

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.