

PROMOPREVE

Newsletter de Promoción de la Salud y
Prevención de la Enfermedad



Suscripción (alta/baja) en:
edusalud@carm.es



Edita: Servicio de Promoción y Educación para la Salud
Dirección General de Salud Pública y Adicciones
Consejería de Salud

Celebraciones saludables

Las celebraciones pueden dificultar las prácticas saludables o el inicio de otras nuevas. Este nuevo año, los [centros de control de enfermedades](#) (CDC) nos proponen estrategias saludables.



EN ESTE NÚMERO:

/ ACTIVOS EN SALUD PARA LA CIUDADANÍA

Inicia nuevas tradiciones: replantea tus bebidas.

Propósito 2023: Dejar de fumar y/o vapear.

Cuida tu bienestar.

/ ACTIVOS EN SALUD PARA LA CIUDADANÍA



Inicia nuevas tradiciones: replantea tus bebidas

Elige beber agua y dale sabor con una rodaja de limón, de naranja, de pepino...

Brindar con agua y un toque de sabor es saludable.

Propósito 2023: Dejar de fumar y/o vapear

Si no fumas ni vapeas, ¡Enhorabuena!

Si fumas y/o vapeas, [con ayuda](#), puedes dejarlo.



Cuida tu bienestar

Durmiendo al menos 7 horas, [comiendo](#) sano, realizando [actividad física](#), aprendiendo a gestionar mejor las emociones y trabajando determinados aspectos con uno mismo, con los demás y con el entorno se puede lograr [mayor bienestar y salud](#).