



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
POPULARES Y ESTATALES DE
PENSIONES DEL ESTADO



PEMEX

POR EL HEREDATE DE LA SOBERANÍA



IMSS



GOBIERNO DE
MÉXICO



Como hombre 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.

CARTILLA NACIONAL DE SALUD

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

**HOMBRES 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

ATENCIÓN MÉDICA

CITAS			RÚBRICA O CLAVE
FECHA	HORA	SERVICIO	

CURP:

FOTOGRAFÍA



IDENTIFICACIÓN: TIPO DE SANGRE: _____

APELLIDOS Y NOMBRE: _____

AFILIACIÓN/MATRÍCULA/EXPEDIENTE: _____

UNIDAD MÉDICA: _____

CONSULTORIO No. _____

DATOS GENERALES:

DOMICILIO: _____

CALLE Y NÚMERO

COLONIA / LOCALIDAD

MUNICIPIO O ALCALDÍA

C.P. _____ ENTIDAD FEDERATIVA _____

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:

_____ LOCALIDAD / MUNICIPIO O ALCALDÍA _____

_____ ENTIDAD FEDERATIVA / PAÍS _____

DÍA MES AÑO

Solicite al personal de salud, le dé información sobre estos temas

No.	TEMA	UTILIDAD Y FRECUENCIA
1	INCORPORACIÓN AL PROGRAMA DE SALUD	<p>Utilidad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacitarlo para mantener su salud y contribuir a la de su comunidad • Prevenir las enfermedades, adicciones y accidentes • Favorecer su incorporación a grupos de ayuda mutua en caso necesario <p>Frecuencia</p> <ul style="list-style-type: none"> • En cada consulta o contacto con los servicios de salud
2	ALIMENTACIÓN CORRECTA	
3	ACTIVIDAD FÍSICA	
4	SALUD BUCAL	
5	SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA	
6	SALUD MENTAL	
7	PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE ADICCIONES (Tabaquismo, alcoholismo y otras sustancias)	
8	PREVENCIÓN DE VIOLENCIA	
9	PREVENCIÓN DE ACCIDENTES	
10	INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, VIH/SIDA	
11	PREVENCIÓN DE TUBERCULOSIS	
12	ENFERMEDADES PROSTÁTICAS	
13	DIABETES MELLITUS, HIPERTENSIÓN ARTERIAL, SOBREPESO, OBESIDAD, DISLIPIDEMIAS	
14	ENTORNOS FAVORABLES A LA SALUD (Vivienda, áreas de trabajo y patio limpio)	
15	DUEÑOS RESPONSABLES DE ANIMALES DE COMPAÑÍA	
16	CULTURA PARA LA DONACIÓN DE ÓRGANOS	
17	INCORPORACIÓN A GRUPOS DE AYUDA MUTUA (Sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial y adicciones)	
18	OTROS	

CITAS			RÚBRICA O CLAVE
FECHA	HORA	SERVICIO	

ATENCIÓN

DE LA SALUD

CITAS			RÚBRICA O CLAVE
FECHA	HORA	SERVICIO	

FECHA	TEMA No.	FECHA	TEMA No.

ATENCIÓN

CITAS			RÚBRICA O CLAVE
FECHA	HORA	SERVICIO	

NUTRICIÓN

ÍNDICE DE MASA CORPORAL*(kg /m²)

Pasos para calcular el IMC:	Ejemplo: Hombre de 34 años, pesa 50 kg y mide 1.54 m									
	Paso 1	Se multiplica la estatura por la estatura.					1.54 x 1.54 = 2.37			
	Paso 2	Se divide el peso sobre el valor obtenido en el paso 1.					50 ÷ 2.37= 21.1			
Paso 3	IMC = 21.1									
PESO	NORMAL		SOBREPESO		GRADOS DE OBESIDAD					
					I		II		III	
IMC	18.5	24.9	25	29.9	30	34.9	35	39.9	≥40	
Estatura	Mín.	Máx.	Mín.	Máx.	Mín.	Máx.	Mín.	Máx.	Igual o mayor de	
1.44	38.4	51.6	51.8	62.0	62.2	72.4	72.6	82.7	82.9	
1.46	39.4	53.0	53.3	63.7	63.9	74.4	74.6	85.1	85.3	
1.48	40.5	54.5	54.8	65.5	65.7	76.4	76.7	87.4	87.6	
1.50	41.6	56.0	56.3	67.3	67.5	78.5	78.8	89.8	90.0	
1.52	42.7	57.5	57.8	69.1	69.3	80.6	80.9	92.2	92.4	
1.54	43.9	59.1	59.3	70.9	71.1	82.8	83.0	94.6	94.9	
1.56	45.0	60.6	60.8	72.8	73.0	84.9	85.2	97.1	97.3	
1.58	46.2	62.2	62.4	74.6	74.9	87.1	87.4	99.6	99.9	
1.60	47.4	63.7	64.0	76.5	76.8	89.3	89.6	102.1	102.4	
1.62	48.6	65.3	65.6	78.5	78.7	91.6	91.9	104.7	105.0	
1.64	49.8	67.0	67.2	80.4	80.7	93.9	94.1	107.3	107.6	
1.66	51.0	68.6	68.9	82.4	82.7	96.2	96.4	109.9	110.2	
1.68	52.2	70.3	70.6	84.4	84.7	98.5	98.8	112.6	112.9	
1.70	53.5	72.0	72.3	86.4	86.7	100.9	101.2	115.3	115.6	
1.72	54.7	73.7	74.0	88.5	88.8	103.2	103.5	118.0	118.3	
1.74	56.0	75.4	75.7	90.5	90.8	105.7	106.0	120.8	121.1	
1.76	57.3	77.1	77.4	92.6	92.9	108.1	108.4	123.6	123.9	
1.78	58.6	78.9	79.2	94.7	95.1	110.6	110.9	126.4	126.7	
1.80	59.9	80.7	81.0	96.9	97.2	113.1	113.4	129.3	129.6	
1.82	61.3	82.5	82.8	99.0	99.4	115.6	115.9	132.2	132.5	
1.84	62.6	84.3	84.6	101.2	101.6	118.2	118.5	135.1	135.4	

