

# CAMPAÑA DE SEGURIDAD DEL PACIENTE JUNIO

## 6 claves para el autocuidado



**Aliméntate saludablemente.**  
Evita alimentos ultraprocesados y agrega a tu dieta verduras, frutas y legumbres. Hidrátate con agua.

**Mantente activa.**  
Hacer ejercicio mantendrá tus músculos fuertes y mejorará tu estado de ánimo.

**Cuida tu salud mental.**  
Identifica tus emociones y dales la debida importancia.

**Toma acciones de prevención.**  
Reduce comportamientos o hábitos que pueden aumentar los riesgos de enfermedad.

**Usa medicamentos de manera responsable.**  
Si tienes alguna molestia o dolor extraordinario, no te trates tú misma, acude con un profesional de la salud.

**Verifica tus fuentes de información.**  
Procura ser crítica cuando recibas algún consejo sobre cómo tratar un malestar y confírmalo con un profesional de la salud de confianza.

Fuentes:  
Segob. Día mundial del autocuidado. Boletín informativo 19 de julio, 2021. <https://bit.ly/3uGNYkp>  
International Selfcare Foundation. International Selfcare Day. <https://bit.ly/2XSGU0a>  
Instituto de Rehabilitación Funcional. ¿Por qué es importante el autocuidado? Madrid. <https://bit.ly/3ay03kX>

SERMEL IPS SAS realizó la campaña educativa de autocuidado en prevención de enfermedades y promoción de la salud, con la socialización a los pacientes y trabajadores de la institución.

De acuerdo a esto, el grupo de educación con el apoyo de algunos auxiliares, pasaron por las diferentes oficinas administrativas y salas de espera informando sobre las recomendaciones temporales emitidas por el director general de la Organización Mundial de la Salud (OMS), donde dice que: “hay que seguir trabajando con las comunidades y sus líderes para hacer frente a la infodemia y aplicar con éxito medidas sociales y de salud pública basadas en el riesgo.