

# PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE SALUD

## Instrucciones de egreso para pacientes de Reumatología

- 1. Le recomendamos mantener una rutina de alimentación equilibrada** que contenga fruta, verdura y líquidos de acuerdo a sus restricciones individuales.



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



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



- 7. Mantenga su esquema vacunación actualizado.** Para mayor información consulte a su médico



- 2. Realice actividad física** de manera regular y de acuerdo a lo que se le haya recomendado.



- 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.

