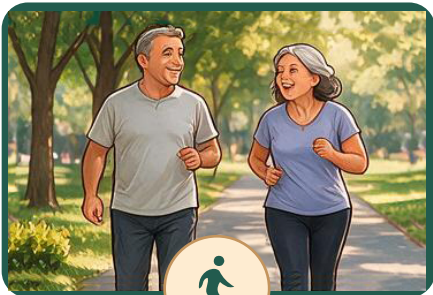




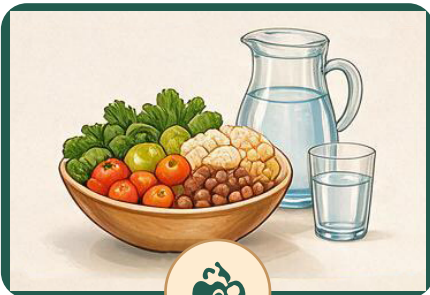
5 ACCIONES PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

MUEVE TU CUERPO



Caminar, estirar o bailar, ayuda a conservar la fuerza, el equilibrio y la movilidad.

ALIMÉNTATE BIEN



Comer variado y tomar agua, favorece tu bienestar y previene enfermedades.

PREVÉN Y CUÍDATE



Da seguimiento a tu salud y a las enfermedades crónicas; la prevención es parte del cuidado.

CONECTA



La convivencia y las relaciones sociales también son importantes para la salud y el bienestar.

PARTICIPA



Mantenerse activo en la familia, la comunidad y la sociedad fortalece la autonomía y la calidad de vida.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL