Gestión extramural

Rotafolio

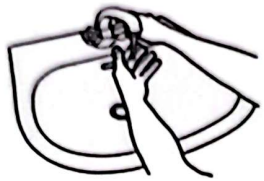
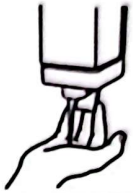
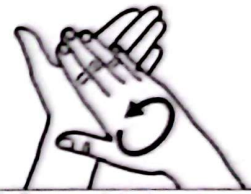
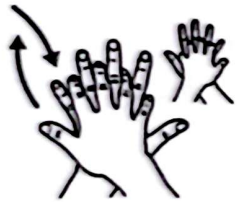
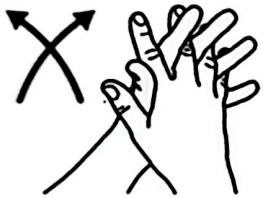
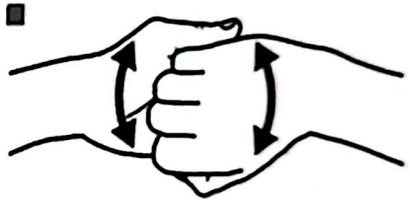
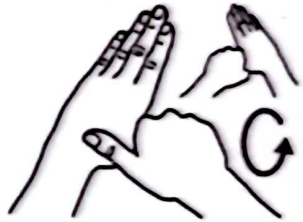
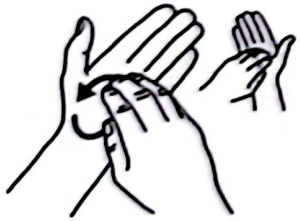
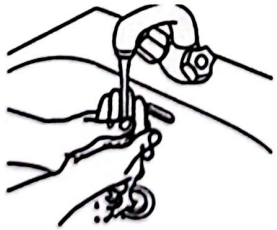
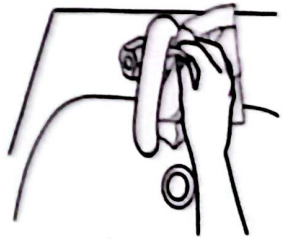
Autocuidado de la salud



HOSPITAL DE NEMOCÓN
con corazón

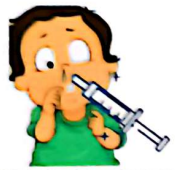
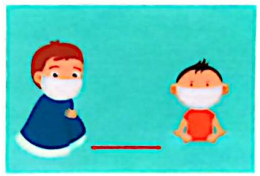
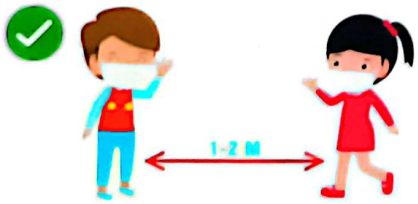
ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL DE NEMOCÓN

Powered by CamScanner

"LAVARSE LAS MANOS ES UNA ACCIÓN PEQUEÑA QUE PUEDE SALVAR GRANDES VIDAS."	Paso 1. Humedecer sus manos con abundante agua	Paso 2. Enjabónese las manos con el grifo cerrado	Paso 3. Comenzar frotando las palmas de las manos en forma circular
			
Paso 4. Frotar la palma de la mano derecha con el dorso de la mano izquierda y viceversa	Paso 5. Frotar las palmas de las manos, con los dedos entrelazados	Paso 6. Frotar el dorso de los dedos de una mano con los dedos de la otra, manteniendo unidos los dedos y viceversa	Paso 7. Rodea el dedo pulgar de la mano izquierda con la palma de la mano derecha, frótelo con movimiento de rotacion.
			
Paso 8. Frotar la punta de los dedos de la mano derecha con la palma de la mano izquierda en forma circular y viceversa.	Paso 9. Enjuáguese las manos	Paso 10. Séquese con una toalla de un solo uso	Paso 11. Utilice la misma toalla para cerrar el grifo
			

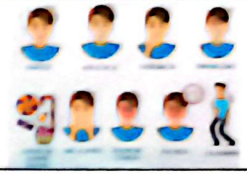
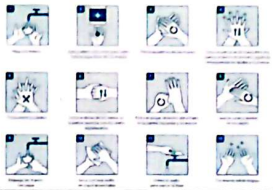
Powered by CamScanner

COMO CUIDAR AL NIÑO CON TOS O RESFRIADO EN CASA

Aseo nasal con suero fisiológico, limpieza de las secreciones de la nariz	Ofrecer alimentos en pequeñas cantidades y con mayor frecuencia	Ingesta permanente de líquidos	Evitar exceso de abrigo
			
Evitar contacto con fumadores; ambiente cómodo	Evitar contacto con personas con gripa	Cubre la boca y nariz del niño con una para protegerlo de los cambios de temperatura	Lavado de manos siempre
			
Cuando el niño esté enfermo, evita que salga y esté en contacto con otros niños. Espera al menos 24 horas después de que mejoren sus síntomas	Cuando tosas o estornudes, cubre tu boca y nariz con un pañuelo o papel desechable. Luego, bótalo y lávate las manos	Vacunas completas para la edad	ESTOS CUIDADOS BÁSICOS PUEDEN AYUDAR A ALIVIAR LOS SÍNTOMAS DEL RESFRIADO Y LA TOS, Y A MEJORAR EL BIENESTAR DEL NIÑO DURANTE SU RECUPERACIÓN.
			

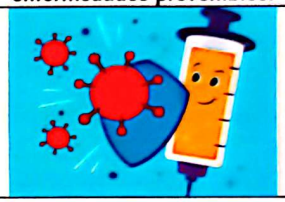
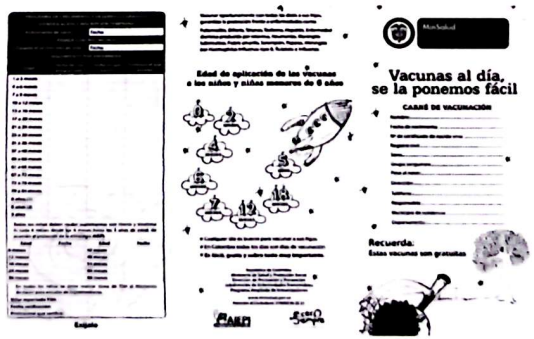
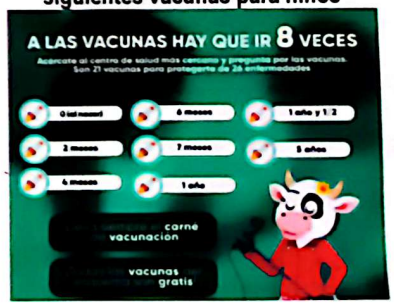
Powered by CamScanner

COMO CUIDAR AL NIÑO CON DESHIDRATACIÓN O DIARREA EN CASA

"EL AMOR Y LA PACIENCIA SON LOS MEJORES REMEDIOS PARA CUIDAR A UN NIÑO ENFERMO; CADA GOTA DE ATENCIÓN CUENTA PARA SU PRONTA RECUPERACIÓN."	**Mantén, la calma: confía en tu capacidad para cuidar de tu hijo y recuerda que la mayoría de los casos de diarrea se pueden manejar en casa con las medidas adecuadas.**	**Hidratación constante**	Observa los signos de deshidratación: **vigila si hay signos como boca seca, ojos hundidos, ausencia de lágrimas, y orina escasa.**
			
Alimentos suaves: ofrece alimentos suaves y fáciles de digerir como arroz, plátanos, puré de papas, y zanahorias cocidas.	**Higiene: lavado de manos y cambia los pañales frecuentemente y limpia bien al niño para evitar irritaciones en la piel.**	**Asegúrate de que el niño descanse lo suficiente para ayudar a su recuperación.**	**Infórmate sobre los síntomas y tratamientos de la deshidratación y diarrea. Estar informada te ayudará a tomar mejores decisiones.**
			
Consulta al médico si el niño muestra signos severos de deshidratación, como letargo extremo, incapacidad para beber líquidos, vómitos persistentes, fiebre alta, o sangre en las heces.	**Si el niño se siente lo suficientemente bien, permite actividades suaves para distraerlo y mantener su ánimo.**	**No administres medicamentos antidiarreicos a menos que sean prescritos por un médico.**	**No olvides cuidar de ti misma. Descansa cuando puedas y busca apoyo si lo necesitas.**
			

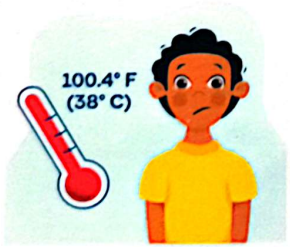
Powered by CamScanner

IMPORTANCIA DE LA VACUNACIÓN

Prevención de enfermedades	**Las vacunas han contribuido significativamente a la disminución de la mortalidad infantil y han erradicado o controlado enfermedades que antes causaban muchas muertes.**	**La vacunación es una de las intervenciones de salud más costo-efectivas. Previene gastos elevados en tratamientos y hospitalizaciones por enfermedades prevenibles.**	**CUMPLIR CON EL CALENDARIO DE VACUNACIÓN ES FUNDAMENTAL PARA PROTEGER LA SALUD DE TU HIJO Y DE LA COMUNIDAD EN GENERAL. MANTENTE INFORMADO Y COMPROMETIDO CON LAS CITAS DE VACUNACIÓN PARA ASEGURAR QUE TU HIJO ESTÉ PROTEGIDO CONTRA ENFERMEDADES PREVENIBLES.**
			
Conoce el calendario de vacunación	**Mantén, el carné de vacunación**	**Consulta con el médico**	**Preparación para la cita de vacunación: lleva a tu hijo con ropa cómoda y fácil de quitar para facilitar la vacunación.**
			
Informa a otros padres y cuidadores sobre la importancia de las vacunas y anima a todos a cumplir con el calendario de vacunación.			**El PAI en Colombia incluye las siguientes vacunas para niños**
			

