

# Recomendaciones para el cuidado de su salud



Evitar el sedentarismo y practicar algún tipo de ejercicio. Mínimo media hora al día.



Mantener una buena postura con el propósito de proteger las articulaciones en el cuello, espalda, cadera y rodillas.



Hacerse responsable de su salud, procurando consultar al médico una vez al año y cumplir con los tratamientos indicados.



MINCOMERCIO  
INDUSTRIA Y TURISMO



powered by

