FOLLETOS EDUCATIVOS

TOS FERINA

Definición

Es una infección a nivel de los pulmones, altamente contagiosa, causada por la bacteria Bordetella pertussis.

Etapas

Es importante saber en qué momento de la enfermedad se encuentra tu hijo, por lo que te indicamos como puedes reconocerlo:

Fase Catarral (1-2 semanas) Gripa común:

Síntomas parecidos a un resfriado: moqueo, estornudos, fiebre y tos ocasional. Es la fase más contagiosa, puede confundirse con cualquier fase gripal

Fase Paroxística (2-6 semanas) Tos intensa:

Al tomar aire se escucha el "gallo respiratorio" que indica la obstrucción del aire. Presenta ataques de tos, que pueden causar vomito post-tos, fatiga extrema, se puede poner morado en extremidades y/o labios y dejar de respirar durante la crisis de tos, estas se presentan con frecuencia en la noche.

Fase de Covalencia (3 semanas a meses) Tos residual:

Disminución progresiva de los episodios de tos y presencia de tos leve por semanas

PREVENCIÓN

Vacunación (DTPa)

Es la medida mas eficaz.

- Se administra a los 2, 4, 6 meses, con refuerzos a los 18 meses, 4 años y en la adolescencia.
- Mujeres embarazadas deben vacunarse en cada embarazo para proteger al recién nacido.

Higiene Respiratoria

- Usar tapabocas al toser o estornudar.
- Lavado frecuente de manos.
- Evitar el contacto con personas enfermas, especialmente en menores de 1 año.

SINDROME COQUELUCHOIDE

Se refiere a cuadros clínicos similares a la tos ferina, pero causados por otros agentes como adenovirus, Mycoplasma pneumoniae o Bordetella parapertussis.
Los síntomas pueden imitar la enfermedad, pero suelen ser menos graves.

CUIDADOS EN CASA

1. **Seguir el tratamiento antibiótico**
   Si fue prescrito (suele ser con macrólidos como azitromicina).
2. **Mantener la Hidratación**
   Mantener la hidratación con agua o suero oral
3. **Evitar Exposición**
   Evitar la exposición a humo, polvo o ambientes fríos.
4. **NO automedicar**
   No automedicar ni usar jarabes sin indicación medica.
5. **Reposo + Vigilancia**
   Mantener reposo en ambientes tranquilos. Y vigilar la respiración y signos de alarma.
6. **Aislamiento**
   Aislar al paciente durante al menos 5 días de iniciado el tratamiento antibióticos para evitar contagio.

CUIDADOS EN CASA

1. Aumento de la cantidad del consumo de líquidos, para prevenir la deshidratación.
2. Continuar la alimentación que se esta llevando (lactancia materna o alimentación rica en nutrientes)
3. Consumo de carbohidratos complejos como la papa, yuca, plátano, maíz, etc. También proteínas como pescado o huevo.
4. No se recomienda diluir los alimentos o frenar su consumo, ya que se puede prolongar la duración de la diarrea y afectar la recuperación intestinal.
5. Administrar Zinc (Formulado por pediatra).
6. Consultar a urgencias si presenta signos de alarma.

SIGNOS DE ALARMA

- Más de 10 deposiciones en 24 horas
- Empeora, no se ve bien, no despierta con facilidad.
- Vomita todo (Vomita 4 veces en las ultimas 4 horas)
- Tiene fiebre que no cede con acetaminofén.
- Se le ven los ojos hundidos.
- No come ni bebe nada.
- Presenta sangre en las deposiciones.
- El niño no mejora al tercer día.
- Presenta convulsiones

¿CÓMO EVITARLO?

1. Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y complementaria hasta los 2 años de edad
2. Lavado de manos frecuente, especialmente: antes de preparar, servir o consumir alimentos, después de ir al baño, después de cambiar el pañal, después del tocar a mascotas o sus heces y al llegar a casa.
3. Vacunación completa.
4. Consumo de agua potable, calentarla hasta hervir 5 min, mantenerla tapada en un recipiente limpio y usarla en el menor tiempo posible. NO consumir refrescos de los que se desconoce su modo de preparación.
5. Usar agua hervida para el lavado y preparación de alimentos y bebidas (Incluye el hielo), superficies y utensilios de cocina.
6. Conservar los alimentos crudos, cocinados y listos para comer por separado (Preferiblemente en recipientes con tapa) incluso dentro de la nevera.

