



**Universidad
de Santander**

Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación **UDES**
VIGILADA MINEDUCACIÓN

**Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número
020/A/2017

17 DE MAYO DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN



Estilos de Vida Saludable

UDES

**17 DE MAYO DÍA MUNDIAL
DE LA HIPERTENSIÓN**



**Lleva problemas de la
vida diaria de forma
tranquila.**



**Aliméntese
saludablemente .**



**Disminuye la ingesta de
sal.**



**Evite uso nocivo de
alcohol y tabaco.**



**Evite el sedentarismo,
practique actividad
física.**



**Mantenga un peso
saludable.**

6 EJES DE VIDA SALUDABLE

