



## ATENCIÓN INTEGRAL A LA SALUD

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p><b>1</b></p> <p><b>Año Nuevo</b></p> <p>Este 2019, acude a tu Unidad de Medicina Familiar para tu Chequeo PrevenIMSS</p>	<p><b>2</b></p> <p>La sexualidad responsable y protegida previene infecciones de transmisión sexual y embarazos no planeados; infórmate en tu Unidad de Medicina Familiar</p>	<p><b>3</b></p> <p>El tamiz neonatal realizado entre el 3° y 5° día de vida, permite detectar oportunamente enfermedades congénitas que ocasionan: retraso físico y mental, asignación incorrecta del sexo e incluso la muerte. ¡Llévate a tus hijos al Módulo PrevenIMSS!</p>	<p><b>4</b></p> <p>Que uno de tus propósitos de año nuevo sea la práctica de actividad y ejercicio físico. ¡Realízalo al menos 30 minutos diariamente!</p>	<p><b>5</b></p> <p>Dedicar tiempo a la convivencia familiar y tratar con respeto a nuestros seres queridos, es una forma de prevenir la violencia</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Día del Personal de Enfermería</b></p> <p><b>Día de Reyes Magos</b></p> <p>Jugar con tus hijos estimula su desarrollo mental</p>
<p><b>7</b></p> <p>En época invernal protégete de enfermedades respiratorias, consume frutos cítricos de temporada como: mandarina, naranja, toronja, lima y guayaba</p>	<p><b>8</b></p> <p>Las vacunas son seguras y efectivas, completa tu esquema y el de tu familia para prevenir enfermedades. Acude al Módulo PrevenIMSS de tu Unidad de Medicina Familiar</p>	<p><b>9</b></p> <p>Para evitar enfermedades digestivas, lava correctamente tus manos, son tu principal medio de contacto con el mundo. ¡Manos limpias salvan vidas!</p>	<p><b>10</b></p> <p>La Cartilla Nacional de Salud, es fundamental para registrar las acciones de tu atención integral. ¡No la maltrates, cuidala y llévala siempre a tu Unidad de Medicina Familiar!</p>	<p><b>11</b></p> <p>Deposita la basura en botes con tapa, así evitarás fauna nociva y contaminación del ambiente</p>	<p><b>12</b></p> <p>En temporada de frío evita los cambios bruscos de temperatura, abrigate, protégete y cuida a tu familia de las enfermedades respiratorias</p>
<p><b>14</b></p> <p>El alcoholismo está relacionado con la violencia, problemas de autoestima y ausentismo laboral. ¡Acércate a los Módulos de información de Alcohólicos Anónimos!</p>	<p><b>15</b></p> <p>Evita contagiar a los demás. Cubre tu boca con un pañuelo al toser o estornudar, o utiliza el ángulo interno del codo y lava tus manos con agua y jabón frecuentemente</p>	<p><b>16</b></p> <p>Muchos accidentes ocurren bajo el efecto del alcohol, si vas a conducir en auto o motocicleta, no tomes bebidas alcohólicas. ¡Cuidate y cuida a los demás!</p>	<p><b>17</b></p> <p>Si padeces sobrepeso u obesidad y tienes 6 o más años de edad, inscríbete en la estrategia educativa "Pasos por la Salud", donde practicarás y conocerás hábitos saludables</p>	<p><b>18</b></p> <p>Si eres madre, padre o tutor de adolescentes, recuerda que una de tus responsabilidades es orientarlos sobre su salud sexual</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>76 Aniversario IMSS</b></p> <p>En las Unidades Médicas del IMSS, cuentas con un gran equipo de salud</p>
<b>XXIV Semana Nacional de Información sobre Alcoholismo "Alcoholismo en el ámbito deportivo"</b>					
<p><b>21</b></p> <p>Si tienes pérdida de peso, tos crónica o con sangre, puede ser tuberculosis pulmonar, acude con tu Médico Familiar o a tu Módulo PrevenIMSS para su detección y tratamiento oportuno</p>	<p><b>22</b></p> <p>Si eres Personal de Salud, recuerda que practicar las medidas de precaución estándar te permite cuidar tu salud y la de quienes atiendes</p>	<p><b>23</b></p> <p>¡No te automediques! Si estas enfermo acude a tu Unidad de Medicina Familiar para recibir atención médica</p>	<p><b>24</b></p> <p>En las sesiones de JuvenIMSS de tu Unidad de Medicina Familiar y de la escuela, obtendrás buenas notas en el cuidado de tu salud y aprenderás a orientar a otros adolescentes</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>#DíaNaranja</b></p> <p>Para erradicar la violencia contra las mujeres, las acciones preventivas comienzan en casa</p>	<p><b>26</b></p> <p>El sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus y/o hipertensión arterial, se pueden controlar. Acude con tu Médico Familiar e inscríbete con Trabajo Social a la Estrategia Educativa "Yo puedo"</p>
<p><b>28</b></p> <p>Durante el embarazo se debe aplicar flúor a partir del tercer mes, cada dos meses. Acude a Estomatología o a tu Módulo PrevenIMSS</p>	<p><b>29</b></p> <p>¡Vacúnate! La influenza estacional se puede prevenir, aún estás a tiempo</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Día Escolar para la no Violencia y la Paz</b></p> <p>El bullying daña a las personas, no lo permitas ni lo practiques, mejor fomenta un ambiente de respeto y confianza en la escuela</p>	<p><b>31</b></p> <p>Practica la técnica correcta del cepillado y uso del hilo dental para prevenir caries y enfermedades de las encías</p>	<p><b>27</b></p> <p>Si tienes alguna infección pulmonar con flemas, no escupas en la vía pública, utiliza papel higiénico y deposítalo en el bote de la basura. ¡Evita su transmisión!</p>	

En el Instituto Mexicano del Seguro Social, te ofrecemos acciones de Atención Integral para proteger, preservar y mejorar tu salud y la de tu familia.



- Recomendaciones para evitar daños a tu salud
- Recomendaciones para prevenir riesgos en tu salud
- Recomendaciones para mantener y mejorar tu salud

