



GRAN TERRITORIO DE LOS PASTOS
**E.P.S. INDÍGENA
MALLAMAS**
El Autocuidado en salud Para Un Buen Vivir!

Día Mundial del
Corazón



- **Alimenta tu corazón:** Come sano.
- **Muévete más:** Ejercicio/ actividad física.
- **Cuida tu salud:** opta por ambientes libres de humo, asiste a tus controles de presión arterial.
- **Controla tu estrés:** Respira



GRAN TERRITORIO DE LOS PASTOS
**E.P.S. INDÍGENA
MALLAMAS**
El Asociado en Salud Para Un Buen Vivir

Día Mundial del Corazón

Amazonas
Putumayo Vaupés Cauca

Valle del Cauca
Caldas Bogotá D.C

Nariño

Tolima Huila
Meta

Vichada



GRAN TERRITORIO DE LOS PASTOS
**E.P.S. INDÍGENA
MALLAMAS**
El Asociado en salud Para Un Buen Vivir

VIGILADO Supersalud

VIGILADO Supersalud

