Rotafolio

Acciones Promocionales













ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

BOGOTÁ

Rota Folio

Acciones Promocionales
Entornos cuidadores

CONTENIDO

1 *Planeando la vida.* *(pág. 5)*
Salud sexual y salud reproductiva / Salud materno perinatal

2 *Alimentación sana para tu bebé.* *(pág. 13)*
Seguridad alimentaria y nutricional

3 *Una boca saludable en todas las etapas de la vida.*
Salud bucal (pág. 17)

4 *Nos cuidamos* *(pág. 20)*
Salud auditiva - comunicativa

5 *Cuidando a nuestros niños y niñas.* *(pág. 21)*
Infancia

6 *Cuidar la salud mental es FundaMental.* *(pág. 29)*
Salud mental

7 *Vivienda saludable.* *(pág. 31)*
Salud ambiental

8 *Ruta integral de promoción y mantenimiento de la salud.* *(pág. 37)*

PRESENTACIÓN

Desde la Secretaría Distrital de Salud se ha creado este rotafolio, con el propósito de apoyar el fortalecimiento de capacidades para el cuidado y bienestar de los individuos, familias y comunidades vinculadas a las actividades desarrolladas por los equipos interdisciplinarios de los Entornos Cuidadores.

Aquí encontrarás recomendaciones de promoción de la salud y gestión de riesgos, relacionados con las prioridades, necesidades y expectativas en salud, identificadas en la ciudad. Además de los apartados relacionados con Salud Sexual y Salud Reproductiva, Seguridad Alimentaria y Nutricional, Salud Bucal, Salud Auditiva-Comunicativa, Salud en la Infancia, Salud Mental, Salud Ambiental y la Ruta Integral de Promoción y Mantenimiento de la Salud.

La información de cada una de estas dimensiones, fue dispuesta en esta herramienta, de manera que permita el desarrollo de acciones pedagógicas, didácticas y lúdicas, entorno al cuidado de la salud, y se constituye en una invitación para el reconocimiento y apropiación de pautas de cuidado para la salud, a través de las ilustraciones, tips, consejos y juegos que contiene.

Adicional escanea el código QR para ampliar la información, este te llevará al minisitio de la Secretaría Distrital de Salud denominado ***Literalmente***.



Es hora de abordar

Cada jugador planea un viaje, con el fin de tener múltiples proyectos en su vida, de esta manera pilotea su propia vida...su propio juego. Para llegar al destino deben volar por un trayecto que tiene 6 colores o categorías, que responden a los siguientes temas:

1. Sexualidad y derechos
2. Toma de decisiones
3. Información y educación
4. Acceso a servicios
5. Riesgos
6. Protección

El juego consta de 29 tarjetas, 3 fichas y 2 dados (se juega con un dado). En cada tarjera habrá una pregunta, una afirmación o una situación para que el jugador emita su respuesta, manifieste su posición o tome una decisión, el referente técnico fortalece dichas respuestas.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
SALUD

BOGOTÁ

Decálogo para una vida sexual sana

1.Vive plenamente: Disfruta las experiencias y vivencias del día a día a través de tus sentidos.

2.El autocuidado: Cuida tu cuerpo, realizando a diario limpieza de zonas claves como: las axilas, los pies, los genitales y ten una buena higiene bucal, asimismo, valora tus habilidades y capacidades.

3.Diviértete: juega, sonríe, procura mantener el sentido del humor.

4.Conéctate con tu intimidad: Identifica las cosas que te gusta hacer, las que te generan tranquilidad, seguridad, alegría y procura a diario realizarlas o revivirlas.

5.Cuida tu comunicación: busca una mejor manera de relacionarte con quienes te rodean y respeta la diversidad, todos necesitamos condiciones de igualdad para construirnos.



6.Práctica actividad física: recuerda que libera endorfinas, sustancias que estimulan los centros de placer en el cerebro.

7.Cuida tu salud: asiste a las consultas según tu momento de vida, te permitirá identificar posibles situaciones de riesgo e intervenirlas de manera temprana.

8.Comer es todo un placer: aliméntate de manera saludable para estar sano, tener energía y sentirte bien, además influye en la la salud sexual y el bienestar de las personas.

9.Reconoce tus derechos: con ellos puedes desarrollar procesos de cuidado y oportunidades hacia ti y a los que están a tu alrededor.

10.Consentimiento claro: Antes de iniciar cualquier actividad sexual, asegúrate de que los involucrados estén de acuerdo. El consentimiento debe ser libre, informado y mutuo en todo momento.

La Anticoncepción

La intención reproductiva

Durante el transcurso de la vida las personas construyen diversos proyectos. Uno de ellos es ejercer el derecho a la elección de tener o no tener hijos. El uso de los diferentes métodos de anticoncepción permite llevar a cabo este plan.

Datos Curiosos

Para protegerse de un embarazo no planeado y de infecciones de transmisión sexual hay que utilizar doble protección: un método de anticoncepción y un condón.

Todos los métodos anticonceptivos son efectivos, hay que utilizarlos de la manera correcta.

Para tener claridad sobre su correcto uso hay que asistir a la consulta con un profesional.

Los métodos anticonceptivos están cubiertos por el sistema de salud y son gratuitos.

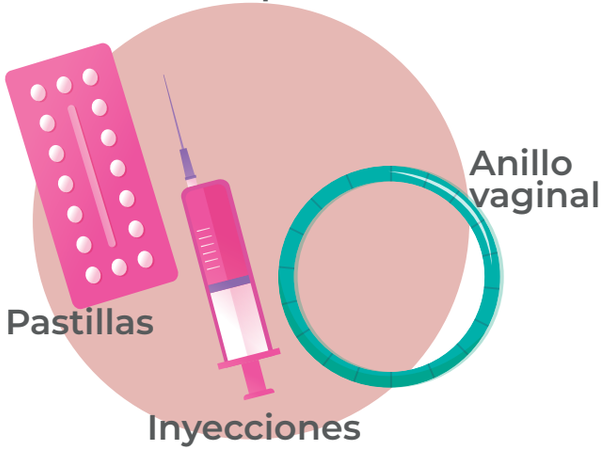
De ser necesario hay que utilizar el método de emergencia y dar prioridad a iniciar un método de anticoncepción.



