

Usted tiene derecho a recibir una Cartilla como ésta.
Le sirve para conocer las acciones de **Promoción y Prevención para una mejor salud** que debe recibir de acuerdo a su edad.



**GOBIERNO
FEDERAL**



SALUD

Esta Cartilla se otorga y utiliza en todas las unidades médicas de la SS, IMSS, ISSSTE, DIF, PEMEX, SEDENA, SEMAR y del sector privado.

CARTILLA NACIONAL DE SALUD

SEMAR

SEDENA

Además, la Cartilla le servirá para que le registren sus próximas citas a los diferentes servicios de la institución.

Del Adulto Mayor
(PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS)

GRATUITA



DIF
SISTEMA NACIONAL
PARA EL DESARROLLO
INTEGRAL DE LA FAMILIA



CADA VEZ QUE ACUDA A LA UNIDAD MÉDICA, SOLICITE AL PERSONAL MÉDICO O DE ENFERMERÍA, QUE:

- Revise su Cartilla Nacional de Salud
- Vigile su estado nutricional
- Le realice las actividades de protección específica, principalmente la aplicación de las vacunas que correspondan
- Le informe las acciones para prevenir enfermedades y le realicen las pruebas de detección de acuerdo a su edad
- Registre su próxima cita
- Le oriente y capacite sobre los cuidados para conservar o recuperar su salud
- Anote en su Cartilla la fecha de las acciones que le practicaron

VIGILE QUE LE REALICEN TODAS LAS ACCIONES CONTENIDAS EN ESTA CARTILLA. SU PARTICIPACIÓN ES ESENCIAL PARA MANTENERSE SANO

Esta Cartilla Nacional de Salud es un documento personal, en donde se lleva el control de los servicios de promoción de la salud y prevención de enfermedades para una mejor salud.

RECOMENDACIONES:

- Consérvela en las mejores condiciones
- Cuidela. Es un documento necesario para realizar algunos trámites oficiales
- Para su mayor comodidad, solicite cita programada al teléfono: _____
- Acuda puntualmente a su cita el día y a la hora programada
- En caso de presentar una urgencia, acuda inmediatamente al servicio de urgencias de su unidad médica
- Siga todas las instrucciones del personal médico, de enfermería o de otro prestador de servicios de salud

DETECCIÓN DE

NOMBRE DEL ESTUDIO	ENFERMEDAD QUE IDENTIFICA	RECOMENDACIÓN
MEDICIÓN DE GLUCOSA EN SANGRE CAPILAR	DIABETES MELLITUS	CADA 3 AÑOS
MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL	HIPERTENSIÓN ARTERIAL	CADA AÑO
MEDICIÓN DE COLESTEROL	HIPERCOLESTEROLEMIA	CADA 3 AÑOS HASTA LOS 74 AÑOS DE EDAD EN POBLACIÓN NO DIABÉTICA O NO HIPERTENSA
BACILOSCOPIA	TUBERCULOSIS PULMONAR	A PACIENTES QUE PRESENTAN TOS CON FLEMAS
OTRAS DETECCIONES	DISLIPIDEMIAS PERFIL DE LÍPIDOS	CADA 3 AÑOS A PARTIR DE LOS 30 AÑOS EN POBLACIÓN NO DIABÉTICA O NO HIPERTENSA

USTED PUEDE AYUDAR A CONTROLAR SU AZÚCAR EN LA SANGRE Y PRESIÓN ARTERIAL CON UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA, HACIENDO ACTIVIDAD FÍSICA Y CONTROLANDO SU PESO.

ACTIVIDAD FÍSICA

ACCIÓN	FECHA			
ESTABLECIMIENTO DE PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA				

