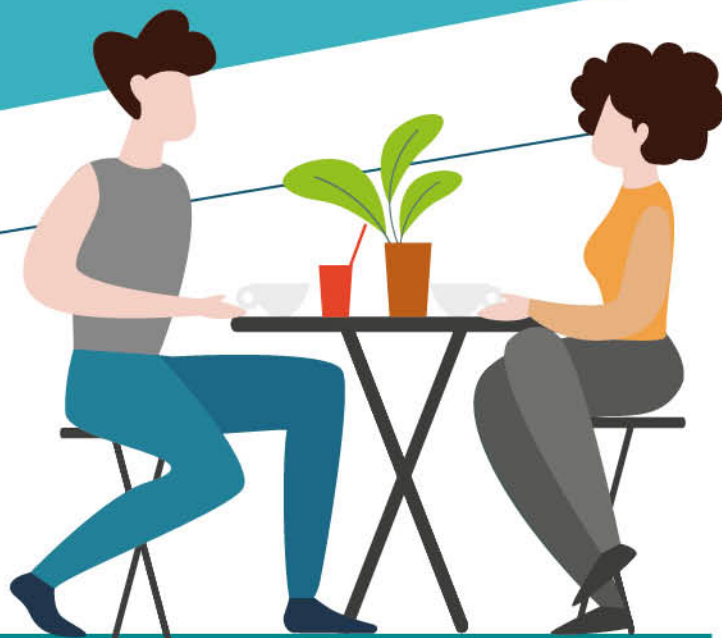


Cómo prevenir la depresión
en momentos de aislamiento



**Aliméntate de
manera saludable**

**Asegúrese de comer
regularmente, sano y
balanceado.**

Manténgase hidratado.

Evite bebidas azucaradas.



**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