

Recomendaciones para cuidar nuestra salud integral

Según la Organización Mundial de la **Salud** (OMS), la **salud integral** es el estado de bienestar físico, emocional y social de un individuo. Es decir, es importante que cada persona tenga un cuerpo sano, una mente en forma y que se adapte y se desarrolle de forma adecuada con su entorno.

Esto se logra a través de:

- Una alimentación balanceada.
- Con relaciones interpersonales sanas.
- Descansando las horas adecuadas.
- Manteniendo siempre la limpieza y el orden a nuestro alrededor.
- Realizando ejercicio físicos y mentales.

Eje de Seguridad y
Salud en el Trabajo



Estrategia Permanente
de Innovación y Cambio
Organizacional

