



## AUTOCUIDADO

Capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades y hacer frente a padecimientos y discapacidades.

Organización Mundial de la Salud, OMS



AUTOSUFICIENCIA • EMPODERAMIENTO • AUTONOMÍA  
RESPONSABILIDAD • PARTICIPACIÓN



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



## AUTOUIDADO

### Conjunto de prácticas de higiene que ayudan a cuidar tu cuerpo

**1** Las **manos** transmiten infecciones. Lava o desinféctalas regularmente.

**2** Las **uñas** largas favorecen la suciedad. Manténlas cortas y limpias.

**3** Las caries, inflamación de encías y mal aliento son problemas bucodentales. Cepíllate los **dientes** al menos dos veces al día y usa hilo dental diariamente.

**4** El cuero cabelludo se puede enfermar. Mantén limpio tu **cabello**.

**5** La exposición solar prolongada daña. Protege tu piel.

**6** El exceso de humedad y el calor favorecen la proliferación de hongos y bacterias en los **pies**. Manténlos secos.

**7** El baño diario es lo recomendable. Seca y humecta toda tu **piel**.



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



# AUTOCUIDADO

## Beneficios

1

Reconocer que la salud física y mental es valiosa

2

Gestionar el tiempo personal

3

Estar atento a las señales del cuerpo

4

Programar una revisión médica al menos una vez al año

5

Atender las necesidades básicas

6

Desarrollar habilidades para tu propio cuidado

7

Socializar genera beneficios



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



# AUTOCUIDADO ¡CAMBIA!



1

Decide cuidarte

2

Aprende cómo cuidarte

4

Cultiva hábitos saludables

Encuentra tiempo para ti

5

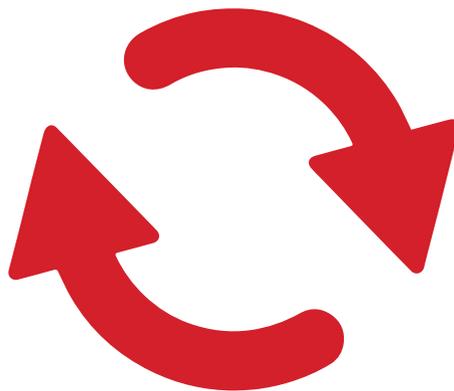
Aprende a decir no cuando así se requiera

6

Programa tu revisión médica una vez al año

7

Disfruta los cambios



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



# AUTOCUIDADO ¡SÍGUELE!

1

Primero cuídate tú, no es egoísmo

2

Plantéate objetivos concretos

3

Invierte en tu bienestar

4

Valida tus logros, no te compares

5

Valora y reconoce tus avances

6

Cada esfuerzo suma, y suma para bien

7

Diviértete en cada paso que des



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



# AUTOCUIDADO ¡ME CUIDO!

1

Pienso en mí porque soy lo más importante

Estoy atento a las señales de mi cuerpo:  
lo escucho y le hago caso

2

3

Valoro mi salud física y mental

4

Mantengo hábitos saludables

5

Cuido mi higiene personal todos los días

6

Busco vivir en armonía

7

Celebro y siento orgullo de mis logros



¡DE TI DEPENDE!



INCMNSZ

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



# AUTOCUIDADO SOY CONSTANTE

1

Reviso mis avances en el autocuidado

Reconozco mis limitaciones  
y evito que sean causa de estrés

2

3

Doy importancia a la higiene de manos y uñas

4

Mantengo higiene bucal con cepillo  
e hilo dental

5

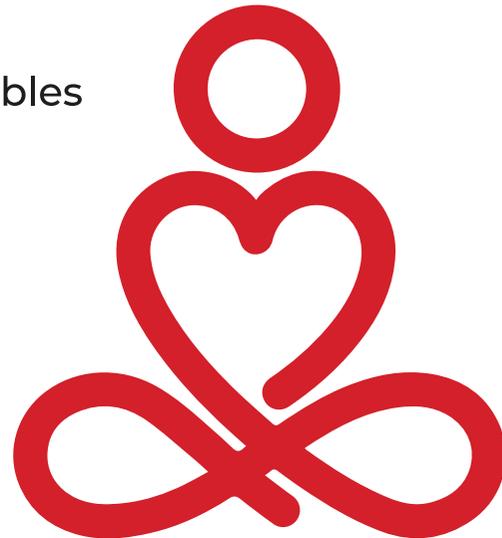
Cuido la higiene de mi espacio laboral

6

Prevengo accidentes en casa y en el trabajo

7

Procuro mis hábitos saludables  
en cada momento



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



# AUTOCUIDADO FESTEJA SANAMENTE

1

Aprovecha el tiempo libre para descansar

Disfruta el tiempo en familia y amigos

2

3

Lava o desinfecta las manos frecuentemente

Vacúnate contra influenza y COVID 19

4

5

Programa tu revisión médica anual

Si tienes síntomas respiratorios,  
usa cubrebocas, acude a revisión lo antes  
posible y quédate en casa

6

Evita automedicarte

7



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR