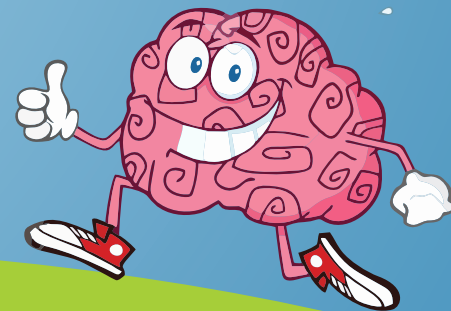


CARTILLA EDUCATIVA

EN TUS MANOS FELIZMENTE SALUDABLES



Prevención de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles y Promoción de Hábitos de Vida Saludables

Esta cartilla brinda información educativa necesaria para aplicarla en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) y la promoción de hábitos de vida saludables, información que debe conocer la población en general.

Las enfermedades crónicas no transmisibles como: las enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes, obesidad, cáncer y enfermedades respiratorias, son responsables por el 59% de 56.5 millones de muertes anuales y el 45.9% de la carga global de enfermedad, y son la mayor causa de muerte y discapacidad a nivel mundial. Esperamos que usted, encuentre en esta cartilla una guía técnica que lo motive a estar involucrado en la educación sobre la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles y la promoción de hábitos de vida saludables.



¿Que son las enfermedades crónicas no transmisibles?

Son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta, rara vez alcanzan una cura completa, generan una gran carga social tanto desde el punto de vista económico como desde la perspectiva de dependencia social e incapacitación y presentan múltiples factores de riesgo.



Enfermedades Crónicas no trasmisibles mas relevantes



Enfermedades Cardiovasculares

Infartos de miocardio.
Ataque cerebrovascular
Hipertensión arterial



La Diabetes
















































Enfermedades Respiratorias Crónicas

Enfermedad pulmonar
obstructiva crónica (EPOC).
Asma



Diferentes Tipos De Cáncer

Factores de riesgo de las ENT y SBVA

ENFERMEDAD	COMPORTAMENTAL				BIOLÓGICO			PRODUCTOS/SUSTANCIAS QUÍMICAS
	Tabaco	Actividad Física	Dieta	Alcohol	PA Elevada	Glucosa elevada	Sobrepeso /Obesidad	Calidad aire/contaminación ambiental
 CANCER								
 ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR								
 DIABETES								
 ENFERMEDAD RESPIRATORIA CRÓNICA								
 SALUD BUCAL								
 SALUD VISUAL								
 SALUD AUDITIVA								

Condiciones que hacen que una persona tenga mayor probabilidad de padecer una enfermedad Crónica no trasmisible



Alimentación Inadecuada



Sedentarismo



Tabaquismo



Obesidad Y Sobrepeso



Exceso En El Consumo De Alcohol



Condiciones que no se pueden modificar:

- Edad
- Etnia o raza
- Sexo
- Herencia

¿Que es Hipertensión arterial? (presión arterial alta)

Esta enfermedad es muy común en todo el mundo, en Casanare las enfermedades hipertensivas causaron el 13,49% (419) muertes en el periodo 2005 a 2015.

Esta enfermedad es silenciosa y lentamente progresiva que se presenta en todas las edades, se denomina crónica, y no tiene cura, pero se puede controlar con las medidas adecuadas y con una alimentación saludable.



¿Que es Hipertensión arterial? (presión arterial alta)



Se llama presión alta o hipertensión arterial a la elevación de uno de los dos componentes de la presión sanguínea, la sistólica o la diastólica.

La hipertensión arterial se produce cuando la sangre presiona contra las paredes arteriales con demasiada fuerza en forma irregular y de manera constante, y expresándose en cifras iguales o mayores de **140/90**mmHg.

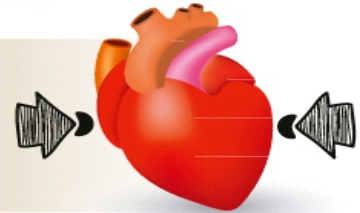
¿CÓMO SE MIDE?

Se mide en mmHg (milímetros de mercurio), por ejemplo:

120/80 mmHg

1

La primera cifra representa la fuerza con la que se contrae el corazón.



El segundo número se refiere a la resistencia de las arterias entre latidos cardiacos.

2

Síntomas

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Alteración de la visión
- Zumbidos en los oídos
- Dolor de pecho
- Hinchazón en las piernas

Complicaciones



DERRAME CEREBRAL

Primera causa de discapacidad en el mundo



INFARTO CARDIACO

Primera causa de muerte en el mundo



DAÑO OCULAR

Lleva a la ceguera



INSUFICIENCIA RENAL

Lleva a la hemodiálisis

PREVENCIÓN



Disminuya el consumo de sal y no agregue sal a los alimentos ya preparados



Disminuya el consumo de comidas grasosas como: chicharrones, mantequilla, embutidos y los alimentos fritos con mantecas y aceites.



No fume y evite los ambientes contaminados por humo de tabaco



Evite el consumo de bebidas alcohólicas.



Coma diariamente alimentos ricos en fibra natural, como las frutas y las verduras frescas.



Evite la sobrecarga emocional o estrés: lea, haga ejercicio, busque un pasatiempo.



Practique ejercicios por lo menos treinta minutos diarios.



Siga fielmente el tratamiento que le dé su médico y no lo interrumpa sin su consentimiento

DIABETES

Demasiada azúcar en la sangre
(también llamada glucosa sanguínea).
Glucemia plasmática en ayunas ≥ 126 mg/dl

Diabetes tipo 2

90%
de los casos



Diabetes tipo 1

10%
de los casos



SI < ¿SE PUEDE PREVENIR? > NO

La insulina es una hormona, que ayuda a que la glucosa (azúcar) de la comida sea absorbida por las células del cuerpo.

SÍNTOMAS



CONSEJOS PARA EL PACIENTE DIABETICO



Controla tus niveles de azúcar en la sangre

1



Cuida tu boca

2



Cuida tus pies

3



Revisa tus ojos

4



Controla tu riesgo cardiovascular

5



Evita el alcohol

6



No fumes

7



Manténte en forma

8



Cuida tu dieta

9



Mantén preparadas tus defensas

10



Debes:

Mantener un monitoreo sobre los niveles de glucosa.

No descuides tus medicamentos.

Consulta con tu médico en caso de alguna complicación.

Enfermedades respiratorias crónicas como: Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

CAUSAS PRINCIPALES DE EPOC



TABACO

El humo del tabaco es la principal causa de EPOC, incluso si eres **fumador pasivo**.



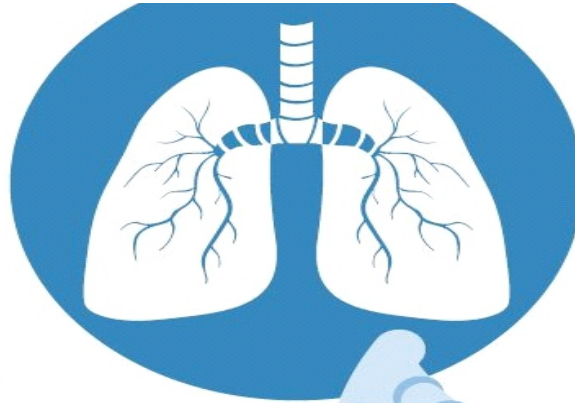
CONTAMINACIÓN

La exposición al **aire contaminado**, tanto de interiores como de exteriores, así como al **polvo** y el **humo** en el lugar de trabajo.



GENÉTICA

El trastorno genético poco frecuente llamado **deficiencia de alfa-1 antitripsina** es la causa de algunos casos de EPOC.



TRASTORNOS PROVOCADOS POR EPOC

BRONQUITIS CRÓNICA

Las **vías respiratorias se inflaman** produciendo una **tos prolongada con moco**.

ENFISEMA

Los **alveolos se dañan** y pierden su elasticidad. El aire queda atrapado **dificultando la respiración** (*inhalación y exhalación*).

Recomendaciones para tu salud respiratoria

Haz actividad física: trota, camina, monta bicicleta.



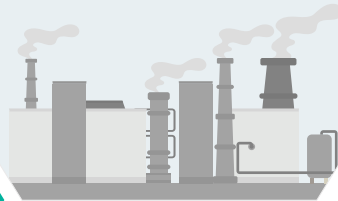
Evita inhalar humo de tabaco o leña.

No fumes.



Cuida el aire que respiras.

Evita exposición a humos, polvos, gérmenes y gases.



Conoce la calidad de aire de tu entorno y protégete



¿QUE ES EL CANCER?

Crecimiento descontrolado de células anormales en el cuerpo, se extienden mas allá de sus limites habituales y pueden propagarse a otras partes del cuerpo.

CANCERES MAS FRECUENTES:

Estómago, Próstata, cuello uterino, Cáncer de mama en la mujer, leucemia.

Causas:

Carcinógenos Físicos: Radiaciones Uv o Ionizantes.

Carcinógenos Químicos: Compuestos Químicos como el asbesto o Arsénico.

Carcinógenos Biológicos: Virus , Bacterias o parásitos.



OTROS FACTORES QUE PUEDEN CONTRIBUIR A SU APARICIÓN.



Consumo alcohol .



Tabaco .



Dieta insuficiente de frutas y verduras.



Inactividad física.

SINTOMAS Y TRATAMIENTO .

Depende de cada tipo y en algunos casos puede ser asintomático.

Es importante la realización de chequeos MÉDICOS regulares.

EVALUE Y VIGILE SU ESTADO NUTRICIONAL.

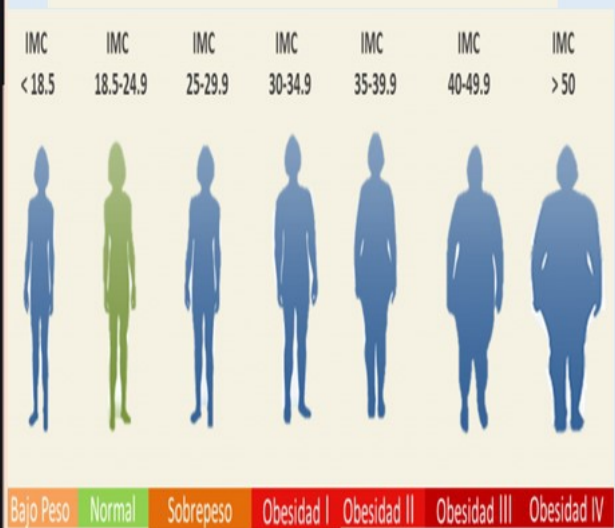
LA MEDICIÓN DE PESO Y CINTURA CADA 2 O 3 MESES, SEGÚN SUS *CONTROLES MEDICOS*

ESTATURA: _____ CM

FECHA	CINTURA (cm)	PESO (Kg)	ÍNDICE DE MASA CORPORAL (Kg/m ²)	EVALUACIÓN			
				PESO BAJO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

FÓRMULA $IMC = \frac{PESO}{ESTATURA \times ESTATURA (m)}$



RIESGO PARA LA SALUD SEGÚN TAMAÑO DE LA CINTURA

MUJER	HOMBRE
Cintura mayor a 80 cm	Cintura mayor a 90 cm

CONSEJOS PARA UN USO RESPONSABLE DE LOS MEDICAMENTOS EN CASA



1 Consume los medicamentos de manera **responsable**.



2 Sigue las recomendaciones de tu médic@ o farmacéutic@ sobre dosis, frecuencia de las tomas y duración.

2

3 Finaliza el tratamiento que te hayan prescrito.



4 Guarda los medicamentos en su envase original y con su prospecto.

4

5 Consulta las condiciones de conservación en el prospecto.



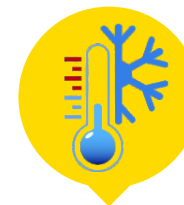
Guardar en una zona fresca y seca. Evitar baño y cocina.



