



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD

SECRETARÍA DE SALUD

SEDENA

SECRETARÍA DE LA
DEFENSA NACIONAL

MARINA

SECRETARÍA DE MARINA

SNDF

SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO ESPECIAL
DE LA FAMILIA



ISSSTE

INSTITUTO DE SEGUROS
SOCIALES PARA EL TRABAJO
Y EL RETIRO



PEMEX

POR EL HEREDATE DE LA SOBERANÍA



IMSS



GOBIERNO DE
MÉXICO



CARTILLA NACIONAL DE SALUD

Como mujer de 20 a 59 años de edad tienes derecho a recibir una Cartilla Nacional de Salud como esta.

Sirve para conocer las principales acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades, de acuerdo con tu edad.

Esta Cartilla se otorga y usa en todas las unidades de salud:

Secretaría de Salud, Instituto de Salud para el Bienestar, IMSS, ISSSTE, DIF, PEMEX, SEDENA, SEMAR, así como del sector privado.

Además, la Cartilla servirá para que se registren sus próximas citas a los diferentes servicios de atención a su salud.

**ESTE DOCUMENTO ES GRATIS, Y
SU ENTREGA NO ESTÁ SUJETA A
CAMBIO DE NADA**

**MUJERES DE
20 A 59 AÑOS DE EDAD**

CADA VEZ QUE ACUDES A LA UNIDAD DE SALUD, PIDE AL PERSONAL DE SALUD QUE:

- Revise tu Cartilla Nacional de Salud
- Te pese y mida
- Te aplique las vacunas que corresponda
- Te informe sobre las acciones necesarias para prevenir enfermedades, accidentes y lesiones
- Te realicen las pruebas de detección de acuerdo a tu edad
- Te oriente y capacite sobre los cuidados para conservar o recuperar tu salud

Tu participación es lo más importante para mantener tu salud

Esta Cartilla Nacional de Salud es el documento para que lleves el control de los servicios de promoción de la salud y las medidas de prevención de enfermedades para tener un mejor cuidado de tu salud

RECOMENDACIONES:

- Cuídala mucho y guárdala bien
- Si necesitas una cita en tu unidad de salud llama al teléfono:

- Acude puntualmente a las citas en el día y la hora programada
- Si presentas algún signo o síntoma de alarma, no te esperes y acude al servicio de urgencias más cercano a donde te encuentres
- Sigue todas las indicaciones del personal de salud

NUTRICIÓN

ALIMENTACIÓN

ACCIÓN	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	RECOMENDACIÓN	FRECUENCIA	FECHA	
ORIENTACIÓN ALIMENTARIA	DESNUTRICIÓN, SOBREPESO Y OBESIDAD	PARA TODA MUJER	DOS VECES POR AÑO		

COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

ACCIÓN	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	RECOMENDACIÓN	FRECUENCIA	FECHA	
ADMINISTRACIÓN DE HIERRO	ANEMIA	EMBARAZADAS DESDE EL DIAGNÓSTICO DE EMBARAZO	DURANTE TODO EL EMBARAZO		
		MUJERES CON ANEMIA	POR TRES MESES		
ADMINISTRACIÓN DE ÁCIDO FÓLICO	DEFECTOS EN LA FORMACIÓN DEL CEREBRO Y COLUMNA VERTEBRAL DEL NIÑO	TRES MESES ANTES DEL EMBARAZO O A PARTIR DE SU DIAGNÓSTICO	TRES MESES ANTES DEL EMBARAZO O A PARTIR DE SU DIAGNÓSTICO POR TRES MESES		
	ANEMIA EN LA MADRE	EN TODA MUJER EMBARAZADA	○ DURANTE TODO EL EMBARAZO		

ACTIVIDAD FÍSICA

ACCIÓN	FECHA				
ESTABLECIMIENTO DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA					

PREVENCIÓN DE ADICCIONES

ACCIONES

INFORMACIÓN	SESIONES O DINÁMICAS INFORMATIVAS PARA MUJERES	TABACO Y ALCOHOL	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha
		OTRAS SUSTANCIAS					
ORIENTACIÓN/CONSEJERÍA							
OTRAS ACCIONES							

-FUMAR MATA

-EL ABUSO DE ALCOHOL DAÑA SU SALUD

ORIENTACIÓN TELEFÓNICA GRATUITA 01800 911 2000.

