

Edición
número

26

2 0 1 6

Pág.

2

Todo lo que
debes saber
sobre...
Diabetes

Pág.

3

Paso a paso
**Servicio de
Orientación
en Salud
Niños con
fiebre**

Pág.

4

Todo lo que
debes saber
sobre...
**Sopa de
letras: el
secreto para
una sonrisa
saludable**

El mosquito del dengue y del zika:

5 aspectos que debes conocer para mantenerlo alejado

1.

Larga vida

Los huevos pueden permanecer hasta un año, sin necesidad de agua, pegados a las paredes de los recipientes y similares. Hay que ser estrictos en el cepillado frecuente con agua, jabón y cloro.

2.

Cauteloso

Prefiere lugares oscuros y húmedos en interiores, y frescos y con sombra, en exteriores.

3.

Puntual

Suele picar entre las 6:00 a.m. y las 8:00 a.m. y entre las 5:00 p.m. y las 7:00 p.m. Protégete haciendo uso del repelente, vistiendo camisas de manga larga y pantalones hasta el tobillo. También usando mosquiteros impregnados de repelente.

4.

Vecino visitador

El mosquito vive en un área cercana a los 100 metros de su criadero. Es clave poner mosquiteros en puertas y ventanas de las zonas donde haya indicios de su presencia.

5.

Exquisito

Prefiere depositar los huevos en fuentes de agua limpia y calmada, como bebederos de mascotas, floreros, hojas de plantas, canaletas, huecos, estanques y vasijas, entre otros.





Todo lo que hay que saber sobre...

¿En tu hogar hay pacientes diabéticos?

La familia, gran protagonista

Negar la enfermedad es una característica del paciente diabético. Favorecer la aceptación de su condición de manera natural es el gran aporte de la familia.



1. En la mesa todos por igual

Servirle una comida distinta al familiar diabético suele ser visto como "discriminatorio". Lo ideal es preparar recetas que incluyan:

- Abundancia de **frutas y verduras**.
- **Carnes bajas en grasas** (asadas, sudadas o guisadas).
- **Reducir la sal** y sazonar con especias.
- Jugos **sin azúcar**.
- Postres y tortas con **productos para diabéticos**.
- Celebrar con **cocteles sin licor**.

2.

Disfrutar en familia de actividad física 30 minutos diarios o 150 repartidos a la semana.

- Llevar siempre **agua para hidratarse**.
- Si el paciente usa insulina, se debe **inyectar en una parte diferente** a la que va a ejercitar.
- **No realizar ejercicio en el pico máximo de acción de la insulina** (el médico entrega la recomendación específica).

3.

Acompañar de cerca el tratamiento

- **Asegurar la asistencia del familiar** a los controles médicos.
- Motivar y de ser necesario, **acompañar al familiar a las actividades educativas**.



Tip saludable

Para ti que tienes planeado dejar de fumar
Elabora una lista de las razones, diferentes a la salud, por las que deseas alejarte de esta adicción, por ejemplo: ser el orgullo de los hijos, verte más atractivo para tu pareja y ahorrar.

Convencerte de las múltiples motivaciones, es un buen punto de partida.



En tus manos

Tu familia al día con las vacunas

Acude a las jornadas nacionales de vacunación del:

24 al 30
de abril

30
de julio

22
de octubre

Recuerda que en tu IPS todos los días son días de vacunación.



Paso a Paso

Nuestro Servicio de Orientación en Salud te acompaña

Niños con fiebre

1

¿Qué debes saber?

La fiebre por sí sola no causa problemas de salud, las convulsiones por fiebre son poco frecuentes y no existen datos médicos que comprueben daños cerebrales.

2

¿Qué hacer en menores de 3 meses?

Quítale las cobijas, gorros, bufandas y ropa que pueda estar aumentando la temperatura.

Amamántalo y ofrécele agua.

Lleva al servicio de urgencias a todo niño menor de 3 meses que tenga fiebre de 38°C o más. El riesgo de infección por bacterias es muy alto en este rango de edad.

3

¿Qué hacer en mayores de 3 meses?

Ofrécele entre 8 y 12 vasos de agua diarios.

Báñalo con una esponja o trapo remojado en agua tibia.

4

¿Qué no debes hacer?

Poner limón en el ombligo, utilizar agua fría o acudir al hielo.

Realizar baños con alcohol. Pueden causar efectos tóxicos.

Servicio de Orientación en Salud

En todos los casos de niños con fiebre, tos, diarrea, dolor de oído, dolor de garganta, alergias en la piel, falta de apetito o llanto sin ninguna razón aparente:



Descarga nuestra **app** en tu celular o ingresa a **www.epssura.com/urgencias** a nuestro **video chat** o **Comunícate al 01 8000 517 518**

El Servicio de Orientación en Salud también está habilitado para embarazadas.



Derechos y deberes

Es tu deber atender oportunamente las recomendaciones formuladas por el personal de salud y las recibidas en los programas de promoción de la salud y detección temprana del riesgo.



Todo lo que hay que saber sobre...

El secreto para una sonrisa saludable

Encuentra las palabras relacionadas con la salud de tus dientes

A	S	C	U	I	D	A	D	O	F	G	I	E
G	C	B	A	R	N	E	S	T	A	B	F	O
T	O	U	N	S	S	E	D	A	L	A	T	D
F	S	T	U	I	N	S	F	G	D	R	E	O
E	O	M	D	C	R	E	M	A	O	N	L	N
D	N	O	F	E	S	O	N	R	S	I	E	T
A	R	N	G	P	E		E	N	M	Z	S	O
M	I	W	E	I	D	F	L	U	R	N	A	L
O	S	E	P	L	I	A	S	N	P	I	T	O
	A	S	I	L	T	R	A	U	D	T	N	G
R	F	T	L	O	D	S	A	L	U	D	I	O
F	L	U	O	R	M	I	S	T	E	A	V	S
S	A	V	E	D	I	E	N	T	E	S	P	



Tip saludable

"Soy generación más sonriente"

Pregunta en tu IPS por las jornadas de aplicación del barniz de flúor para menores de 18 años. Te ayudará a proteger los dientes de tus hijos.

24 al 30 de abril

30 de julio

22 al 30 de octubre



Encuentra:

Crema	Barníz
Cepillo	Flúor
Seda	Cuidado
Odontólogo	Salud
Sonrisa	Dientes



Estamos renovando nuestra publicación, gracias a las sugerencias para mejorar que hemos recibido en todo el país.