

Guía de salud



Promoción *de* la salud

“

Aquí encontrará recomendaciones y consejos para evitar accidentes, alejarse de las adicciones, y tener una buena salud sexual y reproductiva.

”



Ventanillas de salud



US-MEXICO
BORDER PHILANTHROPY PARTNERSHIP
ALIANZA FRONTERIZA DE FILANTROPIA
MEXICO-EEUU



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



IME
INSTITUTO DE
LOS MEXICANOS
EN EL EXTERIOR



>> Promoción de la salud <<

Promover la salud incluye diversas actividades:



Vacunación.



Salud sexual.



Cuidado del embarazo.



Prevención de adicciones.



Prevención de accidentes.

>> VACUNACIÓN



Recibir todas las vacunas del esquema básico es una de las medidas más importantes para proteger la salud.

Las vacunas protegen individualmente al generar defensas ante futuros contactos con agentes infecciosos (virus, bacterias) y benefician a la comunidad al evitar o disminuir el riesgo de que muchas personas enfermen.

>> RECOMENDACIONES

- ✓ Asegúrese que todas las vacunas se anoten en la Cartilla Nacional de Salud o mantenga un registro de las vacunas que reciba.
- ✓ Acuda a la Ventanilla de Salud y verifique contar con todas las vacunas, incluidas las siguientes:



Rubeola
Sarampión
Tétanos
Hepatitis A
Hepatitis B

SI TIENE DUDAS, ACUDA A LA VENTANILLA DE SALUD PARA QUE LO ORIENTEN.

>> SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA



Sin importar el lugar en donde se encuentre, tiene derecho a utilizar métodos anticonceptivos para:

- ✓ Decidir si quiere o no tener hijos, su número y espaciamiento.
- ✓ Prevenir infecciones de transmisión sexual.
- ✓ Ejercer libremente su sexualidad.

>> RECOMENDACIONES

- ✓ Acuda a la Ventanilla de Salud más cercana para informarse sobre métodos anticonceptivos y de prevención de infecciones de transmisión sexual.
- ✓ Utilice condón en cada relación sexual.
- ✓ El condón es el método más efectivo para prevenir VIH, infecciones de transmisión sexual y embarazos no planificados.



>> SI ESTÁ EMBARAZADA

- ✓ Asista a las consultas de seguimiento para que la orienten sobre los cuidados que requiere, e indique al médico si piensa viajar para que le haga recomendaciones.
- ✓ Sin importar donde se encuentre, no olvide consumir diariamente hierro y ácido fólico, así como los medicamentos que le hayan recetado.
- ✓ Aliméntese sanamente, tome mucha agua simple potable y procure descansar.
- ✓ Realícese pruebas de detección de sífilis y VIH.
- ✓ Alimente a los recién nacidos únicamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida.
 - ☑ La leche materna es el mejor alimento para que el bebé crezca y se desarrolle sano.

SEÑALES DE ALARMA DURANTE EL EMBARAZO

- ⚠ Fiebre o calentura.
- ⚠ Hinchazón de manos y cara.
- ⚠ Zumbido de oídos.
- ⚠ Ver destellos o "lucecitas".

Acuda a la Ventanilla de Salud para recibir orientación sobre el seguimiento a su embarazo y parto.

>> PREVENCIÓN DE ADICCIONES



Usar y abusar de sustancias como el tabaco, el alcohol y otras drogas tienen consecuencias para la salud física y emocional, para la familia y la sociedad.

El consumo de alcohol y drogas aumentan el riesgo de tener accidentes de trabajo, accidentes de tránsito y aumentan las posibilidades de generar violencia familiar.



FUMAR, BEBER ALCOHOL Y USAR DROGAS DURANTE EL EMBARAZO DAÑA LA SALUD DEL BEBÉ.

Los hijos de fumadores tienen más riesgo de tener bajo peso al nacer, desarrollar enfermedades graves e incluso morir prematuramente.

>> RECOMENDACIONES

- ✓ Si consume alcohol, hágalo de forma moderada, evite el abuso.
- ✓ No fume, especialmente en los espacios cerrados y cerca de niños, niñas y mujeres embarazadas.
- ✓ Evite asistir a reuniones y festejos donde se consuman grandes cantidades de alcohol.
- ✓ Intente controlar sus emociones, como enojo, decepción o tristeza.
 - ☑ Busque apoyo profesional en los servicios de salud o ayuda con sus seres queridos.
- ✓ Pase el tiempo libre haciendo cosas recreativas y deportivas que le agraden.

>> PREVENIR ADICCIONES EN LA FAMILIA TRAE BENEFICIOS COMO:

- ✓ Evitar enfermedades.
- ✓ Mejorar la relación entre los miembros del hogar.
- ✓ Ahorrar dinero.
- ✓ Prevenir accidentes de trabajo y en el hogar.

>> PREVENCIÓN DE ACCIDENTES



Los accidentes pueden ocurrir en la casa, en el trabajo o en la vía pública. Sus consecuencias van de lesiones moderadas o graves, hasta algún tipo de discapacidad y la muerte.

- ✓ Revise la instalación eléctrica del lugar antes de conectar algún aparato.
 - ✓ Si hay cables desnudos, cúbralos con cinta aislante; previamente baje el switch, fusibles o pastilla que alimentan esos cables.
- ✓ Revise toda la instalación de gas, especialmente la estufa antes de prenderla.
- ✓ No deje alimentos cocinándose si no hay alguien que los cuide.
- ✓ Guarde los productos de limpieza, medicinas, insecticidas y otros productos tóxicos en sus envases originales.
- ✓ Mantenga los cerillos, encendedores, cuchillos y objetos puntiagudos fuera del alcance de los niños.
- ✓ Evite colocar aparatos eléctricos cerca de tinas, cubetas, recipientes con agua, lugares húmedos o mojados.
- ✓ Para evitar caídas procure mantener las habitaciones ordenadas y sin objetos en el suelo.

→ En el trabajo

- ✓ Antes de empezar sus labores ubique los posibles peligros y conozca las medidas de seguridad.
- ✓ Utilice siempre el equipo de protección establecido en su trabajo (guantes, botas, casco, mascarilla, etc.).
- ✓ Evite trabajar cuando esté muy cansado, si ha ingerido alcohol o consumido alguna droga.
- ✓ Procure no cargar cosas muy pesadas.
- ✓ Si trabaja en el exterior, use pantalón y camisa de manga larga para protegerse de picaduras.
- ✓ Use gorra o sombrero y beba agua simple potable si trabaja expuesto al sol.

→ En la vía pública

- ✓ Siempre utilice puentes y pasos peatonales para cruzar las calles.
- ✓ Respete los semáforos y los señalamientos de tránsito.
- ✓ Si necesita caminar por la carretera, hágalo en la orilla y en contra-sentido de los vehículos.
- ✓ Siempre use el cinturón de seguridad, como conductor y como pasajero.
- ✓ No maneje en estado de ebriedad, bajo la influencia de drogas o medicamentos que provoquen sueño.

Guía de salud

Esta guía fue elaborada con fines informativos. En ningún momento sustituye la opinión o tratamiento de un profesional de la salud. Su distribución es totalmente gratuita.

¿Sabía que la vacunación, el cuidado del embarazo, la prevención de adicciones y de accidentes son muy importantes para su salud?

Ventanillas de salud

Para mayor información visite la Ventanilla de Salud en el Consulado Mexicano más cercano.