ESQUEMA DE VACUNACIÓN

Vacuna	Enfermedad que previene	Dosis		Edad y frecuencia	Fecha de vacunación	Lote de la vacuna
SR (Los que no han sido vacunados o tienen esquema incompleto, hasta los 39 años de edad)	Sarampión y Rubéola	Sin antecedente vacunal	Primera	En el primer contacto		
		Con esquema incompleto	Segunda	4 semanas después de la primera		
Td	Tétanos y Difteria	Con esquema completo	Dosis única	En el primer contacto		
		Con esquema incompleto o no documentado	Refuerzo	Cada 10 años		
			Primera	Dosis inicial		
		Segunda	1 mes después de la primera dosis			
		Tercera	12 meses posteriores a la primera dosis			
Tdpa	Tétanos, Difteria y Tos ferina	Única		A partir de la semana 20 del embarazo		
Influenza Estacional	Influenza	Personas con factores de riesgo		Anual		
		Embarazadas	Única	Cualquier trimestre del embarazo		
Otras vacunas						

PREVENCIÓN Y CONTROL

ACCIÓN	FECHA		
PREVENCIÓN DE VIH/SIDA E ITS (Orientación - consejería)			
TRATAMIENTO TUBERCULOSIS PULMONAR	Inicio de tratamiento		
	Fin de tratamiento		
QUIMIOPROFILAXIS TUBERCULOSIS PULMONAR	Inicio de tratamiento		
	Fin de tratamiento		

¡ACTÍVESE!

Camine, trote, corra o incorpore cualquier actividad física a su vida, al menos 30 minutos diarios. Le da bienestar y le ayuda a controlar su peso, presión y azúcar en la sangre.

¡DEDIQUE UN TIEMPO PARA USTED!

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y LESIONES

ACCIONES					
	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha
INFORMACIÓN					
ORIENTACIÓN/ CONSEJERÍA					

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

ATENCIÓN EN LA PERIMENOPAUSIA Y POSTMENOPAUSIA (SÓLO POR EL MÉDICO)

ACCIÓN	MOLESTIAS Y COMPLICACIONES QUE EVITA	INICIO	FRECUENCIA	FECHA DE CONSULTA	
ORIENTACIÓN/ CONSEJERÍA Sobre medidas preventivas no farmacológicas	BOCHORNOS, ANSIEDAD, IRRITABILIDAD, DEPRESIÓN, FALTA DE SUEÑO, PÉRDIDA DE LA MEMORIA, DOLOR DE CABEZA Y OSTEOPOROSIS	ANTE LA PRESENCIA DE SÍNTOMAS	SEGÚN CRITERIO MÉDICO		
TERAPIA HORMONAL					
TERAPIA NO HORMONAL					

NOTA: EN MUJERES A PARTIR DE LOS 50 AÑOS SE DEBERÁ REALIZAR MASTOGRAFÍA CADA DOS AÑOS

USE UN CONDÓN NUEVO EN CADA RELACIÓN SEXUAL,
ES GRATUITO EN TODAS LAS INSTITUCIONES DEL SECTOR SALUD

**¡PROTÉJASE CONTRA EL SIDA Y OTRAS
INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL!**

ACCIÓN	FECHA				
ORIENTACIÓN/CONSEJERÍA (Derechos sexuales y reproductivos)					

