



*Cartilla de Promoción
y Mantenimiento
de la Salud*

**Juventud
Aduldez
y Vejez**



1. Valoración Integral

las actividades que se incluyen son:

Actividad	Procedimiento/ Consulta	Juventud	Adulthood	Vejez
		18-28 años	29-59 años	Mayor 60 años
Valoración Integral	Medicina General o Medicina Familiar	2 controles	Cada 5 años	Cada 3 años
	Odontología	Cada dos años		



2. Detección temprana

las actividades que se incluyen son:

Actividad	Procedimiento/ Consulta	Juventud	Adulthood	Vejez
		18-28 años	29-59 años	Mayor 60 años
Detección temprana	Tamizaje de Cáncer de Cuello uterino (mujeres).	*Citología cervicouterina *Colposcopia y Biopsia (según hallazgos)	Citología cervicouterina según hallazgos y/o factores de riesgo	
	Tamizaje de Cáncer de mama (mujeres).	Autoexamen de Seno.	*A partir de los 40 años, realización de autoexamen de seno, examen clínico de mama cada año. *De 50 a 69 años mamografía cada dos años. *Biopsia según hallazgos.	
	Tamizaje de Cáncer de Próstata (hombres).	No aplica.	* De 50 a 75 años Antígeno prostático y Tacto Rectal cada 5 años. * Biopsia según hallazgos.	
	Tamizaje de Cáncer de Colon y Recto (hombres y mujeres).	No aplica.	* De 50 a 75 años Sangre Oculta en materia fecal, cada dos años. * Colonoscopia y biopsia según resultados de sangre oculta en materia fecal.	
	Tamizaje de Infecciones de Transmisión Sexual (Sífilis, VIH, Hepatitis B) para hombres y mujeres.	Esta indicado según exposición al riesgo (Relación sexual sin el uso de preservativo, uso compartido de jeringas y otros elementos cortopunzantes).		
	Tamizaje de Hepatitis C (hombres y mujeres).	*Una vez en la vida cuando tenga antecedente de transfusión de sangre antes 1996. * Una vez en la vida a partir de los 50 años.		
	Prueba de embarazo (mujeres).	Se debe solicitar en caso de retraso menstrual u otros síntomas de sospecha de embarazo.	No aplica.	
	Tamizaje de riesgo cardiovascular (glicemia basal, creatinina, perfil lipídico y uroanálisis).	Según clasificación de riesgo.	Se deben realizar cada 5 años.	



3. Protección Específica

las actividades que se incluyen son:

Actividad	Procedimiento/ Consulta	Juventud	Adulthood	Vejez
		18-28 años	29-59 años	Mayor 60 años
Protección Específica	Atención en Planificación Familiar.	Según necesidad		Solo para población masculina.
	Acceso a método de planificación (Definitivos, hormonales y barrera)	Según necesidad		Solo para población masculina. (Vasectomía y preservativo)
	Profilaxis y remoción de placa bacteriana.	Una vez cada año.	Una vez cada dos años.	
	Detartraje Supragingival.	Detartraje Supragingival.		
	Vacunación.	Según esquema vigente.		



4. Educación en Salud

las actividades que se incluyen son:

Actividad	Procedimiento/ Consulta	Juventud	Adulthood	Vejez
		18-28 años	29-59 años	Mayor 60 años
Educación para la Salud.	Individual	Según valoraciones y criterio del profesional.		
	Familiar			
	Grupal	Mínimo 2 remisiones a talleres educativos.	Mínimo 3 remisiones a talleres educativos.	

Hábitos de vida saludable

Prácticas de alimentación saludable

- **Evita / limita** el consumo de comidas rápidas.
- Compra alimentos **variados, naturales y saludables**.
- Para **favorecer la salud de músculos, huesos y dientes** consume diariamente leche y/o productos lácteos.
- **Para mejorar tu digestión, tu piel y tu peso**, incluye en cada una de las comidas frutas enteras y verduras, preferiblemente crudas.
- **Los frijoles, lentejas, garbanzos, soya** entre otros son deliciosos y facilitan tu digestión, consúmelas al menos 2 veces por semana.
- **Para prevenir la anemia** en mujeres jóvenes se recomienda comer vísceras una vez por semana.
- **Reduce el consumo de “productos de paquete”**, gaseosas, jugos de caja y bebidas azucaradas; escoge jugos naturales bajos en azúcar.
- **Para tener una presión arterial normal**, reduce el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete.

• Actividad física •

Los mayores de 18 años deben realizar actividad física como mínimo diariamente 30 minutos de ejercicio aeróbico.

La intensidad de la actividad física varía de una persona a otra, depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física, consulta a tu médico.

Beneficios del ejercicio

- Mejora la resistencia física
- Regula la presión arterial
- Contribuye al metabolismo de la glucosa
- Incrementa el bienestar general
- Reduce la sensación de fatiga.
- Aumenta la capacidad pulmonar.

El sedentarismo y la inactividad física son los principales factores de riesgo, modificarlos puede mejorar tus condiciones de vida.

· Vacunación ·

Vacunación contra Covid

<https://www.famisanar.com.co/portfolio-items/vacunas-mujeres/>

	Edad gestacional	Vacuna	Dosis	Enfermedad que previene
Gestantes	Semana 12	Covid-19	Primera Segunda (21 días de la primera)	COVID-19 y sus complicaciones
	Semana 14	Influenza estacional	Única	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
	Semana 16	Toxoide tetánico y diftérico	Depende del antecedente vacunal de la usuaria	Difteria - Tétanos - Tétanos neonatal
	Semana 26	TdaP (Tétanos - Diftéria - Tos ferina Acelular)	Única	Tétanos neonatal - Difteria - Tos ferina del recién nacido
Mujeres	9-17 años	Covid-19	Primera	COVID-19 y sus complicaciones
			Segunda (según el biológico administrado será 21 o 28 días)	
			Desde los 12 años Refuerzo (administra a los 4 meses de la segunda dosis)	
		Virus del Papiloma Humano (VPH)	Niños y niñas de 9 a 17 años. Dosis única.	Cáncer de cuello uterino
	Mujeres en Edad Fértil (MEF) entre los 10 y 49 años	Covid-19	Primera	COVID-19 y sus complicaciones
			Segunda (según el biológico administrado será 21 o 28 días)	
Desde los 12 años Refuerzo (administra a los 4 meses de la segunda dosis)				
		Toxoide tetánico y diftérico del adulto (Td)	5 dosis: Td1: dosis inicial Td2: al mes de Td1 Td3: a los 6 meses de Td2 Td4: al año de Td3 Td5: al año de Td4 Refuerzo cada 10 años	Difteria - Tétanos - Tétanos neonatal
Adultos	Mayores de 60 años	Covid-19	Primera	COVID-19 y sus complicaciones
			Segunda (según el biológico administrado será 21 o 28 días)	
			Primer Refuerzo (administra a los 4 meses de la segunda dosis)	
			Segundo Refuerzo (administra a los 4 meses del primer refuerzo)	
		Influenza estacional	Anual	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
		Solo en Bogotá Neumococo	Única	Neumonía
	Adultos	Covid-19	Primera	COVID-19 y sus complicaciones
Segunda (según el biológico administrado sera 21 o 28 días)				
Segunda (según el biológico administrado sera 21 o 28 días)				

Toxoide Tetánico y Diftérico

En Colombia las mujeres en edad fértil (MEF) entre los 10 y 49 años deben vacunarse contra Toxoide tetánico y diftérico del adulto (Td), **5 dosis en el siguiente esquema:**

Td1	Dosis inicial
Td2	al mes de la primera dosis
Td3	a los 6 meses de la segunda dosis
Td4	al año de la tercera dosis
Td5	al año de la cuarta
Refuerzo cada diez años.	

Para adultos mayores de 60 años aplican las siguientes vacunas.

Influenza: Anual
Neumococo: Única dosis

Ten en cuenta que el **Plan Ampliado de Inmunización** puede ofrecer nuevas vacunas, consulta con tu médico.

· Prevención · del tabaquismo



· El consumo de tabaco es el principal factor de riesgo de muerte prevenible en el mundo. La evidencia científica confirma que las personas que consumen tabaco tienen mayor riesgo de muerte por enfermedades no transmisibles como cáncer o enfermedades cardiovasculares y respiratorias.


· No hay un nivel seguro de exposición, la mejor manera de prevenir muertes relacionadas con estos productos es no consumir y evitar la exposición al humo de tabaco.

Dejar de fumar trae beneficios al corto y largo plazo en la vida de las personas:

Tiempo desde la cesación	Beneficios para la salud
20 minutos	Baja la frecuencia cardiaca y presión arterial
12 horas	Disminuye la concentración de monóxido de carbono en la sangre a valores normales
2 a 12 semanas	Mejora la circulación y la capacidad de los pulmones
1 a 9 meses	Disminuye la tos y la dificultad para respirar
1 año	Disminuye a la mitad el riesgo de padecer enfermedades del corazón
5 años	Disminuye el riesgo de accidente cerebrovascular
10 años	Disminuye a la mitad el riesgo de cáncer de pulmón, boca, garganta, esófago, vejiga, cuello uterino y páncreas
15 años	El riesgo de enfermedad coronaria se reduce a la de un no fumador



Dejar el consumo de tabaco, reduce el riesgo de padecer impotencia sexual, dificultades para quedar embarazada, tener partos prematuros, recién nacidos con bajo peso al nacer y abortos espontáneos.



Otros beneficios y cambios que vas a descubrir en tu vida al dejar de fumar:

- Dejas de **gastar dinero** en cigarrillos.
- Las comidas tienen un **mejor sabor**.
- **El olor** de tu aliento, cabello y ropa es mejor.
- **Tus dientes y uñas** dejan de tener un color amarillento.
- Notaras **menos dificultad** al respirar *(por ejemplo, al subir escaleras)*.
- **Puedes permanecer en edificios que son lugares libres de humo sin tener que salir para poder fumar.**
- **Más agilidad, menos cansancio.**
- **Disminución** o desaparición de la tos.
- **Recuperación de sentidos** olvidados como el gusto y el olfato.
- **Recuperación** del equilibrio y la hidratación de la piel.

Peligros del tabaco

- **Cáncer de labios, boca, garganta, laringe y faringe.** Dolor de garganta, disminución del sentido del gusto y mal aliento.
- **Cáncer de las cavidades nasales y senos paranasales,** rinosinusitis crónica, alteración del sentido del olfato.
- **Enfermedad periodontal (*Enfermedad de las encías, gingivitis, periodontitis*).** Dientes sueltos, pérdida de dientes, caries, placa, decoloración y manchado.
- **Cáncer de esófago, cáncer gástrico, del colon y del páncreas.** Aneurisma aórtico abdominal, úlcera péptica *(esófago, estómago)*.



· Higiene · del sueño

- **Establece un horario** regular para irte a dormir y despertarte.
- Si tienes la costumbre de tomar **siestas, que estas no excedan los 45 minutos** de sueño diurno.
- **Evita la ingesta excesiva** de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fumes.
- **Evita consumir cafeína 6 horas antes** de acostarte. Esto incluye café, té, chocolate y muchos refrescos.
- **Evita los alimentos pesados**, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarte.
- Usa **ropa de cama cómoda** y acogedora.
- **Bloquea todo el ruido** que te distrae y elimina la mayor cantidad de luz posible.
- **Reserva tu cama para dormir**, evita su uso para trabajar o recreación general.

· Postura ·

- Procura no permanecer en la misma posición durante periodos de tiempo prolongados, alterna entre actividades que requieran estar de pie con otras que impliquen estar sentado o en movimiento.
- Intercala periodos breves de descanso entre las diferentes actividades.
- Asegurate que tus espacios de trabajo, estudio y descanso sean cómodos y seguros.
- Planifica con antelación los movimientos o gestos a realizar, evita las prisas que pueden conllevar a mayores riesgos.
- Acuéstate boca arriba. Si no puedes dormir en otra postura, intenta hacerlo ligeramente de costado.

Al estar sentado

- Debes apoyar completamente los pies en el suelo y mantener las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas.
- La silla, con una suave prominencia en el respaldo, debe sujetar la espalda en la misma postura en la que la columna está al estar de pie.
- Debes girar todo el cuerpo a la vez.
- La pantalla del ordenador tiene que poderse orientar e inclinar. Debes situarla a unos 45 cms. de distancia, frente a los ojos y a tu altura, o ligeramente por debajo. Las muñecas y los antebrazos deben estar rectos y alineados con el teclado, con el codo flexionado a 90°.
- Adelanta el asiento del automóvil para alcanzar los pedales sin tener que estirar las piernas y apoya la espalda en el respaldo.

· Fotoprotección · Protección Solar



- Utiliza productos de garantía demostrada y factor igual o superior a SPF30, teniendo en cuenta la edad y el contexto de cada persona.
- Aplícalos diariamente en las zonas expuestas como rostro, escote y manos.
- Si vas a estar expuesto al sol, aplica los fotoprotectores al menos media hora antes, en cantidad generosa, de manera uniforme.
- No olvides fotoproteger las zonas más sensibles como las orejas, la nuca, la coronilla, las axilas, etc.
- Repite la aplicación cada dos horas o tras transpirar, bañarte o secarte con la toalla (aunque se trate de productos resistentes al agua, no resisten el roce de la toalla).
- Utiliza gafas de sol para evitar los daños oculares producidos por la radiación solar.
- Busca la sombra y utiliza sombreros y ropas que cubran las zonas delicadas del cuerpo.
- Aplica correctamente los tratamientos fotoprotectores.

· Control de enfermedades ·

Prevención de enfermedades transmitidas por animales o microorganismos.

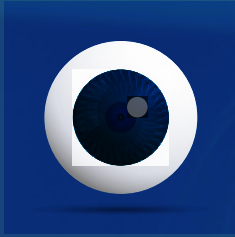
- Usar toldillos al dormir, preferiblemente tratados con insecticida.
- Disponer adecuadamente los desechos de residuos sólidos (basura).
- Rellenar de tierra o arena los huecos de árboles, o llantas que puedan acumular agua.

- Cambiar a diario el agua de bebederos de animales.
- Usar ropa adecuada como camisas manga larga, pantalones, así como también usar repelente.
- Mantener recipientes domésticos de agua potable cubiertos con una tapa y realizar lavado y cepillado semanal de éstos.
- Realizar vacunación preventiva contra la fiebre amarilla.



Manejo de estrés *Famisanar te recomienda:*

- **Inicia tu día planificando** las tareas de acuerdo a la urgencia e importancia.
- **Establecer límites y tener responsabilidades definidas** (*establecer objetivos realistas*), evita la sobrecarga de tareas.
- **Reserva un tiempo personal diariamente** para que puedas realizar actividades que te generen satisfacción y gratificación y te permitan canalizar tus emociones efectivamente.
- **¡Identifica aquello que te estresa y valorar los recursos y herramientas que dispones para hacerle frente, no dudes en pedir ayuda!**
- **Los hábitos de vida saludable** te ayudaran a mantener un menor nivel de estrés en tu vida.



Consejos para cuidar mis ojos y la salud visual

- **Protege tus ojos** con gafas de sol.
- **No te acerques en exceso** al leer ni escribir, ni ladees o gires tu cabeza o espalda.
- Al realizar tareas de cerca debes **cuidar la iluminación** del entorno.
- No leas o estudies cuando estés demasiado cansado, a punto de dormirte o recién levantado, espera **al menos 1 hora a que el ojo se adapte**.
- No veas la televisión a una distancia inferior a 2 metros y **asegúrate de mantener una buena postura**. Debes tener iluminada la habitación, nunca a oscuras.
- Cuando vayas **en automóvil evita la lectura** u otras actividades de cerca, es preferible mirar de lejos.
- Coloca el **monitor y el teclado alineados** justo delante de ti.
- Coloca la **pantalla a unos 50 cm** de distancia y ligeramente por debajo del nivel de los ojos.
- **Reduce el brillo al mínimo** y coloca la pantalla de tal modo que no haya reflejos.
- **Ajusta el tamaño de la letra** de la pantalla a uno que te resulte fácil de leer.
- **Limpia el polvo de la pantalla** del ordenador para aumentar la nitidez.
- **Intenta descansar entre 2 y 3 minutos cada 15 ó 20 minutos**. Aprovecha para estirar los brazos, las piernas y la espalda.
- Si usas gafas con tratamiento **anti-reflejante**, reducirás el deslumbramiento y aumentarás la comodidad visual.
- **Aprovecha los descansos** para realizar otras tareas que no impliquen el uso del ordenador.
- **Usa lentes y monturas** si los tienes indicados únicamente de acuerdo con la orden del profesional de la salud. Ten en cuenta que son artículos de uso personal e intransferible.
- Si realizas algún trabajo que implique un riesgo para la salud visual **utiliza el equipo de seguridad indicado** que proteja los ojos.
- Si estás diagnosticado con enfermedades como **Hipertensión Arterial, diabetes**, acude a los controles periódicos para valorar tu salud visual.

- Planificación Familiar -

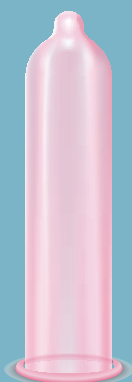
Si quieres planificar, te brindamos consejería en **salud sexual y reproductiva, alternativas de Planificación familiar** como la elección y suministro del método y control. **Consulta tu IPS primaria para obtener más información**, allí el personal de salud estará atento a tu solicitud.

Si deseas iniciar una gestación, te invitamos a solicitar en tu IPS primaria cita preconcepcional, por lo menos un año antes de iniciado el embarazo, para estar preparados.

Prevención de enfermedades de transmisión sexual o ITS

Conoce las maneras de evitar y reducir el riesgo de contraer Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) o Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

¡El preservativo o condón es el único medio para prevenir las infecciones de Transmisión Sexual!



- Estas son las recomendaciones para su uso:
- **Usa condón** siempre que tengas relaciones sexuales.
- **Colócate** el condón antes de tener relaciones sexuales.
- **Lee** las instrucciones del paquete y revisa su fecha de vencimiento.
- **Asegúrate** de que el condón no tenga defectos o roturas.
- **Guarda** los condones en un lugar fresco y seco.
- **No utilices** lubricantes a base de aceite como vaselina.



Algunas recomendaciones para prevenir las Infecciones de transmisión sexual son:

- **Abstinencia.** La manera más efectiva de evitar las Infecciones de Transmisión Sexual es no tener relaciones sexuales.
- **Espera y prueba.** Evita las relaciones sexuales vaginales y anales con nuevos compañeros hasta que ambos hayan sido examinados para detectar Infecciones de Transmisión Sexual. Pregunta en tu IPS cómo puedes acceder a estas pruebas de manera gratuita. Solicita en tu valoración integral tamizajes o prueba de VIH y sífilis.
- **Vacúnate.** Vacunarse es importante para prevenir ciertos tipos de Infecciones de Transmisión Sexual, como el Virus del Papiloma Humano (VPH), la Hepatitis A y la Hepatitis B; pero recuerda que siempre debes usar preservativo.
- **No bebas alcohol en exceso ni uses drogas.** Si estás bajo la influencia del alcohol y las drogas es más probable que corras riesgos sexuales.
- **Comunícate.** Habla con tu pareja sobre la práctica de sexo seguro. Asegúrense de estar de acuerdo sobre lo que ambos desean.

- Salud Oral -

Cepillado

- **Debes cepillarte los dientes de 2 a 3 minutos** con pasta dental fluorada por lo menos 2 veces al día. Si puedes cepillarte los dientes después de cada comida, aún mejor.
- **Lleva contigo un cepillo de dientes** permanentemente para usarlo cuando estés fuera de casa.

Requisitos que debe tener un buen cepillo de dientes:

- Debe contar con un **tamaño** que le permita acceder con facilidad a todas las zonas de la boca.
- Elige uno con **cerdas suaves**.

Te recomendamos cambiar tu cepillo de dientes cada 3 meses o antes, según recomendaciones del odontólogo.



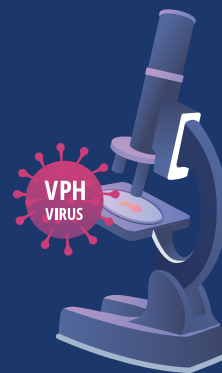
TIPS para tener en cuenta:

- **Evita fumar**, esta práctica puede aumentar las probabilidades de sufrir la enfermedad de las encías o cáncer en la boca.
- **Algunos medicamentos** pueden empeorar la enfermedad de las encías, consulta con tu odontólogo.
- **Consulta periódicamente** los servicios de salud oral.

DetECCIÓN TEMPRANA DEL CÁNCER DE CUELLO UTERINO

Una vez tomada la prueba de tamizaje, agenda tu cita para entrega de resultados.

Entrega tu cartilla para el diligenciamiento del carné.



Es importante que todas las mujeres se realicen este examen para diagnosticar la presencia de células anormales a tiempo, y así tratar rápidamente el cáncer de cuello uterino.

Sin excepción alguna, si ya has tenido relaciones sexuales o eres mayor de 25 años debes realizarte la citología, con la siguiente frecuencia 1-3-3 (cada 3 años) ante resultados negativos.

Pruebas de ADN del Virus del Papiloma Humano

La tamización con las pruebas que detectan el ADN de los Virus del Papiloma Humano (VPH) de alto riesgo, se deben realizar a todas las mujeres entre 30 y 65 años, con una frecuencia 1-5-5 (cada 5 años) ante resultados negativos.

Técnicas de inspección visual

Las técnicas de inspección visual están indicadas exclusivamente para las mujeres entre 30 a 50 años residentes en áreas de población dispersa y con difícil acceso a los servicios de salud, se deben realizar en esquema 1-3-3 (cada 3 años) ante resultados negativos.

Las pruebas de tamizaje nos permiten identificar el cáncer de cuello uterino tempranamente.

Pon en práctica estas medidas para ayudar a prevenir el cáncer de cuello uterino:

- **Retrasa** el inicio de la actividad sexual hasta el fin de la adolescencia o después de esta.
- **Limita** el número de parejas sexuales.
- **Practica** relaciones sexuales con protección, usa preservativo.
- **Evita** tener relaciones sexuales con personas que han tenido muchas parejas sexuales.
- **Evita** las relaciones sexuales con personas que presentan verrugas genitales u otros síntomas.
- Sigue hábitos de vida **saludable**.

Signos de alarma

1. Dolor en las relaciones sexuales
2. Sangrado posterior a las relaciones sexuales
3. Dolor pélvico intenso que no mejora con medicamento.
4. Secreciones vaginales con mal olor o apariencia fétida.

	Citología Cervicouterina	Prueba de ADN VPH	Técnicas de inspección visual
Población	Mujeres de 25-29 años	Mujeres de 30 a 65 años	Mujeres de 30 a 50 años que habitan en zonas rurales y dispersas
Esquema ante resultados negativos	1-3-3	1-5-5	1-3-3



Detección temprana del cáncer de mama

A partir de los 20 años las mujeres se deben realizar el auto-examen de mama, y si evidencia alguna anomalía, debe consultar en su IPS primaria.

El autoexamen de mama se debe realizar ocho días después de la finalización del periodo menstrual. Las mujeres en la menopausia deben elegir el mismo día de cada mes para realizarse el examen.

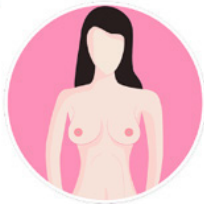
Instrucciones para practicar correctamente el autoexamen de seno

Frente al espejo revisa minuciosamente ambos senos, luego con las manos detras de la cabeza presiona los codos hacia adelante y observa si hay alguna anomalía.

Levanta en brazo izquierdo por detras de la cabeza y con la mano derecha examina el seno izquierdo, repite el procedimiento para revisar el seno derecho.

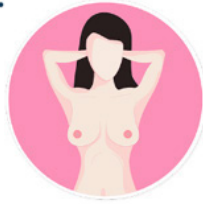
Presiona ligeramente con los tres dedos intermedios, comenzando desde la periferia de la parte superior izquierda, (incluyendo la axila) y hasta el pezón. Este paso puedes hacerlo acostada o en la ducha, como te sientas mas comoda!

1.



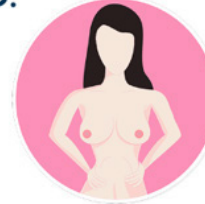
Con los brazos al lado de la cadera OBSERVA cambios en la piel, la forma y el tamaño de la mamas.

2.



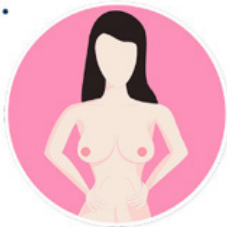
Con las manos detras de tu cabeza OBSERVA si hay hoyuelos o pliegues en la piel.

3.



Con las manos sobre la cadera y presionando OBSERVA si hay retracción en el pezón o algún cambio en la forma de tus mamas.

3.



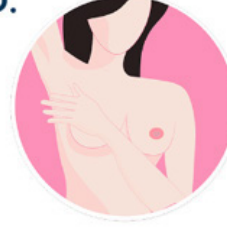
Con las manos sobre la cadera y presionando OBSERVA si hay retracción en el pezón o algún cambio en la forma de tus mamas.

4.

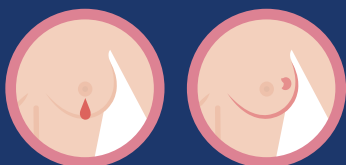


Acostada boca arriba con el brazo por detras de la cabeza PALPA tus mamas y axilas haciendo pequeños círculos en dirección de la manecillas del reloj para detectar si hay alguna masa.

5.



EXAMINA con tus dedos cada axila para identificar alguna posible masa.



Los signos a los que debo estar atenta y consultar son:

- Masas en la mama o axila
- Engrosamiento de la piel o retracción
- Cambio en el color de la piel
- Retracción del pezón de reciente aparición
- Ulceraciones en la mama o pezón
- Secreciones espontáneas o sangrado por el pezón
- Enrojecimiento o descamación en el pezón o las mamas.
- Inflamación debajo de la axila o alrededor de la clavícula.

Si usted identifica alguno de estos signos, por favor consulte con el médico en su IPS.

Recuerda - El cáncer de mama se puede detectar a tiempo:

- Las mujeres entre 50 a 69 años se deben realizar la mamografía cada 2 años, ante resultados negativos. Consulte en su IPS
- En consulta siempre informa los antecedentes de cáncer en tu familia, pregunta sobre el examen clínico de mama a partir de los 40 años, mantén un estilo de vida saludable.