Siempre en zonas altas para que los niños no lo alcancen



Evitar exponer a la luz y al calor.

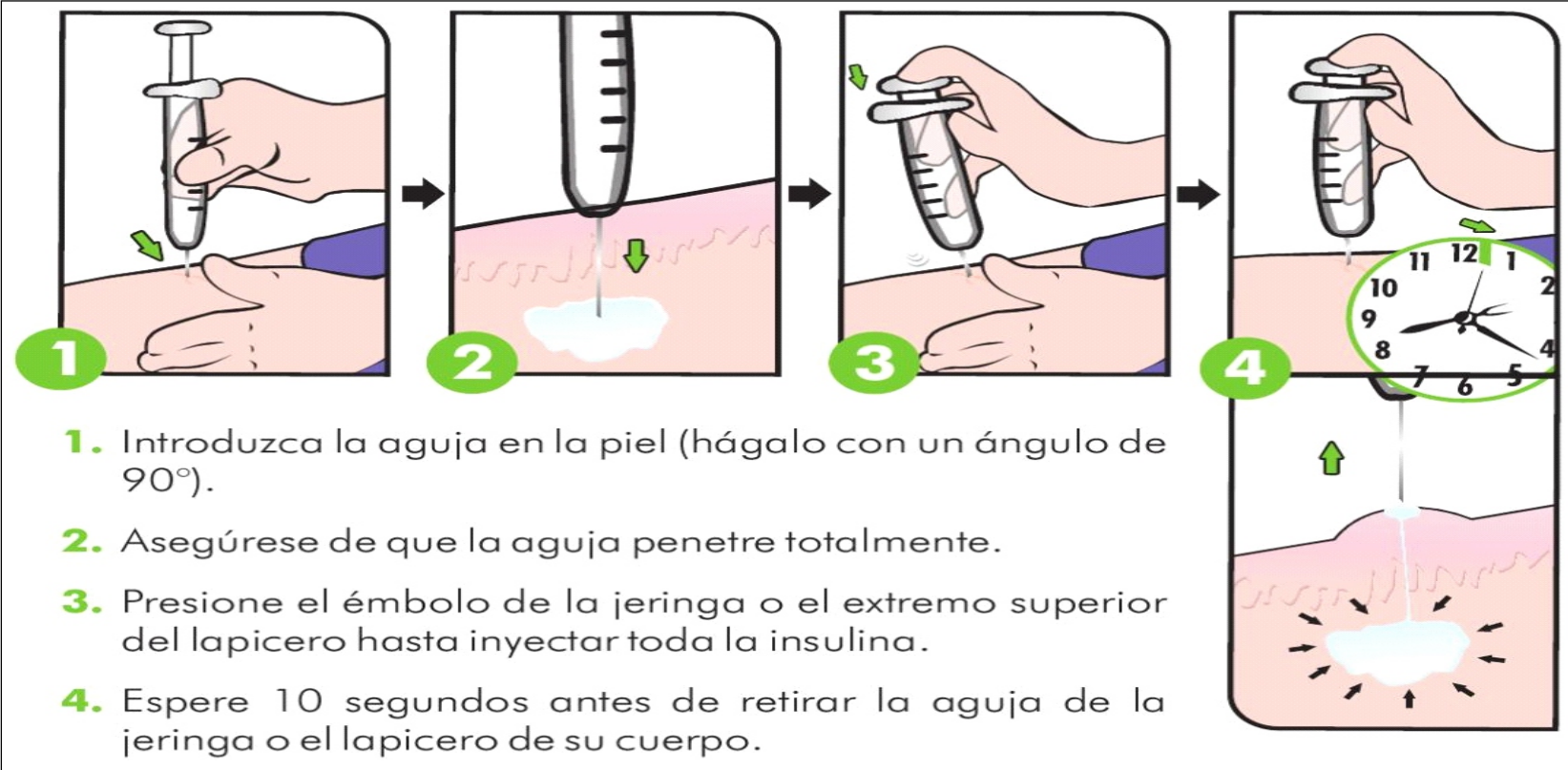


Mantener los medicamentos en su envase original y con prospecto.

