Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

TALLER 6: IDENTIFIQUEMOS LOS FACTORES DE RIESGO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y LA DIABETES MELLITUS

ESTRATEGIA: "Formando facilitadores en Salud“

LINEA: NO TRANSMISIBLES

Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

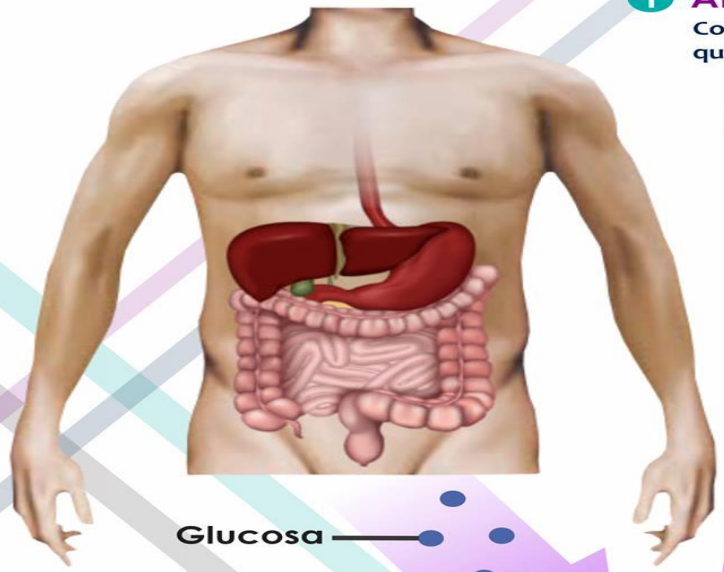
¿QUE VEREMOS HOY?

Hospital San José De Aguadas E.S.E.

PROCESO DIABÉTICO

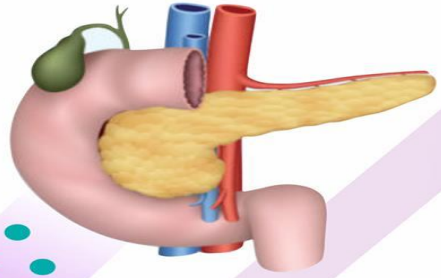
1 APARATO DIGESTIVO

Convierte los almidones y azúcares que ingerimos en glucosa.



2 PÁNCREAS

No produce insulina (tipo 1), la hormona que introduce la glucosa en las células, o la que genera no es reconocida por el organismo (tipo 2).



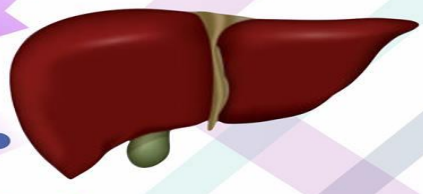
Glucosa

Insulina

3 SANGRE

El fallo en la producción de insulina provoca un exceso de glucosa en la sangre.





4 HÍGADO

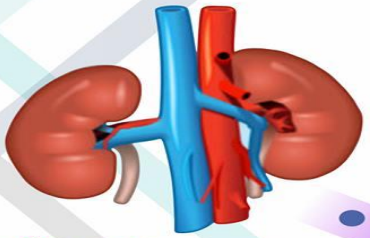
El funcionamiento anormal de la insulina afecta al hígado que sigue liberando glucosa.

Aulosan



5 CÉLULAS

No reciben la glucosa necesaria para generar la energía que requiere el cuerpo.



6 RIÑONES

Liberan el exceso de glucosa de la sangre a través de la orina.

DIFERENCIAS

TIPO 1

- De base genética, solo un 10% de los afectados tiene antecedentes familiares.
- Suele afectar a menores de 30 años.
- No influye la obesidad.
- El tratamiento se basa en inyecciones de insulina.

TIPO 2

- Mas frecuentes en personas con antecedentes familiares.
- Aparece después de los 30 años.
- Influye el sobrepeso.
- Se combate con dieta, ejercicios y antidiabéticos orales.

ÓRGANOS QUE PUEDE DAÑAR LA DIABETES





15%

De los Chilenos desconoce su condición de diabético.



90 y 95%

De los sujetos afectados por esta patología presenta Diabetes (tipo2)

FACTORES DE RIESGO:

Tiene prediabetes.

Tiene sobrepeso.

Tiene 45 años o más.

Uno de sus padres o uno de sus hermanos o hermanas tiene diabetes tipo 2.

