



GUÍA INFORMATIVA

Promoción de estilos de vida
saludable y uso adecuado de
medicamentos

5 claves para tener un estilo de vida saludable



ACTIVIDAD FÍSICA FRECUENTE

Te ayuda a mantener un peso saludable, mejora el sistema cardiovascular, pulmonar y la calidad del sueño.



SUEÑO SALUDABLE

Dormir el tiempo necesario es clave para mantener una buena salud. Evita revisar las redes sociales al acostarte



VISITA AL MÉDICO Y AL ODONTÓLOGO CON REGULARIDAD

Ayuda a prevenir y detectar a tiempo enfermedades de alto riesgo. Recuerda que tu salud oral es también muy importante.



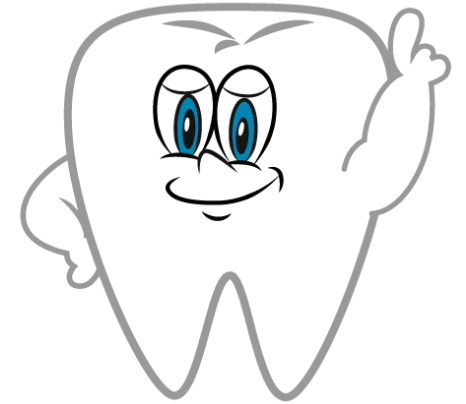
TOMAR A AGUA ES TOMAR SALUD

Tomar de 6 a 8 vasos de agua al día, nos ayuda a tener una buena digestión, mantener la temperatura corporal y eliminar las toxinas del cuerpo.



CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Una dieta adecuada es clave en la prevención de muchas enfermedades y el tratamiento de otras. Ten en cuenta la porción y la calidad de los alimentos que consumen



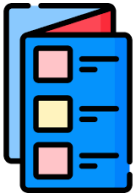
Uso adecuado de medicamentos



- ❶ Mantenga los medicamentos lejos de sitios como la cocina o el baño o de lugares donde reciban luz directamente



- ❷ El calor, la humedad y la luz pueden afectar a su potencia y seguridad. Mantenga los medicamentos que usted toma separados de los medicamentos para animales y de los productos de limpieza para el hogar.



- ❸ Mantenga los instructivos e insertos de los medicamentos, para su consulta futura. Esto incluye las cajas originales para evitar posibles confusiones con medicamentos similares



- ❹ No se automedique. Evite utilizar medicamentos que fueron indicados a otro paciente. Recuerde que puede requerir una dosis diferente o lo que es peor, ser alérgico y no saberlo.

Siempre que vaya al médico, lleve la lista de todos los medicamentos que está tomando, e infórmelo a su médico



Uso adecuado de medicamentos



① Asegúrese de ver correctamente lo que está tomando (encienda las luces, póngase las gafas). Piense que muchos envases y medicamentos tienen formas y colores parecidos



① Respete el horario de toma de la medicación. Si olvida alguna toma, es mejor que espere a la próxima o si es posible, consulte con su médico. Nunca tome dosis dobles.

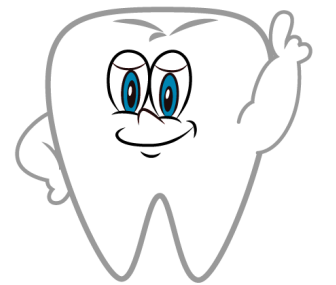


① No parta, abra o triture ningún comprimido o cápsula sin asegurarse antes que sea posible hacerlo con ese medicamento. Siga las instrucciones del inserto.



① Mantenga el tratamiento por el tiempo que le fue formulado. Ante cualquier duda, siempre consulte a su médico.

Haga una lista de los medicamentos que está tomando. Anote en ella el nombre de los medicamentos y la dosis, cuándo debe tomarlos, durante cuánto tiempo y si debe tener alguna precaución especial durante el tratamiento.



Cuidados al comprar o recibir medicamentos



❶ Verifique que el medicamento que se le esté entregando sea el mismo que ha sido formulado.



❷ No acepte medicamentos que tengan dañado su empaque o en el que se vean señales de reempaque.



❸ Revise las fechas de vencimiento. Estas se deben ver fácilmente y tener un tiempo prudente para su caducidad.



❹ Adquiéralos en lugares autorizados y que mantengan condiciones adecuadas de higiene y aseo.

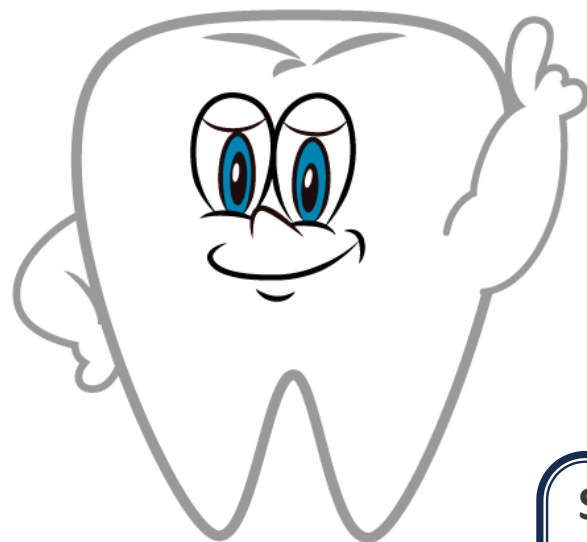
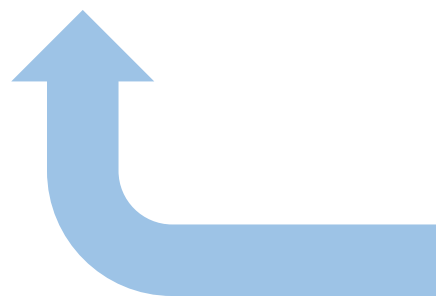


¿Cómo ser un buen paciente?

Asegurándose de entender las indicaciones del médico

Verifique que la fórmula sea legible y aclare cualquier duda en consulta.

Sea sincero y proporcione información real al médico.



**SI PRESENTA REACCIONES
ADVERSAS
AVISE INMEDIATAMENTE
A SU MÉDICO**





Lo invitamos a tener hábitos de vida saludable y hacer un uso adecuado de los medicamentos.