

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Acudir regularmente a los controles médicos y del personal de enfermería, mantener un estilo de vida saludable y seguir adecuadamente las pautas que incluye su tratamiento.

El control de la Tensión se basa fundamentalmente en: controlar su Dieta, hacer Ejercicio regularmente y/o tomar su Medicación

1. Dejar de fumar
2. Reducir el consumo de alcohol y de sustancias estimulantes
3. Controlar el peso corporal
4. Mantener una dieta equilibrada rica en frutas y verduras
5. Reducir el consumo de sal
6. Realizar ejercicio físico regularmente
7. Evitar el estrés (recuerde que existen técnicas que pueden ayudar a controlarlo)
8. Controlar regularmente las cifras de TA



Recuerde que cuidar de su salud, o lo que es lo mismo tener un estilo de vida saludable, es la única forma de conseguir, disfrutar y mantener una auténtica calidad de vida.

Seguir las pautas y consejos del personal médico y consultar siempre cualquier duda acerca del tratamiento.



HOSPITAL
UNIVERSITARIO

Sanos
de Corazón

Porque cuidar al paciente hipertenso
también es cuidar





AUTOCUIDADO DE TUS PIES

Los factores de riesgos que debe tener en cuenta son los siguientes:



Falta de autocuidado en pies

Excesos de consumo grasas, azucares, sal, harinas

Sobrepeso o bajo peso

LLEVE A SU CASA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:

- Revisión del interior de los zapatos
- Realizar secado entre los dedos de los pies
- Lubricar los pies con aceite de almendras o aceite de oliva
- Corte adecuada de las uñas de los pies
- Uso de medias cómodas
- Controle su peso y glicemias

PARA COMPRAR SUS ZAPATOS TENGA EN CUENTA:

NUNCA CAMINE DESCALZO

Probarse a última hora del día, porque los pies están más hinchados. Uso de zapatos amplios, no apretados.

Las medias deben adaptarse muy bien a sus pies y al modelo del zapato.

El material del zapato debe ser suave y cómodo, la suela antideslizante y no muy gruesa que le permita sentir el suelo.



Carolina Ortega Madroñero



HOSPITAL UNIVERSITARIO DEPARTAMENTAL DE NARIÑO E.S.E.

Sanos de Corazón

Porque cuidar al paciente hipertenso también es cuidar



Diabetes Mellitus



La diabetes puede causar problemas de salud. Las complicaciones más comunes son de la vista (retinopatía), de los riñones (nefropatía), del sistema nervioso (neuropatía) y del sistema circulatorio.

Para mantener el azúcar en la sangre en un nivel saludable, tiene que mantener un balance entre tres cosas muy importantes:

Lo que come

La cantidad y tipo de actividad física o ejercicio.

Los medicamentos que utiliza para el control de la diabetes (pastillas) o el tipo de insulina que su médico le ha recetado.



LLEVE A SU CASA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:

Disminuya el consumo de Grasas como la mantequilla, carnes fritas, embutidos, aceite de soya, girasol o canola y grasas hidrogenadas como la margarina y la panadería industrial.

Consuma agua y bebidas sin azúcar, **EVITE AL MAXIMO** los jugos naturales especialmente el de naranja y mandarina

INCREMENTE la ingesta de verduras, aguacate, almendras y otras semillas, aceite de oliva, ajonjolí y de coco.

REDUZCA AL MAXIMO el consumo de azúcar en todas sus formas: panela, miel, panadería y almidones como papa, yuca, plátano

Aumente el consumo de fibra en alimentos tales como legumbres, vegetales y avena.

Sea más activo: suba las escaleras, camine diario al menos 20 minutos



BAJO PESO AL NACER



El bajo peso al nacer ocurre por dos causas:

Parto antes de cumplir las 37 semanas de gestación

Feto con peso insuficiente para la edad gestacional (- 2499 grs)

¿QUÉ DEBE TENER EN CUENTA EN SU ALIMENTACIÓN ?