DE ENFERMEDADES

SALUD BUCAL

CADA SEIS MESES O AL MENOS UNA VEZ AL AÑO
PARA PREVENIR CARIES DENTAL Y ENFERMEDADES DE LA ENCÍA

ACCIÓN	FECHA								
DETECCIÓN DE PLACA BACTERIANA					1 ^{er}	semestre			
					2 ^{do}	semestre			
ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE CEPILLADO DENTAL					1 ^{er}	semestre			
					2 ^{do}	semestre			
ENSEÑANZA DE USO DEL HILO DENTAL					1 ^{er}	semestre			
					2 ^{do}	semestre			
REVISIÓN DE TEJIDOS BUCALES E HIGIENE DE PRÓTESIS					1 ^{er}	semestre			
					2 ^{do}	semestre			

ATENCIÓN BUCAL A EMBARAZADAS

ADÉMÁS DE LAS ACCIONES PREVENTIVAS, DURANTE EL EMBARAZO SE DEBERÁN REALIZAR 3 APLICACIONES DE FLÚOR A PARTIR DEL 3er MES.
LAS APLICACIONES SERÁN CADA 2 MESES*

APLICACIÓN DE FLÚOR	1 ^{er} ESQUEMA			2 ^o ESQUEMA			3 ^{er} ESQUEMA		
	3er MES	5 ^o MES	7 ^o MES	4 ^o MES	6 ^o MES	8 ^o MES	5 ^o MES	7 ^o MES	9 ^o MES
1er EMBARAZO									
2 ^o EMBARAZO									
3er EMBARAZO									

* Elegir sólo un esquema según el mes de embarazo en el que se presente.

DETECCIÓN DE

Y REPRODUCTIVA

NOMBRE DEL ESTUDIO	ENFERMEDAD QUE IDENTIFICA	RECOMENDACIÓN
EXAMEN CLÍNICO DE MAMA	CÁNCER DE MAMA	CADA AÑO A PARTIR DE LOS 25 AÑOS DE EDAD
MASTOGRAFÍA	CÁNCER DE MAMA	CADA 2 AÑOS A PARTIR DE LOS 50 AÑOS DE EDAD O DE LOS 40 SI TIENE MADRE, HERMANAS O HIJAS CON CÁNCER DE MAMA
PAPANICOLAOU	CÁNCER CÉRVICO UTERINO	CADA 3 AÑOS (DESPUÉS DE DOS RESULTADOS NEGATIVOS) A PARTIR DE LOS 25 AÑOS

EL CÁNCER DE MAMA Y DE LA MATRIZ SON CURABLES, CUANDO SE DETECTAN A TIEMPO

¡SOLICITE SU DETECCIÓN!

PLANIFICAR LA FAMILIA ES SU DERECHO. SOLICITE INFORMACIÓN

VIGILANCIA PRENATAL Y ATENCIÓN DEL PARTO											
	CONSULTAS PRENATALES									TÉRMINO DEL EMBARAZO	ANTECEDENTE DE RIESGO OBSTÉTRICO
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	A= Aborto P= Parto C= Cesárea	S= Sangrado P= Preeclampsia E= Eclampsia I= Infección

EN CASO DE QUE PRESENTE ZUMBIDO DE OÍDOS, DOLOR DE CABEZA PERSISTENTE, DOLOR ABDOMINAL, DISMINUCIÓN O AUSENCIA DE MOVIMIENTOS DEL BEBÉ, SALIDA DE SANGRE O LÍQUIDO DE LA VAGINA, DOLOR DE PARTO O VEA LUCECITAS, DEBE ACUDIR INMEDIATAMENTE A REVISIÓN AL HOSPITAL _____

SOLICITE INFORMACIÓN SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS QUE PUEDE UTILIZAR DESPUÉS DEL PARTO

VIGILANCIA POSTPARTO						
EMBARAZO NÚMERO	CONSULTAS			PROTECCIÓN ANTICONCEPTIVA POST-EVENTO OBSTÉTRICO		
	1	2	3	SI	NO	MÉTODO

EVITE RIESGOS DURANTE SU EMBARAZO

¡ASISTA A TODAS SUS CONSULTAS!

