

Volviendo a lo básico

Protege tu Salud y Bienestar

1 Prevenir la propagación de enfermedades



- Quédate en casa cuando estás enfermo
- Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua caliente y/o use desinfectante
- Distancia social
- Cubra la tos y estornuda
- Desinfectar espacios de trabajo



Visite [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov) para ver [las pautas de atención preventiva](#)

2 Tener un médico de atención primaria o una clínica



- Póngase en contacto con su clínica de atención primaria primero con preguntas de salud
- Verifique que su clínica pueda servir como la fuente de todos sus registros médicos
- Preguntar si se le enviarán recordatorios de atención preventiva
- Pida ayuda para coordinar la atención con sus otros médicos
- Pregunte sobre recursos comunitarios gratuitos y de bajo costo para apoyar la salud, la alimentación, la vivienda y otras necesidades básicas, si es necesario

3 Uso salud mental/ uso de sustancias recursos



- Hable con su médico de atención primaria sobre todos los problemas de salud mental (p. ej., enfermedad mental grave, depresión, ansiedad, trastorno por uso de sustancias...)
- No espere una crisis para acceder a la atención
- Sepa que nuestra organización es una "zona de no juicio" segura para problemas de salud mental
- Revise los beneficios de salud mental para saber cómo obtener atención virtual o en persona y qué está cubierto
- Acceda a recursos clínicos y comunitarios disponibles a bajo costo o sin costo alguno

4 Prevenir y cuidar enfermedades crónicas



- Manténgase al día con los chequeos y exámenes de detección
- Manténgase al día con todas las vacunas (incluidas la gripe y COVID-19)
- Siga las pautas de atención y medicamentos si tiene una afección crónica como diabetes o enfermedad cardíaca
- Come comida saludable
- Haz ejercicio al menos 150 minutos a la semana
- Duerma de 7 a 9 horas cada noche

5 Use la atención de emergencia con cuidado



- Conozca los signos de enfermedades graves como accidente cerebrovascular, ataque cardíaco o riesgo de suicidio
- Llame al 9-1-1 para emergencias de salud
- Llame al 9-8-8 Suicide and Crisis Lifeline para emergencias de salud mental
- Use una clínica o un centro de atención de urgencia, no el departamento de emergencias del hospital, para cosas como infecciones de oído, dolor de garganta o baja dolor de espalda

Visite [CDC.gov/Spanish/](https://www.CDC.gov/Spanish/) para ver:

[Promoción de la salud para adultos](#)

[Promoción de la Salud de Niños y Adolescentes](#)

[Signos y síntomas del accidente cerebrovascular](#)

[Síntomas, riesgos y recuperación de un ataque al corazón](#)

Recomendaciones de:

