

Tú y Tu Salud

El Poder del Autocuidado

CONOCE...

- Tus derechos y obligaciones como persona usuaria de los servicios de salud.



ACUDE...

- A consultas de prevención y seguimiento con profesionales y especialistas certificados.



CUIDA...

- Tu salud física, mental, emocional y sexual.
- Tu higiene personal.



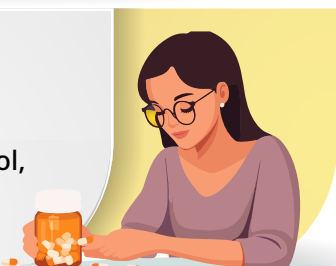
MANTEN...

- Hábitos alimenticios saludables.
- Una rutina de sueño y descanso adecuada.



EVITA...

- Automedicarte.
- El consumo de alcohol, tabaco o drogas.



REALIZA...

- Ejercicio físico al menos 30 minutos al día.
- Actividades recreativas.
- Acciones que fortalezcan tus lazos familiares y de amistad.



EJERCITA TU MENTE...

- Aprende cosas nuevas, lee, escribe, juega o practica actividades que estimulen tu pensamiento crítico y creatividad.



FORTALECE TU INTERIOR...

- Dedica tiempo a tus valores, motivaciones y sentido de vida.
- Busca espacios de reflexión y actividades que te conecten contigo.



SIGUE...

- Las indicaciones de tu profesional de la salud.



En caso de inconformidades en tu atención, la CONAMED te puede orientar.

Consulta las referencias en: <https://bit.ly/3DL8jwH>



Salud
Secretaría de Salud



CONAMED
Comisión Nacional de Arbitraje Médico