EDA

Enfermedad Diarreica Aguda

Presencia de 3 o más deposiciones en 24 horas, con una disminución de la consistencia habitual. OMS

Esta condición puede estar acompañada de otros síntomas como fiebre o vómitos. La EDA es una infección del tracto digestivo causada comúnmente por virus, bacterias o parásitos



Hipertensión

Cuidados,signos y síntomas

Hipertensión: Cuidado y Prevención

¿Qué es la hipertensión?

Es la presión arterial alta, una condición silenciosa que puede causar infartos o derrames cerebrales.

Síntomas:

✅ Dolor de cabeza
✅ Mareos o visión borrosa
✅ Dolor en el pecho
✅ Falta de aire
✅ Palpitaciones

Cuidados y prevención

✓ Reduce la sal y las grasas
✓ Mantén un peso saludable
✓ Haz ejercicio regularmente
✓ Evita el alcohol y el tabaco
✓ Controla el estrés
✓ Mide tu presión con frecuencia

Cáncer

Cuidados,signos y síntomas

Cáncer: Síntomas y Prevención

Signos y síntomas:

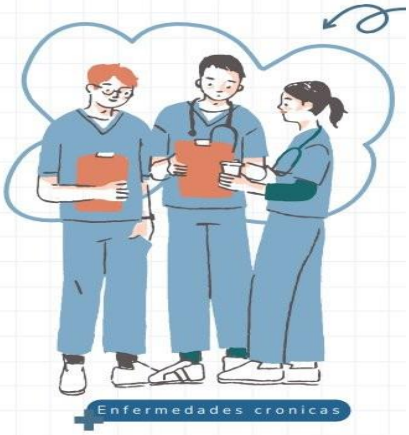
✅ Pérdida de peso inexplicada
✅ Fatiga persistente
✅ Dolor sin causa aparente
✅ Bultos o masas en el cuerpo
✅ Cambios en la piel o lunares
✅ Sangrados anormales

Cuidados y Prevención

✓ Alimentación saludable y balanceada
✓ Evitar el tabaco y el alcohol
✓ Mantener un peso adecuado
✓ Ejercicio regular
✓ Protegerse del sol
✓ Chequeos médicos regulares

¡Detectarlo a tiempo salva vidas! Consulta a tu médico.

Guía sobre SALUD



Enfermedades cronicas

Equipos Aps Nemocon

Activar W
Ve a Configu

Diabetes

Cuidados,signos y sintomas

Diabetes: Síntomas y Prevención

Signos y Síntomas:

✅ Sed y hambre excesiva
✅ Orinar con frecuencia
✅ Pérdida de peso sin causa
✅ Fatiga y visión borrosa
✅ Heridas que tardan en sanar
✅ Hormigueo en manos y pies

Cuidados y Prevención

✓ Alimentación saludable (poca azúcar y carbohidratos refinados)
✓ Ejercicio regular
✓ Control del peso
✓ Evitar el tabaco y el alcohol
✓ Revisiones médicas periódicas

¡Cuida tu salud! Controla tu azúcar y consulta a tu médico.



Tiroides

Cuidados,signos y sintomas

Enfermedades de la Tiroides: Síntomas y Prevención

Signos y Síntomas:

✅ Cansancio o insomnio
✅ Aumento o pérdida de peso sin razón
✅ Cambios en el ánimo (ansiedad o depresión)
✅ Caída del cabello y piel reseca
✅ Palpitaciones o ritmo cardíaco lento
✅ Sensación de frío o calor excesivo

Cuidados y Prevención

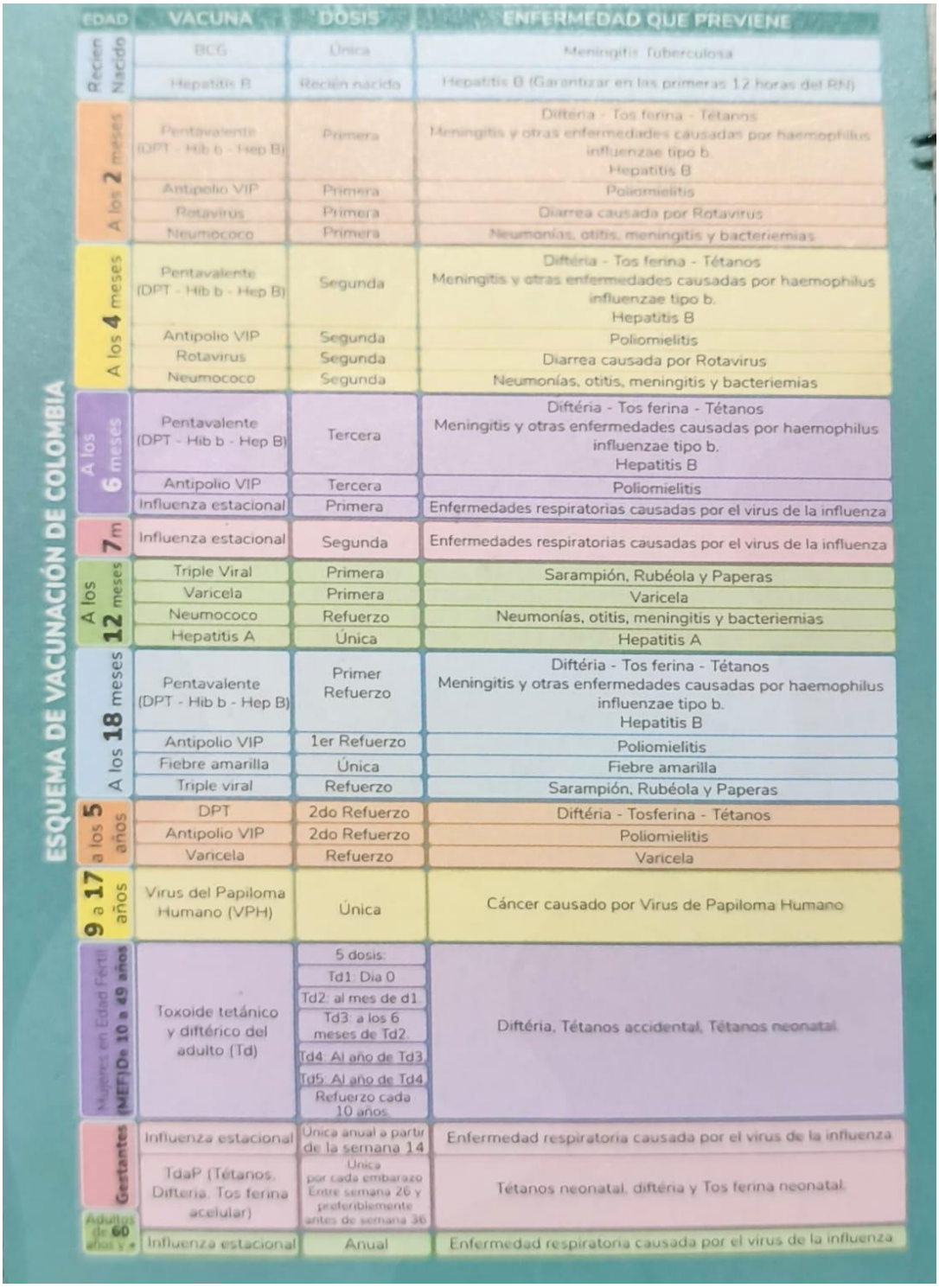
✓ Alimentación equilibrada con yodo adecuado
✓ Ejercicio regular
✓ Control del estrés
✓ Evitar el tabaco y el alcohol
✓ Chequeos médicos periódicos

Escucha a tu cuerpo! Consulta a tu médico si tienes síntomas.



