

Prevención de accidentes - Reglas de Oro - Volante - frente y reverso

REGLAS DE ORO DE LA SEGURIDAD



ESTADÍSTICAS DE LOS ACCIDENTES VIALES EN NUEVO LEÓN

- 550 personas mueren por siniestros de tránsito cada año
- 3 de cada 10 fallecimientos son de jóvenes entre 15 y 29 años
- 10,000 personas terminan heridas anualmente
- 60,000 percances viales al año

¿Te parece pequeño el problema?
Esto es una realidad que se puede cambiar

Prevenir no es complicado si seguimos las
REGLAS DE ORO DE LA SEGURIDAD VIAL



REGLAS DE ORO DE LA SEGURIDAD VIAL



1- Usar el cinturón de seguridad.
Pido a todos en mi coche que se pongan el cinturón.



2- Proteger a los niños.
Los mantengo seguros en los asientos infantiles adecuados para su edad, peso y talla.



3- Manejar sobrio.
No manejo porque cuando estoy tomado o bajo el efecto de drogas, soy un peligro en las calles.



7- Respetar la señalización.
Pongo atención y respeto los señalamientos.



6- No usar el celular.
Llamar o mandar mensajes por el celular me distrae y pone a todos en peligro.



5- Respetar los límites de velocidad.
Manejando a la velocidad adecuada, prevengo accidentes.



4- Usar el casco.
Protejo mi cabeza cuando viajo en motocicleta.



8- Revisar el vehículo.
Me aseguro que mi coche funcione correctamente.



9- Parar cuando me sienta cansado.
Es mejor llegar tarde que nunca.



10- Ser atento y considerado.
Respeto a otros conductores y peatones.

Informes: 8130 6699

Prevención de Accidentes de la Secretaría de Salud de Nuevo León



Conoce tus derechos y obligaciones.
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!

Salud Bucal - 7 Pasos para Detectar Lesiones en la Boca - Triptico - frente

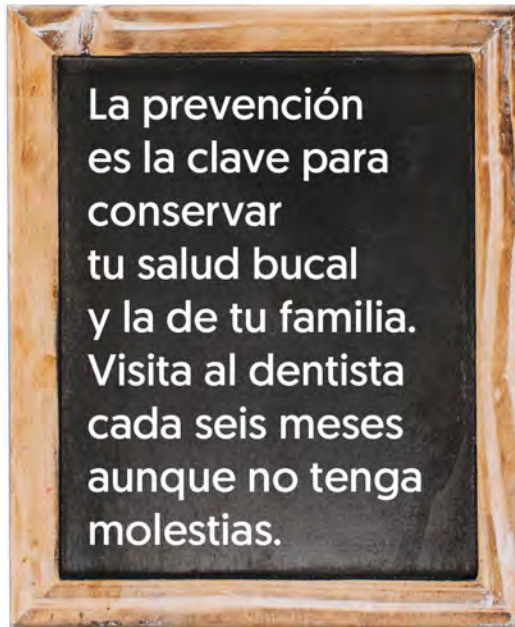
Acude al dentista si notas alguno de estos signos al realizar los siete pasos anteriores:



- La encía roja, inflamada o sensible
- Parte de la raíz de los dientes puede estar expuesta o los dientes pueden aparentar ser más largos
- La presencia de pus entre los dientes y la encía [cuando se hace presión sobre la encía]
- Mal aliento o mal sabor de boca
- Dientes permanentes que se pierdan o se separan entre ellos
- Manchas blancas o rojas en la encía
- La presencia de una bolita o protuberancia en cualquier parte de la boca
- Cambios en el ajuste de las dentaduras parciales o prótesis

Acude al dentista para que te otorgue el esquema básico de prevención en salud bucal que consiste en:

- Pláticas sobre salud bucal
- Profilaxis (limpieza dental)
- Revisión de tejidos bucales
- Detección de placa bacteriana
- Instrucción del uso del hilo dental
- Instrucción de técnica de cepillado
- Revisión de higiene de prótesis dentales



 Conoce tus derechos y obligaciones.
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!

 **SALUD**
SECRETARÍA DE SALUD

 **SEGURO POPULAR**

SIETE PASOS PARA DETECTAR LESIONES EN LA BOCA



 **Nuevo León**
GOBIERNO DEL ESTADO

 **Secretaría de Salud**
Nuevo León

 **Promoción de Salud**

Salud Bucal - 7 Pasos para Detectar Lesiones en la Boca - Triptico - reverso

Autoexamen en siete pasos para detectar lesiones en la boca.



1. Lávate las manos y colócate frente a un espejo



2. Observa y palpa ambos labios por dentro y por fuera



5. Observa y palpa todas las caras de la lengua hacia ambos lados y bordes laterales



3. Observa y palpa dientes y encía por todos sus lados



6. Observa y palpa el piso de la boca (debajo de la lengua)



4. Observa y palpa la cara interna de las mejillas



7. Observa y palpa el paladar

Salud de la adolescencia - Prevenir el sobrepeso y la obesidad- Triptico - frente



Toma en cuenta que tener salud no sólo es no estar enfermo, sino también son los cuidados para prevenir enfermedades, como llevar una alimentación correcta y realizar actividad física.

Si quieres verte y sentirte bien, acude a tu Unidad de Salud más cercana y recuerda que en el prevenir está el bienestar de tu salud. ¡Sé feliz!

Por un estilo de vida saludable y para prevenir enfermedades acude a tu Unidad de Salud.

 Conoce tus derechos y obligaciones.
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!



 **SALUD**
SECRETARÍA DE SALUD

 **SEGURO POPULAR**

LA IMPORTANCIA DE
MANTENERTE SALUDABLE ESTÁ EN
**PREVENIR EL SOBREPESO
Y LA OBESIDAD**

 **Nuevo León**
GOBIERNO DEL ESTADO

 Secretaría de Salud
Nuevo León

 Promoción de Salud

Salud de la adolescencia - Prevenir el sobrepeso y la obesidad- Triptico - reverso



Tú, como cualquier otra chava o chavo que se preocupa por su salud y quiere prevenir el sobrepeso y la obesidad, debe hacer cambios en su alimentación y estilo de vida. Recuerda que estos problemas de salud son prevenibles.

¿Cómo prevenirlo?

Platica con tu familia de los beneficios que tiene una alimentación correcta; prepara con ellos verduras y frutas frescas a su gusto, inspírate en crear una nueva receta.

Bájale a los refrescos, jugos embotellados y todos los productos con alto contenido de azúcar, sustitúyelos por agua natural o de frutas sin azúcar.

Actívate por lo menos de 30 a 60 minutos diarios; baila, brinca, saca al perro a correr, etc.

¡Tú decides!

¡Ojo!

Estas son algunas de las enfermedades ocasionadas por sobrepeso y obesidad.

- ✗ Infertilidad
- ✗ Diabetes mellitus
- ✗ Daño en el hígado
- ✗ Trastornos de sueño
- ✗ Hipertensión arterial
- ✗ Distintos tipos de cáncer
- ✗ Problemas de columna, rodillas, cadera y tobillos

Lleva una alimentación correcta, consulta el Plato del Bien Comer:

- 🍏 Incluye un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día.
- 🍏 Considera tres comidas principales y 2 refrigerios.
- 🍏 Intercambia los alimentos de cada grupo.
- 🍏 Los tres grupos son importantes, ninguno debe privilegiarse sobre los demás.

El Plato del Bien Comer



VERDURAS Y FRUTAS
CEREALES
COMBINA LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL
FUENTE: NOM-043-SSA-2-2012

Salud de la adolescencia - Salud física y emocional del adolescente - Dípticos - frente

¿Sabías que existe una Norma Oficial Mexicana para la atención de la salud de las y los adolescentes?

**NORMA OFICIAL MEXICANA
NOM-047-SSA2-2015
PARA LA ATENCIÓN A LA SALUD
DEL GRUPO ETARIO DE 10 A 19 AÑOS DE EDAD**

Esta Norma tiene por **objeto** establecer los criterios que deben seguirse para brindar la **atención integral** a la salud, **la prevención y el control de las enfermedades** prevalentes de los y las adolescentes de 10 a 19 años y realizar la **promoción de la salud**, con perspectiva de género, pertinencia cultural y respeto a sus derechos fundamentales.

Si tienes dudas, acude a tu centro de salud más cercano, en el cual te darán orientación.

¡Recuerda que como adolescente tienes derecho a la salud!



Conoce tus derechos y obligaciones.
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



SEGURO
POPULAR

Nuevo León
GOBIERNO CÍVICO

Secretaría
de Salud
Nuevo León

Promoción
de Salud

Salud física y emocional de las y los adolescentes



Salud de la adolescencia - Salud física y emocional del adolescente - Dípticos - reverso

En la Secretaría de Salud, contamos con servicios integrales para ti.

Cuidado de la salud



- Vacunación
- Salud Bucal
- Detección y tratamiento de cáncer
- Detección y tratamiento de adicciones

Alimentación



- Diagnóstico del estado nutricional
- Recomendaciones dietéticas
- Seguimiento y atención personalizada

Sexualidad



- Anticoncepción
- Prevención y tratamiento de infecciones de transmisión sexual
- Información y consejería

Salud Mental



- Detección y atención de la depresión
- Prevención y atención a la violencia
- Atención a padres, madres y/o tutores en crianza positiva

GAPS Grupos de Adolescentes Promotores de la Salud



- Atención integral
- Información en salud
- Desarrollo de habilidades
- Prevención y autocuidado de la salud

Asiste a tu consulta integral **mínimo una vez al año**, la Secretaría de Salud te ofrece una atención con calidad y calidez, con **respeto y confidencialidad**.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



SEGURO
POPULAR



Nuevo León
GOBIERNO CIUDADANO



Secretaría
de Salud
Nuevo León
GOBIERNO DEL ESTADO



Promoción
de Salud

RECOMENDACIONES PARA EL SUEÑO SEGURO DE TU BEBÉ



1. Evita el uso de alcohol y/o drogas durante el embarazo y después del nacimiento.



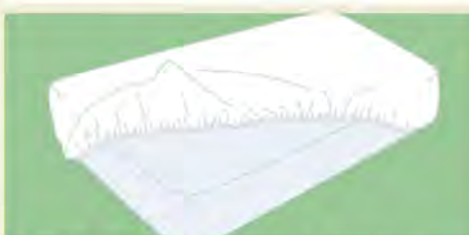
2. Evita la exposición al humo del cigarro durante el embarazo y después del nacimiento.



3. Acude a control prenatal regularmente y alimenta a tu bebé exclusivamente con seno materno los primeros 6 meses de vida.



4. La cuna deberá estar alejada de cables de electricidad, cordones de cortinas o persianas.



5. Para que tu bebé duerma correctamente, utiliza un colchón firme cubierto con una sábana ajustable.



6. Asegúrate de que no queden espacios entre el colchón y la pared de la cuna.



7. Evita colocar almohadas o cojines en la cuna.



8. Coloca juguetes y muñecos de peluche fuera de la cuna.



9. Tu bebé debe usar la misma cantidad de ropa que tú estás usando para sentirse cómodo con la temperatura.



10. Para dormir acuesta siempre a tu bebé boca arriba hasta cumplir un año de edad.



11. Asegúrate que su cara y su cabeza estén descubiertas.



12. Acuesta a tu bebé solo en la cuna, no lo acuestes contigo en la cama.



Conoce tus derechos y obligaciones.
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



SEGURO
POPULAR

Nuevo León
GOBIERNO CIUDADANO



Secretaría
de Salud
Nuevo León



Promoción
de Salud

¿CONOCES LOS SIGNOS DE ALARMA DE LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS?