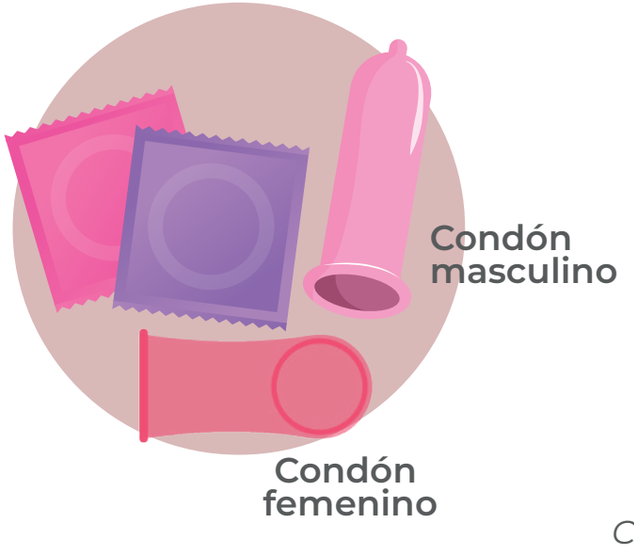
Métodos Anticonceptivos

Temporales

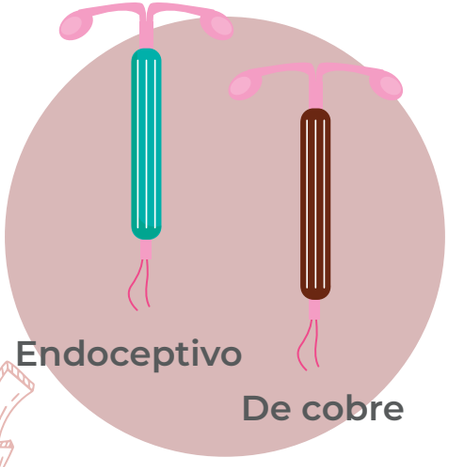
Hormonales



Barrera

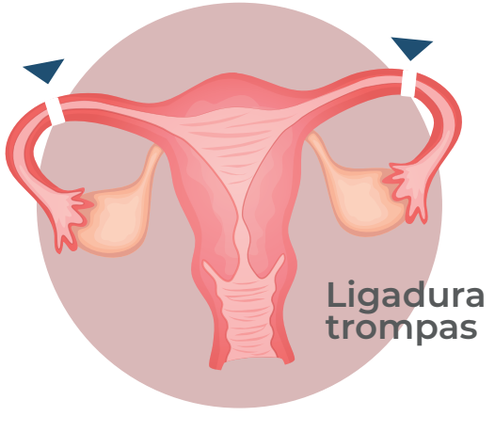


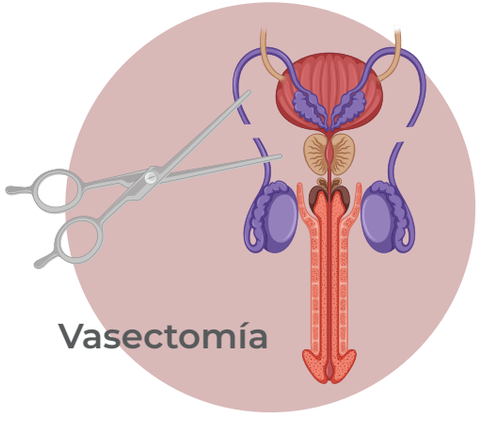
Dispositivos intrauterinos



Contiene un derivado de hormonas

Definitivos







Conociendo la Ruta

Encontrarás en la siguiente página un camino con una serie de casillas que incluyen las fases de la ***Ruta de Atención Integral en Salud Materno Perinatal***, la idea del juego no solo es conocer, sino identificar si asististes a cada una de ellas, o por el contrario te faltan algunas, de esta manera el profesional que acompaña la intervención profundizará en los mensajes necesarios y te explicará la importancia de hacerlo.

Una vez termines la ruta, el juego comienza. Encontrarás 16 tarjetas que responden a Falso/Verdadero, Preguntas y Datos Curiosos, con ellas reforzarás lo aprendido.

INICIO

Atención preconcepcional

Interrupción voluntaria del embarazo

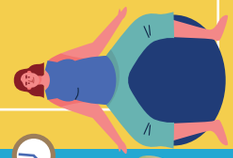
Control prenatal



Curso de preparación para la maternidad y paternidad

Atención por odontología

Atención por nutrición



Atención del parto



Atención del puerperio

Atención de emergencias obstétricas

Ubica las tarjetas de acuerdo a su color

Ubica las tarjetas de acuerdo a su color

Ubica las tarjetas de acuerdo a su color

Cuidando de ti y tu bebé



Complicaciones del recién nacido

Control del recién nacido



Atención del recién nacido

Ruta integral de atención Promoción y mantenimiento de la salud

Atención de la comunidad



Atención de la familia

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | SECRETARÍA DE SALUD | BOGOTÁ

Ruta de Atención Integral Materno Perinatal

Signos de alarma durante el embarazo

Dolor de cabeza persistente.



Visión borrosa o ver luces.



Sensación de **pitos en los oídos.**



Fiebre.



Vómito excesivo.



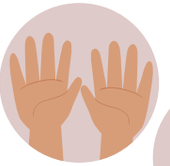
Dolor o ardor en la boca del estómago.



Dificultad para respirar.



Hinchazón de manos, pies o cara.



No sentir los movimientos del bebé (posterior a la semana 22).



Pérdida de líquido por vagina.



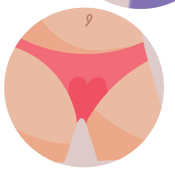
Molestias al **orinar.**



Dolor del **bajo vientre.**



Contracciones.



Sangrado vaginal.

ANTE CUALQUIER SIGNO DE ALARMA
ACUDE A **URGENCIAS**

Posibles cambios durante el embarazo

Manchas en el rostro.	Cambios en los pechos.	Ensanchamiento de caderas y aparecer estrías.	Ganancia de peso porque tu bebé está creciendo.
Sentir cansancio.	En el estado de ánimo puedes sentirte sensible o emotiva.	En la concentración.	En el patrón de sueño.

Prácticas saludables

- ***Actividad física*** si tu condición de salud lo permite.
- Participa en el ***curso de preparación para la maternidad y paternidad***.
- ***Consume diariamente tus micronutrientes*** (ácido fólico, hierro y calcio) y mantén una alimentación saludable.
- ***La familia y las redes de apoyo*** cuidan tu embarazo.

Importancia controles prenatales

1. Los controles prenatales son necesarios para identificar y manejar los riesgos antes y durante la gestación. ***Son gratuitos.***
2. Una vez te enteres de tu embarazo debes iniciar tus controles prenatales, de preferencia ***antes de la semana 10.***
3. Todas las gestantes deben ***acudir de forma mensual a la institución de salud para su monitoreo.***
4. Durante la gestación tienes derecho a recibir ***atención por un equipo multidisciplinario.***

EQUIPO INTERDISCIPLINARIO


Medicina general


Enfermería


Nutrición


Trabajo social


Odontología


Psicología


Ginecología

Signos de alarma durante el **postparto**

Antes de irte a casa es importante:

1. Contar con el método de anticoncepción.
2. Agendar cita de control postparto para ti y tu bebé.

Si llegas a presentar alguno de los siguientes síntomas debes ir por ***URGENCIAS***



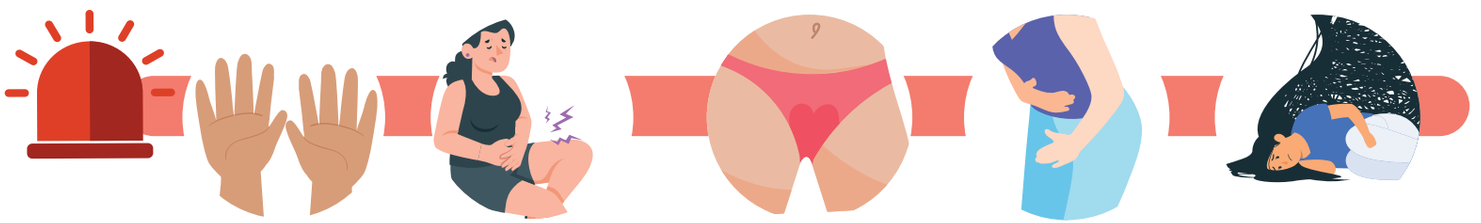
Dolor de cabeza.

Visión borrosa o mareos.

Fiebre.

Dolor o enrojecimiento de los senos.

Fatiga o dolor en el pecho.



Inflamación de cara, manos y/o pies.

Dolor intenso en la parte del vientre o vientre hinchado.

Sangrado vaginal abundante.

Dolor o ardor al orinar.

Tristeza o depresión.

Si planeas un nuevo embarazo, antes debes asistir a consulta ***preconcepcional.***

Si te sientes triste, agobiada, con poca capacidad para cuidar a tu bebé, puedes tener depresión posparto, esto también es una urgencia.

Alimentación sana para tu bebé

RECIÉN NACIDOS HASTA LOS 6 MESES:

Para que los niños y niñas crezcan sanos e inteligentes, ***bríndales solamente leche materna*** durante los primeros seis meses de vida, y de manera complementada hasta los dos años o más, a libre demanda, es decir ***sin horarios ni restricciones, día y noche cada vez que el bebé lo pida***. Para ello es importante tener en cuenta:

1 *La leche materna tiene el agua y nutrientes que necesita tu bebé, no son necesarios otros líquidos, bebidas o probaditas de alimentos.*

2 *Dos condiciones clave para producir leche:*

- *Mamá tranquila y apoyada por su entorno.*
- *"a mayor succión mayor producción".*

Si debes separarte temporalmente de tu bebé puedes ***extraer tu leche y conservarla en refrigeración hasta por 12 horas y congelada hasta por 3 meses*** de la siguiente manera:

Almacénala en recipientes de vidrio con tapa de rosca plástica que puedes reutilizar de otros alimentos como: mayonesa o café instantáneo, lavados y debidamente esterilizados.