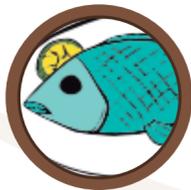
No olvide que los micronutrientes ácido fólico, hierro, zinc, calcio son indispensables durante todo el embarazo y un mes posparto



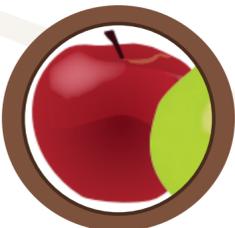
Prefiera preparaciones guisadas, salteadas, a la plancha, asadas o al vapor. Tenga en cuenta las recomendaciones de alimentos y porciones, de acuerdo a su edad y etapa de gestación.



Aumentar el consumo de alimentos ricos en proteínas y hierro como las carnes (res, pollo, cerdo, pescado fresco) y vísceras (pajarilla, hígado)



Consumir diariamente al menos un vaso de leche o productos lácteos como yogurt, kumis y una porción de queso o cuajada



Consumo diariamente FRUTAS y VERDURAS para mejorar la digestión y garantizar el aporte de vitaminas, minerales y fibra



Divida la alimentación del día en seis tiempos de Comida! tres comidas principales y dos refrigerios

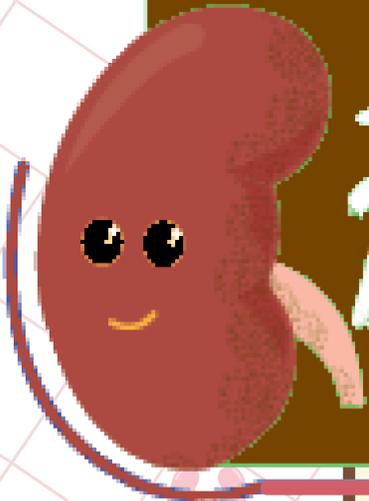


Disminuya el consumo de azúcar y sal



Aumente el consumo de agua

Insuficiencia Renal



Los riñones no son capaces de realizar adecuadamente su función y por ello se precisa un procedimiento que la sustituya. En todas las fases de la Enfermedad Renal. El personal de nuestra unidad del Hospital Universitario Departamental de Nariño colabora para darle la mejor atención e información.

¿SE QUE ES INSUFICIENCIA RENAL AGUDA?

Conozco que es el daño estructural y funcional del riñón que puede durar días o meses. Esta enfermedad puede ser reversible porque el riñón puede recuperar su función.

¿SE QUE ES INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA?

Conozco que es una enfermedad que se define como un daño estructural y funcional del riñón que puede permanecer por más de tres meses.

LLEVE A SU CASA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:

