

PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE SALUD

Instrucciones de egreso para paciente con Sobre Peso y Obesidad

- 1. Le recomendamos mantener una rutina de alimentación equilibrada** que contenga frutas, proteína y verduras, de acuerdo a sus restricciones individuales.



- 3. Tome sus medicamentos a tiempo y sin olvidos.**



- 5. Evite el consumo de alcohol, y de cigarrillo, estos son nocivos para su salud.**



- 2. Realice actividad física,** acorde a lo que le hayan recomendado de manera regular.



- 4. Procure dormir el tiempo suficiente** para asegurar un descanso adecuado, esto le permitirá mantenerse con la energía necesaria para el día siguiente.



- 6. El riesgo de caídas es muy alto,** se le recomienda organizar los espacios de su casa y retirar muebles en desuso o excesivos.

