

MARU: Mi Prevención en 6 dimensiones



Me cuido y busco cuidados



No me expongo a lo que me puede enfermar. la forma más clásica de prevenir

DETECTO:

Vigilo activamente mi salud con cierta regularidad

MINIMIZO:

Seguimiento de mi condiciones crónicas según lo que pienso y lo que me indica mi médico



ME AHORRO:

No me hago pruebas "por si acaso" y trato de esperar a mis citas de control sin apresurarme 5

REPARO

Demando atención a los efectos secundarios a la medicación y Medicaciones Puente



PIDO AYUDA

Psicológica Psiquiátrica Médica Especializada La que necesite para transitar mis duelos

Terciari

Primaria

Vacunas Anticoncepción Preservativo He dejado de fumar Movimiento Ocio Preparo mi

Botiquín

Secundaria

Papanicolau cada 2 años Analítica anual Control de presión arterial en la farmacia cada 6 meses

a

Analítica cada 3 meses Tomo mi medicación Especialista cada 6 meses (me lo cubra la SS o no) Psicoterapia

Cuaternaria

Consulto con mi médico de cabecera su opinión sobre lo que tengo en mente hacer con mi salud v tomo su opinión en cuenta

Quinaria

Acudo a Urgencias o pido hora si la medicación no me sienta bien Recuerdo que tengo derecho a otras opciones Ejerzo mi Autonomía

Posvención

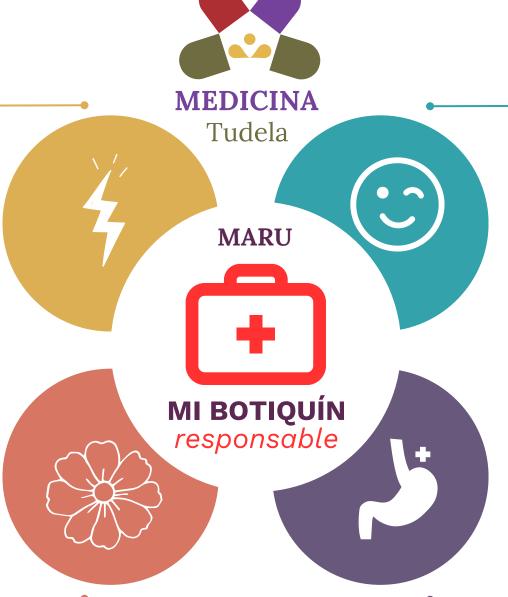
Pido estar apuntada a los recursos de mi Comunidad Grupos de Apoyo Psicoterapia Seguimiento por Salud Mental

DOLOR Y FIEBRE

Paracetamol 500mg
Ibuprofeno 400mg
Metamizol (Nolotil) 575mg
(Cada 12, 8 o 6 horas)
Crema de Antiinflamatorio
Spray dolor de garganta
Caramelos dolor de garganta
Fomentera de semillas
Gorro frío para Migraña

ALERGIA

Loratadina 10mg Cetirizina 10mg Agua de mar en Spray nariz Crema para las picadas de mosquito



PIEL

CREMAS

Rozaduras: Óxido de Zinc Quemaduras: Dexpantenol

Candidiasis
Aftas/Encías
Aciclovir
Comedones y granos
Parches para granos

INTESTINAL

Protector: Omeprazol Náuseas: Metoclopramida Hinchazón: Domperidona Reflujo: Almagato sobres

Suero Oral