- Consejo General para una Vida Saludable
-
- Cuidar tu salud es la mejor prevención contra enfermedades como la hipertensión, el cáncer, la diabetes y los trastornos de la tiroides. Para lograrlo:
-
- ✅ Mantén una alimentación equilibrada (evita exceso de sal, azúcar y grasas).
- ✅ Haz ejercicio regularmente para mantener un peso saludable.
- ✅ Evita el tabaco y el alcohol, ya que aumentan el riesgo de múltiples enfermedades.
- ✅ Controla el estrés con descanso adecuado y técnicas de relajación.
- ✅ Realiza chequeos médicos periódicos para una detección temprana.
-
- ¡Cuida tu cuerpo hoy para un futuro más saludable!

Activar Wi
Ve a Configur



ESQUEMA DE VACUNACIÓN DE COLOMBIA

EDAD	VACUNA	DOSIS	ENFERMEDAD QUE PREVIENE
Recien Nacido	BCG	Única	Meningitis Tuberculosa
	Hepatitis B	Recién nacido	Hepatitis B (Garantizar en las primeras 12 horas del RN)
A los 2 meses	Pentavalente (DPT - Hib b - Hep B)	Primera	Difteria - Tos ferina - Tétanos Meningitis y otras enfermedades causadas por haemophilus influenzae tipo b. Hepatitis B
	Antipolio VIP	Primera	Poliomielitis
	Rotavirus	Primera	Diarrea causada por Rotavirus
	Neumococo	Primera	Neumonías, otitis, meningitis y bacteriemias
A los 4 meses	Pentavalente (DPT - Hib b - Hep B)	Segunda	Diftéria - Tos ferina - Tétanos Meningitis y otras enfermedades causadas por haemophilus influenzae tipo b. Hepatitis B
	Antipolio VIP	Segunda	Poliomielitis
	Rotavirus	Segunda	Diarrea causada por Rotavirus
	Neumococo	Segunda	Neumonías, otitis, meningitis y bacteriemias
A los 6 meses	Pentavalente (DPT - Hib b - Hep B)	Tercera	Diftéria - Tos ferina - Tétanos Meningitis y otras enfermedades causadas por haemophilus influenzae tipo b. Hepatitis B
	Antipolio VIP	Tercera	Poliomielitis
	Influenza estacional	Primera	Enfermedades respiratorias causadas por el virus de la influenza
7 m	Influenza estacional	Segunda	Enfermedades respiratorias causadas por el virus de la influenza
A los 12 meses	Triple Viral	Primera	Sarampión, Rubéola y Paperas
	Varicela	Primera	Varicela
	Neumococo	Refuerzo	Neumonías, otitis, meningitis y bacteriemias
	Hepatitis A	Única	Hepatitis A
A los 18 meses	Pentavalente (DPT - Hib b - Hep B)	Primer Refuerzo	Diftéria - Tos ferina - Tétanos Meningitis y otras enfermedades causadas por haemophilus influenzae tipo b. Hepatitis B
	Antipolio VIP	1er Refuerzo	Poliomielitis
	Fiebre amarilla	Única	Fiebre amarilla
	Triple viral	Refuerzo	Sarampión, Rubéola y Paperas
a los 5 años	DPT	2do Refuerzo	Diftéria - Tosferina - Tétanos
	Antipolio VIP	2do Refuerzo	Poliomielitis
	Varicela	Refuerzo	Varicela
9 a 17 años	Virus del Papiloma Humano (VPH)	Única	Cáncer causado por Virus de Papiloma Humano
Mujeres en Edad Fértil (MEF) De 10 a 49 años	Toxoide tetánico y diftérico del adulto (Td)	5 dosis: Td1: Dia 0 Td2: al mes de d1. Td3: a los 6 meses de Td2. Td4: Al año de Td3. Td5: Al año de Td4. Refuerzo cada 10 años.	Diftéria, Tétanos accidental, Tétanos neonatal.
Gestantes	Influenza estacional	Única anual a partir de la semana 14	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
	TdaP (Tétanos, Difteria, Tos ferina acelular)	Única por cada embarazo Entre semana 26 y preferiblemente antes de semana 36	Tétanos neonatal, diftéria y Tos ferina neonatal.
Adultos de 60 años y +	Influenza estacional	Anual	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza


Gestión extramural
Autocuidado
de la salud