Fuente: World Health Organization. Report of a WHO Consultation on Obesity: Preventing and Managing The Global Epidemic. Ginebra, WHO 1997.

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

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		
			Segunda	4 semanas después de la primera		
		Con esquema incompleto	Dosis única	En el primer contacto		
Td	Tétanos y Difteria	Con esquema completo	Refuerzo	Cada 10 años		
		Con esquema incompleto o no documentado	Primera	Dosis inicial		
			Segunda	1 mes después de la primera dosis		
			Tercera	12 meses posteriores a la primera dosis		
Influenza Estacional	Influenza	Personas con factores de riesgo	Anual			
Otras vacunas						

MÉDICA

CITAS			RÚBRICA O CLAVE
FECHA	HORA	SERVICIO	

ATENCIÓN

CITAS			RÚBRICA O CLAVE
FECHA	HORA	SERVICIO	

PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES

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

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

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

DETECCIÓN DE

NOMBRE DEL ESTUDIO	ENFERMEDAD QUE IDENTIFICA	RECOMENDACIÓN
MEDICIÓN DE GLUCOSA EN SANGRE CAPILAR	DIABETES MELLITUS	CADA 3 AÑOS A PARTIR DE LOS 45 AÑOS
		A PARTIR DE LOS 20 AÑOS, SI TIENE SOBREPESO U OBESIDAD Y ALGÚN FAMILIAR DIRECTO CON DIABETES
MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL	HIPERTENSIÓN ARTERIAL	CADA AÑO A PARTIR DE LOS 30 AÑOS DE EDAD
		A PARTIR DE LOS 20 AÑOS, SI TIENE DIABETES, SOBREPESO U OBESIDAD
MEDICIÓN DE COLESTEROL	HIPERCOLESTEROLEMIA	CADA 3 AÑOS A PARTIR DE LOS 45 AÑOS EN POBLACIÓN NO DIABÉTICA O NO HIPERTENSA
		SI TIENE OBESIDAD O ALGÚN FAMILIAR DIRECTO CON CARDIOPATÍA ISQUÉMICA, A PARTIR DE LOS 20 AÑOS
BACILOSCOPÍA	TUBERCULOSIS PULMONAR	A PACIENTES QUE PRESENTAN TOS CON FLEMAS
OTRAS DETECCIONES	DISLIPIDEMIAS PERFIL DE LÍPIDOS	CADA 3 AÑOS A PARTIR DE LOS 30 AÑOS EN POBLACIÓN NO DIABÉTICA O NO HIPERTENSA

¡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!

ACTIVIDAD FÍSICA

ACCIÓN	FECHA				
ESTABLECIMIENTO DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA					

PREVENCIÓN DE ADICCIONES

ACCIONES

INFORMACIÓN	SESIONES O DINÁMICAS INFORMATIVAS PARA HOMBRES	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.

ENFERMEDADES

FECHA DE TOMA	RESULTADOS	FECHA DE TOMA	RESULTADOS	FECHA DE TOMA	RESULTADOS

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

OBTENGA INFORMACIÓN PERSONALIZADA SOBRE SU SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

ACCIÓN	FECHA			
ORIENTACIÓN /CONSEJERÍA (Derechos sexuales y reproductivos)				

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

PROMOCIÓN Y OTORGAMIENTO DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

ENTREGA DE CONDÓN COMO MÉTODO ANTICONCEPTIVO, PARA PREVENCIÓN DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y VIH/SIDA

Fecha	Fecha	Fecha	Fecha

VASECTOMÍA

FECHA DE SOLICITUD	FECHA DE REALIZACIÓN	FECHA ESPERMATOBIOSCOPÍA NEGATIVA

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!

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y LESIONES

ACCIONES

	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha
INFORMACIÓN					
ORIENTACIÓN/ CONSEJERÍA					