

CUIDANDO CON AMOR Y PREVENCIÓN

Fortaleciendo habilidades para la salud y bienestar de los nuestros

Brindar herramientas y estrategias para mejorar la calidad de vida, prevención de enfermedades y promoción de hábitos saludables en personas con discapacidad.

¿Por qué es importante la prevención y promoción de la salud?

- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas.
- Favorece la autonomía y bienestar.
- Mejora la calidad de vida de la persona y su entorno.

Estrategias Claves para el Cuidado Saludable

Higiene y Cuidado Personal

- Mantener una rutina diaria de aseo.
- Supervisar la limpieza de dientes, piel y cabello.

Nutrición y Alimentación Saludable

- Ofrecer una dieta equilibrada y adaptada a sus necesidades.
- Evitar alimentos procesados y fomentar frutas y verduras.

Actividad Física y Movilidad

- Promover ejercicios adecuados según sus capacidades.
- Fomentar la movilidad y la postura adecuada.

Salud Mental y Emocional

- Fomentar la autonomía y toma de decisiones.
- Estimular la socialización y participación en actividades.

Prevención de Enfermedades

- Cumplir con el esquema de vacunación.
- Visitas regulares al médico y control de signos de alerta.

Salud para todos: inclusión, bienestar y calidad de vida sin barreras