Powered by CamScanner

SIGNOS DE ALARMA PARA TRAE A TU HIJO A URGENCIAS

<table>
<tr>
<td rowspan="2">"ES FUNDAMENTAL RECONOCER LOS SIGNOS DE ALARMA QUE INDICAN LA NECESIDAD DE LLEVAR A TU HIJO A URGENCIAS SI ESTÁ DESHIDRATADO O TIENE DIARREA. AQUÍ HAY ALGUNOS DE LOS MÁS IMPORTANTES"</td>
<td>Deshidratación severa:
Boca y lengua muy secas.
Ausencia de lágrimas al llorar.
Ojos hundidos.
Orina muy escasa o ausente durante 8 horas o más</td>
<td>Diarrea persistente o intensa:
Diarrea que dura más de 24-48 horas sin mejoría.
Deposiciones muy frecuentes y líquidas (más de 8-10 al día).
Sangre o moco en las heces.</td>
<td>Vómitos incesantes:
Vómitos persistentes que impiden la ingesta de líquidos o alimentos.
Vómitos acompañados de sangre o bilis (verde o amarillo oscuro).</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fiebre alta:
Fiebre alta (más de 38.5°c) que no baja con medidas comunes (como paracetamol o ibuprofeno).
Fiebre que persiste más de 48 horas.</td>
<td>Dolor abdominal severo:
Dolor abdominal intenso y continuo.
Abdomen duro o distendido.</td>
<td>Cambios en el estado de conciencia:
Irritabilidad extrema o inconsolable.
Somnolencia excesiva o dificultad para despertar.
Confusión o desorientación</td>
<td>Signos de infección grave:
Erupciones cutáneas inexplicables o extensas.
Respiración rápida o dificultad para respirar.
Cuello rígido o dolor al inclinar la cabeza hacia adelante.</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</table>

Powered by CamScanner

LACTANCIA MATERNA

BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

Nutrición óptima: la leche materna proporciona todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del bebé durante los primeros seis meses de vida.

Inmunidad: contiene anticuerpos que ayudan a proteger al bebé contra infecciones y enfermedades.

Desarrollo cognitivo: está asociada con un mejor desarrollo cognitivo y mayor coeficiente intelectual.

BENEFICIOS ECONÓMICOS Y SOCIALES

Ahorro: es una opción económica en comparación con la alimentación con fórmula.

Impacto ambiental: reduce el uso de recursos y el impacto ambiental asociado con la producción y el consumo de fórmula infantil.





BENEFICIOS PARA LA MADRE

Recuperación postparto: ayuda al útero a regresar a su tamaño normal más rápidamente y reduce el riesgo de hemorragia postparto.

Prevención de enfermedades: reduce el riesgo de cáncer de mama y ovario, y puede ayudar a prevenir la osteoporosis.

Vínculo emocional: fortalece el vínculo emocional entre la madre y el bebé.

TIPOS PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA

Inicia tempranamente (primer contacto)
Frecuencia y demanda (a libre demanda, señales de hambre)

Posición y agarre correcto (posición cómoda, buen agarre)

Cuidado de los pechos (higiene, dolor y grietas)
Preparación mental y emocional (paciencia y relajación)

"LA LACTANCIA MATERNA ES EL PRIMER REGALO DE AMOR Y SALUD QUE UNA MADRE LE DA A SU HIJO, NUTRIÉNDOLO NO SOLO CON SU LECHE, SINO CON SU CORAZÓN."

Powered by CamScanner

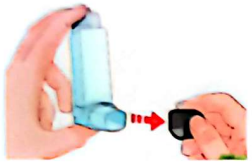
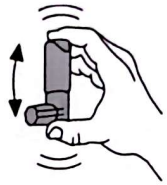
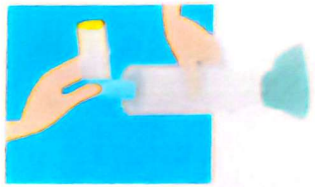
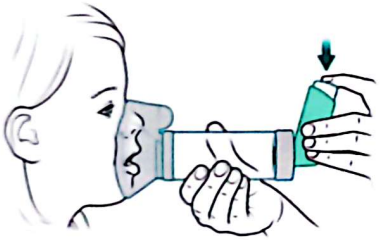
PREVENCIÓN DE MUERTE SÚBITA EN NIÑOS

Debe dormir siempre boca arriba	No lo abrigue demasiado	No colocar peluches ni muñecos en la cuna del bebe	Compartir habitación, no cama
			
No contamine el ambiente del bebe con cigarrillo	**Aumentar la demanda de lactancia materna**	**Creación de una rutina de sueño segura**	**No usar teteros – biberones**
			

"LA PROTECCIÓN Y EL AMOR SON EL MEJOR ABRIGO PARA NUESTROS BEBÉS, Y LA SEGURIDAD EN SU SUEÑO ES UN ACTO DE AMOR QUE PUEDE SALVAR VIDAS."

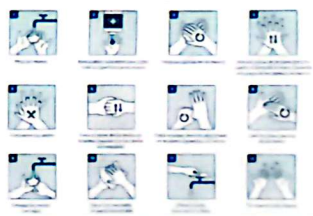
Powered by CamScanner

COMO USAR INHALADORES CON INHALOCAMARA PARA NIÑOS

Destapar el inhalador	Agitar inhalador	Encajar inhalador en inhalocamara
		
Ajustarlo a la boca – nariz del niño	Pulsar una vez estando tranquilos	Dejar que respire tranquilo cuatro a cinco veces (30 se. En lactantes)
		
Si es necesario otra dosis, esperar uno o dos minutos y repetir	Al terminar retirar inhalador y taparlo	Enjuagar la boca y la zona de contacto de la mascarilla
		

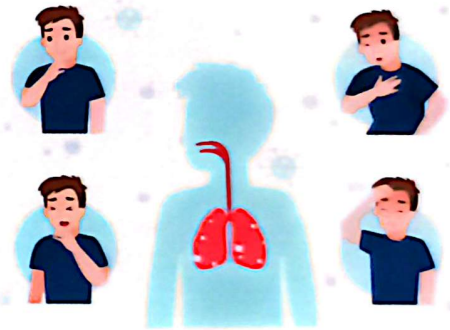
Powered by CamScanner

CUIDADOS EN CASA PARA UN BEBE CON BAJO PESO AL NACER

Lactancia materna exclusiva	Programa visitas frecuentes al pediatra para controlar el desarrollo y detectar cualquier problema a tiempo.	Los bebés con bajo peso son más susceptibles al frío. Usa ropa adecuada y mantén la habitación a una temperatura confortable.
		
