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



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.

Powered by CamScanner

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 Convalencia (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.

Powered by CamScanner

Hipertensión

Cuidados,signos y sintomas

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 sintomas

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

Powered by CamScanner

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 s 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!

Powered by CamScanner

El futuro es de todos

Gobierno de Colombia

ALIMENTÉMONOS SALUDABLEMENTE

Guía alimentaria para que niñas y niños crezcan sanos y fuertes

El mundo de los alimentos

Para aportar en el crecimiento y desarrollo de las niñas y los niños, debemos incorporar diariamente alimentos de todos los grupos.

AGUA

Es un componente esencial en nuestro organismo y debemos consumirla diariamente.

ACTIVIDAD FÍSICA

No olvides realizar cualquier tipo de ejercicio a diario para mantener una buena salud.



CEREALES, RAÍCES Y TUBÉRCULOS

Arroz, maíz, avena, cebada, trigo, centeno, quinua, papa, plátano

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

Leche, queso, yogurt y todos los derivados de la leche

FRUTAS Y VERDURAS

Manzana, banano, mandarina, pera, mango, tomate, cebolla, pepino, pimentón, etc

CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Carne, pollo, huevo pescado, cerdo, mariscos, lentejas, frijoles, garbanzos, arvejas secas

GRASAS

Aceite vegetal (girasol, oliva, canola, etc.) aguacate, coco, mantequilla, mayonesa, crema de leche

AZÚCARES

Azúcar, miel, panela, helado, dulces, chocolate, bocadillo, mermelada

Las comidas del DÍA

Para lograr una alimentación adecuada, las niñas y los niños deben consumir cinco comidas durante el día, por eso sugerimos:

Desayuno

Preparación	arepa asada	huevos revueltos	papaya picada	chocolate con leche
Alimento	- arepa	- huevo de gallina	- papaya	- leche - chocolate

Media mañana

Preparación	fruta entera	yogurt	avena en hojuelas

Almuerzo

Preparación	arroz cocido	puré de papa criolla	carne de cerdo salteada con verduras	fruta entera
Alimento	- arroz blanco	- papa criolla	- carne de cerdo - pimentón - zanahoria - cebolla cabezona	- mandarina - agua

Media tarde

Preparación	fruta entera	yogurt	avena en hojuelas

Cena

Preparación	crema de ahuyama	arroz con arveja verde	fruta entera
Alimento	- agua - ahuyama - papa común cocida	- arroz blanco - arveja verde	- piña

Recuerda que puedes variar las preparaciones; ten en cuenta los grupos de alimentos, gustos o preferencias de las niñas y niños, disponibilidad de alimentos en casa y aquellos que se encuentren en cosecha.

Powered by CamScanner

Famisanar

Vacunación



Si tu bienestar quieres cuidar a las enfermedades debes bloquear **¡nuestras vacunas al día debemos colocar!**

Famisanar

Actividad física



Si actividad física vas a realizar **a tu médico debes consultar** para así incrementar tu bienestar.

Famisanar

Programa Salud Infantil

¡La salud infantil vamos a cuidar con un programa ideal! Si buenos hábitos deseas crear a tus hijos debes educar.



Famisanar

Salud oral

Todas las mañanas después de desayunar, cuando termines de almorzar, y antes de irte a acostar, **¡tus dientes debes cepillar!**



Famisanar

Lavado de manos



Si las bacterias quieres alejar, tus manos debes lavar. **¡Con agua y con jabón, tus manos limpias estarán!**

Famisanar

Uso adecuado del tapabocas



¡Si sanos queremos estar, el tapabocas debemos usar! Cubriendo boca y nariz, alejamos el COVID.

Powered by CamScanner

HOSPITAL DE NEMOCÓN
con corazón

¿Sabes cuáles son los

Signos de alarma

que ponen en peligro tu embarazo?



Si presentas alguno de estos síntomas, consulta de inmediato a tu médico:

- *Sangrado vaginal*
- *Dolor de cabeza intenso y persistente*
- *Visión borrosa o destellos en la vista*
- *Dolor abdominal intenso*
- *Pérdida de líquido por la vagina*
- *Disminución en los movimientos del bebé*
- *Hinchazón repentina en cara, manos o pies*

¡Tu salud y la de tu bebé son lo más importante!

Powered by CamScanner