Hace actividad física menos de tres veces a la semana.

Ha tenido alguna vez diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo) o su bebé pesó más de 9 libras al nacer.

Es afroamericano, hispano o latino, indoamericano o nativo de Alaska. (Algunos nativos de las islas del Pacífico y asiaticoamericanos también tienen un riesgo mayor).

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

DIABETES

Conoce sus síntomas



Hospital San José De Aguadas E.S.E.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Es uno de los factores de riesgo más importantes para enfermedades cerebro – vascular.



¿Qués es la hipertensión arterial?

Se define como un transtorno por el cual los vasos sanguineos tienen persistentemente la tensión elevada, lo que hace que el corazón tenga más dificultad de bombear sangre.

¿Cómo se manifiesta?

SIGNOS Y SÍNTOMAS INICIALES



* Dolor de cabeza intensa en horas de la mañana
* Sangrado nasal
* Arritmias
* Cambios en la visión
* Zumbidos en oidos



Factores de riesgo



MODIFICABLES

* Sedentarismo
* Sobrepeso – Obesidad
* Consumo de alcohol y tabaco.

NO MODIFICABLES

* Genética



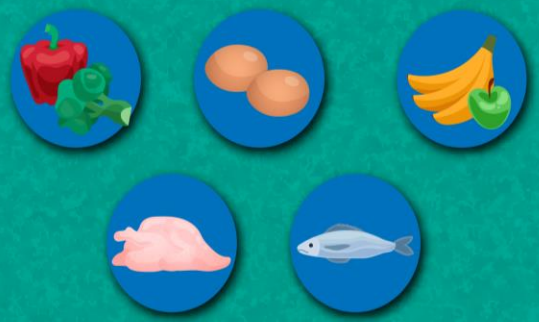
¿Cómo se trata?

* Reducir alimentos en altos niveles de sal y grasas saturadas
* Realizar actividad física
* Uso de medicamentos diuréticos, bloqueadores de canales de calcio y eca.

¿Cómo se previene?

* Llevar un estilo de vida saludable
* Realizar actividad física regularmente
* Evitar el consumo de comidas procesadas





11.6. Recomendaciones de Actividad Física en personas con Diabetes Mellitus Tipo 2 sin otra patología y sin complicaciones

✓ La actividad física tiene efectos terapéuticos, puede reducir comorbilidades y puede prevenir los factores de riesgo que contribuyen a la progresión de la diabetes tipo 2 (hipertensión arterial, sobrepeso, dislipidemia y normalización de hemoglobina A1c). Las recomendaciones para diabetes tipo 1 no se abordan en este documento.
✓ La actividad física en usuarios con diabetes tipo 2 debería comprometer 150 minutos o más de actividad aeróbica a la semana de intensidad moderada a vigorosa, mínimo 3 días / semana, sin más de 2 días consecutivos sin actividad. Acumular 300 minutos o más de actividad de intensidad moderada a la semana trae mayores beneficios ✓ 2-3 sesiones /semana de fortalecimiento muscular en días no consecutivos ✓ Disminuir los comportamientos sedentarios ✓ Entrenamiento de flexibilidad y equilibrio 2-3 veces / semana
✓ La hipoglicemia es una de las complicaciones más importantes del ejercicio en los usuarios diabéticos, en ellos es importante realizar ajustes de la hora del ejercicio, de la hora de alimentación o de las dosis de los medicamentos. ✓ Los usuarios se deben educar en el reconocimiento de los síntomas de hipoglicemia.
✓ Aunque los usuarios estén controlados, se les debe explicar que en caso de tener glicemias >de 250mg/dl con cetosis o >300mg/dl con o sin cetosis el ejercicio está contraindicado.
✓ Se debe recomendar la utilización de calzado cómodo y adecuado que no produzca zonas de presión y se debe educar sobre una adecuada hidratación continua con agua

Fuente: Tomado y adaptado de Guía de Actividad física para americanos 2018 y Position statements de la Asociación Americana de Diabetes 2019

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

11.5. Recomendaciones de Actividad Física en Hipertensión Arterial controlada

✓ Tanto las actividades aeróbicas como la de fortalecimiento muscular son beneficiosas.
✓ Actividad aeróbica la mayoría de días de la semana, de intensidad moderada preferiblemente. Sesiones de 30 a 60 minutos. No suspender el ejercicio súbitamente, sino realizar por lo menos 5 minutos de enfriamiento para evitar la hipotensión post ejercicio.
✓ Los usuarios con hipertensión arterial en tratamiento con beta bloqueador deben recibir especial atención, debido a la disminución de la capacidad física y al aumento del riesgo de hipoglicemia, hipotensión post ejercicio y deshidratación, como efectos secundarios de la medicación.

Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

✓ Guías clave para adultos (18 a 64 años)



- ✓ Los adultos deberían moverse más y sentarse menos a lo largo del día.
- ✓ Alguna actividad física es mejor que ninguna.
- ✓ Adultos que se sientan menos y hacen cualquier cantidad de actividad física moderada a vigorosa, obtienen ciertos beneficios para la salud.

- ✓ Los adultos deben hacer por lo menos **150 minutos a 300 min** por semana de intensidad moderada, o **75 minutos a 150 minutos por semana** de actividad aeróbica **de intensidad vigorosa**, o una combinación equivalente de intensidad moderada y vigorosa.
- ✓ Preferiblemente, la actividad aeróbica debería estar distribuida durante la semana.

- ✓ Los adultos también deben hacer actividades de **fortalecimiento muscular** de moderada a alta intensidad, que involucre a todos los grupos musculares principales **en ≥2 días a la semana**, ya que estas actividades proporcionan beneficios de salud adicionales. Un ejemplo puede ser realizar ejercicio con el propio peso corporal, levantar pesas pequeñas o usar bandas de resistencia.

Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Método de uso

Se recomienda descansar y relajarse durante 3-5 minutos en un ambiente tranquilo antes de medir para garantizar una medición más precisa.



Asegúrese de que la flecha y la tubería bajen primero



Asegúrese de que el extremo inferior del manguito esté a 2-3 cm de la articulación del codo.



La tubería debe colocarse en el medio del brazo.



No lo apriete demasiado ni doble el tubo.



Coloque los brazos planos sobre la mesa con las palmas hacia arriba y el cuerpo derecho. El centro del brazalete debe colocarse a la misma altura que la posición de su corazón. Tenga en cuenta que el tubo de aire en el manguito no está torcido ni tiene descuento.

¿COMO LEER UN **TENSIOMENTRO DIGITAL?**

Es el número más alto en una lectura de presión arterial. Representa la presión cuando el corazón se contrae y bombea sangre.

PRESIÓN ARTERIAL SISTÓLICA

Normal: 90-120 mmHg.



Es el número de veces que el corazón late por minuto.

PULSO

Normal: 60-100 latidos por minuto.

Es el número más bajo. Mide la presión cuando el corazón está en reposo entre latidos.

PRESIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA

Normal: 60-80 mmHg.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

MODOS, CONDICIONES Y
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

La Dirección Territorial de Salud de Caldas desde su subdirección de Salud Pública y Dimensión de Vida Saludable, quiere compartir con ustedes esta cartilla que será parte del proceso educativo que acaban de emprender.
Gracias por permitirnos entrar a su hogar!!

Algunas preguntas para mi Familia

1. ¿Comemos frutas y verduras todos los días?
2. ¿Practicamos actividad física con frecuencia?
3. ¿En nuestro hogar alguien fuma o bebe alcohol?
4. ¿Cepillamos 3 veces al día nuestros dientes?
5. ¿Sabemos cómo cuidar nuestros ojos y oídos?
6. ¿En nuestra familia hay alguna persona hipertensa o diabética?
7. ¿Reconocemos algunos signos y síntomas que puedan relacionar con algún cáncer?
8. ¿Sabemos cuándo acudir al hospital?

Hospital San José De Aguadas E.S.E.
HSJ

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

FACTORES DE RIESGO PARA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

- Antecedentes familiares de hipertensión
- Edad superior a los 65 años
- Tener otras enfermedades de base como diabetes y enfermedades renales.
- Dietas mal sanas (consumo excesivo de sal y grasas, poca ingesta de frutas y verduras, poca actividad física)
- Consumo de cigarrillo

Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

FACTORES DE RIESGO PARA LA DIABETES MELLITUS:

- Tener sobrepeso.
- Tener 45 años o más.
- Antecedentes familiares de diabetes tipo 2.
- Sedentarismo.

Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

La salud es de todos | Minsalud

NOMBRE:	EDAD:

FECHA:

PESO: _____ Kgs TALLA: _____ mt

Índice de masa corporal: _____ Kg/mt²

BAJO		< 18,5 Kg/mt²: Delgadez o Bajo Peso
NORMAL		18,5 - 24,9: Normal o Peso Saludable
SOBREPESO		25 - 29,9: Sobrepeso
OBESIDAD		30 o más: Obesidad

Tensión Arterial: mm Hg **Circunferencia abdominal:** cm

RIESGO CARDIOVASCULAR A 10 AÑOS:

		FECHA:
Menor de 10%	← Riesgo Bajo →	
10% a < 20%	← Riesgo Moderado →	
20% a < 30%	← Riesgo Alto →	
30% a < 40%	← Riesgo Muy Alto →	
40% o más	← Riesgo Extremadamente Alto→	

RIESGO DE DIABETES:

> 12 Riesgo Alto		Solicite cita a su EPS o su médico para que le realice una prueba de tolerancia a la glucosa y le dé consejo de cómo cambiar sus hábitos de vida para mejorar su salud.
10 - 12 Riesgo medio		Considere iniciar o incrementar su actividad física, cambiar sus hábitos alimentarios y prestar atención a su peso, para prevenir la aparición de la diabetes. Podrá prevenir completamente la diabetes o al menos retrasar su inicio hasta edades ya muy avanzadas
< 10 Riesgo Bajo		¡Felicitaciones! Tiene un riesgo bajo para desarrollar diabetes. Controle su peso regularmente y practique al menos 30 minutos de actividad física

hábitos de vida Saludable

Hospital San José De Aguadas E.S.E.

La salud es de todos | Minsalud

MENSAJES PARA LOS USUARIOS DE ACUERDO AL NIVEL DE RIESGO DE DIABETES Y CARDIOVASCULAR

1. RESULTADOS Y RECOMENDACIONES PARA PESO DE ACUERDO A INDICE DE MASA CORPORAL Y PERIMETRO ABDOMINAL

Índice de masa corporal	SIGNIFICADO	Mensaje
<18,5	Bajo peso	Usted tiene bajo peso. Son diversas las causas de bajo peso y por eso le sugerimos que visite a su médico y/o nutricionista para recibir la orientación profesional correspondiente.
18,5-24,9	Peso normal	Usted tiene un peso normal. Controle su peso mensualmente, incluya el consumo de alimentos naturales y frescos entre ellos las frutas y verduras en su alimentación diaria y practicar actividad física de manera regular.
25-29,9	Sobrepeso	Usted tiene sobrepeso. Esto indica un peso no saludable y una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo. Tenga en cuenta que el sobrepeso está relacionado con enfermedades como la diabetes, la hipertensión, el infarto, la trombosis, la artritis y algunos tipos de canceres como el cáncer de mama y el cáncer de colon. Le recomendamos el consumo de alimentos naturales y frescos entre ellos las frutas y verduras en su alimentación diaria y practicar actividad física de manera regular. Es importante visitar al médico de su IPS y/o nutricionista para evaluar los factores identificados.
30-34,9	Obesidad clase I	Usted sufre de obesidad, lo cual indica un rango de peso no saludable y una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, Tenga en cuenta que el sobrepeso está relacionado con enfermedades como la diabetes, la hipertensión, el infarto, la trombosis, la artritis y algunos tipos de canceres como el cáncer de mama y el cáncer de colon. Le recomendamos el consumo de alimentos naturales y frescos entre ellos las frutas y verduras en su alimentación diaria y practicar actividad física de manera regular. Es muy importante visitar al médico de su IPS y/o nutricionista para evaluar los factores identificados.
35-39,9	Obesidad clase II	Usted sufre de obesidad, lo cual indica un rango de peso no saludable y una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, Tenga en cuenta que el sobrepeso está relacionado con enfermedades como la diabetes, la hipertensión, el infarto, la trombosis, la artritis y algunos tipos de canceres como el cáncer de mama y el cáncer de colon. Le recomendamos el consumo de alimentos naturales y frescos entre ellos las frutas y verduras en su alimentación diaria y practicar actividad física de manera regular. Es muy importante visitar al médico de su IPS y/o nutricionista para evaluar los factores identificados.

