



### #FUETENDENCIA

Cada 24 de julio se celebra el Día Mundial del Autocuidado, fecha que se plantea como una posibilidad y desafío actual para mantener acciones que cuiden el cuerpo y la mente y promuevan el bienestar integral. Instituciones nacionales y extranjeras destacan la efeméride.

#### **Servicio de Salud Ñuble**

##### **@SaludÑuble**

*Hoy conmemoramos el Día Mundial del Autocuidado.*

*Una fecha que nos invita a reflexionar sobre la importancia de cuidar nuestra salud día a día. En nuestra institución queremos motivarte a incorporar hábitos simples que pueden marcar la diferencia.*

#### **Pami PolVenegas**

##### **@PolvenegasPami**

*Hoy, en el Día Mundial del Autocuidado, recordamos la importancia de priorizar nuestro bienestar físico, mental y emocional.*

*El autocuidado no es un lujo, es una necesidad, es el momento perfecto para reflexionar sobre cómo podemos nutrirnos y cuidarnos mejor.*

#### **CAPRESOCA EPS**

##### **@Capresoca2025**

*Estamos llamados a cuidar nuestra salud y vida, promoviendo hábitos de vida saludables que generen bienestar físico, mental y emocional.*

*El autocuidado es la mayor muestra de amor propio: ¡Actúa por ti y para ti, cuídate!*

#### **Jorge Kurrle @jorgekurrle**

*Cada 24 de julio, destaca como una fecha poco conocida, pero clave para la salud pública: el Día Mundial del Autocuidado. La iniciativa, promovida por la Federación Global del Autocuidado, pone el foco en los hábitos cotidianos que pueden ayudar a prevenir enfermedades no transmisibles y aliviar la presión sobre los sistemas sanitarios.*

#### **Secretaría de Salud de Valle del Cauca @secsaludvalle**

*Cuidarte no es un lujo, es una responsabilidad contigo mismo.*

*Dormir bien, alimentarte mejor, moverte más, expresar lo que sientes y hacer pausas... también es salud.*

*¡Empieza por ti!*