

¿QUÉ CAUSA ESTAS ENFERMEDADES?

DIABETES:

- Alimentación poco saludable
- Falta de ejercicio
- Sobrepeso
- Predisposición genética

EPOC:

- Fumar (cigarrillo, tabaco)
- Cocinar con leña sin ventilación
- Exposición al humo en el ambiente laboral

⛔ EVITAR ESTOS FACTORES PUEDE PREVENIR O RETRASAR LA APARICIÓN DE ESTAS ENFERMEDADES.

¿TIENES DIABETES O EPOC? NO ESTÁS SOL@.

En Caldas, Boyacá, puedes acceder a controles médicos, medicamentos y educación en salud sin costo.

📍 **E.S.E. Las Mercedes – Caldas**

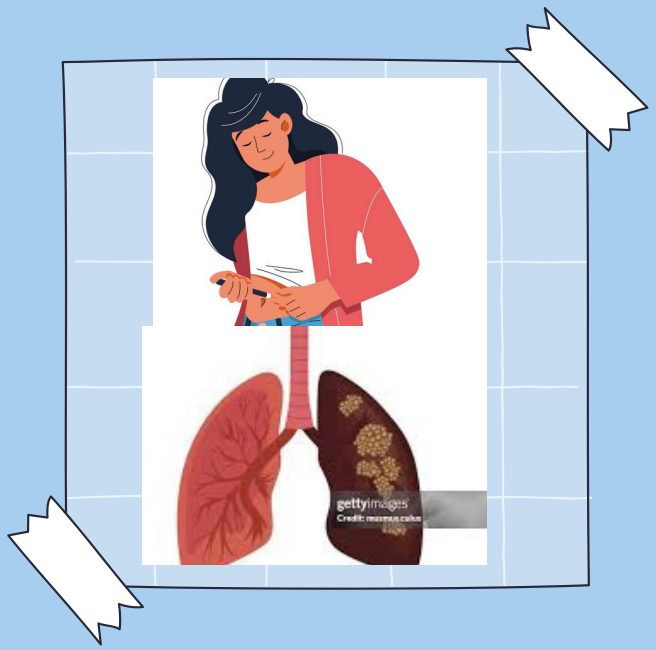


PIC Plan de Intervenciones Colectivas

E.S.E. CENTRO DE SALUD LAS MERCEDES CALDAS (Boy.)

MUNICIPIO DE CALDAS BOYACÁ ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL 2024 - 2027

DIABETES Y EPOC



Causas, cuidados diarios, control y autocuidado

"VIVIR BIEN CON UNA ENFERMEDAD CRÓNICA ES POSIBLE SI TE CUIDAS A DIARIO."

¿QUÉ SON LA DIABETES Y LA EPOC?

DIABETES

Es una enfermedad crónica en la que el cuerpo no regula bien el azúcar en sangre. Hay varios tipos, pero la más común es la tipo 2. Si no se controla, puede afectar los ojos, riñones, pies y corazón.

EPOC

Es una afección respiratoria progresiva que dificulta la salida del aire de los pulmones. Se asocia principalmente al consumo de cigarrillo o exposición al humo de leña.

💡 AMBAS PUEDEN CONTROLARSE CON BUENOS HÁBITOS Y TRATAMIENTO MÉDICO OPORTUNO.

CUIDADOS DIARIOS RECOMENDADOS

PARA PERSONAS CON DIABETES:

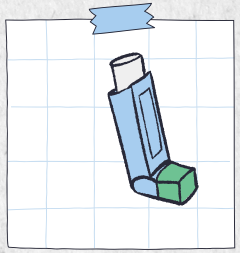
✓ Come en horarios regulares y evita azúcares simples.
✓ Revisa tus niveles de glucosa según indicación médica.
✓ Realiza actividad física moderada y frecuente.
✓ Cuida tus pies: no camines descalz@, revisa si hay heridas.
✓ Toma los medicamentos exactamente como se indica.

PARA PERSONAS CON EPOC:

✓ Evita el humo, el polvo y los cambios bruscos de temperatura.
✓ Usa los inhaladores según orden médica.
✓ Haz ejercicios respiratorios y camina si es posible.
✓ Mantén las vacunas al día (influenza, neumococo).
✓ No suspendas el tratamiento sin consultar.

AUTOCUIDADO Y CONTROL MÉDICO

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL CONTROL MÉDICO REGULAR?



- Permite ajustar el tratamiento según tu evolución.
- Previene complicaciones graves (coma diabético, infecciones respiratorias).
- Detecta a tiempo señales de alerta.
- Fortalece tu confianza para cuidarte tú mismo.

🟢 EL AUTOCUIDADO ES PARTE DEL TRATAMIENTO. TU CUERPO RESPONDE MEJOR SI TÚ TAMBIÉN TE INVOLUCRAS.