

TEXTO PARA DAR INICIO A EVENTOS INSTITUCIONALES EN EL MARCO DE LA LEY DE GARANTÍAS

De conformidad con lo establecido en el Artículo 38 de la Ley 996 de 2005, la Gobernación del Valle del Cauca se permite manifestar:

- 1. Que para la realización de este evento o actividad no se ha invitado de manera formal a ninguna persona con aspiraciones electorales.**
- 2. Se solicita de manera respetuosa, que en caso de haber entre los asistentes algún candidato en el marco de los próximos comicios electorales, se retire de las instalaciones.**

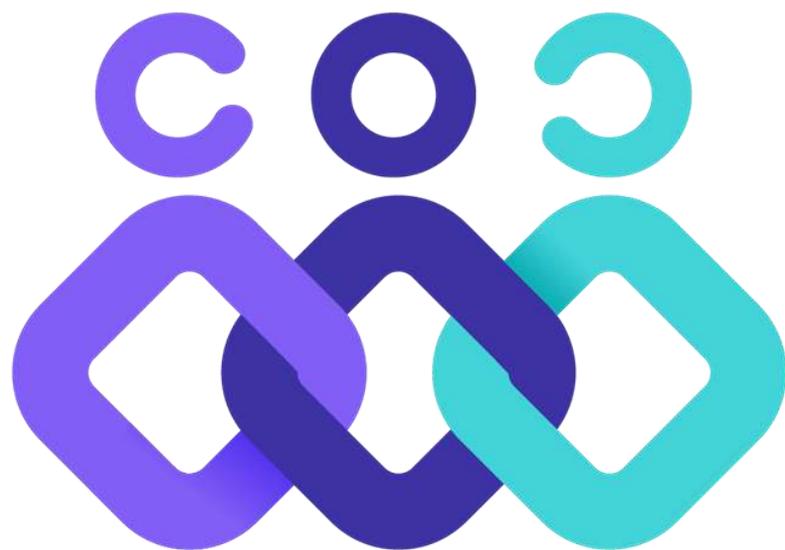
Tras dejar claridad que este evento NO ES POLÍTICO, damos continuidad con el orden del día.

AUTORIZACIÓN USO DE DERECHOS DE IMAGEN

La Secretaría Departamental de Salud informa que en el marco de la realización de esta actividad es necesario que los asistentes autoricen el uso de derechos de imagen sobre fotografías, videos, audios y testimonios.

En ese orden de ideas, los presentes dan permiso a la Secretaría Departamental de Salud para hacer uso del material producido en el marco de esta jornada. Si alguien no autoriza, solicitamos por favor informar oportunamente al equipo coordinador de la actividad.

Este material será empleado con fines informativos, educativos y de divulgación en los canales oficiales de la Secretaría Departamental de Salud u otra institución con fines no lucrativos.



**Salud,
presente en las
comunidades**



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**
Secretaría de Salud



DEFENSORÍA DEL PACIENTE



- Espacio para identificar y tramitar las necesidades en salud **que no han encontrado adecuada respuesta** por su EPS.
- Acerca su EPS a los usuarios en casos difíciles de demoras o no atención.
- Funciona todos los días a través de celular, teléfono, correo electrónico o WhatsApp.
- Tiene personal entrenado para solucionar problemas.
- Es como su nombre lo indica: **defensor de los derechos de los pacientes.**
- **NO HACEMOS TRÁMITES ADMINISTRATIVOS**
- **NO DAMOS INFORMACIÓN CONFIDENCIAL**



Defensoría del Paciente



ZONA NORTE CARTAGO

Carrera 6 con Calle 11 Esquina
(CAD-Ventanilla 1)

310 614 7382

defensoriapacientecartago
@valledelcauca.gov.co

ZONA CENTRO TULUÁ

Calle 27 # 38-02 Hospital
Departamental Tomas Uribe Uribe

310 614 7367

defensoriapacientetuluas
@valledelcauca.gov.co

ZONA PACÍFICO BUENAVENTURA

Calle 5 # 18-24 Av Simón Bolívar
Hospital Distrital

310 614 6629

defensoriapacientebstura
@valledelcauca.gov.co

ZONA CENTRO BUGA

Calle 5 # 11 -76 Edificio de rentas
departamentales

310 615 6331

defensoriapacientebuga
@valledelcauca.gov.co

ZONA SUR OCCIDENTE CALI

Gobernación Valle del Cauca
Primer piso - Casilla 19

322 695 1375

defensoriapaciente
@valledelcauca.gov.co

ZONA SUR ORIENTE PALMIRA

301 354 9407

defensoriapacientepalmira
@valledelcauca.gov.co

• OFICINAS DEFENSORÍA DEL PACIENTE



**IMPORTANCIA
DE LA
VACUNACIÓN
INFANTIL ...**

¿CÓMO TE PROTEGEN LAS VACUNAS?



- ✓ Las vacunas te protegen porque contienen sólo una parte diminuta del germen que causa la enfermedad o bien una versión del germen, que está muerto o debilitado.
- ✓ Tu cuerpo reaccionará a la vacuna fabricando anticuerpos. Los anticuerpos forman parte del sistema inmunitario, y permanecerán dentro de tu cuerpo para luchar contra la enfermedad en el caso de que algún día entraras en contacto con ese germen.

¿CÓMO TE PROTEGEN LAS VACUNAS?

- ✓ Si has sido vacunado para prevenir alguna enfermedad, tu cuerpo está protegido contra ella.
- ✓ Eso significa que nunca contraerás esa enfermedad. Pero a veces, es posible que la contraigas (te pongas enfermo) pero de una forma leve.
- ✓ La mayoría de vacunas se ponen mediante inyecciones en el brazo o en el muslo pero algunas de ellas pueden ser por la boca o la nariz.



Imagen: definicionabc.com

Inmunidad de grupo Cómo las vacunas evitan el contagio

 sin vacunar pero sano  vacunado y sano  sin vacunar enfermo y contagioso



Fuentes: Asociación Española de Vacunología y PBS.

LUIS CANO/ABC

TE CUIDAN
A TI
Y A TODOS
LOS QUE
TE
RODEAN

¿POR QUÉ HAY QUE VACUNARSE?

- ✓ Las vacunas son estupendas porque nos protegen de enfermedades graves.
- ✓ Cuando casi todos estamos vacunados, significa que esas enfermedades tendrán muy pocas probabilidades de enfermar a nadie más.



¿Y pueden producir efectos adversos?



Astenia



Escalofríos



**Dolor en la zona
de la vacunación**



Cefalea



Dolor muscular



Náuseas



Fiebre



Fatiga

MITOS EN LA VACUNACIÓN

- ✓ Es mejor padecer la enfermedad

NO

- ✓ Las vacunas producen en el sistema inmunitario una respuesta similar a la producida por la infección natural, pero sin riesgos y sin llegar a causar la enfermedad

- ✓ Las enfermedades que se pueden prevenir mediante vacunación están erradicadas en mi país, por lo que no hay razón para vacunarse

FALSO

- ✓ Los agentes infecciosos que causan las enfermedades circulan en diversas partes del mundo, los microorganismos pueden atravesar fronteras e infectar a cualquier persona que no esté protegida.

MITOS EN LA VACUNACIÓN



- ✓ Las vacunas presentan efectos adversos y secundarios a largo plazo que ahora desconocemos, y pueden causar incluso la muerte

FALSO

Las vacunas **NO** son inocuas pero **SI** son seguras. Las consecuencias de no vacunarse serían mucho más graves si se contrae la enfermedad, que los efectos de la propia vacuna.

- ✓ No me debo vacunar porque estoy embarazada.

FALSO

¡Todo lo contrario! Las gestantes se deben vacunar porque su sistema inmunológico es más débil de lo habitual.

Hay vacunas específicas para mujeres en embarazo. Estas protegen a la mamá y al bebé.

SALUD PRESENTE EN LA COMUNIDAD

- ✓ Estrategias de vacunación intramural y extramural.
- ✓ Seguimiento de cohorte de nacidos vivos.
- ✓ La vacunación llegando a casa.
- ✓ Sensibilización de las comunidades.



NUESTROS ALIADOS



- ✓ ICBF
- ✓ Secretaría de Educación
- ✓ Secretaría de Bienestar
- ✓ Planeación
- ✓ Centros de larga estancia y día del adulto mayor



GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA
Secretaría de Salud



BO-0001



**#Vacunarse
SalvaVidas**

Llama cuando...

estés triste o estés solo, cuando sientas que tu vida está en riesgo y necesitas una orientación.

Llama también cuando te sientas feliz y quieras compartir tus logros.



Línea de atención
psicológica gratuita



Acompañamiento
24 Horas
7 Días a la semana



Marca sin costo
el número 106 desde
cualquier operador

Cuidamos tu SALUD MENTAL



310 535 6615

Facebook Línea 106
Valle del Cauca

linea106teleamigosvalle@gmail.com
www.valledelcauca.gov.co/salud

 **Todas las llamadas son confidenciales**



¡Identifique los signos de alarma de gravedad del dengue!

Cuando la fiebre baja, debe vigilar si en la próximas horas aparecen cualquiera de los siguientes síntomas:



Si tiene estos síntomas, debe acudir de inmediato a la unidad de salud más cercana.

Evita que te pique el mosquito que transmite las enfermedades del dengue, el chikunguña y el zika



Para protegerte de las picaduras de mosquitos **usa ropa de manga larga, pantalones o ropa que te cubra la piel y zapatos cerrados.**



Ayuda a eliminar criaderos de mosquitos en tu escuela, casa y alrededores, **desechando llantas usadas, botes, cubetas, botellas y otros recipientes.**



GRACIAS



Salud,
presente en las
comunidades



Valle
Invencible



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**

Secretaría de Salud

TEXTO PARA DAR INICIO A EVENTOS INSTITUCIONALES EN EL MARCO DE LA LEY DE GARANTÍAS

De conformidad con lo establecido en el Artículo 38 de la Ley 996 de 2005, la Gobernación del Valle del Cauca se permite manifestar:

- 1. Que para la realización de este evento o actividad no se ha invitado de manera formal a ninguna persona con aspiraciones electorales.**
- 2. Se solicita de manera respetuosa, que en caso de haber entre los asistentes algún candidato en el marco de los próximos comicios electorales, se retire de las instalaciones.**

Tras dejar claridad que este evento NO ES POLÍTICO, damos continuidad con el orden del día.

AUTORIZACIÓN USO DE DERECHOS DE IMAGEN

La Secretaría Departamental de Salud informa que en el marco de la realización de esta actividad es necesario que los asistentes autoricen el uso de derechos de imagen sobre fotografías, videos, audios y testimonios.

En ese orden de ideas, los presentes dan permiso a la Secretaría Departamental de Salud para hacer uso del material producido en el marco de esta jornada. Si alguien no autoriza, solicitamos por favor informar oportunamente al equipo coordinador de la actividad.

Este material será empleado con fines informativos, educativos y de divulgación en los canales oficiales de la Secretaría Departamental de Salud u otra institución con fines no lucrativos.



**Salud,
presente en las
comunidades**



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**
Secretaría de Salud



DEFENSORÍA DEL PACIENTE



- Espacio para identificar y tramitar las necesidades en salud **que no han encontrado adecuada respuesta** por su EPS.
- Acerca su EPS a los usuarios en casos difíciles de demoras o no atención.
- Funciona todos los días a través de celular, teléfono, correo electrónico o WhatsApp.
- Tiene personal entrenado para solucionar problemas.
- Es como su nombre lo indica: **defensor de los derechos de los pacientes.**
- **NO HACEMOS TRÁMITES ADMINISTRATIVOS**
- **NO DAMOS INFORMACIÓN CONFIDENCIAL**



Defensoría del Paciente



ZONA NORTE CARTAGO

Carrera 6 con Calle 11 Esquina
(CAD-Ventanilla 1)

310 614 7382

defensoriapacientecartago
@valledelcauca.gov.co

ZONA CENTRO TULUÁ

Calle 27 # 38-02 Hospital
Departamental Tomas Uribe Uribe

310 614 7367

defensoriapacientetulua
@valledelcauca.gov.co

ZONA PACÍFICO BUENAVENTURA

Calle 5 # 18-24 Av Simón Bolívar
Hospital Distrital

310 614 6629

defensoriapacientebutuna
@valledelcauca.gov.co

ZONA CENTRO BUGA

Calle 5 # 11 -76 Edificio de rentas
departamentales

310 615 6331

defensoriapacientebuga
@valledelcauca.gov.co

ZONA SUR OCCIDENTE CALI

Gobernación Valle del Cauca
Primer piso - Casilla 19

322 695 1375

defensoriapaciente
@valledelcauca.gov.co

ZONA SUR ORIENTE PALMIRA

301 354 9407

defensoriapacientepalmira
@valledelcauca.gov.co

• OFICINAS DEFENSORÍA DEL PACIENTE



Salud Mental

La salud mental es parte integral de la salud; tanto es así que no hay salud sin salud mental

Organización Mundial de la Salud
OMS

SALUD MENTAL

“Un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal, que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad.”

PROBLEMA MENTAL

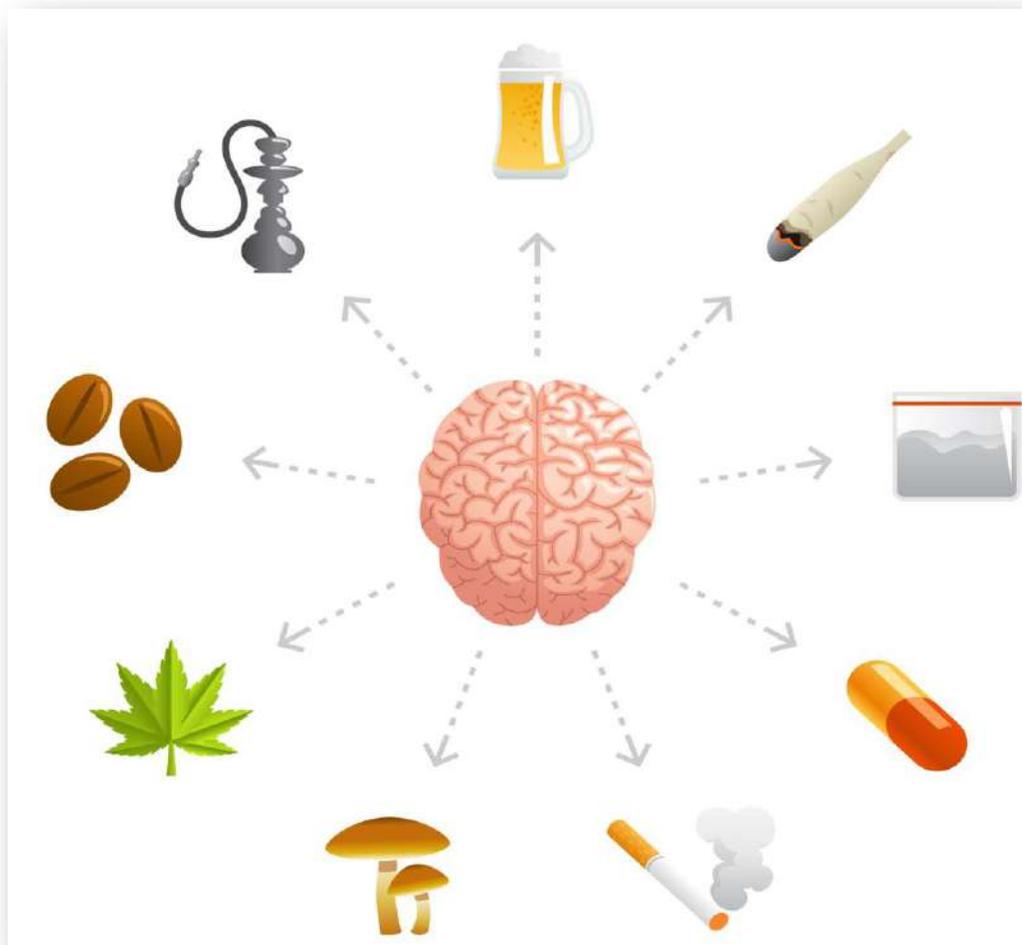
Malestar y las dificultades en la interacción con los otros, que se generan por la vivencia de eventos estresantes y no son tan graves como un trastorno mental.



TRANSTORNO MENTAL

Síndrome caracterizado por una alteración clínicamente significativa del **estado** cognitivo, la regulación emocional o el comportamiento del individuo que refleja una disfunción de los procesos psicológicos, biológicos o del desarrollo que subyacen en su función mental.

SUSTANCIAS PSICOACTIVAS



Sustancia que introducida en el organismo **produce cambios en la percepción, el estado de ánimo, la conciencia, la memoria y el comportamiento.**

ILÍCITAS

¿Ilegales?

¿Inmorales?



LÍCITAS

¿Legales?

¿Morales?

...UN CAMINO A LA ADICCIÓN?

USO:

Consumo, utilización o gasto de una sustancia sin efectos para el consumidor

HÁBITO: Costumbre de consumir una sustancia sin deseo obsesivo, ni repercusiones

ABUSO:

Cualquier consumo que dañe o amenace la salud física, mental o el bienestar social

TOLERANCIA:

Disminución del efecto de una sustancia tras su administración repetida, lo que lleva al aumento de la dosis

DEPENDENCIA:

Estado de intoxicación periódica o crónica producida por el consumo repetido de una droga natural o sintética

ADICCIÓN

Es una enfermedad crónica del cerebro con recaídas, caracterizada por la búsqueda y el uso compulsivo de sustancias, a pesar de las consecuencias nocivas...



ADICCIÓN



...Cambia el cerebro;
modifica su estructura
y funcionamiento.

Los cambios perduran
en el tiempo y
conllevan a conductas
peligrosas.

ADICCIÓN

Inclinación o propensión difícil de evitar, generalmente a algo negativo.

FUENTE: RAE y Larousse, 2007

Sumisión del individuo a un producto o a una conducta de la que no puede o no es capaz de liberarse.

FUENTE: Larousse, 2009

Hábito de quienes se dejan dominar por el consumo de estupefacientes.

FUENTE: Larousse, 2009

Vicio de dependencia a una sustancia o conducta, hábito dañino, pasión por una actividad.

FUENTE: Dictionaries LTD, 2013



¿QUÉ HAY EN LA ADICCIÓN?

Dependencia Física

- Necesidad sentida a nivel orgánico por el consumo frecuente de una sustancia.

Dependencia psicológica

- Necesidad psicológica o emocional por consumo repetitivo.

Dependencia social

- Necesidad de consumir como signo de pertenencia a un grupo social.



...Síndrome de Abstinencia.

PATOLOGÍA DUAL

Enfermedad que designa la existencia simultánea de un trastorno adictivo junto con un trastorno mental.





FACTORES

RIESGO

Curiosidad
Experimentar
Presión Social
Búsqueda de Placer
Accesible
Asequible

PROTECTORES

...canalizarla
...informarse
Educación y Valores
Habilidades Sociales
Redes de Apoyo
Evitación

Autos
Ocupación
Estrategia de Afrontamiento

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- ✓ El fortalecimiento de los factores protectores y recursos de afrontamiento donde son claramente protagonistas las redes de apoyo primarias (sobre todo) Monitoreo + Vínculo + Involucramiento PARENTAL.
- ✓ En la identificación o sospecha por posible consumo de SPA se reportan o salen a la luz los siguientes problemas o cambios abruptos (de lo cotidiano). En el sueño, la atención, memoria, concentración, autos, ideaciones suicidas, problemas familiares, vocacionales, ocupacionales, emocionales.
- ✓ Pilas con la adaptación al ritmo de vida contemporáneo. Lo inmediato, lo efímero, lo progresivo, lo perfecto <<acceso libre/fácil a bienes y aumento del consumo>>...
- ✓ Reconocer la importancia de los entornos y cursos de vida como factores fundamentales en el **Accionar Preventivo** Universal + Selectivo + Indicado.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El consumo de SPA tiene una línea y su vez un génesis. Lo Experimental + Las Condiciones Urbanísticas y Grupales + No encontrar Formas Adaptativas de Reforzamiento + Deprivación Social + Estrategia de Afrontamiento

Consumo Continuado de SPA. Capacidad Reforzante + Efectos Metabólicos + Autocontrol Percibido + Tolerancia + Ganancias Secundarias...

Se recomienda, trabajar desde los autos, la identificación de las cualidades que éste posee, de sus logros, su eficacia, de las pequeñas cosas en las que tiene destrezas <<hallar el propósito y posible vocación para fortalecer dichos autos...



RECUERDEN QUE...



... “La adicción comienza con la esperanza de que algo <<allá afuera>> puede llenar instantáneamente el vacío interior”

Jean Kilbourne.

Llama cuando...

estés triste o estés solo, cuando sientas que tu vida está en riesgo y necesitas una orientación.

Llama también cuando te sientas feliz y quieras compartir tus logros.



Línea de atención
psicológica gratuita



Acompañamiento
24 Horas
7 Días a la semana



Marca sin costo
el número 106 desde
cualquier operador

Cuidamos tu SALUD MENTAL



310 535 6615

Facebook Línea 106
Valle del Cauca

linea106teleamigosvalle@gmail.com
www.valledelcauca.gov.co/salud

 **Todas las llamadas son confidenciales**



¡Identifique los signos de alarma de gravedad del dengue!

Cuando la fiebre baja, debe vigilar si en la próximas horas aparecen cualquiera de los siguientes síntomas:



Al bajar la fiebre



Dolor abdominal intenso



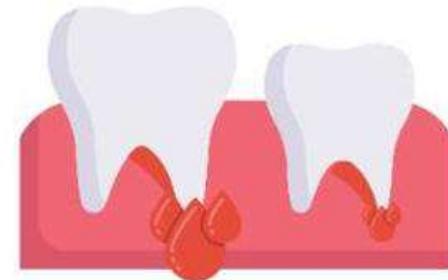
Vómitos persistentes



Fatiga



Somnolencia



Sangrado en encías, nariz, vómitos, heces u orina.

Si tiene estos síntomas, debe acudir de inmediato a la unidad de salud más cercana.

Evita que te pique el mosquito que transmite las enfermedades del dengue, el chikunguña y el zika



Para protegerte de las picaduras de mosquitos **usa ropa de manga larga, pantalones o ropa que te cubra la piel y zapatos cerrados.**



Ayuda a eliminar criaderos de mosquitos en tu escuela, casa y alrededores, **desechando llantas usadas, botes, cubetas, botellas y otros recipientes.**



GRACIAS



Salud,
presente en las
comunidades



Valle
Invencible



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**

Secretaría de Salud

TEXTO PARA DAR INICIO A EVENTOS INSTITUCIONALES EN EL MARCO DE LA LEY DE GARANTÍAS

De conformidad con lo establecido en el Artículo 38 de la Ley 996 de 2005, la Gobernación del Valle del Cauca se permite manifestar:

- 1. Que para la realización de este evento o actividad no se ha invitado de manera formal a ninguna persona con aspiraciones electorales.**
- 2. Se solicita de manera respetuosa, que en caso de haber entre los asistentes algún candidato en el marco de los próximos comicios electorales, se retire de las instalaciones.**

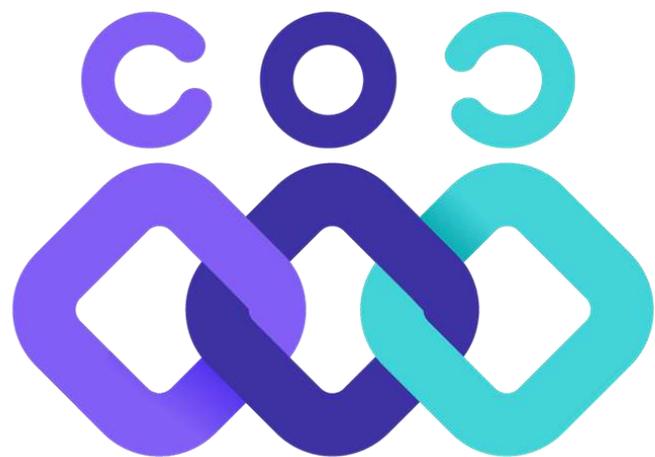
Tras dejar claridad que este evento NO ES POLÍTICO, damos continuidad con el orden del día.

AUTORIZACIÓN USO DE DERECHOS DE IMAGEN

La Secretaría Departamental de Salud informa que en el marco de la realización de esta actividad es necesario que los asistentes autoricen el uso de derechos de imagen sobre fotografías, videos, audios y testimonios.

En ese orden de ideas, los presentes dan permiso a la Secretaría Departamental de Salud para hacer uso del material producido en el marco de esta jornada. Si alguien no autoriza, solicitamos por favor informar oportunamente al equipo coordinador de la actividad.

Este material será empleado con fines informativos, educativos y de divulgación en los canales oficiales de la Secretaría Departamental de Salud u otra institución con fines no lucrativos.



**Salud,
presente en las
comunidades**



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**
Secretaría de Salud

DEFENSORÍA DEL PACIENTE

- Espacio para identificar y tramitar las necesidades en salud **que no han encontrado adecuada respuesta** por su EPS.
- Acerca su EPS a los usuarios en casos difíciles de demoras o no atención.
- Funciona todos los días a través de celular, teléfono, correo electrónico o WhatsApp.
- Tiene personal entrenado para solucionar problemas.
- Es como su nombre lo indica: **defensor de los derechos de los pacientes.**
- **NO HACEMOS TRÁMITES ADMINISTRATIVOS**
- **NO DAMOS INFORMACIÓN CONFIDENCIAL**



Defensoría del Paciente



GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA
Secretaría de Salud

ZONA NORTE CARTAGO

Carrera 6 con Calle 11 Esquina
(CAD-Ventanilla 1)

310 614 7382

defensoriapacientecartago
@valledelcauca.gov.co

ZONA CENTRO TULUÁ

Calle 27 # 38-02 Hospital
Departamental Tomas Uribe Uribe

310 614 7367

defensoriapacientetulua
@valledelcauca.gov.co

ZONA PACÍFICO BUENAVENTURA

Calle 5 # 18-24 Av Simón Bolívar
Hospital Distrital

310 614 6629

defensoriapacientebutura
@valledelcauca.gov.co

ZONA CENTRO BUGA

Calle 5 # 11-76 Edificio de rentas
departamentales

310 615 6331

defensoriapacientebuga
@valledelcauca.gov.co

ZONA SUR OCCIDENTE CALI

Gobernación Valle del Cauca
Primer piso - Casilla 19

322 695 1375

defensoriapaciente
@valledelcauca.gov.co

ZONA SUR ORIENTE PALMIRA

301 354 9407

defensoriapacientepalmira
@valledelcauca.gov.co

- **OFICINAS DEFENSORÍA DEL PACIENTE**

HIPERTENSIÓN Y DIABETES



Salud,
presente en las
comunidades

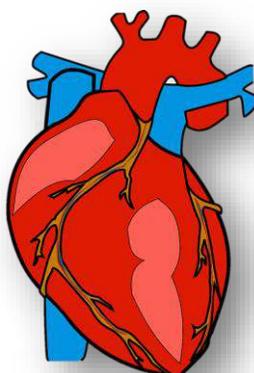


GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA
Secretaría de Salud

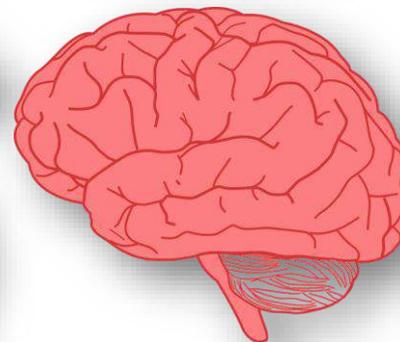
HIPERTENSIÓN ARTERIAL, ENFERMEDAD SILENCIOSA



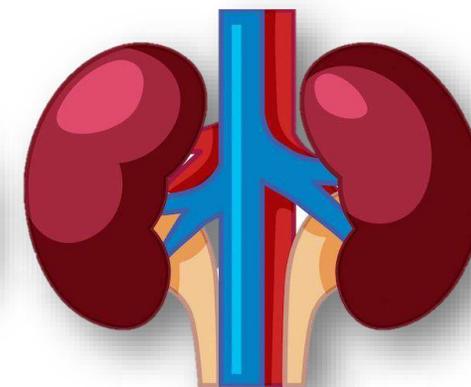
Aproximadamente 4 de cada 10 adultos en Colombia sufren de hipertensión arterial, pero el 60% de estos no lo saben aún.



Corazón



Cerebro



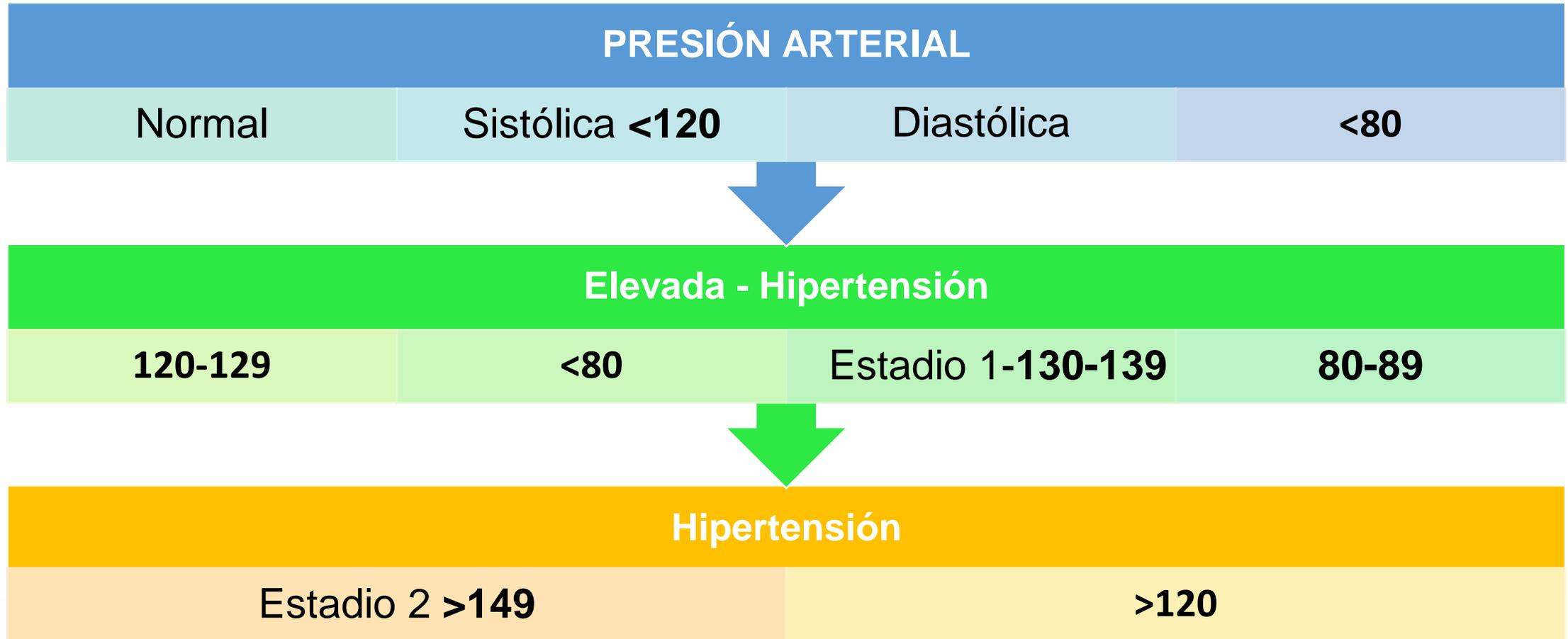
Riñón

Las personas con esta enfermedad no presentan síntomas, las manifestaciones se hacen presentes cuando ya ha afectado.



En Colombia, la tasa de mortalidad prematura (entre los 30 - 70 años) por cada 100.000 habitantes es debido a enfermedades hipertensivas. Actualmente va en ascenso pasando de 6 - 84 por 100.000 habitantes en el 2008 a **8 - 90 por 100.000 en el 2018.**

CLASIFICACIÓN



ORÍGEN DE MÚLTIPLES CAUSAS



Alimentación
poco saludable

Mínimo
consumo de
alimentos
frescos

Sedentarismo

Sobrepeso u
obesidad

Tabaquismo

Alcohol



RECOMENDACIONES

Reducir alimentos

- Pan con sal
- Cereales dulces
- Galletas
- Pasteles
- Leche en polvo
- Leche condensada
- Queso graso y madurados

Reducir alimentos

- Carnes en conserva
- Carne ahumada
- Vísceras
- Pescados salados
- Verduras conservadas
- Espárragos en lata
- Frutos secos
- Agua con gas
- Refrescos
- Gaseosas
- Sopa de sobre
- Productos industriales

Utilizar sustitutos de la SAL

- Ajo
- Canela
- Clavo
- Tomillo
- Orégano
- Cilantro
- Perejil

DIABETES

La Diabetes Mellitus es un grupo de enfermedades caracterizadas por concentraciones **elevadas de glucosa en la sangre** resultantes de un defecto en la secreción de insulina, en la acción de la insulina o de ambos.



Criterios de diagnóstico para diabetes, prediabetes y normoglucemia en adultos

Estadio	A1C	Glucosa en ayuno	Test de tolerancia a la glucosa (TTG)	Glucosa al azar
Diabetes	≥ 6.5%	≥ 126 mg/dL (7.0 mmol/L)*	≥ 200 mg/dL (11.1 mmol/L)*	≥ 200 mg/dL (11.1 mmol/L) con síntomas clásicos de hiperglucemia o crisis de hiperglucemia
Prediabetes	5.7% - 6.4%	100 - 125 mg/dL (5.6 - 6.9 mmol/L)	140 - 199 mg/dL (7.8 x - 11.0 mmol/L)	
Normo glucemia	< 5.7%	< 100 mg/dL (5.6 mmol/L)	< 140 mg/dL (7.8 mmol/L)	

• *Glucosa en ayunas:* ausencia de ingesta calórica por al menos 8 horas.
• *Test de tolerancia a la glucosa:* realizar con carga de glucosa que contiene el equivalente de 75 g de glucosa anhidra disuelta en el agua.
* En ausencia de hiperglucemia inequívoca realizar pruebas repetidas para confirmar el resultado.

Adaptado de American Diabetes Association. Standards of Medical Care in diabetes 2020. Diabetes Care. 2020;43. Turon-Findley MP, LaRose E, MacEachern K, Pash E. The ASPEN Adult Nutrition Support Core Curriculum. 3. ed. Vol. 33. 2017.

TIPOS DE DIABETES

- Afecta principalmente a niños y adolescente
- Origen genético

Tipo I

- Relación con el autocuidado por niveles de sobrepeso, obesidad, la inactividad física, el bajo consumo de frutas y verduras y el consumo.

Tipo II

- Puede persistir o desaparecer una vez termine el embarazo.
- Las mujeres con sobrepeso y obesidad tiene mayor probabilidad de desarrollarla.

Gestacional

RECOMENDACIONES



Actividad física

Ejercicios aeróbicos
Caminar tres días
por semana como
mínimo.

Duración: **45**
minutos



RECOMENDACIONES

Reducir alimentos

- Azúcar
- Miel
- Arroz
- Papa
- Yuca
- Ñame
- Plátano
- Huevos
- Pescado
- Queso
- Leguminosas

Reducir alimentos

- Espinaca
- Galletas
- Manzana
- Sandía
- Frutos secos

Consumo de agua 1 – 2 litros diarios

Realizar actividad física moderada de 30 minutos por 3 a 4 días a la semana.

Reducir el consumo de sal – 5 gramos día

¡NO! automedicarse



RECOMENDACIONES

RECOMENDACIONES

- ✓ Evitar comprar alimentos azucarados, si se compra se CONSUME.
- ✓ Todos los días incluir una verdura en el plato de comida (*tomate, champiñones, brócoli, zanahoria, habichuelas, entre otras*).
- ✓ Preparación de los alimentos al vapor, a la plancha, horneado o en air fryer



Llama cuando...

estés triste o estés solo, cuando sientas que tu vida está en riesgo y necesitas una orientación.

Llama también cuando te sientas feliz y quieras compartir tus logros.



Línea de atención
psicológica gratuita



Acompañamiento
24 Horas
7 Días a la semana



Marca sin costo
el número 106 desde
cualquier operador

Cuidamos tu SALUD MENTAL



310 535 6615

Facebook Línea 106
Valle del Cauca

linea106teleamigosvalle@gmail.com
www.valledelcauca.gov.co/salud

 **Todas las llamadas son confidenciales**

+ Línea 106
310 535 6615
linea106@valledelcauca.gov.co
#PodemosAyudarte

Valle Invencible
GOBERNACIÓN VALLE DEL CAUCA
Secretaría de Salud
Linea 106
Teleamigos
#PodemosAyudarte

¡Identifique los signos de alarma de gravedad del dengue!

Cuando la fiebre baja, debe vigilar si en la próximas horas aparecen cualquiera de los siguientes síntomas:



Al bajar la fiebre



Dolor abdominal intenso



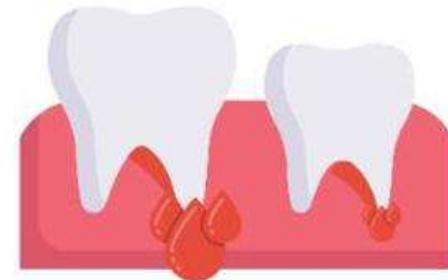
Fatiga



Vómitos persistentes



Somnolencia



Sangrado en encías, nariz, vómitos, heces u orina.

Si tiene estos síntomas, debe acudir de inmediato a la unidad de salud más cercana.

Evita que te pique el mosquito que transmite las enfermedades del dengue, el chikunguña y el zika



Para protegerte de las picaduras de mosquitos **usa ropa de manga larga, pantalones o ropa que te cubra la piel y zapatos cerrados.**



Ayuda a eliminar criaderos de mosquitos en tu escuela, casa y alrededores, **desechando llantas usadas, botes, cubetas, botellas y otros recipientes.**



GRACIAS



Salud,
presente en las
comunidades



Valle
Invencible



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**

Secretaría de Salud

TEXTO PARA DAR INICIO A EVENTOS INSTITUCIONALES EN EL MARCO DE LA LEY DE GARANTÍAS

De conformidad con lo establecido en el Artículo 38 de la Ley 996 de 2005, la Gobernación del Valle del Cauca se permite manifestar:

- 1. Que para la realización de este evento o actividad no se ha invitado de manera formal a ninguna persona con aspiraciones electorales.**
- 2. Se solicita de manera respetuosa, que en caso de haber entre los asistentes algún candidato en el marco de los próximos comicios electorales, se retire de las instalaciones.**

Tras dejar claridad que este evento NO ES POLÍTICO, damos continuidad con el orden del día.



AUTORIZACIÓN USO DE DERECHOS DE IMAGEN

La Secretaría Departamental de Salud informa que en el marco de la realización de esta actividad es necesario que los asistentes autoricen el uso de derechos de imagen sobre fotografías, videos, audios y testimonios.

En ese orden de ideas, los presentes dan permiso a la Secretaría Departamental de Salud para hacer uso del material producido en el marco de esta jornada. Si alguien no autoriza, solicitamos por favor informar oportunamente al equipo coordinador de la actividad.

Este material será empleado con fines informativos, educativos y de divulgación en los canales oficiales de la Secretaría Departamental de Salud u otra institución con fines no lucrativos.



**Salud,
presente en las
comunidades**



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**
Secretaría de Salud



DEFENSORÍA DEL PACIENTE



- Espacio para identificar y tramitar las necesidades en salud **que no han encontrado adecuada respuesta** por su EPS.
- Acerca su EPS a los usuarios en casos difíciles de demoras o no atención.
- Funciona todos los días a través de celular, teléfono, correo electrónico o WhatsApp.
- Tiene personal entrenado para solucionar problemas.
- Es como su nombre lo indica: **defensor de los derechos de los pacientes.**
- **NO HACEMOS TRÁMITES ADMINISTRATIVOS**
- **NO DAMOS INFORMACIÓN CONFIDENCIAL**



Defensoría del Paciente



ZONA NORTE CARTAGO

Carrera 6 con Calle 11 Esquina
(CAD-Ventanilla 1)

310 614 7382

defensoriapacientecartago
@valledelcauca.gov.co

ZONA CENTRO TULUÁ

Calle 27 # 38-02 Hospital
Departamental Tomas Uribe Uribe

310 614 7367

defensoriapacientetuluá
@valledelcauca.gov.co

ZONA PACÍFICO BUENAVENTURA

Calle 5 # 18-24 Av Simón Bolívar
Hospital Distrital

310 614 6629

defensoriapacientebuturá
@valledelcauca.gov.co

ZONA CENTRO BUGA

Calle 5 # 11 -76 Edificio de rentas
departamentales

310 615 6331

defensoriapacientebuga
@valledelcauca.gov.co

ZONA SUR OCCIDENTE CALI

Gobernación Valle del Cauca
Primer piso - Casilla 19

322 695 1375

defensoriapaciente
@valledelcauca.gov.co

ZONA SUR ORIENTE PALMIRA

301 354 9407

defensoriapacientepalmira
@valledelcauca.gov.co

- OFICINAS DEFENSORÍA DEL PACIENTE



HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Secretaría Departamental de Salud

DEFINICIONES



GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA
Secretaría de Salud



SC-CER724364



Enfermedades No Transmisibles (ENT): Las ENT o también conocidas como enfermedades crónicas, son las que no se transmiten de persona a persona; son afecciones de larga duración e incluye cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes y enfermedades pulmonares crónicas. Muchas ENT son causadas por ciertos hábitos pocos saludables por factores de riesgo comunes, tales como el consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, la inactividad física y comer alimentos poco saludables. Generalmente se pueden prevenir, reduciendo los factores de riesgo mencionados pero en otras ocasiones tienen su origen en factores biológicos inevitables.



ENTORNOS SALUDABLES



GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA
Secretaría de Salud



SC-CER724364



Es el espacio físico, social y cultural donde se habita cotidianamente (vivienda, escuela, lugar de trabajo, vecindario, vereda, municipio, ciudad) y donde se establecen relaciones sociales que determinan una manera de vivir y de ser.

Incorpora tanto los aspectos de saneamiento básico, como los relacionados con espacios físicos limpios y adecuados, así como las redes de apoyo para lograr ámbitos psicosociales sanos y seguros, libres de violencia (abuso físico, verbal y emocional).

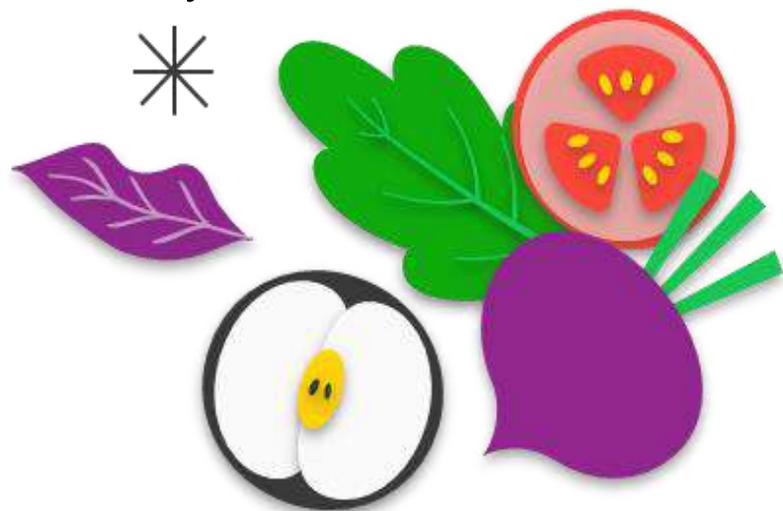
De la misma manera, las actividades de información y educación para la salud constituyen un complemento de estas otras formas de intervención.



ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS SALUDABLES

Acciones que repetimos muchas veces hasta que forman parte de nuestras actividades diarias.

Son todas aquellas conductas que asumimos como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.



GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA
Secretaría de Salud



SC-CER724364



- Consumir una dieta equilibrada.
- Tener una higiene personal (incluida la higiene bucal) adecuada.
- Tener un patrón y una calidad de sueño óptimo.
- Realizar actividad física.
- Evitar hábitos tóxicos: fumar, consumir drogas, tomar alcohol en exceso.
- Evitar el estrés innecesario.
- Mantener una salud mental óptima.
- Buenas relaciones interpersonales.
- Buena relación con nuestro entorno.

ENTORNOS SALUDABLES



GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA
Secretaría de Salud



SC-CER724364



Alimentación saludable: aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida, considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento. Se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta insuficiente o excesiva de energía y nutrientes.

Inocuidad de alimentos: abarca acciones de producción, almacenamiento, distribución, preparación y grado de procesamiento encaminadas a garantizar que los alimentos no representen ningún riesgo para la salud cuando se preparen y/o consuman de acuerdo con el uso a que se destinan.



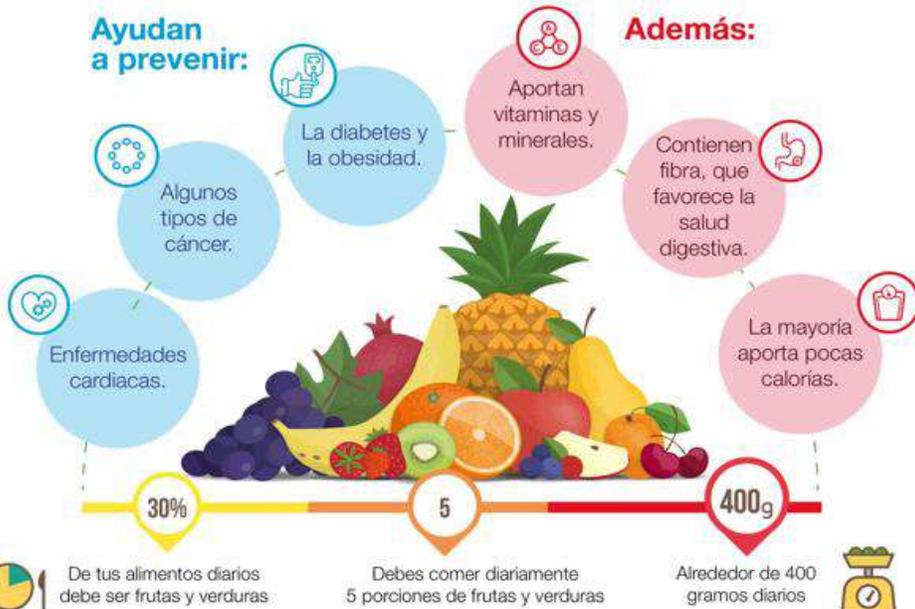
FRUTAS Y VERDURAS

Frutas y verduras en la dieta diaria



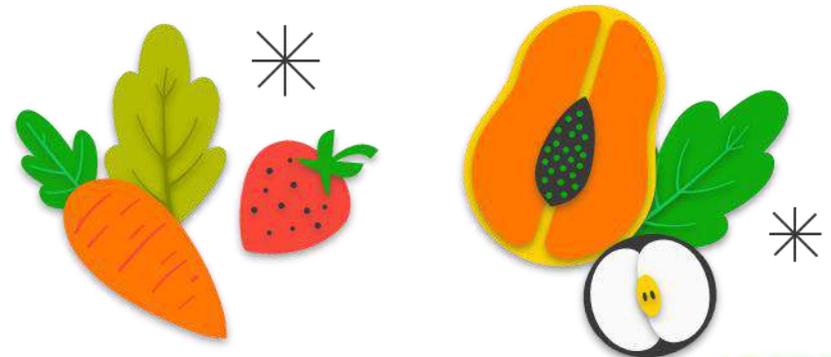
Comer todos los días frutas y verduras es esencial para la salud y el correcto funcionamiento del organismo.

Ayudan a prevenir:



ENTORNOS SALUDABLES

Patrón de alimentación: cantidad, proporción, variedad o combinación de diferentes alimentos, bebidas, nutrimentos en la dieta, y la frecuencia con la que son consumidos.



GRASAS



GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA
Secretaría de Salud



SC-CER724364



- Suministran ácidos grasos esenciales (Omega 3, 6 y 9) que no se sintetizan en el organismo y que son importantes en el desarrollo embrionario.
- El transporte, metabolismo y mantenimiento de la función e integridad de las membranas celulares.
- Favorecen la absorción de las vitaminas A, D, E y K.
- El tejido adiposo cubre y protege órganos internos de golpes y lesiones.
- Ayudan a conservar la temperatura corporal.
- Proporcionan saciedad.
- Ayudan a establecer texturas y contribuyen a dar sabor a las comidas que los contengan.



GRASAS

Tipos de grasas, efectos sobre la salud y fuentes

Grasas saludables (insaturadas)

Disminuyen el colesterol malo en sangre (LDL) previniendo enfermedades como trombosis, accidentes cerebrovasculares y paros cardiacos.



Dónde se encuentran



Aceite de origen vegetal (girasol, canola, soya, maíz, oliva), frutos secos (maní sin sal, cacahuete, almendras, avellanas, macadamia, marañón, pistachos, nueces), aguacate, salmón, trucha, semilla de girasol, germen de trigo, semilla de sésamo.

GRASAS

Grasas poco saludables (saturadas y trans)

Son difíciles de procesar, por lo tanto tienden a acumularse en las paredes de venas y arterias impidiendo el paso normal de la sangre.

Contribuyen al aumento del riesgo de enfermedad cardiovascular por el incremento de los niveles de colesterol total, asociado con ganancia de peso, resistencia a la insulina y algunos tipos de cáncer en especial mama y próstata. La ingesta elevada se relaciona con enfermedades neurodegenerativas, pérdida cognitiva más acelerada, enfermedad de Alzheimer.

Dónde se encuentran

Mantequilla, margarina, crema de leche, manteca, carnes con grasa visible, piel de pollo, tocino, hamburguesa comercial, salchicha, jamón, productos de panadería, galletas, aceite de coco y de palma, productos de origen industrial como hojaldres, productos de paquete, productos congelados prelistos, helados de crema, preparaciones fritas, aceites reutilizados



GRASAS



GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA
Secretaría de Salud



SC-CER724364



- Modere la cantidad de grasa utilizada en la alimentación.
- Seleccione el aceite a otras grasas al preparar los alimentos.
- Evite el consumo de alimentos embutidos.
- Modere el consumo de fritos.
- Prefiera las comidas preparadas al vapor o a la plancha.
- Evite consumir la grasa visible de los alimentos como la piel del pollo y la grasa de algunos cortes de carne de res.

ETIQUETADO NUTRICIONAL LEY 2120



GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA
Secretaría de Salud



SC-CER724364



1. Tamaño de la porción
2. Cantidad de calorías
3. Porcentaje de valor diario
4. Nutrientes para mantener al límite
5. Nutrientes esenciales

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario *	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas <i>trans</i> 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
Calcio 8%	• Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

1

2

3

4

5

ETIQUETADO NUTRICIONAL LEY 2120 Y RESOL. 2492 DEL 2022



GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA
Secretaría de Salud



SC-CER724364



- Promover entornos alimentarios saludables.

Prevenir la aparición de Enfermedades No Transmisibles, mediante el acceso a información clara, veraz, oportuna, visible, idónea y suficiente

Conocer todos los componentes de los alimentos a efectos de fomentar hábitos alimentarios saludables.

ALIMENTACIÓN

Carbohidratos

Simples: azúcar refinada, miel, productos industrializados, entre otros.

Complejos: arroz, papa, yuca, ñame, plátano, entre otros.

Proteínas

Animal: huevo, pescado, leche, pollo, queso, entre otros.

Vegetal: leguminosas, nueces, frutos secos, quinua, entre otros. Complementar con un cereal.

ALIMENTACIÓN

Grasas

Saturadas: leche, queso, aceite de palma, entre otros.

Trans: procesados, fritos, galletas, entre otros.

Insaturadas: aceite de oliva, aceite canola, entre otros.

Micronutrientes

Frutas: limón, papaya, manzana, melón, sandía, entre otros.

Verduras: espinaca, zanahoria, lechuga, coliflor, entre otros.

REDUCCIÓN DE AZÚCARES EN LA ALIMENTACIÓN



GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA
Secretaría de Salud



SC-CER724364



No todos los azúcares son iguales: conocer las diferencias es vital para hacer elecciones más saludables

Azúcares naturales:
Se encuentran principalmente en la leche y las frutas, aportan fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes

Azúcares añadidos:
Principalmente se encuentran en productos ultraprocesados (Paquetes bebidas azucaradas, confitería); al no contener otros nutrientes, aportan únicamente calorías vacías al cuerpo



En Colombia, el exceso de peso se presenta casi en la mitad de los adultos de 18 a 64 años (56 de cada 100 personas) y en los adolescentes (13 a 17 años) 18 de cada 100, presenta esta situación. (ICBF, 2015). El exceso de peso (sobrepeso y obesidad) se encuentra relacionado con el aumento en el consumo de alimentos de alto contenido de grasas y azúcares, pero pocos nutrientes, como embutidos, frente al bajo consumo de frutas, verduras, semillas y la disminución de la actividad física.

CONSECUENCIAS DE EXCESO DE AZÚCAR EN ALIMENTACIÓN

Mayor relación con las siguientes enfermedades:

- Cáncer
- Hígado graso
- Enfermedades cardiovasculares
- Osteoporosis
- Triglicéridos y colesterol alto
- ACV, HTA, DBM2
- Hipoglicemia
- Sobrepeso y obesidad

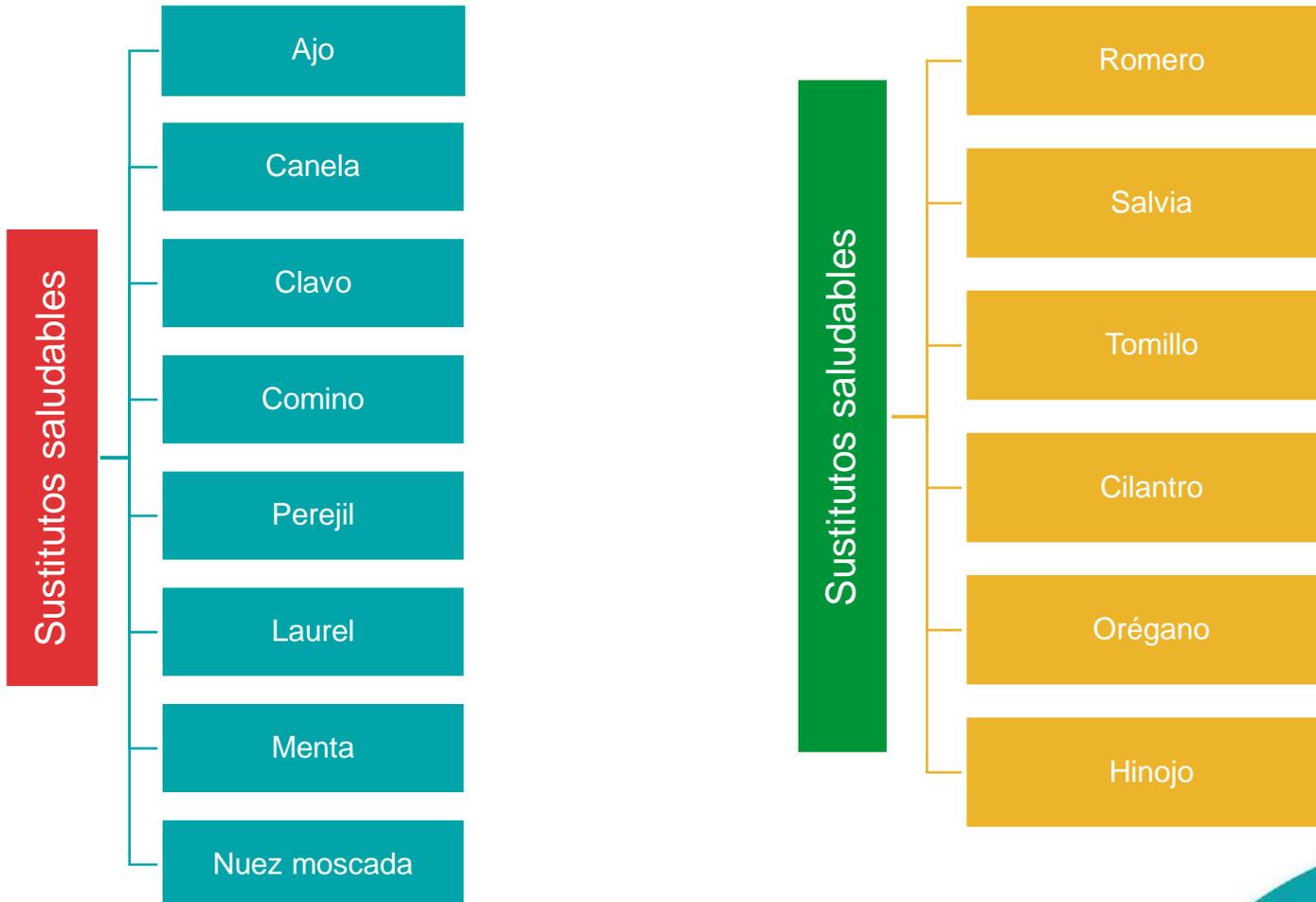


REDUCCIÓN DE SAL/SODIO EN LA ALIMENTACIÓN



- Mejora la salud del corazón y el aparato circulatorio.
- Previene o controla la hipertensión arterial.
- Reduce el riesgo de cáncer de estómago.
- Previene el daño en los riñones.
- Disminuye gastos médicos.
- Los alimentos naturales y frescos son más económicos que los alimentos procesados y ultra procesados.

