Rotafolio

Promoción de estilos de vida saludable













ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SALUD

BOGOTÁ

Rota Folio

Promoción de estilos de vida saludable

CONTENIDO

p.3 Cuida tu salud, actívate más



p.8 Cuidado de tu salud a través de la alimentación



p.15 Salud cardio cerebro vascular y metabólica



p.19 Ojo con tu boca, ojo con tus ojos



p.22 Cuidado de tu salud auditiva y comunicativa



p.24 Prevención de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)



p.26 12 formas de reducir el riesgo de cáncer



p.31 Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) con efectos crónicos



Presentación

La Secretaría Distrital de Salud ha diseñado este rotafolio pensando en tu bienestar.

Encontrarás recomendaciones de promoción, prevención y gestión del riesgo colectivo relacionado con las condiciones crónicas, buscando fortalecer el cuidado de la salud en los territorios de la ciudad.

Las condiciones crónicas son la principal causa de muerte en el mundo, así mismo, generan discapacidad e impacto en la salud de las personas, familias y comunidades.

En sus páginas encontrarás información para ti, tu familia y tu comunidad sobre actividad física, alimentación saludable, cuidado de la salud respiratoria, cuidado del corazón, salud visual, salud auditiva y comunicativa, salud oral, cuidados para la prevención del cáncer y servicios de salud disponibles para tamización de cáncer y de algunas infecciones que pueden tener consecuencias a largo plazo.

Te invitamos a que lo disfrutes, practiques los ejercicios que se proponen y difundas la información de cuidado de la salud con las personas de tu entorno cercano, tu barrio y tu vereda.



Las condiciones crónicas dependen de múltiples determinantes como: sedentarismo, consumo de alcohol, tabaco y alimentos ultraprocesados, altos en sodio y en azúcares, entre otros. Se requieren estrategias para generar cambios hacia estilos y condiciones de vida saludables que involucran las relaciones familiares, sociales y comunitarias.

Beneficios de la actividad física



Una sola sesión de actividad física moderada o intensa tiene **beneficios inmediatos** para tu salud.

Hacer actividad física regularmente te ayuda a **prevenir condiciones crónicas.**



Inmediatos



Mejora la calidad del sueño



Disminuye la ansiedad



Favorece el control de la presión arterial

A largo plazo



Mejora la salud cerebral



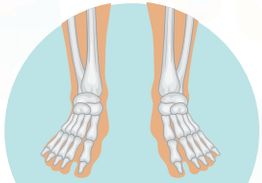
Mantiene el peso corporal



Mejora el equilibrio y la coordinación



Mejora la salud del corazón



Fortalece los huesos



Previene la aparición de cáncer

Beneficios de la actividad física

Para la **salud cerebral**

Cognición

- Genera sensación de bienestar psicofísico.
- Mejora las funciones de atención, memoria e inteligencia.

Estado de ánimo

- Reduce el riesgo de presentar episodios de depresión.
- Reduce los sentimientos de ansiedad a corto y largo plazo.

Sueño

- Mejora la calidad y eficiencia del sueño profundo y reduce la somnolencia diurna.
- Reduce la frecuencia de uso de medicamentos para dormir.

Para personas con **condiciones de salud crónica**

Sobrevivientes de cáncer

- Mejora la calidad de vida en relación a su estado físico.
- Disminuye el riesgo de mortalidad.

Con osteoartritis

- Disminuye el dolor.
- Mejora la condición física.

Con hipertensión arterial

- Menor riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular.
- Reduce la progresión de la enfermedad cardiovascular.
- Disminuye el riesgo de aumento de la presión arterial con el tiempo.

Con diabetes

- Reduce el riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular.
- Disminuye los niveles de hemoglobina glicosilada, presión arterial, índice de masa corporal y lípidos.

Con esclerosis múltiple

- Mejora la función de caminar y su resistencia.
- Mejora los procesos de cognición.

Niveles de actividad física

para población adulta y personas mayores

Actividad aeróbica de intensidad moderada

Camina a paso ligero

150 - 300

minutos por semana

Ejemplo: 30 minutos al día, 5 días a la semana.



¡COMBINA LAS DOS!

2 días

o más en la semana

Actividad aeróbica de intensidad vigorosa



Trota o corre

75 - 150

minutos por semana



Actividades de fortalecimiento muscular

Realiza ejercicios que trabajen **todos los grupos musculares** principales: piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos, incluyendo ejercicios con pesas y bandas.

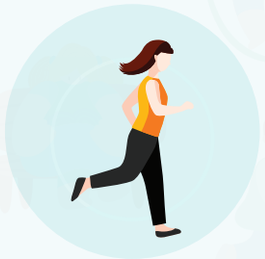


Actividades aeróbicas y de equilibrio

Realiza ejercicio para mejorar el equilibrio, conservar la estabilidad y una postura adecuada. Ejemplo: equilibrio sobre un solo pie, yoga, bailar, entre otros.

Ejemplos de actividad física

Actividad aeróbica **moderada**



Caminar de forma rápida



Natación recreativa



Montar en bicicleta



Baile de salón



Trabajos generales de jardinería y reparaciones en el hogar



Clases de ejercicio como aeróbicos

Actividad aeróbica **vigorosa**



Baile vigoroso



Trotar o correr



Natación



Montar en bicicleta mínimo 16 km



Entrenamiento de intervalos de alta intensidad



Saltar la cuerda



Trabajo pesado como: arar la tierra o cargar elementos pesados como arena y agua en gran cantidad, entre otros).



Aeróbicos con pasos vigorosos o kickboxing (boxeo) y ejercicios funcionales.