Si tu hija o hijo presenta uno o más de los siguientes signos:

- Respira rápido.
- Se le hundan las costillas.
- Se queja.
- Tiene pus o secreción en el oído.
- Fiebre que no puedes controlar o dura más de tres días.
- No puede beber o amamantarse.
- Su salud empeora.

¡No pierdas tiempo, puede ser neumonía, acude inmediatamente a tu Unidad de Salud más cercana!

Recuerda, para prevenir las Infecciones Respiratorias Agudas (IRAS):



- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Sé educado al toser o estornudar, hazlo en el ángulo interno del codo o cúbrete la nariz y boca con un pañuelo desechable.
- Mantén limpios los juguetes y otros objetos del hogar, límpialos con cloro.
- Evita fumar.
- Evita quemar leña o usar braseros en habitaciones cerradas.
- Ventila las habitaciones.
- Mantén las vacunas de tu hija o hijo al corriente.
- Evita la automedicación.
- Abrígate adecuadamente.

Con agua y jabón, ¡las IRAS dicen adiós!



Conoce tus derechos y obligaciones.
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!

Salud materna - Felicidades por tu nuevo bebé Postal - frente y reverso



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Nuevo León
GOBIERNO CIDADANO



¡Felicidades por tu nuevo bebé!



Después del nacimiento del bebé, se producen cambios físicos, emocionales y afectivos en el organismo de la madre para recuperar las características que tenía antes del embarazo, a esta etapa se le conoce como **puerperio o cuarentena**.

Comprende las primeras seis semanas posteriores al parto (42 días).

Es muy **importante** que conozcas las **señales de alarma** durante el **puerperio o cuarentena**:

- ▶ Sangrado vaginal mayor a la menstruación y/o con mal olor.
- ▶ Fiebre superior a 38° C.
- ▶ Dolor de cabeza constante.
- ▶ Hinchazón de cara, manos, piernas y pies.
- ▶ Ver lucécitas o ver nublado.
- ▶ Escuchar zumbidos.
- ▶ Dolor abdominal intenso, como un "cinturón que aprieta".
- ▶ Secreción por la herida operatoria y/o enrojecimiento, en caso de cesárea.
- ▶ Molestias o dolor al orinar.

¡NO ESPERES!

Si presentas alguno de estos signos de alarma, acude de inmediato a tu unidad de salud.



Recuerda que después del nacimiento de tu bebé debes acudir a tres consultas médicas a los 7, 14 y 28 días.

En este periodo es normal que puedas sentir tristeza, se trata de una etapa transitoria llamada "depresión puerperal". Si este estado de ánimo dificulta tu vida diaria, coméntalo con tu doctor [a].

¡Cúidate, atiéndete, dedica tiempo para ti!
Busca el apoyo de tu familia y de tu comunidad.



Información y quejas:

01 800 MATERNA 01 800 628 37 62

cnegsr.salud.gob.mx



Conoce tus derechos y obligaciones.

¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!

Salud materna - Leche materna - Cartel



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



SEGURO
POPULAR

Nuevo León
GOBIERNO CIUDADANO



Secretaría
de Salud
Nuevo León



Promoción
de Salud

LECHE MATERNA

“No la tires, no la deseches, mejor envíala al Banco de Leche”



El único alimento con propiedades protectoras para el recién nacido, es la leche materna.

Ser donadora de leche materna es una manera altruista de contribuir al desarrollo adecuado de bebés recién nacidos que no pueden ser amamantados por sus madres, si deseas convertirte en donadora voluntaria, acude a tu Centro de Salud más cercano para obtener asesoría o al Hospital Regional Materno Infantil.

En el Banco de Leche Humana se procesa de forma segura la leche para bebés enfermos, prematuros y con bajo peso al nacer.

Requisitos:

- No tener fiebre o enfermedades.
- No haberse practicado transfusiones sanguíneas en los últimos 6 meses.
- No consumir tabaco, alcohol o drogas.
- No haberse realizado tatuajes, perforaciones o acupuntura en el último año.
- No padecer Sífilis, Hepatitis B, Hepatitis C o VIH.
- Informa si estás consumiendo algún medicamento.



Conoce tus derechos y obligaciones.
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!

Informes:
81313232 ext. 50739 o al 81307358
lunes a viernes de 8:00 a 15:00 hrs.

Tuberculosis - Tienes tos con flemas - Postal - frente y reverso



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

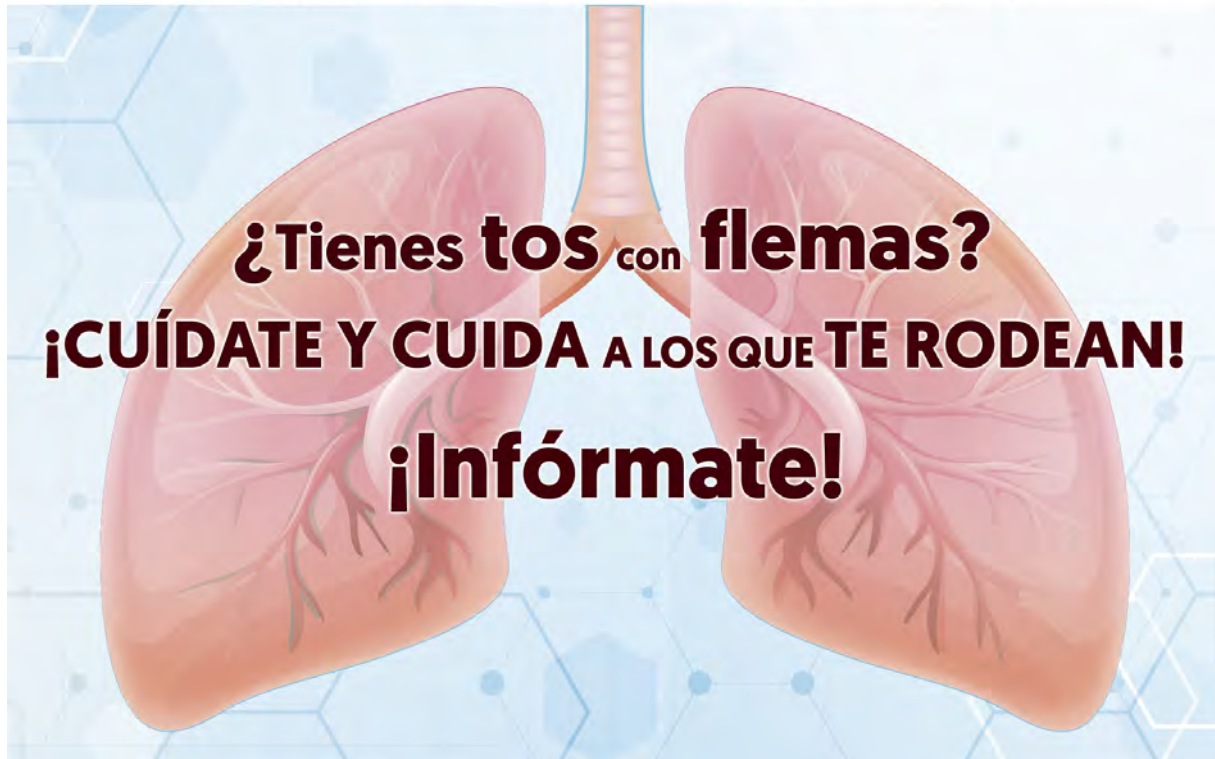


SEGURO
POPULAR

Nuevo León
GOBIERNO CIUDADANO

Secretaría de Salud
Nuevo León

Promoción
en Salud



La Tuberculosis

Es una enfermedad infecciosa y contagiosa, que afecta principalmente los pulmones, aunque también puede dañar otras partes del cuerpo.

Un enfermo de Tuberculosis contagia a las personas que lo rodean cuando tose o estornuda cerca de ellos. Por esto, puede contagiar a todas las personas que conviven regularmente con él.

¿Cuáles son los síntomas más comunes?

- > Tos con flemas
- > Debilidad
- > Pérdida de peso
- > Fiebre
- > Falta de apetito

¡La Tuberculosis es curable!

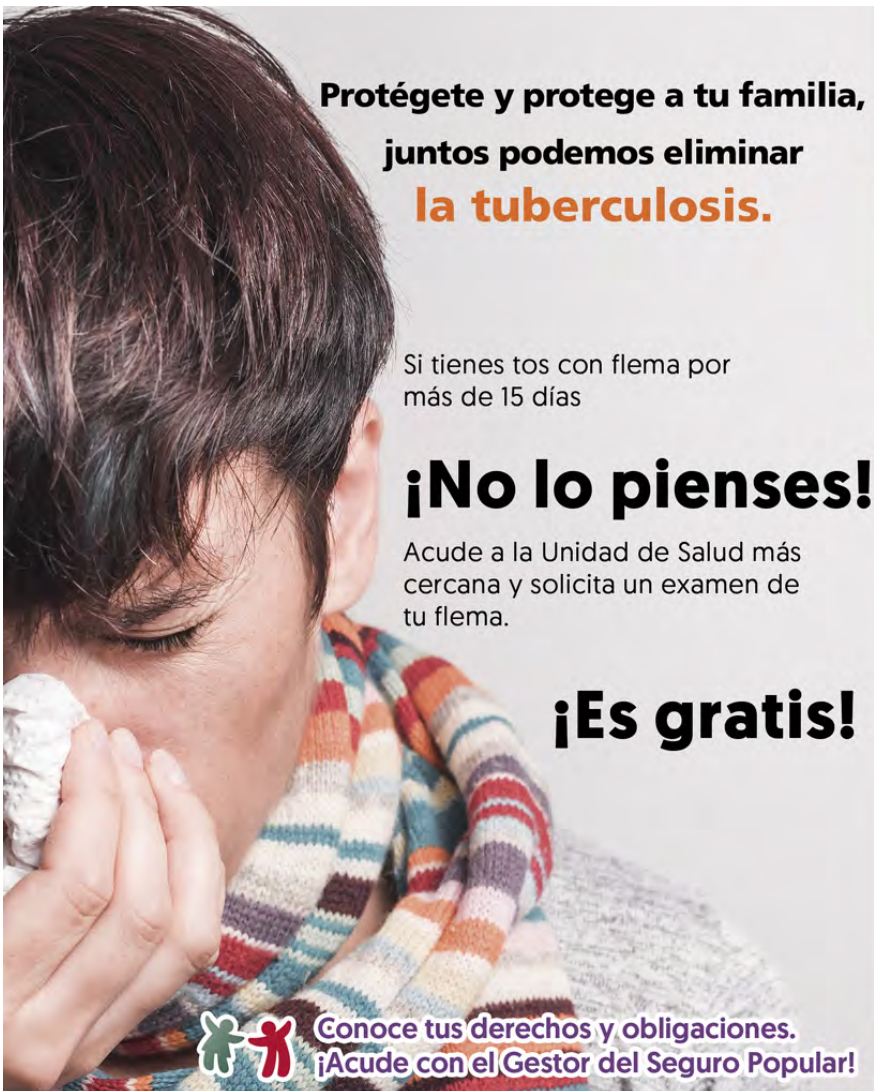
El tratamiento es completamente gratuito, dura 6 meses y por ningún motivo deberás interrumpirlo.

