

Los pilares del bienestar son algunas acciones básicas que podemos realizar para asegurar nuestra calidad de vida y prevenir complicaciones a futuro. Te compartimos dos de estos pilares que sostienen nuestro bienestar:

- Primero, las redes de apoyo social: se trata de nuestro círculo social. Identificamos a nuestras amistades, conocemos las actividades de nuestra comunidad y formamos parte de algunas (clubs deportivos, casas de cultura, instituciones de apoyo, espacios recreativos, etc.).
- Segundo, ejercicio físico, pueden ser actividades de cardio y de fuerza, además de apoyarte a ganar masa muscular, mantienen tus niveles de calcio óseo, mejorar tu digestión y tu sistema circulatorio, también te apoyan a tener una mente despejada, mejoran tu sensación de bienestar como resultado de los cambios químicos que genera la actividad física y potencia tu autoestima porque te apoya a prospectar y cumplir metas.