DetECCIÓN TEMPRANA DE CÁNCER DE COLON Y RECTO

Los hombres y mujeres entre los 50 a 75 años pueden acceder a las pruebas de tamizaje que identifiquen tempranamente el cáncer de colon; estos exámenes son: Sangre oculta en materia fecal, la cual se realiza cada 2 años ante resultados negativos y Colonoscopia que se realiza cada 10 años según resultados de la prueba de sangre oculta en materia fecal.

Signos y síntomas de alarma:

- Cambios en los hábitos de evacuación: diarrea y/o estreñimiento.
- Sangrado rectal con sangre roja brillante.
- Heces que presenten un color negro.
- Pérdida inexplicable de peso.
- Dolor abdominal que no mejora con medicamento.
- Ganas persistentes de defecar.

Detección temprana de cáncer de próstata

Los hombres entre 50 a 75 años o mayores de 40 años con factores de riesgo (antecedentes familiares de cáncer de próstata o población afrocolombiana), pueden acceder a estudios que detectan cualquier alteración a nivel de la próstata, siendo estos el Antígeno Prostático (PSA) y el examen clínico de la próstata (tacto rectal), se realizan cada 5 años ante resultados negativos.

Si presentas alguno de estos síntomas, consulta a tu médico:

- Dificultad para orinar.
- Presencia de sangre en la orina o semen.
- Dolor al eyacular u orinar.
- Si el calibre del chorro ha disminuido.
- Si han aumentado las veces que debe orinar en la noche.

Detección temprana de cáncer de mama

Nombre completo	<input type="text"/>											
Número de identificación	<input type="text"/>											
Tipo de identificación	Marque con una X: C.C. <input type="checkbox"/> C.E. <input type="checkbox"/> T.I. <input type="checkbox"/>											
Edad	<input type="text"/>	Años										
IPS de atención primaria	<input type="text"/>										Prestador PAC	<input type="text"/>
Fecha toma mamografía	DD	MM	AA									
Resultado mamografía	Birads 0	Birads 1	Birads 2	Birads 3	Birads 4	Birads 5	Birads 6					
Fecha toma ecografía	DD	MM	AA									
Resultado ecografía	Birads 0	Birads 1	Birads 2	Birads 3	Birads 4	Birads 5	Birads 6					
IPS de tamizaje	<input type="text"/>											
Fecha examen clínico de la mama	DD	MM	AA									
Resultado examen clínico de la mama	Normal <input type="checkbox"/>			Anormal <input type="checkbox"/>								
Calendario auto examen de seno: Registre la fecha en que se realiza mes a mes el autoexamen de seno												
Mes	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Fecha	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Tener en cuenta:

- Todas las mujeres después de los 20 años deben realizarse el autoexamen de seno.
- Todas las mujeres mayores de 40 años deben solicitar el examen clínico de la mama.
- Para la toma de la mamografía tener en cuenta las siguientes recomendaciones: Llevar ropa cómoda y fácil de quitar, no aplicarse desodorante ni cremas corporales y no tener objetos metálicos al momento de la toma del examen.
- Si tiene un examen de mamografía previo, llevarlo el día del examen.
- No olvide los derechos y deberes.

DetECCIÓN TEMPRANA DE CÁNCER DE PRÓSTATA

Nombre completo			
Número de identificación			
Tipo de identificación	Marque con una X: C.C.____ C.E.____ T.I.____		
Edad		Años	
IPS de atención primaria			Prestador PAC
Fecha toma de PSA (antígeno prostático)	DD	MM	AA
Resultado de PSA (antígeno prostático)	Normal	Anormal	
Fecha realización tacto rectal	DD	MM	AA
Resultado tacto rectal	Normal	Anormal	
Fecha consulta urología	DD	MM	AA
Remiten a toma de biopsia	Si	No	

Para la realización del antígeno prostático (PSA) tenga en cuenta:

- No tener relaciones sexuales 48 horas antes del examen.
- No realizar actividad física de fuerza 24 horas antes del examen.
- Esperar 7 días posterior a la realización del tacto rectal.
- No realizar el examen si tiene infección urinaria o esté en tratamiento.
- Realizar en un mes posterior a la toma de la biopsia.
- No olvide los derechos y deberes.

DETECCIÓN TEMPRANA DE CÁNCER DE COLON Y RECTO

Nombre completo			
Número de identificación			
Tipo de identificación	Marque con una X: C.C.____ C.E.____ T.I.____		
Edad		Años	
IPS de atención primaria			Prestador PAC
Fecha toma de SOMF (Sangre oculta en materia fecal)	DD	MM	AA
Resultado de SOMF (Sangre oculta en materia fecal)	Normal	Anormal	
Fecha realización Colonoscopia	DD	MM	AA
Resultado Colonoscopia	Normal	Anormal	
Remiten a toma de biopsia	Si	No	

Para la realización de la sangre oculta en materia fecal (SOMF) tenga en cuenta:

- No consumir carne rojas 5 días antes del examen.
- No consumir 3 días antes vitamina C o cualquier derivado de este suplemento.
- Evitar consumir medicamentos para detener la diarrea.
- Si se va a practicar la colonoscopia, realizar la preparación intestinal acorde a lo explicado por su médico tratante.
- No olvide los derechos y deberes

Carné de Detección Temprana de Cáncer de Cuello Uterino

Escalas y listas de chequeo de apoyo para el profesional de salud.

Nombre completo					
Número de identificación					
Tipo de identificación	Marque con una x: C.C. <input type="checkbox"/> C.E. <input type="checkbox"/> T.I. <input type="checkbox"/>				
Edad		Años			
IPS de atención primaria		Prestador PAC			
Fecha de la toma de la prueba de tamizaje	DD	MM	AAAA		
Fecha de entrega de resultado	DD	MM	AAAA		
Tipo de la prueba de tamizaje utilizado (marque con una X)	Citología		Pruebas de ADN virus de Papiloma Humano	Técnicas de inspección visual	
Profesional que realiza el procedimiento (marque con una X)	Médico General	Enfermera/o	Bacterióloga/o	Ginecóloga/o	Citolhistología Hitocito- tecnología
Resultados de la prueba	Positivo	Observaciones	Negativo	Observaciones	
Fecha de la próxima asignación de la cita	DD	MM	AAAA		
Tenga en cuenta	<ul style="list-style-type: none"> · Toda mujer que ha iniciado su actividad sexual debe realizarse este examen con la periodicidad establecida por su médico tratante. · Se recomienda: No tener relaciones sexuales por lo menos tres días antes del examen, No tener el periodo menstrual y No utilizar ovulos, duchas vaginales o baños o lubricantes. Recuerde que es muy importante que vuelva por sus resultados ya que el profesional de salud le indicara el paso a seguir. No olvide los derechos y deberes, los puede consultar en www.Famisanar.com.co/derechosydeberesafiliados/. 				

Salud mental

Prevención de Violencia

La violencia puede estar presente en cualquier ámbito; sea en el doméstico o en el público, el lugar de trabajo, la calle, el transporte público, el colegio, etc. Ante esto, todos tenemos la responsabilidad de romper el silencio y denunciar. Para ello es importante que aprendas a diferenciar los distintos tipos de violencia que existen para poder identificarlos.

- Física
- Psicológica o emocional
- Sexual
- Económica
- De género

El maltrato a las personas mayores se puede prevenir y todos podemos evitarlo, se pueden tener en cuenta las siguientes pautas:

La población general puede:

- Estar atenta a los indicios de maltrato
- Informarse sobre las vías para obtener ayuda y denunciar el maltrato.



Líneas de atención para denunciar violencia intrafamiliar

122: Fiscalía General de la Nación.

155: Línea al servicio de mujeres víctimas de violencia intrafamiliar durante el aislamiento preventivo.

123: Policía Nacional.

Las áreas de familia tienen atención integral telefónica y virtual las 24 horas. La información se encuentra en las páginas web de las alcaldías.

Línea 106 Bogotá
"El poder de ser escuchado"

Directorio nacional de orientación
Salud Mental
<https://acortar.link/JbmQdH>

Línea calma Bogotá
018000423614

Línea Púrpura Distrital
018000112137
<https://acortar.link/71Q3MT>

· Depresión ·

Señales

- Estado de ánimo **constantemente triste o ansioso**.
- Sentirse "**vacío**" gran parte del tiempo.
- **Falta de esperanza** o pesimismo.
- Sentimientos de culpa, **falta de autoestima** e impotencia.
- **Pérdida de interés** o de placer en los pasatiempos y las actividades.
- **Fatiga o menos energía**, sentir que se mueve o habla más lentamente.
- **Dificultad para concentrarse**, recordar detalles o tomar decisiones.
- Problemas para dormir, incluyendo despertarse muy temprano o dormir demasiado.
- Cambios en el **apetito** o el peso.
- Pensamientos sobre la muerte o el suicidio o **intentos de suicidio**.
- Sentirse **inquieto** o irritable.

- Qué hacer si -

Tienes un familiar o amigo con depresión

· Lo más importante que puedes hacer es ayudar a tu amigo o familiar a que **reciba un diagnóstico y tratamiento, acompáñalo.**

· **Ofrécele apoyo emocional**, comprensión, paciencia y ánimo.

· Conversen y escúchalo con atención.

· Nunca hagas a un lado sus sentimientos, pero sí indícale la realidad y **ofrécele esperanza.**

· **Nunca ignores ningún comentario sobre el suicidio**, infórmale al terapeuta o médico si tu ser querido está teniendo estos pensamientos.

· **Escucha activamente:** A veces, lo más valioso que puedes ofrecer es una escucha comprensiva. Permíteles hablar sin interrumpir o juzgar.

· **Sé paciente y comprensivo:** La recuperación puede ser un proceso largo. Evita presionarlos para que "se animen" o "superen" rápidamente.

· **Fomenta la búsqueda de ayuda profesional:** Anímalos a consultar a un terapeuta o psiquiatra. Puedes ofrecerte a acompañarlos a sus citas si se sienten nerviosos.

· **Sé atento a los signos de crisis:** Familiarízate con los signos de advertencia de una crisis (como hablar de autolesiones o suicidio) y ten a mano contactos de emergencia.

· **Motívalos a seguir una rutina:** Ayuda a establecer una rutina diaria que incluya ejercicio, alimentación saludable y sueño regular.

Consejos para tu salud mental

Duerme entre 6 y 8 horas nocturnas

Realiza 30 minutos diarios de actividad física

Organiza tu tiempo

Medita para mejorar tu estado de salud mental

Lee libros que te gusten

Escucha tu música preferida

Aliméntate saludablemente

1. **Practica la autocompasión:** Sé amable contigo mismo y evita ser demasiado crítico. Todos cometemos errores y es parte del aprendizaje.

2. **Realiza actividad física regularmente:** El ejercicio libera endorfinas, que son sustancias químicas que mejoran el estado de ánimo y reducen la ansiedad.

3. **Duerme lo suficiente:** Un buen descanso es esencial para tu bienestar mental. Trata de mantener un horario de sueño regular.

4. **Habla sobre tus sentimientos:** No tengas miedo de compartir tus emociones con amigos, familiares o un terapeuta. Hablar sobre lo que sientes puede ser muy liberador.

5. **Aliméntate bien:** Una dieta equilibrada y nutritiva puede influir en tu estado de ánimo y niveles de energía.

6. **Busca actividades que disfrutes:** Dedica tiempo a actividades que te hagan feliz y te relajen, ya sea pintar, escuchar música o cocinar.

¡La prevención del consumo de sustancias psicoactivas, comienza desde casa!

Por eso, es fundamental promover hábitos saludables, brindar apoyo familiar y construir una relación de confianza. También es esencial conocer y entender los efectos y riesgos de las sustancias psicoactivas, así como saber cómo evitarlas y manejar situaciones de riesgo. De esta manera, proporcionamos herramientas que ayudan a tomar decisiones informadas, lo cual es esencial en este proceso.

¿Qué es la menopausia?

Es el momento de la vida de una mujer en el cual deja de tener menstruaciones. Se trata de un cambio corporal normal y natural que se produce porque los ovarios dejan de producir estrógeno y progesterona. Suele ocurrir entre los 45 y 55 años de edad.

Los cambios y síntomas pueden empezar varios años antes, e incluyen:



· Cambio en las menstruaciones: Más o menos duraderas, más o menos profundas, con más o menos tiempo entre los períodos.



· Calores y/o sudoración nocturna.

· Dificultad para dormir.

· Sequedad vaginal.



· Cambios de humor.

· Dificultad para concentrarse.

· Menos cabello y más vello facial.

· Consejos Generales ·

Consejos generales: Sigue una dieta balanceada y rica en calcio, fibra, frutas, vegetales y pescado, Hidratate bien, evite el consumo de cigarrillo y alcohol, no te automediques, haz actividad física, y consulta en tu IPS cuando necesites apoyo médico, no estas solo!

· Envejecimiento · saludable

Todos debemos ser sensibles con respecto al valor del envejecimiento saludable.

Debemos comprender y asumir con actitud positiva todos los cambios que conlleva la vejez desarrollando nuevas capacidades y potencializando las previas, por ello es importante mantener un estilo de vida saludable a lo largo de nuestra vida y reforzarlos en la vejez.

¡la experiencia que nos trae **los años, debe ser nuestra mejor aliada!**

· ¿Qué es la andropausia? ·

Es un proceso normal y natural en los hombres, donde hay una disminución de los niveles de testosterona masculina y se presenta con mayor frecuencia entre los 40 y los 55 años de edad.