Acude al Centro de Salud más cercano y solicita gratis un examen de tus flemas.



Conoce tus derechos y obligaciones.
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!

Tuberculosis - Conoce más sobre La tuberculosis - Difticos - frente




**Protégete y protege a tu familia,
juntos podemos eliminar
la tuberculosis.**

Si tienes tos con flema por
más de 15 días

¡No lo pienses!

Acude a la Unidad de Salud más
cercana y solicita un examen de
tu flema.

¡Es gratis!

 Conoce tus derechos y obligaciones.
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!

**TU SALUD ES LO MÁS IMPORTANTE
MÁS INFORMACIÓN:**

(81) 81307055

DEPARTAMENTO DE MEDICINA PREVENTIVA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

**SEGURO
POPULAR**

Nuevo León
GOBIERNO DEL ESTADO

**Secretaría de Salud
Nuevo León**

**Promoción
Salud**

**CONOCE MÁS SOBRE LA
TUBERCULOSIS**



¡ES CURABLE!

Tuberculosis - Conoce más sobre La tuberculosis - Dpticos - reverso

LA TUBERCULOSIS SE CURA SI CUBRES EL TRATAMIENTO COMPLETO

TUBERCULOSIS

- Es una enfermedad infecciosa y contagiosa, causada por un microbio que se llama Bacilo de Koch.
- Se puede transmitir a través de las gotas de saliva de una persona enferma que no está en tratamiento cuando tose, habla o estornuda.
- Afecta primero a los pulmones pero puede llegar a todo el cuerpo.
- Si tienes familiares con esta enfermedad acude a la Unidad de Salud más cercana para una revisión.

PRÁCTICAS SALUDABLES

- Si toses o estornudas, cubre tu boca.
- Si tienes Tuberculosis no te desanimes, tiene cura.
- Toma todo tu tratamiento como te lo indiquen.
- Si conoces a alguien con TB no lo discrimines y apóyalo para salir adelante.
- Visita lugares abiertos, libres de humo de tabaco, realiza alguna actividad recreativa y cultural.
- Haz ejercicio y aliméntate sanamente.



Violencia - Libre de violencia - Dípticos - frente

**Infórmate sobre los grupos para mujeres de reflexión.
Los grupos son gratuitos.**



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Nuevo León
GOBIERNO SUBORDANADO



**LLama al:
Programa de Prevención y Atención a la Violencia
Familiar y de Género de la Secretaría de
Salud de Nuevo León
Tels. 8130 7052, 8130 7000 Ext. 7169**

Servicio Especializado de Atención a la Violencia:

CECOSAM Tierra y Libertad	C.S. San Gilberto
C.J. Familiar	C.S. El Fraile
C.S. Nueva Morelos	C.S. Fomerrey 7
C.A.I. Tierra y Libertad	CAPA Vivienda Popular
C.S. Ferrocarrilera	C.S. Fomerrey 4
C.S. San Bernabé	C.S. Pueblo Nuevo
C.S. CROC B	C.S. Metroplex
C.S. Terminal	CAPA Valle Soleado
C.S. Las Encinas	CAPA Juárez
C.S. Fomerrey 34	Unidad de Rehabilitación Psiquiátrica
C.S. América II	Centro de Salud Psicossocial
C.S. Arturo B. de la Garza	[Col. Lázaro Cárdenas, Cadreyta]
C.S. La Fama	Hospital Generales y Regionales de los SSNL
C.S. Nueva Esperanza	
C.S. Doctor Arroyo	



**Detectar y atender la violencia a tiempo...
¡para vivir mejor!**



Conoce tus derechos y obligaciones.
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!

Todas tenemos derecho a una vida
libre de violencia

Violencia - Libre de violencia - Dípticos - frente

¿Qué es la violencia contra las mujeres?

Es cualquier acción u omisión que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, económico, sexual o la muerte.

Para saber si la relación con tu pareja es violenta, reflexiona las siguientes preguntas:

1. ¿Controla tu forma de vestir, cuestiona siempre a dónde vas o con quién sales?
2. ¿Te acusa de ser infiel?
3. ¿Te dice que eres inútil, tonta o que no sirves para nada?
4. ¿Te ha empujado o jaloneado a propósito?
5. ¿Sientes que hagas lo que hagas él se va a enojar?
6. Cuando se enoja ¿has sentido que tu vida está en peligro?
7. ¿Te ha golpeado o amenazado con golpearte?
8. ¿Tienes relaciones sexuales por temor a que se enoje o te amenaza con irse con otra si no le das gusto?
9. ¿Te ha amenazado con matarte o matarse sí lo dejas?
10. ¿Después de un episodio de insultos o golpes, él se muestra arrepentido, pide perdón, te regala cosas y promete que nunca más volverá a suceder y que todo cambiará?

Si respondiste “sí” a alguna de las preguntas, te sugerimos buscar ayuda, pregunta en tu Unidad de Salud más cercana, ahí el personal de salud te brindará la información que tú necesitas.



Puedes acudir a los Grupos de Reflexión para Mujeres en los que podremos:

- Aprender a comunicarnos mejor con los que te rodean.
- Mejorar nuestra autoestima.
- Adquirir mayor autonomía.
- Aprender a tomar decisiones con responsabilidad.
- Conocer nuestros derechos y aprende a ejercerlos.
- Fomentar la igualdad y el respeto.
- Mejorar tu relación de pareja, y con familiares y amistades.

También contamos con los Servicios Especializados de Atención a la Violencia Familiar donde puedes recibir atención médica, psicológica y si lo deseas, pueden referirte a otra institución que te proporcione asesoría jurídica y apoyo legal.



Violencia - Ya son novios - Polidptico - frente y reverso

¿Tienes una relación de noviazgo?

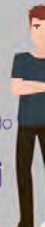
Ahora tienes...

¡Alguien en quien confiar!
Para contarle tus cosas, que entienda cómo te sientes.

¡Alguien con quien compartir!
Con quien salir y disfrutar cada momento.

¡Alguien que te haga sentir especial!
Porque eres la persona más importante del mundo.

¡Alguien a quien querer!
y que te quiera



Sin embargo...
Aunque esa persona parece ser tu mundo no debes olvidar que tú y tu espacio son muy importantes.

Hay quienes creen que el noviazgo es...
POSESIÓN - CONTROL - DOMINIO

Y lo que es peor...
Hay quienes llegan a maltratar o abusar de su pareja. Sabemos que suena increíble, pero 19 de cada 100 parejas reciben violencia desde el noviazgo.

¡Y creen que tienen derecho a hacerlo!
¡Tú no eres propiedad de nadie!

No permitas que te maltraten, tú mereces respeto.



Infórmate:
Secretaría de Salud de Nuevo León
prevencionviolencia@gmail.com
Tel: 8130-7052 y 8130-7000 ext. 7169

Para mayor información acude a tu Centro de Salud más cercano:

CECOSAM Tierra y Libertad	C.S. San Gilberto
C.J. Familiar	C.S. El Fraile
C.S. Nueva Morelos	C.S. Fomerrey 7
C.A.J. Tierra y Libertad	CAPA Vivienda Popular
C.S. Ferrocarrilera	C.S. Fomerrey 4
C.S. San Bernabé	C.S. Pueblo Nuevo
C.S. CROC B	C.S. Metroplex
C.S. Terminal	CAPA Valle Soleado
C.S. Las Encinas	CAPA Juárez
C.S. Fomerrey 34	Unidad de Rehabilitación Psiquiátrica
C.S. América II	Centro de Salud Psicosocial
C.S. Arturo B. de la Garza	[Col. Lázaro Cárdenas, Cadreyta]
C.S. La Fama	

Hospital Metropolitano
Hospital Regional Materno Infantil
Hospital Generales y Regionales de los SSNL

¿YA SON NOVIOS?

¡Que padre!



SALUD


Conoce tus derechos y obligaciones.
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!

¿Existe violencia en tu noviazgo?

Los primeros síntomas de violencia se manifiestan desde el noviazgo, pero pocas veces los detectamos porque nos parecen comportamientos "normales".


Descubre si vives violencia o reflexiona si la has ejercido.

Tu novio o novia...

1. Cuando siente celos te insulta, jalonea, amenaza o golpea.
 2. Te ha hecho escenas (osos, panchos, chantajes, etc.)
 3. Critica constantemente tu apariencia física o te dice cómo debes vestirte.
 4. Te ha amenazado con suicidarse o hacerte daño si la/lo dejas.
 5. Te ha hecho sentir miedo con sus comportamientos.
 6. Te ha agredido físicamente: empujando, cacheteado, o golpeado.
 7. Ha hurgado en tus pertenencias, tu teléfono celular o en tu correo electrónico.
 8. Te ha amenazado con dejarte o cambiarte por alguien más.
 9. Te ha tocado, besado o acariciado sin tu consentimiento y esto te incomoda.
 10. Te ha presionado u obligado para tener relaciones sexuales, aunque tú no quieras.
- 

Si contestaste afirmativamente a cualquiera de las preguntas, es muy probable que estés viviendo en una relación violenta.

Estos signos "disfrazados de amor" son los principales aspectos a considerar como indicadores de una posible relación violenta.

- Siente celos... porque "me ama".
 - Me llama constantemente... es que "se preocupa por mí".
 - Preguntaba constantemente dónde estoy y con quién... es que "no quiere que me pase nada".
 - Me prohíbe ir a lugares que son de mi interés... "quiere estar conmigo más tiempo".
 - Está en contra de lo que dicen mis padres y hasta sugiere la desobediencia... es que "me defiende".
 - Me dice qué ropa debo usar... "cuida mi apariencia para que otros no se aprovechen".
 - Me ha dado empujones, cachetadas o pellizcos... "pero estábamos jugando, así nos llevamos".
- 

Por otro lado, si estás utilizando estos argumentos para justificar a tu novio o novia, probablemente también estés en una relación violenta.

Zoonosis - Tú puedes prevenir la rabia - Cartel



TÚ PUEDES PREVENIR LA RABIA

La rabia es mortal, se contagia por la saliva de perros, gatos y bovinos enfermos, así como por animales silvestres.



Ante la mordedura de cualquiera de estos animales, sin importar el tamaño de la herida, acude de inmediato a la Unidad de Salud más cercana, te brindarán la atención médica adecuada y de ser necesario te aplicarán la vacuna antirrábica.



La vacuna es gratuita.



Conoce tus derechos y obligaciones.
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!

Salud materna - Control prenatal - Triptico - frente

Recomendaciones:

- Una vez que nazca tu bebé, acude a tus consultas de puerperio [después del parto].
- Debes de acudir a consulta a los 7 días de haber tenido a tu bebé, aunque te sientas bien o en cualquier otro momento si sientes algún malestar.

Para cualquier duda durante el embarazo o la cuarentena llamar al **01 800 MATERNA (6283762)**.



Control prenatal



Conoce tus derechos y obligaciones.
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!



Salud materna - Control prenatal - Triptico - reverso



¿Estás embarazada? Tu salud es importante

En Nuevo León aún hay mujeres que mueren por complicaciones del embarazo.

Las principales razones de muerte durante el embarazo y la cuarentena son prevenibles.

Realizarse únicamente ultrasonidos no es suficiente, debe revisarte personal capacitado. Acude a tus citas de control prenatal para valorar tu salud y la de tu bebé.