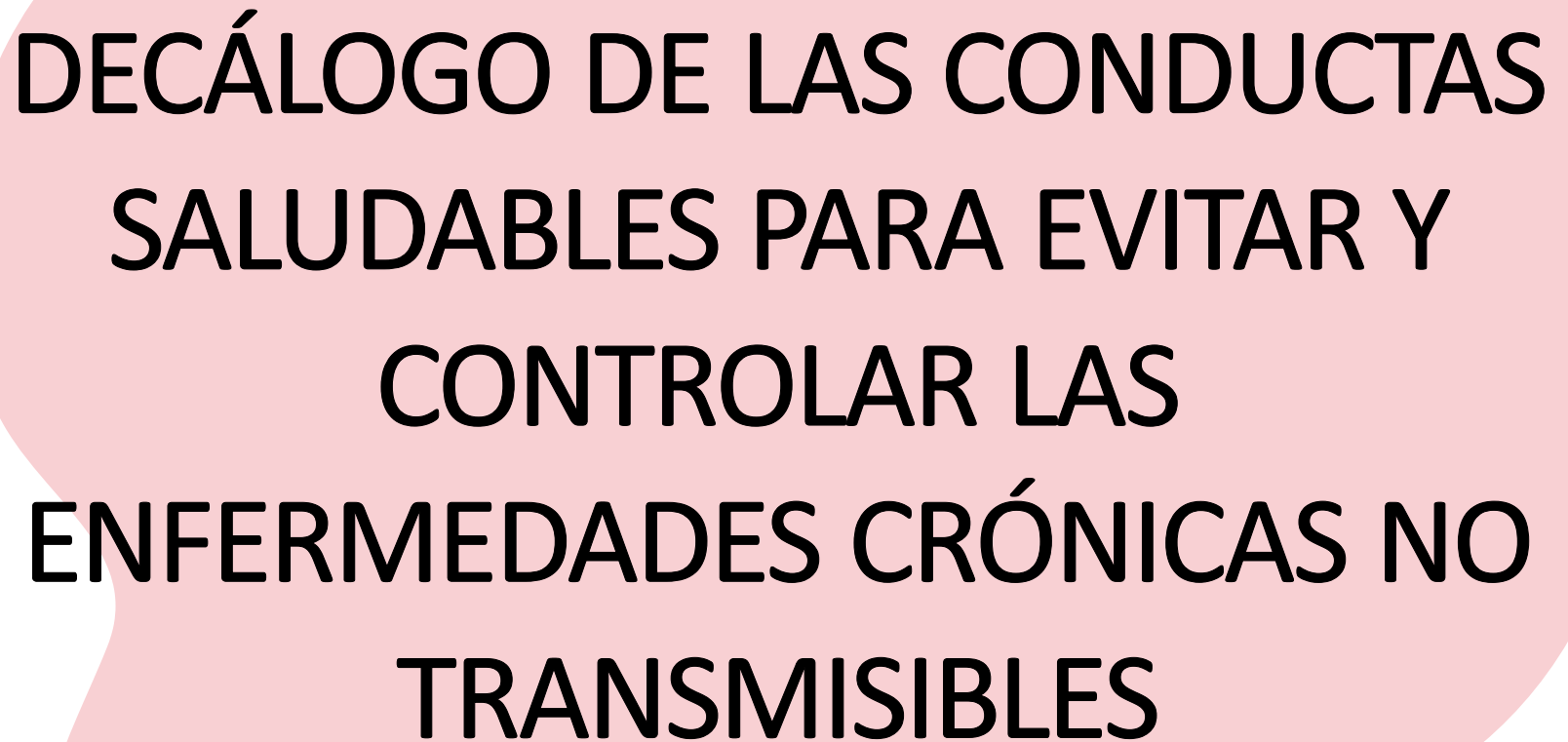


Los medicamentos que necesiten nevera siempre entre 2 y 8 C°.

PASOS PARA LA INYECCIÓN DE INSULINA



1. Introduzca la aguja en la piel (hágalo con un ángulo de 90°).
2. Asegúrese de que la aguja penetre totalmente.
3. Presione el émbolo de la jeringa o el extremo superior del lapicero hasta inyectar toda la insulina.
4. Espere 10 segundos antes de retirar la aguja de la jeringa o el lapicero de su cuerpo.



**DECÁLOGO DE LAS CONDUCTAS
SALUDABLES PARA EVITAR Y
CONTROLAR LAS
ENFERMEDADES CRÓNICAS NO
TRANSMISIBLES**

NO FUME

1

Abandone el consumo y evite la exposición al humo del tabaco y sus derivados



CESACION EN EL
CONSUMO DE
CIGARRILLO

- El consumo de cigarrillo representa:
 - 71% de las muertes ocasionadas por cáncer de pulmón
 - 42% de las muertes ocasionadas por EPOC
 - 10% de las muertes ocasionadas por enfermedades cardiovasculares

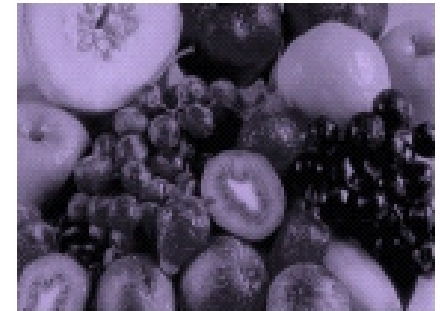


ALIMÉNTENSE SANAMENTE

2

Reduzca al mínimo el consumo de grasas, grasas trans, bebidas azucaradas, alimentos salados, conservas o encurtidos con alta proporción de sodio, comida chatarra.

Incremente el consumo de frutas y verduras, la recomendación internacionalmente aceptada es la de incluir en la alimentación, cinco porciones diarias, entre frutas y verduras, combinando colores; Serían no menos de 400 grs. diarios entre frutas y verduras



**PROMOVER
CONSUMO DE FRUTAS
Y VERDURAS**



MANTÉNGASE EN FORMA

3

Realice actividad física con regularidad, son suficientes 30 minutos de caminata diaria, durante 5 días a la semana, deberá ser una caminata sostenida y a buen ritmo.

Se puede fraccionar en dos caminatas de 15 minutos o tres de 10 minutos. Combine las dinámicas de flexibilidad, fuerza y resistencia.



PROMOVER LA
ACTIVIDAD FISICA



La salud
es de todos

Minsalud

CONTROLE SU PESO

4

Lo ideal es que mantenga un **peso constante** y una relación entre el peso y la talla dentro de un rango normal. Se usa el índice de Masa Corporal (IMC), que relaciona el peso (en Kgs.) con la talla (en mts.). El rango apropiado es aquel en el cual el IMC se encuentra entre los 18,5 y los 24,9 kgs/rnt². Manténgase en este rango.



5

EVITE EL USO NOCIVO DEL ALCOHOL

Sepa divertirse en reuniones sociales.

Dependiendo del tipo de bebidas alcohólicas y la condición individual de quien la consume, los efectos dañinos pueden presentarse incluso con pequeñas cantidades, sea consciente que no es necesario llegar hasta la embriaguez y evite seguir los mensajes que sean contrarios



REDUCIR EL
CONSUMO NOCIVO
DE ALCOHOL



La salud
es de todos

Minsalud

CONOZCA SUS CIFRAS

6

Familiarícese con los valores de su tensión arterial, su glicemia (el azúcar en la sangre), el colesterol y los triglicéridos.

La tensión arterial debe estar idealmente por debajo de **120/80**.

La glicemia en ayunas no debe ser superior a **100 mg/dl**.

El Colesterol Total debe estar por debajo de los **200 mg/dl**.

Los triglicéridos deben estar por debajo de los **150 mg/dl**.