¡Realiza actividad física!

Convierte las excusas en soluciones





Es demasiado difícil

Puedes comenzar caminando durante 10 minutos después de la cena y aumentar gradualmente hasta completar 30 minutos diarios.



Simplemente no es divertido

Puede ser muy divertido si encuentras una actividad que disfrutes. **Intenta hacer una actividad nueva por un par de veces, antes de decidir si continúas**.



Esto cuesta mucho

Camina después del almuerzo o la cena, baila, realiza ejercicio con videos y visita los parques y gimnasios al aire libre.



Es difícil encontrar el tiempo

Encuentra formas de incluir la actividad física en tu vida:

- Usa las escaleras en lugar del ascensor.
- Juega al aire libre con tus hijas e hijos.
- Levántate y muévete durante los comerciales de televisión.

Trata de incluir en tu rutina diaria por lo menos **20 a 25 minutos** de actividad física, de esta manera se convertirá en un hábito.



Estoy fuera de forma

Agrega actividades simples a tu rutina diaria, **bájate una parada antes de llegar a tu destino y camina hasta el mismo.**
Comienza lentamente y avanza hasta alcanzar el nivel deseado.

Beneficios de una alimentación saludable

1. Protege el corazón
2. Regula el tránsito intestinal
3. Mejora el sistema inmunológico
4. Reduce enfermedades como el cáncer
5. Ayuda a los músculos
6. Ayuda a lograr y mantener un peso saludable
7. Mejora el rendimiento del cerebro
8. Ayuda a prevenir problemas oculares
9. Previene la osteoporosis
10. Mejora el estado de ánimo
11. Reduce el estrés



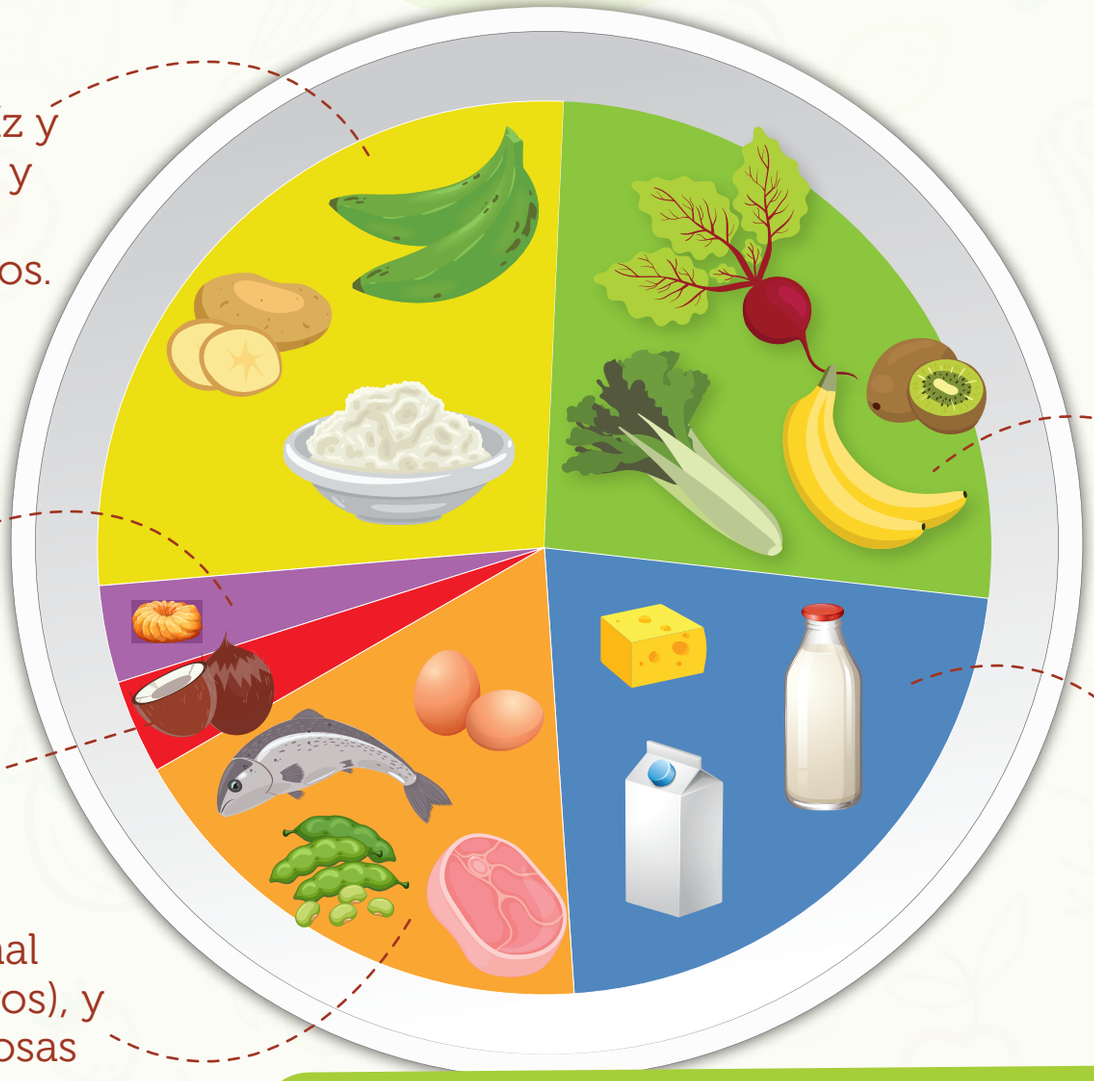
Reconoce el plato saludable de la familia colombiana

Cereales (arroz, pasta, maíz y sus derivados como: pan y galletas, raíces (yuca), tubérculos (papa) y plátanos.

