

# Propósitos saludables para el 2016

**Pereira, 12 de enero de 2016.** Sin salud ningún ser sobre la tierra puede disfrutar la vida; así tenga fortuna y poder. Por lo anterior el principal propósito que pueden hacer los risaraldenses es contar con una buena salud física y mental. Para lograrlo la Gobernación elaboró una guía sobre “propósitos saludables para el 2016”.

De acuerdo con el Director de Salud Pública, Cristián Herrera Giraldo, estos propósitos invitan a la comunidad para que adopten comportamientos y pautas de auto cuidado que contribuirán a su salud y bienestar.

- Disfrutaré la vida al máximo y me reiré más.
- Aumentaré el consumo de frutas y verduras.
- Realizaré más actividad física.
- Dejaré de fumar.
- Dormiré bien.
- Donaré sangre.
- Realizaré pausas activas en mi sitio de trabajo.
- Dedicaré más tiempo a mi pareja, mi familia y jugaré con mis hijos.
- Agradeceré más y pediré menos.
- Me alejaré de las drogas y del alcohol.
- Reduciré, reutilizaré y reciclaré.
- Dedicaré más tiempo a mis sanas amistades.
- Controlaré el estrés, mis enojos y mis emociones.
- Mejoraré mi autoestima y dedicaré más tiempo para mí.
- Reflexionaré más sobre mis actos y criticaré menos a los demás.
- Demostraré a las personas cuanto las quiero
- Seré un conductor y un peatón más responsable, utilizaré mi inteligencia vial.
- Me practicaré el autoexamen de seno y citología
- Cuidaré más mis dientes y visitaré al odontólogo dos veces al año
- Construiré una relación más cordial con mis compañeros.
- Lavaré el tanque de la casa con agua y jabón cada cinco días.
- Sólo tomaré antibióticos recetados por el médico.
- Lavaré mis manos frecuentemente, sobre todo antes de comer y después de ir al baño.
- Tendré al día a mi hijo con todas las vacunas
- No dejaré inservibles como botellas, llantas, juguetes en el patio y alrededores de mi casa.

