

## Vive la alegría del Verano



**Resaltamos estos beneficios del verano**

**Sistema cardiovascular:** al pasar de un estado sedentario y rutinario a un estado de actividades físicas el sistema cardiovascular se fortalece, es decir disminuye la frecuencia cardiaca y la tensión arterial.

**Reduce el estrés.** En vacaciones tu estado de ánimo mejora y vives más relajado. Salir de la rutina te llena de motivación.

**Promueve tu salud y la de los tuyos**

El verano es un tiempo de alejarse de la actividad cotidiana y disfrutar en familia al aire libre, es sinónimo de alegría, época para vacacionar y una oportunidad para salir de la rutina. **Con éste llegan los días soleados y calurosos, tiempo idóneo para visitar las playas, balnearios, montañas, parques y lugares recreativos; disfrutando en familia y de amigos, la rica diversidad ecológica y cultural de nuestro país.**

El Ministerio de Salud en esta época del año y siempre exhorta adoptar estilos de vida saludables que faciliten proteger nuestra salud y nuestra comunidad.

**Difunde las siguientes medidas de prevención:**

- Aumenta el consumo de líquidos aunque no tengas sed.
- Evita salir de casa y realizar actividades en el exterior durante las horas centrales del día, porque pueden causar daños en la piel y ojos.
- Viste ropas ligeras, de fibras naturales (algodón o lino) y colores claros.
- Utiliza bloqueador solar para ti y toda tu familia.
- Respeta las indicaciones y normas de los lugares de baño y recreación.

***“El verano trae consigo beneficios para tu salud física y mental”.***

***¡Aprovéchalos!***



## AGENDA

### Agenda

Lunes 22 - domingo 28

- ☺ **Reunión en consultoría jurídica para la revisión del formato de acuerdo.**
- ☺ **Reunión para tratar los avances y puesta en vigor del Reglamento Sanitario Internacional.**
- ☺ **Coordinación y Ejecución en la firma de acuerdo de trabajo con las Organizaciones no Gubernamentales y el Ministerio de Salud.**
- ☺ **Reunión con consultores del CDC a fin de intercambiar experiencias con relación al plan de comunicación cólera.**
- ☺ **Reunión con el equipo de conducción de Salud Colectiva.**

### Frase de la semana

Lo mejor del verano es que los recuerdos que te deja, te sirven para soportar el resto del año.

Anónimo