El contacto piel a piel, conocido como método canguro, ayuda a regular la temperatura del bebé y promueve el vínculo.	Lávate, las manos antes de manipular al bebé para prevenir infecciones.	Proporciona estimulación táctil suave a través de caricias y masajes, háblale y cántale al bebé para estimular el desarrollo auditivo y el vínculo emocional, realiza ejercicios suaves y movimientos controlados para fortalecer los músculos del bebé.
		
Coloca al bebé boca arriba para dormir, en una superficie firme y libre de objetos blandos, crea un ambiente de sueño tranquilo y oscuro para ayudar al bebé a descansar mejor.	"EN CADA LATIDO COMPARTIDO Y EN CADA CARICIA, EL MÉTODO CANGURO FORTALECE EL VÍNCULO ENTRE PAPÁ Y BEBÉ, CONSTRUYENDO UN AMOR QUE NUTRE Y PROTEGE."	
		

Powered by CamScanner

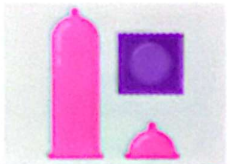
SALA ERA (ENFERMEDAD RESPIRATORIA AGUDA)

¿cómo evito que mi hijo/a se enferme?	¿cómo cuido a mi hijo/a enfermo en casa?	¿en qué momento debo traerlo al hospital?
• Lactancia exclusiva hasta los 6 meses de edad. • Prohibido fumar delante del niño. Lavar las manos con frecuencia. • Aplique todas las vacunas. • Evite el contacto con personas con tos y con gripa. • Protéjalo de los cambios bruscos de temperatura. • Cúbrale la nariz y la boca al salir de un lugar cerrado al aire libre. • No le de alimentos en biberón use vaso o cuchara y nunca lo alimente acostado.	• Observe si su hijo respira más rápido de lo normal • Si está en periodo de lactancia ofrézcale seno con más frecuencia. • No utilice alcohol para bajarle la fiebre. • No le de medicamentos que no le hayan recetado. Báñelo rápidamente con agua tibia.	**Si su hijo presenta uno o más de los Siguientes signos de alarma:** • Respiración rápida • Ruidos en el pecho al respirar • Se le hunden las costillas • No tolera alimentos, vomita todo • Esta demasiado dormido • Fiebre y/o temperatura muy baja en • Especial menores de 2 meses • Si el niño no mejora o empeora
		

SU HIJO/A TIENE UNA ENFERMEDAD RESPIRATORIA GRAVE Y DEBE SER TRAÍDO DE INMEDIATO AL HOSPITAL.

Powered by CamScanner

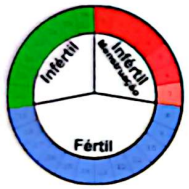
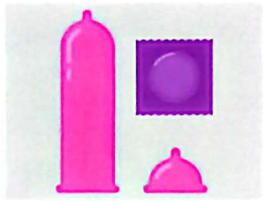
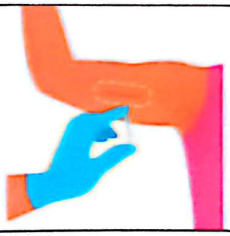
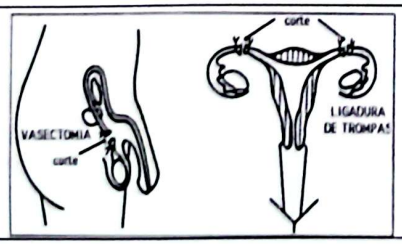
COMO EVITAR ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL – ETS "SEXO SEGURO"

Utiliza condones de látex o poliuretano durante todas las relaciones sexuales, incluyendo sexo vaginal, anal y oral.	Reducir el número de parejas sexuales disminuye el riesgo de contraer ETS	Realízate pruebas de ETS regularmente, especialmente si tienes múltiples parejas sexuales o una nueva pareja.	Habla abiertamente con tu pareja sobre tu historial sexual y el uso de protección.
			
Vacúnate contra las ETS para las cuales existan vacunas disponibles, como el virus del papiloma humano (VPH).	El consumo de alcohol y drogas puede disminuir tu juicio y aumentar el riesgo de prácticas sexuales de alto riesgo.	Infórmate sobre las ETS y cómo prevenirlas para tomar decisiones informadas sobre tu salud sexual.	Asegúrate de tener relaciones sexuales consensuadas y respetuosas.
			
Consulta a un profesional de la salud si tienes síntomas de una ETS o si tienes preocupaciones sobre tu salud sexual.	Lava y desinfecta los juguetes sexuales antes y después de cada uso siguiendo las instrucciones del fabricante.		"PROTEGE TU PLACER Y TU SALUD: EL SEXO SEGURO ES LA CLAVE PARA DISFRUTAR SIN RIESGOS."
			

