mutualser
Atención sin tanta vuelta



SALUD MENTAL

- Manejo de estrés
- Prevención del aislamiento social
- Tiempo de autocuidado
- Terapias de dialogo

ACTIVIDAD FÍSICA



- Mejora la salud física y mental
- Prevenir enfermedades
- Mantener o alcanzar un peso saludable
- Aumentar la energía y la resistencia



NUTRICIÓN

- Mantener un peso saludable
- Consumir alimentos saludables
- Aumentar el consumo de agua
- Aumentar el consumo de frutas y verduras

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA





- Prevenir embazaros no deseados
- Prevenir enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- Garantizar el acceso a servicios de planificación familiar
- Promover la salud sexual y fortalecer la educación sexual integral