ADHIERA AL TRATAMIENTO

Si usted ya tiene diagnosticada alguna de las enfermedades no transmisibles, por ningún motivo abandone su tratamiento.

Su médico tratante será quien le indique la dosis más apropiada del o de los medicamentos que esté tomado.



MANTÉNGASE HIDRATADO

8

Hidrátese desde el comienzo del día.

Consuma mínimo **cinco vasos** de agua a lo largo del día.

Incremento su hidratación antes de iniciar la actividad física diaria.



REDUZCA SU CARGA EMOCIONAL

9

Comparta sus ideas y emociones, la comunicación es terapéutica.

Busque apoyo si siente que alguna situación se le sale de las manos.

Aprenda y utilice regularmente técnicas de relajación, para contrarrestar el estrés y la ansiedad.

Procure solucionar los conflictos y las diferencias con las demás personas sin recurrir a la violencia.

Practique y promueva la no violencia.



MANTENGA UNA ACTITUD POSITIVA

10

Vea el futuro con optimismo y vislúmbrelo y siéntalo muy cercano.

Evite juzgar constantemente las conductas y circunstancias ajenas.

No se apropie de los problemas de los demás, pero tampoco permita que nadie lo juzgue o dañe su autoestima, sus libertades o sus derechos.



Prevención de la influenza (gripa): la vacuna es clave contra la influenza reduce las probabilidades de complicaciones y disminuye la mortalidad relacionada con el virus.

Las poblaciones que tienen un mayor riesgo de contagiarse son los niños menores de 2 años, las mujeres embarazadas y las personas mayores de 60 años. Además las personas con:

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica-EPOC

Obesidad mórbida: Se vacunará a todo usuario cuyo índice de Masa Corporal-IMC sea igual o mayor a 40.

Inmunocomprometido: es aquel que, por su enfermedad de base (HIV, cáncer, enfermedades renales o hepáticas crónicas).

Diabetes Mellitus con otras co-morbilidades asociadas.
Las cardiopatías congénitas.

Estas personas reciben gratis la vacuna por parte del Ministerio de Salud y su Plan Ampliado de Inmunizaciones (PAI).



Pasos para la aplicación de la Herramienta “Conoce Tu Riesgo Peso Saludable”

Paso 5

ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Criterios de evaluación

RIESGO CARDIOVASCULAR OMS	
# Y % DE PERSONAS	NIVEL DE RIESGO
<10	Riesgo Bajo
10-<20 %	Riesgo Moderado
20-<30%	Riesgo Alto
30% a < 40 %	Riesgo Muy Alto
Mayor o igual a 40%	Riesgo Extremadamente alto

RIESGO CARDIOVASCULAR FRAMINGHAN	
Y % DE PERSONAS	NIVEL DE RIESGO
< 5%	Riesgo Bajo
5-9%	Riesgo Moderado
>10%	Riesgo Alto

RIESGO DIABETES FINNISH RISK SCORE	
PUNTAJE	NIVEL DE RIESGO
< 10	Riesgo Bajo
10 - < 12	Riesgo Ligeramente elevado
>12	Riesgo Alto

OBESIDAD POR PERÍMETRO ABDOMINAL
SI
NO

SOBREPESO U OBESIDAD POR ÍNDICE DE MASA CORPORAL
Bajo peso
Normal
Sobrepeso
Obesidad Clase I
Obesidad Clase II
Obesidad Clase III



Paso 5

ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Riesgo Cardiovascular

Riesgo de Diabetes

IMC

%

Riesgo Muy Alto

Riesgo Alto

Riesgo Moderado

Riesgo Bajo

%

Riesgo Alto

Riesgo Moderado

Riesgo Bajo

%

Obesidad Clase III

Obesidad Clase II

Obesidad Clase I

Mujeres
(grupos de edad)

Hombres
(grupos de edad)

Lugar de
trabajo / estudio


Asegurador

Ubicación
geográfica



Paso 5

ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Riesgo Cardiovascular	IMC						Total
	Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad clase I	Obesidad clase II	Obesidad clase III	
< 10%							
10- < 20%							
20- < 30%							
30- < 40%							
Total personas tamizadas							


Riesgo Cardiovascular	Riesgo de Diabetes			Total
	<10 puntos	10 a 12 puntos	>12 puntos	
<10%				
10- <20%				
20- <30%				
30- <40%				
Total personas tamizadas				

Riesgo de Diabetes	Índice de masa corporal							Total
	<10 puntos	10 a 12 puntos	Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad clase I	Obesidad clase II	
<10 puntos								
10-12 puntos								
>12 puntos								
Total de personas tamizadas								



Paso 5

ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

	Riesgo de Diabetes			Índice de masa corporal				Obesidad Abdominal	
	<10	10-12	>12	Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad	Si	No
									
<10%	x								
10-20%			x						
20-30%									x
30-40%				x					x



CONSEJOS PARA UNA ELIMINACIÓN RESPONSABLE DE LOS MEDICAMENTOS EN CASA

Eliminación de lancetas, agujas y jeringas insulina



Utilizar botellas de detergente o blanqueador o una caja para eliminación.



Cuando vayas a eliminar el contenedor, sella la tapa con cinta adhesiva y recuerda rotularlo indicando "Material corto punzante: No reciclar".



Eliminar en la basura común o pregunta en el centro de salud mas cercano, si hay disponibilidad para eliminarlo.

Higiene de manos ¿Cuándo debe lavárselas?

Después de tocar o cambiar un apósito, vendaje, toalla, ropa de cama, etc.

Antes y después de ir al baño o de comer.

Antes de entrar y después de salir de la habitación.

Después de toser, estornudar o limpiarse la nariz.

Después de tocar sangre, líquidos corporales o cualquier objeto o superficie que pudiera estar contaminada.