Powered by CamScanner

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

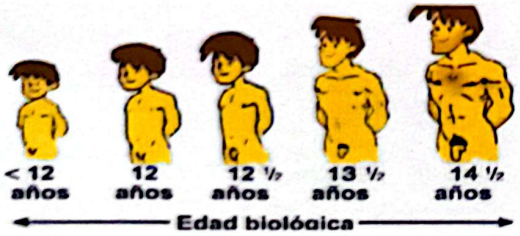
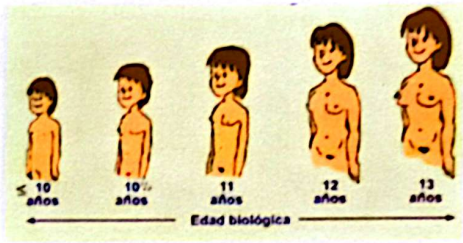
PROYECTO DE VIDA
MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

<table>
<tr><th colspan="2">NO HORMONALES</th><th colspan="2">HORMONALES</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Métodos naturales:
Método del ritmo: control del ciclo menstrual.
Método de la temperatura basal: monitoreo de la temperatura corporal.</td><td rowspan="2">Métodos de barrera:
Condones: masculinos y femeninos.</td><td>Corta duración</td><td>Larga duración</td></tr>
<tr><td>Píldoras anticonceptivas: pastillas que se toman diariamente.</td><td>Métodos hormonales:
Implantes: dispositivos pequeños que se colocan bajo la piel del brazo y duran 3 - 4 o 5 años.</td></tr>
<tr><td>
</td><td></td><td>
Anillo vaginal: anillo flexible que se inserta en la vagina una vez al mes</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Métodos permanentes:
Esterilización femenina (ligadura de trompas): procedimiento quirúrgico.
Esterilización masculina (vasectomía): procedimiento quirúrgico.</td><td rowspan="2">Dispositivos intrauterinos (diu):
Diu de cobre: sin hormonas, puede durar hasta 10 años</td><td></td><td rowspan="2">Dispositivos intrauterinos (diu):
Diu hormonal: libera hormonas y puede durar de 3 a 5 años.</td></tr>
<tr><td>Inyecciones: hormonas que se inyectan cada uno o tres meses.</td></tr>
<tr><td>
</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

"PLANIFICAR TU FAMILIA ES PLANIFICAR TU FUTURO. TOMA DECISIONES INFORMADAS PARA UNA VIDA SALUDABLE Y PLENA."

Powered by CamScanner

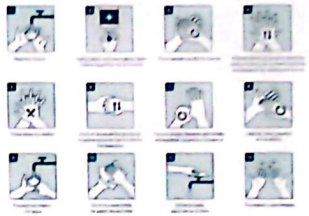
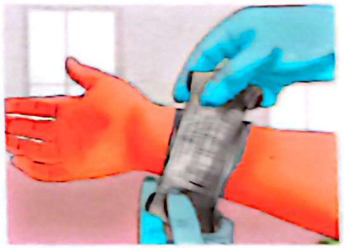
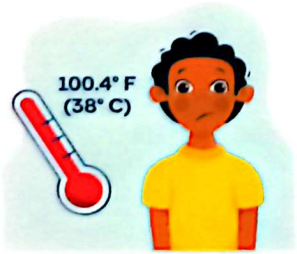
CAMBIOS DEL ADOLESCENTE

Cambios físicos: chicos: **crecimiento de vello facial y corporal, cambio de voz, aumento de masa muscular.**	**Cambios físicos:** chicas: **desarrollo de senos, inicio de la menstruación, ensanchamiento de caderas.**	**Cambios emocionales:** sentimientos intensos e impredecibles. Búsqueda de independencia y autoidentidad. Sensibilidad a la crítica y aumento de la necesidad de aceptación.
		
Cambios sociales: importancia de los amigos y la influencia de los pares. Cambios en la relación con los padres. Mayor deseo de privacidad.	**Cambios cognitivos:** capacidad para el pensamiento abstracto y crítico. Mayor conciencia de las consecuencias a largo plazo. Desarrollo de valores y principios personales.	**Cambios sexuales:** atracción hacia otras personas. Educación sobre salud sexual y reproductiva. Importancia del consentimiento y las relaciones respetuosas.
		

"ADOLESCENCIA: UNA ETAPA DE DESCUBRIMIENTO Y CRECIMIENTO, DONDE CADA CAMBIO ES UNA OPORTUNIDAD PARA CONOCERTE MEJOR Y FORJAR TU PROPIO CAMINO."

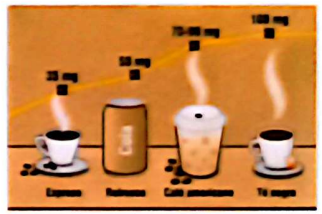
Powered by CamScanner

CUIDADO DE HERIDAS EN EL HOGAR

"UNA HERIDA BIEN CUIDADA ES EL PRIMER PASO HACIA UNA RECUPERACIÓN RÁPIDA Y SALUDABLE."	**Lavarse las manos, siguiendo los 5 momentos**	**Usar guantes**	**Limpiar la herida con solución salina y apósitos estériles**
Estos consejos básicos y fáciles de seguir te ayudarán a cuidar tus heridas de manera efectiva en casa.			
Secar bien la herida con apósitos limpios, antes de cubrir	**Cubrir la herida con apósitos limpios**	**Evitar que los apósitos se humedezcan o mojen**	**Paso 7. Alimentación rica en proteinas, abundantes líquidos**
			