SUSTITUTOS DE LA SAL



RECOMENDACIONES

Consumo de agua 1 – 2 litros diarios

Realizar actividad física moderada de 30 minutos por 3 a 4 días a la semana

Reducir el consumo de sal – 5 gramos al día

¡NO! automedicarse

Control con Oftalmólogo y Nutricionista

RECOMENDACIONES

Obtener un calzado de talla mayor

Aumentar el consumo de frutas y verduras

Descansar mínimo 8 horas diarias

Leer el etiquetado nutricional

RECOMENDACIONES



INFANCIA

Se tiene como objetivo retardar el comienzo del proceso aterogénico en la niñez, mediante cambios conductuales que se relacionen con la alimentación.



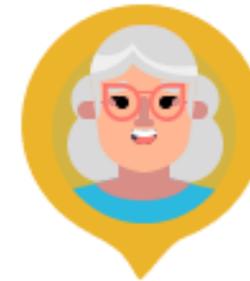
ADOLESCENCIA

Es importante mantener un peso saludable, estableciendo un equilibrio entre el aporte y el gasto energético. Se fomentarán hábitos saludables, evitando el tabaco y alcohol; estimulando la práctica de actividad física.



ADULTEZ

El manejo en este ciclo debe involucrar la identificación y el tratamiento oportuno de riesgos comportamentales como tabaquismo, alimentación inadecuada, consumo nocivo de alcohol, inactividad física y ECV.



VEJEZ

En este ciclo se evidencia un notable deterioro de la salud debido a dietas inadecuadas por lo tanto se debe enfatizar en la adaptación de hábitos saludables

Llama cuando...

estés triste o estés solo, cuando sientas que tu vida está en riesgo y necesitas una orientación.

Llama también cuando te sientas feliz y quieras compartir tus logros.



Línea de atención psicológica gratuita



Acompañamiento 24 Horas 7 Días a la semana



Marca sin costo el número 106 desde cualquier operador

Cuidamos tu SALUD MENTAL

 310 535 6615

 Facebook Línea 106 Valle del Cauca

 linea106teeamigosvalle@gmail.com

www.valledelcauca.gov.co/salud



Valle Invencible



GOBERNACIÓN VALLE DEL CAUCA
Secretaría de Salud



GOBERNACIÓN VALLE DEL CAUCA
Secretaría de Salud



SC-CER724364



+ **Línea 106**
 **310 535 6615**
 linea106@valledelcauca.gov.co
#PodemosAyudarte

Valle Invencible GOBERNACIÓN VALLE DEL CAUCA Secretaría de Salud Línea 106 Teleamigos #PodemosAyudarte

 **Todas las llamadas son confidenciales**

¡Identifique los signos de alarma de gravedad del dengue!

Cuando la fiebre baja, debe vigilar si en la próximas horas aparecen cualquiera de los siguientes síntomas:



Si tiene estos síntomas, debe acudir de inmediato a la unidad de salud más cercana.

Evita que te pique el mosquito que transmite las enfermedades del dengue, el chikunguña y el zika



Para protegerte de las picaduras de mosquitos **usa ropa de manga larga, pantalones o ropa que te cubra la piel y zapatos cerrados.**



Ayuda a eliminar criaderos de mosquitos en tu escuela, casa y alrededores, **desechando llantas usadas, botes, cubetas, botellas y otros recipientes.**



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**
Secretaría de Salud



SC-CER724364



GRACIAS



**Salud,
presente en las
comunidades**



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**
Secretaría de Salud

TEXTO PARA DAR INICIO A EVENTOS INSTITUCIONALES EN EL MARCO DE LA LEY DE GARANTÍAS

De conformidad con lo establecido en el Artículo 38 de la Ley 996 de 2005, la Gobernación del Valle del Cauca se permite manifestar:

- 1. Que para la realización de este evento o actividad no se ha invitado de manera formal a ninguna persona con aspiraciones electorales.**
- 2. Se solicita de manera respetuosa, que en caso de haber entre los asistentes algún candidato en el marco de los próximos comicios electorales, se retire de las instalaciones.**

Tras dejar claridad que este evento NO ES POLÍTICO, damos continuidad con el orden del día.

AUTORIZACIÓN USO DE DERECHOS DE IMAGEN

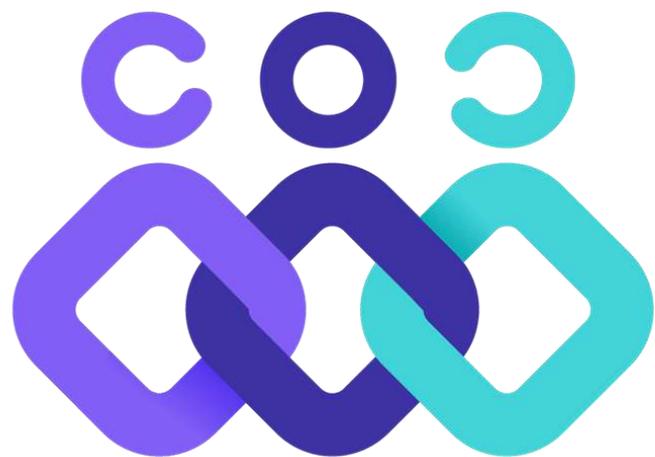
La Secretaría Departamental de Salud informa que en el marco de la realización de esta actividad es necesario que los asistentes autoricen el uso de derechos de imagen sobre fotografías, videos, audios y testimonios.

En ese orden de ideas, los presentes dan permiso a la Secretaría Departamental de Salud para hacer uso del material producido en el marco de esta jornada. Si alguien no autoriza, solicitamos por favor informar oportunamente al equipo coordinador de la actividad.

Este material será empleado con fines informativos, educativos y de divulgación en los canales oficiales de la Secretaría Departamental de Salud u otra institución con fines no lucrativos.



VALLE DEL CAUCA



**Salud,
presente en las
comunidades**



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**
Secretaría de Salud



DEFENSORÍA DEL PACIENTE



- Espacio para identificar y tramitar las necesidades en salud **que no han encontrado adecuada respuesta** por su EPS.
- Acerca su EPS a los usuarios en casos difíciles de demoras o no atención.
- Funciona todos los días a través de celular, teléfono, correo electrónico o WhatsApp.
- Tiene personal entrenado para solucionar problemas.
- Es como su nombre lo indica: **defensor de los derechos de los pacientes.**
- **NO HACEMOS TRÁMITES ADMINISTRATIVOS**
- **NO DAMOS INFORMACIÓN CONFIDENCIAL**



Defensoría del Paciente



ZONA NORTE CARTAGO

Carrera 6 con Calle 11 Esquina
(CAD-Ventanilla 1)

310 614 7382

defensoriapacientecartago
@valledelcauca.gov.co

ZONA CENTRO TULUÁ

Calle 27 # 38-02 Hospital
Departamental Tomas Uribe Uribe

310 614 7367

defensoriapacientetuluas
@valledelcauca.gov.co

ZONA PACÍFICO BUENAVENTURA

Calle 5 # 18-24 Av Simón Bolívar
Hospital Distrital

310 614 6629

defensoriapacientebstura
@valledelcauca.gov.co

ZONA CENTRO BUGA

Calle 5 # 11 -76 Edificio de rentas
departamentales

310 615 6331

defensoriapacientebuga
@valledelcauca.gov.co

ZONA SUR OCCIDENTE CALI

Gobernación Valle del Cauca
Primer piso - Casilla 19

322 695 1375

defensoriapaciente
@valledelcauca.gov.co

ZONA SUR ORIENTE PALMIRA

301 354 9407

defensoriapacientepalmira
@valledelcauca.gov.co

- **OFICINAS DEFENSORÍA DEL PACIENTE**



DENGUE

SECRETARÍA DEPARTAMENTAL DE SALUD
VALLE DEL CAUCA



ES MUY IMPORTANTE QUE SEPAS:

**EL DENGUE *MATA APROXIMADAMENTE 1* DE CADA *10*
*PERSONAS...***

**EL DENGUE ES *ENDÉMICO* EN COLOMBIA Y NUESTROS
ADULTOS Y NIÑOS ESTÁN EN RIESGO, UN MAL DIAGNÓSTICO
PUEDE CONDUCIR A UN DESENLACE FATAL.**

¡SIEMPRE SE VALE PREGUNTAR!

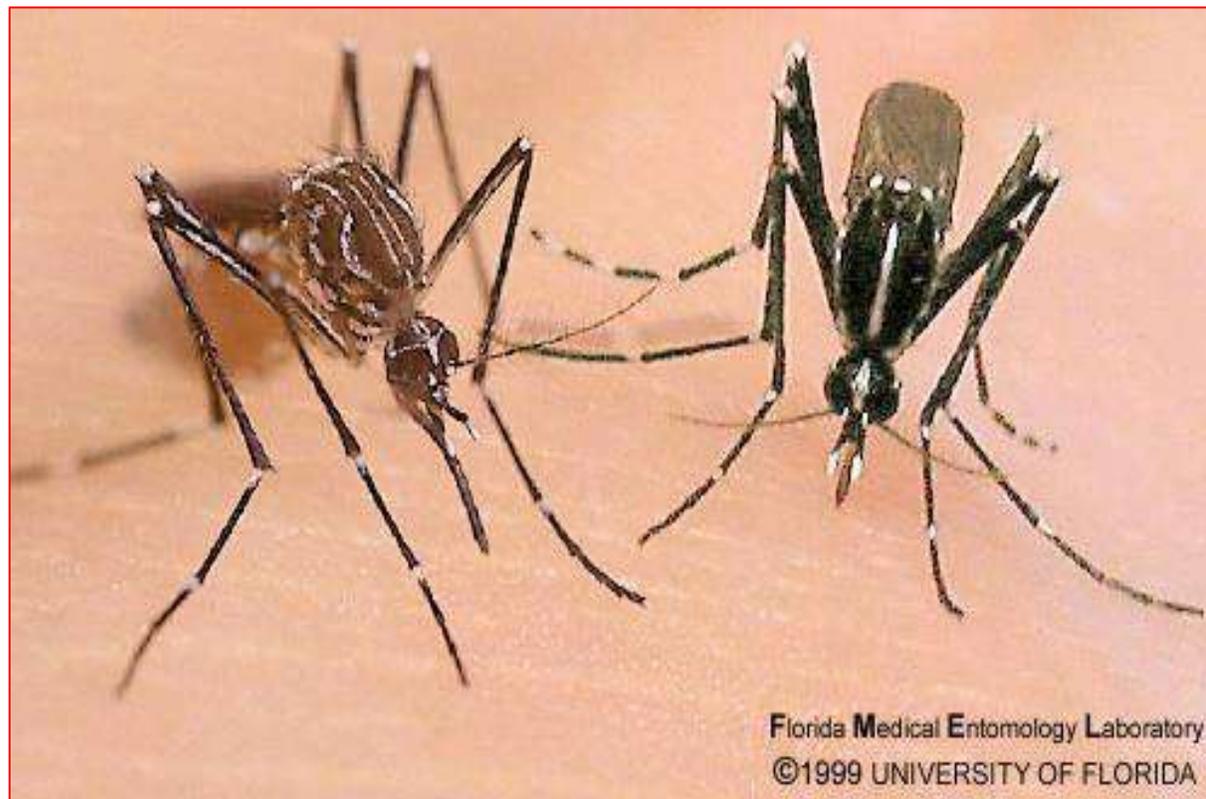


DEFINICIÓN

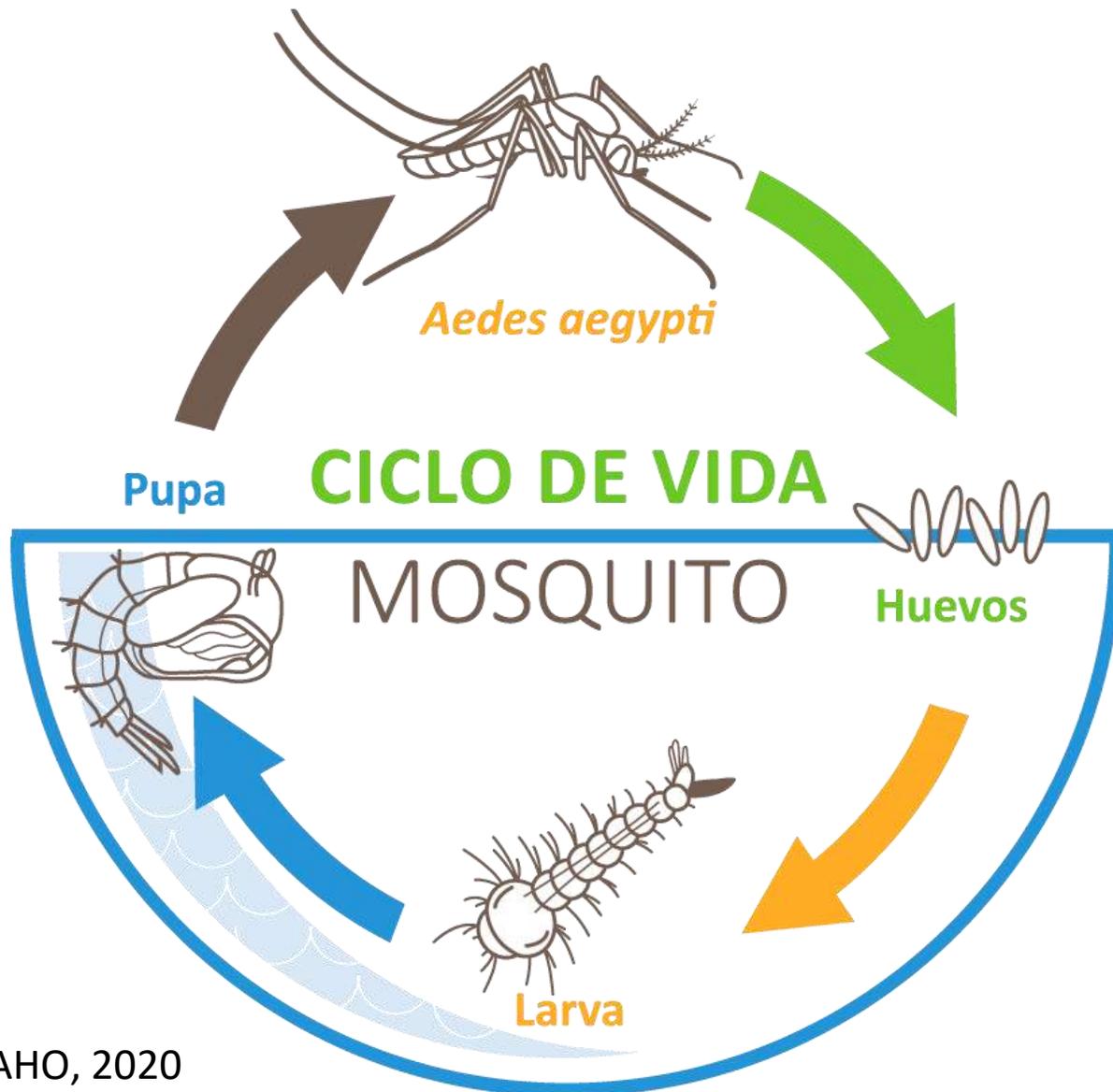
- El ***DENGUE*** es una enfermedad viral de carácter endémico-epidémico.
- Es transmitida por mosquitos *Aedes Aegypti*.
- Arbovirus más importante a nivel mundial por morbilidad, mortalidad e impacto económico.
- Cuadro Clínico variable.



VECTOR



- *Aedes Aegypti*
- *Aedes Albopictus*
- Hembra infectante puede vivir hasta 2 meses y picar varias veces al día.
- Presencia > 90% territorio nacional por debajo de 2.200 msnm.

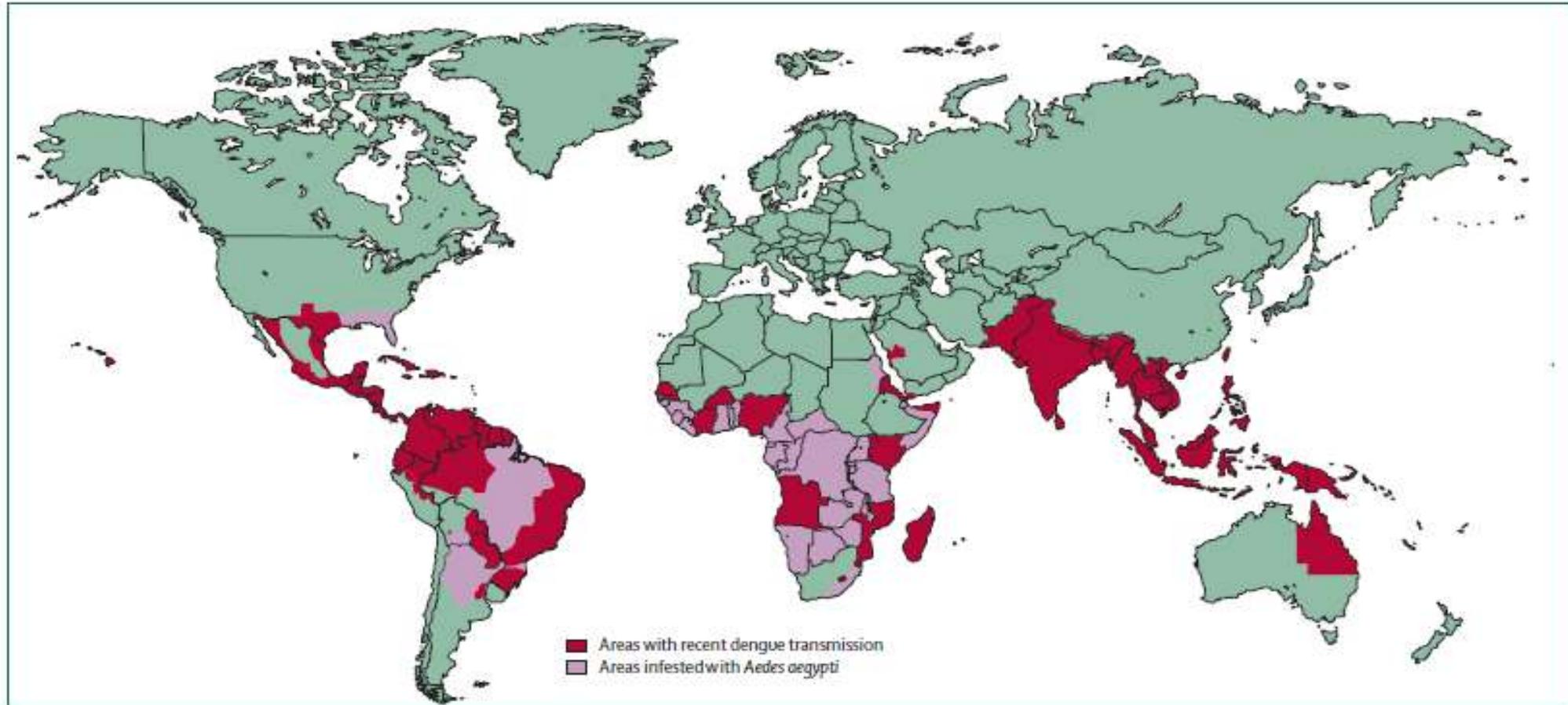


El mosquito está más activo en la mañana y al anochecer, por lo que estos son los períodos de mayor riesgo de picaduras.