TECNICA DEL CORRECTO LAVADO DE MANOS



AGUA Y JABON



PALMA CONTRA PALMA



ENTRE LOS DEDOS



AMBOS PULGARES



DORSO DE LAS MANOS



INCLUIR LAS MUÑECAS

MARQUE CON UNA X LA RESPUESTA SEGÚN SU ESTILO DE VIDA

	¿Cómo es mi estilo de vida?	Nunca/Casi nunca 1	A veces 2	Siempre/Casi siempre 3
Actividad física	Realizo actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos			
	Diariamente usted realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.			
	Tengo un rendimiento físico bueno			
Descanso	Duermo bien y me siento descansado			
	Manejo el estrés y la tensión en mi vida			
	Encuentro alternativas interesantes para salir de la rutina			
Nutrición	Balanceo mi alimentación frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos			
	Evito consumir bebidas gaseosas, mucho azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa			
	En mi rutina diaria, destino un horario para tomar las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida)			

1 Nunca/Casi nunca	2 A veces	3 Siempre/Casi siempre
PUNTAJE TOTAL MALO 9	REGULAR 10-18	BUENO 19-27

Puntaje total

MARQUE CON UNA X LA RESPUESTA SEGÚN SU ESTILO DE VIDA

	¿Cómo es mi estilo de vida?	Nunca/Casi nunca 1	A veces 2	Siempre/Casi siempre 3
Actividad física	Realizo actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos			
	Diariamente usted realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.			
	Tengo un rendimiento físico bueno			
Descanso	Duermo bien y me siento descansado			
	Manejo el estrés y la tensión en mi vida			
	Encuentro alternativas interesantes para salir de la rutina			
Nutrición	Balanceo mi alimentación frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos			
	Evito consumir bebidas gaseosas, mucho azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa			
	En mi rutina diaria, destino un horario para tomar las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida)			

1 Nunca/Casi nunca	2 A veces	3 Siempre/Casi siempre
PUNTAJE TOTAL MALO 9	REGULAR 10-18	BUENO 19-27

Puntaje total

MARQUE CON UNA X LA RESPUESTA SEGÚN SU ESTILO DE VIDA

	¿Cómo es mi estilo de vida?	Nunca/Casi nunca 1	A veces 2	Siempre/Casi siempre 3
Actividad física	Realizo actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos			
	Diariamente usted realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.			
	Tengo un rendimiento físico bueno			
Descanso	Duermo bien y me siento descansado			
	Manejo el estrés y la tensión en mi vida			
	Encuentro alternativas interesantes para salir de la rutina			
Nutrición	Balanceo mi alimentación frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos			
	Evito consumir bebidas gaseosas, mucho azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa			
	En mi rutina diaria, destino un horario para tomar las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida)			

1 Nunca/Casi nunca	2 A veces	3 Siempre/Casi siempre
PUNTAJE TOTAL MALO 9	REGULAR 10-18	BUENO 19-27

Puntaje total

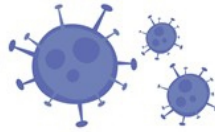
MARQUE CON UNA X LA RESPUESTA SEGÚN SU ESTILO DE VIDA

	¿Cómo es mi estilo de vida?	Nunca/Casi nunca 1	A veces 2	Siempre/Casi siempre 3
Actividad física	Realizo actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos			
	Diariamente usted realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo.			
	Tengo un rendimiento físico bueno			
Descanso	Duermo bien y me siento descansado			
	Manejo el estrés y la tensión en mi vida			
	Encuentro alternativas interesantes para salir de la rutina			
Nutrición	Balanceo mi alimentación frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos			
	Evito consumir bebidas gaseosas, mucho azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa			
	En mi rutina diaria, destino un horario para tomar las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida)			

1 Nunca/Casi nunca	2 A veces	3 Siempre/Casi siempre
PUNTAJE TOTAL MALO 9	REGULAR 10-18	BUENO 19-27

Puntaje total

COVID-19



PREVENGA EL VIRUS ADOPTA ESTAS MEDIDAS

REFUERZA TU SISTEMA INMUNOLÓGICO

Una nutrición adecuada y una alimentación sana son esenciales para mantener una salud óptima, reforzar tu sistema inmunológico y prevenir enfermedades transmisibles y no transmisibles.



Consume diversos tipos de alimentos



Reduce tu consumo de sal y azúcar



Come abundantes vegetales, legumbres y frutas



Consume grasas y aceites con moderación



Evita los productos ultraprocesados

1 CONTAGIO



Evitar contacto



Transmisión



Objetos contaminados

2 PREVENCIÓN



Lavate las manos



Usa tapabocas



Evitar multitudes

3 SÍNTOMAS



Aun no hay tratamiento o curas tu mejor arma es prevenir.

La salud auditiva y comunicativa hace parte de la vida diaria



Es la capacidad efectiva sana del ser humano para oír, ligada a la función de comunicar a través del lenguaje, dicha capacidad depende de las estructuras y fisiología del órgano de la audición, del grado de maduración del individuo y del ambiente sociocultural en el que se desenvuelve. “Oír” y “comunicarse” constituyen una integridad biopsicosocial que no puede fragmentarse. El resultado de esta actividad neurofisiológica permite la comunicación interindividual a través de la materialización de signos multimodales de una lengua de acuerdo con la convención propia de una comunidad lingüística.

PAUTAS PARA EL CUIDADO DEL OIDO Y LA AUDICION

1

La limpieza del oído y de los residuos de cerumen se realiza en las orejas con una toalla después del baño, no introduzca copitos ni trate de sacar la cera, puede hacerse daño.



2

Cuidar los estados gripales y sonar una sola fosa a la vez



3

Cerciorarse de No sumergirse en aguas contaminadas



4

Introducir objetos en el oído, es muy peligroso



5

Evite el uso de remedios caseros. Aplicar sustancias en el oído, puede empeorar el dolor o disfrazar la presencia de un problema mayor.



6

Haga uso de elementos de protección personal para el ruido y agua (casco y protectores hechos a la medida).



7

Acuda a la atención otológica ante la presencia de dolor, secreción o inflamación del oído.