Algunos de los síntomas son:

Dificultad para alcanzar y mantener la erección, **disminución de la fuerza** y volumen eyaculatorios, pérdida del vello genital, pérdida de masa muscular, dolores musculares, estreñimiento, **aparición de manos y pies fríos**, también puede tener síntomas anímicos como **irritabilidad extrema**, depresión, sensación de apatía, astenia o fatiga.

Consulta con tu médico.

· Recomendaciones ·

¡Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular, la actividad física te da vida!



· **Los ejercicios de fortalecimiento muscular** pueden ayudar a las personas a recuperar el equilibrio, el nivel de actividad y el estado de alerta sin importar la edad.

· **Consumir las cantidades adecuadas de calcio y vitamina D** ayudará a fortalecer los huesos.

· **Habla con tu médico sobre los medicamentos** para retardar la pérdida ósea y reducir el riesgo de fracturas.

· **Usa un andador o bastón** para mayor estabilidad, cuando sea necesario.

· **Usa zapatos con suelas de goma** para mayor tracción.

· **La prevención es clave;** detente en los andenes, cambios de nivel en el suelo, o al bajar y subir escaleras, calcula el paso y pide ayuda si es necesario.

· **En el baño también debes prevenir, usa tapetes o cintas antideslizantes** en la ducha o bañera, si es necesario instala barras de apoyo en las paredes o usa una silla de plástico con espaldar y paras antideslizantes.

· **Usa un tapete o cintas antideslizantes** para los baños en la ducha o bañera.





· Uso seguro de medicamentos ·

· Realiza una lista con en nombre y dosis de todos los medicamentos que tomas incluidos los de venta libre y suplementos dietarios. Si es un medicamento recetado, registra el nombre del medico que lo formuló, la razón y hasta cuando debes tomarlo.

· Siempre revisa la fecha de vencimiento de los medicamentos, no guardes medicamentos vencidos, pregunta en la farmacia o tu IPS como disponer de estos residuos.

· Usa la cantidad correcta. Aumentar la dosis de un medicamento no hará que su efecto sea mayor. **Esto es muy peligroso.**

· Toma los medicamentos a tiempo. Puedes programar temporizadores y escribir notas que te recuerden tomar los medicamentos.

	Medicamento	Para qué sirve	Horas a.m. - p.m.	Cuántas veces debo tomarla en el día	Temporal o indefinido
 Mañana					
 Mediodía					
 Tarde					
 Noche					

Recomendación:

Recuerda tomar tus medicamentos de acuerdo a la formula medica, no te automediques!

Tabla Nutricional

Para clasificar el estado nutricional de los adultos entre 18 y 64 años de edad se establece el Índice de Masa Corporal - IMC y se tienen en cuenta los puntos de corte propuestos por la OMS (1995, 1997). Además, la medida de la circunferencia.

Es un indicador que relaciona el peso con la talla del individuo, mediante el cual se identifica en este grupo poblacional el déficit, la normalidad y el exceso de peso. Su resultado varía en función de algunos parámetros como son la masa muscular, la estructura ósea y el sexo. En el caso de los adultos, el IMC se utiliza para evaluar el estado nutricional de acuerdo con los valores propuestos por la OMS.

La valoración de la circunferencia de la cintura en adultos es una metodología sencilla y eficaz para determinar la presencia de obesidad abdominal, lo cual se constituye en un factor de riesgo para la aparición de enfermedades como diabetes tipo 2, hipertensión, y las enfermedades cardiovasculares, debido a la alta relación que tiene con la acumulación de grasa intra-abdominal.

CLASIFICACIÓN IMC Kg/m ²		CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA	
Delgadez	< 18,5	Hombres	≥90 cm
Normal	≥18,5 a < 25	Mujeres	≥80 cm
Sobrepeso	≥25 a <30	Puntos de corte para clasificar la obesidad abdominal con base en la medición de la circunferencia de cintura en adultos de 18 a 64 años.	
Obesidad	≥30		
Obesidad grado I	30 a 34,9		
Obesidad grado II	35 a 39,9		
Obesidad grado III	≥40		

Resolución 2465 de 2016 Por la cual se adoptan los indicadores antropométricos, patrones de referencia y puntos de corte para la clasificación antropométrica del estado nutricional de niñas, niños y adolescentes menores de 18 años de edad, adultos de 18 a 64 años de edad y gestantes adultas y se dictan otras disposiciones.

APGAR Familiar Adultos

Cada una de las respuestas tiene un puntaje que va entre los 0 y 4 puntos, de acuerdo a la siguiente calificación:

- 0: Nunca
- 1: Casi nunca
- 2: Algunas veces
- 3: Casi siempre
- 4: Siempre

Función	Nunca (0 puntos)	Casi nunca (1 puntos)	Algunas veces (2 puntos)	Casi siempre (3 puntos)	Siempre (4 puntos)
Me satisface la ayuda que recibo de mi familia cuando tengo algun problema o necesidad.					
Me satisface la participación que mi familia me brinda y me permite.					
Me satisface como mi familia acepta y apoya mis deseos de emprender nuevas actividades.					
Me satisface como mi familia expresa afectos y responde a mis emociones, como rabia, tristeza, amor, etc.					
Me satisface como compar timos en mi familia: a. el tiempo para estar juntos. B. Los espacios de la casa. C) el dinero.					
Puntaje parcial					
Puntaje final					

Observación: Es de anotar que para afinar el diagnóstico de disfunción familiar (partiendo de la familia como sujeto de atención) se deben valorar mínimo 3 miembros de la familia.

Puntuación	Puntuación de 17 - 20: Sugiere una Función Familiar Normal
	Puntuación de 16 - 13: Sugiere una disfunción familiar leve
	Puntuación de 12 - 10: Sugiere una disfunción familiar Moderada
	Puntuación de 9 o menos: Sugiere una disfunción familiar Severa

APGAR Familiar Adultos

Cada una de las respuestas tiene un puntaje que va entre los 0 y 4 puntos, de acuerdo a la siguiente calificación:

- 0: Nunca
- 1: Casi nunca
- 2: Algunas veces
- 3: Casi siempre
- 4: Siempre

Función	Nunca (0 puntos)	Casi nunca (1 punto)	Algunas veces (2 puntos)	Casi siempre (3 puntos)	Siempre (4 puntos)
Me satisface la ayuda que recibo de mi familia cuando tengo algun problema o necesidad.					
Me satisface la participación que mi familia me brinda y me permite.					
Me satisface como mi familia acepta y apoya mis deseos de emprender nuevas actividades.					
Me satisface como mi familia expresa afectos y responde a mis emociones, como rabia, tristeza, amor, etc.					
Me satisface como comparo en mi familia: a. el tiempo para estar juntos. B. Los espacios de la casa. C) el dinero.					
Puntaje parcial					
Puntaje final					

Observación: Es de anotar que para afinar el diagnóstico de disfunción familiar (partiendo de la familia como sujeto de atención) se deben valorar mínimo 3 miembros de la familia.

Puntuación	Puntuación de 17 - 20: Sugiere una Función Familiar Normal
	Puntuación de 16 - 13: Sugiere una disfunción familiar leve
	Puntuación de 12 - 10: Sugiere una disfunción familiar Moderada
	Puntuación de 9 o menos: Sugiere una disfunción familiar Severa

Identificando el Riesgo Cardiovascular

Tablas de estratificación de Riesgo de la OMS

Figura 1. Tabla de predicción del riesgo AMR A de la OMS/ISH, para los contextos en que se puede medir el colesterol sanguíneo.

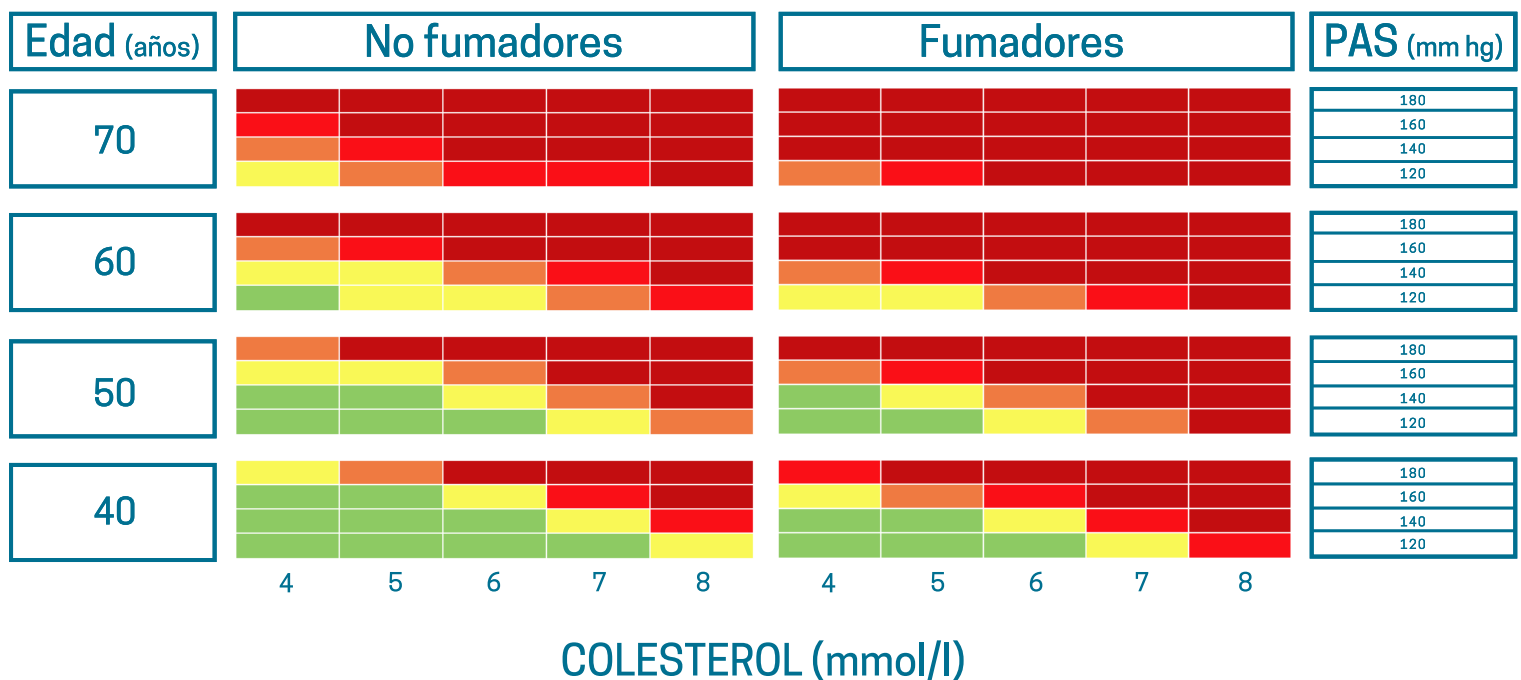
Riesgo de padecer un episodio cardiovascular, mortal o no, en un periodo de 10 años, según el sexo, la edad, la presión arterial sistólica, el colesterol total en sangre, el consumo de tabaco y la presencia o ausencia de diabetes mellitus.

Nivel de Riesgo:

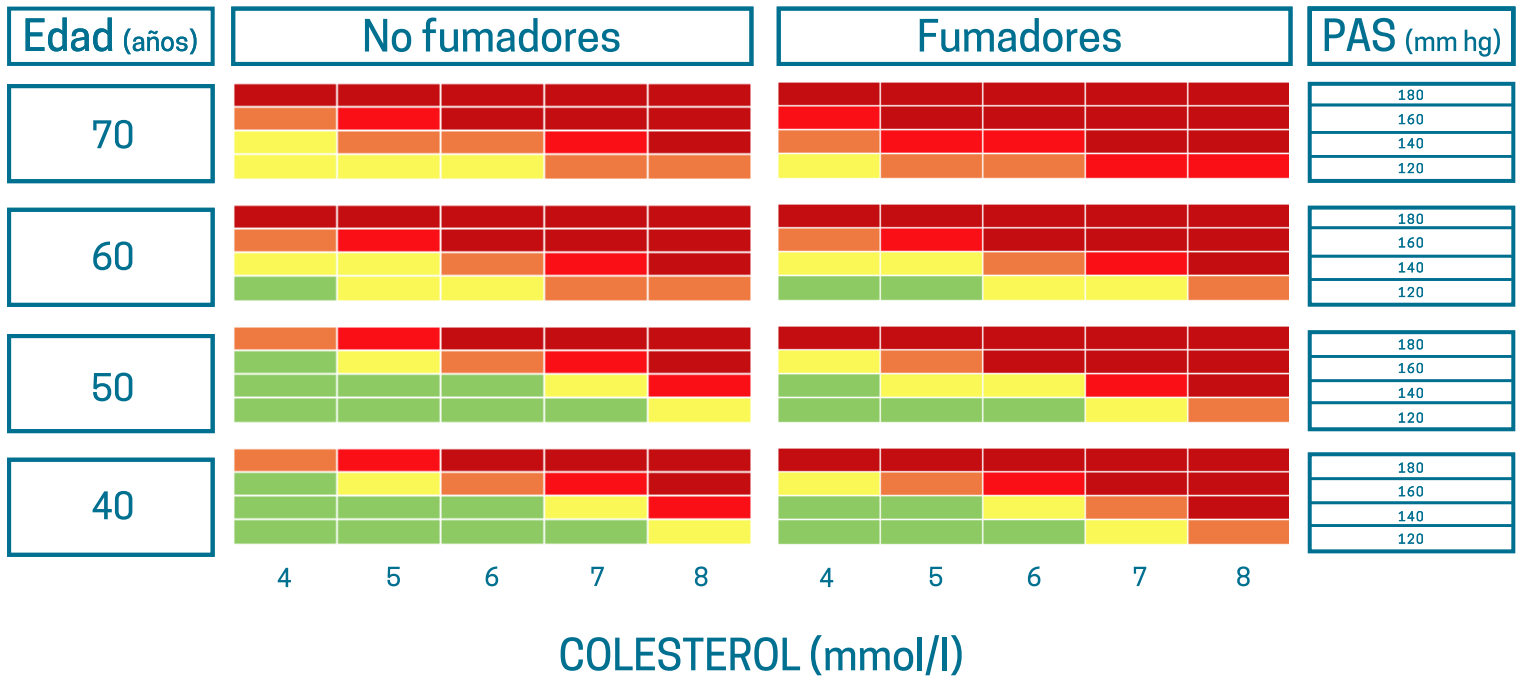
- <10%
- 10% a <20%
- 20% a <30%
- 30% a <40%
- >40%