MI ALIMENTACIÓN

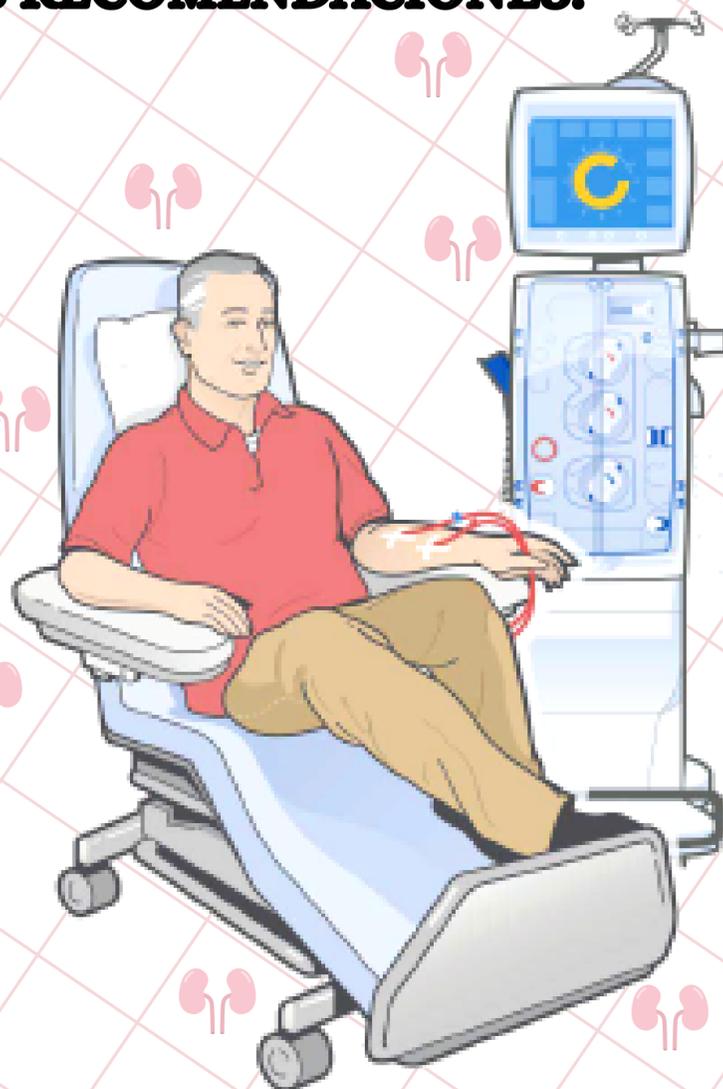
Debo estar en control con mi medico nefrólogo y mi nutricionista, quienes realizaran un seguimiento para verificar la adecuada dieta que debo implementar en mi vida diaria.

MI MEDICACIÓN

Tomar la medicación que ya ha sido prescrita por el nefrólogo.

TAMPOCO DEBO HACER CASO DE LO QUE LE DIGAN OTRAS PERSONAS. CADA PACIENTE ES DIFERENTE EN EL MANEJO, CUIDADO Y TRATAMIENTO.

NUNCA MODIFICAR, ABANDONAR O TOMAR OTRA MEDICACIÓN SIN QUE MI NEFRÓLOGO LO HAYA PRESCRITO.



Sanos de Corazón

Para vivir con calidad de vida mejor
construyémosla juntos



HOSPITAL
UNIVERSITARIO
DEPARTAMENTAL DE NARIÑO E.S.E.

TUBERCULOSIS

Tos por más de 15 días con flemas o con sangre

Fiebre
Dolor en el pecho

Sudoración abundante por la noche

Pedida de peso
Debilidad y cansancio



La tuberculosis (TB) es una enfermedad infecciosa que suele afectar a los pulmones y es causada por una bacteria (*Mycobacterium tuberculosis*). Se transmite de una persona a otra a través de gotitas de aerosol suspendidas en el aire expulsadas por personas con enfermedad pulmonar activa.