Azúcar: dulces y confitería.

Grasas: aceites, mantequilla, aguacate y coco.

Proteínas de origen animal (pescado, carnes, pollo, huevos), y de origen vegetal (leguminosas como: frijol, lenteja, garbanzo, caraota, arveja seca y frutos secos).



Agua

Frutas y verduras (hortalizas).

Lácteos y derivados (leche, queso, yogur y kumis sin adición de azúcar).

Recuerda:
Podremos incluir en una pequeña porción dentro del plato el consumo moderado de grasas y azúcares.

Aprende a medir las porciones de los alimentos

con la palma de la mano

La porción recomendada de carne (res, pollo y pescado) debe ser del tamaño de la palma de tu mano.

Una porción de queso debe ser del tamaño de tu dedo pulgar (dedo gordo).



Cuando consumas fruta, procura que sea entera y que mínimo sea del tamaño de tu puño cerrado.

Los frutos secos (maní, almendras, nueces, entre otros) se deben consumir, con lo que alcances a tomar con el puño de tu mano.

Prefiere alimentos sin procesar

¿Qué es un alimento sin procesar o mínimamente procesado?



Es el alimento que viene de plantas o animales y que no tiene ningún procesamiento industrial o que se modifica de manera que no se les agrega sustancias nuevas como grasas, azúcares o sal.

¿Qué son los alimentos y bebidas procesadas?



Son aquellos a los que se les añadieron grasas, aceites, sales, jarabes y otros ingredientes para modificar el sabor y hacerlos más duraderos.



¿Qué son los productos ultraprocesados?



Son el resultado de formulaciones industriales, a partir de sustancias derivadas de otros alimentos o fabricadas sintéticamente.



Alimentación saludable

¿Cómo disminuir el consumo de grasa en tu alimentación?



Cocina al vapor o hierve en lugar de freír.



Elige carnes magras y quita la grasa visible de las carnes.



Reemplaza la mantequilla y la manteca de cerdo por aceites de origen vegetal.



Disminuye el consumo de productos ultraprocesados.

Alimentación saludable

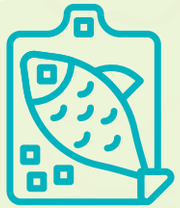
¿Cómo disminuir la sal en tu alimentación?



Prefiere el uso de especias.



No poner sal o salsas en la mesa.



Disminuye el consumo de productos ultraprocesados.



Disminuye el consumo de enlatados y productos instantáneos como caldos concentrados.

Alimentación saludable

¿Cómo disminuir el consumo de azúcar en tu alimentación?



Consume alimentos naturales y sin adición de azúcar.



Hidrátate con agua pura.



Reduce el consumo de productos de paquete, comidas rápidas, gaseosas y bebidas y chicles azucarados.

Disminuye el riesgo de diabetes

La diabetes es una serie de trastornos del metabolismo de los azúcares, caracterizado por el aumento anormal de la glucosa en la sangre.

Factores de riesgo

- Edad (mayores de 45 años o mayores de 30 años con sobrepeso o índice de masa corporal (IMC) mayor o igual a 25).
- Obesidad.
- Antecedentes familiares (diabetes tipo 2).
- Inactividad física o sedentarismo.
- Consumo excesivo de alimentos ricos en grasas, azúcares y ultra procesados.
- Consumo de alcohol.
- Hipertensión arterial.

¿Cómo se diagnostica?



A través de una prueba de sangre prescrita por un profesional de la salud.

¿Cómo se trata?



Haciendo actividad física, manteniendo una buena alimentación, disminución de peso, evitando la automedicación y apoyados en un tratamiento adecuado.

La diabetes no controlada es causa de ceguera, daño en los riñones, infarto y accidente cerebrovascular.
Todas las personas podemos evitar y tratar la diabetes.

Síntomas y recomendaciones

Síntomas de diabetes



Polidipsia:
Sed excesiva



Difícil cicatrización



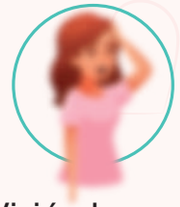
Poliuria:
Aumento en la cantidad o frecuencia de orina



Cansancio frecuente



Polifagia:
Hambre insaciable



Visión borrosa

Recuerda hacer actividad física moderada mínimo 30 minutos diarios.

Recomendaciones



Elije estos alimentos y bebidas con **más** frecuencia:

- **Verduras sin almidón** como pimientos, champiñones, espárragos y brócoli.
- **Frutas**: todas son adecuadas.
- **Proteínas bajas en grasas** como pescado, pollo, pavo, tofu, huevos y yogur.
- **Granos integrales** como quinua, arroz integral y avena en hojuelas.
- **Agua** y bebidas **sin azúcar.**

Evita estos alimentos y bebidas:

- **Alimentos ultraprocesados** como productos de paquete, snacks, embutidos, papas fritas, barras de granola, dulces y comidas rápidas.
- **Grasas trans** que se encuentran en productos como la margarina, alimentos ultraprocesados, productos de panadería horneados o envasados y alimentos fritos.
- **Bebidas azucaradas** como refrescos de frutas, gaseosas, bebidas hidratantes deportivas y bebidas energizantes.
- **Bebidas alcohólicas.**

Hipertensión arterial



Es el **aumento de la presión arterial de forma crónica**.
Es una enfermedad silenciosa que, sí no se trata, puede desencadenar complicaciones severas.

