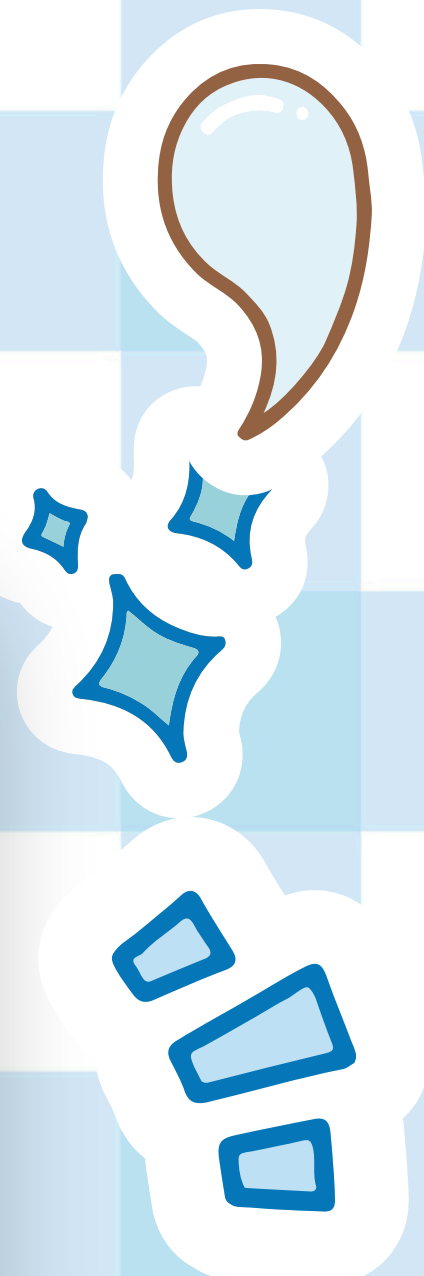
NIT 822.001.338-0





## PRACTICAR LA GRATITUD

Sea agradecido: Esto significa estar agradecido por las cosas buenas de su vida. Es útil recordarlo todos los días, ya sea pensando en lo que está agradecido o escribiéndolo en un diario.



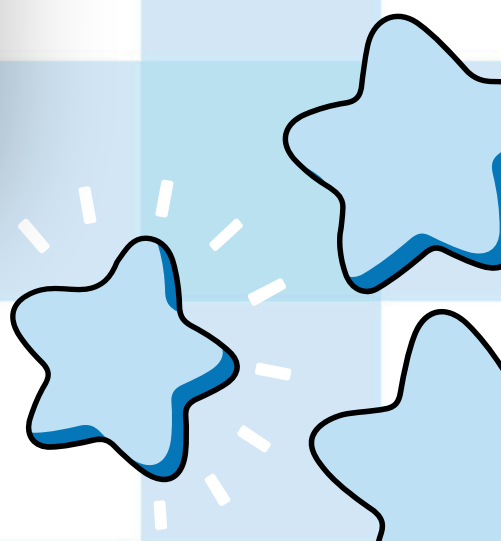



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO  
RENOVAR S.A.S.

NIT 822.001.338-0



## CUIDAR SU SALUD FÍSICA

Su salud física y mental están conectadas. Algunas formas de cuidar su salud física incluyen:



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO  
RENOVAR S.A.S.

NIT 822.001.338-0



# CUIDAR SU SALUD FÍSICA

## ESTAR FÍSICAMENTE ACTIVO:

El ejercicio puede reducir la sensación de estrés y depresión y mejorar su estado de ánimo.



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO  
RENOVAR S.A.S.

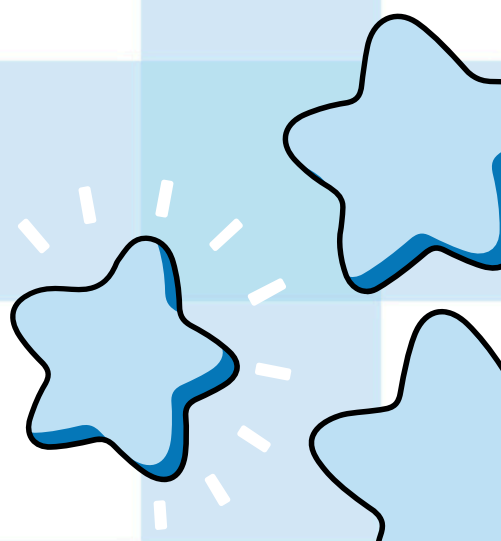

NIT 822.001.338-0



# CUIDAR SU SALUD FÍSICA

## DORMIR LO SUFICIENTE:

El sueño afecta su estado de ánimo.  
Si no duerme bien, puede sentirse  
irritado y enojarse más fácilmente.



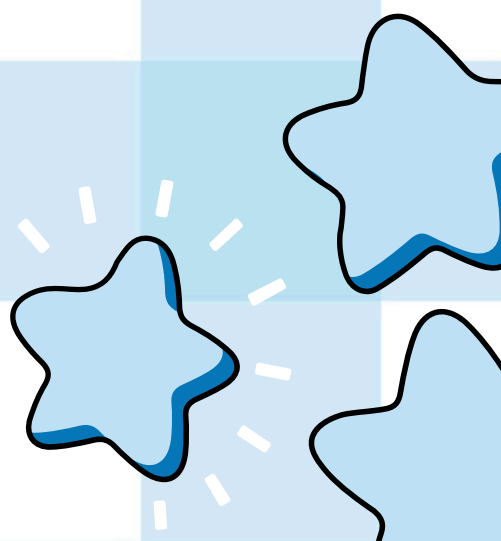

CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO  
RENOVAR S.A.S.

NIT 822.001.338-0



## CUIDAR SU SALUD FÍSICA

A largo plazo, no dormir bien puede aumentar la probabilidad de tener depresión. Por ello, es importante asegurarse de tener un horario de sueño regular y dormir lo suficiente todas las noches



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO  
RENOVAR S.A.S.

NIT 822.001.338-0



## CUIDAR SU SALUD FÍSICA

### ALIMENTARSE SALUDABLEMENTE:

Una buena nutrición le ayudará a sentirse mejor físicamente, pero también puede mejorar su estado de ánimo y disminuir la ansiedad y el estrés.



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO  
RENOVAR S.A.S.

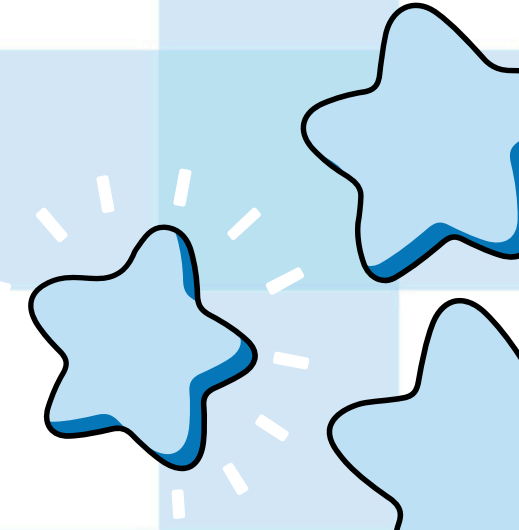

NIT 822.001.338-0





# CONECTARSE CON LOS DEMÁS

Los humanos somos seres sociales, y es importante tener relaciones fuertes y saludables con los demás



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO  
RENOVAR S.A.S.

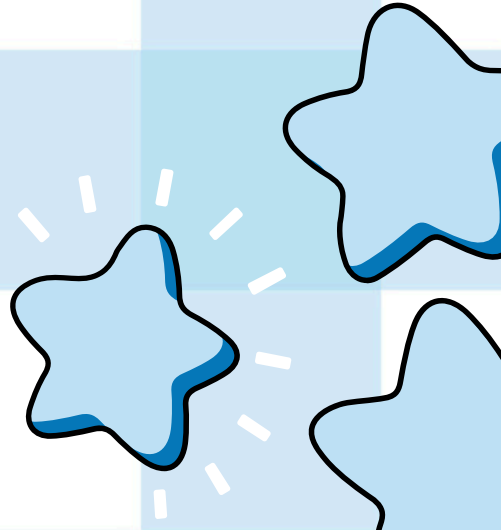

NIT 822.001.338-0





## CONECTARSE CON LOS DEMÁS

Tener un buen apoyo social puede ayudarle a protegerse contra los daños del estrés. También es bueno tener diferentes tipos de conexiones.




CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO  
RENOVAR S.A.S.

NIT 822.001.338-0



## CONECTARSE CON LOS DEMÁS

Además de relacionarse con familiares y amigos, puede encontrar formas de involucrarse con su comunidad o barrio.



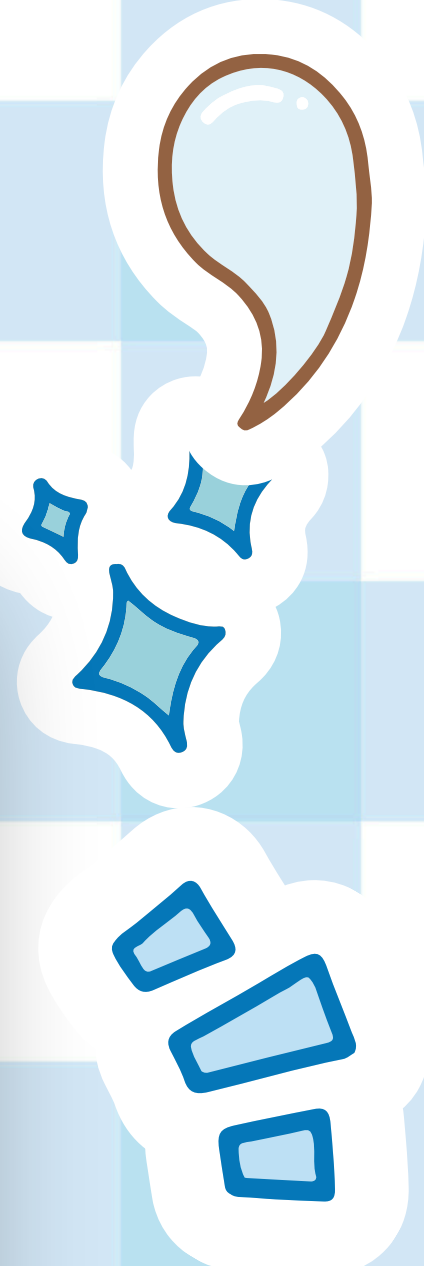
CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO  
RENOVAR S.A.S.

NIT 822.001.338-0



## DESARROLLAR UN SIGNIFICADO Y PROPÓSITO EN LA VIDA

Puede ser a través de su trabajo, un  
voluntariado, aprender nuevas  
habilidades o explorar su  
espiritualidad



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO  
RENOVAR S.A.S.

NIT 822.001.338-0



# DESARROLLAR HABILIDADES PARA ENFRENTAR PROBLEMAS

También llamadas habilidades de afrontamiento, estos son métodos que se utilizan para lidiar con situaciones estresantes.



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO  
RENOVAR S.A.S.

NIT 822.001.338-0



## DESARROLLAR HABILIDADES PARA ENFRENTAR PROBLEMAS

Pueden ayudar a enfrentar un problema, tomar medidas, ser flexible y no renunciar fácilmente a resolverlo



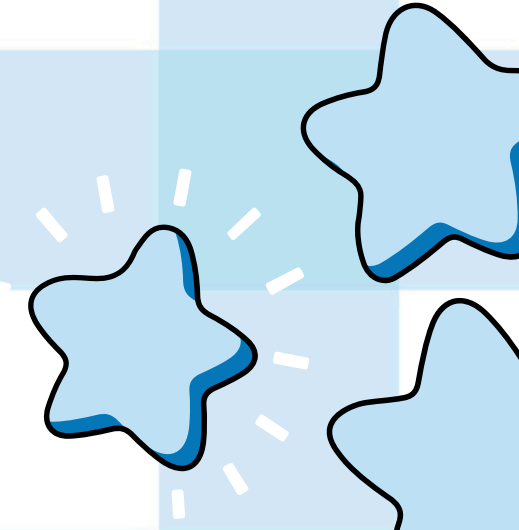

CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO  
RENOVAR S.A.S.

NIT 822.001.338-0



# MEDITACIÓN

Práctica de mente y cuerpo que consiste en enfocar su atención y conciencia.



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO  
RENOVAR S.A.S.