Para utilizar la leche se debe quitar el frío introduciendo el recipiente en agua caliente (baño maría en olla que no esté en el fuego).

Lo mejor es alimentar a tu bebé con vaso o cuchara, puesto que el uso de biberón, chupos de entretención y hábitos orales pueden generar diarreas, otitis, mal posición dental, caries, y problemas del lenguaje.



Los niños y niñas alimentados con fórmula infantil, tienen mayor riesgo de sufrir de diarreas, estreñimiento, cólicos, desnutrición y obesidad. ***Recuerda:*** las posturas correctas ayudan a mejorar la alimentación a tu bebé.

Promoción, protección y apoyo efectivo en la práctica de la lactancia materna

Puntos clave de un buen agarre al seno



- Se ve más areola por arriba que por debajo de la boca del bebé.
- El bebé tiene la boca bien abierta.
- El labio inferior del bebé esta evertido (volteado hacia afuera).
- El mentón del bebé toca el pecho.

Posición del bebé durante la lactancia



- La cabeza y el cuerpo del bebé están alineados.
- El bebé está en contacto con el cuerpo de la madre.
- Todo el cuerpo del bebé es sostenido.
- En la aproximación al pecho, la nariz del bebé se dirige al pezón.

«No existe una posición única para amamantar, la posición ideal es aquella en la que la mujer y su bebé se sientan tranquilos y cómodos».

Alimentación sana para tu bebé

Niños y niñas de 6 a 24 meses



6 a 8 meses

1. Continúa ofreciendo leche materna a tu bebé todas las veces que lo pida.
2. Ofrece un alimento nuevo a la vez junto con uno ya conocido.
3. Paulatinamente introduce un nuevo alimento 2 a 4 días después, según la tolerancia del bebé y exponiéndolo mínimo 10 veces a este alimento antes de decidir no volverlo a ofrecer.
4. Inicia con 4 a 6 cucharadas postreras por comida, hasta llegar gradualmente a media taza (4 onzas).
5. La frecuencia de comidas debe ser progresiva hasta llegar a 3 comidas diarias a los 8 meses.
6. Ofrece comidas muy espesas o en puré, hasta que aparezca la habilidad de masticar.



9 a 11 meses

1. La cantidad de alimentos por comida es de aproximadamente media taza (4 onzas).
2. Ofrece al menos 3 comidas diarias y, de acuerdo con el apetito del bebé, 1 o 2 refrigerios.
3. Ofrece alimentos finamente picados, machacados y que tu bebé pueda coger con la mano.
4. Evita alimentos que por su forma puedan ocasionar atoramientos como uvas, nueces, ciruelas, uchuvas, entre otros.



12 a 24 meses

1. A los 12 meses, tu bebé puede comer los mismos alimentos que consume el resto de la familia, de manera variada.
2. Ofrece variedad de alimentos sólidos con algunas texturas modificadas: picados o trozos pequeños.
3. Puedes empezar a ofrecer leche de vaca u otros mamíferos a partir de los 12 meses de edad.

Recomendaciones generales:

1.Permite a tu bebé el contacto con sus alimentos para que experimente sus texturas, olores y sabores.
2.Procura ofrecer una porción de carnes o huevo, una de cereales (arroz, pastas o avena), tubérculos (papa), plátanos o raíces (yuca, ñame y arracacha) y una porción de frutas o verduras por tiempo de comida.
3.Evita el consumo de productos de paquete, comidas rápidas, gaseosas, bebidas azucaradas, alimentos con alto contenido de sodio como embutidos y procesados, no premies a los niños y niñas con este tipo de alimentos.

Recuerda:
1. Vigilar la ganancia de peso de tu hijo o hija
2. Asistir a los controles que sean programados por tu EPS

Gestantes

1.Tus necesidades de hierro, calcio y ácido fólico deben ser suplementadas, consulta a tu médico para su formulación.
2.Para tu buena salud y la de tu bebé distribuye los alimentos del día en 5 tiempos de comida: Desayuno, almuerzo, comida y dos refrigerios: uno en la mañana y uno en la tarde.

Nota:

Incluye un refrigerio nocturno en caso de presentar bajo peso para la edad gestacional o según recomendaciones médicas.
Aumenta el consumo de agua y prefiere alimentos como carnes, vísceras, pescados, lácteos, huevos, leguminosas (granos), frutas y verduras.
Prefiere preparaciones guisadas, salteadas, a la plancha, asadas y al vapor, bajas en sal y con sazonadores naturales como especias y limón.



Consejos para la reducción de desperdicios de alimentos:

Compra sólo lo que necesites, realiza una lista y procura seguirla. No compres más de lo que puedes consumir.
Primero en entrar, primero en salir: trata de usar productos que habías comprado anteriormente.
Mueve los productos más viejos al frente y coloca los más nuevos en la parte posterior.

Una boca saludable en todas las etapas de la vida

"Goza de una boca saludable durante y después del embarazo"

La visita al odontólogo es ***ESENCIAL*** para la salud de la madre y del bebé, por eso, acude al profesional del área y recibe tratamiento en cualquier momento del embarazo, sin embargo, te será más cómodo hacerlo durante el I y II trimestre.

Una mala salud bucal en la madre incrementa el riesgo de parto prematuro y bajo peso al nacer.



Amamantar a tu bebé favorece el correcto crecimiento y desarrollo de los huesos y músculos de su cara. Además, beneficia la adecuada realización de las funciones de ingerir los alimentos y respirar.

El aumento de hormonas durante el embarazo predispone el riesgo de padecer enfermedades bucales, por eso, es indispensable que refuerces tu rutina de higiene bucal.

Realiza limpieza de las encías de tu bebé con una gasa estéril hasta la aparición del primer diente, luego utiliza cepillo de dientes y llévalo a su primera consulta con el odontopediatra o el odontólogo.



Niños y niñas: "Los dientes de leche son fundamentales para el desarrollo de los dientes permanentes"

Desde la aparición del primer diente la higiene bucal debe ser realizada por los padres o cuidadores hasta los 6 años.

Luego de los 6 años debe cepillarse solo, para que desarrolle el hábito y la destreza, debe ser repasado por el adulto quien supervisará esta práctica.

Se debe usar crema dental con flúor.

Se debe ayudar al niño en la correcta eliminación de la crema dental.

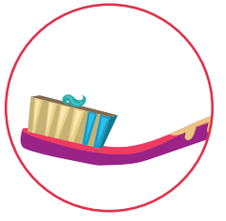
El cepillo debe ser de cabezal pequeño, cerdas suaves y mango anatómico.

Llénate de amor y paciencia y diversión para que este momento sea agradable para los niños.

Los controles con el odontólogo deben realizarse cada 6 meses.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Visita periódicamente al odontólogo.
- Realiza una adecuada limpieza bucodental 3 veces al día: debe incluir crema de dientes con flúor, cepillo de dientes y seda dental.
- Evita el consumo de dulces y otros alimentos ricos en azúcares.
- Realiza periódicamente el autoexamen de boca.



Menores de 3 años
(del tamaño de un arroz)



Mayores de 3 años
(del tamaño de una arveja)



Adolescencia - juventud: "Mis dientes ya son para siempre y soy responsable de mi salud"

La salud bucal depende de ti y es además un determinante para que puedas gozar de una salud integral. La falta de higiene bucal te producirá mal aliento, causado por enfermedades bucales.

¿Cómo saber si tu boca no está sana?

