

Una vida más saludable con MAPAS

Las cosas que usted hace todos los días pueden marcar una gran diferencia

MEDICAMENTOS

Sus medicamentos ayudan a mejorar su salud.



- Mantenga una lista actualizada de todos sus medicamentos, incluyendo las dosis. Conozca los efectos de cada uno.
- Tome sus medicamentos todos los días a la misma hora, según lo recetado.
- No omita ninguna dosis, incluso si se siente bien.
- Recuerde llenar su prescripción médica a tiempo, no espere hasta que el medicamento se termine.
- Nunca deje de tomar sus medicamentos sin consultarlo con su médico.

ACTIVIDAD

La actividad física regular fortalece su cuerpo y mejora su estado de ánimo.



- Busque formas de incorporar la actividad física en su vida diaria. Establezca un plan de ejercicio que incluya actividades que pueda y disfrute hacer.
- Siga las instrucciones de su médico si desea aumentar su actividad física.
- Trate de hacer ejercicio de intensidad moderada por lo menos 30 minutos casi todos los días.
- Manténgase más activo durante todo el día, también: utilice las escaleras, camine hacia su lugar de trabajo y camine de un lado a otro mientras habla por teléfono.
- Deténgase y descanse si se siente cansado o si le falta el aliento.

PESO

El exceso de peso hace que su corazón y otros órganos tengan que trabajar más.



- Mantenga un peso saludable con ejercicio diario y una alimentación saludable.
- Pésese de forma periódica y sea consciente de sus patrones de alimentación.
- Llame a su proveedor de cuidados de la salud si sube o baja más de 10 libras (4.5 kg) sin razón aparente.

ALIMENTOS

Lo que come y bebe puede tener un gran efecto en su salud. Un consejo rápido: Coma muchas frutas y verduras frescas.



- Consuma abundantes verduras y frutas.
- Asegúrese de que la mitad de sus granos sean *integrales*: pan integral, arroz integral, etc.
- Elija proteínas saludables para el corazón, como pescado, frijoles, nueces y aves.
- Escoja productos lácteos reducidos en grasas, o alternativas a los lácteos.
- Lea las etiquetas de los alimentos y elija aceites y grasas no saturados.
- Preste atención al tamaño de las porciones.
- Limite la cafeína y el alcohol.
- Limite la sal.

SÍNTOMAS

Detectar los síntomas a tiempo puede evitar complicaciones o situaciones de emergencia.



- **Llame a su médico si presenta alguno de los siguientes síntomas:**
 - Dificultad para respirar.
 - Aumento del dolor o dolor inusual.
 - Latido cardíaco muy rápido o irregular.
 - Hinchazón inusual o inexplicable.
 - Sangrado repentino o incontrolable.
 - Náusea, vómito o diarrea persistentes.
 - Vértigo, mareos o debilidad.
 - Fiebre alta que dura más de 72 horas.
 - Urticaria o cualquier otra posible reacción alérgica a los medicamentos.
 - Cambios en el estado mental, como dolor de cabeza y confusión.
 - Cualquier síntoma que le preocupe o sea inusual.
- **Llame al 911 si:**
 - Alguno de los síntomas anteriores es grave.
 - Siente dolor en el pecho.
 - Parálisis en la cara, debilidad en un brazo o cambios al hablar.

...y si FUMA, deje de hacerlo.
Llame 1-888-567-8788
para obtener ayuda gratuita.

Recuerde acudir a la visita de seguimiento con su médico según lo indicado. Cada persona requiere un plan específico para sus necesidades de salud.

<p>Señales que indican que mi salud está bien:</p>	 <p>¡Muy buen trabajo! ¡Continúe con el plan de MAPAS diariamente!</p>	 <p>MEDICAMENTOS</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>  <p>ACTIVIDAD</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Síntomas que debo vigilar y que indican que debo llamar a mi proveedor de cuidados de la salud:</p> <p>A quién debo llamar si tengo preguntas o inquietudes:</p> <p>_____</p>	 <p>Llame a su médico para que le indique los pasos a seguir para evitar que sus síntomas empeoren.</p>	 <p>PESO</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>  <p>ALIMENTOS</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Señales que indican que debo obtener ayuda DE INMEDIATO:</p>	 <p>Llame a su proveedor de cuidados de la salud o busque atención de emergencia inmediatamente. NO intente tratar el problema usted mismo.</p>	 <p>SÍNTOMAS</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

<p>Cita de seguimiento</p>		<p>Referidos:</p>
<p>Fecha y hora:</p> <p>_____</p>	<p>Lugar:</p> <p>_____</p>	<p>_____</p>