>40	Obesdiad clase III	Usted sufre de obesidad, lo cual indica un rango de peso no saludable y una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, Tenga en cuenta que el sobrepeso está relacionado con enfermedades como la diabetes, la hipertensión, el infarto, la trombosis, la artritis y algunos tipos de canceres como el cáncer de mama y el cáncer de colon. Le recomendamos el consumo de alimentos naturales y frescos entre ellos las frutas y verduras en su alimentación diaria y practicar actividad física de manera regular. Es muy importante visitar al médico de su IPS y/o nutricionista para evaluar los factores identificados.

	Perímetro abdominal	SIGNIFICADO	Mensaje
Hombres	Menos de 94 cm	No obesidad abdominal	Usted no tiene obesidad abdominal. Le recomendamos incluir el consumo de alimentos frescos y sanos entre ellos las frutas y verduras en su alimentación diaria e incrementar sus niveles de actividad física para evitar la acumulación excesiva de grasa en el abdomen
	Más de 94 cm	Obesidad abdominal	Usted tiene obesidad abdominal, lo cual significa una acumulación excesiva de grasa en su abdomen. Tenga en cuenta que este tipo de obesidad se relaciona con enfermedades como la diabetes y la hipertensión, que con el transcurrir del tiempo pueden ocasionar un infarto o una trombosis. Le recomendamos incluir el consumo de alimentos frescos y sanos entre ellos las frutas y verduras en su alimentación diaria e incrementar sus niveles de actividad física para disminuir la acumulación excesiva de grasa en el abdomen. Es muy importante visitar al médico de su IPS y/o nutricionista para evaluar los factores identificados.

	Perímetro abdominal	SIGNIFICADO	Mensaje
Mujeres	Menos de 90 cm	No obesidad abdominal	Usted no tiene obesidad abdominal Le recomendamos incluir el consumo de alimentos frescos y sanos entre ellos las frutas y verduras en su alimentación diaria e incrementar sus niveles de actividad física para evitar la acumulación excesiva de grasa en el abdomen
	Más de 90 cm	Obesidad abdominal	Usted tiene obesidad abdominal, lo cual significa una acumulación excesiva de grasa en su abdomen. Tenga en cuenta que este tipo de obesidad se relaciona con enfermedades como la diabetes y la hipertensión, que con el transcurrir del tiempo pueden ocasionar un infarto o una trombosis. Le recomendamos incluir el consumo de alimentos frescos y sanos entre ellos las frutas y verduras en su alimentación diaria e incrementar sus niveles de actividad física para evitar la acumulación excesiva de grasa en el abdomen.

La salud es de todos | Minsalud

2. RIESGO DE DIABETES

PUNTAJE	MENSAJE
> 12 puntos	Usted tiene un riesgo alto de tener diabetes y prediabetes. Sugerimos que usted pida una cita a su EPS o su médico para que le realice una prueba de tolerancia a la glucosa y reciba consejo sobre cómo cambiar sus hábitos de vida para mejorar su salud.
10-12 puntos	Usted tiene un riesgo moderado de tener diabetes y prediabetes. Sugerimos que considere aumentar su actividad física, mejorar sus hábitos de alimentación y prestar atención a su peso, para prevenir el desarrollo de diabetes. Los cambios en su estilo de vida pueden prevenir completamente la diabetes o al menos retrasar su inicio hasta edades ya muy avanzadas.
<10	¡Felicitaciones! Usted tiene un riesgo bajo para desarrollar diabetes. Le sugerimos que controle su peso regularmente, consuma frutas y verduras diariamente y practique al menos 30 minutos de actividad física con intensidad moderada por día, para así mantener y mejorar su salud.

La salud es de todos

Minsalud

3. RESULTADOS DE RIESGO Y RECOMENDACIONES AL UTILIZAR LAS HERRAMIENTA PARA RIESGO CARDIOVASCULAR DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

Porcentaje	Nivel de riesgo
<10	Riesgo Bajo
10-20 %	Riesgo Moderado
20-30%	Riesgo Alto
30% a < 40	Riesgo Muy Alto
Mayor o igual a 40%	Riesgo Extremadamente alto