Factores de riesgo

- Factores hereditarios o algunos grupos étnicos específicos.
- Estrés.
- Sobrepeso u obesidad.
- Inactividad física.
- Consumo alto de sal y grasa.
- Consumo excesivo de alcohol.
- Bajo consumo de frutas y verduras.
- Tabaquismo.
- Diabetes.
- Gestación.
- Padecer diabetes.

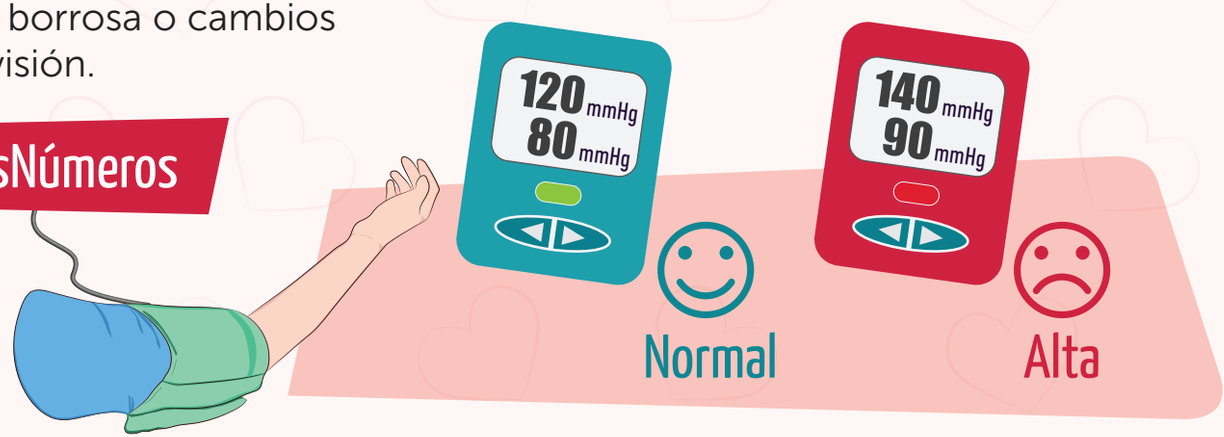
Síntomas

- Dolor intenso de cabeza.
- Dolor en el pecho.
- Mareos.
- Dificultad para respirar.
- Náuseas.
- Vómitos.
- Visión borrosa o cambios en la visión.

Complicaciones

- Accidentes cerebrovasculares.
- Aneurismas.
- Infarto del miocardio.
- Insuficiencia cardíaca.
- Enfermedad renal crónica.

#ConoceTusNúmeros



Accidente cerebrovascular (ACV)

Los **síntomas** del ACV requieren una respuesta **urgente**

C



Cara
torcida

O



Ojo
Alteración de la visión

R



Rápida
debilidad de un brazo o pierna

R



Rareza
al hablar

E

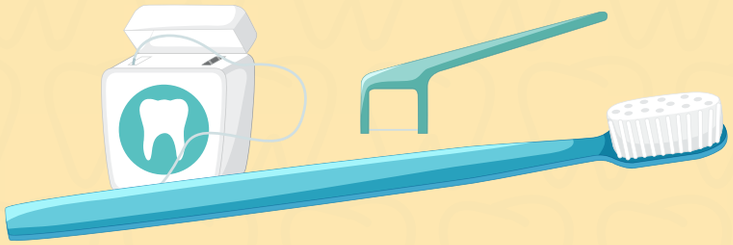
123 EMERGENCIAS

Emergencias
Llamar al 123

Los síntomas del ACV se presentan de manera súbita y repentina.

Cuidando tu boca, cuidas tu salud

¡El cepillo y la seda dental en equipo son muy efectivos!



Mientras que el cepillo **afloja los restos de alimentos y de placa**, la seda dental **los elimina** por completo.

Beneficios del uso de la seda dental

- Evita el mal aliento.
- Disminuye la cantidad de bacterias que provocan enfermedades en encías y caries.
- Ayuda a eliminar restos de alimentos fibrosos como las carnes.
- Previene la formación de placa bacteriana y la aparición de caries y otras enfermedades en las encías.

Tienes derecho a estos servicios. Consulta con tu institución de salud

REHABILITACIÓN ORAL



Se ocupa de la **restauración de las piezas dentales** para devolver la función y armonía de la boca mediante prótesis.

PERIODONCIA



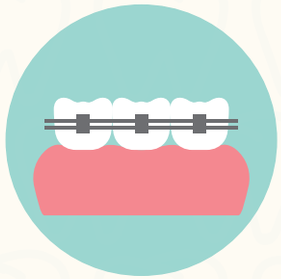
Se ocupa de las enfermedades que afectan los tejidos de soporte de los dientes, como **encías o hueso**.

ENDODONCIA



Se ocupa del diagnóstico y tratamiento del **tejido blando que, dentro de los dientes**, contiene los nervios y vasos sanguíneos.

ORTODONCIA



Se ocupa de prevenir y corregir las alteraciones en la oclusión o cierre de la boca y las malposiciones dentarias.

Cuidando tus ojos, cuidas tu salud



Busca iluminación natural para tareas que requieran concentración.



Utiliza gafas de sol con filtro UV, gorra, sombrero o sombrilla.



Evita el humo.



Lava tus manos y cara, mantén limpias tus gafas y evita compartir el maquillaje.



Establece una distancia mínima de 30 cm entre tus ojos, los libros y las pantallas.



Limita el uso del celular y otras pantallas.



Evita frotar tus ojos.



Consume frutas y verduras de color amarillo, naranja, verde y rojo intensos como: calabaza, mango, papaya, zanahoria, piña, melón, naranja, tomate, sandía y pimiento, entre otros.

Consume más agua.