- Si te sangran las encías, las ves rojas o inflamadas.
- Si ves dientes fracturados, con cavidades, manchas o cambio de color.
- Si percibes aumento de la sensibilidad dental al comer dulces o dolor.
- Si tienes mal aliento

Adultez: "Mis dientes también envejecen"

Si tus dientes quieres seguir disfrutando, tres veces al día los debes cepillar, realiza periódicamente el autoexamen de boca para detectar posibles riesgos a tiempo.

Complementa el cuidado de tus dientes con las visitas periódicas al odontólogo, la prevención siempre será mejor que lamentar.

Evita el consumo de tabaco, no solo es perjudicial para tu salud general , sino también para tu boca.

Vejez: "Sigo disfrutando una boca sana"

Nada como tener tus dientes para sonreír, desgarrar y masticar bien, por eso al odontólogo periódicamente debes ir.

Si usas prótesis dentales realiza la limpieza tanto de la prótesis como de la boca después de cada comida.

Se recomienda retirar la prótesis antes de dormir, los tejidos deben descansar de la presión a la que pueden verse sometidos.

¿Conoces cómo hacerte el autoexamen de boca?

Aquí te explicamos como hacerlo.



Lávate bien las manos y colócate frente a un espejo.



Observa y palpa ambos labios por dentro y por fuera.



Observa y palpa dientes y encías, por todos sus lados.



Observa y palpa la cara interna de las mejillas.



Observa y palpa todas las caras de la lengua, muévela hacia ambos lados y mira los bordes laterales.



Observa y palpa el piso de la boca (abajo de la lengua).



Observa y palpa el paladar.

Solicita cita de odontología si observas alguno de los siguientes signos:

- Encía roja, inflamada, que sangre o con manchas blancas o negras.
- Raíz de los dientes expuesta o pus entre los dientes.
- La presencia de una bolita o protuberancia.
- Mal aliento o mal sabor de boca.
- Dientes fracturados o con cambio de color o con “cavidades” (huecos).

Se recomienda realizar el autoexamen de manera preventiva cada 3 meses o antes si identificas algún riesgo.

piensa

juega

NOS

actúa

CUIDAMOS

¿Y si... jugamos?

Es un juego diseñado para promover tu salud auditiva - comunicativa y esta dirigido a todo público.

El juego inicia en la frase ***sigue el camino naranja***, al pasar por cada casilla de este camino responde a las preguntas hasta llegar a la meta. Mientras avanzas encontrarás la ***casilla estrella***  que representa los retos ubicados en las casillas de color verde, si caes en una de éstas, sigue dos instrucciones y continúa jugando.

Cada pregunta tiene múltiples respuestas, si tienes dudas, puedes consultar las respuestas opcionales que se encuentran en los recuadros blancos.

¡Diviértete!

piensa juega NOS actúa

CUIDAMOS



SIGUE EL CAMINO NARANJA

INICIAMOS

¿Qué día y fecha es hoy?

¿Cuál es tu nombre completo?

¿Nombra 5 animales con 4 patas?

...1,2,3

Menciona los números de 10 a 0.

¿Recuerdas algún trabalenguas? Recítalo.

¿Qué día está antes del jueves?

BONO

¿Qué tienen en común las frutas, verduras, practicar deporte y dormir bien?

¡LO GRASTE!

RETO

Guiña un ojo, levanta las cejas y sonríe.

RETO

Escucha con atención y repite:

Pera	Peine	Sapo
Cinco	Espejo	Casa

RETO

Silva tu canción favorita.

RETO

Aplaude, golpea el piso con el pie derecho y levanta la mano izquierda
*Repite la secuencia con el pie izquierdo.

Respuesta

10, 9, 8, 7
6, 5, 4, 3, 2
1, 0

Caballo
León
Vaca
Gato
Conejo

Pata, peta, pita
y pota, cuatro
patas, con dos
patas cada pata.

Miércoles.



Cuidando a nuestros niños y niñas

ES IMPORTANTE MANTENER LOS ESQUEMAS DE VACUNACIÓN COMPLETOS SEGÚN LA EDAD DE LOS NIÑOS

DATOS CURIOSOS

SIN LAS VACUNAS SE CORRE EL RIESGO DE PADECER ENFERMEDADES Y, POR SUPUESTO, SUS FORMAS GRAVES O FATALES, POR ESO:

- LLEVA A LOS NIÑOS Y NIÑAS EN LAS FECHAS PREVISTAS PARA QUE RECIBAN SU ESQUEMA COMPLETO DE VACUNAS ANTES DE QUE CUMPLAN UN AÑO.
- ADMINISTRE LA VACUNA RECOMENDADA CUANDO EL NIÑO O NIÑA TENGA LA EDAD APROPIADA PARA ESA DOSIS.
- SI EL NIÑO O NIÑA NO HA RECIBIDO LAS VACUNAS A LA EDAD RECOMENDADA, LLEVÁLOS A QUE LE APLIQUEN LAS QUE LE HACEN FALTA.
- LAS VACUNAS SON GRATUITAS. ¡TODOS LOS DÍAS SON DE VACUNACIÓN!
- SI TIENES DUDAS FRENTE A LA VACUNACIÓN CONSULTA AL MÉDICO PARA QUE TE ASESORE.



EN EL CAPÍTULO DE HOY... ESQUEMA DE VACUNACIÓN

RECIÉN NACIDO
BCG (TUBERCULOSIS), HEPATITIS B.

2 MESES
PENTAVALENTE (DIFTERIA, TOSFERINA, TÉTANOS, HEPATITIS B, HAEMOPHILUS INFLUENZAE TIPO B), POLIO, NEUMOCOCO, ROTAVIRUS.



4 MESES
PENTAVALENTE (DIFTERIA, TOSFERINA, TÉTANOS, HEPATITIS B, HAEMOPHILUS INFLUENZAE TIPO B), POLIO, NEUMOCOCO, ROTAVIRUS.

6 MESES
PENTAVALENTE (DIFTERIA, TOSFERINA, TÉTANOS, HEPATITIS B, HAEMOPHILUS INFLUENZA TIPO B), POLIO, INFLUENZA ESTACIONAL (TODOS LOS AÑOS EN LA ÚLTIMA SEMANA DE ABRIL PRIMER DOSIS).

7 MESES
INFLUENZA ESTACIONAL

12 MESES
TRIPLE VIRAL (SARAMPIÓN, RUBÉOLA Y PAROTIDITIS), NEUMOCOCO, HEPATITIS A, VARICELA (INICIO DE GRATUIDAD PARA TODOS LOS NIÑOS NACIDOS DESDE EL 1 DE JULIO DE 2014), INFLUENZA ESTACIONAL (TODOS LOS AÑOS EN LA ÚLTIMA SEMANA DE ABRIL PRIMER DOSIS).

3 A 13 AÑOS
SARAMPIÓN, RUBÉOLA (DOSIS ADICIONAL)

18 MESES
POLIO, FIEBRE AMARILLA, INFLUENZA (TODOS LOS AÑOS EN LA ÚLTIMA SEMANA DE ABRIL), PENTAVALENTE (DIFTERIA, TOSFERINA, TÉTANOS, HEPATITIS B, HAEMOPHILUS INFLUENZA TIPO B), TRIPLE VIRAL (SARAMPIÓN, RUBÉOLA Y PAROTIDITIS).

5 AÑOS
DPT (DIFTERIA, TOSFERINA, TÉTANOS), POLIO, VARICELA.
*LA VACUNA TRIPLE VIRAL ESTÁ INCLUIDA DESDE LOS 18 MESES

COVID-19 DE 6 MESES EN ADELANTE.

NIÑAS ENTRE LOS 9 Y 17 AÑOS Y NIÑOS DE 9 AÑOS.
VPH (VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO).

