

Desde la Secretaría de Salud Laboral y Responsabilidad Social de **CCOO** del Ayuntamiento de Madrid detallamos los 12 Consejos, que según la OMS debemos practicar, para gozar de una buena salud:



Seguir una dieta saludable.

Mantenerse físicamente activo, a diario y cada uno a su manera.

Vacunarse.

No consumir tabaco en ninguna de sus formas.

Evitar el consumo de alcohol o reducirlo.

Gestionar el estrés para una mejor salud física y mental.

Mantener una buena higiene.

No conducir a velocidad excesiva ni bajo los efectos del alcohol.

Abrocharse el cinturón de seguridad en el coche y ponerse casco al ir en bicicleta.

Mantener prácticas sexuales seguras.

Someterse a revisiones médicas periódicas.

Amamantar a los bebés: es lo mejor para ellos.

**Ánimo, y no esperemos a comenzar el Nuevo Año para integrarlos en nuestros hábitos diarios. Empecemos a añadir más salud a nuestra vida.**