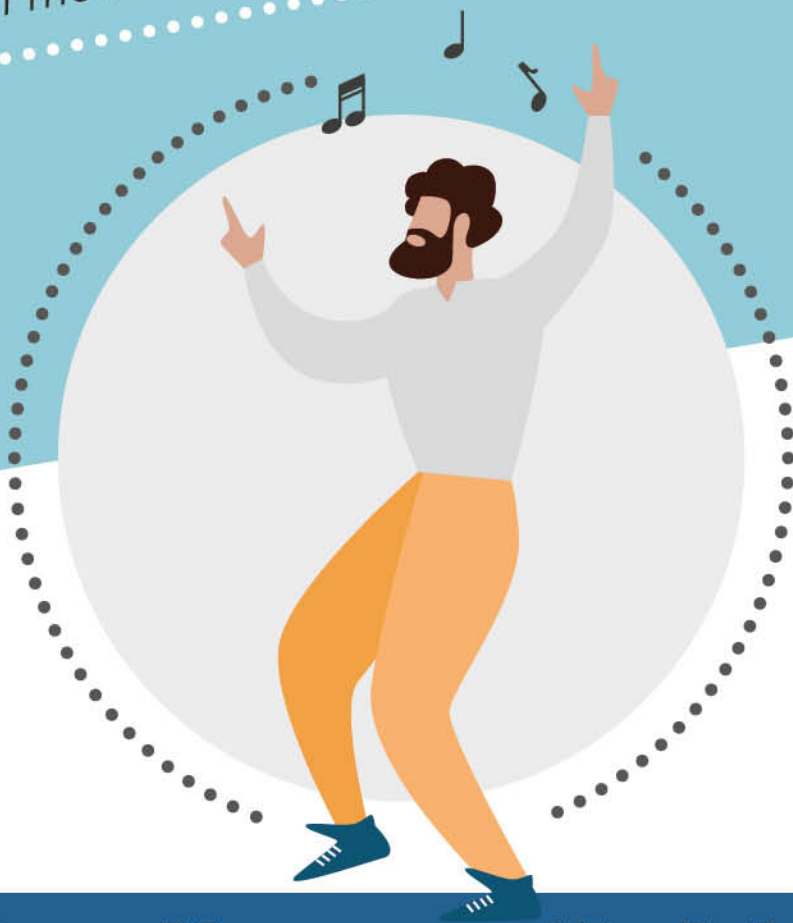


Cómo prevenir la depresión  
en momentos de aislamiento



## Realiza actividad física todos los días

Rutinas físicas, al menos cuatro días a la semana, esto aumenta los niveles de endorfinas y te sentirás más **activo y feliz.**



NO HAY SALUD  
SIN SALUD MENTAL

OPS



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



NACIONES UNIDAS  
COLOMBIA



#Covid19