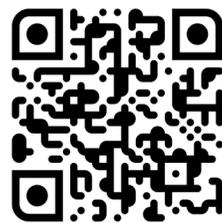




Villalbilla se adhiere a la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención para seguir promoviendo y difundiendo los recursos disponibles en el municipio que contribuyen a ganar años de vida en buena salud.



Puedes encontrar los recursos del municipio en la web [localizasalud.sanidad.gob.es](http://localizasalud.sanidad.gob.es)



Para conocer más información sobre estilos de vida saludable visita la web [estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es](http://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es)

## LA PROMOCIÓN DE LA **SALUD** ESTÁ EN NUESTRAS MANOS



Villalbilla se adhiere a la **Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención** en el Sistema Nacional de Salud

La Estrategia propone el desarrollo progresivo de **buenas prácticas** basadas en la evidencia científica **que contribuyan a la promoción de la salud**, la prevención de enfermedades, lesiones y discapacidad, entendiendo la **salud de forma integral**: abordando factores como la actividad física, la alimentación, el tabaco, el alcohol, el entorno y el bienestar emocional.

## VILLALBILLA



Villalbilla cuenta con numerosos recursos disponibles que están al alcance de toda la población. Mediante la adhesión a la Estrategia, se pretende dar a conocer estos recursos e **incentivar a todos los sectores implicados en la promoción de la salud** a continuar poniendo en marcha estas iniciativas.

**Ganar años de buena salud está en nuestras manos**

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable es fundamental para tener calidad de vida. La alimentación debe aportar todos los nutrientes necesarios para que el organismo funcione correctamente. Contar con hábitos alimentarios saludables ayuda a prevenir la malnutrición, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos.



### HIGIENE DEL SUEÑO

Tener una buena higiene del sueño consiste en seguir hábitos y rutinas que permitan un descanso de calidad y reparador que permita a nuestro organismo recuperarse y afrontar el día siguiente. El descanso es necesario y contribuye a prevenir enfermedades.

### ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física tiene gran impacto en la prevención de enfermedades, disminución de muertes prematuras, y mejora de la salud cardiovascular, metabólica, osteo-articular, cognitiva y emocional. Además, mejora el rendimiento y favorece las relaciones interpersonales.



### APOYO SOCIAL

Las redes de apoyo son las relaciones que integran a una persona con su entorno social, o con personas con las que establecen vínculos. Contar con el apoyo de personas, ya sean familiares o amistades con las que mantener relaciones sociales de calidad es fundamental para el cuidado de la salud mental.



### SALUD MENTAL

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas desarrollar sus capacidades, tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos.



La salud debe entenderse desde un punto de vista integral