AMR A - PERSONAS CON DIABETES MELLITUS

Hombres

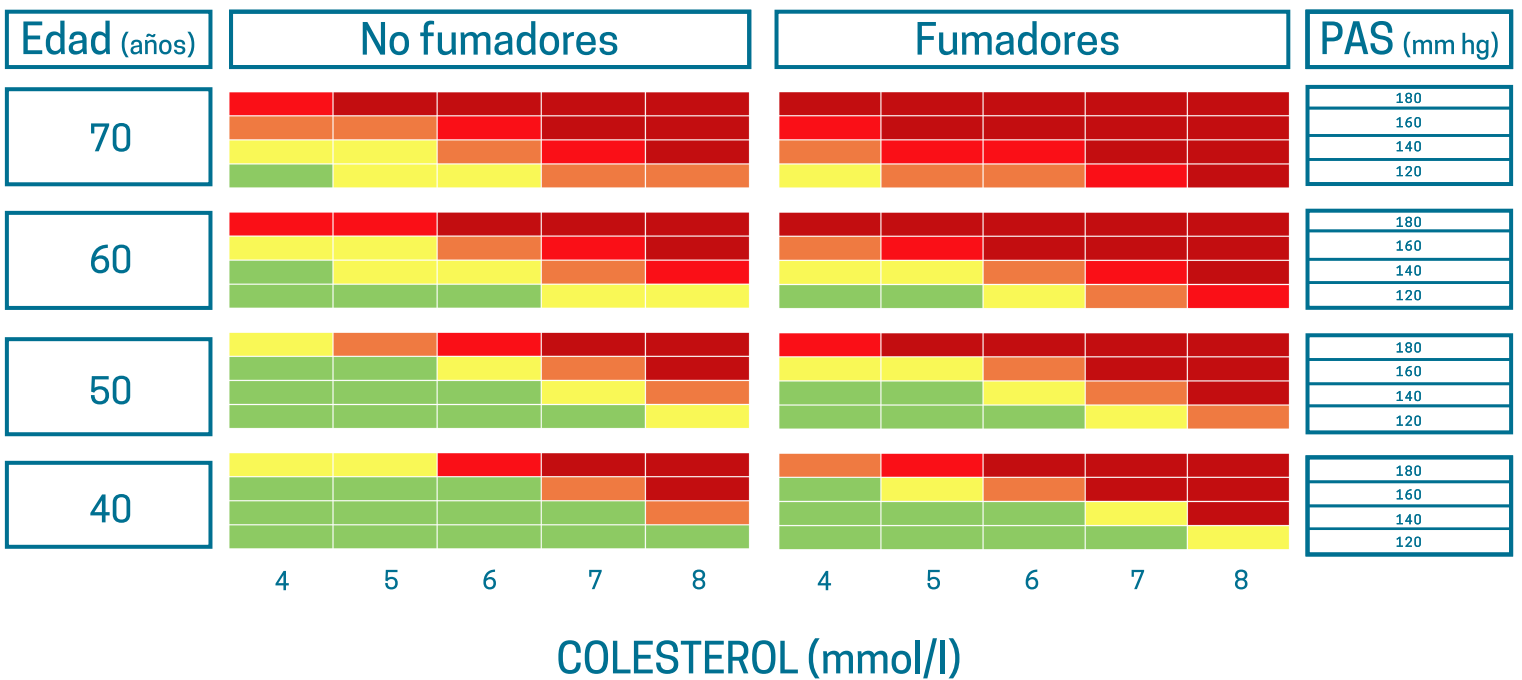


Mujeres



AMR A - PERSONAS SIN DIABETES MELLITUS

Hombres



Mujeres

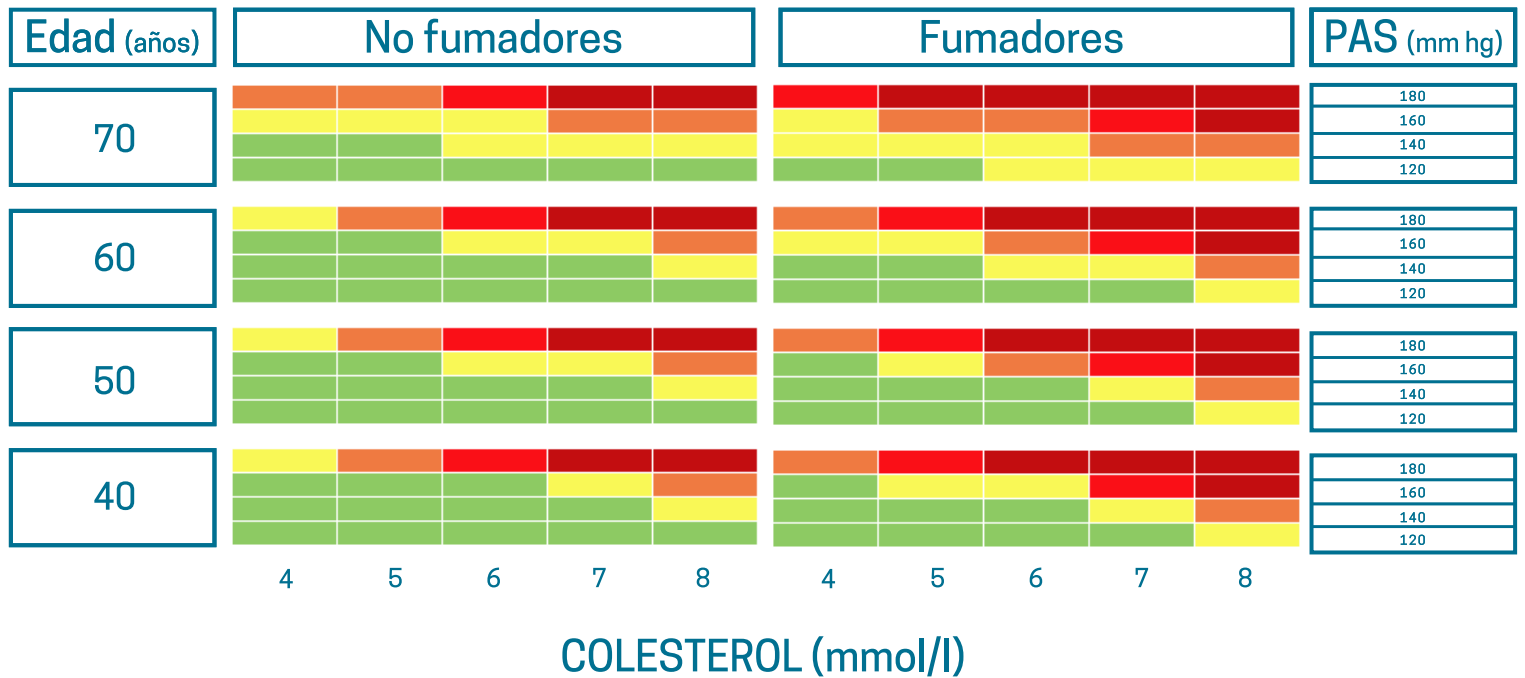
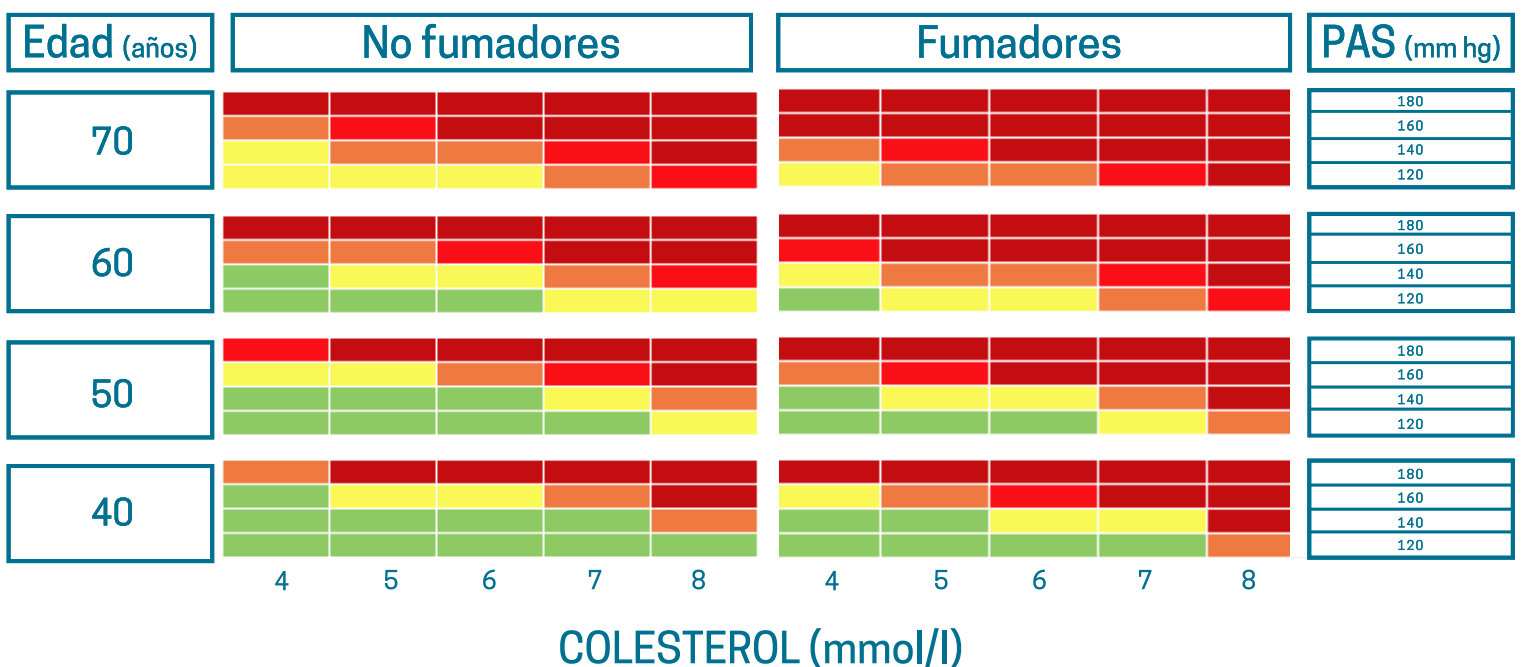


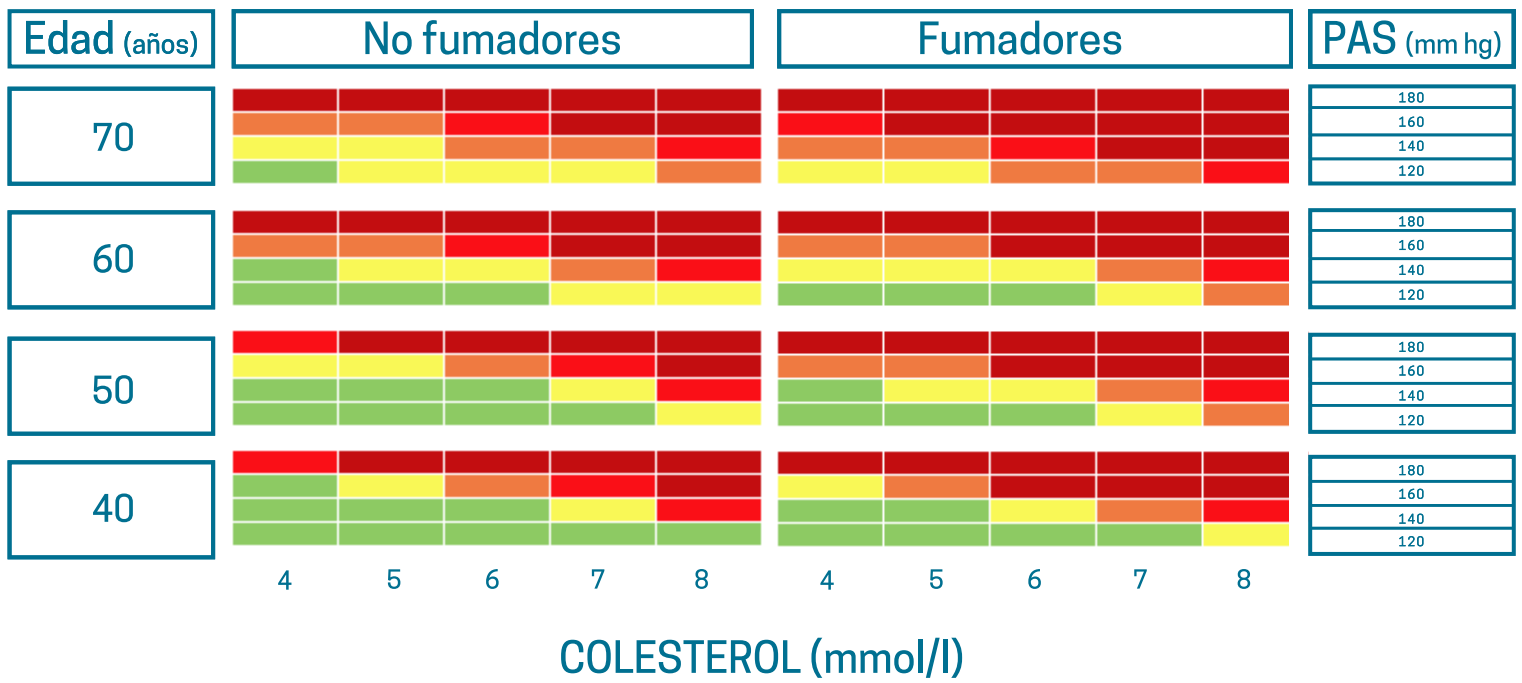
Figura 2. Tabla de predicción del riesgo AMR B de la OMS/ISH, para los contextos en que se puede medir el colesterol sanguíneo. Riesgo de padecer un episodio cardiovascular, mortal o no, en un periodo de 10 años, según el sexo, la edad, la presión arterial sistólica, el colesterol total en sangre, el consumo de tabaco y la presencia o ausencia de diabetes mellitus.