La diabetes y la hipertensión aumentan el riesgo de perder la visión, acude a tus controles periódicamente.

Pautas de cuidado para tus ojos



Regla 20-20-20 para aliviar el ojo seco



20 DESCANSO CADA 20 MINUTOS



20 DESCANSO DE 20 SEGUNDOS

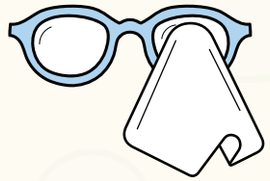


20 MIRANDO ALGO A 20 PIES (6 METROS)

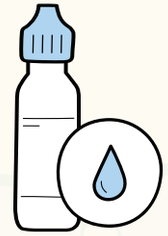
Cuidado de gafas y lentes



Guarda las gafas en un estuche o funda.



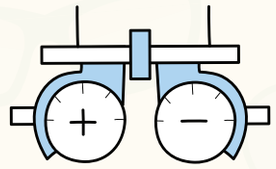
Usa paños de algodón o microfibra para limpiar en seco.



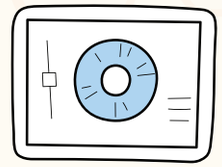
Utiliza agua pura para limpiar el lente y en caso de requerirlo usa líquido especial.



Evita limpiar las gafas con alcohol, vinagre o líquidos corrosivos.



Cambiar la fórmula de las gafas o lentes cada año.



No compres gafas sin fórmula médica.

Pautas de cuidado para tu salud auditiva



¿Usas audífonos por pérdida auditiva? ¿Sabes cómo cuidarlos?

1. Recuerda guardarlos en el estuche.
2. Cambia las pilas cada semana según el uso que les des.
3. Limpia el audífono y el molde auditivo de la cera que pueda acumular.
4. Evita mojar el audífono.
5. Usa siempre los audífonos, son para mejorar tu comunicación con las demás personas.
6. Acude a audiología para que revisen y calibren tu audífono para un mejor funcionamiento.
7. No compres audífonos sin fórmula.



Evita el ruido fuerte.



Protégete de un resfriado.



Evita la exposición al humo.



Evita automedicarte, algunos antibióticos pueden tener un efecto tóxico para tus oídos.



Evita que caigan líquidos al interior de tus oídos. Seca muy bien la oreja después de la ducha o paseos a piscina.



Acude a chequeos médicos periódicos especialmente si tienes hipertensión arterial, diabetes o enfermedad renal crónica.



Evita bañarte en aguas contaminadas y que entre agua a tus oídos.

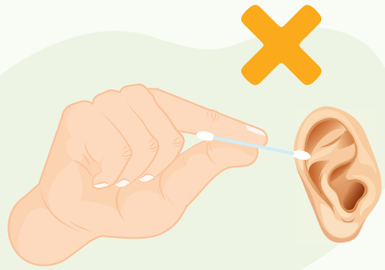
Para unos oídos sanos





Consume alimentos que contengan Vitamina A, Hierro y Zinc. Están presentes en: zanahoria, espinaca, mango, carnes, almendras, lentejas, garbanzo, frijol, arveja, huevos, entre otros.

Evita introducir objetos o líquidos en los oídos ya que pueden perforar el tímpano del oído y, por ende, perder la audición.





Evita golpes y caídas, utiliza elementos de protección cuando realices deportes de contacto.

Recuerda no exceder el 60% de volumen máximo en los dispositivos de audio personales y **descansa 10 minutos** por cada hora de escucha.



Todos los recién nacidos tienen derecho al tamizaje auditivo neonatal.

Prevención de la enfermedad obstructiva pulmonar crónica (EPOC)

Síntomas

- Dificultad para respirar.
- Sibilancia:. Te silba el pecho.
- Roncus: Sientes como si te estuviera hirviendo el pecho.
- Molestias torácicas, dolor o sensación de opresión.



Alimentación saludable + actividad física = **mejor condición respiratoria.**



Evita entrar en contacto con polvos, humo o aerosoles. Si en tu trabajo te encuentras expuesto, **utiliza los elementos de protección personal**.



Dejar de fumar cigarrillos convencionales o electrónicos = **pulmones sanos**

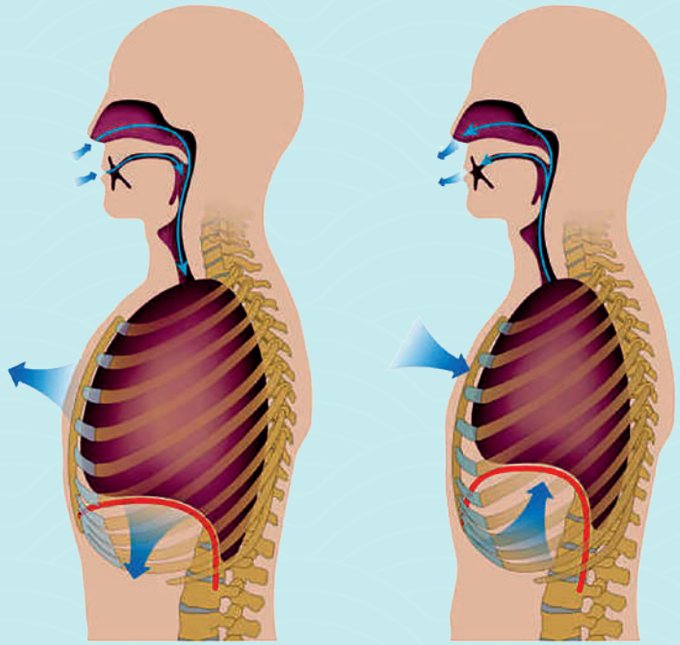


Si utilizas oxígeno o inhaladores hazlo según las recomendaciones médicas.



Evita cocinar con leña, este es un factor de riesgo para enfermedades respiratorias crónicas. En caso de hacerlo, **usa tapabocas.**

Entrena tu respiración



Al tomar aire, observa cómo se aumenta el abdomen, y al exhalar suavemente observa cómo desciende de forma lenta.

Ejercicios de respiración

Respiración abdominal

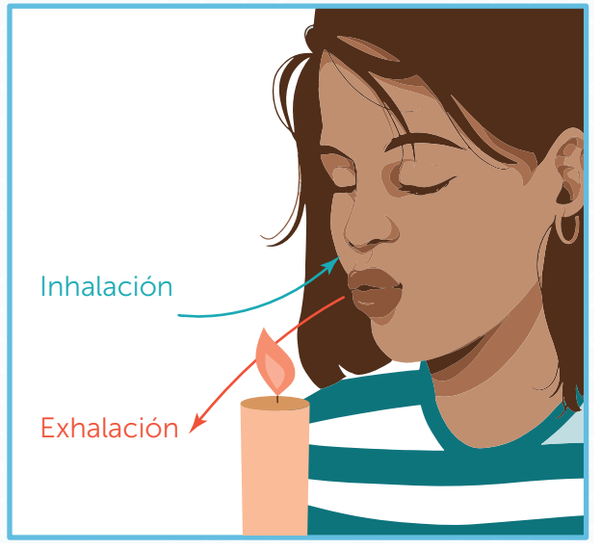
Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas. Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen. Toma aire notando que se eleva la mano en el vientre, la mano que está en el pecho debe quedarse quieta, suelta el aire lentamente notando como baja la mano que se encuentra en el abdomen.



Imagen tomada de: www.theoriginway.com

Soplar la vela

Toma aire profunda y tranquilamente intentando llenar el abdomen. Cuenta hasta 5 segundos. Mantenlo por 2 segundos. Con los labios fruncidos saca el aire lentamente como si estuvieras apagando una vela. Repite este ejercicio 10 veces o más.



Realiza estos ejercicios por lo menos una vez al día.

12 formas de reducir el riesgo de cáncer

1



Todas las formas de tabaco producen cáncer por el humo generado en su consumo.

2



Mantén tu espacio libre de humo.
La exposición al humo ajeno es perjudicial.

3



Mantén un peso saludable, asiste a los chequeos médicos y verifica la relación entre la talla y el peso.

4



Evita el sedentarismo y muévete más. Recuerda hacer mínimo 150 minutos semanales de actividad física.

5



Consume gran cantidad de cereales, frutas y verduras y limita el consumo de productos ultraprocesados, bebidas azucaradas y embutidos cárnicos.

6



Limita el consumo de alcohol.

7



Usa protector solar y evita la exposición directa al sol entre las 10 a.m. y 4 p.m.

8



Cumple con las medidas de seguridad y salud en el trabajo para protegerte de agentes naturales o artificiales que pueden ser cancerígenos.

9



Evita la exposición a niveles altos de radiación y usa los elementos de protección adecuados.

10



La lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y complementaria hasta los 12 meses reduce el riesgo de padecer cáncer, tanto en la madre como en el bebé.

11



Completa el esquema de vacunación para menores de 5 años y el esquema para la vacuna VPH en niñas de 9 a 17 años de edad.

12



Participa en los programas de tamizajes establecidos por curso de vida para la detección temprana del cáncer.

Fuente: IARC, OMS. Código Europeo contra el Cáncer. 2015.

Tamizaje para la detección

Cáncer de seno (mama)

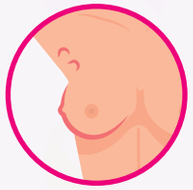
★ Tamizaje poblacional

- **Exámen clínico de mama**
  A partir de los 40 años y se realiza anualmente.
- **Mamografía** después de los 50 años y cada 2 años ante resultados negativos.

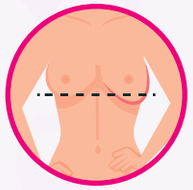


★ Detección temprana

Autoexamen de mama para la identificación de los siguientes signos de alarma:



Bultos en el seno o en la axila.



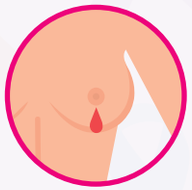
Uno de los senos se ve distinto.



Cambios en la apariencia del pezón.



Cambios de la piel en el seno (piel de naranja o textura irregular).



Secreción por el pezón.

Cáncer de cuello uterino

Las pruebas para su detección se realizan **según la edad.**



De 25 a 29 años

Citología vaginal cada 3 años ante resultado negativo.



De 30 a 65 años

Prueba de detección del virus del papiloma humano VPH cada 5 años ante resultado negativo.

Menores de 25 años con factores de riesgo, citología cada 3 años.

Consulta a tiempo

Tamizaje para la detección

Cáncer de próstata

Hombres entre 50 y 75 años: toma de antígeno prostático en sangre y consulta para tacto rectal cada 5 años ante resultados negativos.



- Dificultad para orinar (disminución del calibre del chorro, intermitencia al orinar o sensación de no poder vaciar por completo).
- Sangre en la orina o en el semen.
- Dolor al eyacular u orinar.

Cáncer de colon y recto

Hombres y mujeres mayores de 50 años: Toma de sangre oculta en materia fecal cada 2 años o colonoscopia cada 10 años ante resultados negativos.



- Pérdida de peso.
- Sangrado rectal o materia fecal con sangre.
- Masa palpable en abdomen.
- Cambios en el hábito intestinal.