La hembra *Aedes Aegypti* se alimenta cada 3/4 días; sin embargo, si no pueden extraer suficiente sangre, continúan alimentándose cada momento que pueden.



EPIDEMIOLOGÍA





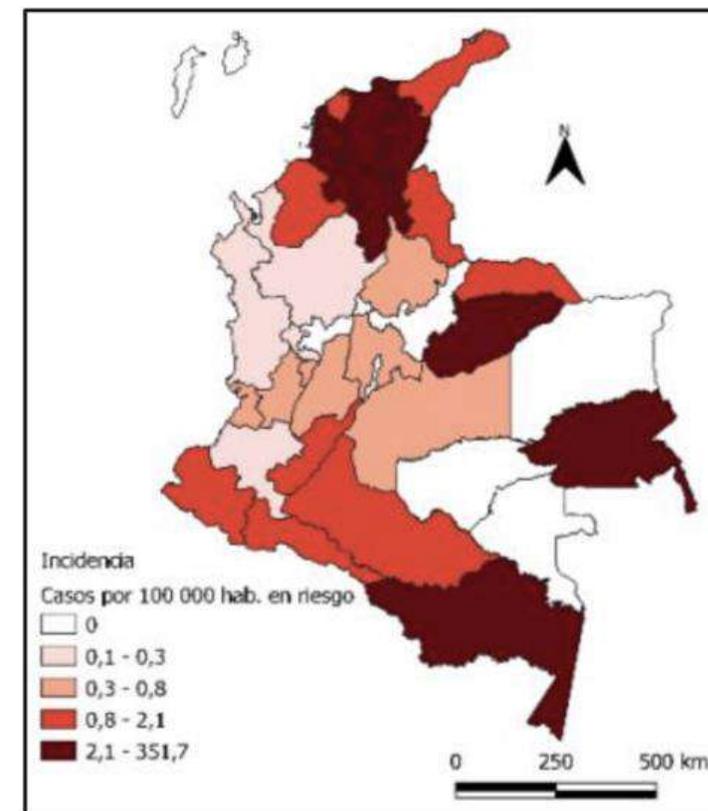
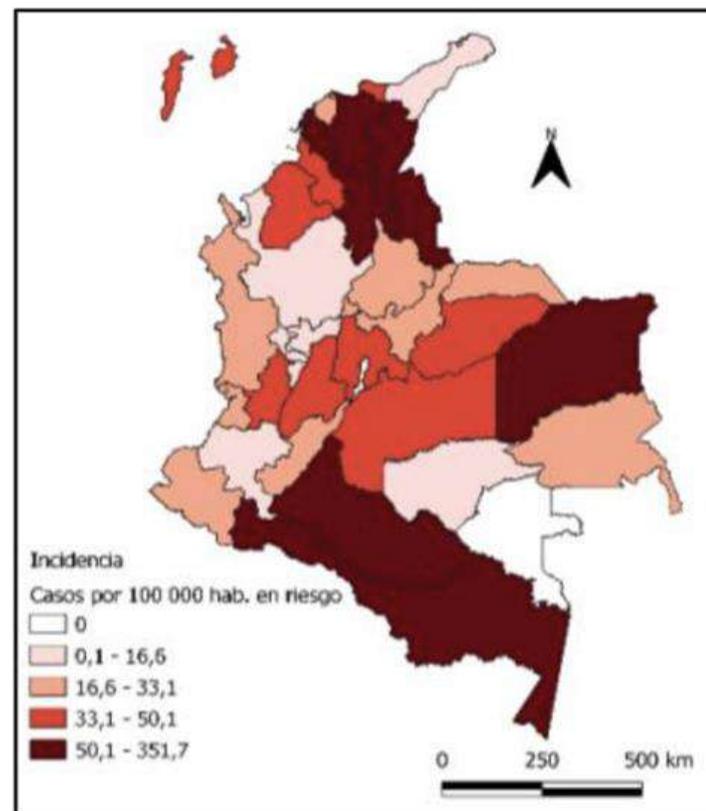
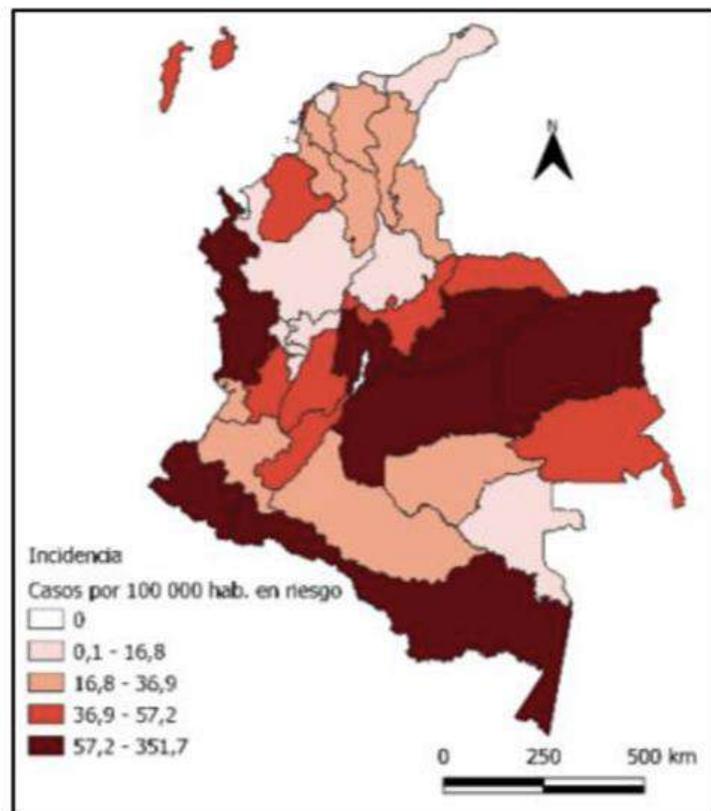
EPIDEMIOLOGÍA



Sin signos de alarma

Con signos de alarma

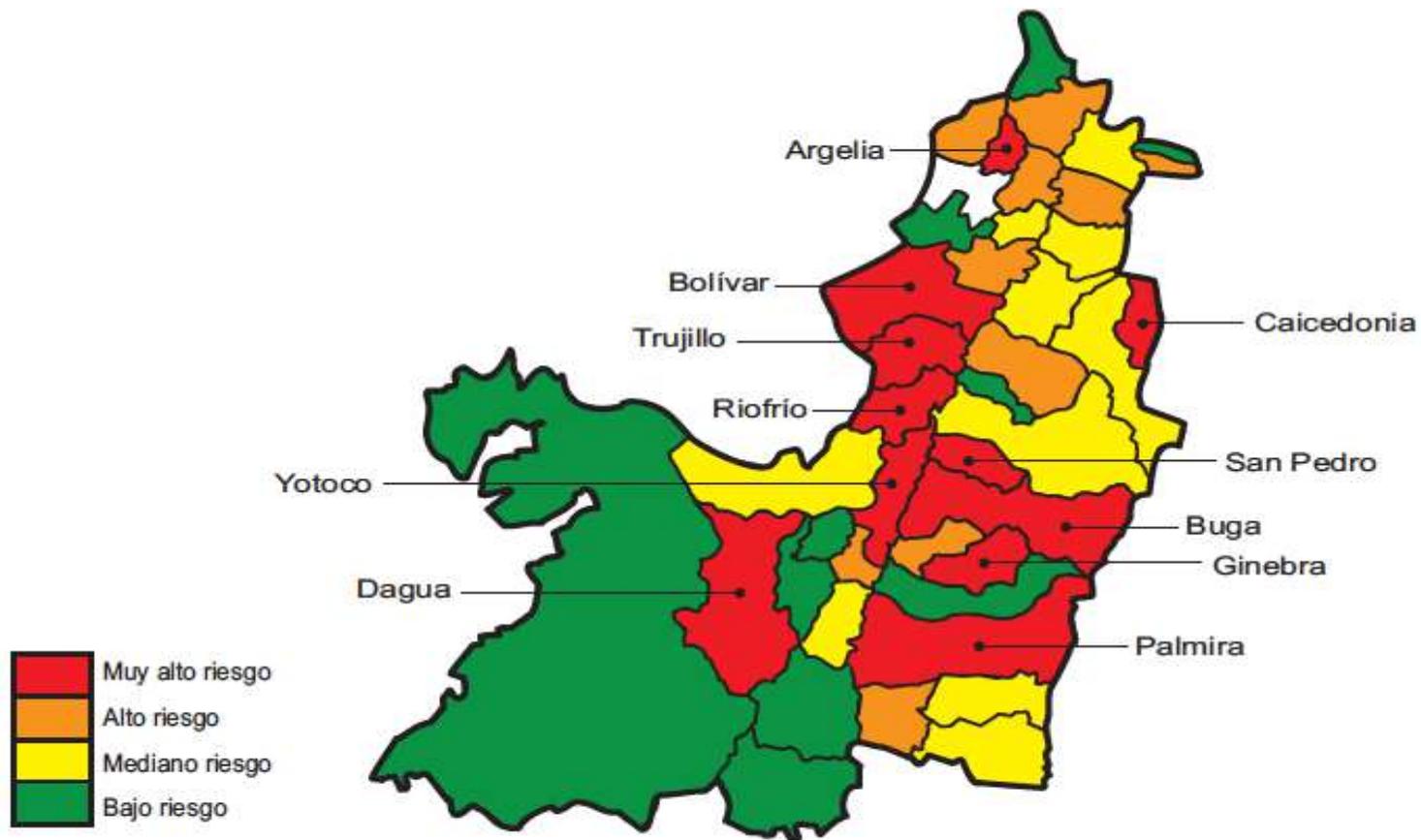
Dengue grave



Fuente: Sivigila, Instituto Nacional de Salud, Colombia, 2021.



DENGUE EN EL VALLE DEL CAUCA



PACIENTES DE ALTO RIESGO



- Embarazadas.
- Menores de 5 años y mayores de 65 años.
- Pacientes con enfermedades crónicas: HTA, DM, EPOC, enfermedades hematológicas crónicas (anemia falciforme), enfermedad renal crónica, enfermedad cardiovascular, enfermedad ácido péptica y enfermedades autoinmunes.
- Pacientes con riesgo social (que vivan solos, difícil acceso a un servicio de salud, pobreza extrema y otros).



SIGNOS DE ALARMA DE GRAVEDAD DEL DENGUE

Muchos enfermos de dengue pueden ser cuidados en casa con reposo e hidratación adecuada. Sin embargo, **ante cualquier signo de alarma de gravedad del dengue, se debe acudir urgentemente a la unidad de salud más cercana.**

¡Identifica los signos de alarma de gravedad del dengue!

Una caída en la temperatura corporal (abajo de 38°C/100°F)



Acompañado de cualquiera de lo siguiente:

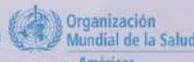


- Dolor abdominal intenso
- Vómitos persistentes
- Sangrado de encías
- Fatiga
- Somnolencia
- Intranquilidad/Irritabilidad
- Sangre en vómito



La atención médica adecuada y temprana **¡salva vidas!**

OPS



Dengue Síntomas

Fiebre igual o mayor a los 38°C



Fuertes dolores de cabeza



Manchas rojas en la piel



Cansancio y pereza



Nauseas y vómito



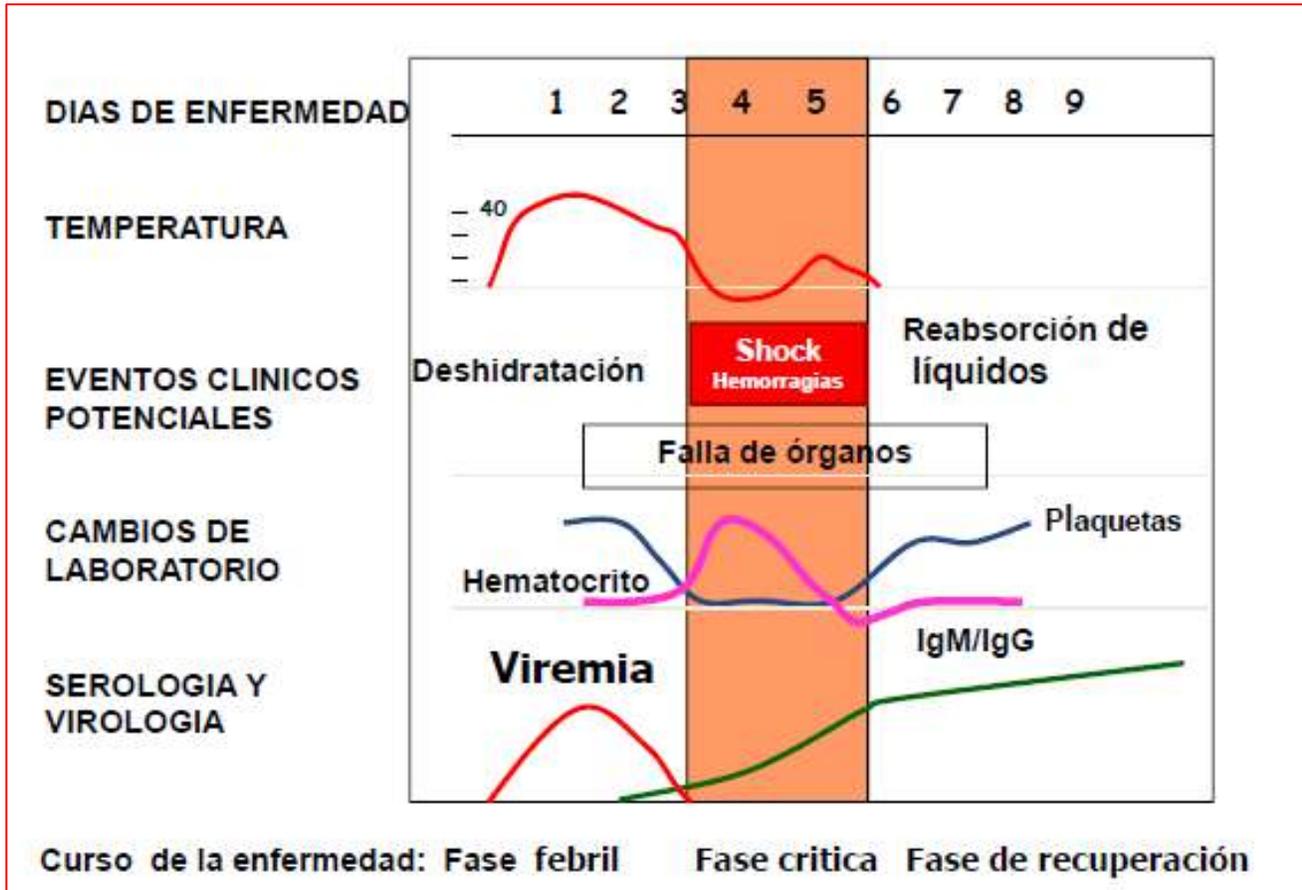
Dolor en los huesos y articulaciones



Alcaldía de Acacías

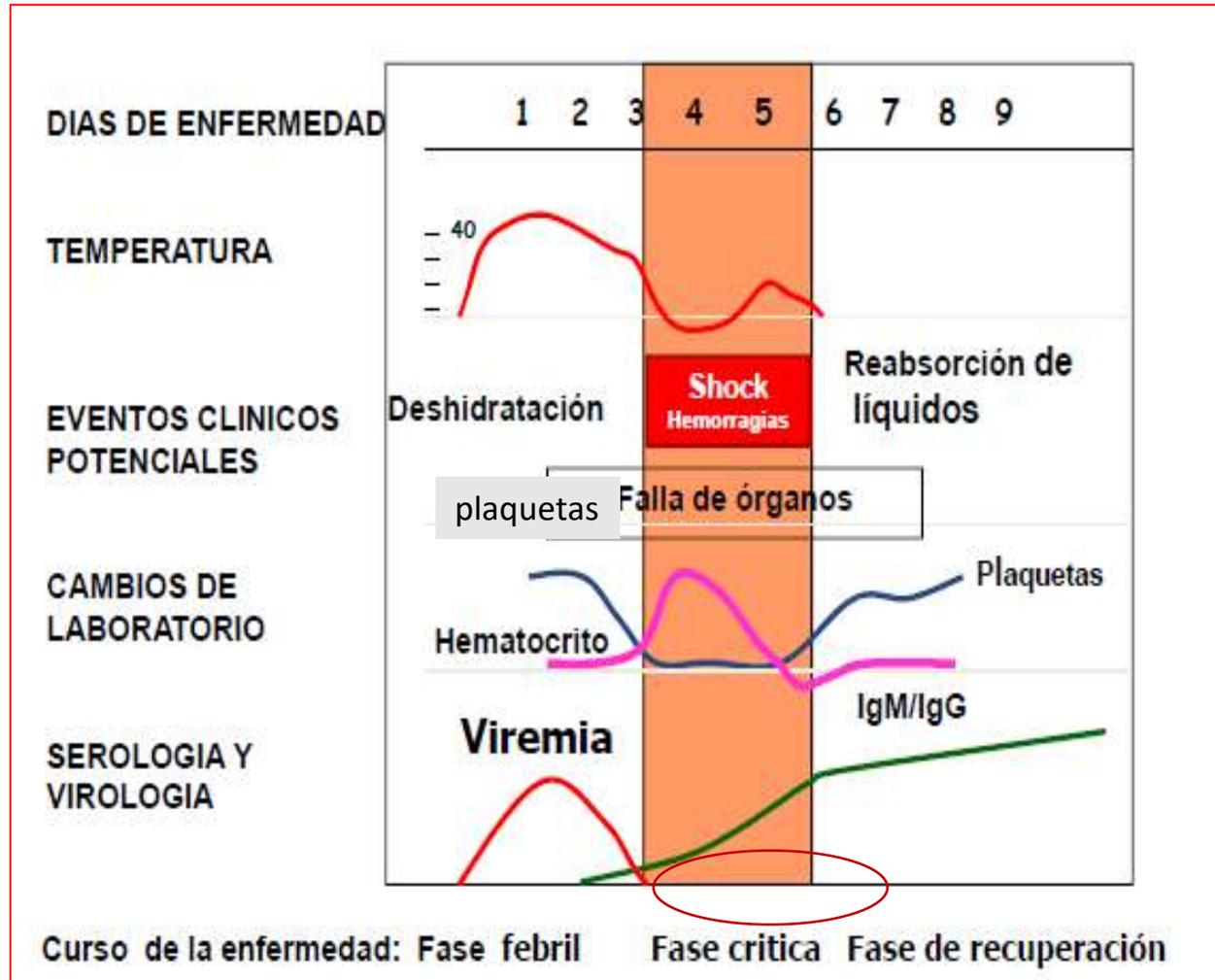
Secretaría de Salud de Acacías

CURSO NATURAL DE LA ENFERMEDAD



- ✓ Se asocia con viremia.
- ✓ Fiebre, signos constitucionales, mialgias.
- ✓ Exantema de predominio en extremidades, pruriginoso.

CURSO NATURAL DE LA ENFERMEDAD



✓ La fiebre desaparece entre el 4° y 6° día.

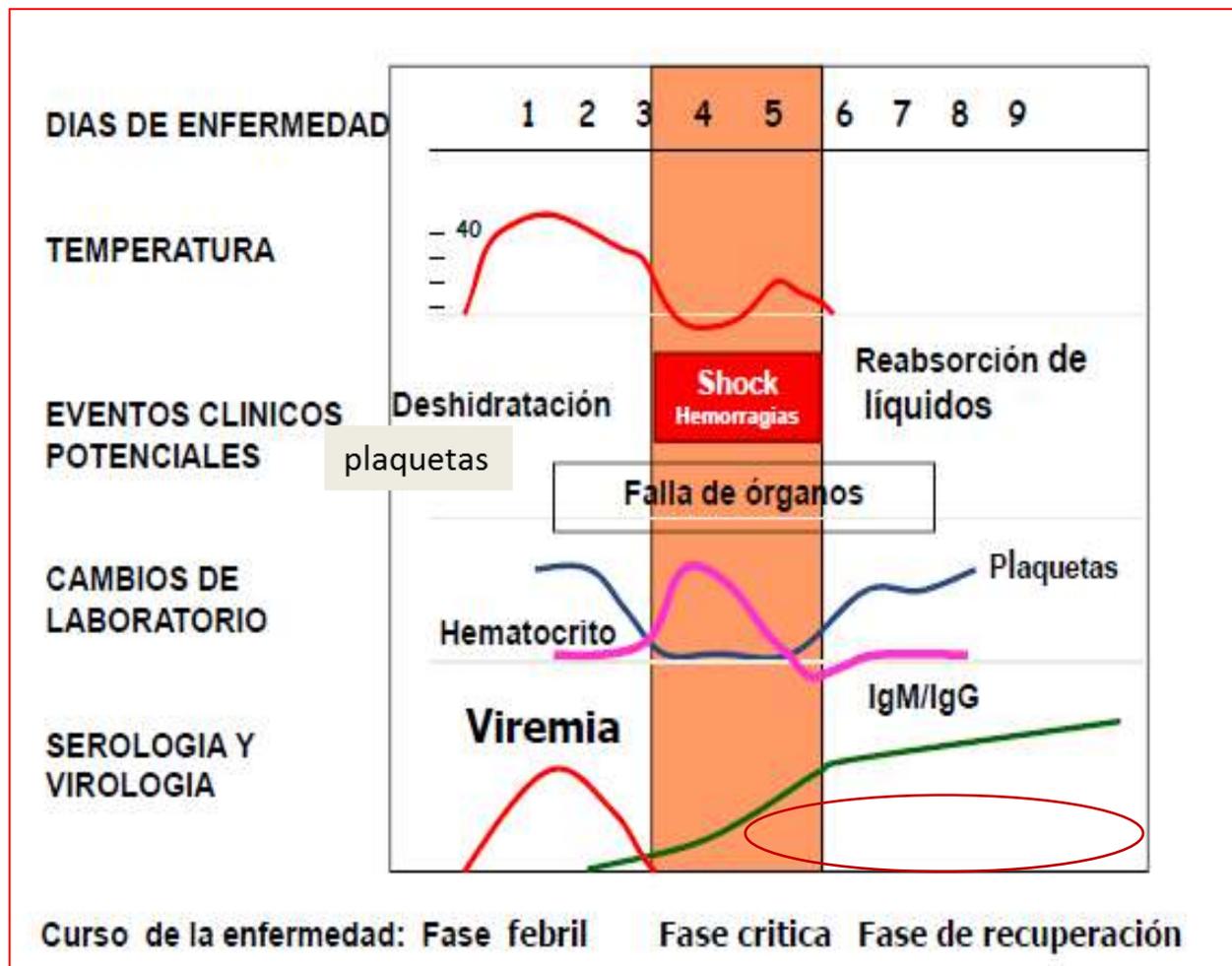
✓ MAYOR RIESGO DE COMPLICACIONES

✓ Coincide con la extravasación del plasma: Derrames pleurales, ascitis, entre otras.

✓ Complicaciones hemorrágicas.

✓ Choque.

CURSO NATURAL DE LA ENFERMEDAD



- ✓ Exantema tardío (10 días o mas).
- ✓ Vigilar distribución de líquidos.
- ✓ Descartar infecciones bacterianas sobreagregadas.

FASE FEBRIL

- ✓ Se asocia con viremia.
 - ✓ Fiebre, sx constitucionales, mialgias.
- ✓ Exantema de predominio en extremidades, pruriginoso.

FASE CRÍTICA

- ✓ Desaparece la fiebre.
- ✓ Generalmente entre el 4° y 6° día.

MAYOR RIESGO DE COMPLICACIONES

- ✓ Coincide con la extravasación del plasma: Derrames pleurales o ascitis.
- ✓ Complicaciones hemorrágicas.
 - ✓ Choque.



Dengue
SIN SIGNO
DE ALARMA

Síntomas

Dengue
CON SIGNO
DE ALARMA

Fuertes dolores de cabeza

Fiebre alta

Dolor detrás de los ojos

Falta de apetito

Erupción cutánea (Manchas rojas)

Nauseas y vómitos

Dolor en músculos y articulaciones

Dificultad en respiración

Dolor de cabeza

Hemorragias nasales

Vómitos intensos

Sangrado en encías

Fuertes dolores abdominales

Tratamiento

A partir de los primeros síntomas, pedir atención médica de inmediato

Tratar los síntomas antes de que el ciclo concluya

Beber mucha agua

Reposar

No automedicarse

FASE DE RECUPERACIÓN

- ✓ Vigilar distribución de líquidos.
- ✓ Descartar infecciones bacterianas sobreagregadas.
- ✓ Exantema tardío (10 días o más).

Clasificación de Gravedad del Dengue

Dengue sin signos de alarma (DSSA)	Dengue con signos de alarma (DCSA)	Dengue grave (DG)
<p>Persona que vive o ha viajado en los últimos 14 días a zonas con transmisión de dengue y presenta fiebre habitualmente de 2 a 7 días de evolución, y 2 o más de las siguientes manifestaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> Náuseas / vómitos Exantema Cefalea / dolor retroorbitario Mialgia / artralgia Petequias o prueba del torniquete (+) Leucopenia 	<p>Todo caso de dengue que cerca de y preferentemente a la caída de la fiebre presenta uno o más de los siguientes signos:</p> <ol style="list-style-type: none"> Dolor abdominal intenso y sostenido, o dolor a la palpación del abdomen Vómitos persistentes Acumulación de líquidos Sangrado de mucosas Letargo / irritabilidad Hipotensión postural (lipotimia) Hepatomegalia >2 cm Aumento progresivo del hematocrito 	<p>Todo caso de dengue que tiene una o más de las siguientes manifestaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> Choque o dificultad respiratoria debido a extravasación grave de plasma. Sangrado grave: según la evaluación del médico tratante Compromiso grave de órganos (daño hepático, miocarditis, etc.)
	Requieren monitoreo estricto e intervención médica inmediata	
Primer nivel Manejo ambulatorio	Internar en hospital o unidades de dengue	Hospitalizar UCI



¿QUÉ PACIENTES SE HOSPITALIZAN?

- Con signos de alarma
- Con signos de dengue grave
- Pacientes con Comorbilidades



PREVENCIÓN

¿Qué es el Dengue?

El dengue es una enfermedad infecciosa producida por un virus transmitido por el mosquito AEDES AEGYPTI, de patas blancas que vive en aguas limpias y pica de día.



La hembra chupa la sangre humana y luego pone sus huevos en cualquier lugar donde haya agua limpia (criaderos).

Sintomas:

- Fiebre alta repentina, que puede durar de 2 a 7 días
- Sangrado en diferentes partes del cuerpo
- Dificultad en la respiración
- Vómito
- Alteraciones de la presión
- Falta de apetito
- Palidez, sudoración y sueño.

¿Cómo se reproduce?



A) Los huevos:

El mosquito transmisor del dengue pone entre 150 a 400 huevos en diversos recipientes de agua limpia.

B) 2-3 días: Larvas

Cada huevito se abre y sale una larva (gusarapo).

C) 5-7 días:

Las larvas se ponen cabezonas.

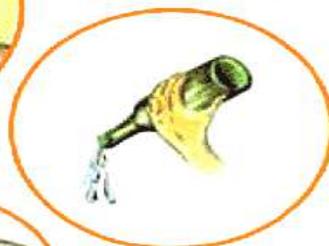
D) 10 días:

El gusarapo se abre y sale el mosquito a picar a la gente.

Si eliminamos sus criaderos no habrá transmisor del dengue...



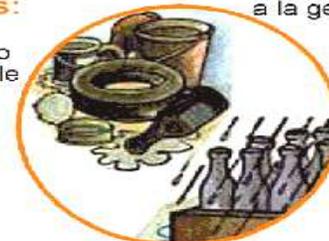
Cambie diariamente el agua de los floreros



Elime agua en botellas



Tapas



Todo tipo de desechos que acumulan agua

Gomas



Latas



Tanques y tinacos. Asegure tapparlos para que no entre el mosquito.

Apoiando nuestra comunidad



The total number of dengue victims across Singapore this year is much higher than in the same period in 2007. Latest figures show that there were 1,400 reported cases of dengue between January and 12 April this year. This is an increase of 47.3 per cent from the same period last year.



GRACIAS



Salud,
presente en las
comunidades



Valle
Invencible



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**

Secretaría de Salud

TEXTO PARA DAR INICIO A EVENTOS INSTITUCIONALES EN EL MARCO DE LA LEY DE GARANTÍAS

De conformidad con lo establecido en el Artículo 38 de la Ley 996 de 2005, la Gobernación del Valle del Cauca se permite manifestar:

- 1. Que para la realización de este evento o actividad no se ha invitado de manera formal a ninguna persona con aspiraciones electorales.**
- 2. Se solicita de manera respetuosa, que en caso de haber entre los asistentes algún candidato en el marco de los próximos comicios electorales, se retire de las instalaciones.**

Tras dejar claridad que este evento NO ES POLÍTICO, damos continuidad con el orden del día.

AUTORIZACIÓN USO DE DERECHOS DE IMAGEN

La Secretaría Departamental de Salud informa que en el marco de la realización de esta actividad es necesario que los asistentes autoricen el uso de derechos de imagen sobre fotografías, videos, audios y testimonios.

En ese orden de ideas, los presentes dan permiso a la Secretaría Departamental de Salud para hacer uso del material producido en el marco de esta jornada. Si alguien no autoriza, solicitamos por favor informar oportunamente al equipo coordinador de la actividad.

Este material será empleado con fines informativos, educativos y de divulgación en los canales oficiales de la Secretaría Departamental de Salud u otra institución con fines no lucrativos.



VALLE DEL CAUCA



**Salud,
presente en las
comunidades**



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**
Secretaría de Salud



DEFENSORÍA DEL PACIENTE



- Espacio para identificar y tramitar las necesidades en salud **que no han encontrado adecuada respuesta** por su EPS.
- Acerca su EPS a los usuarios en casos difíciles de demoras o no atención.
- Funciona todos los días a través de celular, teléfono, correo electrónico o WhatsApp.
- Tiene personal entrenado para solucionar problemas.
- Es como su nombre lo indica: **defensor de los derechos de los pacientes.**
- **NO HACEMOS TRÁMITES ADMINISTRATIVOS**
- **NO DAMOS INFORMACIÓN CONFIDENCIAL**



Defensoría del Paciente



ZONA NORTE CARTAGO

Carrera 6 con Calle 11 Esquina
(CAD-Ventanilla 1)

310 614 7382

defensoriapacientecartago
@valledelcauca.gov.co

ZONA CENTRO TULUÁ

Calle 27 # 38-02 Hospital
Departamental Tomas Uribe Uribe

310 614 7367

defensoriapacientetuluas
@valledelcauca.gov.co

ZONA PACÍFICO BUENAVENTURA

Calle 5 # 18-24 Av Simón Bolívar
Hospital Distrital

310 614 6629

defensoriapacientebventura
@valledelcauca.gov.co

ZONA CENTRO BUGA

Calle 5 # 11 -76 Edificio de rentas
departamentales

310 615 6331

defensoriapacientebuga
@valledelcauca.gov.co

ZONA SUR OCCIDENTE CALI

Gobernación Valle del Cauca
Primer piso - Casilla 19

322 695 1375

defensoriapaciente
@valledelcauca.gov.co

ZONA SUR ORIENTE PALMIRA

301 354 9407

defensoriapacientepalmira
@valledelcauca.gov.co

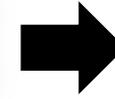
- **OFICINAS DEFENSORÍA DEL PACIENTE**

Después de...



La 1era cita de control seguirán las citas con:

Odontología y Nutrición



Dos veces durante el embarazo

Idealmente en el primer y segundo trimestre



Ir a nutrición al menos **una vez**, de preferencia al inicio del control prenatal

La gestante que presente alteraciones o riesgo nutricional debe tener establecer al menos **dos citas de controles**

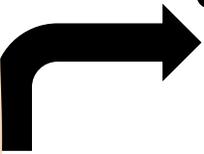
CONTROL PRENATAL

Para **siempre** tener en cuenta:

1



Enterarte que estás embarazada

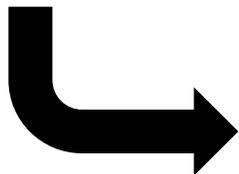


Si este es aceptado y deseado



Debe tener

1 era cita antes de la semana 10

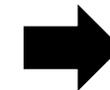


NO es aceptado y deseado



Puedes solicitar

La interrupción voluntaria de tu embarazo (IVE)



En el hospital más cercano te pueden dar la asesoría

Debe tener

2

3 citas de control en el segundo trimestre



4

La inasistencia a los controles, demuestra desinterés con tu salud y la de bebé



Calendario del Embarazo
Tercer Trimestre



Debe tener

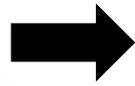
3

3 citas en el tercer trimestre.

A F I L I A C I Ó N



Si eres colombiana



Dirígete a..
La Alcaldía



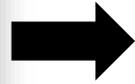
No estas afiliada o requiere subsidiada, que te realice
La encuesta socioeconómica para Sisbén.



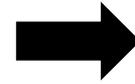
Si requiere hacer cambio de EPS o cambio de área de atención **solicitar asesor de la EPS a la que pertenezca.**



Si eres extranjera



Dirígete a..
La Alcaldía o Migración Colombia



Para gestionarte:

- Certificado de buena fe con la encuesta socioeconómica de la **Alcaldía de su municipio**
- Certificado de trámite de permiso por protección temporal (PPT) ante **Migración Colombia.**

Por página web o presencial

SIGNOS DE ALARMA

1



Zumbidos de oídos, visión borrosa o ver lucecitas

2



Sangrado o pérdida de líquido amniótico por la vagina

3



Fiebre, dolor de cabeza, mareos, desmayos

4



Dificultad para respirar

7



Nauseas y vómitos persistentes e incontrolables

6



Dolor intenso y persistente en el abdomen. Poco movimientos del bebé

5



Hinchazón de manos y pies

Llama cuando...

estés triste o estés solo, cuando sientas que tu vida está en riesgo y necesitas una orientación.

Llama también cuando te sientas feliz y quieras compartir tus logros.



Línea de atención
psicológica gratuita



Acompañamiento
24 Horas
7 Días a la semana



Marca sin costo
el número 106 desde
cualquier operador

Cuidamos tu SALUD MENTAL

310 535 6615

Facebook Línea 106
Valle del Cauca

linea106teleamigosvalle@gmail.com
www.valledelcauca.gov.co/salud



 **Todas las llamadas son confidenciales**



¡Identifique los signos de alarma de gravedad del dengue!

Cuando la fiebre baja, debe vigilar si en la próximas horas aparecen cualquiera de los siguientes síntomas:



Al bajar la fiebre



Dolor abdominal intenso



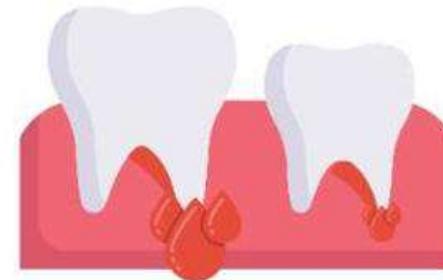
Vómitos persistentes



Fatiga



Somnolencia



Sangrado en encías, nariz, vómitos, heces u orina.

Si tiene estos síntomas, debe acudir de inmediato a la unidad de salud más cercana.

Evita que te pique el mosquito que transmite las enfermedades del dengue, el chikunguña y el zika



Para protegerte de las picaduras de mosquitos **usa ropa de manga larga, pantalones o ropa que te cubra la piel y zapatos cerrados.**



Ayuda a eliminar criaderos de mosquitos en tu escuela, casa y alrededores, **desechando llantas usadas, botes, cubetas, botellas y otros recipientes.**



GRACIAS



Salud,
presente en las
comunidades



Valle
Invencible



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**

Secretaría de Salud

TEXTO PARA DAR INICIO A EVENTOS INSTITUCIONALES EN EL MARCO DE LA LEY DE GARANTÍAS

De conformidad con lo establecido en el Artículo 38 de la Ley 996 de 2005, la Gobernación del Valle del Cauca se permite manifestar:

- 1. Que para la realización de este evento o actividad no se ha invitado de manera formal a ninguna persona con aspiraciones electorales.**
- 2. Se solicita de manera respetuosa, que en caso de haber entre los asistentes algún candidato en el marco de los próximos comicios electorales, se retire de las instalaciones.**

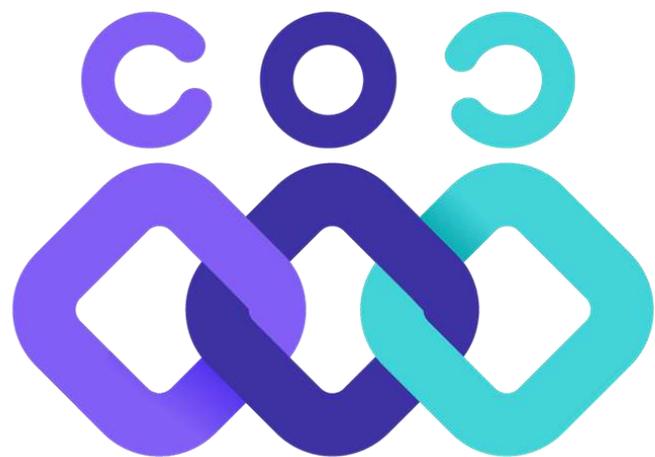
Tras dejar claridad que este evento NO ES POLÍTICO, damos continuidad con el orden del día.

