Información Personal:

Nombre y apellido:

Documento de identificación: Edad:

Riesgo Cardiovascular:

Diagnóstico:

Unidad de Servicios de Salud - CAPS:

Dirección:

Nombre de contacto en caso de emergencia: Teléfono de contacto en caso de emergencia:

EN CASO DE EMERGENCIA DIRÍGETE A:

Secretaría de Salud
Subred Integrada de Servicios de Salud
Centro Oriente E.S.E.

SUBRED INTREGRADA DE SERVICIOS DE SALUD CENTRO ORIENTE

- UMHES SANTA CLARA/ Cra. 14 b. N° 1 - 45 Sur
- UMHES LA VICTORIA / Diag. 39 Sur N° 3 - 20 Este
- UMHES SAN BLAS / Transversal 5 Este N° 19- 50 Sur

Secretaría de Salud
Subred Integrada de Servicios de Salud
Sur E.S.E.

SUBRED INTREGRADA DE SERVICIOS DE SALUD SUR

- UMHES TUNAL / Cra. 20 N° 47 B 35 sur
- UMHES MEISSEN / Cra. 20 N° 47 B 35 sur
- USS TUNJUELITO / AV. Caracas N° 51-21 sur
- USS USME / Cra. 13 N° 135 A 42 sur
- CAPS VISTA HERMOSA/ Cra. 18 C N° 66 A 55 sur
- USS SANTA LIBRADA/ Cra. 9 B N° 75 - 49 sur

Secretaría de Salud
Subred Integrada de Servicios de Salud
Sur Occidente E.S.E.

SUBRED INTREGRADA DE SERVICIOS DE SALUD SUR OCCIDENTE

- UMHES KENNEDY / Av. 1 de Mayo N° 40B-54
- UMHES BOSA / Calle 65D Sur N° 79C-90
- UMHES FONTIBÓN / Carrera 99 N° 16i - 41

Secretaría de Salud
Subred Integrada de Servicios de Salud
Norte E.S.E.

SUBRED INTREGRADA DE SERVICIOS DE SALUD NORTE

- UMHES SIMÓN BOLIVAR / Calle 165 N° 7-06
- UMHES CALLE 80 / Transversal 100 A N° 80 A – 50

LÍNEA DE ATENCIÓN DE URGENCIAS Y EMERGENCIAS 123
LÍNEA ÚNICA DISTRITAL DE LA RED HOSPITALES PÚBLICOS CALL CENTER 3078181
LÍNEA GRATUITA EN BOGOTÁ: 018000118181

Hábitos Saludables:

Para ayudar al buen estado de tu salud, debes tener en cuenta los siguientes tips saludables:

1. **EJERCICIO FÍSICO:**
Realiza actividad física de 20-30 minutos (ejercicios aeróbicos, de fuerza y equilibrio) durante cinco días a la semana; siguiendo las recomendaciones del profesional.

2. **CONTROL DEL ESTRÉS:**
Realiza actividades de tu agrado (pintar, bailar, escuchar música, escribir etc.), genera espacios donde logres expresar tu sentir, esto contribuye a reducir tu estrés y mejorar tu salud mental.

3. **DEJAR DE FUMAR:**
Es importante dejar de fumar tabaco-cigarrillo, consumir al alcohol; y /o evitar personas que fumen, este paso principal contribuye a mejorar tu calidad de vida y las condiciones de salud.

4. **VISITA AL MÉDICO:**
Es importante acudir periódicamente a tus controles médicos (trimestrales), así como realizarte oportunamente tus laboratorios (creatinina, glicemia, LDL, HDL y otros). Recuerda tener esquemas de vacunación completos, realizarte la toma de citología, antígeno prostático y acudir al odontólogo.

5. **CONTROL DE PESO:**
Es importante controlar tu peso, a través de la actividad física y la alimentación saludable, para prevenir complicaciones relacionadas con el sobrepeso y la obesidad, así mejoras tu salud cardiovascular.

6. **HIDRATACIÓN:**
El consumo de agua es importante, dado que un paciente diabético se deshidrata con facilidad y en pacientes hipertensos el agua pura también resulta ser un buen aliado, ya que no contiene sodio, edulcorante, azúcar, los cuales pueden aumentar el riesgo de padecer alguna enfermedad.

7. **MEDICAMENTOS:**
Sigue el tratamiento farmacológico de acuerdo a lo ordenado por el médico. NO te automediques.

8. **ALIMENTACIÓN SALUDABLE :**
Aumenta el consumo de frutas y verduras, cinco porciones al día: verduras (almuerzo y cena), frutas (desayuno, onces y la media tarde). Consume una dieta baja en sal, baja en carbohidratos simples (azúcar, panela, miel, frutiño, dulces, postres, gaseosas, o bebidas azucaradas en general), alimentos ricos en fibra (frutas, verduras, cereales integrales). Es importante reducir el consumo de grasas trans y saturadas (paquetes, fritos, salchichas, salchichón y otros alimentos procesados) y aumentar el consumo de grasas insaturadas (aguacate, nueces).



Ruta Cardio Cerebrovascular y Metabólica

Secretaría de Salud
Subred Integrada de Servicios de Salud

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SALUD
BOGOTÁ

¿Cuándo consultar por urgencias?

Con hipertensión si presenta:

- Dolor de cabeza frecuente, persistente.
- Sensación de náusea o vómito.
- Confusión mental.
- Somnolencia.
- Sangrado nasal.
- Sensación de vértigo.
- Alteraciones de la visión.
- Dolor de pecho.
- Sensación de palpitaciones.
- Edema o hinchazón de miembros inferiores.

Con diabetes si presenta:

- Aumento en la sensación de sed .
- Aumento en la cantidad de orina eliminada.
- Aumento en el número de veces que orina.
- Aumento del apetito.
- Pérdida de peso sin explicación.
- Fatiga.
- Visión borrosa.
- Lesiones de piel tipo úlcera de curación lenta y fácil sobreinfección.
- Hormigueo o entumecimiento de manos y/o pies.