

# Tus infaltables para un tratamiento exitoso



## 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.

## 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.**

**Habla y confía en tu médico sobre qué pruebas y tratamientos necesitas.**