Acude al Centro de Salud para que lleven el control de tu embarazo. ¡Es tu derecho!



Señales de alarma

Hazle caso a las señales de tu cuerpo. Si notas algo raro en el embarazo, díselo a tu médico.

Consulta inmediatamente si presentas:

- Fiebre
- Sangrado vaginal
- Dolor abdominal
- Contracciones
- Pérdida de líquido amniótico
- Dolor de cabeza
- Zumbido de oídos

Las infecciones durante el embarazo pueden poner en riesgo tu vida y la de tu bebé, o hacer que nazca antes de tiempo.



Prevención de accidentes- Seguridad Infantil - Folletos

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SEGURO POPULAR

Nuevo León
GOBIERNO CIUDADANO

Secretaría de Salud
Nuevo León

Promoción Salud

Juntos,
podemos
salvar millones
de vidas

Si

Seguridad infantil
siempre alerta

coepra
Consejo estatal de prevención de accidentes
nuevo león

Nuevo León
GOBIERNO DEL ESTADO

SOFOCACIÓN !!



EN INVIERNO EN CUÍDATE

⚠️ Evita al máximo la posibilidad de un siniestro en el hogar, haz de tu casa un lugar seguro para ti y tus hijos e hijas siguiendo estos consejos. ⚠️

- Cuando tengas calentador, estufa, o fuego encendidos dentro de la casa, asegúrate de tener siempre una ventana abierta.
- Nunca dejes prendida la estufa o calentador durante las noches, podrías intoxicarte sin darte cuenta.
- Mantén lejos del alcance del niño calentadores, luces navideñas y extensiones eléctricas.
- Desconecta las luces navideñas antes de acostarte.
- No enciendas velas dentro de la casa, ni las dejes prendidas durante la noche.
- Nunca duermas en la misma cama con tu hijo o hija menor de 1 año, colócalo en su propia cuna, cama o corral.
- No amarres gorras al cuello de tu hijo o hija.
- Revisa que las instalaciones eléctricas se encuentran en buen estado.
- No dejes los aparatos eléctricos conectados las 24 horas del día si no los estás utilizando, desconéctalos.
- Nunca enciendas braseros dentro de la vivienda.

EN INVIERNO CUÍDATE



SOFOCACIÓN !!



Es una de las causas más frecuentes de muerte en el primer año de vida.



EVITÉMOSLA

- Usa una superficie firme para que duerma.
- Evita arrojarlo excesivamente.
- Duerme en el mismo cuarto con tu hijo o hija menor de 6 meses, en diferente cama.
- Evita tener juguetes, almohadas, objetos o sábanas sueltas en la cuna.
- Antes de acostar a tu hijo o hija, asegúrate de que haya eructado el aire de su estómago.
- Mantén descubierta su cabeza.

¡ALERTA! EVITA LA MUERTE SÚBITA EN LACTANTES



EN EL AUTOMÓVIL



Los accidentes automovilísticos son la principal causa de muerte en niños y niñas de 1 a 14 años.



- Antes de arrancar tu automóvil asegúrate de que no haya menores jugando alrededor.
- Tú y tus hijos e hijas mayores utilicen siempre el cinturón de seguridad.
- No permitas que tus hijos e hijas vayan parados o jugando dentro del carro.
- Nunca cargues a tu hijo e hija mientras manejas.
- Utiliza el asiento infantil en todos los niños menores de 4 años.
- Lee y sigue las instrucciones del asiento de seguridad, asegúrate de que es el adecuado para el peso y la edad del niño y de que esté instalado correctamente.
- Si tu bebé tiene más de 1 año, colócalo en el asiento trasero del automóvil con la cara del niño viendo al frente. [Utiliza un asiento infantil especial para la edad].
- Si tu bebé tiene menos de 1 año, colócalo en el portabebé en el asiento trasero con la cara del niño viendo hacia atrás.

Nunca coloques a tu hijo en el asiento delantero del automóvil, puede sufrir serias lesiones en caso de un choque o un frenado brusco.

¡ALERTA! EN EL AUTOMÓVIL



EVITA LA MUERTE SÚBITA EN LACTANTES

- Duerme al niño o niña boca arriba.
- No fumes durante el embarazo.
- No lo abrigues demasiado.
- Mantén su cabeza y brazos descubiertos.
- El cobertor debe estar a la altura del pecho del bebé.
- Los bordes del cobertor deben ir fajados bajo el colchón.
- Los pies del bebé deben quedar al borde inferior de la cuna.
- No uses almohadas ni edredones.
- Utiliza un colchón firme que se ajuste bien a la cuna.
- Evita juguetes u otros objetos dentro de la cuna.
- No permitas que fumen cerca del niño o niña.

AHOGAMIENTO



QUEMADURAS POR ELECTRICIDAD

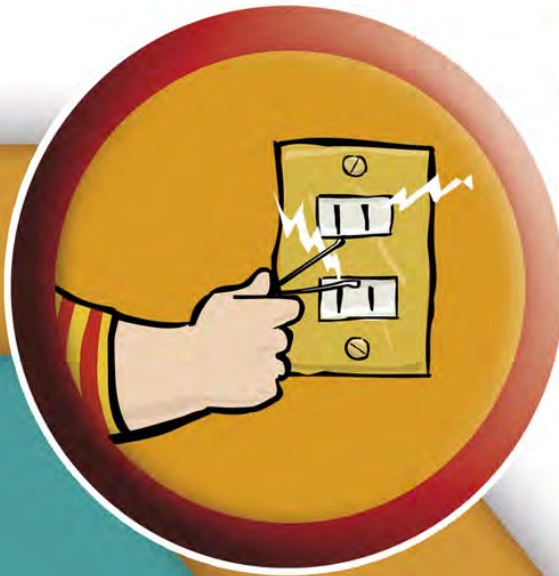


Cualquier tipo de quemadura eléctrica es grave y debe ser tratada de inmediato.



- Nunca te acerques a un aparato eléctrico si estás mojado o descalzo.
- Asegúrate de que todas las instalaciones eléctricas de tu casa se encuentren en buen estado. Un cable sin cinta aislante es a la vez atractivo y peligroso para el niño o niña.
- Coloca protectores de plástico en todos los contactos eléctricos que existan en tu casa.
- Evita dejar aparatos eléctricos conectados en contactos que el niño pueda alcanzar.
- No dejes cables o extensiones eléctricas al alcance de los niños.
- Desconecta los aparatos eléctricos que no estés utilizando.

¡ALERTA! QUEMADURAS POR ELECTRICIDAD



AHOGAMIENTO



Enseñe a nunca introducirse en el agua a menos que un adulto lo esté vigilando y se haya percatado de la profundidad del agua.



- Un niño o niña puede ahogarse en muy poca cantidad de agua, por eso toma precauciones.
- Evita dejar agua acumulada en piletas, tinas o baños.
- No pierdas de vista a tu hijo e hija sobre todo si hay agua acumulada.
- Mantén siempre cerrada la puerta del baño y del patio.
- No permitas que tu hijo o hija corra o juegue cerca de albercas, ríos, estanques, etc.
- Nunca dejes solo a tu hijo o hija, aunque sepa nadar.
- No permitas que nade en canales, ríos o cualquier lugar en donde existan corrientes de agua.

¡ALERTA! CAÍDAS



QUEMADURAS

 **Si tu hijo o hija sufre de una quemadura, pon inmediatamente agua fría en la superficie quemada y llévalo a un centro médico para su atención.** 

- La cocina es un lugar peligroso para los niños; hay líquidos, grasas y comidas calientes que pueden derramarse y producir serias lesiones.
- Si te encuentras cocinando, mantén a tu hijo o hija en un lugar seguro como la cuna o el corral, fuera de la cocina.
- Recuerda que en la cocina, muchas superficies se mantienen calientes tiempo después que terminaste de utilizarlas.
- Mantén el mango del sartén dirigido hacia la parte interna de la estufa (que no sobresalga de los bordes).
- Cocina siempre en las parrillas traseras de la estufa.
- Nunca cargues a tu hijo o hija cuando llevas en la otra mano líquidos calientes o comida, mucho menos cuando estés preparando algún alimento.
- Nunca fumes mientras estás cerca de tu hijo o hija.
- No dejes cerillos ni encendedores al alcance de los niños.
- Disminuye la temperatura del boiler a la mínima.
- Si tu hijo o hija empieza a gatear o a caminar, ten especial cuidado de que no se acerque a la estufa, calentador o cualquier objeto que produzca calor.
- Antes de bañar a tu bebé, verifica la temperatura del agua.
- No apliques ninguna sustancia ni medicamento sobre la quemadura, a menos que te lo indique el médico.

¡ALERTA! QUEMADURAS



CAÍDAS



Aún durante los primeros meses de vida, tu hijo es capaz de desplazarse de un lado a otro, ya sea rodando, gateando o empujándose, por ellos debes seguir estas recomendaciones:



- Nunca dejes a tu hijo o hija solo en sillas, sofás, camas o lugares altos.
- Cuando no puedas cargar a tu bebé, colócalo en un lugar seguro como una cuna o un corral.
- Procura que tu hijo o hija no utilice el andador, es peligroso y las lesiones que se producen pueden ser fatales.
- Instala protectores o barandales en los accesos a escaleras y mantenlos cerrados.
- Mantén siempre cerradas las puertas de los baños, y de la cocina y del patio.

Si tu hijo o hija presenta después de una caída: vómito, irritabilidad, pérdida del conocimiento, movimientos anormales, somnolencia o sangrado; acude de inmediato al Centro de Salud más cercano.

¡ALERTA! INTOXICACIONES



INTOXICACIONES



Si tu niño o niña ingiere algo que pueda producirle una intoxicación, no le ofrezcas ningún tipo de sustancia (leche, agua etc.), ni lo hagas vomitar. Acude inmediatamente al centro de salud más cercano.



- Los niños y niñas exploran el mundo llevando todo a su boca, inclusive si el sabor no es muy agradable, por eso debes tener especial cuidado de no dejar sustancias tóxicas al alcance de su mano.
- Todo medicamento, producto de limpieza (aromatizantes, cloro, etc.) y tóxicos, debes guardarlos bajo llave y completamente fuera del alcance de los niños y niñas.
- Nunca intentes medicar a un niño o niña sin antes consultar al médico.
- Nunca convengas a tu hijo o hija de tomar una medicina diciéndole que es un dulce.
- No cambies de envase los productos tóxicos, tu hijo o hija podría confundirse y tomárselo.
- Verifica las fechas de caducidad de todo producto o medicamento que tengas en casa y que vayas a administrar a tus hijos.

Salud mental - Trastornos más comunes de la salud mental - Triptico - frente



Los síntomas de los trastornos generalizados del desarrollo, como el autismo.

Son alteraciones del:

- Comportamiento social
- La comunicación
- El lenguaje
- Intereses y actividades limitadas, que se realizan repetidamente.

Los trastornos del desarrollo suelen iniciarse en la infancia.

Si usted o algún miembro de su familia presenta alguno de estos síntomas comuníquese para mayor información y referencia.