Observar las manifestaciones de una pérdida auditiva y acudir al especialista

1 ¿Pide constantemente que le repitan lo dicho?

2 El bajo rendimiento académico en los niños puede ser un indicio de pérdida auditiva:

- + *No reacciona ante sonidos del ambiente o ante la voz suave.*
- + *A los dos años aún no hablan.*
- + *Utilizan los gestos como única forma de comunicación.*
- + *No comprenden lo que se les dice.*



3 ¿No entiende lo dicho en ambiente ruidoso?



4 ¿No escucha el timbre del teléfono?



5 Si tiene sospecha de disminución de la audición acuda al especialista para valoración de la agudeza auditiva.



Protéjase del ruido, fomente el valor y respeto por el silencio



Evite la exposición al ruido o aléjese de este.



Adopte comportamientos saludables empezando por casa: reduzca el mayor ruido posible para no interferir en el descanso y tranquilidad de los demás.



Use el reproductor musical con la Formula 60/40: solo una hora al día en un ambiente silencioso a menos de la mitad del volumen.



Convertir los diferentes entornos en ambientes tranquilos y protectores para la salud en la vida cotidiana. Busque espacios tranquilos y rechace a los bulliciosos

SALUD VISUAL

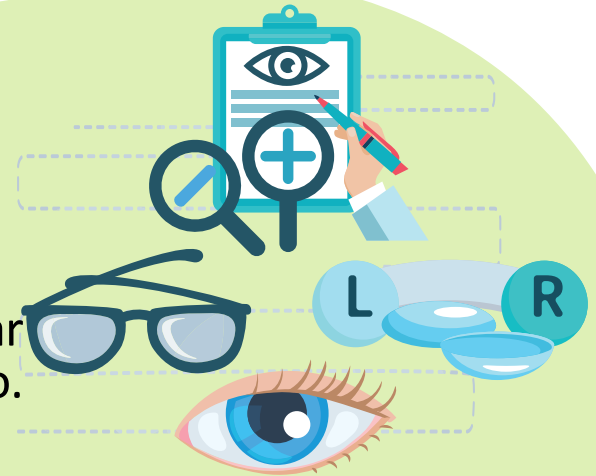
¿Que es un defecto refractivo?

Se llama defecto refractivo o (ametropía) a la alteración ocular que produce que la imagen no se enfoque exactamente en la retina, produciendo visión borrosa que habitualmente puede corregirse interponiendo un lente en la trayectoria de la luz.

Defectos refractivos mas comunes:

MIOPIA: Cuando la luz se enfoca antes de llegar a la retina. Los objetos lejanos se ven borroso.

HIPERMETROPIA: La imagen de enfoca detrás de la retina, suele manifestarse por mala visión de cerca, aunque en hipermetropías altas la visión puede ser borroso tanto de lejos como de cerca.

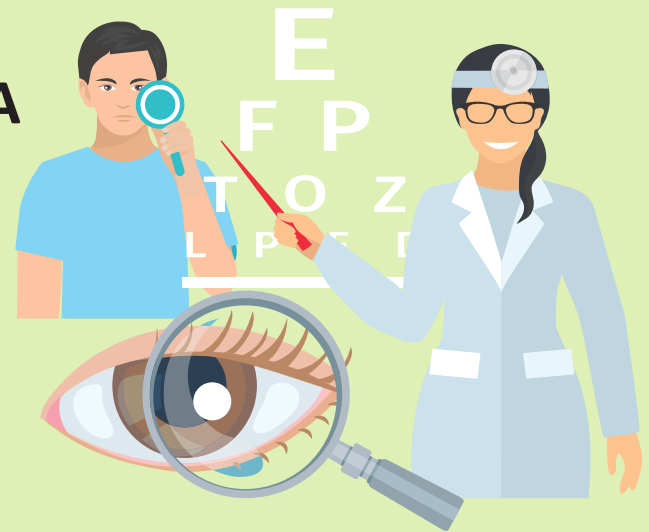


ASTIGMATISMO: En este caso se forma mas de un punto focal, dificultando la visión en todas las distancias.

PRESBICIA: Es una condición natural que se manifiesta a partir de los 40 años debido de la perdida de elasticidad de cristaliniy dificulta el enfoque de los objetos cercanos.

