



En modo **celebración** con moderación

Estamos a punto de **finalizar el año**, pero no es el fin de **mantener los cuidados** con tu tratamiento. En Navidad queremos que juntos volvamos la prevención una tradición.

Porque es posible **sacar tiempo** para todo y **disfrutar con equilibrio**, te recordamos cuáles son las **actividades que no te puedes perder**, y así vivir unas fiestas **llenas de alegría**.

-  Visitar los pueblos que iluminan sus calles y parques.
-  Tomar mis medicamentos en los horarios y dosis acostumbradas. 
-  Comer rico y con moderación.
-  Asistir a los controles médicos.
-  Mantener mis hábitos saludables.
-  Evitar el exceso de sal, azúcar y alcohol.
-  Descansar e hidratarme continuamente.
-  Hacer planes familiares.

La mejor forma de  **celebrar**
es cuidando de ti