Centros de Atención

URP Unidad de Rehabilitación Psiquiátrica
Capitán Mariano Azueta 680,
Col. Buenos Aires, Monterrey, N.L.
Tel: 8128-5858 y 8128-5850

Centro de Salud Psicossocial
Arteaga 500, Col. Lázaro Cárdenas,
Cadereyta Jiménez, N.L.
Tel: 045-828-2892-644

CECOSAM
Calle Frontera s/n, Col. Tierra y Libertad,
Monterrey, N.L.
Tel: 8301-0651

Más información:
Secretaría de Salud de Nuevo León
Subsecretaría de Prevención
y Control de Enfermedades
Dirección de Salud Mental y Adicciones
Tel: 8345-4326



Conoce tus derechos y obligaciones.
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!



Trastornos más comunes de la Salud Mental



Salud mental - Trastornos más comunes de la salud mental - Triptico - reverso

¿Quién puede presentar trastornos mentales?

Todas las personas al estar expuestas a diversas causas que se unen como el estrés, la herencia genética, la alimentación, las infecciones durante el periodo de gestación y la exposición a riesgos del medio ambiente.



Depresión

La depresión es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo.

El paciente presenta:

- Tristeza
- Pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar
- Sentimientos de culpa o baja autoestima
- Trastornos del sueño o del apetito,
- Cansancio
- Falta de concentración

En su forma más grave, puede conducir al suicidio.



Trastorno afectivo bipolar

Se suele caracterizar por la presencia de:

- Episodios maníacos y depresivos alternados.
- También períodos de estado de ánimo normal.

Durante los episodios de manía, el paciente presenta un estado de ánimo exaltado o irritable, hiperactividad, verborrea, autoestima elevada y una disminución de la necesidad de dormir.



Esquizofrenia y otras psicosis

Las psicosis, entre ellas la esquizofrenia, se caracterizan por:

Alteraciones del pensamiento, las emociones, el lenguaje, la percepción o la conducta.

Alucinaciones (oír, ver o percibir algo que no existe) o delirios (ideas persistentes que no se ajustan a la realidad).

La esquizofrenia suele debutar al principio de la edad adulta y con ayuda de fármacos y apoyo psicosocial es eficaz y pueden llevar una vida productiva e integrarse en la sociedad.



Demencia

Este trastorno de naturaleza crónica y progresiva se caracteriza por el deterioro de la función cognitiva (es decir, la capacidad para procesar el pensamiento) más allá de lo que podría considerarse consecuencia del envejecimiento normal.

- La memoria
- El pensamiento
- La orientación
- La comprensión
- El cálculo
- La capacidad de aprendizaje
- El lenguaje
- El juicio
- Deterioro del control emocional, el comportamiento social y la motivación

La demencia es causada por diversas enfermedades y lesiones que afectan al cerebro, como la enfermedad de Alzheimer o los accidentes cerebrovasculares.

Salud mental Mitos sobre el suicidio - Triptico - frente

Recuerda que....

La mayoría de los jóvenes que manifiestan conductas suicidas desean ayuda.

Que los suicidios o tentativas de suicidio no pasan sin ninguna advertencia.

Hablar sobre el suicidio no causará que esa persona se mate.

Amenazar con suicidarse no solo es llamar la atención, es una solicitud de ayuda.

Cualquier tipo de persona puede suicidarse, no hay distinciones.

No solo las personas con depresión intentan suicidarse.

El suicidio se puede evitar.

EN LA VIDA TODO TIENE SOLUCIÓN!

Te sientes...

Infeliz o desvalido.

Desesperado.

Incapaz de enfrentar cada día.

Sientes la vida como una carga.

Que la vida no merece vivirse.

Que la vida no vale la pena.

Deseos de hacerte daño.

Has pensado en suicidarte.

¡NOSOTROS TE PODEMOS AYUDAR!

Centros de Atención

URP Unidad de Rehabilitación Psiquiátrica
Capitán Mariano Azueta 680, Col. Buenos Aires,
Monterrey, N.L.
Tel: 8128- 5858 y 8128- 5850

Centro de Salud Psicossocial:
Arteaga 500, Col. Lázaro Cárdenas, Cadereyta Jiménez,
N.L.
Tel: 045-828-2892-644

CECOSAM:
Calle Frontera s/n, Col. Tierra y Libertad, Monterrey,
N.L.
Tel: 8301-0651

MÁS INFORMACIÓN:

Secretaría de Salud de Nuevo León
Subsecretaría de Prevención y Control de
Enfermedades
Dirección de Salud Mental y Adicciones
Tel: 8345-4326



MITOS SOBRE EL SUICIDIO

YO AMO
LA VIDA



Conoce tus derechos y obligaciones.
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!



Nuevo León
GOBIERNO DEL ESTADO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Secretaría de Salud
Nuevo León



SEGURO POPULAR



Promoción de Salud

MITOS SOBRE EL SUICIDIO

CIERTO

QUIEN SE QUIERE MATAR, LO DICE

De cada 10 personas que se suicidan, nueve manifestaron claramente sus propósitos y la otra dejó entrever sus intenciones de acabar con su vida. En ocasiones, estas acciones pueden considerarse erróneamente como chantajes o manipulaciones. Quien se suicida pudo expresar lo que ocurriría con palabras, amenazas, gestos o cambios de conducta.

FALSO

TODO EL QUE SE SUICIDA ES UN ENFERMO MENTAL

A pesar que las personas con padecimientos mentales se suicidan con mayor frecuencia que la población general, el tener un trastorno mental no es condicional para intentarlo o lograrlo; sin embargo no hay duda de que quienes se suicidan sufren y necesitan ayuda.

FALSO

SI SE RETA A UN SUICIDA, ÉSTE NO LO INTENTA

Retar a la persona que intenta suicidarse es un acto irresponsable, pues se está ante una persona que sufre y sus intentos de adaptación han fracasado, ya que continúan sus deseos de autodestruirse.

FALSO

¿EL QUE INTENTA SUICIDARSE ES UN COBARDE?

Quienes intentan suicidarse no son cobardes, solo son personas que sufren, que están atravesando situaciones muy difíciles en su vida y necesitan ayuda profesional.

FALSO

¿LAS CONDUCTAS SUICIDAS SIEMPRE SE HEREDAN?

Aunque el suicidio pueda tener influencia hereditaria, existe una serie de factores protectores que debemos fortalecer como: mejorar la solución de los problemas, tener mayor confianza en uno mismo y una mayor integración social, entre otros.

FALSO

LA PERSONA QUE SE SUICIDA SIEMPRE DESEA MORIR

Con frecuencia las personas que intentan suicidarse desean morir si su vida continúa de la misma manera y desean vivir si se produjeran pequeños cambios en ella.

CIERTO

¿HABLAR SOBRE EL SUICIDIO CON UNA PERSONA QUE ESTÁ EN RIESGO PUEDE EVITAR QUE LO INTENTE?

Está demostrado que hablar del suicidio reduce el riesgo de realizarlo y puede ser la única posibilidad que tenga esa persona para analizar sus propósitos autodestructivos.

FALSO

EL QUE INTENTA EL SUICIDIO ES UN VALIENTE

Los atributos personales como cobardía o valentía no se cuantifican o miden en función de las veces que alguien se intenta quitar la vida o la respeta.

FALSO

SOLO LOS VIEJOS SE SUICIDAN

Los adultos mayores realizan menos intentos de quitarse la vida que los jóvenes, pero utilizan métodos más efectivos al intentarlo y por lo tanto lo logran con mayor frecuencia.

Salud mental Darle color a tu vida - Triptico - frente



La mayoría de las personas se recuperan si son atendidas oportunamente por profesionales de la salud mental (psicólogos, psiquiatras) y cuentan con el apoyo de sus seres queridos.

¿Cómo se trata la depresión?

- Medicamentos.
- Terapias psicológicas.
- Grupos de apoyo y/o autoayuda.

Centros de Atención

URP UNIDAD DE REHABILITACIÓN PSIQUIÁTRICA
Capitán Mariano Azueta 680, Col. Buenos Aires,
Monterrey, N.L.
Tel: 8128-5858 Y 8128-5850

CENTROS DE SALUD PSICOSOCIAL
Artega 500, Col. Lázaro Cárdenas, Cadereyta
Jiménez, N.L.
Tel: 045-828-2892-644

CECOSAM
Calle Frontera s/n, Col. Tierra y Libertad,
Monterrey, N.L.
Tel: 8301-0651

MÁS INFORMACIÓN
Secretaría de Salud de Nuevo León
Subsecretaría de Prevención y Control de
Enfermedades
Dirección de Salud Mental y Adicciones
Tel:

8345-4326



Darle color
a tu vida
es posible



Conoce tus derechos y obligaciones.
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!



¿Qué es la depresión?

Es una enfermedad que altera nuestro estado de ánimo haciéndonos sentir tristes la mayor parte del tiempo y afecta negativamente nuestra manera de relacionarnos con los demás impidiéndonos disfrutar plenamente nuestra vida.

¿Quiénes la padecen?

- En México, la depresión es un trastorno frecuente, la pueden padecer tanto niños como adolescentes y adultos.
- Una de cada cinco personas en nuestro país padece depresión.

¿Por qué nos deprimimos?

La depresión puede tener muchas causas:

- Tipo de personalidad. Desajustes bioquímicos del cerebro.
- Herencia genética.
- Dificultades con las que nos enfrentamos en la vida como la pérdida de un ser querido, el desempleo o problemas económicos.

¿Cómo se manifiesta?

- Las personas sienten tristeza, vacío y culpa. También ganas de llorar e incapacidad por disfrutar lo que antes se disfrutaba.

- Los pensamientos son pesimistas, hay dificultad para concentrarse e incluso pueden aparecer ideas de quitarse la vida.
- Las personas pueden tener comportamientos como el descuido por la imagen corporal, el consumo de drogas y actos suicidas.
- Físicamente hay cambios en el apetito, disminuye el deseo sexual, se altera el sueño y pueden aparecer dolores de cabeza intensos.
- Varias de estas señales tienen que presentarse por lo menos dos semanas, afectando negativamente las relaciones, el trabajo, la escuela o cualquier aspecto de la vida de la persona.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Nuevo León
GOBIERNO CIUDADANO



GASTA LAS CALORÍAS QUE CONSUMES

EL BALANCE ENTRE LAS CALORÍAS QUE CONSUMES Y LAS QUE GASTAS ES MUY IMPORTANTE PARA TU SALUD

CALORÍAS CONSUMIDAS



CALORÍAS GASTADAS



=



CALORÍAS CONSUMIDAS



CALORÍAS GASTADAS



=



EVITA ACUMULAR EL EXCESO DE CALORÍAS CONSUMIDAS EN FORMA DE GRASA

ACTÍVATE

Y GASTARÁS LAS CALORÍAS CONSUMIDAS



Conoce tus derechos y obligaciones,
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



SEGURO
POPULAR



CeNSIA



Nuevo León
GOBIERNO CIUDADANO



Secretaría de Salud
NUEVO LEÓN



Promoción
de Salud

DETECTA A TIEMPO EL CÁNCER EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES
Estas son las señales de sospecha:



**Porque tu salud es lo más importante.
Acude a tu Unidad de Salud más cercana.**

El cáncer infantil **es curable**
si se detecta a tiempo.

Si notas en ellos estos síntomas,
llévalos a tu Unidad de Salud.

Un diagnóstico temprano y tratamiento oportuno, puede salvar su vida.



Conoce tus derechos y obligaciones, ¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!



Identifica oportunamente el cáncer en niñas, niños y adolescentes.

Éstas son las señales de sospecha:

- ◆ Sudoración abundante.
- ◆ Fiebre sin causa aparente.
- ◆ Mareo.
- ◆ Palidez y cansancio.
- ◆ Dolor de cabeza.
- ◆ Pérdida de peso.
- ◆ Sangrado de encías.
- ◆ Luz blanca en uno o ambos ojos.
- ◆ Hacer bizcos.
- ◆ Sangrado por la nariz.
- ◆ Dolor de huesos.
- ◆ Crecimiento de abdomen.
- ◆ Bolitas en el cuello, axilas o ingles.
- ◆ Puntos rojos en la piel.
- ◆ Moretones.
- ◆ Tropezones y/o caídas frecuentes.



**Detectarlo a tiempo cambia la historia.
Acude a tu Unidad de Salud más cercana.**



Conoce tus derechos y obligaciones,
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!

Díptico - Detecta el cáncer a tiempo

ESTAS SON ALGUNAS SUGERENCIAS QUE PUEDEN AYUDARTE A DISMINUIR EL RIESGO DE DESARROLLAR CÁNCER:

- 1.- No importa si eres hombre o mujer, vacúnate contra la hepatitis B a partir de los 12 años y las chicas de 11 años contra VPH.
- 2.- Ejercítate, mínimo 30 minutos al día, 5 veces a la semana.
- 3.- No fumes ni tomes bebidas alcohólicas.
- 4.- Aliméntate correctamente, consume frutas y verduras ricas en antioxidantes (como brócoli, tomate, papaya, fresa, etc.).
- 5.- Evita la comida chatarra y el consumo excesivo de carne roja, alimentos fritos o ahumados.
- 6.- No te expongas al sol por tiempo prolongado sin protección.
- 7.- Si tienes sexo, que sea con protección.

Infórmate sobre los factores de riesgo y señales de alarma de cáncer que pueden presentarse a tu edad.

REVISAS TU CUERPO PERIÓDICAMENTE Y VE A TU UNIDAD DE SALUD MÁS CERCANA.

El cáncer es curable si se detecta a tiempo.

Para mayor información visita las siguientes páginas web:
www.salud.gob.mx
www.censia.salud.gob.mx



Conoce tus derechos y obligaciones,
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!



¡DETECTA EL CÁNCER A TIEMPO!



CONOCE LOS FACTORES DE RIESGO DURANTE TU ADOLESCENCIA

¿QUÉ ES EL CÁNCER?

El cáncer es una enfermedad que provoca que algunas células del cuerpo crezcan descontroladamente, adquiriendo tamaños, formas y funciones anormales, destruyendo las células vecinas e invadiendo otros órganos y tejidos.

A medida que el cáncer se extiende, consume los nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar, consume su energía y debilita las defensas contra otras enfermedades.

El cáncer puede aparecer a cualquier edad, así que cúldate, revísate periódicamente y acude a tu Unidad de Salud.



¿QUÉ TIPOS DE CÁNCER SON FRECUENTES EN LA ADOLESCENCIA?

Leucemias (sangre):

Es el tipo de cáncer más frecuente en adolescentes. Afecta a los glóbulos blancos que te defienden de infecciones y otras sustancias extrañas.

Linfomas (sistema linfático):

Es un cáncer de las células del tejido donde se forman las defensas del cuerpo, llamado sistema linfático.

Tumores de células germinales (ovario y testículo):

Es un cáncer de las células reproductoras y aunque suelen aparecer en ovarios o testículos, también pueden aparecer en abdomen, tórax e incluso cerebro.

Tumores del sistema nervioso central (cerebro o médula espinal):

Es un cáncer de las células del cerebro o médula espinal. Puede hacer que partes del cerebro no funcionen bien o que el sistema nervioso no se comunique con otras partes del cuerpo adecuadamente.

Tumores de hueso:

El osteosarcoma es el más frecuente. Provoca generalmente dolor e hinchazón cerca de la rodilla [tibia o fémur] o cerca del hombro [húmero].

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALARMA PARA DETECTARLOS:

- Si tienes fiebre sin causa aparente.
- Si tienes sangrados o moretones sin ninguna justificación.
- Si estás pálido.
- Si tienes dolor de huesos y/o articulaciones.
- Si te encuentras alguna bolita (ganglio) en el cuello, axilas, ingles o encima de la clavícula.
- Si frecuentemente tienes tos que no se quita, con dolor de pecho y sientes que te falta el aire.
- O lo anterior con sudoración en la noche, que incluso llegas a despertarte con la ropa empapada.
- Si te encuentras alguna masa/aumento de volumen en el abdomen y/o testículo, acompañada o no de dolor.
- Si te duele mucho la cabeza temprano en la mañana o te despierta.
- Si tienes cambios de conducta.
- Si tienes alteraciones al caminar o en tu visión.
- Si tienes vómito inexplicable.
- Si encuentras dolor en algún hueso que no se quita y va en aumento y que incluso aparece mientras estás descansando.
- Si sientes alguna bola o hinchazón en brazos o piernas, en especial cerca del hombro o rodilla.

Si presentas alguno de estos síntomas, avísale a tus padres y acude a tu Unidad de Salud lo antes posible, podría tratarse de cáncer.

Díptico - Tengo una bolita

Es importante que te sientas tranquila durante el proceso de diagnóstico, así que solicita la información suficiente para que aclaren todas tus dudas.

Como parte del proceso de atención, el tratamiento se proporciona de manera gratuita en la Secretaría de Salud a las mujeres sin seguridad social, especialmente si están inscritas al Seguro Popular.

Si no estás inscrita, pide a la trabajadora social que realice el trámite correspondiente para que recibas tu tratamiento gratuito.

Cinco pasos por la salud de tus mamas

- 1 Observa, toca y siente. ¡Si hay algún cambio en tus mamas, infórmase de inmediato al personal de salud!!.
- 2 Diariamente consume agua, frutas y verduras y disminuye los alimentos procesados con niveles altos de azúcar como: pasteles, frituras, refrescos, bebidas alcohólicas etc.
- 3 Realiza ejercicio físico y conserva tu peso ideal.
- 4 Acude anualmente a tu unidad de salud, para que el médico o enfermera revise tus mamas.
- 5 ¿Tienes entre 40 y 69 años? ¡Hazte la mastografía!!.

Acude a tu Unidad de Salud más cercana.


Informes:

Departamento de Equidad de Género y Salud Reproductiva
Teléfonos: 81 30 7000 ext. 7358

UNEME DEDICAM

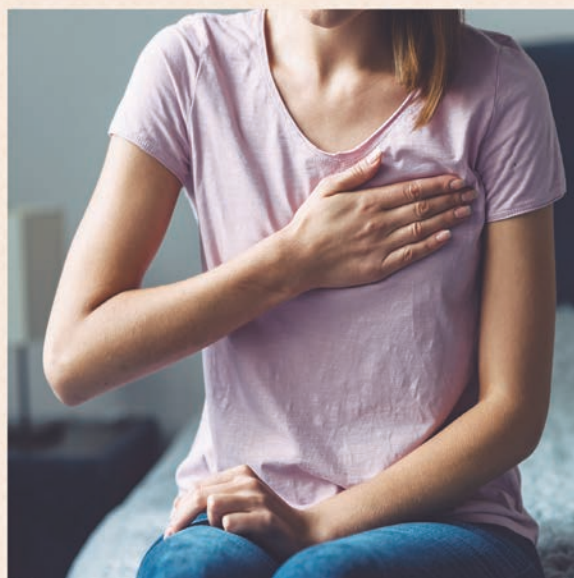
Unidad de Especialidades Médicas para la Atención y Diagnóstico del Cáncer de la Mujer

Av. Morones prieto s/n, cruz Av. Azteca, Colonia Azteca, Guadalupe, N.L.
Teléfonos: 1354 10 03 y 05 01 800 837 1997

 Conoce tus derechos y obligaciones.
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!



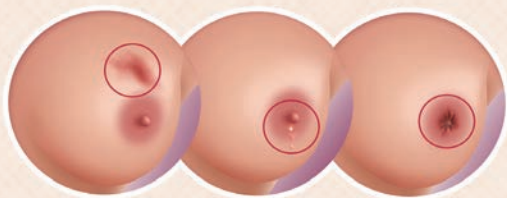
Tengo una Bolita ¿AHORA QUÉ HAGO?



Tener una bolita en las mamas, no significa tener cáncer

Un **tumor** es el crecimiento, desarrollo y multiplicación de las células de manera desordenada y sin control.

Los cambios en el crecimiento de las células se dan de acuerdo a su naturaleza y producen dos tipos de tumor: malignos (cáncer) y benignos, cuatro de cada cinco tumores en las mamas son benignos.



Los tumores benignos son blandos y se mueven, pueden ser dolorosos y sentirse una o varias bolitas.

Los **tumores malignos** son duros y están fijos, es decir no se mueven, y no hay dolor.

Las **lesiones benignas** comienzan a aparecer después de la adolescencia y son más frecuentes entre los treinta y cuarenta años de edad.

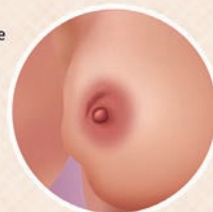


En contraste, las **lesiones malignas** se presentan con mayor frecuencia a partir de los cuarenta años y continúan aumentando después de la menopausia.

El realizarte la **autoexploración** de tus mamas permite conocer su forma, su textura y su aspecto.

Si te encuentras alguna bolita o notas algo diferente, debes acudir a tu unidad de salud para que el médico te valore.

El personal de salud, además de realizarte la **exploración clínica**, te enviará a que te realicen estudios que permitan reconocer qué tipo de lesión estás presentando.

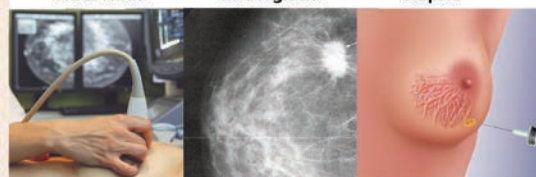


Estos estudios los debe indicar el personal médico.

Ultrasonido

Mastografía

Biopsia



Es muy frecuente que realicen la biopsia cuando hay una bolita en las mamas y puede ser a cualquier edad.

Díptico - Tú puedes prevenir el cáncer de cuello uterino

El cáncer del cuello uterino está asociado a la infección por el Virus del Papiloma Humano (VPH). Sólo una de cada mil mujeres con infección por este virus puede desarrollar cáncer.

Se puede prevenir al 100% mediante:

- 1.- Vacunación contra VPH.
- 2.- Uso correcto del condón.
- 3.- Detección oportuna.
- 4.- Citología Cervical (Papanicolaou) en mujeres de 25 a 34 años.
- 5.- Prueba del VPHumano en mujeres de 35 a 64 años.

Recuerda el cáncer es prevenible y curable si se detecta a tiempo.


El Papanicolaou y la Prueba del Virus del Papiloma Humano son totalmente GRATUITAS.

Acude a tu Unidad de Salud más cercana.

Informes:
Departamento de Equidad de Género y Salud Reproductiva
Teléfonos: 81 30 7000 ext. 7358

UNEME DEDICAM
Unidad de Especialidades Médicas para la Atención y Diagnóstico del Cáncer de la Mujer
Av. Morones prieto s/n, cruz Av. Azteca, Colonia Azteca, Guadalupe, N.L.
Teléfonos: 1354 10 03 y 05 01 800 837 1997



 Conoce tus derechos y obligaciones, ¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!