AMR B - PERSONAS CON DIABETES MELLITUS

Hombres

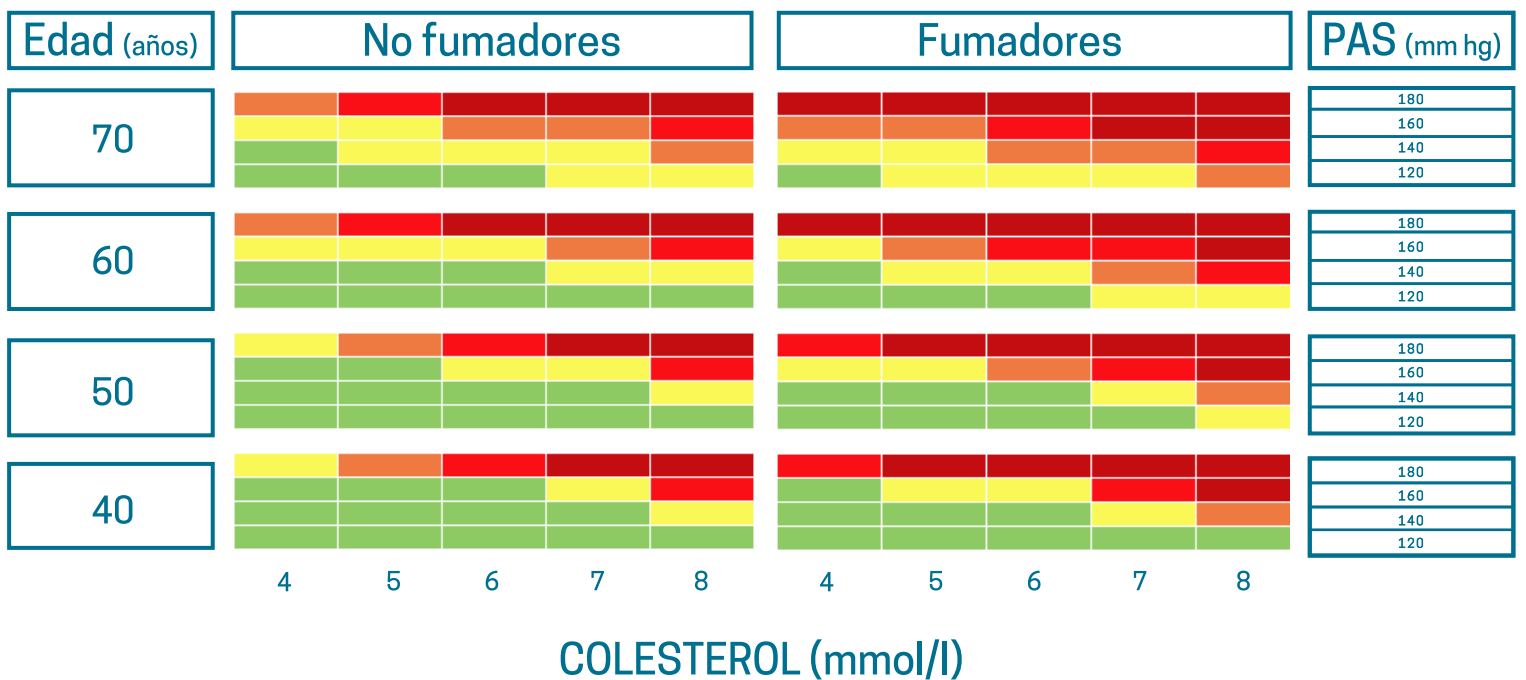


Mujeres

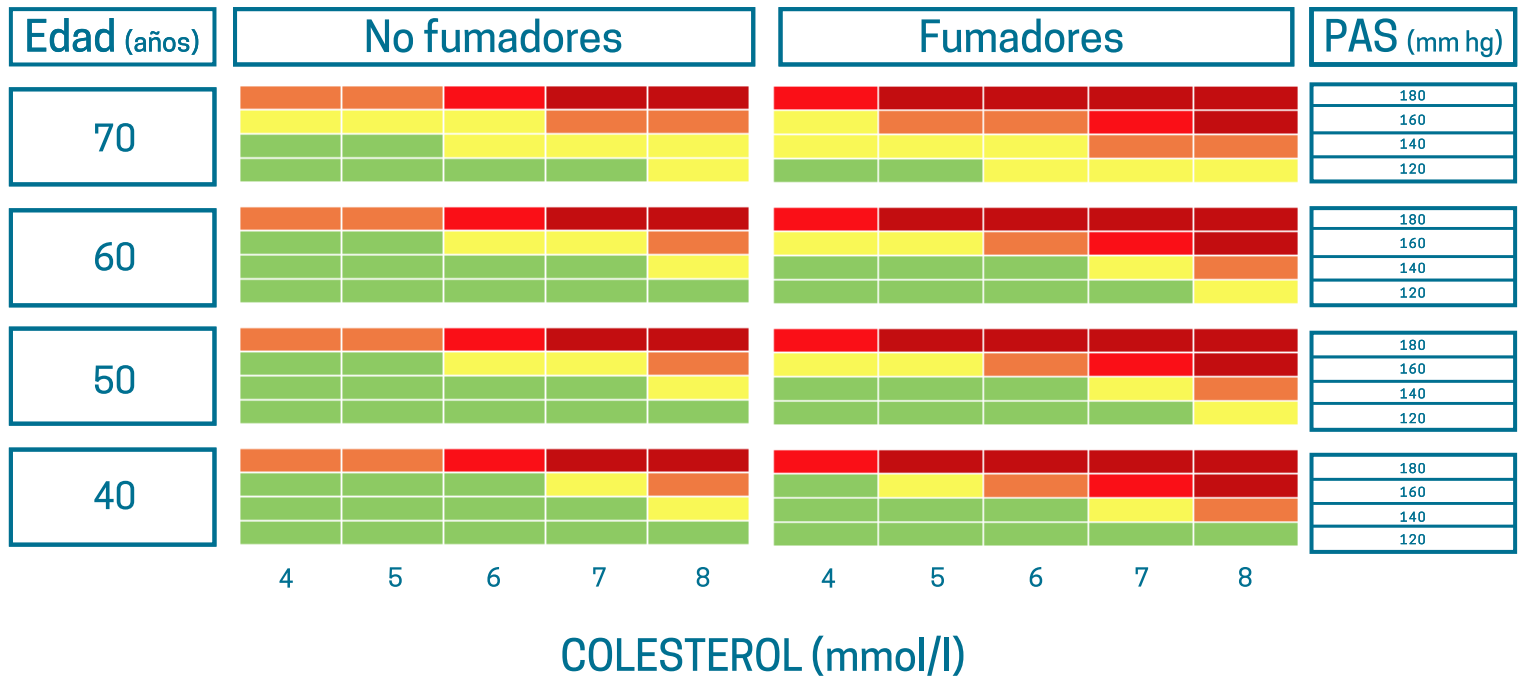


AMR B - PERSONAS SIN DIABETES MELLITUS

Hombres



Mujeres



Fuente: OMS, Prevención de las enfermedades cardiovasculares- Guía de bolsillo para la estimación y el manejo del riesgo cardiovascular

**Riesgo de episodio cardiovascular a
10 años < 10 %, 10 a < 20%, 20 a < 30%, ≥ 30%**

Si los recursos son limitados, puede que haya que priorizar el asesoramiento y la atención individuales en función del riesgo cardiovascular.

Porcentaje	Nivel de riesgo	Mensaje
Riesgo <10%	Riesgo bajo	Los individuos de esta categoría tienen un riesgo bajo. Un bajo riesgo no significa "ausencia de riesgo" Se sugiere un manejo discreto centrado en cambios del modo de vida.
Riesgo 10% a <20%	Riesgo moderado	Los individuos de esta categoría tienen un riesgo moderado de sufrir episodios cardiovasculares, mortales o no. Monitorización del perfil de riesgo cada 6-12 meses
Riesgo 20% a <30%	Riesgo alto	Los individuos de esta categoría tienen un riesgo alto de sufrir episodios cardiovasculares, mortales o no. Monitorización del perfil de riesgo cada 3-6 meses
Riesgo >30%	Riesgo muy alto	Los individuos de esta categoría tienen un riesgo muy alto de sufrir episodios cardiovasculares, mortales o no. Monitorización del perfil de riesgo cada 3-6 meses

Respecto a los niveles de evidencia y de recomendación, quedan excluidas las personas con cardiopatía coronaria, enfermedad cerebrovascular o vasculopatía periférica establecidas

Test Findrisk - Conozca Su Riesgo

La escala FINDRISK es un instrumento de tamizaje, inicialmente diseñado para valorar el riesgo individual de desarrollar DM2 en el plazo de 10 años. Las principales variables que se relacionan con el riesgo de desarrollar DM en esta escala son: edad, IMC, el perímetro de la cintura, hipertensión arterial con tratamiento farmacológico y los antecedentes personales de glucemia elevada.

Se trata de una prueba con ocho preguntas, en el cual cada respuesta tiene asignada una puntuación, variando la puntuación final entre 0 y 26.

TEST FINDRISK			
Edad		IMC (kg/m ²)	
Menos de 45 años	0 puntos	Menos de 25 kg/m ²	0 puntos
Entre 45-54 años	2 puntos	Entre 25-30 kg/m ²	1 punto
Entre 55-64 años	3 puntos	Más de 30 kg/m ²	3 puntos
Más de 64 años	4 puntos		
Perímetro abdominal (medido a nivel del ombligo) hasta los 65 años.			
Hombres	Mujeres	Puntuación	
Menos de 94 cm	Menos de 90 cm	0 puntos	
Más de 94 cm	Más de 90 cm	4 puntos	
¿Realiza normalmente al menos 30 minutos diarios de actividad física?		¿Con qué frecuencia come frutas, verduras?	
SÍ	0 puntos	A diario	0 puntos
NO	2 puntos	No a diario	1 punto
¿Le han recetado alguna vez medicamentos contra la HTA?		¿Le han detectado alguna vez niveles altos de glucosa en sangre?	
SÍ	2 puntos	SÍ	5 puntos
NO	0 puntos	NO	0 puntos
¿Ha habido algún diagnóstico de DM en su familia?			
NO	0 puntos	Puntuación Total	
Sí: abuelos, tíos, primos y hermanos	3 puntos		
Sí: padres, hermanos o hijos	5 puntos		
Otros parientes o ninguno	0 puntos		

Interpretación del resultado obtenido		
Puntuación total	Riesgo de desarrollar diabetes en los próximos 10 años	Interpretación
Menos de 7 puntos	1%	Nivel de riesgo bajo
De 7 a 11 puntos	4%	Nivel de riesgo ligeramente elevado
De 12 a 14 puntos	17%	Nivel de riesgo moderado
De 15 a 20 puntos	33%	Nivel de riesgo alto
Más de 20 puntos	50%	Nivel de riesgo muy alto

Fuente: * Lindström J, Tuomilehto J. The diabetes risk score: a practical tool to predict type 2 diabetes risk. Diabetes Care 2003;26(3):725-31

Test Findrisk - Conozca Su Riesgo

La escala FINDRISK es un instrumento de tamizaje, inicialmente diseñado para valorar el riesgo individual de desarrollar DM2 en el plazo de 10 años. Las principales variables que se relacionan con el riesgo de desarrollar DM en esta escala son: edad, IMC, el perímetro de la cintura, hipertensión arterial con tratamiento farmacológico y los antecedentes personales de glucemia elevada.

Se trata de una prueba con ocho preguntas, en el cual cada respuesta tiene asignada una puntuación, variando la puntuación final entre 0 y 26.

