

5 ACCIONES SALUDABLES



1. PARTICIPA Y CONÉCTATE

Muchas personas no pueden tomar decisiones saludables debido a sus condiciones de vida. Piensa sobre ello. Reflexiona en grupo. Intenta mostrar una actitud crítica hacia las cosas. Tú eres el protagonista de este viaje, tu propia vida.



2. CUIDA TU SALUD

Evita el tabaco, alcohol y las drogas. Aliméntate de forma saludable y equilibrada. Haz ejercicio regularmente, mantente activo y duerme lo suficiente. Regula tus horarios.



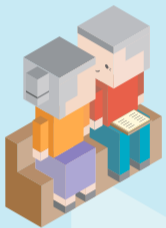
3. CUIDA TU SERVICIO DE SALUD

Utiliza tu servicio de salud de forma racional y responsable, este servicio de salud lo hemos construido entre todos. Evita tomar medicamentos de forma innecesaria.



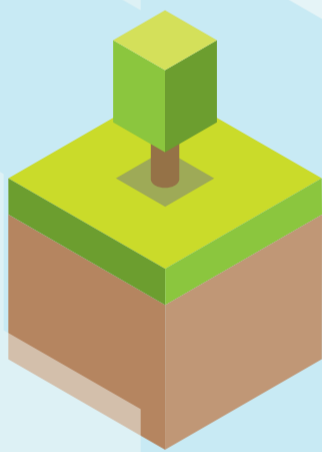
4. DISFRUTA Y APRENDE

Se consciente de tu vida, ten curiosidad, aprecia la belleza, saborea el momento, disfruta del viaje. No dejes de aprender algo nuevo cada día, se curioso, no dejes de tener interés.



5. COMPARTE TUS RECURSOS Y BUSCA NUEVAS ACTIVIDADES

Todas las personas disponemos de recursos en los que participamos a diario para compartir. Compártelos en *Asturias Actúa en Salud*, busca nuevas actividades en tu localidad y haz que otras personas también puedan participar y disfrutar de ellos.



BUSCA NUEVAS ACTIVIDADES Y COMPARTE TUS RECURSOS EN ASTURIAS ACTÚA EN SALUD

WWW.OBSALUDASTURIAS.COM



DISPONIBLE EN
PLAY STORE Y APP STORE



OBSERVATORIO
DE SALUD
EN ASTURIAS



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

LA SALUD DE TU BARRIO, DE TU PUEBLO, DE TU CIUDAD... TU SALUD

La salud, y el bienestar de una población están directamente relacionados con determinantes de la salud. Estos factores pueden ser muy variados: la calidad del aire que respiramos, los alimentos que comemos, la facilidad de movernos a pie, el tiempo que dedicamos a nuestra familia y nuestras amigas o la calidad de nuestro sistema sanitario.

En nuestra comunidad existen numerosas acciones encaminadas a influir positivamente en estos factores: iniciativas municipales, de asociaciones deportivas, vecinales, de mujeres, infantiles o de personas mayores, de tu centro de salud o iniciativas de ciudadanos... En *Asturias Actúa en Salud* tratamos de identificarlas, recogerlas y presentarlas bajo la denominación de Actividades Comunitarias en Salud y Recursos Saludables.

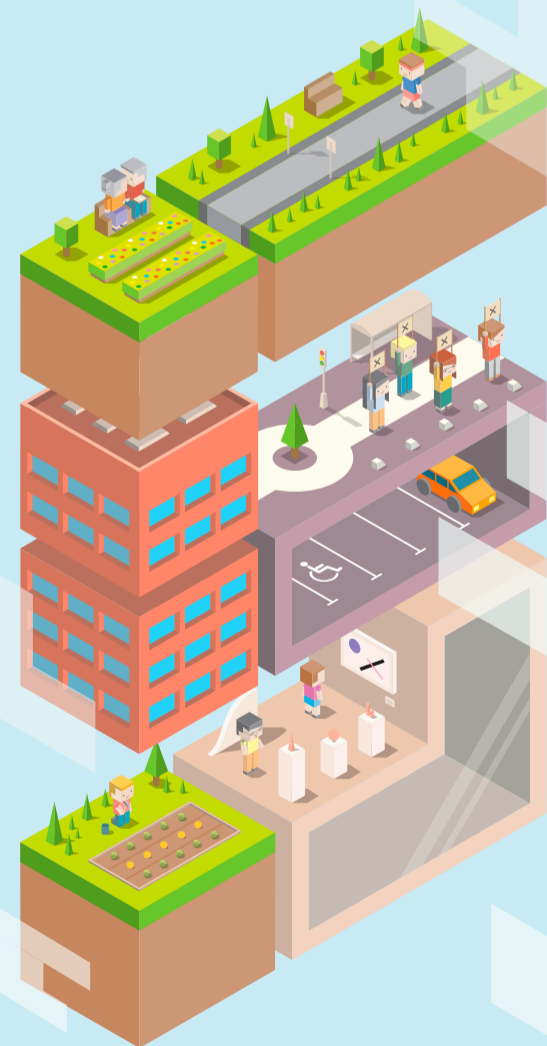
Las Actividades Comunitarias, además de una forma de participación ciudadana en salud, pueden constituir un valioso recurso. Conocer y poder recomendar recursos y activos comunitarios en salud adecuados al entorno y necesidades de los pacientes puede constituir una herramienta

ta más del profesional sanitario tanto en el Centro de Salud, como en los Hospitales.

La base de datos *Asturias Actúa en Salud*, vinculada al Observatorio de Salud en Asturias (OBSA), recoge cientos de actividades y recursos saludables remitidas por organizaciones, asociaciones, instituciones y personas en muchos de los municipios de Asturias.

Si tú también participas en una Actividad Comunitaria en Salud o conoces un Recurso Saludable que quieras compartir con tu comunidad, puedes presentar su información en www.obsaludasturias.com y esta información será visible para todos los profesionales sanitarios, así como para la población general a través de nuestra página Web, la historia clínica electrónica de atención primaria y la aplicación para móviles.

Y recuerda: Cuida tu salud, Participa y conéctate, Cuida tu servicio de salud, Disfruta y aprende y por último Comparte tus recursos y busca nuevas actividades en *Asturias Actúa en Salud*.



ASTURIAS ACTÚA EN SALUD

5 ACCIONES SALUDABLES