- ¿Tienes más de 35 años de edad?
 - ¿Iniciaste vida sexual sin protección?
 - ¿Has tenido infecciones de transmisión sexual?
 - ¿Fumas?
 - ¿Has tenido relaciones sexuales y no te has hecho la detección?
- Si tu respuesta es ¡SI! a cualquiera de estas preguntas, entonces...



TÚ PUEDES PREVENIR EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO

Acude a tu unidad de salud para realizarte la prueba del Virus del Papiloma Humano (VPH) y dependiendo de ello, pregunta qué hacer y a dónde acudir.

Si tu resultado es:

Negativo

No hay presencia de VPH de alto riesgo o que puedan producir cáncer.

Tu tarea es:

Regresar en cinco años a la Unidad de Salud para realizarte otra vez esta prueba.

Positivo

Está presente alguno de los tipos de VPH de alto riesgo o que puedan producir cáncer.

Tu tarea es:

- Acudir a la Unidad de Salud a que te tomen la muestra de Citología Cervical (papanicolaou) y te expliquen qué hacer.
- Preguntar cualquier duda hasta que te quede claro.

Recuerda:

Tan importante es realizarte la prueba, como acudir a tu Unidad de Salud por tu resultado y seguir las indicaciones del personal de salud.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



SEGURO
POPULAR

Nuevo León
GOBIERNO CIUDADANO

Secretaría
de Salud
Nuevo León
GOBIERNO DEL ESTADO

Promoción
de la
Salud

La solución para el **Dengue, Zika y Chikungunya** no es el insecticida, ni una medicina, eres tú.

Ante el Dengue, Zika y Chikungunya



www.nl.gob.mx/salud

Síguenos en /Secretaría de Salud de Nuevo León

Sin mosquitos no hay **Dengue, Zika y Chikungunya**

En México el Dengue ha sido una de las principales enfermedades transmitidas por mosquitos del género *Aedes aegypti*, que ahora también transmiten enfermedades como el Zika y Chikungunya.



Para evitar la picadura

- 1.** Instala mosquiteros en puertas y ventanas.
- 2.** Coloca pabellones para dormir sobre las camas.
- 3.** Evita acumulaciones de agua donde se pueda reproducir el mosquito.
- 4.** Mantente informado sobre las recomendaciones de la Secretaría de Salud.
- 5.** Mantén tu patio y techo limpios y libres de criaderos.
- 6.** Utiliza camisas de manga larga y pantalones largos procurando que sean colores claros.



Conoce tus derechos y obligaciones.
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!

www.nl.gob.mx/salud

Síguenos en /Secretaría de Salud de Nuevo León

Tríptico - Infecciones oportunistas

¿Cómo puedo evitar una Infección Oportunista?

- ▶ Procura lavar tus manos constantemente, sobre todo después de tocar algún objeto contaminado, como un pañal sucio o heces de animales.
- ▶ Evita alimentos y agua contaminados. No consumas alimentos crudos o a medio cocer, bebidas envasadas sin pasteurizar o semillas germinadas crudas.
- ▶ Identifica las vacunas que pueden ayudar a prevenir infecciones relacionadas con el VIH.
- ▶ La adherencia adecuada al tratamiento puede aumentar la protección contra las infecciones oportunistas.
- ▶ Un tratamiento oportuno puede disminuir el riesgo de adquirir infecciones oportunistas. Acude a tu unidad de salud.



CENSIDA
CENTRO NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN Y EL CONTROL DEL VIH Y EL SIDA

 CENSIDA

 CENSIDA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Nuevo León
GOBIERNO DEL ESTADO



BienesTAR

PARA TI

INFECCIONES OPORTUNISTAS

COESIDA . NUEVO LEÓN
CONSEJO ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN Y EL CONTROL DEL SÍNDROME DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA

Zuazua 250 sur, Zona Centro.
Monterrey, N.L.

TELÉFONOS:

 83 40 11 55
83 40 69 24

 55 17 51 28 37
SOLO MENSAJES DE TEXTO

Las Infecciones Oportunistas (IO) son aquellas causadas por una variedad de gérmenes (virus, bacterias, hongos y parásitos) propagados en el aire, la saliva, el semen, la sangre, la orina o las heces; así como alimentos y agua contaminados.

Se presentan con mayor frecuencia en personas que tienen un sistema inmunológico débil, principalmente en personas que viven con VIH.

El VIH causa daño al sistema inmunitario y, si éste se encuentra debilitado, dificulta la defensa del cuerpo para combatir las infecciones oportunistas.

Fíjate bien

- Una IO puede ser la primera señal de VIH.
- La falta de tratamiento contra VIH ocasiona mayores posibilidades de contraer una infección oportunista.
- Los medicamentos contra VIH pueden no controlar adecuadamente las infecciones oportunistas. Éstas deben ser tratadas de manera específica.



¿Cuáles son las IO más comunes en personas que viven con VIH?

- **Infección por el virus del herpes:** Puede causar úlceras en la boca y cara.
- **Infección por Salmonella:** Afecta los intestinos.
- **Candidiasis:** Genera infecciones por hongos en la boca, esófago o vagina.
- **Toxoplasmosis:** Infección causada por parásitos que puede afectar el cerebro.
- **Neumonía:** Inflamación del pulmón.








 Conoce tus derechos y obligaciones.
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!

Tríptico - Uso del condón masculino

CUIDA TU CONDÓN

- No lo expongas al calor excesivo, fuego o luces ultravioletas.
- Evita llevarlo en la bolsa trasera del pantalón o en la cartera.
- Alejalo de tus llaves u objetos punzocortantes.
- Nunca lo abras con los dientes, ni con tijeras.
- Usa siempre un condón nuevo en cada relación sexual.
- Revisa que el empaque no esté roto o en mal estado.
- Nunca uses un condón que ya caducó.

98% De efectividad

OBTENLO SIN COSTO EN CAPASITAS, SAIH Y OSC

CENSIDA
CENTRO NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN Y EL CONTROL DEL VIH Y EL SIDA

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Nuevo León
GOBIERNO DEL ESTADO

¡Protegidos VAN CON TODO!

USO DEL CONDÓN MASCULINO

COESIDA, NUEVO LEÓN
COMITÉ ESTADAL PARA LA PREVENCIÓN Y EL CONTROL DEL SÍNDROME DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA

Zuazua 250 sur, Zona Centro.
Monterrey, N.L.

TELÉFONOS:

83 40 11 55
83 40 69 24

55 17 51 28 37
SOLO MENSAJES DE TEXTO

Conoce tus derechos y obligaciones.
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!

¿QUÉ ES?

Es una cubierta de látex que se coloca en el pene erecto antes de la penetración. Previene infecciones de transmisión sexual como el VIH.

¡ÚSALO SIEMPRE!

No es posible saber a simple vista quién tiene VIH o alguna ITS.

Por eso es necesario que utilices un condón cada vez que tengas relaciones sexuales.

¿CÓMO ME PONGO UN CONDÓN MASCULINO?

1 Revisa la fecha de caducidad.

2 Ábrelo sobre la línea punteada.

3 Colócalo en la cabeza del pene erecto y verifica que la punta del condón no contenga aire.

4 Desenrolla el condón hasta la base del pene.

5 Para quitarlo, sosténlo desde la base.

6 Envuélvelo y deséchalo.

¡YA ESTAS LISTO!
¡Ahora sí, al disfrute!

Tiempo después...

Tríptico - Qué es el VIH

¿CÓMO SÉ SI TENGO VIH?

- Solo se puede saber si se realiza una prueba de VIH.
- Es rápida, segura, confidencial y los resultados están listos en minutos.



¿CÓMO PREVENIR LA INFECCIÓN?

Usa condón en todas tus relaciones sexuales.

No compartas agujas ni jeringas sin esterilizar.



CENSIDA
CENTRO NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN Y EL CONTROL DEL VIH Y EL SIDA

 **CENSIDA**
 **CENSIDA**

**COESIDA, NUEVO LEÓN**
CONSEJO ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN Y EL CONTROL DEL SÍNDROME DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA

Zuazua 250 sur, Zona Centro.
Monterrey, N.L.

TELÉFONOS:

 83 40 11 55
83 40 69 24

 55 17 51 28 37
SOLO MENSAJES DE TEXTO

 Conoce tus derechos y obligaciones.
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Nuevo León
GOBIERNO DEL ESTADO

Secretaría de Salud
Nuevo León

Promoción de Salud

¡Marca la diferencia, HAZTE LA PRUEBA!



¿QUÉ ES EL VIH?

VIH

El Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) es un virus que daña y reduce las células encargadas de proteger a nuestro organismo de infecciones.

Estas células se ubican en el sistema inmune, y si se debilitan, el cuerpo está más propenso a desarrollar enfermedades.

¿QUÉ ES EL SIDA?

El Síndrome de la Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) ocurre cuando una persona se encuentra en una etapa avanzada de la infección por el VIH. El cuerpo presenta gran deterioro y está vulnerable a la aparición de infecciones oportunistas.

¿DÓNDE SE ENCUENTRA EL VIRUS?

- Sangre, plasma y plaquetas.
- Semen y líquido pre eyaculatorio.
- Fluidos vaginales.
- Leche materna.

¿CÓMO SE TRANSMITE?

- Por contacto sexual (pene-vagina, pene-ano, pene-boca, boca-vagina, pene-pene).
- Por compartir agujas, jeringas y otros instrumentos de inyección sin esterilizar.
- Por transfusiones de sangre.
- Un bebé puede contraer el virus durante el embarazo, parto o lactancia.

NO SE TRANSMITE POR:

- La convivencia diaria con otras personas.
- El contacto con saliva, lágrimas o sudor.
- Compartir comida.
- Tener contacto directo (piel-piel) con una persona con VIH.
- Usar la misma regadera o baño.

Si usas drogas inyectables, no compartas agujas, jeringas o instrumentos de inyección.





¿CUÁNTO TIEMPO TARDA EN MANIFESTARSE LA INFECCIÓN?

Una persona puede vivir con VIH sin mostrar síntomas, hasta por 10 años. Por eso, resulta importante realizarse una prueba de detección del virus, al menos tres meses después de haber tenido una práctica de riesgo, como: relaciones sexuales sin condón o compartir agujas o jeringas no esterilizadas.

¿Cómo saber si necesito hacerme una prueba?

Debes realizarla si:

- Has tenido sexo vaginal, oral o anal sin condón.
- Resultaste positivo en alguna otra prueba de ITS, hepatitis o tuberculosis.
- Compartiste agujas u otros objetos intravenosos.
- Te has realizado tatuajes o perforaciones con equipo no esterilizado.



¿Si estoy embarazada me puedo hacer la prueba rápida?

- Es necesario que la realices para evitar transmitir el VIH al bebé, durante el embarazo, parto o lactancia.
- Un diagnóstico temprano y un tratamiento oportuno ofrece a tu bebé la posibilidad de nacer libre de VIH.

Para que una prueba rápida sea confiable, deben transcurrir 3 meses después de haber tenido una práctica de riesgo.



CENSIDA
CENTRO NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN Y EL CONTROL DEL VIH Y EL SIDA

CENSIDA

CENSIDA



COESIDA . NUEVO LEÓN
CONSEJO ESTADAL PARA LA PREVENCIÓN Y EL CONTROL DEL SÍNDROME DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA

Zuazua 250 sur, Zona Centro.
Monterrey, N.L.

TELÉFONOS:

83 40 11 55
 83 40 69 24

55 17 51 28 37
SOLO MENSAJES DE TEXTO

Conoce tus derechos y obligaciones, ¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Nuevo León
GOBIERNO DEL ESTADO



¡Marca la diferencia,

HAZTE LA PRUEBA!



PRUEBA RÁPIDA DE VIH



¿Qué es la prueba rápida de detección de VIH?

- Es un exámen rápido que detecta anticuerpos contra el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH), que pueden encontrarse en sangre o fluido oral.
- Es necesario que a la persona que se le realiza una prueba rápida, se le proporcione información y acompañamiento, antes y después de la prueba.
- La prueba tiene cerca del 100% de efectividad y especificidad.
- Los resultados están listos en minutos.

¿Cómo se realiza?

- Tomando una gota de sangre de uno de tus dedos, se coloca en un dispositivo para su análisis y se obtiene el resultado.
- Se practica por personal capacitado y se incluye consejería, que es información y acompañamiento emocional.



1.- Resultado negativo de la prueba.



- **¡OJO!** Debes seguir cuidándote para prevenir la infección por el VIH u otras ITS. Usa condón en todas tus prácticas sexuales.
- Asesórate con el personal de salud acerca de cuándo debes repetir la prueba de detección del VIH. Se recomienda al menos cada 6 meses.

2.- Resultado positivo de la prueba.



- Se debe realizar una prueba de confirmación para verificar si el resultado de la prueba inicial es correcto.
- Se debe iniciar el tratamiento antirretroviral y seguir todas las recomendaciones del personal de salud.
- El inicio oportuno del tratamiento, mejora significativamente tu salud, previene la transmisión del VIH a otras personas y evita la presencia de infecciones oportunistas.

Las pruebas de detección de VIH son:

- Confidenciales.
- Gratuitas.
- Seguras.
- Voluntarias.
- Confiables.



La prueba es la única manera de saber con certeza tu estado frente al VIH.

¿Por qué es aconsejable realizarme una prueba de detección?


- Saldrás de dudas.
- Sabrás que hacer para cuidar aún más tu salud.
- Seguirás ejerciendo tu sexualidad de manera responsable y plena.

Técnica correcta del lavado de manos

-  Usa jabón, de preferencia líquido, si no tienes utiliza jabón de pasta en trozos pequeños.
-  Talla enérgicamente las palmas, el dorso y entre los dedos.
-  Lávalas por lo menos 20 segundos sin olvidar la muñeca.
-  Enjuaga completamente.
-  Seca las manos con papel desechable o bien, con una toalla limpia.

Otras recomendaciones:

- Consume pescados y mariscos cocidos o fritos.
- Lava y desinfecta frutas y verduras.
- Toma agua hervida, clorada o desinfectada.

 Conoce tus derechos y obligaciones, ¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!



CÓLERA

“EN TEMPORADA DE CALOR,
LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR OPCIÓN”



Cólera

El Cólera es una enfermedad diarreica aguda causada por la bacteria *Vibrio Cholerae*, se adquiere al ingerir agua y alimentos contaminados por este microorganismo.

Mantente alerta si tú o algún familiar presenta los siguientes síntomas:

- Diarrea líquida y abundante (más de 5 evacuaciones en un día).
- Vómito.

Acude de inmediato a la Unidad de Salud más cercana.

Para mantenerse hidratado es importante tomar Vida Suero Oral (VSO), hasta que la diarrea o el vómito desaparezcan.

Evita la administración de remedios caseros y la automedicación.



Tu salud y la de tu familia son primero.

Evita enfermedades diarreicas y cólera lavándote las manos con agua y jabón.

Antes de:

- Preparar los alimentos.
- Consumir y dar alimentos a tu familia.



Después de:

- Ir al baño.
- Cambiar un pañal.
- Cuidar a personas enfermas.
- Regresar de la calle.



Las manos son un vehículo por el que se transmiten las enfermedades, ya que en ellas existen virus y bacterias que son invisibles a los ojos.

Por ello, es importante siempre lavarnos las manos con la técnica correcta.

Recuerda que la higiene es el primer paso para cuidar tu salud.

Si ya eres una persona con diabetes...

- ◆ Acude al médico oportunamente y sobre todo, sigue las indicaciones.
- ◆ Cuida tu peso.
- ◆ Adopta una alimentación adecuada para tu estado de salud.
- ◆ Camina por lo menos 30 minutos diarios.
- ◆ Intégrate y participa en los Grupos de Ayuda Mutua en Enfermedades Crónicas.
- ◆ Checa tus niveles de azúcar regularmente.

Las personas con diabetes pueden tener una vida larga y saludable si es bien controlada.



Mayor información:

Departamento de Medicina Preventiva
Tel: 81 30 70 55

 Conoce tus derechos y obligaciones,
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!



PREVENIR LA DIABETES ESTÁ EN TUS MANOS



SI LA PADECES, PUEDES
EVITAR COMPLICACIONES

El organismo necesita energía para poder realizar sus funciones y actividades diarias.

El estilo de vida, la falta de ejercicio físico, entre otras cosas; han llevado en las últimas décadas a un aumento considerable en las personas con diabetes.



La diabetes es una enfermedad que se presenta cuando el cuerpo, por el mal funcionamiento del páncreas, ya no puede aprovechar todo el azúcar que recibe de los alimentos, ocasionando altos niveles de azúcar en la sangre.

ES MÁS FRECUENTE EN LAS PERSONAS:

- Mayores de 20 años.
- Con sobrepeso.
- Con antecedentes familiares.

SI SE CONTROLA, PUEDES EVITAR COMPLICACIONES EN DIFERENTES PARTES DEL CUERPO COMO:



LOS SÍNTOMAS DE LAS PERSONAS CON DIABETES MELLITUS SON:



Mucho apetito.

Visión borrosa.



Incremento en la frecuencia de orina.

Pérdida de peso.



Mucha sed o boca seca.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Nuevo León
GOBIERNO CIUDADANO



LÁVATE LAS MANOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES



Usa jabón, de preferencia líquido, si no tienes utiliza jabón de pasta en trozos pequeños.

Talla las palmas, el dorso y entre los dedos de las manos.



Lávalas por lo menos 20 segundos sin olvidar lavar hasta la muñeca.



Enjuaga tus manos completamente, cuida que no queden restos de jabón.



Seca tus manos con papel desechable.

Cierra la llave de agua y abre la puerta del baño con el mismo papel, después tíralo en el bote de la basura.



Conoce tus derechos y obligaciones,
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



SEGURO
POPULAR

Nuevo León
GOBIERNO CIUDADANO



Secretaría
de Salud
Nuevo León
GOBIERNO DEL ESTADO



Promoción
de la Salud

Vacunación contra la influenza



La vacuna contra la influenza se aplica a

- Niñas y niños de 6 meses a 5 años de edad.
- Personas mayores de 60 años.
- Embarazadas.
- Personal de salud.
- Personas de cualquier edad que tengan:
 - Enfermedades pulmonares crónicas.
 - Obesidad.
 - Enfermedades del corazón.
 - Diabetes.
 - VIH/SIDA o cáncer.

La aplicación de la vacuna es segura y gratuita.

Contra la Influenza:

Higiene, prevención y cuidados son nuestros mejores aliados.



Conoce tus derechos y obligaciones, ¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!



INFLUENZA

¿QUÉ ES LA INFLUENZA?

Es una enfermedad respiratoria altamente contagiosa, causada por un virus.



SIGNOS Y SÍNTOMAS

- ▶ Fiebre alta de inicio súbito. (generalmente más de 38° C).
- ▶ Dolor de cabeza.
- ▶ Dolor muscular y de articulaciones.
- ▶ Tos, ardor y/o dolor de garganta.
- ▶ Congestión nasal.

Si tú o algún conocido se enferma y manifiesta alguno de los siguientes síntomas de alarma, solicita atención médica de EMERGENCIA.



NIÑOS:

- ▶ Piel con coloración azulada.
- ▶ Problemas para respirar.
- ▶ Dificultad para despertar.
- ▶ Vómito.
- ▶ Irritabilidad o convulsiones.
- ▶ Falta de apetito.



ADULTOS:

- ▶ Problemas para respirar.
- ▶ Mareos repentinos.
- ▶ Confusión.
- ▶ Vómitos constantes.
- ▶ Dolor o presión en el pecho.
- ▶ Agravamiento de la enfermedad.

¿CÓMO SE TRANSMITE?

De persona a persona, principalmente cuando el sujeto enfermo expulsa gotitas de saliva al estornudar o toser sin cubrirse la boca y la nariz.

HIGIENE, PREVENCIÓN Y CUIDADOS
son nuestros mejores aliados

▶ **Lava tus manos con agua y jabón o utiliza gel a base de alcohol.**

▶ **Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común.**

▶ **Si vas a esportar utiliza un pañuelo desechable.**

▶ **Al toser o estornudar, cúbrete nariz y boca con un pañuelo o el ángulo interno del brazo.**

▶ **No tocar ojos, nariz y boca con las manos sucias.**

¿ QUÉ HACER SI CREES QUE TIENES INFLUENZA ?

▶ Acude a tu Unidad de Salud más cercana.

▶ Toma abundantes líquidos y guarda reposo.

▶ Evita en lo posible, el contacto con otras personas.

Grupos de riesgos que se deben vacunar.

- ▶ Personas mayores de 60 años.
- ▶ Embarazadas.
- ▶ Niñas y niños de 6 meses a 5 años.

Personas con:

- ▶ VIH/Sida, Obesidad, Diabetes, Asma, Enfermedades del corazón, Personal de salud, Personas con transplantes.



Conoce tus derechos y obligaciones,
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!

Cartel - Cartilla nacional de salud



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



SEGURO
POPULAR

Nuevo León
GOBIERNO CIUDADANO



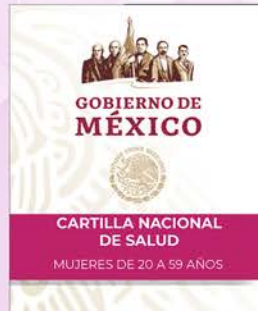
Secretaría
de Salud
Nuevo León



Promoción
de la Salud



CARTILLA NACIONAL DE SALUD



**EVITA RIESGOS A
TU SALUD**

UTILIZA TU CARTILLA



Conoce tus derechos y obligaciones,
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!

Empodérate
Mejora
Persevera
Alcanza
Disfruta
Enfócate

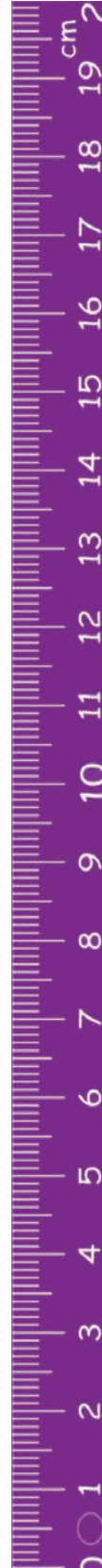


Vive tu vida, alcanza tus metas, sigue tus sueños, antes de crear una nueva vida, **evita un embarazo precoz.**

Infórmate en tu Centro de Salud.



Conoce tus derechos y obligaciones,
¡Acude con el Gestor del Seguro Popular!



TODO A SU TIEMPO...

No interrumpas tus metas, ni abandones tus sueños por una mala decisión, evita un embarazo precoz.