Signos de alarma			
Fiebre	**Rubor y calor de la herida**	**Salida de pus o materia por la herida**	**Ante cualquiera de estos signos, busca atención médica para evitar complicaciones graves.**
			

Powered by CamScanner

COMO MANEJAR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN CASA

Monitoreo regular de la presión arterial	Comer sanamente más frutas y verduras	Comer bajo en sal	Control del estrés
			
Realizar ejercicio diariamente mínimo 30 minutos	**No consumir alcohol**	**No fumar**	**Reducir las bebidas con cafeína**
			
Mantener un peso saludable	**Toma medicamentos según prescripción medica**	**Educación y apoyo**	**Señales de alarma**
			Consultar al médico si experimentas: • Dolor de pecho • Dificultad para respirar • Dolor de cabeza severo • Visión borrosa o cambios en la visión • Confusión o dificultad para hablar • Debilidad repentina en brazos o pierna

"MANTÉN TU CORAZÓN SALUDABLE, VIVE CON PLENITUD Y CONTROLA TU PRESIÓN ARTERIAL CON PEQUEÑOS PASOS DIARIOS."

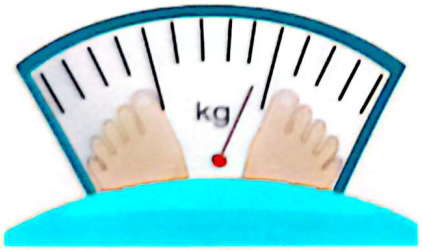
Powered by CamScanner

¿QUÉ HACER ANTE UNA CRISIS CONVULSIVA?

Manténgase calmado y tranquilice a las personas que estén cerca	Coloca a la persona de lado en la posición de recuperación para mantener las vías respiratorias abiertas y prevenir la aspiración (inhalación de saliva o vómito).	No pongas nada en la boca de la persona durante una convulsión, ya que esto puede causar asfixia o daño dental.
		
Determinar si debes llamar a los servicios de emergencia	Cronometra la duración de la convulsión desde el momento en que comienza hasta que termina.	Ayudar a la persona después de la convulsión
		
Deja que la persona descanse		
	"EN MOMENTOS DE CRISIS, TU CALMA Y APOYO PUEDEN MARCAR LA DIFERENCIA. ACTUAR CON RAPIDEZ Y CONOCIMIENTO ES CLAVE PARA LA SEGURIDAD DE TODOS."	

Powered by CamScanner

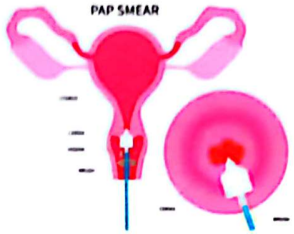
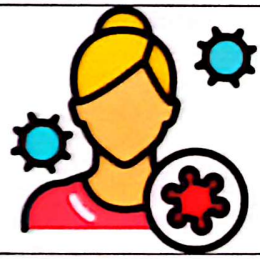
COMO MANEJAR LA DIABETES MELLITUS EN CASA

Monitoreo regular de los niveles de glucosa	Comer sanamente más frutas y verduras	Evitar azúcares refinados	Control del estrés
			
Realizar ejercicio diariamente mínimo 30 minutos	**No consumir alcohol**	**No fumar**	**Cuidado de los pies**
			
Mantener un peso saludable	**Toma medicamentos según prescripción medica**	**Educación y apoyo**	**Señales de alarma**
			Consultar al médico si experimentas: • Visión borrosa • Sed excesiva o micción frecuente • Heridas que no cicatrizan • Pérdida de sensación en los pies • Fatiga extrema

"MANEJAR LA DIABETES ES UN VIAJE DIARIO. CON CADA PEQUEÑO PASO, MEJORAS TU SALUD Y CALIDAD DE VIDA."

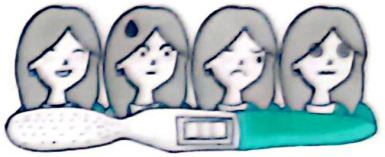
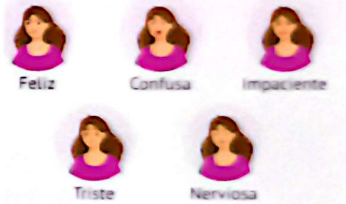
Powered by CamScanner

PREVENCIÓN DE CÁNCER DE CUELLO UTERINO

<table>
<tr><td>Vacuna contra el VPH</td><td>Detección temprana
Citología y la prueba del VPH</td><td>Hábitos de vida saludable</td><td>Síntomas y señales de alerta</td></tr>
<tr><td></td><td>
</td><td></td><td>• Sangrado vaginal anormal.
• Dolor pélvico.
• Flujo vaginal inusual.
• Importancia de consultar al médico ante cualquier síntoma sospechoso.</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Factores de riesgo del cáncer de cuello uterino</td><td>Inicio temprano de la actividad sexual.</td><td>Múltiples parejas sexuales.</td><td>Sistema inmunológico debilitado.</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Historia de otras infecciones de transmisión sexual (ITS).</td><td>La no asistencia a controles ginecológicos</td><td>Factores genéticos y antecedentes familiares.</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">"CUIDA TU SALUD: LA DETECCIÓN TEMPRANA DEL CÁNCER DE CUELLO UTERINO PUEDE SALVAR VIDAS."</td></tr>
</table>

Powered by CamScanner

CAMBIOS FÍSICOS DE LA GESTACIÓN

Primer trimestre (0-13 semanas)	Náuseas y vómitos	Cambios en los senos	Las fluctuaciones hormonales pueden causar cambios de humor, ansiedad y fatiga emocional.
			
