

La mujer es parte fundamental de la sociedad, por lo que es necesario cuidar su salud. ¡Acude a PrevenIMSS!

SALUD DE LA MUJER



LUNES

MARTES

La osteoporosis puede ser una complicación de la menopausia, para ayudar a prevenirla como alimentos ricos en calcio y practica actividad física, procura asolearte mínimo 15 minutos, utilizando protector solar.



Si estás embarazada realiza la técnica correcta del cepillado dental, es una forma de prevenir caries. Acude al servicio de Estomatología para una revisión.



Día Nacional de las y los Psicólogos

La salud mental, es parte fundamental de una vida saludable, ocúpate de mantenerla.



La automedicación puede generar complicaciones, si estás enfermo acude a tu Unidad Médica para recibir un tratamiento adecuado. ¡No te automediques!



6 Día Mundial del Asma
Siguiendo las indicaciones de tu médico, tu Asma se mantiene controlada.



Evitar fumar ayuda a reducir el riesgo de enfermedades respiratorias como Asma, EPOC y algunos tipos de cáncer. Si estás embarazada no fumes ni estés cerca de fumadores, protege a tu hijo de nacer antes de tiempo, con bajo peso o malformaciones congénitas.



Para prevenir enfermedades transmitidas por mosquitos como el dengue, paludismo, chikungunya, fiebre amarilla y zika, evita el estancamiento de agua y mantén los patios de casa limpios.



27 Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer

Cuida tu salud y acude a tu chequeo anual PrevenIMSS.



MIÉRCOLES

Día del Trabajo
En el IMSS trabajamos para cuidar tu salud.



Para prevenir el contagio de infecciones respiratorias, al toser o estornudar cubre la nariz y boca con el ángulo interno del codo o utiliza un pañuelo desechable, tíralo a la basura y lávate las manos con la técnica correcta.



Día Internacional de la Familia
Juntos por una mejor calidad de vida.



Día del Maestro
Súmame a tu salud, réstame a las enfermedades.



Si tu hija cursa el 5° año de primaria o tiene 11 años de edad sin estar inscrita en la escuela, puedes vacunarla contra el Virus del Papiloma Humano en tu Unidad de Medicina Familiar.



Para mejorar el medio ambiente y la salud de tu familia, cuida las áreas verdes; clasifica y separa por tipo de basura, recoge las heces de tu mascota y deposítalas en la basura.



JUEVES

1 Realiza la técnica correcta de lavado de manos antes de preparar y consumir alimentos, así como después de ir al baño. Es una forma de prevenir enfermedades.



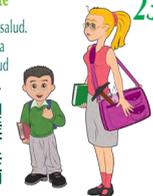
8 Día Nacional de la Salud Materna y Perinatal
Conoce los signos y síntomas de alarma en el embarazo. Acude a tu Unidad de Medicina Familiar.



Si padeces diarrea, continúa alimentándote sanamente, consume mayor cantidad de líquidos para evitar la deshidratación, evita automedicarte y acude a consulta en tu Unidad de Medicina Familiar.



Día del Estudiante
Infórmate y cuida tu salud. Consulta la Guía para el Cuidado de la Salud PrevenIMSS Familiar.

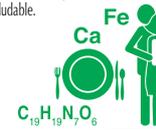


La menopausia es un proceso natural en la vida de la mujer, no es una enfermedad. En caso de síntomas, es fundamental acudir a control médico y evitar la automedicación.



VIERNES

2 Antes y durante el embarazo es importante que incluyas alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico, infórmate de más acciones en tu Unidad de Medicina Familiar para un embarazo saludable.



9 Día de la Madre
Quiérete, cuida tu salud como cuidas la de tus hijos.



Día Mundial del Lupus
Concientizar y educar, son la clave para luchar juntos contra esta enfermedad.



Día Mundial de la Hipertensión Arterial

Realiza cambios en tu estilo de vida y apégate al tratamiento médico, así contribuyes a controlar y evitar sus complicaciones.



Cuidate del cólera, asegúrate de consumir agua simple potable y que la preparación de tus alimentos sea la correcta, libre de la bacteria Vibrio Cholerae.



Día Mundial sin Tabaco
¡Apaga tu cigarro y enciende tu vida!



SÁBADO

3 El uso correcto del condón ayuda a prevenir infecciones de transmisión sexual y embarazos no planeados, la salud sexual y reproductiva es un derecho y una obligación.



Aliméntate saludablemente, elige diferentes colores, texturas, formas, sabores y aromas. Crea tu menú con las porciones adecuadas utilizando el Plato del Bien Comer.



El cáncer de mama y cervicouterino pueden ser curables si se detectan a tiempo. Ocupate de tu salud y acude a tus detecciones correspondientes.



#DíaNaranja
Es posible prevenir la violencia y disminuir sus efectos



Día Mundial de la Tiroides
Tomar algunas medidas en tu estilo de vida, puede ayudar a reducir su riesgo



DOMINGO

4 Día Internacional de la Partera
Su labor es de suma importancia para la vida de la madre y su bebé.



La lactancia materna brinda la nutrición ideal para tu bebé, además de fortalecer sus defensas y el acercamiento afectivo. ¡Practícala de manera exclusiva desde su nacimiento!



Día Mundial del Médico de Familia
Acude al módulo SPPTIMSS para realizar tu chequeo. ¡Tu salud es importante!



La familia es el núcleo de la sociedad donde se practica la comunicación, respeto, disciplina, amabilidad, humildad y generosidad entre otros valores, para convivir sanamente.