TEST FINDRISK			
Edad		IMC (kg/m ²)	
Menos de 45 años	0 puntos	Menos de 25 kg/m ²	0 puntos
Entre 45-54 años	2 puntos	Entre 25-30 kg/m ²	1 punto
Entre 55-64 años	3 puntos	Más de 30 kg/m ²	3 puntos
Más de 64 años	4 puntos		
Perímetro abdominal (medido a nivel del ombligo) hasta los 65 años.			
Hombres	Mujeres	Puntuación	
Menos de 94 cm	Menos de 90 cm	0 puntos	
Más de 94 cm	Más de 90 cm	4 puntos	
¿Realiza normalmente al menos 30 minutos diarios de actividad física?		¿Con qué frecuencia come frutas, verduras?	
SÍ	0 puntos	A diario	0 puntos
NO	2 puntos	No a diario	1 punto
¿Le han recetado alguna vez medicamentos contra la HTA?		¿Le han detectado alguna vez niveles altos de glucosa en sangre?	
SÍ	2 puntos	SÍ	5 puntos
NO	0 puntos	NO	0 puntos
¿Ha habido algún diagnóstico de DM en su familia?			
NO	0 puntos	Puntuación Total	
Sí: abuelos, tíos, primos y hermanos	3 puntos		
Sí: padres, hermanos o hijos	5 puntos		
Otros parientes o ninguno	0 puntos		

Interpretación del resultado obtenido		
Puntuación total	Riesgo de desarrollar diabetes en los próximos 10 años	Interpretación
Menos de 7 puntos	1%	Nivel de riesgo bajo
De 7 a 11 puntos	4%	Nivel de riesgo ligeramente elevado
De 12 a 14 puntos	17%	Nivel de riesgo moderado
De 15 a 20 puntos	33%	Nivel de riesgo alto
Más de 20 puntos	50%	Nivel de riesgo muy alto

Fuente: * Lindström J, Tuomilehto J. The diabetes risk score: a practical tool to predict type 2 diabetes risk. *Diabetes Care* 2003;26(3):725-31

Escala de Lawton y Brody para las actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD)

Mide capacidad y tienen un buen coeficiente de reproductibilidad (0,94)

PUNTUACIÓN: DEPENDENCIA:

- 0 - 1 Total
- 2 - 3 Severa
- 4 - 5 Moderada
- 6 - 7 Ligera
- 8 Independiente

Paciente _____ Edad _____ Sexo _____	Mujer	Hombre
CAPACIDAD PARA USAR EL TELÉFONO		
Utiliza el teléfono por iniciativa propia	1	1
Es capaz de marcar bien algunos numero familiares	1	1
Es capaz de contestar el telefono, pero no marcar	1	1
No usa el teléfono	0	0
IR DE COMPRAS		
Realiza todas las compras necesarias con independencia	1	1
Realiza independientemente pequeñas compras	0	0
Necesita ir acompañado para realizar cualquier compra	0	0
Totalmente incapaz de comprar	0	0
PREPARACIÓN DE LA COMIDA		
Organiza, prepara y sirve las comidad adecuadas con independencia	1	1
Prepara adecuadamente las comidad si se le proporcionan los ingredientes	0	0
Prepara, calienta y sirve las comidad, pero no siguen una dieta adecuada	0	0
Necesita que le preparen y sirvan las comidad	0	0
CUIDAR LA CASA		
Mantiene la casa solo con ayuda ocasional (para trabajos pesados)	1	1
Realiza trabajos ligeros como lavar los platos o hacer las camas	1	1
Realiza tareas ligeras pero no puede mantener un adecuado nivel de limpieza	1	1
Necesita ayuda en toas las labores de la casa	1	1
No participa en ninguna tarea doméstica	0	0

Escala de Lawton y Brody para las actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD)

Mide capacidad y tienen un buen coeficiente de reproductibilidad (0,94)

PUNTUACIÓN: DEPENDENCIA:

- 0 - 1 Total
- 2 - 3 Severa
- 4 - 5 Moderada
- 6 - 7 Ligera
- 8 Independiente

Paciente _____ Edad _____ Sexo _____	Mujer	Hombre
CAPACIDAD PARA USAR EL TELÉFONO		
Utiliza el teléfono por iniciativa propia	1	1
Es capaz de marcar bien algunos numero familiares	1	1
Es capaz de contestar el telefono, pero no marcar	1	1
No usa el teléfono	0	0
IR DE COMPRAS		
Realiza todas las compras necesarias con independencia	1	1
Realiza independientemente pequeñas compras	0	0
Necesita ir acompañado para realizar cualquier compra	0	0
Totalmente incapaz de comprar	0	0
PREPARACIÓN DE LA COMIDA		
Organiza, prepara y sirve las comidad adecuadas con independencia	1	1
Prepara adecuadamente las comidad si se le proporcionan los ingredientes	0	0
Prepara, calienta y sirve las comidad, pero no siguen una dieta adecuada	0	0
Necesita que le preparen y sirvan las comidad	0	0
CUIDAR LA CASA		
Mantiene la casa solo con ayuda ocasional (para trabajos pesados)	1	1
Realiza trabajos ligeros como lavar los platos o hacer las camas	1	1
Realiza tareas ligeras pero no puede mantener un adecuado nivel de limpieza	1	1
Necesita ayuda en toas las labores de la casa	1	1
No participa en ninguna tarea doméstica	0	0

LAVADO DE ROPA		
Lava por si solo toda su ropa	1	1
Lava por si solo pequeñas prendas	1	1
Todo el lavado de ropa debe ser realizado por otro	0	0
MEDIO DE TRANSPORTE		
Viaja solo, en transporte publico o conduce su propio coche	1	1
Es capaz de tomar un taxi, pero no usa otro medio de transporte	0	0
viaja en transporte publico cuando va acompañado por otra persona	0	0
Utiliza el taxi o el automovil solo con ayuda de otros	0	0
No viaja	0	0
RESPONSABILIDAD SOBRE LA MEDICACIÓN		
Es capaz de tomar su medicación a la hora y dosis correcta	1	1
Toma su medicación si la dosis es preparada previamente	0	0
No es capaz de administrarse su medicación	0	0
CAPACIDAD DE UTILIZAR EL DINERO		
Se encarga de sus asuntos seconocimicos por si solo	1	1
Realiza compras de cada día, pero necesita ayudas en las grandes compras y en los bancos	1	1
Incapaz de manejar el dinero	0	0

Máxima dependencia: 0 puntos Independencia total: 8 puntos

Test Linda Fried

- Ningún criterio: robusto
- 1 o 2 criterios: pre frágil
- 3 o más criterios: frágil

Criterio de valoración	Criterio de respuesta		Respuesta o valor obtenido	Observaciones
	SÍ	NO		

1. PERDIDA INVOLUNTARIA DE PESO

En el último año usted ha perdido más de 5 Kg de peso sin intención?	Marque Si, si la persona responde SI al interrogante	Marque NO, si la persona responde NO al interrogante	SI: NO:	
En los últimos 3 meses ha perdido peso sin intención	Marque Si, si la persona responde SI al interrogante	Marque NO, si la persona responde NO al interrogante	SI: NO:	
Calculo de índice de masa corporal (peso/talla ²)	Marque SI, si el calculo de IMS es igual o inferior a 21 Kg/m ²	Marque NO, SI el calculo de IMC es igual o superior a 21Kg/m ²	SI: NO: IMC:	

2. BAJA ACTIVIDAD FÍSICA

Hace usted ejercicio frecuente de manera vigorosa?	Marque Si, si la persona responde SI al interrogante	Marque NO, si la persona responde NO al interrogante	SI: NO:	
Camina largas distancias de manera frecuente?	Marque Si, si la persona responde SI al interrogante	Marque NO, si la persona responde NO al interrogante	SI: NO:	
Camina cortas distancias de manera frecuente?	Marque Si, si la persona responde SI al interrogante	Marque NO, si la persona responde NO al interrogante	SI: NO:	

Test Linda Fried

- Ningún criterio: robusto
- 1 o 2 criterios: pre frágil
- 3 o más criterios: frágil

Criterio de valoración	Criterio de respuesta		Respuesta o valor obtenido	Observaciones
	SÍ	NO		



1. PERDIDA INVOLUNTARIA DE PESO

En el ultimo año uste ha perdido mas de 5 Kg de peso sin intensión?	Marque Si, si la persona responde SI al interrogante	Marque NO, si la persona responde NO al interrogante	SI: NO:	
En los últimos 3 meses ha perdido peso sin intención	Marque Si, si la persona responde SI al interrogante	Marque NO, si la persona responde NO al interrogante	SI: NO:	
Calculo de indice de masa corporal (peso/talla ²)	Marque SI, si el calculo de IMS es igual o inferior a 21 Kg/m ²	Marque NO, SI el calculo de IMC es igual o superior a 21Kg/m ²	SI: NO: IMC:	


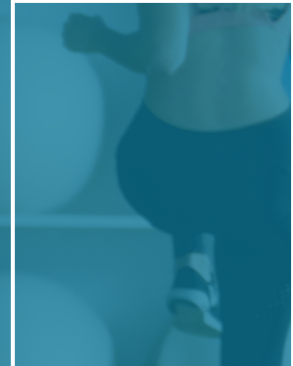
2. BAJA ACTIVIDAD FÍSICA

Hace usted ejercicio frecuente de manera vigorosa?	Marque Si, si la persona responde SI al interrogante	Marque NO, si la persona responde NO al interrogante	SI: NO:	
Camina largas distancias de manera frecuente?	Marque Si, si la persona responde SI al interrogante	Marque NO, si la persona responde NO al interrogante	SI: NO:	
Camina cortas distancias de manera frecuente?	Marque Si, si la persona responde SI al interrogante	Marque NO, si la persona responde NO al interrogante	SI: NO:	

3. AUTORREPORTE DE CANSANCIO FISICO (FATIGA O AGOTAMIENTO)



 <p>Siente usted que vive cansado/ a todo el tiempo</p>	<p>Marque SI, si la medida de fuerza de agarre obtenida en la medición se encuentra en un rango de 0 a 15 Kg</p>	<p>Marque NO si la persona responde NO al interrogante</p>	<p>SI: NO:</p>	
---	--	--	--------------------	--

4, LA DISMINUCIÓN DE LA FUERZA DE AGARRE

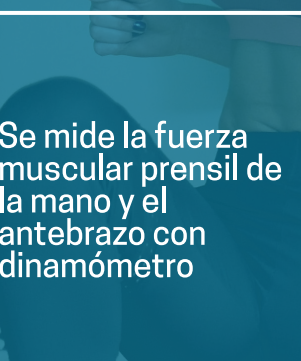

 <p>Se mide la fuerza muscular prensil de la mano y el antebrazo con dinamómetro</p>	<p>Marque SI, si la medida de fuerza de agarre obtenida en la medición se encuentra en un rango de 0 a 15 Kg</p>	<p>Marque NO, si la medida de fuerza de agarre obtenida en la medición se encuentra en un rango superior a 15Kg</p>	<p>SI: NO: FUERZA:</p>	
---	--	---	--------------------------------	---

<p>La persona camina a ritmo habitual cuatro metros. El trayecto debe medirse centrimetros (cinta métrica) y el tiempo en segundos (cronometro). En este item se realizan dos mediciones dejando un intervalo de un minuto entre ellas y se consiga la medida mas alta.</p>	<p>Marque SI, si la velocidad obtenida es menor o igual a 0.8 m/seg.</p>	<p>Marque NO si la velocidad obtenida es mayor o igual a 0.8 m/seg.</p>	<p>SI: NO: VEL: ___ m/seg</p>	<p>Si la persona no completa la prueba, marque la razon de la falla: intentó, pero no fue capaz. No podia caminar en ayuda, no lo intento, no lo inteno, la persona se siente insegura</p>
---	--	---	---------------------------------------	--

3. AUTORREPORTE DE CANSANCIO FISICO (FATIGA O AGOTAMIENTO)

 <p>Siente usted que vive cansado/ a todo el tiempo</p>	<p>Marque SI, si la medida de fuerza de agarre obtenida en la medición se encuentra en un rango de 0 a 15 Kg</p>	<p>Marque NO si la persona responde NO al interrogante</p>	<p>SI: NO:</p>	
---	--	--	--------------------	--

4, LA DISMINUCIÓN DE LA FUERZA DE AGARRE

 <p>Se mide la fuerza muscular prensil de la mano y el antebrazo con dinamómetro</p>	<p>Marque SI, si la medida de fuerza de agarre obtenida en la medición se encuentra en un rango de 0 a 15 Kg</p>	<p>Marque NO, si la medida de fuerza de agarre obtenida en la medición se encuentra en un rango superior a 15Kg</p>	<p>SI: NO: FUERZA:</p>	
---	--	---	--------------------------------	---

<p>La persona camina a ritmo habitual cuatro metros. El trayecto debe medirse centrimetros (cinta métrica) y el tiempo en segundos (cronometro). En este item se realizan dos mediciones dejando un intervalo de un minuto entre ellas y se consiga la medida mas alta.</p>	<p>Marque SI, si la velocidad obtenida es menor o igual a 0.8 m/seg.</p>	<p>Marque NO si la velocidad obtenida es mayor o igual a 0.8 m/seg.</p>	<p>SI: NO: VEL: ___ m/seg</p>	<p>Si la persona no completa la prueba, marque la razon de la falla: intentó, pero no fue capaz. No podia caminar en ayuda, no lo intento, no lo inteno, la persona se siente insegura</p>
---	--	---	---------------------------------------	--

