AJUSTES_JULIO 24

HERRAMIENTA INTERACTIVA

SLIDE 1 - Portada

- Ajustar texto de equipos básicos extramurales a **Equipos MAS Bienestar.**

SLIDE 2 - Gestión del riesgo cardio cerebrovascular y metabólico

- Borrar en el texto de objetivo lo último que está en negrilla “Estos factores.”
- Ajustar texto en modificables:
  2. Sobrepeso
  Colocar palabras completas de la sigla IMC a **Índice de Masa Corporal**
  3. Colocar palabras completas de la sigla IMC a **Índice de Masa Corporal**

Agregar hipervínculo que lo lleve a una dispositiva en la que se muestre la siguiente información:

Paso a paso para calcular el índice de masa corporal.

1. **Pesa tu cuerpo** en kilogramos (kg).
2. **Mide tu altura** en metros (m).
3. **Eleva tu altura al cuadrado** (multiplica tu altura por sí misma).
4. **Divide tu peso entre ese resultado**.

Peso (Kg)
_____= IMC
Altura ^{2}

Ejemplo: Supongamos que una persona pesa **70 kg** y mide **1.75 m**.

1. Elevar la altura al cuadrado:
   1.75x1.75 **= 3.06**
2. Divide el peso entre ese número:
   70 ÷ 3.06 **= 22.9**
3. **IMC = 22.9 -** El IMC es 22.9, lo que indica que su peso está en la categoría de Peso Saludable

IMC	Nivel de peso
Por debajo de 18.5	Bajo peso
18.5—24.9	**Peso saludable**
25.0—29.9	Sobrepeso
30.0 o más	Obesidad

- En Dislipidemia

  Ajustar el texto Colesterol **malo (LDL)** mayor a 100 mg/dl

Cambiar en título factores no modificables a **Factores de base**

- Ajustar texto de la descripción a **Factores biológicos que deben conocerse para prevenir.**

- Ajustar en antecedentes familiares
  El texto enfermedades coronarias a **enfermedades cardiacas**
  El texto Accidente cerebrovasculares **a Ataque Cerebro Vascular**

Cambiar el orden. Dejar **Sexo en el número 2**

- Con el texto **Sexo - espacialmente en:**

  Hombres...

  Mujeres ...

- Y en el número 3 Antecedentes familiares
- Modificar el texto de etnia: a M**ayor frecuencia en personas afrodescendientes**

SLIDE 3 - Clasificación familiar e individual...

- Ajustar texto: Agregar la palabra **Cardio** Cerebro Vascular y Metabólico

SLIDE 4 – Grupos de clasificación

- **Grupo 1 – Riesgo bajo en la franja amarilla y quitar el texto promotor EBEH**
- **Grupo 2 y 3 – Riesgo medio crear franja (DANIEL DEFINE EL COLOR)**
- **Grupo 4 – Riesgo Alto quitar el texto profesional EBEH**
-

Ajustar botón de estrategia dividido por grupos.

- **Al dar clic en estrategia grupo 1 lo lleva a una diapositiva nueva, solo del grupo 1 (Copiar la que se tiene de grupo 1, 2 y 3) Quitar signos de alarma y cambiar color**

PARA LEIDY Y BIBIANA – AJUSTAR TEXTOS DE ACTIVIDAD FISICA, PSICOSOCIAL Y ALIMENTACIÓN - PENSANDO EN EL MENSAJE. PARA TODOS LOS GRUPOS

SLIDE 7 – GRUPO 5

- **Texto del lado izquierdo es: Grupo 5 - Invitación a conocer el estado de Salud e identificar factores de riesgo. Quitar el texto de mayores de 18...**
- **En el texto En Bogotá... Completar: ...** Conocer si tienes un riesgo **cardio** cerebro vascular o metab...
- **En el punto 3 completar: o ataques cerebro vasculares**

Agregar: Link con instrumentos de valoración

SLIDE 12 y 13 – Beneficios de la alimentación saludable y porciones

- **Protege el corazón**
  Manteniendo las arterias limpias y el corazón sano, reduce colesterol malo, controla los triglicéridos y disminuye la inflamación.
- **Regula el tránsito intestinal**
  Los alimentos con fibra, como las frutas, verduras y cereales integrales, evitan el estreñimiento y hacen que tu digestión sea más fácil.
- **Mejora el sistema inmunológico**
  Aportando vitaminas, minerales y antioxidantes ayudando a que tu cuerpo se defienda mejor de enfermedades y reduciendo la probabilidad de infecciones.
- **Ayuda a los músculos**
  Las proteínas como el pescado, el huevo, las legumbres, junto con minerales como magnesio y potasio, aportan al fortalecimiento muscular.

- **Ayuda a lograr y mantener un peso saludable**
  Alimentos bajos en calorías y ricos en nutrientes generan saciedad, disminuyen el apetito excesivo, regulan el metabolismo y controlan el peso corporal.
- **Mejora el rendimiento del cerebro**
  Nutrientes como el omega-3, antioxidantes, vitaminas del grupo B y hierro mejoran la concentración, la memoria y el funcionamiento general del cerebro.
- **Ayuda a prevenir problemas oculares**
  Frutas y verduras de colores como zanahorias y espinacas cuidan tus ojos y previenen problemas visuales como las cataratas o enfermedades oculares.
- **Previene la osteoporosis**
  El calcio y la vitamina D presente en alimentos naturales como en los huevos y pescado entre otros, fortalece los huesos y previene la pérdida de masa ósea.
- **Mejora el estado de ánimo**
  Comer bien mejora tu energía y tu estado de ánimo, ayudando a sentirte más alegre, favoreciendo la producción de serotonina y dopamina

- **Reduce el estrés**
  Vitaminas del complejo B, magnesio y antioxidantes ayudan a equilibrar el sistema nervioso, reduciendo la producción de cortisol (hormona del estrés).
- **Ayuda a mantener la presión arterial**
  Consumir potasio, como el del plátano o la espinaca, y evitar el sodio y los ultraprocesados ayuda a mantener la presión arterial en niveles saludables.

Bibiana - Ajusta contenido para porciones

AJUSTAR IMAGAENES DE CUANTA AZUCAR CONSUMES AJUSTAR EL BOTON DE GRUPOS EN LAS DIAPOSITIVAS

PSICOSOCIAL

- Averiguar quien maneja la Línea Psicoactiva 01800...
- **Agregar texto Línea de urgencias 125**