Detección temprana
Signos y síntomas

Detección temprana: signos y síntomas

Cáncer de piel

Valoración integral en consulta médica ante la presencia de:



Asimetría
Crece más de un lado que del otro



Bordes
irregulares



Color
Diferentes tipos

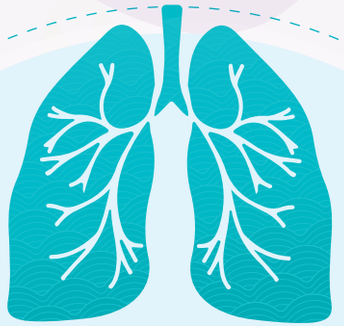


Diámetro
Mayor a 6 mm



Evolución
En el aspecto o crecimiento

Cáncer de pulmón



Síntomas

- Cansancio
- Pérdida de apetito
- Tos seca o con flemas
- Tos con sangre
- Dificultad para respirar
- Pérdida de peso

El cáncer de pulmón está relacionado con el hábito de fumar.

Cáncer infantil

Mantente alerta y consulta al profesional de salud ante alguno de los siguientes síntomas:



Fiebre injustificada durante más de 2 semanas



Pérdida de peso y fatiga



Dolor en huesos, articulaciones o espalda



Infecciones repetitivas



Hematomas, puntos rojos y sangrados



Dolor y crecimiento del abdomen



Pérdida de apetito



Masas en cuello y ganglios inflamados

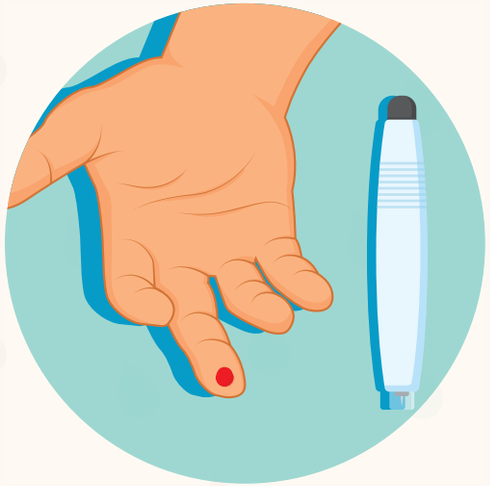


En el cáncer infantil todo juega contra reloj, por eso es importante la detección temprana y el tratamiento completo.

Pruebas rápidas de tamizaje sífilis/VIH y hepatitis B

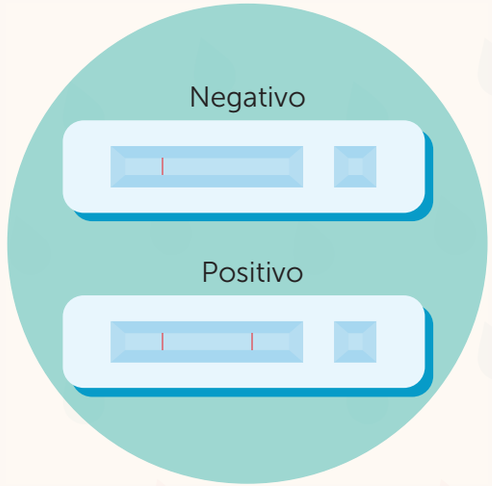
Las Infecciones de Transmisión Sexual, como el VIH, la sífilis y la hepatitis pueden tener efectos crónicos (a largo plazo). Para su identificación, existen pruebas rápidas en sangre que se pueden realizar en un laboratorio o fuera del contexto hospitalario.

Generalmente emplean una pequeña muestra de sangre que se obtiene mediante un pequeño pinchazo en un dedo. **El resultado es rápido y confiable, aunque en algunas de ellas se requiere una prueba confirmatoria.**









Si se detectan y tratan a tiempo permiten prevenir condiciones crónicas.

BIBLIOGRAFÍA

Asociación Americana de la Diabetes. Estándares de Cuidados para Diabetes para Guiar la Prevención, el Diagnóstico y Tratamiento para Personas con Diabetes [Internet]. Diabetes.org. [citado el 13 de julio de 2023]. Disponible en: https://diabetes.org/newsroom/comunicado-de-prensa/2022/La-asociaci%C3%B3n-americana-de-la-diabetes-public%C3%B3-los-est%C3%A1ndares-de-cuidados-para-diabetes-para-guiar-la-prevenci%C3%B3n-el-diagn%C3%B3stico-y-tratamiento-para-personas-con-diabetes

Ministerio de Salud y Protección Social. El diagnóstico P, De la diabetes mellitus tipo T y. S. Guía de práctica clínica [Internet]. Gov.co. [citado el 21 de julio de 2023].
Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/CA/gpc-completa-diabetes-mellitus-tipo2-poblacion-mayor-18-anos.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social. Guía de práctica clínica Hipertensión Arterial Primaria (HTA)

www.minsalud.gov.co. [citado el 21 de julio de 2023].
Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/CA/gpc-pacientes-hipertension-arterial-hta.pdf

Organización Mundial de la Salud. Informe Mundial sobre la Visión [Internet]. Who. Int. [citado el 30 agosto de 2022]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331423/9789240000346-spa.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social. Lineamiento para la implementación de actividades de promoción de la salud visual, control de alteraciones visuales y discapacidad visual evitable. Estrategia Visión 2020 [Internet]. Minsalud.gov.co. [citado el 30 agosto de 2022]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/lineamientos-salud-visual-2017.pdf

National Eyes Institute. Consejos simples para tener ojos sanos [Internet]. Nei. Nih.gov. [citado el 15 enero de 2023]. Disponible en: https://www.nei.nih.gov/sites/default/files/2019-06/Consejos-simples-para-tener-ojos-sanos.pdf

Ministerio de Salud Perú. Cartilla educativa para la promoción de la salud ocular «Te veo bien». [Internet]. Bvs.minsa.gob.pe. [citado el 15 enero de 2022]. Disponible en: http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4197.pdf

American Academy of Ophthalmology. Dieta y nutrición. [Internet]. Aao.org. [citado el 20 mayo de 2023]. Disponible en: https://www.aao.org/salud-ocular/consejos/dieta-nutricion

Lawrenson JG, Downie LE. Nutrition and Eye Health. Nutrients. 2019 Sep 6;11(9):2123. doi: 10.3390/nu11092123. PMID: 31489894; PMCID: PMC6771137.

National Institutes of Health. Vitamina E. [Internet]. Ods.od.nih.gov. [citado el 15 enero de 2023]. Disponible en: https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminE-DatosEnEspanol/

BIBLIOGRAFÍA

Organización Mundial de la Salud. Informe Mundial sobre la Audición. [Internet]. Cdn.who.int. [citado el 30 agosto de 2022]. Disponible en: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/health-topics/deafness-and-hearing-loss/world-report-on-hearing/wrh-exec-summary-sp.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social. Lineamientos para la promoción y gestión integral de la Salud Auditiva y Comunicativa "Somos Todo Oídos". [Internet]. Valledelcauca.gov.co. [citado el 20 enero de 2023]. Disponible en: https://www.valledelcauca.gov.co/descargar.php?idFile=314

Rincón Bustos, M. L., M. Obando Soto, M. E. García Grisales, y E. Romero Bermúdez. «Envejecimiento Comunicativo: "perspectiva fonoaudiológica"». Areté, vol. 9, n.º 1, noviembre de 2009, pp. 25-44, https://arete.ibero.edu.co/article/view/394.

Organización Mundial de la Salud. Manual Básico del Cuidado del Oído y la Audición. [internet] who.int. [citado el 15 de enero de 2023]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1271130/retrieve

Ministerio de Salud y Protección Social. Manual de buenas prácticas en salud auditiva y comunicativa «somos todo oídos». [internet]. Minsalud.gov.co. citado el 15 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/manual-buenas-practicas-salud-auditiva-comunicativa.pdf

Organización Mundial de la Salud- Estrategia «Escucha sin riesgos». [internet]. Who.int. [citado el 15 de enero de 2023]. Disponible en: https://www.who.int/publications/m/item/media-brief-on-safelistening

Schieffer KM, Chuang CH, Connor J, Pawelczyk JA, Sekhar DL. Association of Iron Deficiency Anemia With Hearing Loss in US Adults. JAMA Otolaryngol Head Neck Surg. 2017 Apr 1;143(4):350-354. doi: 10.1001/jamaoto.2016.3631. PMID: 28033450; PMCID: PMC5787694.

National Institutes of Health. Zinc [Internet]. Ods.od.nih.gov. [citado el 15 enero de 2023]. Disponible en: https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/Zinc-DatosEnEspanol.pdf

Pizarro A, Fernando, y Olivares G, Manuel, y Kain B. Juliana. "Hierro y zinc en la dieta de la población de Santiago." Revista Chilena de Nutrición , vol. 32, núm. 1, 2005, págs. Redalyc, https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46914635002

Venkatesan, P. (2022). GOLD COPD report: 2023 update. The Lancet Respiratory Medicine.

BIBLIOGRAFÍA

Ministerio de Salud y Protección Social (2018). Cuestionario breve para el tamizaje de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica- EPOC.Bogotá D.C. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/cuestionario-tamizaje-epoc.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social - Colciencias (2014) Guía de práctica clínica basada en la evidencia para la prevención, diagnóstico, tratamiento y seguimiento de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) en población adulta - Guía No. 28. Bogotá D.C. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/IETS/GPC-EPOC-Pacientes.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social (2014). Guía de Práctica Clínica para para la detección temprana, diagnóstico, estadificación y tratamiento del cáncer de pulmón. Bogotá D.C.

Ministerio de Salud y Protección Social (2018). Resolución 3280. Bogotá D.C.

Ministerio de Salud y Protección Social (2015). Manual para la detección temprana del cáncer de piel y recomendaciones para la disminución de exposición a radiación ultravioleta. Bogotá D.C.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población Colombiana mayor de 2 años. Bogotá, Colombia; 2015. 314 p.

Snetselaar LG, de Jesus JM, DeSilva DM, Stoody EE. Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025. Nutr Today. 2021;56(6):287–95.

American Diabetes Association, Bantle JP, Wylie-Rosett J, Albright AL, Apovian CM, Clark NG, et al. Nutrition recommendations and interventions for diabetes: a position statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care. 2008 Jan;31 Suppl 1:S61-78.

Peter L, Braunwald's Heart Disease, 2 Vol Set - 12th Edition [Internet]. [cited 2023 Sep 6]. Available from: https://elsevier.com/books/braunwald-s-heart-disease-2-vol-set/bonow/978-0-323-72219-3

Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 2292 del 23 de diciembre del 2021

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 vida saludable y condiciones crónicas no transmisibles.

Revisión
Lina Paola Leal Molina
Judy Angélica Gutiérrez

Diseño y diagramación
Andrés Pachón Lozano

Bogotá, D. C. - Agosto de 2022
www.saludcapital.gov.co

Salud aMiBarrio
Abre tu puerta al cuidado

Salud aMiVereda
Abre tu puerta al cuidado

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

RotaFolio

Promoción de estilos de vida saludable

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