

Difusión de piezas informativas para la promoción y socialización de una cultura de bienestar y salud con perspectiva comunitaria

BENEFICIOS DE LA HUERTA CASERA



- Mejora o mantiene el estado nutricional de toda la familia.
- Fortalece la integración familiar.
- Se realiza una producción segura y sana de alimentos
- Mejora los ingresos con la comercialización del huerto a largo plazo.



- Proporciona suficientes alimentos variados para toda la familia durante todo el año o por varios meses.
- Se fomenta la diversidad de cultivos de hortalizas, árboles frutales, leguminosas y la cría de aves.

ESPACIOS LIBRES DE HUMO Y PROHIBICIÓN DE TABACO



Respira *Salud*

- **NO CUNSUMIENDO**
Productos de tabaco
- **ABANDONANDO**
El hábito de fumar
- **FORMANDO PARTE**
De la cultura cero tolerancia al consumo de tabaco.

Los espacios libres de humo de tabaco evitan enfermedades y favorecen un ambiente de trabajo sano.

Si desea dejar de fumar acude a **tu unidad de medicina familiar.**

¿Sabías que es la ley 1331?

Es una ley aprobada en el 2009 en Colombia, conocida como Ley Antitabaco, la cual garantiza el derecho a la salud de la población menor de edad y no fumadora en los espacios educativos, fomenta la prevención y cesación del consumo del tabaco y sus derivados; regula su consumo, publicidad y mecadeo.



DIMENSION VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES

MUNICIPIO DE MUTISCUA DIMENSIÓN VIDA

SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES

MAGDA LORENA VARGAS CONTRERAS FISIOTERAPEUTA EJECUTORA PIC

CONOCE TODO SOBRE LA DIABETES PIC 2021

La diabetes tipo 2 tiene un tratamiento más amplio.

En este caso, a diferencia de los pacientes con diabetes tipo 1, no siempre va a ser precisa la administración insulina.

RECOMENDACIONES

- Establece horarios para la comida.
- Asiste a tus controles médicos.
- Práctica ejercicio de forma regular.
- Evita fumar
- Mantén tu presión arterial y colesterol controlado.
- Comprométete a controlar la diabetes.

QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos. La glucosa proviene de los alimentos que consume. La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre a las células para suministrarles energía.

CAUSAS:

Son múltiples y varían según su tipo. Entre las más frecuentes encontramos:

- Sobrepeso u obesidad
- Antecedentes familiares
- Enfermedades hormonales

NIVELES DE GLUCOSA

SIN DIABETES		CON DIABETES	
ANTES DE COMER	Después de comer	ANTES DE COMER	Después de comer
70-100 mg/dL	Niveles de 140 mg/dL	120-130 mg/dL	Niveles de 200 mg/dL

SINTOMAS DE LA DIABETES

- Aumento de la sed.
- Micción frecuente.
- Hambre extrema.
- Pérdida de peso sin causa aparente.
 - Fatiga.
 - Irritabilidad
- Visión borrosa

TIPOS DE DIABETES:

Diabetes tipo 1: en el 13% de los casos se hereda una predisposición para desarrollar esta enfermedad.

Diabetes tipo 2: se la conoce también como diabetes del adulto, Además de la edad, otros factores de riesgo que predisponen a este tipo de diabetes son la obesidad, el sedentarismo, una alimentación inadecuada y los antecedentes familiares (puede ser de origen genético en un 20% de los casos).

Diabetes gestacional: se produce en fases avanzadas del parto y en general suele desaparecer después del embarazo.

DIAGNOSTICO: El diagnóstico de la diabetes se realiza midiendo los niveles de glucosa en la sangre.

TRATAMIENTO: La insulina es el único tratamiento para la diabetes tipo 1. hoy en día solo puede administrarse inyectada, ya sea con plumas de insulina o con sistemas de infusión continua