

PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE SALUD

Instrucciones de egreso para pacientes de la Unidad de Psiquiatría y Salud Mental

- 1. Planifique las tareas o actividades que va a realizar durante todo el día, no se preocupe si no puede realizarlas todas, realice actividad física de acuerdo a sus gustos y condiciones, (20 a 30 minutos diarios es suficiente).**



- 2. Mantenga una buena alimentación con proteínas, frutas y verduras, consuma líquidos de acuerdo a las recomendaciones y restricciones individuales.**



- 3. Tome la medicación según las indicaciones de su médico tratante y recuerde, en los primeros días de tratamiento puede presentar algunos efectos secundarios que irán cediendo con el paso de los días, consulte antes de SUSPENDER el medicamento.**



- 4. Cumpla con sus horarios y tiempos de sueño para asegurar un descanso adecuado. En lo posible no tome siestas largas durante el día.**

Realice actividades de ocio o tiempo libre como pintar, dibujar, leer, juegos de mesa, yoga, pilates, entre otros. Recuerde que estos espacios aparte de ser divertidos, pueden también ser actividades relajantes.



- 5. No pierda el contacto con sus seres queridos.**

Dedique un tiempo para llamar algún familiar o amigo, no solo cuando se sienta bien, sino también cuando se sienta triste, ansioso o angustiado. Si su motivo de consulta está relacionado con situaciones de violencia física y/o sexual recuerde asistir a las citas de seguimiento por Salud Mental, además de asistir a las citas del sector de justicia y protección.



- 6. Busque ayuda si no se siente bien, recuerde que nuestro hospital cuenta con servicios de urgencias las 24 horas, o puede solicitar su cita de control a nuestro servicio de Psiquiatría y Salud Mental.
Teléfono: 5946161 opción 4 extensión 2325/2328.**

