

Hoja de educación al paciente: Indicaciones médicas

Aquí verás para qué sirve cada uno de tus medicamentos o suplementos indicados por tu especialista.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

COMENTARIOS
NOMBRE:
NO. EXP:
PRÓXIMA CITA:

Tips saludables:

1. Toma baños de sol al amanecer por lo menos 30 min 4 veces por semana.
2. Toma más de 6 vasos de agua natural al día
3. Cena ligeramente y deja pasar por lo menos 1 hr para acostarte, no tomes líquidos antes de dormir.
4. Come por lo menos 3 frutas de temporada al día (de diferente color)
5. Tómate 10 min al día por la mañana para relajarte e imaginar cómo será tu día
6. Un buen día empieza por la tarde del día anterior...
7. Al acostarte procura enfocar tu mente en las cosas buenas que pasaron en el día
8. Rodéate de personas que aporten y sumen a tu vida...
9. Camina por lo menos 7,000 pasos al día (cuentalos con tu celular)
10. Evita el alcohol en exceso, el tabaco y el consumo de tóxicos o drogas.