



Tips para cuidar tu salud

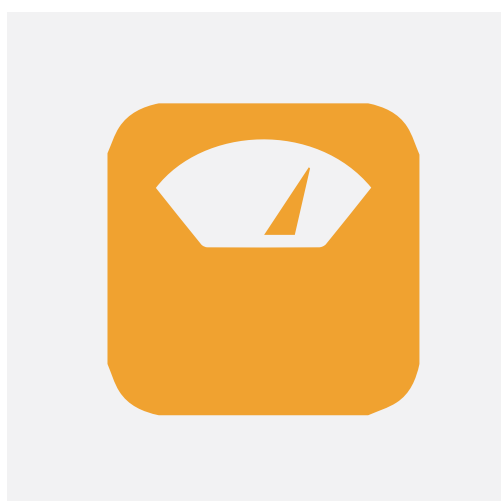
El estrés te puede generar:



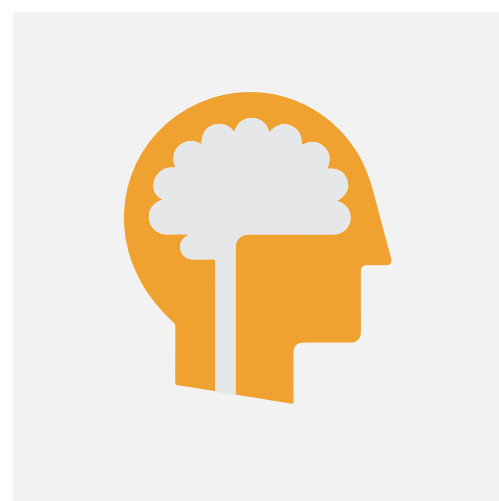
Alteraciones
del corazón



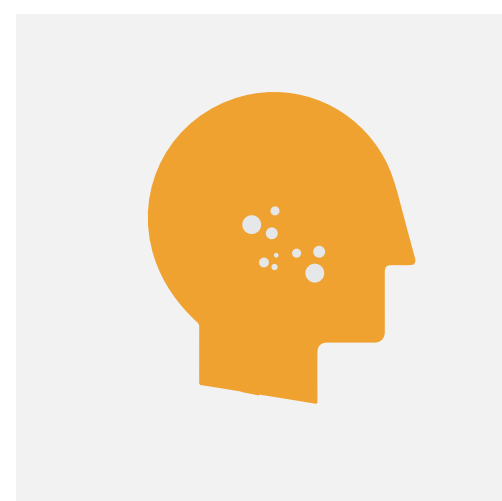
Problemas
de sueño y
digestivos



Aumento o
pérdida de
peso

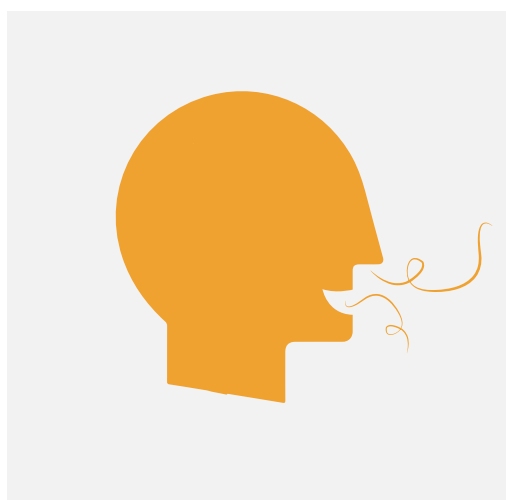


Pérdida de
memoria



Cambios
en la piel

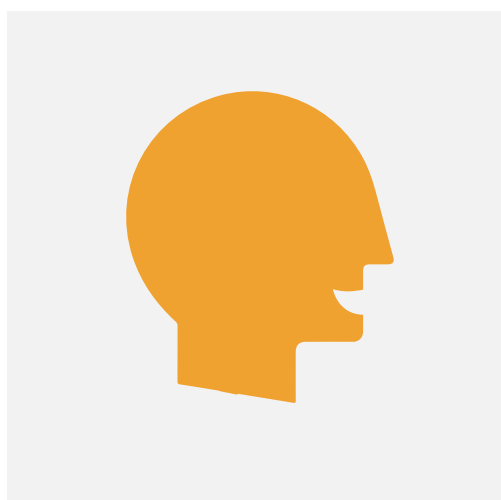
Para evitarlo, practica lo siguiente:



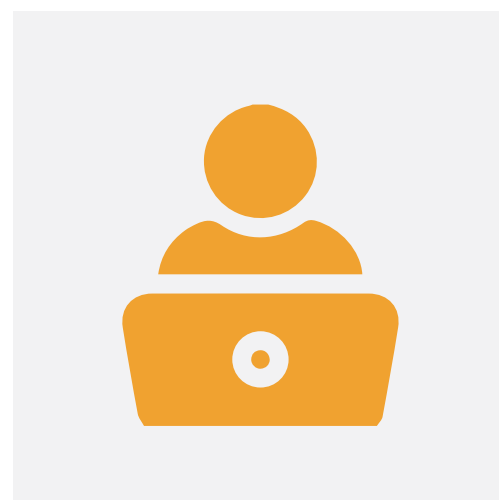
Respira
profundo
varias veces



Realiza pausas
activas físicas
y cognitivas



Se optimista
ante las
situaciones de
la vida



Capacítate en
enfrentamiento



Toma
decisiones,
tú eres primero

¡Relájate, tu cuerpo y mente te lo agradecerán!



**¡Recuerda que la seguridad y salud en el trabajo
es responsabilidad de todos!**