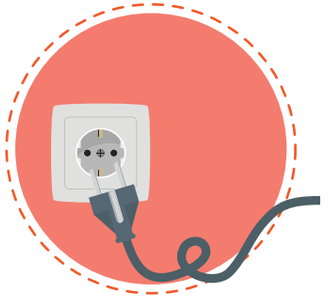
Prevención de accidentes en el hogar

La mayoría de los accidentes en los niños están relacionados con la falta de conocimiento y prevención por parte de los adultos ***¡Cuídalos!*** aléjalos de líquidos hirvientes, objetos cortopunzantes, elementos de aseo, tomacorrientes y revisa elementos y espacios en el hogar, que les puedan causar accidentes.

Los accidentes más frecuentes son:



Caídas



Electrocución



Quemaduras



Intoxicaciones



Asfixia



Cortes y heridas

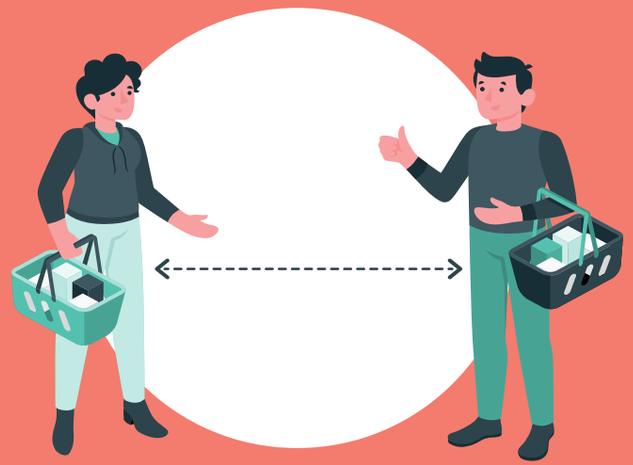
Asegura
Mantén fuera del alcance

Puertas y ventanas.

Aparatos y conexiones eléctricas.
Sustancias químicas.
Medicamentos.
Elementos peligrosos en la cocina.
Pólvora.

Mensajes clave para prevención y manejo de la Infección Respiratoria Aguda - IRA

¿Cómo prevenirla?



- Uso adecuado del tapabocas.
- Lavado de manos constante.
- Mantener el distanciamiento físico.
- Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses - adecuada alimentación.
- Completar el esquema de vacunación.
- Asistencia a los programas de salud.

¿Cómo tratarla en casa?



- Mantenga al niño o niña aislado, lávese las manos, no comparta utensilios de comida.
- Manténgalo hidratado, aumentando la ingesta de líquidos.
- Continúe dándole comida en menor proporción, pero más seguido.
- Realice lavados nasales con suero fisiológico cada vez que sea necesario.
- Controle la fiebre con medios físicos y acetaminofén, según indicación médica.
- Vigile la aparición de signos de alarma.

¿Cuándo debemos consultar al servicio de urgencias?



- Respiración rápida.
- Hundimiento de costillas.
- Cianosis (coloración morada en los labios).
- Saturación de oxígeno menor a 90 %.
- Edad menor a 3 meses.
- Antecedente de enfermedades de base (cardiopatía y problemas respiratorios crónicos).
- Síntomas respiratorios por más de 15 días.
- Fiebre por más de 5 días o de difícil manejo.

Mensajes clave para prevención y manejo de la enfermedad diarreica aguda - EDA

Aumento en el número de deposiciones (mayor a 3 deposiciones en 24 horas)

Factores de riesgo



- Diarrea en días anteriores.
- Inadecuada higiene de las manos.
- Anemia o desnutrición.
- Agua contaminada.
- Contacto con paciente con diarrea.

Signos y síntomas



Pérdida de apetito



Nauseas y vómito



Dolor estomacal o de cabeza



Evacuaciones frecuentes



Fiebre

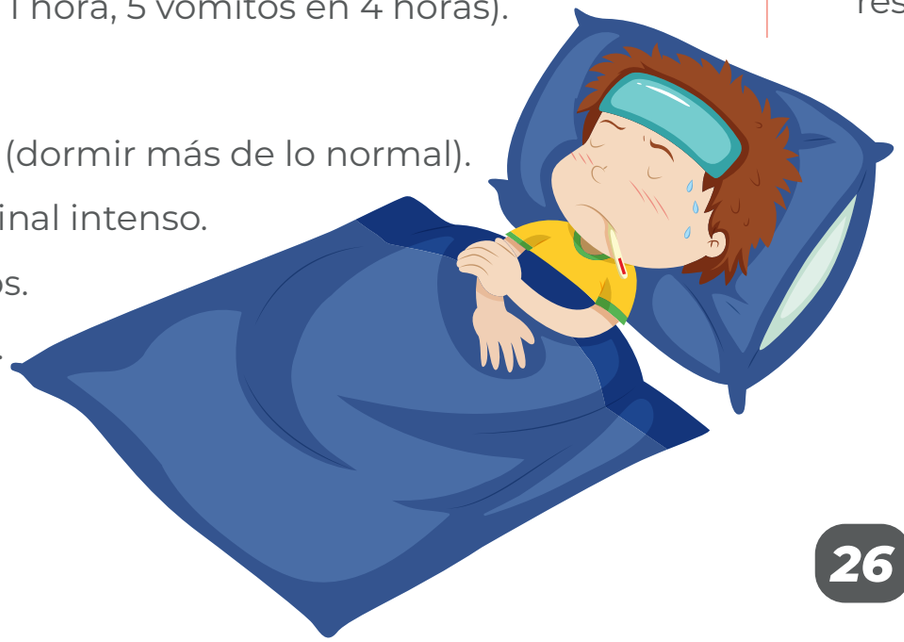
Mensajes clave para prevención y manejo de la Enfermedad Diarreica Aguda - EDA

Aumento en el número de deposiciones (mayor a 3 deposiciones en 24 horas)

Signos de alarma

Acuda inmediatamente al servicio de salud si se presenta alguno de los siguientes:

- Deposiciones con sangre.
- Persistencia de diarrea por más de 7 días.
- Fiebre mayor a 39°
- Más de 10 deposiciones al día o 4 en 4 horas.
- No recibe alimentos.
- Vómito intenso sin tolerar los alimentos (3 vómitos en 1 hora, 5 vómitos en 4 horas).
- Orina escasa.
- Somnolencia (dormir más de lo normal).
- Dolor abdominal intenso.
- Ojos hundidos.
- Convulsiones.



¿Cómo evito que se enferme?

- Desinfección, manejo y conservación del agua.
- Lavar frutas y verduras con agua y jabón; utilizar agua potable.
- Lavarse las manos antes de la preparación e ingesta de alimentos, después de ir al baño, cambiar pañales o manipular basuras.
- Lactancia materna durante los primeros 6 meses de vida.
- Cocinar bien los alimentos, sobre todo percados y mariscos.
- Mantener aislamiento de personas con síntomas respiratorios o gastrointestinales.

Manejo en casa

No suspenda el seno materno.

Continúe con la alimentación habitual.

Aumente consumo de líquidos.

Administre suero oral.

Mensajes clave para la prevención y manejo de la desnutrición en niños y niñas menores de 5 años

Los ***signos de alarma asociados a la desnutrición aguda*** pueden ser uno o más de los siguientes:

La cara pálida, los ojos hundidos o mejillas hinchadas.

Piernas, manos o abdomen hinchados.

Disminución o ganancia poca de peso de acuerdo a su curva de crecimiento.

Falta de fuerza y disminución de la masa muscular.



Piel seca o con lesiones.

Gripa, diarrea o vomito frecuente.

Irritabilidad o falta de interés en el juego.

Falta de interés por la alimentación incluyendo la lactancia materna.

Pelo despigmentado, seco, quebradizo, con bandas de color o escaso.

Prueba de edema: *Presionar con el dedo pulgar la mano o pie del menor durante 3 segundos. Una vez realizado verificar que no se genere un hundimiento visible, que suele mantenerse al retirar el dedo que hace presión.*

La desnutrición aguda debe ser atendida como una urgencia vital, por tanto, no requiere de ningún tipo de autorización y su atención debe ser de manera inmediata.
Parágrafo del Artículo 4 de la Resolución 2350 del 2020.