AUTORIZACIÓN USO DE DERECHOS DE IMAGEN

La Secretaría Departamental de Salud informa que en el marco de la realización de esta actividad es necesario que los asistentes autoricen el uso de derechos de imagen sobre fotografías, videos, audios y testimonios.

En ese orden de ideas, los presentes dan permiso a la Secretaría Departamental de Salud para hacer uso del material producido en el marco de esta jornada. Si alguien no autoriza, solicitamos por favor informar oportunamente al equipo coordinador de la actividad.

Este material será empleado con fines informativos, educativos y de divulgación en los canales oficiales de la Secretaría Departamental de Salud u otra institución con fines no lucrativos.



**Salud,
presente en las
comunidades**



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**
Secretaría de Salud



DEFENSORÍA DEL PACIENTE



- Espacio para identificar y tramitar las necesidades en salud **que no han encontrado adecuada respuesta** por su EPS.
- Acerca su EPS a los usuarios en casos difíciles de demoras o no atención.
- Funciona todos los días a través de celular, teléfono, correo electrónico o WhatsApp.
- Tiene personal entrenado para solucionar problemas.
- Es como su nombre lo indica: **defensor de los derechos de los pacientes.**
- **NO HACEMOS TRÁMITES ADMINISTRATIVOS**
- **NO DAMOS INFORMACIÓN CONFIDENCIAL**



Defensoría del Paciente



ZONA NORTE CARTAGO

Carrera 6 con Calle 11 Esquina
(CAD-Ventanilla 1)

310 614 7382

defensoriapacientecartago
@valledelcauca.gov.co

ZONA CENTRO TULUÁ

Calle 27 # 38-02 Hospital
Departamental Tomas Uribe Uribe

310 614 7367

defensoriapacientetulua
@valledelcauca.gov.co

ZONA PACÍFICO BUENAVENTURA

Calle 5 # 18-24 Av Simón Bolívar
Hospital Distrital

310 614 6629

defensoriapacientebutuna
@valledelcauca.gov.co

ZONA CENTRO BUGA

Calle 5 # 11 -76 Edificio de rentas
departamentales

310 615 6331

defensoriapacientebuga
@valledelcauca.gov.co

ZONA SUR OCCIDENTE CALI

Gobernación Valle del Cauca
Primer piso - Casilla 19

322 695 1375

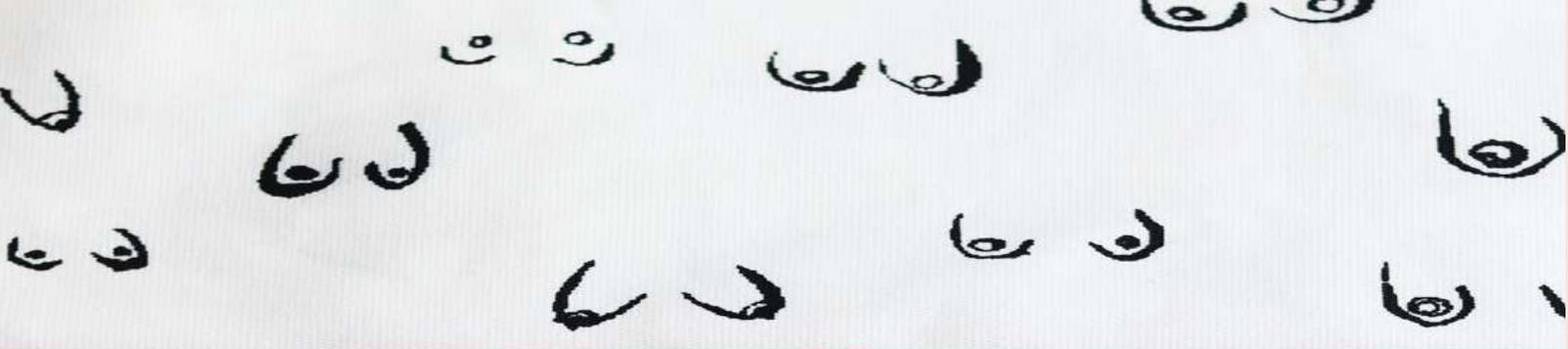
defensoriapaciente
@valledelcauca.gov.co

ZONA SUR ORIENTE PALMIRA

301 354 9407

defensoriapacientepalmira
@valledelcauca.gov.co

• **OFICINAS DEFENSORÍA DEL PACIENTE**



CÁNCER DE MAMA

Es el segundo
cáncer más
común en el
mundo

También puede
presentarse en
los hombres

Signos y síntomas 



Endurecimiento



Bulto



Hoyuelo



Hendidura



Enrojecimiento



Secreción



Retracción
del pezón



Crecimiento
de venas



Piel de naranja



Masa



Cambio de
forma



Erosión
cutánea

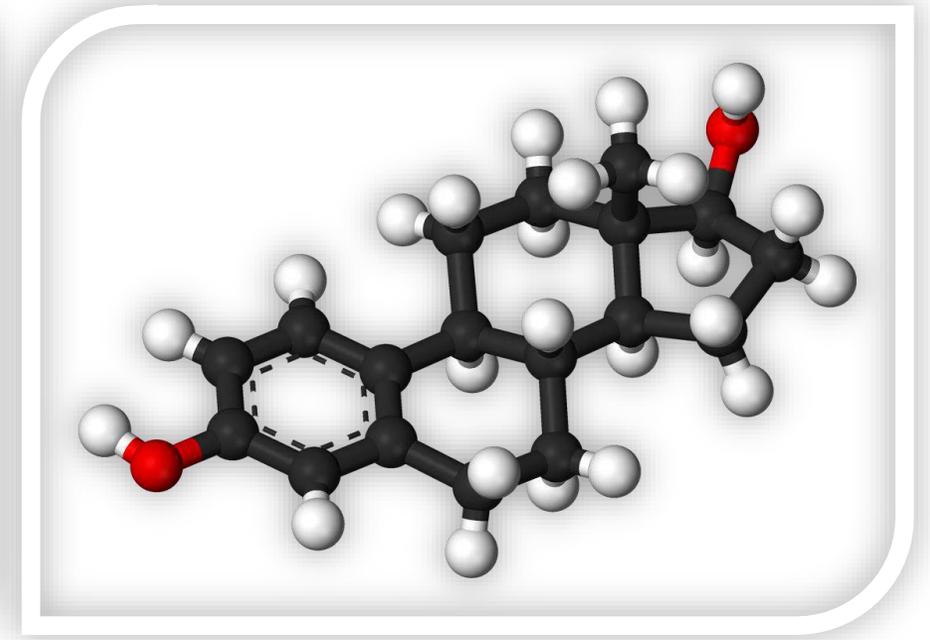
FACTORES DE RIESGO



En mujeres, tener más de 40 años



Antecedentes familiares



Exposición a hormonas

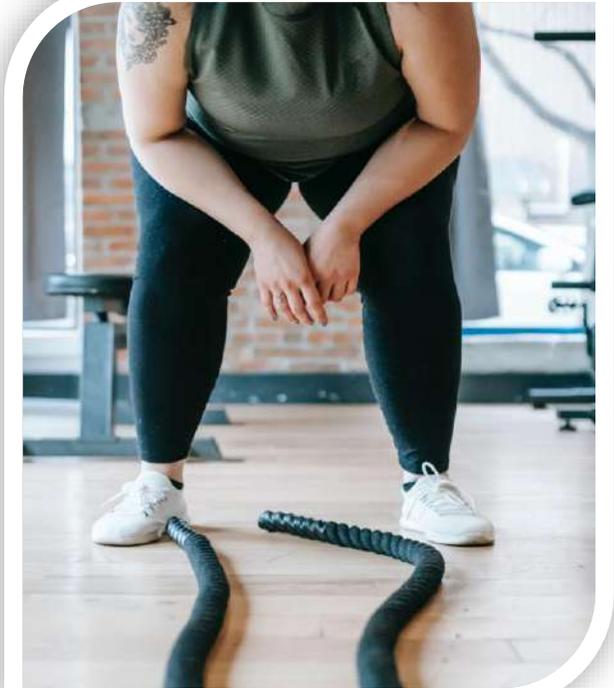
FACTORES DE RIESGO



Obesidad

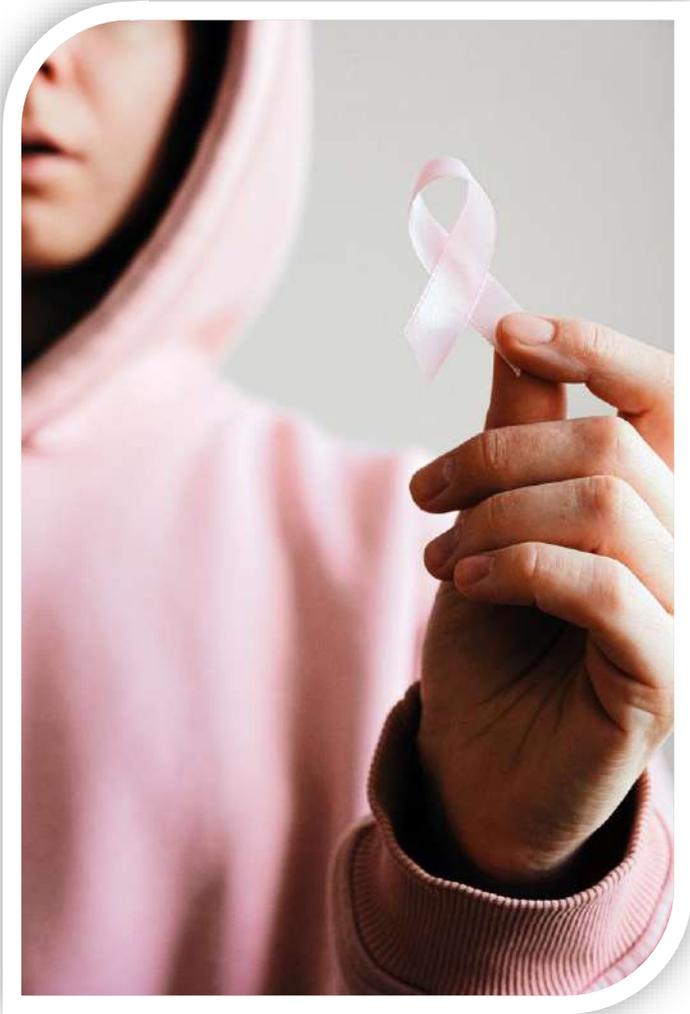


**Consumo
de alcohol**



**Falta de
actividad física**

Comportamiento epidemiológico del **CÁNCER DE MAMA**



Con corte a junio
24 de 2023 se
habían
confirmado **164**
casos en el
departamento
(con distritos)

Mayor número
de casos:
Palmira (42)
Cartago (16)
Tuluá (16) y
Jamundí (14)

RECOMENDACIONES

✓ Realizarse autoexámenes regularmente en mujeres en mayores de 40 años y acudir a revisiones médicas periódicas.

✓ Mamografía, cada 2 años, en mujeres entre 50 y 69 años.

✓ Llevar un estilo de vida saludable, con una dieta equilibrada y ejercicio físico.

✓ Apoyar emocionalmente y acompañar a las personas que están pasando por esta experiencia.



CÁNCER DE CUELLO UTERINO

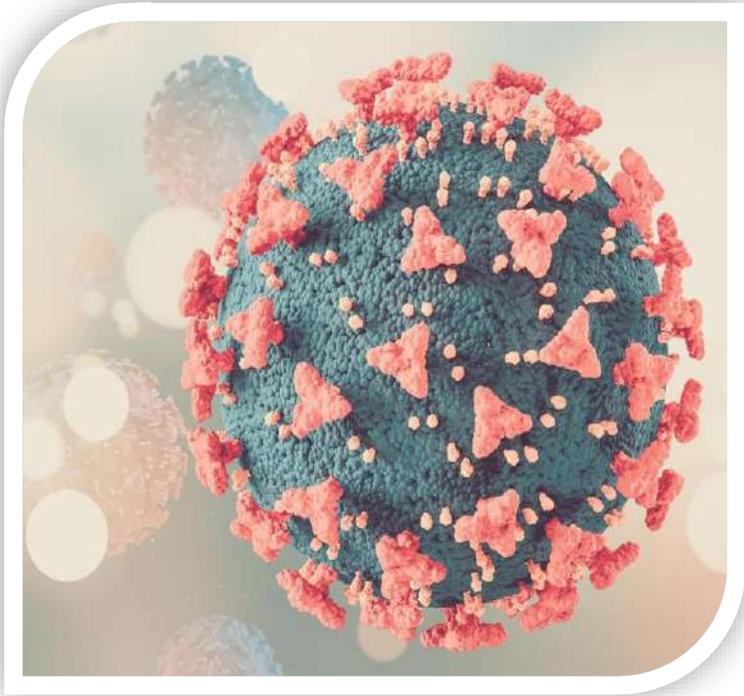
Afecta a las células del cuello uterino, parte inferior del útero que se conecta con la vagina.

Puede ser causado por el Virus del Papiloma Humano (VPH) y suele desarrollarse lentamente.

En Colombia, el Cáncer de Cuello Uterino es la primera causa de muerte por cáncer entre mujeres de 30 a 59 años.



FACTORES DE RIESGO



Infección por el VPH



Fumar



Dieta inadecuada

FACTORES DE RIESGO



Defensas bajas



**Inicio temprano
de relaciones
sexuales**



**Múltiples
gestaciones**

IMPORTANTE

Para la prevención primaria, el Programa Ampliado de Inmunización (PAI) cuenta con la vacuna tetravalente contra el VPH.

Incluye 2 dosis

Entre la primera y la segunda dosis, se establece un periodo de 6 meses.



Salud,
presente en las
comunidades

 **Valle
Invencible**



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**

Secretaría de Salud

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**
Secretaría de Salud

LO QUE DEBEMOS SABER SOBRE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

- ✓ ANTICONCEPCIÓN
- ✓ PRESERVATIVOS
- ✓ INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO



ANTICONCEPCIÓN

Métodos LARC: tipos

	 DIU-Cu	 DIU-LNG	 IMPLANTE	 INYECTABLE
Mecanismo de acción	Método no hormonal. Inhibe viabilidad y migración del espermatozoides	Método hormonal. Espesamiento moco cervical + inhibición proliferación endometrial	Método hormonal. Inhibición ovulación + espesamiento moco cervical	Método hormonal. Inhibición ovulación + espesamiento moco cervical
Efectividad (número embarazos en 1 año)	0,8	0,2	0,05	6
Duración	Hasta 10 años	3 o 5 años	3 años	12 semanas
Tasa continuación a los 3 años (estudio CHOICE)	69,7 %	69,8 %	56,2 %	33,2%
Localización	Intrauterino. Efecto local	Intrauterino. Efecto local	Subdérmico. Efecto sistémico	Intramuscular. Efecto sistémico
Retorno de la fertilidad	Inmediato	Inmediato	Inmediato	Puede retrasarse

ANTICONCEPCIÓN HORMONAL DE EMERGENCIA



La anticoncepción de emergencia **es un método anticonceptivo que puede ser usado por las mujeres para prevenir un embarazo o después de una relación sexual sin protección.**

Más efectivo cuanto antes se use.

En casos de:

- Relación consentida sin protección
- Rotura o deslizamiento del condón
- Falla presumida de MAC (olvido)
- Relación forzada (violación)

PRESERVATIVOS

Masculinos y femeninos



- **Protegen** contra las ITS y el embarazo.
- Muchas personas jóvenes **necesitan protección contra ambos.**
- **Se consiguen fácilmente y son asequibles y prácticos** para las relaciones sexuales ocasionales.
- **Utilizar los preservativos correctamente** les puede resultar más difícil a los hombres jóvenes que a los hombres de más edad.
- Es posible que **necesite practicar para aprender a ponerlos.**

DOBLE PROTECCIÓN

Uso correcto del condón masculino



Uso correcto del condón femenino



Salud,
presente en las
comunidades

Valle
Invencible



GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA
Secretaría de Salud

INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO - IVE

IVE hasta las 24 semanas de gestación	IVE después de las 24 semanas de gestación y sin límite en la edad gestacional
No es necesario el cumplimiento de alguna causal o requisito. Es una conducta no punible. Sentencia C-055/22	Se verifica la existencia de alguna causal de acuerdo con la Sentencia C-355 de 2006.

Llama cuando...

estés triste o estés solo, cuando sientas que tu vida está en riesgo y necesitas una orientación.

Llama también cuando te sientas feliz y quieras compartir tus logros.



Línea de atención
psicológica gratuita



Acompañamiento
24 Horas
7 Días a la semana



Marca sin costo
el número 106 desde
cualquier operador

Cuidamos tu SALUD MENTAL



310 535 6615

Facebook Línea 106
Valle del Cauca

linea106teleamigosvalle@gmail.com

www.valledelcauca.gov.co/salud

 **Todas las llamadas son confidenciales**

+ **Línea 106**
310 535 6615
linea106@valledelcauca.gov.co

#PodemosAyudarte

Valle
Invencible

GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA
Secretaría de Salud

Línea
106
Teleamigos
#PodemosAyudarte

¡Identifique los signos de alarma de gravedad del dengue!

Cuando la fiebre baja, debe vigilar si en la próximas horas aparecen cualquiera de los siguientes síntomas:



Al bajar la fiebre



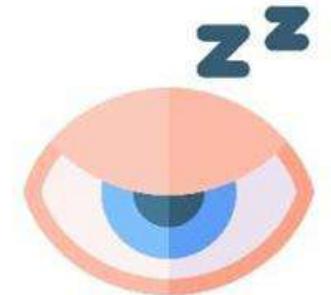
Dolor abdominal intenso



Vómitos persistentes



Fatiga



Somnolencia



Sangrado en encías, nariz, vómitos, heces u orina.

Si tiene estos síntomas, debe acudir de inmediato a la unidad de salud más cercana.

Evita que te pique el mosquito que transmite las enfermedades del dengue, el chikunguña y el zika



Para protegerte de las picaduras de mosquitos **usa ropa de manga larga, pantalones o ropa que te cubra la piel y zapatos cerrados.**



Ayuda a eliminar criaderos de mosquitos en tu escuela, casa y alrededores, **desechando llantas usadas, botes, cubetas, botellas y otros recipientes.**



GRACIAS



Salud,
presente en las
comunidades



Valle
Invencible



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**

Secretaría de Salud

TEXTO PARA DAR INICIO A EVENTOS INSTITUCIONALES EN EL MARCO DE LA LEY DE GARANTÍAS

De conformidad con lo establecido en el Artículo 38 de la Ley 996 de 2005, la Gobernación del Valle del Cauca se permite manifestar:

- 1. Que para la realización de este evento o actividad no se ha invitado de manera formal a ninguna persona con aspiraciones electorales.**
- 2. Se solicita de manera respetuosa, que en caso de haber entre los asistentes algún candidato en el marco de los próximos comicios electorales, se retire de las instalaciones.**

Tras dejar claridad que este evento NO ES POLÍTICO, damos continuidad con el orden del día.