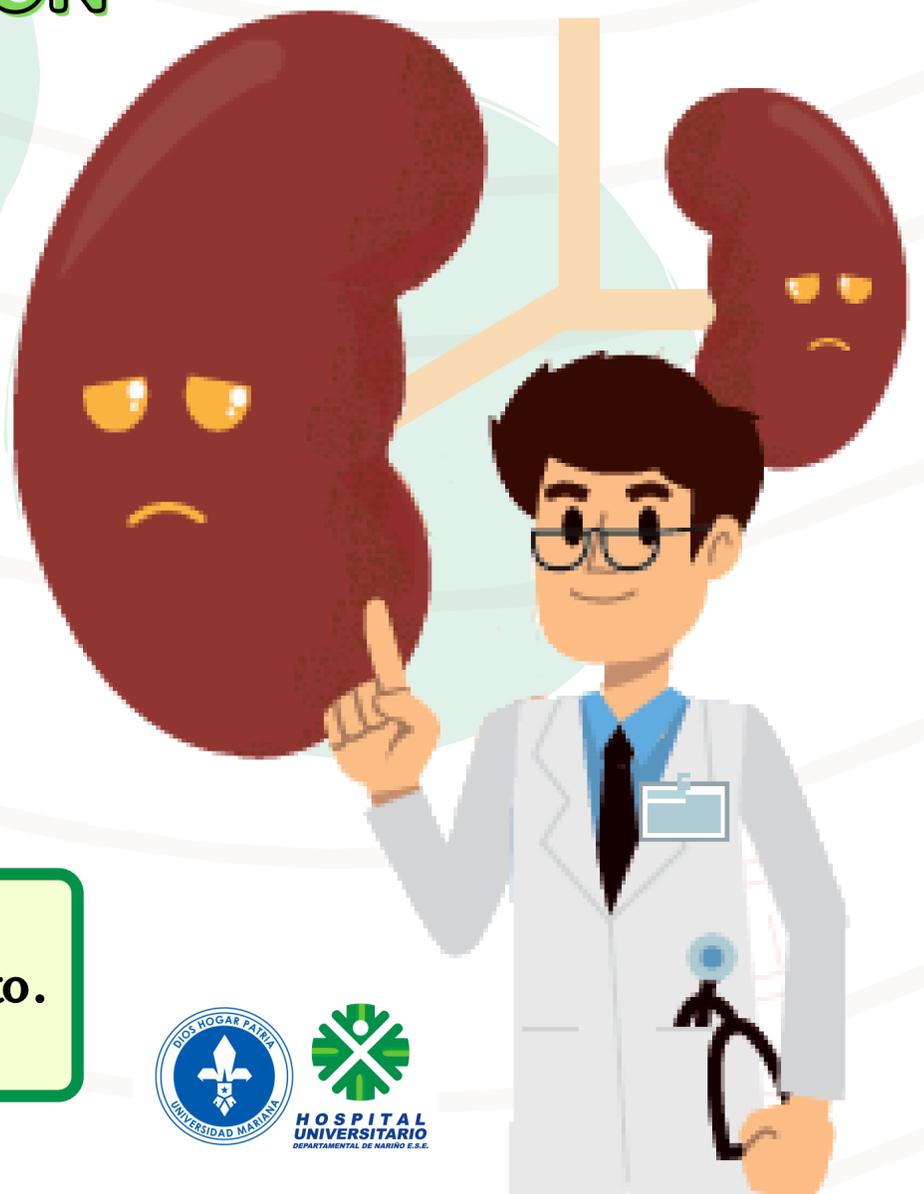
CUIDADOS Y PREVENCIÓN

Evitar el contacto con las personas con la enfermedad

Tener hábitos de vida saludable

Lavarse las manos con frecuencia y de manera adecuada.

Nunca estornudar o toser sobre las manos.



En caso de presentar síntomas no olvides asistir al médico para un manejo oportuno y recibir tratamiento. La tuberculosis sin tratamiento es mortal.

ACCIDENTE CEREBRO VASCULAR

Ocurre cuando la sangre que va dirigida a nuestro cerebro se interrumpe o se reduce, lo que impide que este pueda recibir oxígeno y nutrientes. Por consecuencia las células cerebrales comienzan a morir en minutos y ocurre daño cerebral



Dificultad para hablar y entender



Dolor de cabeza



Debilidad, parálisis o entumecimiento de la cara, el brazo o la pierna



Perdida de la visión, visión borrosa o doble

¿CÓMO ACTUAR?

Ante la aparición de alguno de los síntomas debes acudir de **INMEDIATO** a un hospital o clínica de alto nivel de complejidad para recibir atención médica. No debes esperar a que los síntomas se vayan por sí solos o tratar de remediarlos con medicamentos convencionales. Cada minuto que pasa implica graves daños para el cerebro.



HOSPITAL
UNIVERSITARIO
DEPARTAMENTAL DE NARIÑO E.S.E.