



DATE TIEMPO, CHÉCATE EN
PREVENIMSS

Resultados Saludables

**Si no tienes sospecha
de enfermedad, ¡felicidades!**

**Nos vemos en un año
en tu próximo chequeo**

Te recomendamos:

 **Alimentación
saludable.**

 **Ejercicio diario
de más de media hora.**

 **Dormir al menos
7 u 8 horas
diariamente.**

 **Tomar agua
simple potable.**

 **Descanso
reparador.**

 **Cuidar tu
salud mental.**

Evalúa tu riesgo en la App IMSS Digital, entra a :

www.imss.gob.mx/chkt



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL