



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD

SECRETARÍA DE SALUD

SEDENA

SECRETARÍA DE LA
DEFENSA NACIONAL

MARINA

SECRETARÍA DE MARINA

SNDF

SYSTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO ESPECIAL
DE LA FAMILIA



ISSSTE

INSTITUTO DE SEGURO
POPULAR DE SALUD DE LOS
TRABAJADORES DEL ESTADO



PEMEX

POR EL HEREDATE DE LA SOBERANÍA



IMSS



GOBIERNO DE
MÉXICO



Como adulto mayor de 60 años y más tienes derecho a recibir una Cartilla Nacional de Salud como esta.

Sirve para conocer las principales acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades, de acuerdo con tu edad.

Esta Cartilla se otorga y usa en todas las unidades de salud:

Secretaría de Salud, Instituto de Salud para el Bienestar, IMSS, ISSSTE, DIF, PEMEX, SEDENA, SEMAR, así como del sector privado.

Además, la Cartilla servirá para que se registren sus próximas citas a los diferentes servicios de atención a su salud.

CARTILLA NACIONAL DE SALUD

**ESTE DOCUMENTO ES GRATIS, Y
SU ENTREGA NO ESTÁ SUJETA A
CAMBIO DE NADA**

**DEL ADULTO MAYOR
(PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS)**

CADA VEZ QUE ACUDES A LA UNIDAD DE SALUD, PIDE AL PERSONAL DE SALUD QUE:

- Revise tu Cartilla Nacional de Salud
- Te pese y mida
- Te aplique las vacunas que corresponda
- Te informe sobre las acciones necesarias para prevenir enfermedades, accidentes y lesiones
- Te realicen las pruebas de detección de acuerdo a tu edad
- Te oriente y capacite sobre los cuidados para conservar o recuperar tu salud

Tu participación es lo más importante para mantener tu salud

Esta Cartilla Nacional de Salud es el documento para que lleves el control de los servicios de promoción de la salud y las medidas de prevención de enfermedades para tener un mejor cuidado de tu salud

RECOMENDACIONES:

- Cuídala mucho y guárdala bien
- Si necesitas una cita en tu unidad de salud llama al teléfono:

- Acude puntualmente a las citas en el día y la hora programada
- Si presentas algún signo o síntoma de alarma, no te esperes y acude al servicio de urgencias más cercano a donde te encuentres
- Sigue todas las indicaciones del personal de salud

DETECCIÓN DE

| NOMBRE DEL ESTUDIO | ENFERMEDAD QUE IDENTIFICA | RECOMENDACIÓN |
|---------------------------------------|------------------------------------|--|
| MEDICIÓN DE GLUCOSA EN SANGRE CAPILAR | DIABETES MELLITUS | CADA 3 AÑOS |
| MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL | HIPERTENSIÓN ARTERIAL | CADA AÑO |
| MEDICIÓN DE COLESTEROL | HIPERCOLESTEROLEMIA | CADA 3 AÑOS HASTA LOS 74 AÑOS DE EDAD EN POBLACIÓN NO DIABÉTICA O NO HIPERTENSA |
| BACILOSCOPIA | TUBERCULOSIS PULMONAR | A PACIENTES QUE PRESENTAN TOS CON FLEMAS |
| OTRAS DETECCIONES | DISLIPIDEMIAS PERFIL DE LÍPIDOS | CADA 3 AÑOS A PARTIR DE LOS 30 AÑOS EN POBLACIÓN NO DIABÉTICA O NO HIPERTENSA |
| | | |

USTED PUEDE AYUDAR A CONTROLAR SU AZÚCAR EN LA SANGRE Y PRESIÓN ARTERIAL CON UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA, HACIENDO ACTIVIDAD FÍSICA Y CONTROLANDO SU PESO.

PREVENCIÓN DE ADICCIONES

| ACCIONES | | | | | | | |
|-------------------------|--|------------------|------------------|-------|-------|-------|-------|
| INFORMACIÓN | SESIONES O DINÁMICAS INFORMATIVAS PARA ADULTOS MAYORES | TABACO Y ALCOHOL | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha | Fecha |
| | | | OTRAS SUSTANCIAS | | | | |
| ORIENTACIÓN/ CONSEJERÍA | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| OTRAS ACCIONES | | | | | | | |

- FUMAR MATA
- EL ABUSO DE ALCOHOL DAÑA SU SALUD
ORIENTACIÓN TELEFÓNICA GRATUITA 01800 911 2000.

