

TUS 5 INFALTABLES

para un tratamiento exitoso,
y cuidar al mismo tiempo el
Sistema de Salud



1



Compromisos

- **Tener honestidad** en la conversación con tu médico.
- **Solucionar todas tus dudas** con el profesional de la salud.
- **Confiar en las decisiones médicas** sobre las pruebas y tratamientos que necesitas.
- **Realizarte todas las ayudas diagnósticas enviadas** y llevar los resultados a tus citas.
- **Cumplir todas las indicaciones** del tratamiento sugerido.

2



Confía en tu médico

La mejor recomendación es **hacer cambios en tu estilo de vida**, en ocasiones no será necesario usar medicamentos o procedimientos.

Tu médico te envía los exámenes y procedimientos que necesitas, su función es ser guardián de tu salud:

- **Las imágenes como radiografías y tomografías te exponen a radiación.** A medida que se acumulan pueden producir efectos nocivos para tu salud.
- **Los antibióticos están diseñados para el manejo de infecciones bacterianas**, pero el uso inadecuado, las vuelve resistentes y ya no te harán el mismo efecto.
- **Los suplementos nutricionales y vitaminas utilizados inadecuadamente**, causan alteraciones gastrointestinales, hepáticas y renales, reacciones alérgicas, mayor severidad de ciertas infecciones, entre otras complicaciones.

3



Lo que debes saber sobre exámenes y ayudas diagnósticas



Si salen normales, muy pocos necesitan repetirse durante el año.

Las pruebas de laboratorio reflejan tu mejoría después de un tiempo prudente.

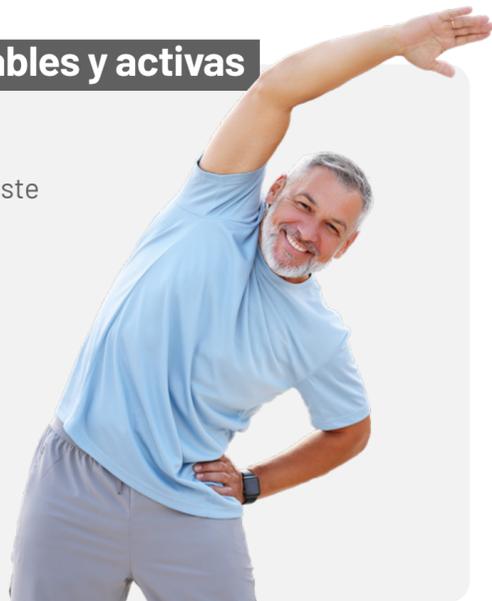
Siempre lleva a tus citas las últimas pruebas de laboratorio.

4



Mejores días con rutinas saludables y activas

- A ¡Muévete a diario y disfrútalo!**
- B Atento con tu higiene oral.** Programa y asiste a tus controles.
- C Mantente al día con las vacunas** que te correspondan. ¿Las conoces?
- D Destina entre 6 y 8 horas para dormir.**
- E Comparte momentos frecuentes y de calidad** con tus amigos y familiares.
- F Dedica al menos 10 minutos diarios para hacer lo que más te gusta.**



5



Todos aportamos, todos tenemos deberes

- **Asiste con puntualidad a tus citas**, en lo posible con 20 minutos de anticipación.
- **Respetar el tiempo asignado para tu consulta.**
- **Cancela, con al menos dos horas de anticipación**, las citas a las que no puedas asistir. Este espacio será valorado por otro usuario.



El Sistema **de Salud ES DE TODOS,**
CUIDARLO es de cada uno.