

# Día Mundial de la Salud



Desde 1948, cada 7 de abril, **la OMS celebra el Día Mundial de la Salud** con el objetivo de generar consciencia en la población sobre la importancia del cuidado **de la salud, que implica un estado completo de bienestar físico, mental y social.**

Una forma de celebrar este día es desarrollando hábitos que te permitan cuidarte física y mentalmente. Aquí tienes algunas recomendaciones que puedes poner en práctica:



**PREPARA  
COMIDAS  
SALUDABLES**



**MANTEN TU  
ORGANISMO  
HIDRATADO**



**HAZ EJERCICIOS  
POR LO MENOS  
30 MINUTOS  
AL DÍA**



**MEDITA**

**MANTENTE  
CONECTADO  
CON TUS SERES  
QUERIDOS**



**REALÍZATE  
CHEQUEOS MÉDICOS  
(AL MENOS  
CADA 6 MESES)**



**DESCONÉCTATE DE LAS  
REDES SOCIALES DURANTE  
UN MOMENTO DEL DÍA**

Desde **Modo USIL**, buscamos contribuir en el cuidado de la salud a través de la promoción y prevención de hábitos saludables. Si deseas más información escríbenos a [modousil@usil.edu.pe](mailto:modousil@usil.edu.pe)