

# Tus 5 infaltables para un tratamiento exitoso



1

## 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.

2

## Confía en tu médico

La mejor recomendación es hacer cambios en tu estilo de vida, en ocasiones no será necesario usar medicamentos o procedimientos.

**+ Tu médico te envía los exámenes y procedimientos que necesitas, su función es ser guardián de tu salud:**



Las imágenes como radiografías y tomografías te exponen a radiación. A medida que se acumulan pueden producir efectos nocivos para tu salud.



Los antibióticos están diseñados para el manejo de infecciones bacterianas, pero el uso inadecuado, las vuelve resistentes al efecto.



Los suplementos nutricionales y vitaminas utilizados inadecuadamente, causan alteraciones gastrointestinales, hepáticas y renales, reacciones alérgicas, mayor severidad de ciertas infecciones, entre otras complicaciones que incluso pueden ser mortales.

3

## Lo que debes saber sobre exámenes y ayudas diagnósticas



Si salen normales, muy pocos necesitan repetirse durante el año.

Las pruebas de laboratorio reflejan tu mejoría después de un tiempo prudente.

**+ Siempre lleva a tus citas las últimas pruebas de laboratorio.**

4

## 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.



5

## Todos aportamos, todos tenemos deberes

Asiste con puntualidad a tus citas, en lo posible con 20 minutos de anticipación.

Respetar el tiempo asignado para tu consulta.

Cancela, con al menos dos horas de anticipación, las citas a las que no puedas asistir. Este espacio será valorado por otro usuario.



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

