



La **ARS** que cuida de ti.

18/04/26

El cuidado que empieza contigo

Cuidarse no siempre requiere grandes cambios. Muchas veces, el bienestar se construye a partir de decisiones simples y conscientes que tomamos cada día: cómo nos alimentamos, cuánto nos movemos, si escuchamos las señales de nuestro cuerpo o si dedicamos tiempo a nuestra salud física y emocional. La prevención es, precisamente, ese punto de partida. Una forma de autocuidado que te acompaña en el presente y protege tu calidad de vida a largo plazo.

A continuación, te compartimos algunos hábitos y consejos prácticos que pueden marcar una diferencia positiva en tu día a día.

Haz de los chequeos preventivos un hábito, no una excepción

Esperar a sentirte mal para acudir a una evaluación médica suele ser una práctica común, pero no la más conveniente. Los chequeos preventivos permiten detectar a tiempo posibles riesgos y actuar antes de que se conviertan en un problema mayor. Incorporar evaluaciones periódicas según tu edad y condición de salud es una manera responsable de cuidarte y mantener el control sobre tu bienestar.

Escucha a tu cuerpo y reconoce las señales

El cuerpo envía diferentes señales cuando hay algo fuera de lugar: cansancio persistente, cambios del apetito, dolores recurrentes o alteraciones en el sueño pueden ser signos de alerta. Prestar atención a estos avisos y actuar a tiempo es parte del autocuidado. Presta la debida atención, toma decisiones oportunas y evita complicaciones que se pueden prevenir con una intervención temprana.

Alimentación consciente: pequeños ajustes, grandes beneficios

No se trata de dietas estrictas ni soluciones extremas, sino de elecciones diarias más equilibradas. Incorporar frutas, vegetales, buena hidratación, reducir el consumo de alimentos ultra procesados y sin azúcar, puede tener un impacto significativo en tu energía, tu digestión y tu salud general. La clave está en la constancia y en entender la alimentación como una aliada para sentirte mejor.

Muévete más, sin complicarte

Camina. Sube escaleras. Estírate. Unos minutos al día en movimiento, realizando acciones que sumen a tu bienestar te traerán calidad de vida. El movimiento regular contribuye a la salud cardiovascular, mejora el estado de ánimo y ayuda a manejar el estrés, convirtiéndose en un pilar fundamental de la prevención. Recuerda siempre: si puedes llegar caminando, opta por caminar.

Cuida también tu bienestar emocional

Reconocer y gestionar emociones, descansar adecuadamente, conectar con la naturaleza frecuentemente y encontrar espacios para desconectar del ritmo diario también forman parte del cuidado integral. Apoyarte en orientación o acompañamiento cuando lo necesites es una decisión valiente y preventiva que fortalece tu salud mental.

Participa en actividades preventivas

Participar en iniciativas de promoción y prevención te permite conocer prácticas, recomendaciones y recursos que fortalecen hábitos saludables y fomentan una vida más equilibrada. ARS Universal, la ARS que cuida de ti, cuenta con diversos programas de prevención a los que fácilmente puedes unirte y hacer de tu vida un espacio más consciente, saludable y equilibrado.

El cuidado que empieza contigo se construye paso a paso, con acciones conscientes y decisiones informadas. Apostar por la prevención es elegir estar presente para ti hoy, mientras proteges tu bienestar futuro. Porque cuando adoptas hábitos saludables, tu calidad de vida se convierte en el mejor resultado.