Recuerda que, si tu niño o niña menor de cinco años fue diagnosticado con desnutrición aguda, debes llevarlo a los controles médicos adicionales a la consulta de valoración integral, para realizar seguimiento a su estado de salud y recuperación nutricional.

¿Sabías que los niños y niñas menores de 5 años diagnosticados con desnutrición aguda deben recibir por parte de su EPS un complemento nutricional para su recuperación? Si no lo has recibido, contacta a tu EPS.

Nota

Fórmula Terapéutica Lista para Consumo (FTLC)
Niños y niñas de 6 a 59 meses de edad sin complicaciones y en manejo ambulatorio.

Si tu niño o niña menor de cinco años, diagnosticado con desnutrición aguda presenta signos o síntomas como: decaimiento, irritabilidad, fiebre, diarrea, vomito, aumento de la frecuencia respiratoria, lesiones en la piel o bajo apetito consulta de inmediato a un servicio médico de urgencias.

Nota

Remitirse a las recomendaciones alimentarias de este rotafolio según la edad del niño o niña.



Cuidar la salud mental es fundaMENTAL

HABLAR es FundaMental
Conectémonos con nuestros seres queridos.

INTERACTUAR es FundaMental
El distanciamiento físico no implica alejarnos de nuestros familiares y amigos.

APOYAR es FundaMental
Todos y todas en algún momento podemos brindar apoyo escuchando o acompañando.

AYUDAR es FundaMental
Una sonrisa, un momento de escucha o una palabra de aliento puede ser muy gratificante.

PROTEGER es FundaMental
Debemos garantizar los derechos de niños y niñas brindando atención y afecto para que crezcan felices.

MOVERSE es FundaMental
Ejercitar el cuerpo reduce el estrés y permite regular las emociones.

DISFRUTAR es FundaMental
Cada momento es único, encontremos nuevas formas de gozar la vida.

DESCANSAR es FundaMental
Desconectarse de las rutinas relaja el cuerpo y la mente.

DORMIR BIEN es FundaMental
Es recomendable dormir de 6 a 8 horas diarias, el cuerpo y la mente necesitan recuperar energía.

ACOMPAÑAR es FundaMental
Si ves a un familiar, amiga o amigo aislado, triste o con ira, bríndale tu apoyo.

BUSCAR APOYO es FundaMental

El Distrito cuenta con líneas de escucha y orientación que están disponibles para ti.

Línea 106 y su chat: 300 754 8933
Línea Púrpura: 01 8000 112 137
Línea Calma: 01 8000 423 614
Línea Diversa: 310 864 4214

También puedes consultar a tu EPS.
*En caso de una emergencia en salud o salud mental, puedes llamar al 123.

ESCUCHAR es FundaMental

Brinda apoyo a quienes te rodean.
No pases por alto expresiones como:
soy una carga o estoy cansado de luchar.

PREVENIR es FundaMental

Hay enfermedades que no se ven como la depresión.
Si alguien cercano se aleja o cambia su estado de ánimo de repente y por largos periodos de tiempo, puede necesitar apoyo.

Algunas personas pueden tener ansiedad y no saberlo. Si presenta nerviosismo, miedos frecuentes o sudoración excesiva ante dificultades, puede necesitar apoyo.

¿Piensas que la vida no tiene sentido? ¿Crees que te has convertido en una carga? ¡Siempre hay una solución! No te quedes en silencio, busca apoyo.

Vivienda saludable
Manejo adecuado de sustancias químicas

Los símbolos en los productos químicos muestran los peligros y las advertencias de uso que deben ser considerados antes de aplicarlos:


Explosivo


Inflamable


Oxidante


Botella de gas


Corrosivo


Veneno


Advertencia


Peligro para la salud


Peligro para el ambiente

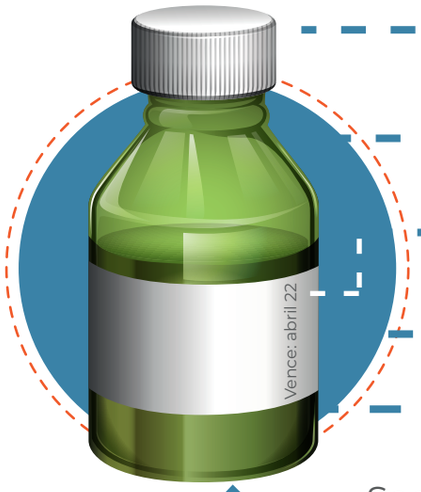
¿En qué áreas de la vivienda encontramos sustancias químicas?


Baño


Cocina


Patio de ropas

Evite intoxicaciones con medicamentos



- Tener presente las contraindicaciones y advertencias.
- No hacer mezclas de medicamentos.
- Revisar la fecha de vencimiento.
- Las condiciones de almacenamiento.
- Tomar la dosis exacta.
- Segir los horarios indicados por el médico



- Sólo consumir medicamentos recetados por el médico.
- Almacenar los medicamentos en un lugar seco y lejos de fuentes de calor o luz directa del sol.
- Adquiéralos en sitios seguros.

Cuidados especiales con los niños frente al manejo de medicamentos

- Los medicamentos no son dulces o golosinas.
- Almacenarlos fuera del alcance de los niños.
- No manipular ni consumir medicamentos.

Manipulación y limpieza de alimentos en el hogar

Es importante el proceso de manipulación, limpieza y seguridad alimentaria.

Consejos generales sobre higiene alimentaria





Preparar y calentar alimentos a altas temperaturas.



Limpiar y desinfectar las superficies de preparación de alimentos.



Manejo por separado de alimentos crudos y cocidos.



Lavado de manos antes de preparar los alimentos.



Refrigeración o congelación de alimentos.



Lavado y desinfección de frutas y verduras.

Clasificación de residuos sólidos

Identificar y clasificar



Plástico, Vidrio, Papel, Metal Cartón



Papel higíenico, Servilletas, Comida preparada, Residuos covid-19 (Batas, tapabocas, guantes)



Residuos orgánicos aprovechables como: cáscaras de frutas, verduras y restos de alimentos crudos



Puntos autorizados. Medicamentos vencidos, parcialmente consumidos o deteriorados



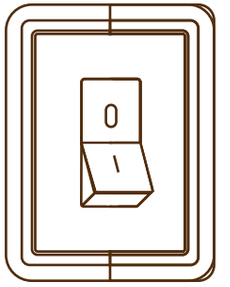
Consumo responsable

De agua

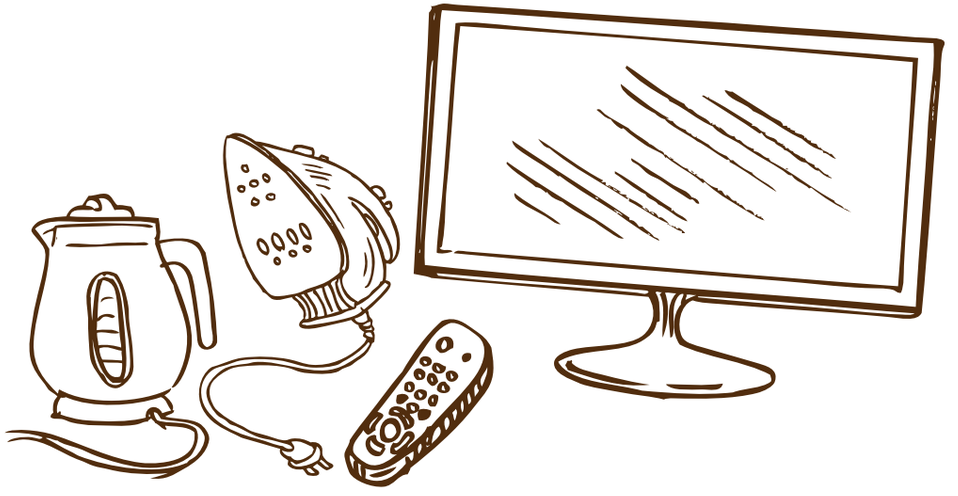
- Reciclar el agua de la ducha
- Lavar los alimentos en una taza
- Ojo a tuberías y duchas averiadas
- Agua con jabón para uso del inodoro
- No usar mangueras
- Aprovechar el agua-lluvia
- Aprovechar el agua de la lavadora para los pisos o inodoro
- Cierra los grifos cuando no se utilice el agua.