Instrumento Índice de Barthel

Parámetro	Situación del paciente	Puntuación
Comer	Totalmente independiente	10
	Necesita ayuda para cortar carne, el pan, etc	5
	Dependiente	0
Lavarse	Independiente: entra y sale solo del baño	5
	Dependiente	0
Vestirse	Independiente: capaz de ponerse y de quitarse la ropa abotonarse atarse los zapatos	10
	Necesita ayuda	5
	Dependiente	0
Cuidado personal	Independiente para lavarse la cara, las manos, peinarse, afeitarse, maquillarse, etc	5
	Dependiente	0
Deposiciones (valórese la semana previa)	Continencia normal	10
	Ocasionalmente algún episodio de incontinencia, o necesita ayuda para administrarse supositorios o lavativas	5
	Incontinencia	0
Micción	Contínente: Ningún episodio de incontinencia (seco día y noche). Capaz de usar cualquier dispositivo. En paciente sondado, incluye poder cambiar la bolsa solo	10
	Accidente ocasional: menos de una vez por semana o necesita ayuda para enemas o supositorios.	5
	Incontinente: Incluye pacientes con sonda incapaces de manejarse	0
Usar el retrete	Independiente para ir al cuarto de aseo, quitarse y ponerse la ropa	10
	Necesita ayuda para ir al retrete, pero se limpia solo	5
	Dependiente	0
Trasladarse	Independiente para ir del sillón a la cama	15
	Mínima ayuda física o supervisión para hacerlo	10
	Necesita gran ayuda, pero es capaz de mantenerse sentado solo	5
	Dependiente	0
Deambular	Independiente, camina solo 50 metros	15
	Necesita ayuda física o supervisión para caminar 50 metros	10
	Independiente en silla de ruedas sin ayuda	5
	Dependiente	0
Escalones	Independiente para bajar y subir escaleras	10
	Necesita ayuda física o supervisión para hacerlo	5
	Dependiente: incapaz necesita apoyo de otra persona o instrumento (ascensor)	0
Total		

Interpretación del puntaje:

- Normal: 17-20 puntos
- Disfunción leve: 16-13 puntos
- Disfunción moderada: 12-10 puntos
- Disfunción severa: menor o igual a 9

Instrumento Índice de Barthel

Parámetro	Situación del paciente	Puntuación
Comer	Totalmente independiente	10
	Necesita ayuda para cortar carne, el pan, etc	5
	Dependiente	0
Lavarse	Independiente: entra y sale solo del baño	5
	Dependiente	0
Vestirse	Independiente: capaz de ponerse y de quitarse la ropa abotonarse atarse los zapatos	10
	Necesita ayuda	5
	Dependiente	0
Cuidado personal	Independiente para lavarse la cara, las manos, peinarse, afeitarse, maquillarse, etc	5
	Dependiente	0
Deposiciones (valórese la semana previa)	Continencia normal	10
	Ocasionalmente algún episodio de incontinencia, o necesita ayuda para administrarse supositorios o lavativas	5
	Incontinencia	0
Micción	Contínente: Ningún episodio de incontinencia (seco día y noche). Capaz de usar cualquier dispositivo. En paciente sondado, incluye poder cambiar la bolsa solo	10
	Accidente ocasional: menos de una vez por semana o necesita ayuda para enemas o supositorios.	5
	Incontinente: Incluye pacientes con sonda incapaces de manejarse	0
Usar el retrete	Independiente para ir al cuarto de aseo, quitarse y ponerse la ropa	10
	Necesita ayuda para ir al retrete, pero se limpia solo	5
	Dependiente	0
Trasladarse	Independiente para ir del sillón a la cama	15
	Mínima ayuda física o supervisión para hacerlo	10
	Necesita gran ayuda, pero es capaz de mantenerse sentado solo	5
	Dependiente	0
Deambular	Independiente, camina solo 50 metros	15
	Necesita ayuda física o supervisión para caminar 50 metros	10
	Independiente en silla de ruedas sin ayuda	5
	Dependiente	0
Escalones	Independiente para bajar y subir escaleras	10
	Necesita ayuda física o supervisión para hacerlo	5
	Dependiente: incapaz necesita apoyo de otra persona o instrumento (ascensor)	0
Total		

Interpretación del puntaje:

- Normal: 17-20 puntos
- Disfunción leve: 16-13 puntos
- Disfunción moderada: 12-10 puntos
- Disfunción severa: menor o igual a 9

Instrumento Mini Mental

Tener en cuenta: para la puntuación final de la aplicación del Mini Mental State Examination (MMSE), es necesario seguir las siguientes recomendaciones (D. Rosselli, 2000):

- Sumar 2 puntos si tiene alteración visual evidente
- Sumar 1 punto si es mayor de 65
- Sumar 2 puntos si es mayor de 75 años

Número	Puntaje acumulado	Orientación		Puntuación
1	/5	Diga en qué	1. Año:	1
			2. Mes:	1
			3. Día:	1
			4. Fecha de hoy (día de la semana):	1
			5. Hora	1
2	/5	Diga en qué	6. País:	1
			7. Ciudad:	1
			8. Departamento:	1
			9. Sitio o lugar:	1
			10. Piso/barrio/vereda:	1

No.	Puntaje acumulado	Memoria	Puntuación
3	3	Diga las siguientes palabras CASA, MESA, ARBOL. Un segundo por cada una. Luego pida la la persona que repita. Asignandole un punto por cada una. Si en un primer intento no logra repetir las palabras, repitalas hasta que las personas las registre.	3

No.	Puntaje acumulado	Atención y cálculo	Puntuación
4	/5	Reste 100-7 en forma sucesiva durante 5 veces. Registre un punto por cada respuesta correcta: 93-86-79-72-65. En el caso que la persona no sepa restar utilizar la siguiente alternativa: Decir los meses de año al revés: diciembre, noviembre, octubre, septiembre y agosto.	5

No.	Puntaje acumulado	Evocación	Puntuación
5	3	De las palabras anteriormente mencionadas, diga las palabras que recuerde.	3

No.	Puntaje acumulado	Lenguaje	Puntuación
6	2	Mostrar un lápiz y un reloj y preguntar el nombre de los objetos (Denominación).	2

7	1	Hay que pedir que repita la siguiente frase: En el trébol había cinco perros	1
---	---	---	---

8	3	Comprensión obedecer una orden en tres etapas: A continuación le voy a dar una orden, escúchela toda y realicela: Tome esta hoja de papel con su mano derecha, doblela por la mitad y pongala en el piso. (De un punto por cada una de las ordenas ejecutadas correctamente)	3
---	---	--	---

9	1	Para las siguientes dos ordenes utilice una tarjeta u hoja de papel que contenga la frase: "cierre sus ojos". Indique: Hay que pedir que lea y ejecute lo que dice la frase que contiene la tarjeta (Lectura)	1
---	---	--	---

10	1	Hay que pedir que escriba la frase que contiene la tarjeta (escritura)	1
----	---	--	---

10	1	Indique la persona que copie el siguiente si diseño (dos pentagonos cruzados en un angulo)	1
----	---	--	---

30		SUMATORIA PUNTAJE FINAL	
----	--	-------------------------	--

- Persona con 0 - 5 años de escolaridad y puntuación de inferior o igual a 21: Sospecha de deterioro cognoscitivo, remitir a psiquiatría o neurología.
- Persona con 6-12 años de escolaridad y puntuación inferior o igual a 24: Sospecha de deterioro cognoscitivo, remitir a psiquiatría o neurología.
- Persona con más de 12 años de escolaridad y puntuación inferior o igual a 26: Sospecha de deterioro cognoscitivo, remitir a psiquiatría o neurología.

- Bibliografía -

ICBF. (2015). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf>

Hernández Aguilar MT. Alimentación complementaria. En: AEPap ed. Curso de Actualización Pediatría 2006. Madrid: Exlibris Ediciones; 2006. p. 249-56. Recuperado de <https://www.aepap.org/sites/default/files/complementaria.pdf>

OMS. (1998). Consejería en Lactancia Materna: Curso de capacitación. Recuperado de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/bc_participants_manual_es.pdf
Hospital Universitario de Madrid. (2007). Guía de cuidados del recién nacido en plantas de maternidad. Recuperado de <https://www.aeped.es/sites/default/files/6-guiarnhu12oct.pdf>

Perdomo, M. De Miguel, F. Alimentación complementaria en el lactante. *Pediatr Integral* 2015; 19(4): 260-267. Recuperado de https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/04/n4-260-267_Mayra%20Perdomo.pdf

Hospital Universitario de Madrid. (2007). Guía de cuidados del recién nacido en plantas de maternidad. Recuperado de <https://www.aeped.es/sites/default/files/6-guiarnhu12oct.pdf>
Asociación Española de Pediatría. (2015). Lactancia materna en niños mayores o "prolongada". Recuperado de <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/201501-lactancia-materna-prolongada.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2010). Guía para la atención y la consejería de la niñez en la familia. Bogotá DC. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/GUIA-PARA-LA-ATENCION-DE-LA-NINEZ-EN-LA-FAMILIA.pdf>

ICBF. (2016). Empezar una nueva vida. Bogotá. Recuperado de https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/files/Empezar_una_nueva_vida.pdf
ICBF. (2018). Guías alimentarias para mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia, niños y niñas menores de dos años. Bogotá.

Recuperado de https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/gabasmenor2anos_manualfacilitador_2018.pdf

Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria. (2009). Prevención del síndrome de la muerte súbita del lactante (SMSL).

Recuperado de <https://www.aepap.org/sites/default/files/smsl.pdf>
Cuadros, CA et al. Actualidades en alimentación complementaria. *Acta Pediatr Mex.* 2017;38(3):182-201. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/apm/v38n3/2395-8235-2017-03-0182.pdf>

La Rioja Salud. (2010). Guía de lactancia materna para profesionales de salud. La Rioja. Recuperado de

https://www.aeped.es/sites/default/files/8-guia_prof_la_rioja.pdf

Universidad Distrital Francisco José de Caldas. (2016). Cartilla para la adecuada manipulación de alimentos. Tolima. Recuperado de <http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/7219/5/OrtizCortesPaulaTatianaAnexo-4.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2010). Guía para la atención y la consejería de la niñez en la familia. Bogotá DC. Recuperado de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/GUIA-PARA-LA-ATENCION-DE-LA-NINEZ-EN-LA-FAMILIA.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). Atención Integrada a las Enfermedades Prevalentes de la Infancia. Libro Clínico.

Recuperado de

http://www2.udea.edu.co/webmaster/unidades_academicas/medicina/nacer/0813-aipe-clinico-2016.pdf
http://www2.udea.edu.co/webmaster/unidades_academicas/medicina/nacer/0813-aipe-clinico-2016.pdf

Ministerio Nacional de Salud y Protección Social. (2016). Esquema Nacional de Vacunación. Recuperado de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/PAI/ficha-vacunas-cara-a-b.pdf>

Montesinos, B. (2014). Cómo promover hábitos saludables y el desarrollo socioeducativo en niños y niñas a través del ocio y tiempo libre.

Madrid. Recuperado de <https://www.fundadeps.org/recursos/documentos/674/Guia-HabitosSaludablesOcio-CEAPA.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). Somos todo oídos. Manual de buenas prácticas en salud auditiva y comunicativa.

Recuperado de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/manual-buenas-practicas-salud-auditiva-comunicativa.pdf>

Profamilia. (2017). Sexualidad masculina y femenina. Recuperado de

<https://profamilia.org.co/preguntas-y-respuestas/sexualidad-masculina-y-femenina/?id=1>

ICBF. (2006). El arte de criar hijos con amor. Recuperado de <https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/pautasdecrianza001.pdf>

Profamilia. (2017). El cuerpo. Recuperado de <https://profamilia.org.co/preguntas-y-respuestas/el-cuerpo/?id=1>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2017). Prevención del suicidio. Recuperado de

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/suicidio.aspx>

Asociación Española de Pediatría. (sf). Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes.

Recuperado de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/diptico_actividad_fisica_aep_web.pdf

Marrugán, JM. Monasterio, L. Pabón MP. Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica

SEGHNP-AEP. Recuperado de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf

Ministerio de Salud. (2017). Modelo educativo para la promoción de la salud ocular en las instituciones educativas. Perú.

Recuperado de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4198.pdf>

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/lineamientos-salud-visual-2017.pdf>

<https://www.aeped.es/sites/default/files/6-guiarnhu12oct.pdf>

<http://www.scielo.org.co/pdf/jusju/v12n1/v12n1a09.pdf>

<http://scielo.isciii.es/pdf/pap/v13s20/mesa03.pdf>

<https://www.aeped.es/sites/default/files/articulo-revespsaludpublica.pdf>

<https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>

http://www.coldeportes.gov.co/testing_new/recursos_user/web_coldeportes/2014/apliacion-ninos-web.pdf

CENTRO ADMINISTRATIVO DE SERVICIOS SEDE BOGOTÁ D.C.

PBS

Cll. 78 No. 13 A - 07
Línea Amable: **(601) 3078210**
Fuera de Bogotá sin costo:
01 8000 11662

**CITAS MÉDICAS
TELEFÓNICAS**

COLSUBSIDIO: (601) 7447525
CAFAM: (601) 307 70 11





**Planes de
Atención
Complementaria
PAC**

Colsubsidio PAC: **(601) 7447717**
Cafam Línea PAC: **(601) 3581550**
Línea Amable: **(601) 307 80 85**
Fuera de Bogotá sin costo:
01 8000 12 73 63

Correo

gestiondelriesgopac@famisanar.com.co

www.famisanar.com.co

 FamisanarEPS  FamisanarEPS  @eps_famisanar  Famisanar
 Famisanar eps  @eps_famisanar  @EPS_Famisanar