

El sistema
de salud
ES DE TODOS,
CUIDARLO
es de cada uno



Cuando entendemos que de
100 pesos nos gastamos 103

en atenciones, nos damos cuenta que
nuestro cuidado no solo impacta nuestra
salud si no la de todos.

Todos tenemos deberes, **haz tu parte**
con rutinas saludables y activas.



iMuévete a diario y
disfrútalo!



Atento con tu
higiene oral.



Mantente al día con las
vacunas que te correspondan.
¿Las conoces?



Destina entre **6 y 8**
horas para dormir.



Dedica al menos 10 minutos
diarios para hacer lo que
más te gusta.

Conoce más en

epssura.com/saludysistema