RESULTADOS DE RIESGO Y RECOMENDACIONES AL UTILIZAR LAS HERRAMIENTA DE LA OMS

PUNTAJE	Medidas Inmediatas	Adquirir y conservar hábitos de vida saludable				
		Evitar el consumo de tabaco	Alimentación	Actividad física	Control de peso	No consumir alcohol
< 10% Riesgo bajo	Por estar en esta categoría, usted tiene un ***riesgo bajo***, lo cual no significa "***ausencia de riesgo***". Lo importante es asumir y mantener hábitos y estilos de vida saludables para evitar que con el transcurrir de los años usted pueda sufrir un infarto o una trombosis.	Debe evitar o abandonar el consumo de productos derivados del tabaco (***cigarrillo, puros, tabaco en polvo, tabaco para mascar)*** . Pregunte en su EPS sobre cómo acceder a los programas de cesación.	Evitar el consumo de comidas abundantes en sal, azúcares, carbohidratos (como las harinas) y frituras. Evitar al máximo alimentos preparados con grasas o aceites reutilizados. Evitar consumir alimentos preparados en la calle sin control de calidad y evitaré el consumo de alimentos procesados. Preparar la comida con poca cantidad de sal, azúcar y salsas, sin adicionar ninguno de estos elementos, luego de su cocción Consumir diariamente de cuatro a cinco porciones entre frutas y verduras preferiblemente enteras y crudas, de colores variados, así como cereales integrales y leguminosas.	Realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada al día, o 150 minutos a la semana, por ejemplo: Caminar a paso rápido durante el tiempo de ocio, mientras desarrolla las tareas cotidianas o va al trabajo, Subir por las escaleras, hacer pausas activas en casa o en el trabajo, jugar activamente con mis hijos o familiares. Utilizar senderos peatonales, ecológicos, ciclo rutas o ciclo vías. Realizar actividades. planificadas como caminar, ciclismo, baile aeróbico, en grupos o de manera individual.	Usted debe conocer su peso ideal y lo debe alcanzar y mantener a través del el consumo de una alimentación saludable y actividad física permanente.	Evitar el consumo de alcohol.

PUNTAJE	Medidas Inmediatas	Adquirir y conservar hábitos de vida saludable				
		Evitar el consumo de tabaco	Alimentación	Actividad física	Control de peso	No consumir alcohol
10-20% Riesgo Moderado	Usted tiene un *riesgo moderado* de sufrir un infarto o una trombosis en los próximos 10 años Recomendamos: • Monitorear su perfil de riesgo cada año. • Acudir a control médico durante los siguientes seis (6) meses • Asumir hábitos y estilos de vida saludables.	Debe evitar o abandonar el consumo de productos derivados del tabaco (*cigarrillo, puros, tabaco en polvo, tabaco para mascar)* Pregunte en su EPS sobre cómo acceder a los programas de cesación.	Evitar el consumo de comidas abundantes en sal, azúcares, carbohidratos (como las harinas) y frituras. No consumir alimentos preparados con grasas o aceites reutilizados, Evitar consumir alimentos preparados en la calle sin control de calidad y evitaré el consumo de alimentos procesados (de paquete, bebidas azucaradas, embutidos entre otros). Preparar la comida con poca cantidad de sal, azúcar y salsas, sin adicionar ninguno de estos elementos, luego de su cocción Consumir diariamente de cuatro a cinco porciones entre frutas y verduras preferiblemente enteras y crudas, de colores variados, así como cereales integrales y leguminosas.	Realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada al día, o 150 minutos a la semana, por ejemplo: Caminar a paso rápido durante el tiempo de ocio, mientras desarrolla las tareas cotidianas o va al trabajo, Subir por las escaleras, hacer pausas activas en casa o en el trabajo, jugar activamente con mis hijos o familiares. Utilizar senderos peatonales, ecológicos, ciclo rutas o ciclo vías. Realizar actividades. planificadas como caminar, ciclismo, baile aeróbico, en grupos o de manera individual.	Usted debe conocer su peso ideal y lo debe alcanzar y mantener a través del el consumo de una alimentación saludable y actividad física permanente.	Evitar el consumo de alcohol.

La salud es de todos | Minsalud

PUNTAJE	Medidas Inmediatas	Adquirir y conservar hábitos de vida saludable				
		Evitar el consumo de tabaco	Alimentación	Actividad física	Control de peso	No consumir alcohol
20-30% Riesgo Alto	Usted tiene un *riesgo alto* de sufrir un infarto o una trombosis en los próximos 10 años. Recomendamos • Monitorear su perfil de riesgo cada seis (6) meses. • Acudir a control médico durante los siguientes tres (3) meses • Asumir hábitos y estilos de vida saludables.	Debe abandonar el consumo de productos derivados del tabaco (*cigarrillo, puros, tabaco en polvo, tabaco para mascar)* . Es urgente asistir en su en su EPS sobre cómo acceder a los programas de cesación	Evitar el consumo de comidas abundantes en sal, azúcares, carbohidratos (como las harinas) y frituras. No consuma alimentos preparados con grasas o aceites reutilizados, No consumir alimentos preparados en la calle sin control de calidad y evitaré el consumo excesivo de alimentos procesados (de paquete, bebidas azucaradas, embutidos entre otros). Preparar la comida con muy poca cantidad de sal, azúcar y salsas, sin adicionar ninguno de estos elementos, luego de su cocción Consumir diariamente de cuatro a cinco porciones entre frutas y verduras preferiblemente enteras y crudas, de colores variados, así como cereales integrales y leguminosas.	Realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada al día, o 150 minutos a la semana, por ejemplo: Caminar a paso rápido durante el tiempo de ocio, mientras desarrolla las tareas cotidianas o va al trabajo, Subir por las escaleras, hacer pausas activas en casa o en el trabajo, jugar activamente con mis hijos o familiares. Utilizar senderos peatonales, ecológicos, ciclo rutas o ciclo vías. Realizar actividades. planificadas como caminar, ciclismo, baile aeróbico, en grupos o de manera individual.	Usted debe conocer su peso ideal y debe esforzarse por alcanzarlo y mantenerlo a través del consumo de una alimentación saludable y actividad física permanente.	Evitar el consumo de alcohol.

PUNTAJE	Medidas Inmediatas	Adquirir y conservar hábitos de vida saludable				
		Evitar el consumo de tabaco	Alimentación	Actividad física	Control de peso	No consumir alcohol
>30% Riesgo Muy alto	**Usted tiene un *riesgo muy alto* de sufrir un infarto o una trombosis en los próximos 10 años.** **Recomendamos** • **Monitorear su perfil de riesgo cada seis (6) meses.** • **Acudir a control médico durante los siguientes tres (3) meses.** • **Asumir hábitos y estilos de vida saludables.**	Debe abandonar el consumo de productos derivados del tabaco (*cigarrillo, puros, tabaco en polvo, tabaco para mascar)* Es muy urgente asistir en su en su EPS sobre cómo acceder a los programas de cesación	Evitar el consumo de comidas abundantes en sal, azúcares, carbohidratos (como las harinas) y frituras. No consumir alimentos preparados con grasas o aceites reutilizados, No consumir alimentos preparados en la calle sin control de calidad y evitaré el consumo excesivo de alimentos procesados. Preparar la comida con muy poca cantidad de sal, azúcar y salsas, sin adicionar ninguno de estos elementos, luego de su cocción Consumir diariamente de cuatro a cinco porciones entre frutas y verduras preferiblemente enteras y crudas, de colores variados, así como cereales integrales y leguminosas.	Realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada al día, o 150 minutos a la semana, por ejemplo: Caminar a paso rápido durante el tiempo de ocio, mientras desarrolla las tareas cotidianas o va al trabajo, Subir por las escaleras, hacer pausas activas en casa o en el trabajo, jugar activamente con mis hijos o familiares. Utilizar senderos peatonales, ecológicos, ciclo rutas o ciclo vías. Realizar actividades planificadas como caminar, ciclismo, baile aeróbico, en grupos o de manera individual.	Usted debe conocer su peso ideal y debe esforzarse por alcanzarlo y mantenerlo a través del consumo de una alimentación saludable y actividad física permanente.	Evitar el consumo de alcohol.

APP CONOCE TU RIESGO

¿Sabías que uno de cada 10 colombianos sufre de diabetes, 4 de cada 10 adultos sufren de hipertensión arterial, sin embargo, aproximadamente el 60% de estos todavía no lo saben; 12 de cada 100 colombianos sufrieron un accidente cerebro vascular (ACV) y 3 de cada 100 tienen enfermedad renal crónica?



1

DESCARGA LA APP CONOCE TU RIESGO

2

INGRESA TU INFORMACIÓN



3

La APP calculará tus respuestas e identificará la probabilidad que tienes de enfermar de diabetes o de sufrir un infarto o una trombosis. Además podrás conocer tu situación de peso y recibir información sobre hábitos de vida saludable.



Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

MUCHAS GRACIAS POR PARTICIPAR

Hospital San José De Aguadas E.S.E.