




Consejos para el éxito 101

Navegar el sistema de salud por la primera vez como adulto puede ser difícil. A continuación se ofrecen algunos consejos para ayudar con esta transición.









Conozca su seguro médico	Sepa qué medicamentos toma	Conozca su historia médica personal y familiar
		
<p>Traiga su tarjeta de seguro médico a cada cita.</p>	<p>Lleve una lista de sus medicamentos (incluidos los medicamentos de venta libre) a su cita.</p>	<p>¿Tiene alguna alergia o condición crónica? ¿Tiene antecedentes familiares de enfermedades del oído, presión arterial alta, diabetes, asma, etc.?</p>

¡Planifique con anticipación! Programar citas puede llevar mucho tiempo. Puede esperar entre 3 semanas y 3 meses para programar una cita con su proveedor de atención primaria. ¡Planifique con anticipación!

Atención preventiva versus atención centrada en el problema:

- **Preventivo:** Examen físico anual, vacunas, limpieza dental, etc. Generalmente se permite una cita al año
- **Centrados:** Para problemas de salud que surgen durante el año, vigilancia/manejo de condiciones agudas y crónicas.

	<p>Utilice un condón con todas sus nuevas parejas sexuales.</p>
	<p>El consentimiento es esencial, una conversación continua y puede retirarse en cualquier momento. Si alguien está en estado de ebriedad no puede dar su consentimiento.</p>
	<p>No opere ni suba a un automóvil con alguien que esté bajo la influencia de drogas o alcohol.</p>
	<p>Trate de dormir entre 7 y 9 horas por noche. Evite usar su teléfono 30 minutos antes de acostarse.</p>
	<p>Sal, ve al gimnasio. Intente realizar 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada, 5 a 7 días a la semana.</p>
	<p>Comer en casa la mayoría del tiempo. Evite los alimentos procesados. Come los colores del arcoíris (frutas y verduras). Refrescos/soda sólo para ocasiones especiales.</p>