





# 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**