

LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

(en cifras)

ASEO PERSONAL



hasta **50%** menos incidencia



para tod@s en

- Diarreas
- Restriados
- Absentismo

las buenas prácticas de salud alimentaria evitan

>200

enfermedades

Una dieta saludable:

- añade años y calidad a tu vida y a la de todas las personas con las que compartes mesa

ALIMENTACIÓN

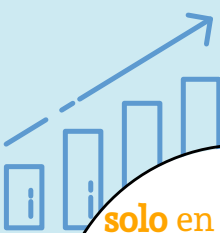


ACTIVIDAD FÍSICA



reduce **10%** la mortalidad por cualquier causa

- Literalmente alarga la vida
- Mejora tu salud mental
- Menos dolor e incapacidad



solo en accidentes de tráfico gastamos **530 millones** en 2019 en asistencia sanitaria

- Contaminación
- Accidentes laborales
- Caídas
- Accidentes de tráfico
- Gran gasto económico social

SEGURIDAD E HIGIENE AMBIENTAL



ACTIVIDAD MENTAL Y GESTIÓN EMOCIONAL



La depresión es la **1ª** causa de discapacidad en el mundo

- Mejora la cognición
- Ayuda a tomar mejores decisiones informadas
- Disminuye el estrés

Cada **6 minutos** muere alguien por abuso del consumo de alcohol

- Mantener relaciones sociales positivas disminuye el estrés y reduce la mortalidad
- Previene enfermedades derivadas del consumo

OCIO SALUDABLE E INTERACCIÓN SOCIAL

