



Practicar el autocuidado de forma regular puede contribuir a mejorar la salud mental y física. Ayuda a reducir el estrés, promueve un mayor bienestar emocional, mejora la resiliencia y fomenta un equilibrio más saludable entre la vida laboral y personal.

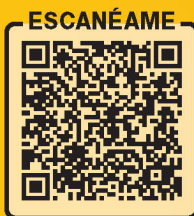
Ya sea dando un paseo, disfrutando de un momento de tranquilidad con un libro o simplemente saboreando su té favorito, es importante dedicarse tiempo a uno mismo cada día. A continuación, le presentamos algunas ideas para ayudarle a planificar su rutina de autocuidado:

- **Nutrición saludable:** Nutra su cuerpo con comidas balanceadas para favorecer el bienestar general.
- **Manténgase hidratado:** Beba suficiente agua a lo largo del día para optimizar el funcionamiento del organismo.
- **Ejercicio regular:** Incorpore la actividad física a su rutina para mejorar su estado de ánimo y mantener una buena salud.
- **Atención plena y relajación:** Practique técnicas como la respiración profunda para controlar el estrés.
- **Conexiones sociales:** Cultive las relaciones con amigos y familiares para apoyo emocional.
- **Desconéctese de la tecnología:** Tómese descansos de las pantallas para reducir el estrés y favorecer un mejor sueño.
- **Chequeos médicos regulares:** Dele prioridad a la atención médica preventiva para detectar posibles problemas a tiempo.

ESCANÉAME



para el catálogo digital de
Parques y Recreación de Soledad



para programar
una cita

**Albert and Donna Oliveira
Clinic**

467 El Camino Real
Greenfield
(831) 674-0112

**Children's Health
and Wellness Center**

809 Broadway St.
King City
(831) 386-7437

Mee Memorial Hospital

300 Canal St.
King City
(831) 385-6000

King City Clinic

210 Canal St.
King City
(831) 385-7100

Rehabilitative/Physical

Therapy Services
809 Broadway St.
King City
(831) 385-6835



Mee Memorial
Healthcare System

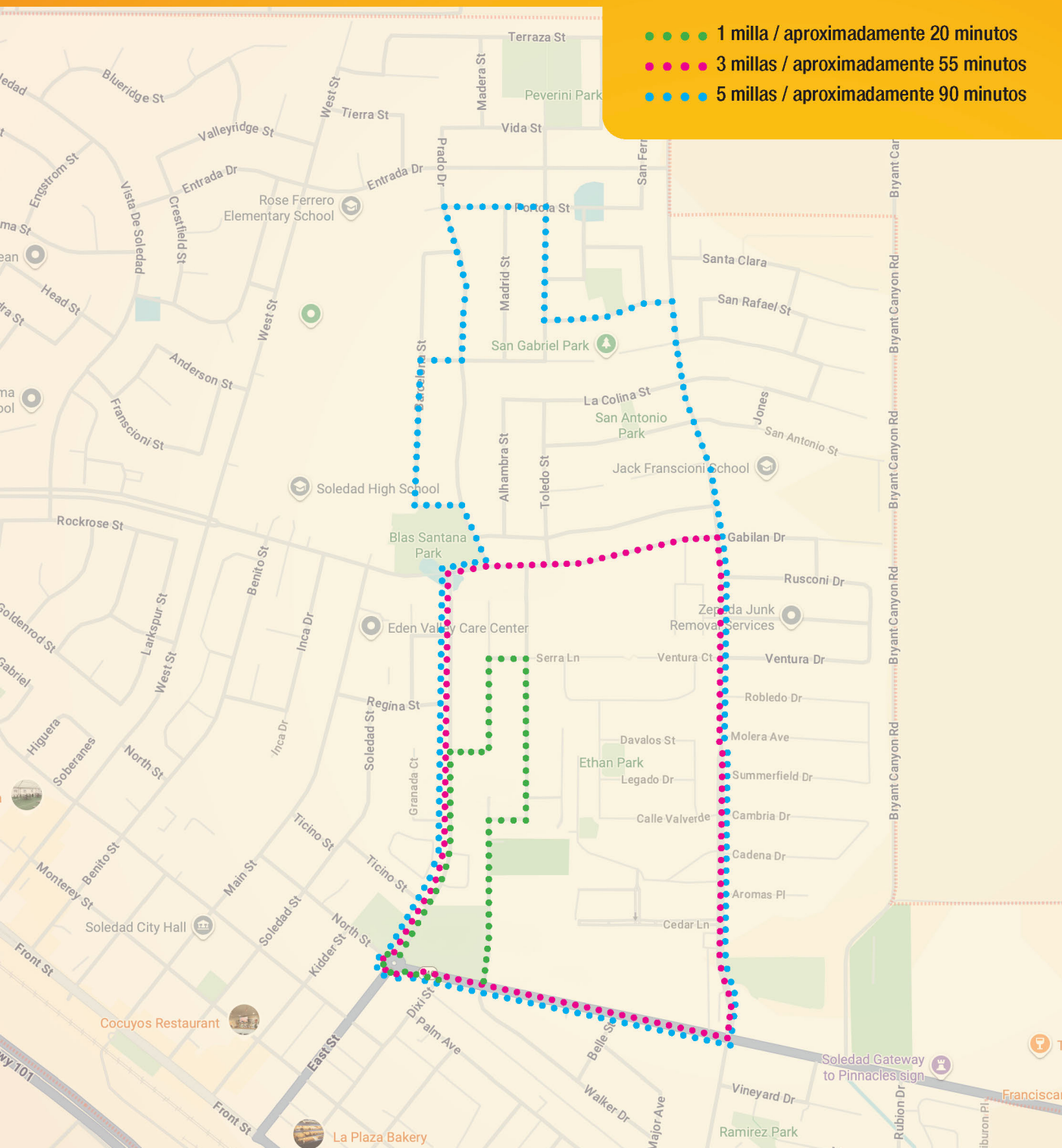
Condado del Sur Saludable Mapa a pie



Soledad



Mee Memorial
Healthcare System



Los beneficios de una caminata rápida

¿Realmente puedes caminar hacia el estado físico?
¡Claro! Empieza hoy mismo. La actividad física no tiene por qué ser complicada. Algo tan simple como una caminata diaria rápida puede ayudarte a vivir una vida más saludable.

Actividad de calentamiento: comienza lentamente, haz algunos ejercicios de calentamiento y estira primero. No camines inmediatamente después de una gran comida.

Aumente actividad lentamente: comience con una caminata de 20 minutos y luego aumente gradualmente. Intenta caminar al menos tres veces por semana.

Usa la técnica correcta: camina a un ritmo constante, balancea los brazos libremente y parate lo más erguido posible. Tus pies deben rodar desde el talón hasta el dedo del pie.

Zapatos y calcetines: usa calcetines gruesos y cómodos de algodón. Los zapatos adecuados, cómodos y ligeros con soporte son los mejores.

Clima: use ropa adecuada, cálida y ligera en invierno y ropa fresca y cómoda en verano. No olvides tu protector solar y tu sombrero.

Agua: bebe agua antes y después de tu caminata. Lleva agua contigo en tu paseo, especialmente cuando hace calor.

Refréscate: asegúrate de refrescarte después de una larga caminata rápida. Haz algunos ejercicios de estiramiento.