# PLAN CASERO DE CUIDADOS

Yonatan Alexander García Grisales = Yonatan alexander garcía grisales

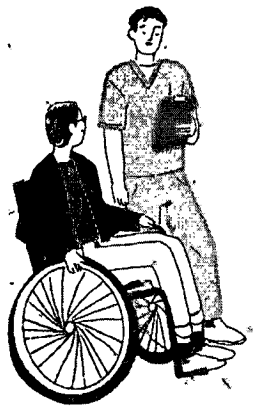
Diagnóstico: Trastorno mental no especificado

Firma profesional

## Alimentación

Recuerda varias cada uno de tus alimentos sin exceder en las porciones, no muchas harinas, grasas, jugos. Divide tu plato con granos, proteínas, frutas y verduras y no olvides beber agua.



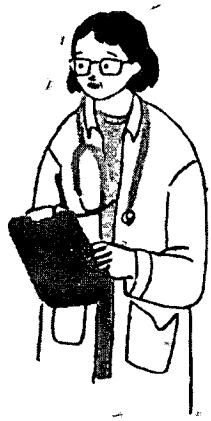


## Actividad

Además de las caminatas diarias incorpora en tu día a día actividades como sentadillas y flexiones de pecho con tu propio peso. Salgamos de la rutina.

## Medicamentos

Toma medicamentos respetando las dosis y los horarios para que esto no ocasione en ti reacciones adversas,



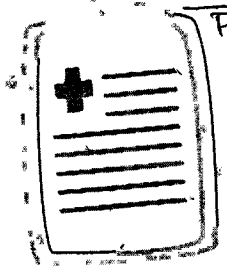


## 04. Salud

Cuida tu salud asistiendo a controles médicos regulares y mantén un autocuidado con la higiene de tu cuerpo con baños diarios y cepillado después de cada comida. No olvides que el descanso también es muy importante para recuperarte, no te sobreexigas.

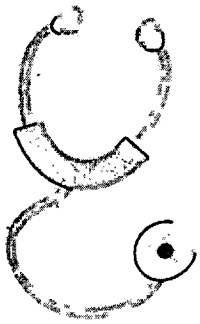
# Plan Casero de Cuidados

Firma Profesional



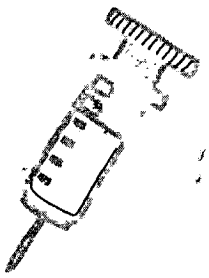
## DESCANSO

Descansa, es muy importante para reponer fuerzas y lograr rendir al siguiente día; si le exiges demasiado a tu cuerpo, tu rendimiento va a disminuir.



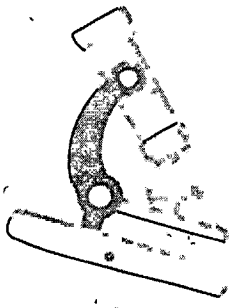
## EJERCICIO

Realizar algún tipo de actividad física de manera regular puede ayudar a mejorar el estado de ánimo. Es recomendable que este ejercicio se realice al aire libre.



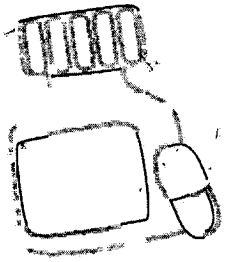
## MEDITA

Gestionar los propios pensamientos, no permitas que el estrés y la sobrecarga laboral controlen tu vida, tu eres tu propio dueño, depende de ti que todo salga excelente.



## ALIMENTACIÓN

Mantener una dieta equilibrada, evitando los azúcares, la sal, las grasas o muchas harinas, las cuales pueden agravar y comprometer tu salud. Come vegetales, proteínas, harinas y bebe mucha agua.



## Tratamiento

Los medicamentos son una responsabilidad muy grande, respetar dosis y horarios favorecerá a que evites obtener algún riesgo que pueda comprometer tu salud.