Segundo trimestre (14-26 semanas)	Aumento de peso	Movimiento fetal	Las mujeres pueden sentirse más estables emocionalmente, aunque la preocupación por el embarazo y el futuro del bebé puede persistir.
			
Tercer trimestre (27-40 semanas)	Dificultad para respirar	Micción más frecuente	La ansiedad y la excitación ante la llegada del bebé pueden intensificarse. Las preocupaciones sobre el parto y la maternidad también son comunes.
			
"EL EMBARAZO TRAE CONSIGO UNA SERIE DE CAMBIOS MARAVILLOSOS Y DESAFIANTES. ABRÁZALOS TODOS."			

Powered by CamScanner

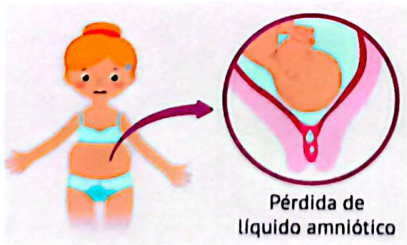
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Alimentación equilibrada	Ejercicio regular	Descanso adecuado	Salud mental y emocional
			
Higiene y seguridad	**Prevención y cuidados médicos**	**Evitar: fumar y consumo excesivo de alcohol**	**Mantente informado sobre temas de salud y bienestar.**
			

"TU SALUD ES TU MAYOR RIQUEZA: INVIERTE EN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES."

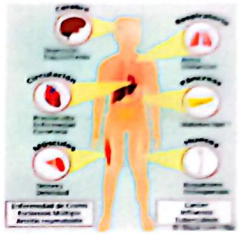
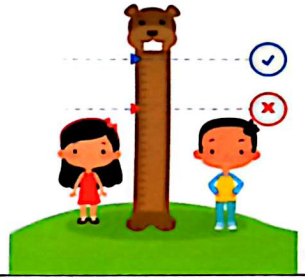
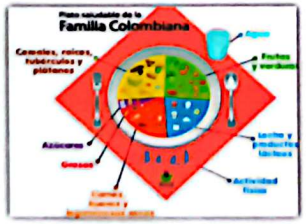
Powered by CamScanner

SIGNOS DE ALARMA DE LAS GESTANTES

<table>
<tr><td></td><td colspan="4">Primer trimestre (0-13 semanas)</td></tr>
<tr><td>Sangrado vaginal</td><td>Dolor abdominal severo</td><td>Mareos o desmayos</td><td>Fiebre alta</td><td>Náuseas y vómitos severos</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="5">Segundo y tercer trimestre (14-40 semanas)</td></tr>
<tr><td>Sangrado vaginal</td><td>Dolor abdominal intenso o contracciones antes de las 37 semanas</td><td>Disminución o ausencia de movimientos fetales</td><td>Dolor de cabeza severo, visión borrosa o puntos ciegos</td><td>Hinchazón repentina en las manos, cara o pies</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Aumento rápido de peso</td><td>Fuga de líquido amniótico</td><td>Dolor o ardor al orinar</td><td rowspan="2" colspan="2">"ATENTA A LOS SIGNOS DE ALARMA: TU BIENESTAR Y EL DE TU BEBÉ SON LO MÁS IMPORTANTE."</td></tr>
<tr><td></td><td>
</td><td></td></tr>
</table>

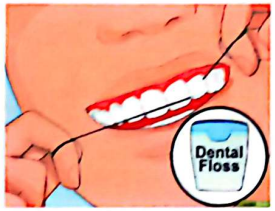
Powered by CamScanner

MALNUTRICIÓN

<table>
<tr><th>Desnutrición</th><th>Sobrealimentación (obesidad)</th><th>Deficiencias específicas de nutrientes</th><td rowspan="2">"NUTRIR TU CUERPO ES CUIDAR TU VIDA: COMBATE LA MALNUTRICIÓN CON UNA DIETA EQUILIBRADA Y HÁBITOS SALUDABLES."</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Consecuencias de la malnutrición</td><td>Niños:
Retraso en el crecimiento y desarrollo.
Problemas cognitivos y de aprendizaje.
Sistema inmunológico debilitado.</td><td>Adultos:
Educción de la masa muscular y fuerza.
Mayor riesgo de infecciones.
Aumento del riesgo de enfermedades crónicas.</td><td>Ancianos:
Pérdida de masa ósea y muscular.
Mayor riesgo de caidas y fracturas.
Deterioro cognitivo.</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Prevención y tratamiento</td><td>Dieta equilibrada</td><td>Suplementos</td><td>Plan de alimentación personalizado</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td><td></td></tr>
</table>

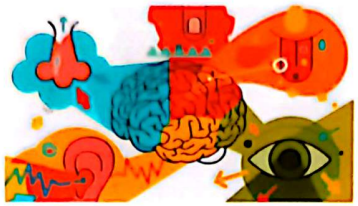
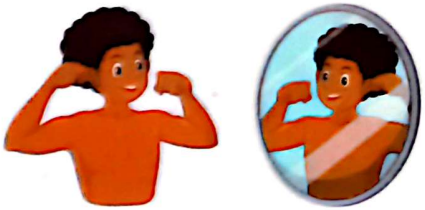
Powered by CamScanner

CUIDADO DE LA SALUD BUCAL

Cepillate, los dientes, y usa hilo dental todos los días.	Cepillate, los dientes al menos dos a tres veces al día, preferiblemente después de las comidas.	Cepillarte los dientes de forma adecuada. Emplea un cepillo de cerdas suaves que encaje en tu boca.	Usa una pasta dental con flúor.
			