De energía



- Aprovechar la luz natural.
- Apagar las luces.
- Aprovechar las horas valle para: Lavar, planchar y usar el horno.
- Desconectar los aparatos que no esten en uso.
- Hacer un buen uso de los electrodomésticos.
- Planchar la ropa una sola vez a la semana.
- Evitar mantener abiertos congelador y nevera.

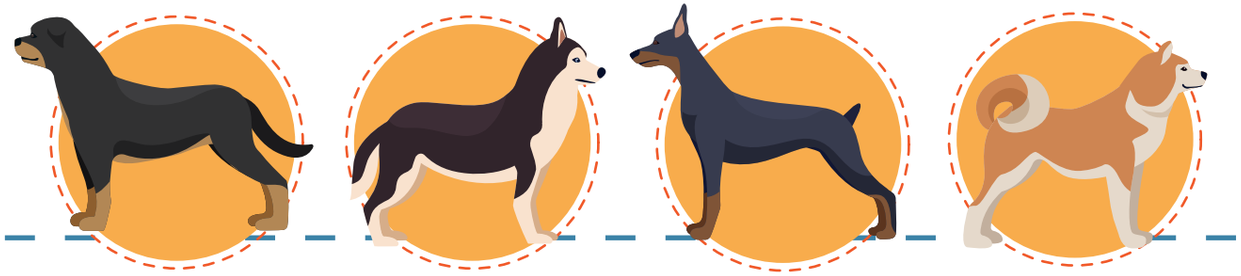


Animales de compañía: dales el cuidado y atención que se merecen

- Los animales de compañía (gato, perro) deben contar con el esquema vacunal propio de la especie, ser esterilizados y desparasitados periódicamente, según recomendaciones del médico veterinario.
- Según especie deben ser aseados periódicamente de acuerdo con las recomendaciones del médico veterinario.
- Es importante recoger y manejar adecuadamente las excretas de los animales de compañía.
- Contar con alojamiento adecuado (aseado y separado).
- Garantizar su alimento y agua constante.



Ciertas razas de perros siempre deben llevar collar, tradilla o bozal. Algunos ejemplos de estas razas son:



Rottweiler | *Siberian Husky* | *Doberman Pinscher* | *Akita Inu*

Código Nacional de Policía

El nuevo Código Nacional de Policía y Convivencia habla de estos y otros temas en el:

Título XIII - De la relación con los animales

Ruta integral de promoción y mantenimiento de la salud

Primera Infancia

Atención en salud por pediatría, medicina general o familiar y enfermería.

Población sujeto: Niños y niñas de 8 días a 5 años, 11 meses y 29 días, en el territorio nacional.

Tenga en cuenta las siguientes frecuencias según la edad en meses o años:

- ***Atención por medicina general, familiar o pediatría:*** 1 mes, 4-5 meses, 12-18 meses, 24-29 meses, 3 años, 5 años.
- ***Atención por enfermería:*** 2-3 meses, 6-8 meses, 18-23 meses, 30-35 meses, 4 años.
- ***Atención en salud bucal:*** una vez al año a partir de los 6 meses.
- ***Vacunación.***
- ***Aplicación de barniz de flúor, profilaxis y remoción de placa bacteriana:*** cada 6 meses a partir del primer año de vida.
- ***Aplicación de sellantes:*** según criterio del profesional a partir de los 3 años de vida.
- ***Suplementación con micronutrientes:*** 2 veces al año, a partir de los 2 años de vida.
- ***Desparasitación intestinal antihelmíntica:*** 2 veces al año, a partir del año de vida junto con la suplementación.
- ***Atención en salud visual:*** a partir de los 3 años se debe hacer esta valoración.
- ***Atención en salud auditiva***: verificar realización de tamizaje auditivo.



Infancia

Atención en salud por pediatría, medicina general o familiar y enfermería.



Población sujeto: Niños y niñas de 6 a 11 años, 11 meses y 29 días, en el territorio nacional.

Tenga en cuenta las siguientes frecuencias según la edad en meses o años:

- ***Atención por medicina general, familiar o pediatría:*** 6 años, 8 años, 10 años.
- ***Atención por enfermería:*** 7 años, 9 años, 11 años.
- ***Tamizaje de anemia:*** hemoglobina y hematocrito en niñas, una vez entre los 10 y 13 años.
- ***Atención en salud bucal por odontología:*** una vez al año.
- ***Vacunación:*** según esquema vigente.
- ***Aplicación de barniz de flúor, profilaxis y remoción de placa bacteriana:*** dos veces al año, una vez por semestre.
- ***Aplicación de sellantes:*** según criterio del profesional.
- ***Atención en salud visual.***
- ***Atención en salud auditiva.***

Adolescencia

Atención en salud por pediatría, medicina general o familiar y enfermería.

Población sujeto: Adolescentes de 12 a 17 años, 11 meses y 29 días, en el territorio nacional



Tenga en cuenta las siguientes frecuencias según la edad en meses o años:

- ***Atención por medicina general, familiar:*** 12 años, 14 años y 16 años.
- ***Atención por enfermería:*** 13 años, 15 años y 17 años.
- ***Atención en salud bucal por odontología:*** una vez al año.
- ***Prueba rápida treponémica, prueba de VIH:*** según exposición al riesgo.
- ***Tamizaje de anemia:*** hemoglobina y hematocrito, una vez entre los 10 y 13 años y entre los 14 y 17 años para mujeres.
- ***Prueba de embarazo:*** en caso de retraso menstrual, síntomas o signos de sospecha.
- ***Asesoría de anticoncepción:*** según la demanda después de los 14 años.
- ***Vacunación:*** según esquema vigente.
- ***Aplicación de barniz de flúor, profilaxis y remoción de placa bacteriana:*** semestral a partir de los 6 meses.
- ***Aplicación de sellantes:*** según necesidad hasta los 15 años.
- ***Detartraje supragingival:*** según necesidad.
- ***Atención en salud visual.***
- ***Atención en salud auditiva.***

Juventud

Atención en salud por pediatría, medicina general o familiar y enfermería.

Población sujeto: Jóvenes de 18 a 28 años, 11 meses y 29 días, en el territorio nacional.

Tenga en cuenta las siguientes frecuencias según la edad en meses o años:

- ***Atención por medicina general, familiar:*** una vez entre los 18 a 23 años y los 24 y 28 años.
- ***Atención en salud bucal por odontología:*** una vez cada 2 años
- ***Tamizaje por riesgo cardiovascular:*** según clasificación del riesgo.
- ***Prueba rápida treponémica, prueba de VIH, prueba rápida de hepatitis B:*** según exposición al riesgo.
- ***Prueba rápida para hepatitis C:*** una vez entre los 22 y 28 años o cuando se identifiquen antecedentes de transfusiones de sangre antes de 1996.
- ***Prueba de embarazo:*** en caso de retraso menstrual, síntomas o signos de sospecha.
- ***Tamizaje de cáncer de cuello uterino (citología):*** entre los 20 y 24 años tamización de oportunidad, a partir del criterio y evaluación de antecedentes y factores asociados. De los 24 a los 28 años de acuerdo con el procedimiento de tamizaje de cáncer de cuello uterino.
- ***Asesoría de anticoncepción en mujeres y hombres:*** según demanda.
- ***Vacunación:*** según esquema vigente.
- ***Profilaxis y remoción de placa bacteriana:*** una vez al año.
- ***Detartraje supragingival:*** según necesidad.
- ***Atención en salud visual.***
- ***Atención en salud auditiva.***



Adultez

Atención en salud por medicina general o familiar.