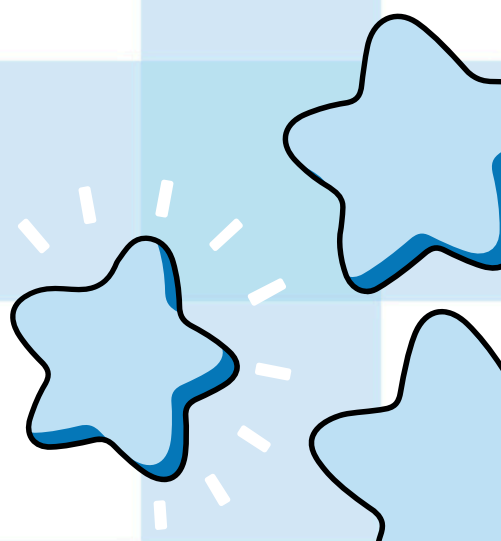

NIT 822.001.338-0





# TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

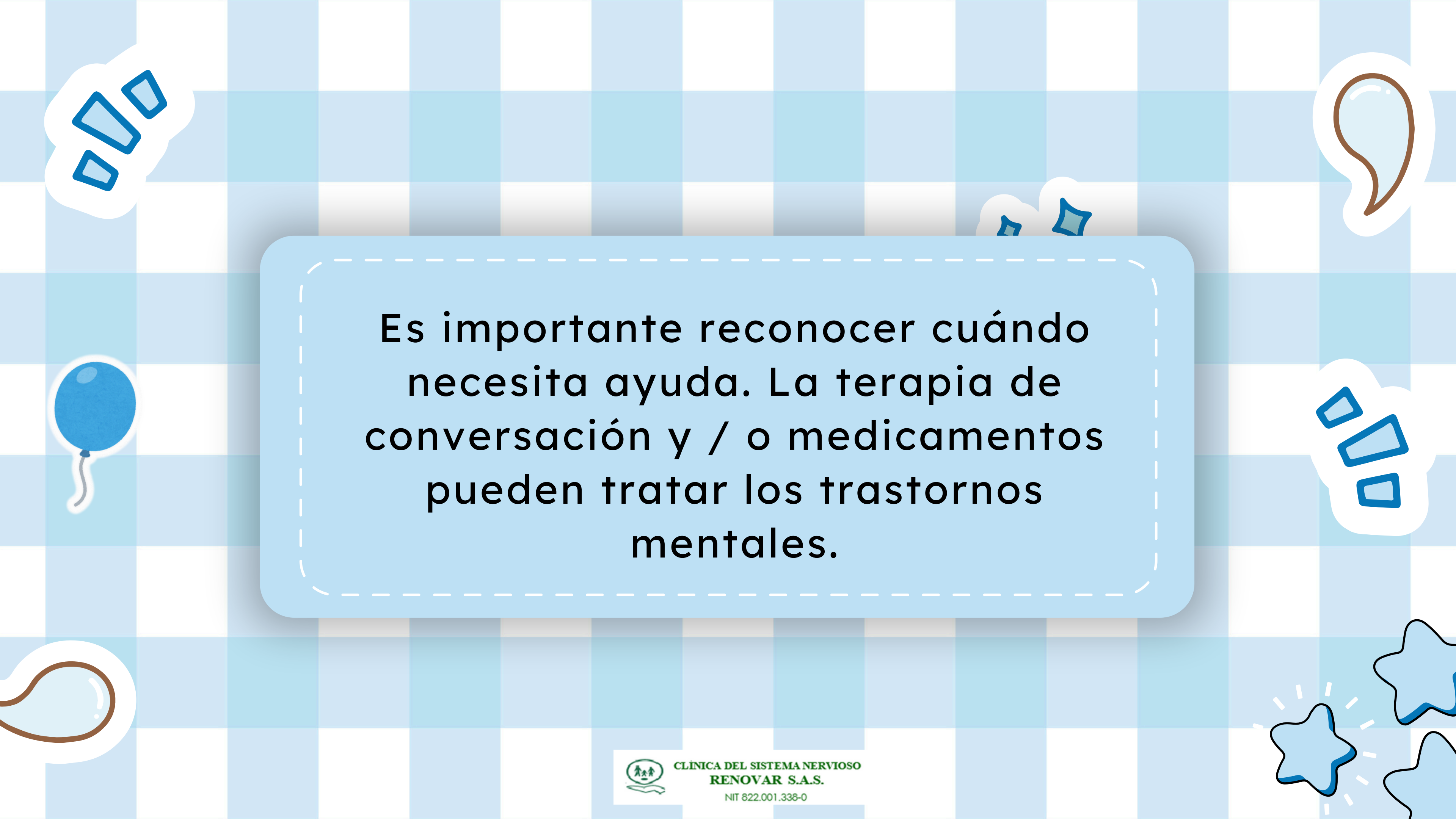
Prácticas que buscan producir una respuesta de relajación natural del cuerpo. Esto hace más lenta su respiración, disminuye su presión arterial y reduce la tensión muscular y el estrés.



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO  
RENOVAR S.A.S.

NIT 822.001.338-0





Es importante reconocer cuándo  
necesita ayuda. La terapia de  
conversación y / o medicamentos  
pueden tratar los trastornos  
mentales.



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO  
RENOVAR S.A.S.

NIT 822.001.338-0