Cepillate, la lengua.	Usa hilo dental una vez al día para eliminar la placa y los restos de comida entre los dientes y debajo de la línea de las encías.	Usa enjuague bucal una vez al día después del cepillado y el uso del hilo dental.	Acude al odontólogo con frecuencia.
			
Cambia tu cepillo de dientes cada tres meses o cuando las cerdas estén desgastadas.	Evitar: fumar y consumo excesivo de alcohol	Alimentación equilibrada	
			"UNA SONRISA SALUDABLE COMIENZA CON UNA BUENA HIGIENE BUCAL: CUIDA TUS DIENTES Y ENCÍAS TODOS LOS DÍAS."

Powered by CamScanner

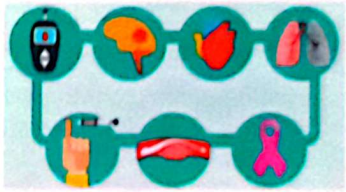
SIGNOS DE ENFERMEDAD MENTAL

<table>
<tr><th>Cambios emocionales y de humor</th><th>Cambios en el pensamiento y la percepción</th><th>Cambios en el comportamiento</th><th>Cambios físicos</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td>
</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="6">Síntomas específicos de trastornos comunes</td><td>Depresión</td><td>Trastorno de ansiedad</td><td>Trastorno bipolar</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Esquizofrenia</td><td>Trastorno de estrés postraumático (TEPT)</td><td>Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">"NO IGNORES LAS SEÑALES: LA SALUD MENTAL ES TAN IMPORTANTE COMO LA SALUD FÍSICA."</td></tr>
</table>

Powered by CamScanner

	GESTIÓN EXTRAMURAL ROTAFOLIO EDUCACIÓN DE AUTOCUIDADO EN SALUD	GEM-RC-01 VERSIÓN: 01 Fecha: ENE - 2025

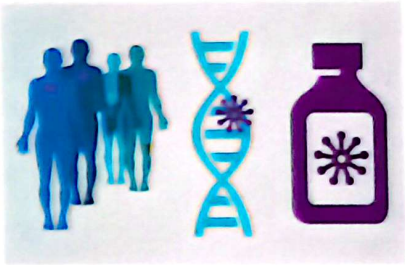
CUIDADO DE LA SALUD VISUAL

Evita frotar los ojos, especialmente si están irritados, para prevenir lesiones e infecciones.	Usa gafas de sol que bloqueen el 100% de los rayos UVA y UVB para proteger tus ojos del daño solar.	Usa gafas de seguridad o protectores oculares en trabajos que impliquen riesgos para los ojos (ej., carpintería, soldadura, trabajos químicos).	Ajusta la iluminación de las pantallas y toma descansos regulares para reducir la fatiga ocular.
			
Alimentos ricos en antioxidantes como vitaminas a, c y e ayudan a prevenir el daño ocular.	Visita a tu oftalmólogo u optómetra al menos una vez al año para detectar y tratar problemas visuales a tiempo.	Mantén bajo control enfermedades crónicas como la diabetes e hipertensión, que pueden afectar la salud ocular.	Fumar aumenta el riesgo de enfermedades oculares como degeneración macular y cataratas.
			
Signos de problemas visuales	Visión borrosa, doble visión o dificultad para ver en la oscuridad pueden indicar problemas visuales.	Ojos rojos o irritados: pueden ser síntomas de infecciones oculares, alergias o fatiga ocular.	Sensibilidad a la luz: puede ser un signo de infecciones o inflamaciones oculares.
			
"CUIDA TUS OJOS HOY PARA VER UN MAÑANA MÁS CLARO."			

Powered by CamScanner

USO ADECUADO DE ANTIBIÓTICO

<table>
<tr><td>Principios del uso adecuado de antibióticos

</td><td>Sólo toma antibióticos si han sido prescritos por un profesional de la salud después de una evaluación adecuada.
</td><td>Toma el antibiótico exactamente cómo te lo recetaron, en la dosis y el horario indicados.
</td><td>Termina todo el tratamiento, incluso si te sientes mejor antes de finalizarlo, para asegurar que la infección se elimine por completo
</td></tr>
<tr><td>No automedicarse</td><td>No guardes antibióticos sobrantes para futuros usos y deséchalos adecuadamente.</td><td>No compartas tus antibióticos con otras personas ni uses los de alguien más, incluso si tienen síntomas similares.</td><td>Informa a tu médico sobre cualquier efecto secundario, como náuseas, diarrea o erupciones cutáneas.</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td colspan="4">"USA LOS ANTIBIÓTICOS CON RESPONSABILIDAD: COMPLETA EL TRATAMIENTO Y NO TE AUTOMEDIQUES."</td></tr>
</table>

Powered by CamScanner