Población sujeto: Personas de 29 a 59 años, 11 meses y 29 días, en el territorio nacional.



Tenga en cuenta las siguientes frecuencias según la edad en meses o años:

- ***Atención por medicina general, familiar:*** una vez entre los 29-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-52, 53-55, 56-59 años.
- ***Atención por odontología:*** una vez cada 2 años.
- ***Tamizaje de cáncer de cuello uterino (ADN VPH):*** de acuerdo con lo establecido en el procedimiento de tamizaje.
- ***Tamizaje de cáncer de cuello uterino (citología):*** de acuerdo con lo establecido en el procedimiento de tamizaje.
- ***Tamizaje para cáncer de mama (mamografía):*** cada 2 años a partir de los 50 años hasta los 69 años.
- ***Tamizaje para cáncer de próstata (PSA) y tacto rectal:*** cada 5 años a partir de los 50 años.
- ***Tamizaje para cáncer de colon (sandre oculta en materia fecal por inmunoquímica):*** cada 2 años a partir de los 50 años y colonoscopia según resultados de sangre oculta.
- ***Tamizaje por riesgo cardiovascular:*** glicemia basal, perfil lipídico, creatinina y uroanálisis cada 5 años.
- ***Prueba rápida treponémica, prueba de VIH, prueba rápida de hepatitis B:*** según exposición al riesgo.
- ***Prueba rápida para hepatitis C:*** una vez entre los 29 y 49 años, cuando se identifiquen antecedentes de transfusiones de sander antes de 1996, a partir de los 50 años una sola vez en la vida.
- ***Prueba de embarazo:*** en caso de retraso menstrual, síntomas o signos de sospecha.
- ***Asesoría de anticoncepción en mujeres y hombres:*** según demanda.
- ***Vacunación:*** según esquema vigente.
- ***Detartraje supragingival:*** según necesidad.
- ***Atención en salud visual.***
- ***Atención en salud auditiva.***

Vejez

Atención en salud por medicina general o familiar.

Población sujeto: Personas de 60 años y más, que habitan en el territorio nacional.

Tenga en cuenta las siguientes frecuencias según la edad en meses o años:

- ***Atención por medicina general, familiar:*** una vez ccada 3 años.
- ***Atención por odontología:*** una vez cada 2 años.
- ***Tamizaje de cáncer de cuello uterino (ADN VPH):*** de acuerdo con lo establecido en el procedimiento de tamizaje de cáncer de cuello uterino hasta los 65 años.
- ***Tamizaje de cáncer de cuello uterino (citología):*** de acuerdo con lo establecido en el procedimiento de tamizaje de cáncer de cuello uterino hasta los 65 años.
  Tamizaje para cáncer de mama (mamografía): cada 2 años hasta los 69 años.
  Tamizaje para cáncer de próstata (PSA) y tacto rectal: cada 5 años hasta los 75 años.
- ***Tamizaje para cáncer de colon (sandre oculta en materia fecal por inmunoquímica):*** cada 2 años hasta los 75 años y colonoscopia según resultados de sandre oculta.
- ***Tamizaje por riesgo cardiovascular:*** glicemia basal, perfil lipídico, creatinina y uroanálisis cada 5 años.
- ***Prueba rápida treponémica, prueba de VIH, prueba rápida de hepatitis B:*** según exposición al riesgo.
- ***Prueba rápida para hepatitis C:*** a partir de los 50 años una sola vez en la vida.
- ***Asesoría de anticoncepción en hombres:*** según demanda.
- ***Vacunación:*** según esquema vigente.
- ***Detartraje supragingival:*** según necesidad.
- ***Atención en salud visual.***
- ***Atención en salud auditiva.***



Bibliografía

- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. Salud bucal: para sonreír toda la vida. https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/salud-bucal.aspx
- Moderno, D. D. (2021, 18 de marzo). La prevención, clave en el cuidado de la salud bucodental en todas las etapas de la vida. El Dentista Moderno - Revista de Actualidad del Sector Dental. https://www.eldentistamoderno.com/texto-diario/mostrar/3522417/prevencion-clave-cuidado-salud-bucodental-todas-etapas-vida. Cita en el texto: (Moderno, 2021)
- Detección temprana del cáncer oral: enseñanza del autoexamen bucal. (s.f.-a). SEDICI - Repositorio de la Universidad Nacional de La Plata. http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/141892. Cita en el texto: (Detección temprana del cáncer oral: enseñanza del autoexamen bucal, s.f.-a)
- Ministerio de Salud y Protección Social. ABC Anticoncepción. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-anticoncepcion.pdf
- Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 051 de 2023 IVE. https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%20051%20de%202023.pdf
- Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 3280 de 2018.https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-3280-de-2018.pdf?ID=17974
- Ministerio de Salud y Protección Social. Herramienta clínica para el abordaje inicial de las condiciones prevalentes en la primera infancia. https://herramientaclinicaprimerainfancia.minsalud.gov.co/

- Lineamientos para el manejo de infecciones respiratorias agudas (incluye componente de salas ERA) http://www.saludcapital.gov.co/Documents/Guia%20de%20Atención%20ERA.pdf
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2020a, octubre). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. https://www.icbf.gov.co/system/files/guias_alimentarias_basadas_en_alimentos_para_la_poblacion_colombiana_mayor_de_2_anos_0.pdf
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2020b, octubre). Guías Alimentarias basadas en Alimentos para mujeres gestantes, madres en período de lactancia y niños y niñas menores de 2 años para Colombia. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. https://www.icbf.gov.co/system/files/guias_alimentarias_basadas_en_alimentos_para_mujeres_gestantes_madres_en_periodo_de_lactancia_y_ninos_y_ninas_menores_de_2_anos_para_colombia_0_0.pdf
- Ministerio de Salud y. Protección Social. (2021, febrero). Lineamiento para el manejo integrado de la desnutrición aguda moderada y severa en niños y niñas de 0 a 59 meses de edad. Ministerio de Salud y Protección Social. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/lineamiento-manejo-desnutricion-resolucion-2350.pdf
- "Reglas de Oro" de la OMS para la preparación higiénica de los alimentos. (s.f.). PAHO/WHO | Pan American Health Organization. https://www.paho.org/es/emergencias-salud/reglas-oro-oms-para-preparacion-higienica-alimentos
- Hacia una vivienda saludable que viva mi hogar, chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www3.paho.org/col/dmdocuments/Hacia_vivienda_saludable_familias.pdf, Septiembre de 2011, Bogotá D.C. Colombia

SECRETARÍA DISTRITAL DE SALUD

Claudia Nayibe López Hernández
Alcaldesa Mayor de Bogotá

Alejandro Gómez López
Secretario Distrital de Salud

Manuel Alfredo González Mayorga
Subsecretario de Salud Pública

Iliana Francineth Curiel Arismendy
Directora de Salud Colectiva

Adriana Mercedes Ardila Sierra
Subdirectora de Determinantes en Salud

María Juliana Silva Amado
Jefe de la Oficina Asesora de Comunicaciones

Equipo técnico

Contenidos
Equipo Seguridad alimentaria y nutricional

Equipo Sexualidad, derechos sexuales y reproductivos.

Equipo Vida saludable y condiciones no transmisible.

Equipo Convivencia Social y Salud Mental

Equipo infancia

Equipo Salud ambiental

Referentes Entornos Cuidadores Hogar e Institucional

Revisión
Lina Paola Leal Molina
Judy Angélica Gutiérrez

Diseño y diagramación
Lina Paola Leal Molina

Bogotá, D. C. - 2023
www.saludcapital.gov.co

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SALUD
BOGOTÁ

RotaFolio

Acciones Promocionales Entornos cuidadores

https://literalmente.saludcapital.gov.co/

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

BOGOTÁ