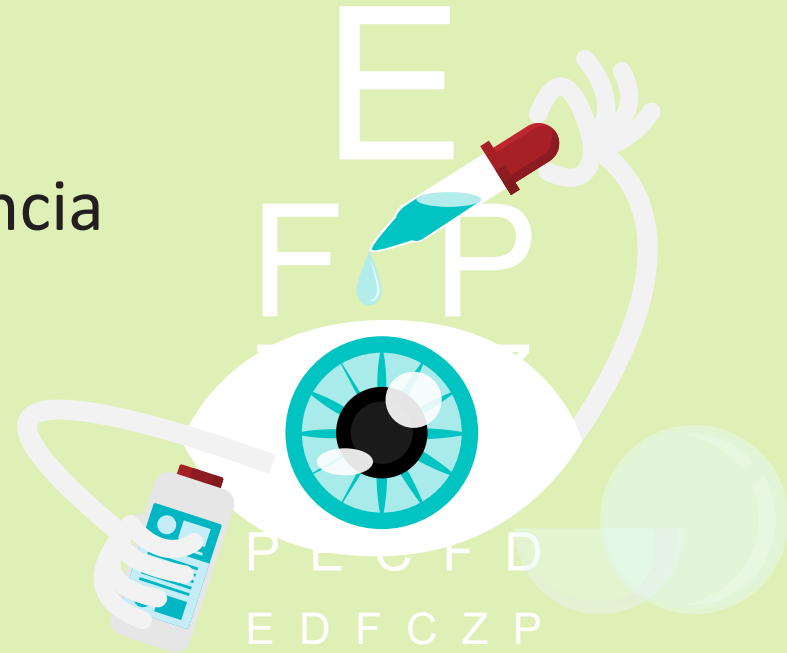
PRICIPALES CAUSAS DE CEGUERA

1. Catarata
2. Glaucoma
3. Degeneración macular
4. Retinopatía Diabética
5. Desprendimiento de retina

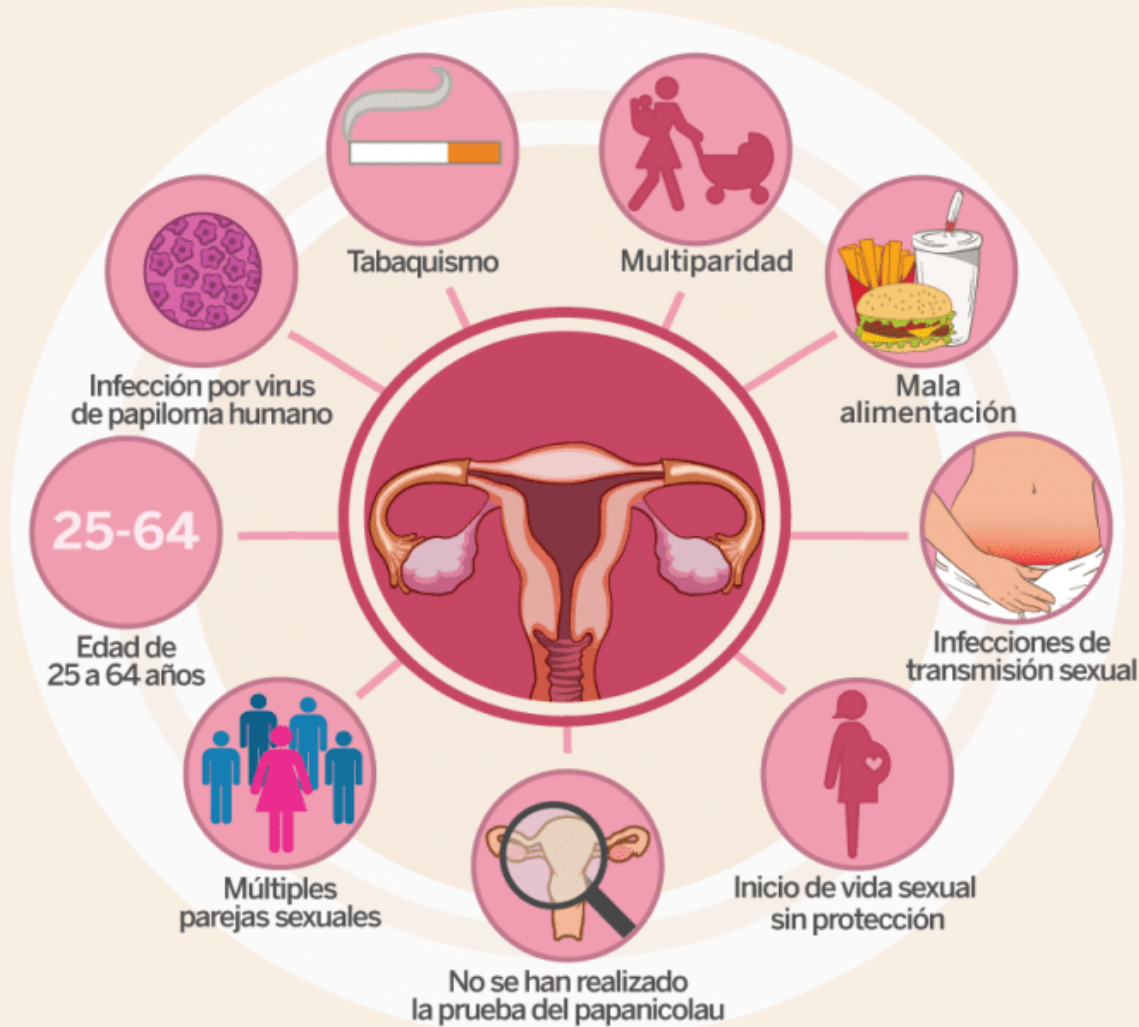


CUIDADOS DE LA VISTA

1. Cuidar la alimentación
2. Ver la televisión a distancia
3. Acudir al optómetra o oftalmólogo
4. Relajar la vista



FACTORES DE RIESGO PARA CANCER DE CUELLO UTERINO



AUTOEXAMEN DE SENO

Es un procedimiento para examinarte físicamente y visualmente para detectar cualquier cambio en tus senos o axilas.



PASO 1

Con los brazos en la cadera
OBSERVA cambios en la piel, la forma y el tamaño de tus senos.

PASO 2

Con las manos detrás de tu cabeza y con los codos hacia adelante **OBSERVA** si hay hoyuelos, pliegues en la piel o algún cambio en la superficie de tus senos



PASO 3

Palpa tu seno haciendo pequeños círculos en la dirección de las manecillas del reloj, para detectar alguna masa, repite el paso con tu otro seno.



PASO 4

Examina también con tus dedos cada axila en búsqueda de una posible masa.



PASO 5

Aprieta suavemente cada pezón en búsqueda de secreciones o una posible masa.



PASO 6

Repite acostada los pasos 4 y 5 para buscar posibles masas.

Encuentra las palabras

Y Y
L Y P S
J Y W P N O
I F V Z A N W B
T U M O R X Q K D R
K R T S J A D T D O I E
I G I G B I Y X L A V J R P
O I C I C R E J E Q W E R H E E
F C H S S E T N E D E C E T N A H S
S A N G I L A M S A L U L E C M D G U O
Z I B U E N A A L I M E N T A C I O N W
H S Z Z T G R N T Z C B U W I K P J
A I F A R G O M A M H D A D B M
F Y Y F A M I L I A R E S L
O Z K S O V X J D T R P
A W V S D F A T C I
Q H S H D M W I
V D E Z M Q
I S A V
P H



CELULASMALIGNAS
ANTECEDENTES
FAMILIARES
MAMOGRAFIA
SOBREPESO
TUMOR
BUENAALIMENTACION
EJERCICIO
EDAD