

## [CONSEJO ANTITABACO](#) [1]

RECOMENDACIONES Y AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR: BENEFICIOS PARA LA SALUD, APOYO INDIVIDUAL Y TALLERES DE DESHÁBITUACION.

- [Leer más sobre CONSEJO ANTITABACO](#) [1]

## [EJERCICIO SALUDABLE](#) [2]

IMPACTO POSITIVO DEL EJERCICIO REGULAR EN LA SALUD INTEGRAL: ACTIVIDAD AERÓBICA, CARDIOVASCULAR Y FUERZA PARA MEJORAR BIENESTAR.

- [Leer más sobre EJERCICIO SALUDABLE](#) [2]

## [CONSULTA JOVEN. PREGUNTAS Y RESPUESTAS](#) [3]

RESOLUCIÓN DE DUDAS SOBRE TEMAS DE PREVENCIÓN, SALUD, BIENESTAR Y CUIDADOS.

- [Leer más sobre CONSULTA JOVEN. PREGUNTAS Y RESPUESTAS](#) [3]

## [EL CENTRO DE SALUD EN EL IES](#) [4]

HIGIENE, ALIMENTACIÓN, CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA, DROGAS, VAPERS Y CONSUMO DE ALCOHOL

- [Leer más sobre EL CENTRO DE SALUD EN EL IES](#) [4]

## [ENVEJECIMIENTO EXITOSO. PREVENCIÓN DE FRAGILIDAD EN PERSONAS MAYORES](#) [5]

MANTENER LA FUNCIONALIDAD Y PREVENIR LA FRAGILIDAD EN LAS PERSONAS MAYORES DE 70 AÑOS.

- [Leer más sobre ENVEJECIMIENTO EXITOSO. PREVENCIÓN DE FRAGILIDAD EN PERSONAS MAYORES](#) [5]

## Páginas

- [primera](#) [6]
- [◀](#) [7]
- ...
- [13](#) [8]
- [14](#) [9]
- [15](#) [10]
- [16](#) [7]
- 17
- [18](#) [11]
- [19](#) [12]
- [20](#) [13]
- [21](#) [14]
- ...
- [▶](#) [11]
- [última](#) [15]

---

**Source URL:** <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=16>

## Links

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/consejo-antitabaco-0>  
[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/ejercicio-saludable-0>  
[3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/consulta-joven-preguntas-y-respuestas-0>  
[4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/el-centro-de-salud-en-el-ies-0>

- [5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/envejecimiento-exitoso-prevencion-de-fragilidad-en-personas-mayores-0>
- [6] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional>
- [7] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=15>
- [8] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=12>
- [9] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=13>
- [10] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=14>
- [11] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=17>
- [12] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=18>
- [13] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=19>
- [14] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=20>
- [15] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/bienestar-emocional?page=53>