




RECOMENDACIONES PARA
QUE SIGAS *PINTANDO*

TU VIDA DE COLORES



sanofi





A continuación encontrarás una serie de recomendaciones que te ayudarán a mantener y equilibrar tu salud física y mental. Recuerda que no reemplazan la consulta con tu médico tratante!

"LO QUE TE AYUDA A PERSEVERAR ES LA
RESILIENCIA Y EL COMPROMISO"

-ROY T. BENNETT



ENCONTRARÁS

ENTRETENIMIENTO

PODCAST

Nuestras 3A
Comunidad MS



MÚSICA

Musicoterapia
Para sentir



PELÍCULAS

Comunidad MS
Documentales



PODCAST

Para poder escuchar dar clic en las imágenes

Nuestras 3A

Autocuidado



[Dar clic en la imagen](#)

Autoestima



[Dar clic en la imagen](#)

Autoconocimiento



[Dar clic en la imagen](#)

Comunidad MS

Alimentación y EM



[Dar clic en la imagen](#)

Mascotas y EM



[Dar clic en la imagen](#)

Ayudas técnicas
para EM



[Dar clic en la imagen](#)

MÚSICA

Para poder escuchar dar clic en las imágenes

Música para

SENTIR

Dar clic en la imagen



Musicoterapia
de

CURACIÓN

Dar clic en la imagen



Musicoterapia
para la

ANSIEDAD

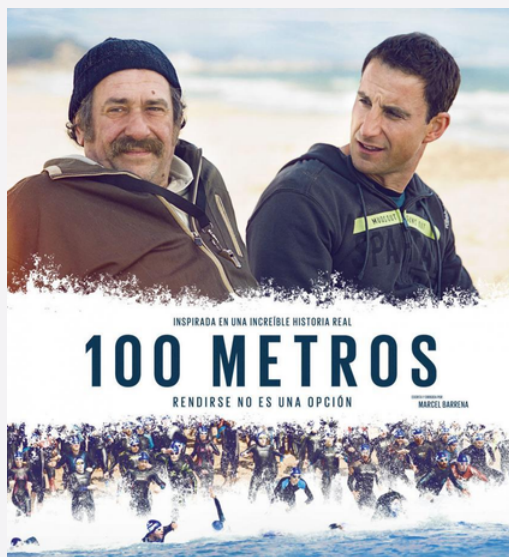
Dar clic en la imagen



PELÍCULAS

Para poder ver dar clic en las imágenes

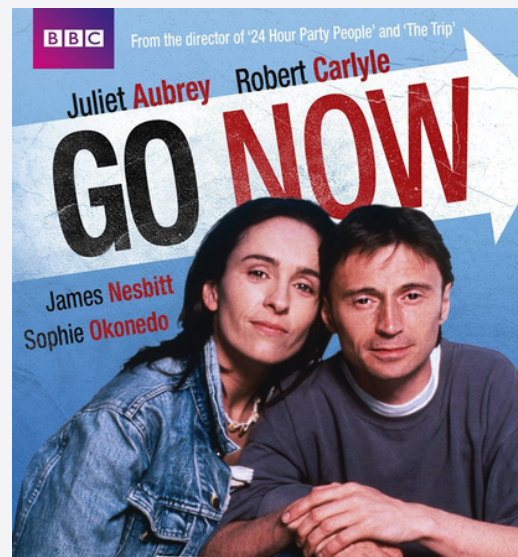
Comunidad MS



[Dar clic en la imagen](#)



[Dar clic en la imagen](#)



[Dar clic en la imagen](#)

Documentales



[Dar clic en la imagen](#)



[Dar clic en la imagen](#)



REFERENCIAS

La información presentada en este material esta basada en las siguientes fuentes de referencia.

Películas

100 metros: <https://www.filmaffinity.com/es/film913240.html>

Ansias de vivir: <https://www.sensacine.com/peliculas/pelicula-97780/>

Amo la vida: <https://www.amazon.com/-/es/dp/B01C30L400>

Introducing: <https://www.filmaffinity.com/es/film291145.html>

When I walk: <https://www.amazon.com/-/es/Jason-DaSilva/dp/B071GWD14T>

Imágenes

<https://unsplash.com/es/fotos/KBn4-lyqRgQ>

https://unsplash.com/es/fotos/XUy_J7gvhlc

<https://unsplash.com/es/fotos/2V5PJgGqyts>

<https://unsplash.com/es/fotos/4lrj6z4nRfo>

<https://unsplash.com/es/fotos/MRHyv-hHxgk>

<https://unsplash.com/es/fotos/1VgfQdCuX-4>

<https://unsplash.com/es/fotos/OEVKn3-5JSU>





sanofi

Material diseñado con fines educativos y contiene recomendaciones generales que en ningún caso pretenden reemplazar la consulta médica. Estas recomendaciones deben ser discutidas y acordadas con su médico tratante. Es estrictamente prohibido compartir este material con terceros. MAT-CO-2300315.
Febrero 2023

Para reportes de eventos adversos: En todo Caribe, Centroamérica, Ecuador y Bolivia: drugs.camwi@sanofi.com
En Venezuela: farmacovigilancia.ve@sanofi.com Colombia: Farmacovigilancia.colombia@sanofi.com Perú: Farmacovigilancia.peru@sanofi.com