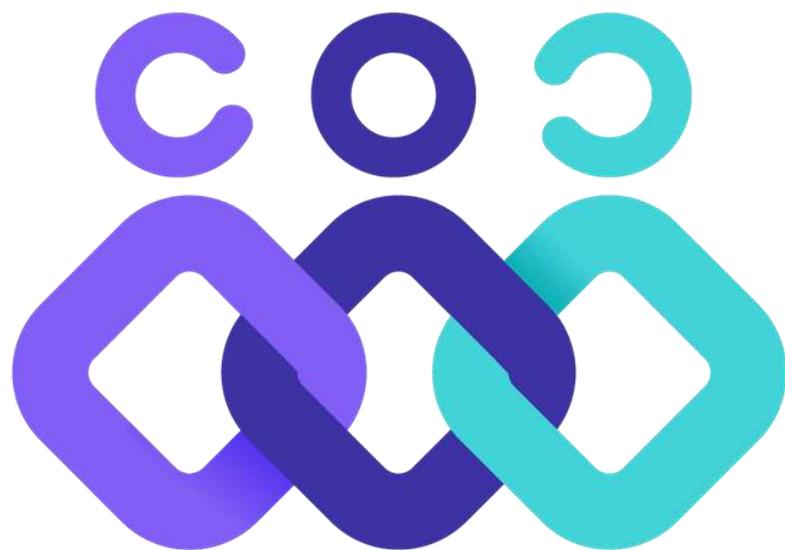


AUTORIZACIÓN USO DE DERECHOS DE IMAGEN

La Secretaría Departamental de Salud informa que en el marco de la realización de esta actividad es necesario que los asistentes autoricen el uso de derechos de imagen sobre fotografías, videos, audios y testimonios.

En ese orden de ideas, los presentes dan permiso a la Secretaría Departamental de Salud para hacer uso del material producido en el marco de esta jornada. Si alguien no autoriza, solicitamos por favor informar oportunamente al equipo coordinador de la actividad.

Este material será empleado con fines informativos, educativos y de divulgación en los canales oficiales de la Secretaría Departamental de Salud u otra institución con fines no lucrativos.



**Salud,
presente en las
comunidades**



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**
Secretaría de Salud



DEFENSORÍA DEL PACIENTE



- Espacio para identificar y tramitar las necesidades en salud **que no han encontrado adecuada respuesta** por su EPS.
- Acerca su EPS a los usuarios en casos difíciles de demoras o no atención.
- Funciona todos los días a través de celular, teléfono, correo electrónico o WhatsApp.
- Tiene personal entrenado para solucionar problemas.
- Es como su nombre lo indica: **defensor de los derechos de los pacientes.**
- **NO HACEMOS TRÁMITES ADMINISTRATIVOS**
- **NO DAMOS INFORMACIÓN CONFIDENCIAL**



Defensoría del Paciente



ZONA NORTE CARTAGO

Carrera 6 con Calle 11 Esquina
(CAD-Ventanilla 1)

310 614 7382

defensoriapacientecartago
@valledelcauca.gov.co

ZONA CENTRO TULUÁ

Calle 27 # 38-02 Hospital
Departamental Tomas Uribe Uribe

310 614 7367

defensoriapacientetuluá
@valledelcauca.gov.co

ZONA PACÍFICO BUENAVENTURA

Calle 5 # 18-24 Av Simón Bolívar
Hospital Distrital

310 614 6629

defensoriapacientebventura
@valledelcauca.gov.co

ZONA CENTRO BUGA

Calle 5 # 11 -76 Edificio de rentas
departamentales

310 615 6331

defensoriapacientebuga
@valledelcauca.gov.co

ZONA SUR OCCIDENTE CALI

Gobernación Valle del Cauca
Primer piso - Casilla 19

322 695 1375

defensoriapaciente
@valledelcauca.gov.co

ZONA SUR ORIENTE PALMIRA

301 354 9407

defensoriapacientepalmira
@valledelcauca.gov.co

- OFICINAS DEFENSORÍA DEL PACIENTE

HÁBITOS SALUDABLES

SECRETARÍA DEPARTAMENTAL DE SALUD



HÁBITOS SALUDABLES

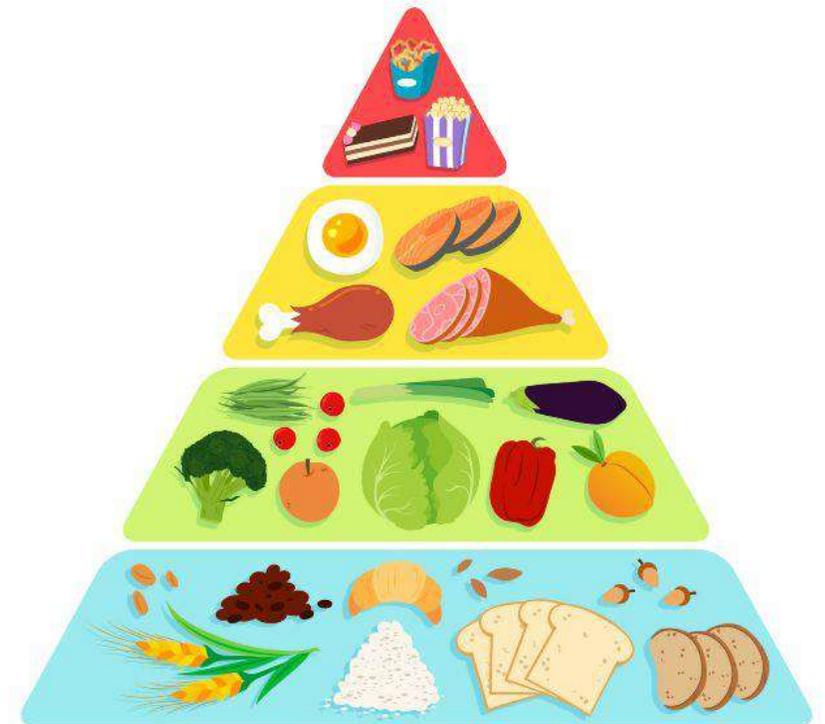
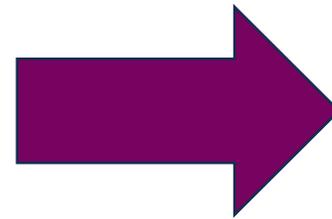


Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental, social y que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana.

UN HÁBITOS SALUDABLES ES:

- ✓ **Consumir alimentos saludables:** dieta equilibrada y saludable.
- ✓ **Tener higiene personal adecuada,** incluida la higiene bucal.
- ✓ **Dormir bien:** tener un patrón y calidad de sueño óptimo.
- ✓ **Realizar actividad física** frecuentemente durante la semana.
- ✓ **Evitar hábitos tóxicos** como el cigarrillo, consumir drogas y alcohol en exceso
- ✓ **Trabajar en la salud mental y espiritual:** planificar las actividades diarias, mantener una actitud positiva, aprender sobre salud mental y manejo de estrés, fortalecer las creencias y la fe.

CONSUMIR ALIMENTOS SALUDABLES



HIGIENE PERSONAL ADECUADA



HIGIENE DEL SUEÑO

El ser humano necesita dormir, sin embargo, no se trata solo de dormir, es necesario un número suficiente de horas y que el sueño sea de calidad, es decir, que sea reparador y que permita restaurar el organismo.

Todas aquellas medidas encaminadas a conseguir un sueño de calidad que permita el adecuado descanso reciben el nombre de higiene del sueño.



LAS VENTAJAS DE DORMIR BIEN

- ✓ Energía
- ✓ Atención
- ✓ Creatividad
- ✓ Memoria
- ✓ Rendimiento
- ✓ Menos accidente



Entre un 6 y 21 % de la población en edad de trabajar presenta alguna alteración del sueño. Y a mayor edad, mayor prevalencia.

¿QUÉ ES ACTIVIDAD FÍSICA?

- ✓ Cualquier movimiento corporal que gaste energía.
- ✓ Se puede realizar de muchas maneras diferentes: caminando, en bicicleta, haciendo deportes y formas activas de recreación (como danza, yoga, tai chi).
- ✓ La actividad física también puede realizarse como parte del trabajo (levantar, transportar u otras tareas activas) y como parte de tareas domésticas remuneradas o no remuneradas en el hogar (limpieza, transporte y tareas de cuidado).



ACTIVIDAD FÍSICA

Algunas actividades físicas se realizan por elección y pueden proporcionar disfrute, otras relacionadas con el trabajo o el hogar pueden ser necesarias u obligatorias y pueden no proporcionar los mismos beneficios para la salud mental o social en comparación con, por ejemplo, la recreación activa. Sin embargo, todas las formas de actividad física proporcionan beneficios para la salud si se realizan con regularidad y una duración e intensidad suficientes.



El sedentarismo se asocia con enfermedades como diabetes e hipertensión.

Reducir el comportamiento sedentario mediante la promoción de actividad física ayuda a las personas a aumentar gradualmente sus niveles de actividad física para alcanzar los niveles recomendados para una salud óptima.



EVITAR HÁBITOS TÓXICOS



SALUD MENTAL Y ESPIRITUAL



**Meditación o
prácticas de
relajación**

**Aprender
manejo del
estrés**



**Practicar la
fe y las
creencias
sean o no
religiosas**

**Educarnos
sobre salud
mental**

Llama cuando...

estés triste o estés solo, cuando sientas que tu vida está en riesgo y necesitas una orientación.

Llama también cuando te sientas feliz y quieras compartir tus logros.



Línea de atención psicológica gratuita



Acompañamiento
24 Horas
7 Días a la semana



Marca sin costo
el número 106 desde
cualquier operador

Cuidamos tu SALUD MENTAL

310 535 6615

Facebook Línea 106
Valle del Cauca

linea106teleamigosvalle@gmail.com

www.valledelcauca.gov.co/salud



Salud,
presente en las
comunidades

Valle
Invencible



GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA
Secretaría de Salud

+ Línea 106
310 535 6615
linea106@valledelcauca.gov.co
#PodemosAyudarte

Valle Invencible
GOBERNACIÓN VALLE DEL CAUCA
Secretaría de Salud
Línea 106
Teleamigos
#PodemosAyudarte

 **Todas las llamadas son confidenciales**

¡Identifique los signos de alarma de gravedad del dengue!

Cuando la fiebre baja, debe vigilar si en la próximas horas aparecen cualquiera de los siguientes síntomas:



Si tiene estos síntomas, debe acudir de inmediato a la unidad de salud más cercana.

Evita que te pique el mosquito que transmite las enfermedades del dengue, el chikunguña y el zika



Para protegerte de las picaduras de mosquitos **usa ropa de manga larga, pantalones o ropa que te cubra la piel y zapatos cerrados.**



Ayuda a eliminar criaderos de mosquitos en tu escuela, casa y alrededores, **desechando llantas usadas, botes, cubetas, botellas y otros recipientes.**



GRACIAS



Salud,
presente en las
comunidades



Valle
Invencible



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**

Secretaría de Salud

TEXTO PARA DAR INICIO A EVENTOS INSTITUCIONALES EN EL MARCO DE LA LEY DE GARANTÍAS

De conformidad con lo establecido en el Artículo 38 de la Ley 996 de 2005, la Gobernación del Valle del Cauca se permite manifestar:

- 1. Que para la realización de este evento o actividad no se ha invitado de manera formal a ninguna persona con aspiraciones electorales.**
- 2. Se solicita de manera respetuosa, que en caso de haber entre los asistentes algún candidato en el marco de los próximos comicios electorales, se retire de las instalaciones.**

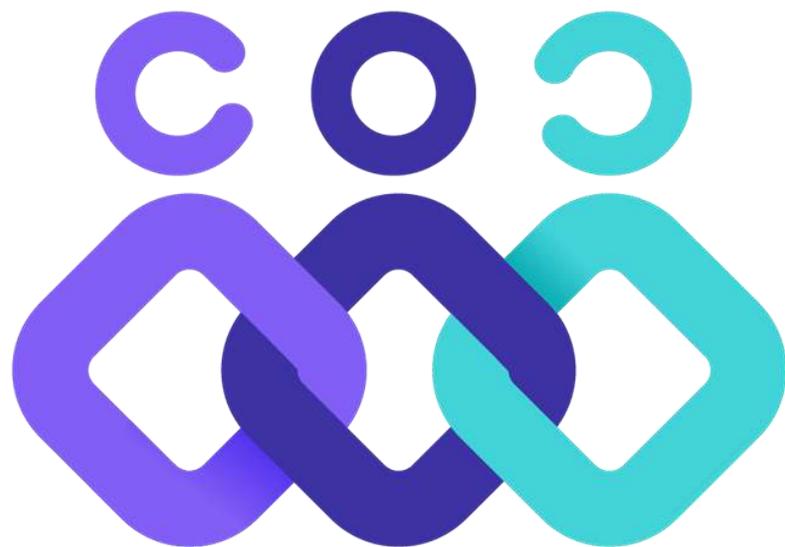
Tras dejar claridad que este evento NO ES POLÍTICO, damos continuidad con el orden del día.

AUTORIZACIÓN USO DE DERECHOS DE IMAGEN

La Secretaría Departamental de Salud informa que en el marco de la realización de esta actividad es necesario que los asistentes autoricen el uso de derechos de imagen sobre fotografías, videos, audios y testimonios.

En ese orden de ideas, los presentes dan permiso a la Secretaría Departamental de Salud para hacer uso del material producido en el marco de esta jornada. Si alguien no autoriza, solicitamos por favor informar oportunamente al equipo coordinador de la actividad.

Este material será empleado con fines informativos, educativos y de divulgación en los canales oficiales de la Secretaría Departamental de Salud u otra institución con fines no lucrativos.



**Salud,
presente en las
comunidades**



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**
Secretaría de Salud

DEFENSORÍA DEL PACIENTE

- Espacio para identificar y tramitar las necesidades en salud **que no han encontrado adecuada respuesta** por su EPS.
- Acerca su EPS a los usuarios en casos difíciles de demoras o no atención.
- Funciona todos los días a través de celular, teléfono, correo electrónico o WhatsApp.
- Tiene personal entrenado para solucionar problemas.
- Es como su nombre lo indica: **defensor de los derechos de los pacientes.**
- **NO HACEMOS TRÁMITES ADMINISTRATIVOS**
- **NO DAMOS INFORMACIÓN CONFIDENCIAL**



Defensoría del Paciente



ZONA NORTE CARTAGO

Carrera 6 con Calle 11 Esquina (CAD-Ventanilla 1)
 310 614 7382
 defensoriapacientecartago @valledelcauca.gov.co

ZONA CENTRO TULUÁ

Calle 27 # 38-02 Hospital Departamental Tomas Uribe Unbe
 310 614 7367
 defensoriapacientetuluá @valledelcauca.gov.co

ZONA PACÍFICO BUENAVENTURA

Calle 5 # 18-24 Av Simón Bolívar Hospital Distrital
 310 614 6629
 defensoriapacientebventura @valledelcauca.gov.co

ZONA CENTRO BUGA

Calle 5 # 11-76 Edificio de rentas departamentales
 310 615 6331
 defensoriapacientebuga @valledelcauca.gov.co

ZONA SUR OCCIDENTE CALI

Gobernación Valle del Cauca Primer piso - Casilla 19
 322 695 1375
 defensoriapaciente @valledelcauca.gov.co

ZONA SUR ORIENTE PALMIRA

301 354 9407
 defensoriapacientepalmira @valledelcauca.gov.co

• OFICINAS DEFENSORÍA DEL PACIENTE

RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA VÍCTIMAS DE VIOLENCIAS DE GÉNERO

SECRETARÍA
DEPARTAMENTAL DE
SALUD



¿QUÉ ES?

La ruta de atención integral para víctimas de violencias de género se entiende como el conjunto de acciones articuladas que responden a los mandatos normativos para garantizar la protección de las víctimas, su recuperación y la restitución de los derechos.



¿QUIÉNES INTERVIENEN?

El Ministerio de Salud y Protección Social desarrolla acciones para el fortalecimiento institucional y el apoyo técnico a los departamentos, distritos y municipios priorizados para la construcción de rutas intersectoriales para la atención integral a las víctimas de violencias de género con énfasis en las violencias sexuales.

COMPETENCIAS INTERINSTITUCIONALES

DETECCIÓN

**ATENCIÓN
INTEGRAL**

**ACTIVACIÓN
DE RUTAS**

SEGUIMIENTO

NORMATIVIDAD

SALUD

Resolución 412 de 2000:
Guías de Atención al Menor
y a la Mujer Maltratada.

Resolución 459 de
2012: Modelo y
Protocolo de Atención
Integral en Salud para
Víctimas de Violencia
Sexual.

RESPONSABILIDAD DEL SECTOR SALUD



Brindar información a la población en general, sobre las rutas de atención a violencias basadas en género.



Desarrollar e implementar acciones de prevención y atención de las violencias y de los factores que las exacerban y las mantienen.



Gestionar los casos que presenten dificultades y barreras de acceso de las mujeres al derecho a la atención en salud física y mental.



<https://www.youtube.com/watch?v=QqUiaRmx794>

Llama cuando...

estés triste o estés solo, cuando sientas que tu vida está en riesgo y necesitas una orientación.

Llama también cuando te sientas feliz y quieras compartir tus logros.



Línea de atención
psicológica gratuita



Acompañamiento
24 Horas
7 Días a la semana



Marca sin costo
el número 106 desde
cualquier operador

Cuidamos tu SALUD MENTAL



310 535 6615

Facebook Línea 106
Valle del Cauca

linea106teleamigosvalle@gmail.com

www.valledelcauca.gov.co/salud

 **Todas las llamadas son confidenciales**

+ **Línea 106**
 **310 535 6615**
 linea106@valledelcauca.gov.co
#PodemosAyudarte

Valle
Invencible

GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA
Secretaría de Salud

Línea
106
Teleamigos
#PodemosAyudarte

¡Identifique los signos de alarma de gravedad del dengue!

Cuando la fiebre baja, debe vigilar si en la próximas horas aparecen cualquiera de los siguientes síntomas:



Al bajar la fiebre



Dolor abdominal intenso



Fatiga



Vómitos persistentes



Somnolencia



Sangrado en encías, nariz, vómitos, heces u orina.

Si tiene estos síntomas, debe acudir de inmediato a la unidad de salud más cercana.

Evita que te pique el mosquito que transmite las enfermedades del dengue, el chikunguña y el zika



Para protegerte de las picaduras de mosquitos **usa ropa de manga larga, pantalones o ropa que te cubra la piel y zapatos cerrados.**



Ayuda a eliminar criaderos de mosquitos en tu escuela, casa y alrededores, **desechando llantas usadas, botes, cubetas, botellas y otros recipientes.**



GRACIA



Salud,
presente en las
comunidades

S



Valle
Invencible



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**

Secretaría de Salud