

Toma el control de vida...

# #Tú decides

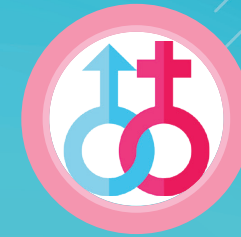
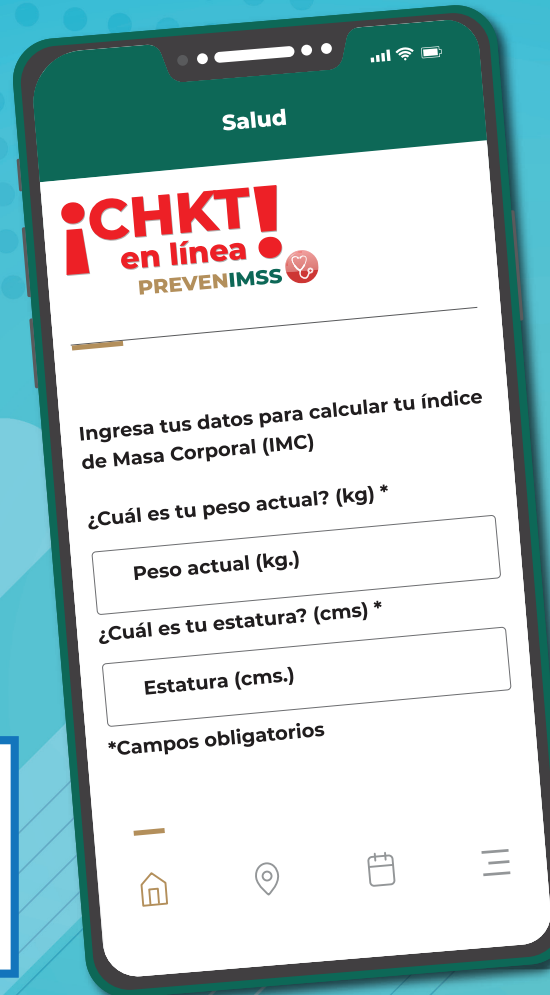
(Adolescentes de 15 a 19 años)



Estado nutricional  
Hábitos alimenticios  
Actividad física



Es una estrategia digital que te permite conocer los riesgos que tienes o a los que te expones. ¡Utilízala!



Salud sexual  
y reproductiva



Depresión  
Ansiedad  
Tabaquismo  
Alcoholismo  
Consumo de drogas

1. Descarga la aplicación **IMSS Digital** o visita la página web [www.imss.gob.mx/chkt](http://www.imss.gob.mx/chkt)
2. Ingresar tu **CURP** y un correo electrónico que puedas consultar.
3. Contesta los cuestionarios
4. Pon en marcha las recomendaciones que se te brindarán de acuerdo a tus respuestas.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL