

PRIMERO MI SALUD Y LA DE MI FAMILIA

Entrenamiento a equipos CAPS

CARLOS HUMBERTO OROZCO TÉLLEZ. MÉDICO EPIDEMIÓLOGO,
DIABETÓLOGO

CON EL AUTOCUIDADO PUEDO PREVENIR MUCHAS ENFERMEDADES

DIABETES MELLITUS

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

DISLIPIDEMIA

SOBREPESO Y OBESIDAD

DERRAME CEREBRAL

INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO

INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA

AMPUTACIONES

ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA
CRÓNICA

DISCAPACIDAD

CÁNCER

ENFERMEDADES DENTALES

OSTEOARTROSIS

ENFERMEDADES DEMENCIALES

ENFERMEDAD MENTAL

FACTORES DE RIESGO EN DIABETES

MODIFICABLES

ALIMENTACIÓN

SEDENTARISMO

OBESIDAD

AMBIENTES MENTALMENTE SALUDABLES

NO MODIFICABLES

ANTECEDENTES FAMILIARES

RAZA

EDAD

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

DIBETES GESTACIONAL

TAMIZAJE POSITIVO

SINDROME DE OVARIO POLIQUISTICO

TODA MI FAMILIA DEBE ADOPTAR UN ESTILO DE VIDA MAS SALUDABLE

COMER SANO

HACER EJERCICIO

DESCANSAR

DORMIR BIEN

ASOLEARSE

NO FUMAR

NO TOMAR LICOR

BUSCAR AYUDA EN SALUD MENTAL

APRENDER ACERCA DE COMO CUIDARSE Y COMO CUIDAR A LOS DEMAS

QUE HACEMOS CUANDO NOS PLANTEAN QUE ESTAMOS EN RIESGO DE ENFERMAR?

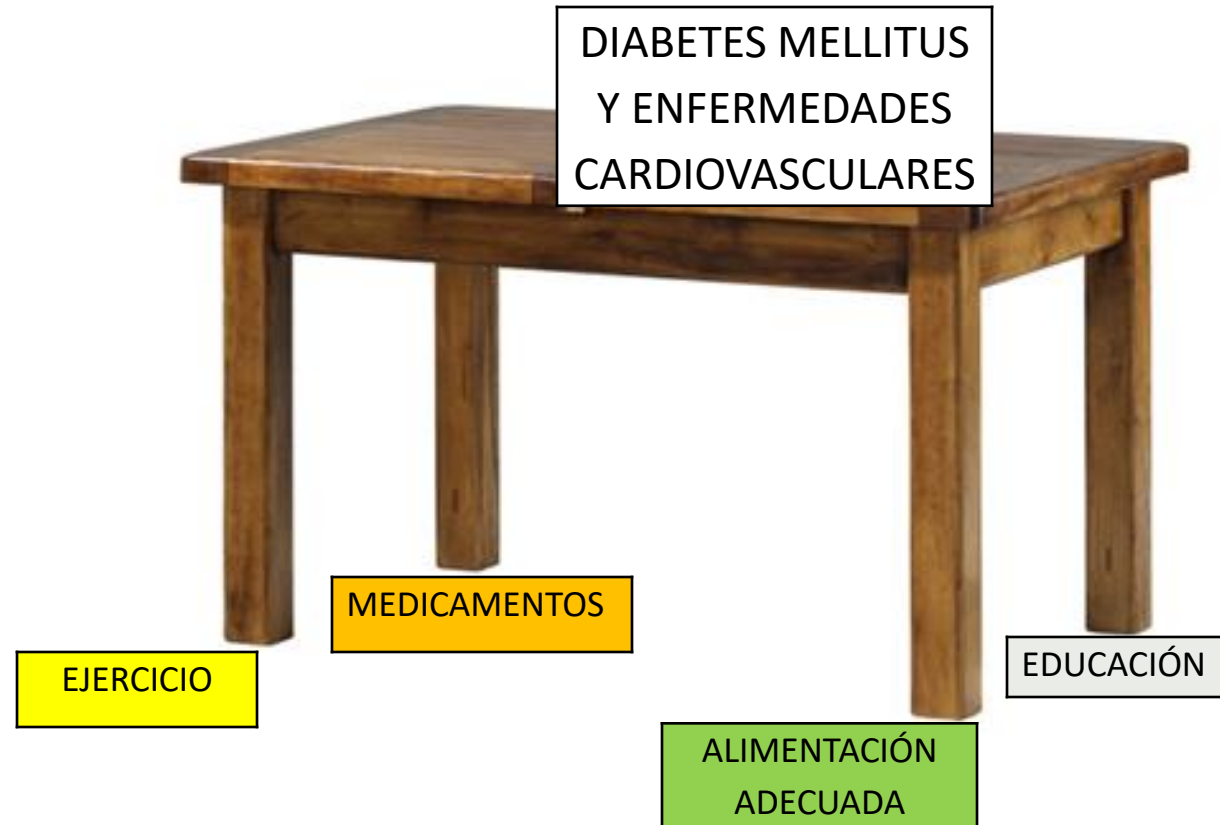
1. Rechazamos la amenaza del riesgo aun cuando la evidencia esté presente.
2. Negamos la situación de riesgo a pesar de que la enfermedad o el daño pueda ocurrir.
3. No aceptamos el riesgo por tener un supuesto o divino escudo de protección.

RIESGO POR CURSO DE VIDA

Por cada paciente diabético existen en promedio 5.3 familiares directos propensos a desarrollar diabetes mellitus, debido a que llevan estilos de vida similares a los que tenía el paciente antes de desarrollar la enfermedad

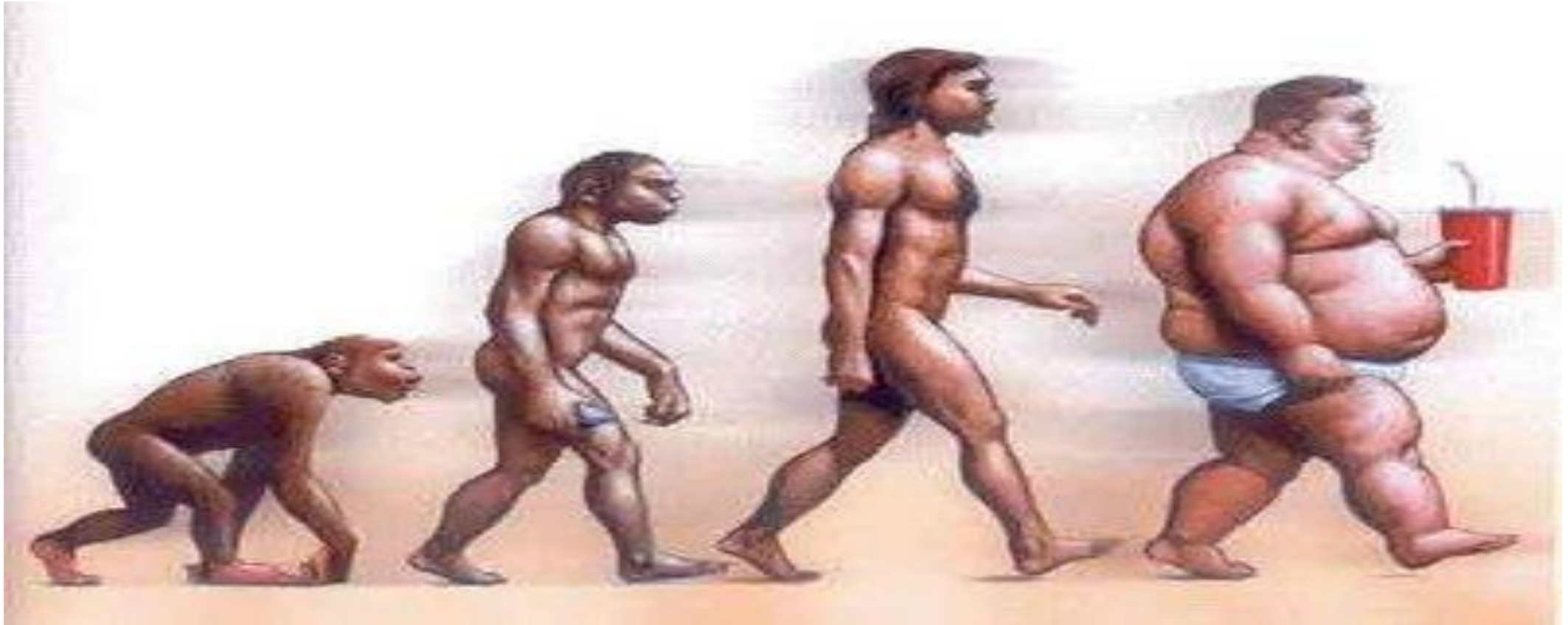
POR DONDE EMPEZAR?

PILARES DEL TRATAMIENTO DE LA DIABETES MELLITUS Y DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

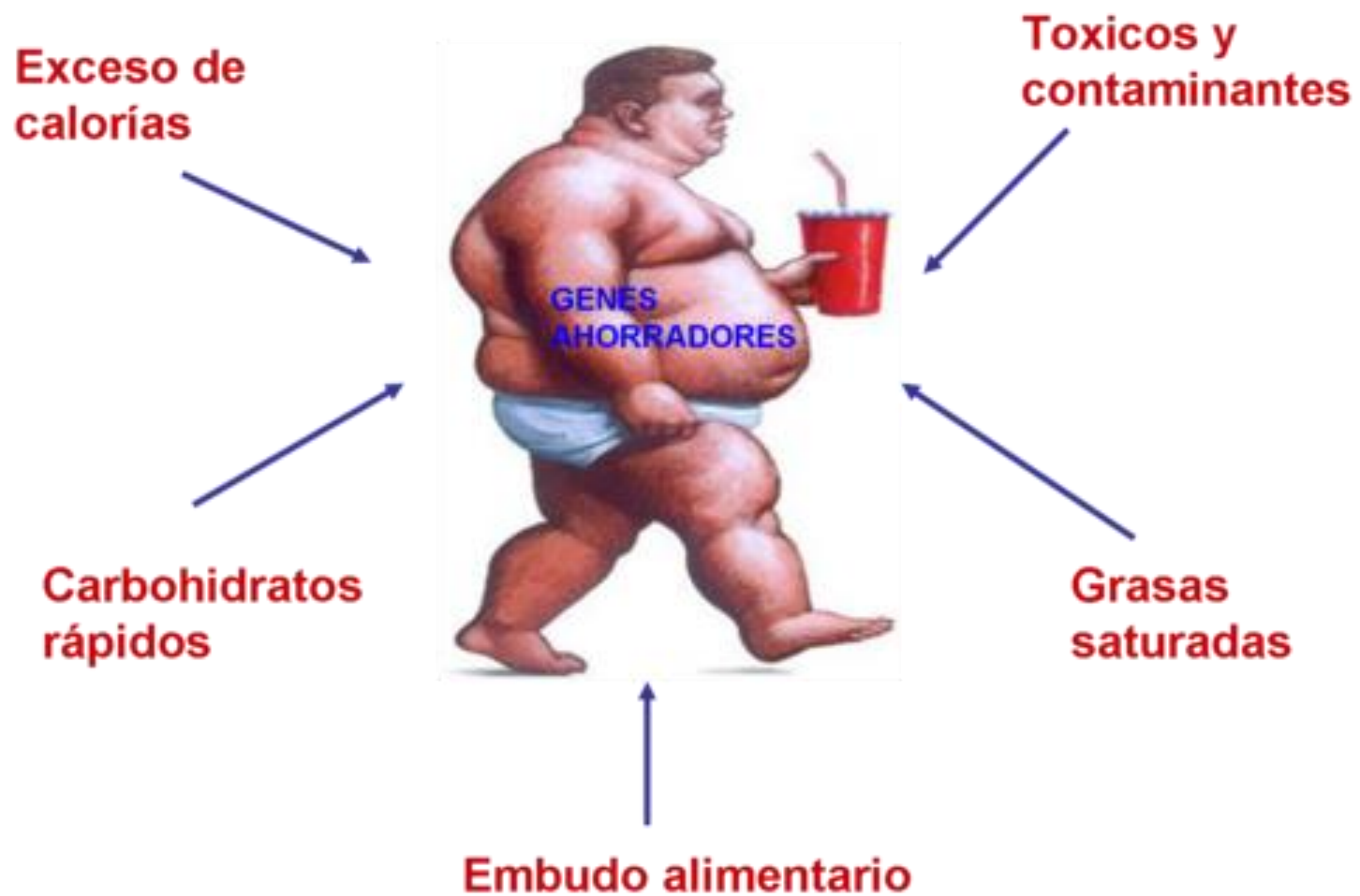


**EMPECEMOS POR
ALIMENTARNOS
ADECUADAMENTE**

¿A DONDE VAMOS?



El impacto de la modernidad sobre los genes ahorradores paleolíticos

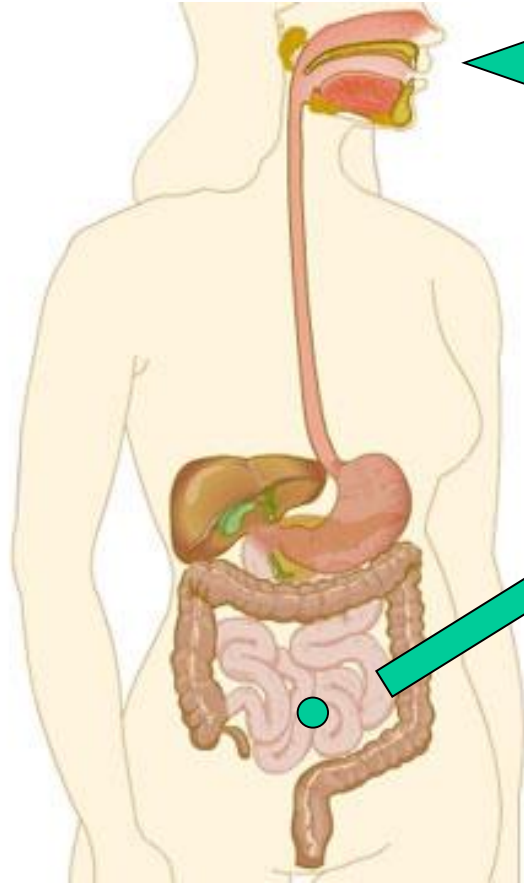




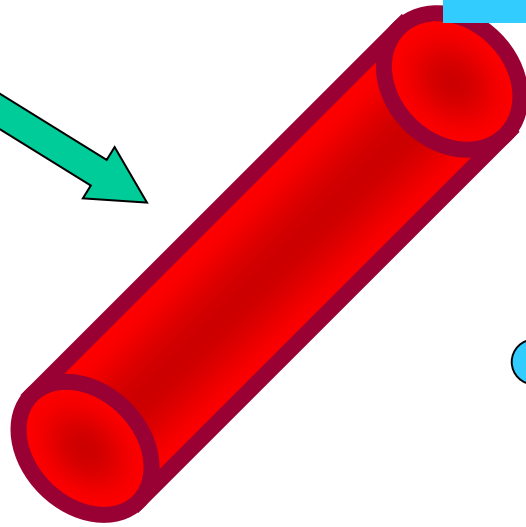
ALMIDONES, GRASAS Y AZUCARES



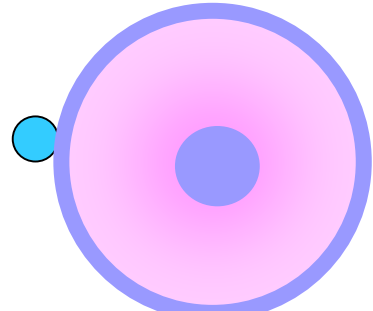
se descomponen convirtiéndose en una forma de azúcar denominada glucosa, que es el combustible que utilizan las células para proveer al organismo de la energía necesaria.



GLUCOSA



SANGRE



CÉLULA

PESO IDEAL

HOMBRES: Talla al cuadrado x 23

MUJERES: Talla al cuadrado x 21.5

Sumar 5 kg a personas de complexión robusta

Restar 5 kg a personas de complexión pequeña

TIPOS DE OBESIDAD





El perímetro de cintura como índice de salud

Un tamaño excesivo de la cintura indica que existe acumulación de *grasa* dentro del abdomen, y esto implica un mayor riesgo cardíaco y de sufrir enfermedades.

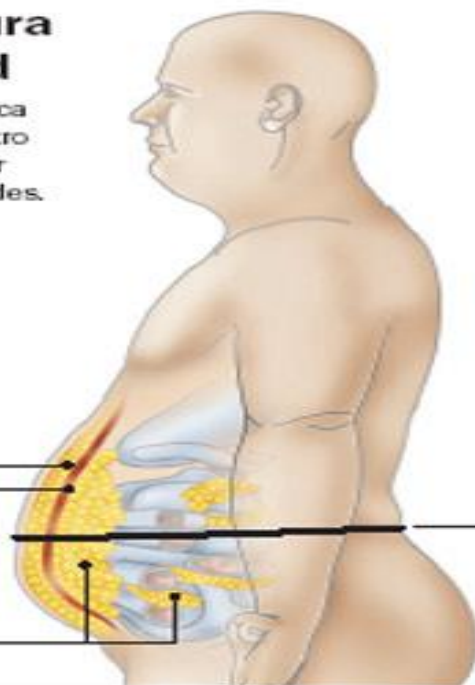
Grasa subcutánea

Se acumula debajo de la piel y por encima de los músculos en distintas regiones del cuerpo.

Músculo abdominal

Grasa Intra-abdominal

Se acumula entre las vísceras. Como es liberadora de sustancias que pueden inflamarse las paredes arteriales, favorece la formación de ateromas.



INSTRUCCIONES PARA TOMAR BIEN LA MEDIDA

- 1 Inspire normalmente.
- 2 Largue todo el aire.
- 3 Contenga la respiración mientras se toma la medida de la cintura.

DONDE MEDIR

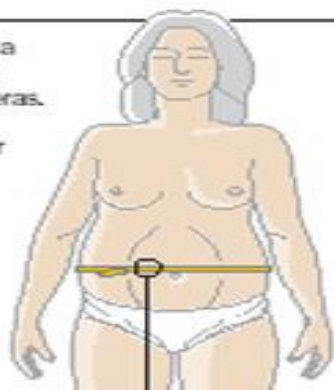
En la zona en donde la panza se hace más ancha. En general coincide con el ombligo.

CON QUE MEDIR

Con un centímetro de costurero.

EN MUJERES

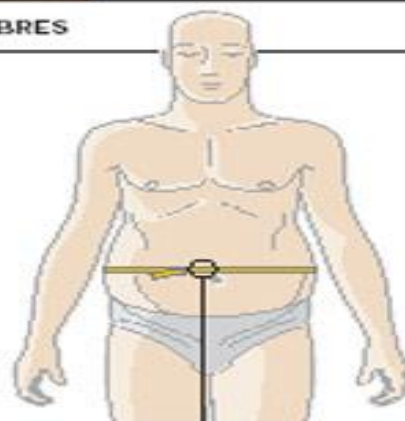
Es más común la acumulación de grasa en las caderas. Pero la panza puede aumentar después de la menopausia.



88 cm

EN HOMBRES

La acumulación de grasa en el abdomen es la tendencia más común en los varones con exceso de peso.



102 cm

VALORES MÁXIMOS SALUDABLES (Según la OMS)



RESULTADOS DEL ESTUDIO EN LA ARGENTINA (sobre 3.015 casos)

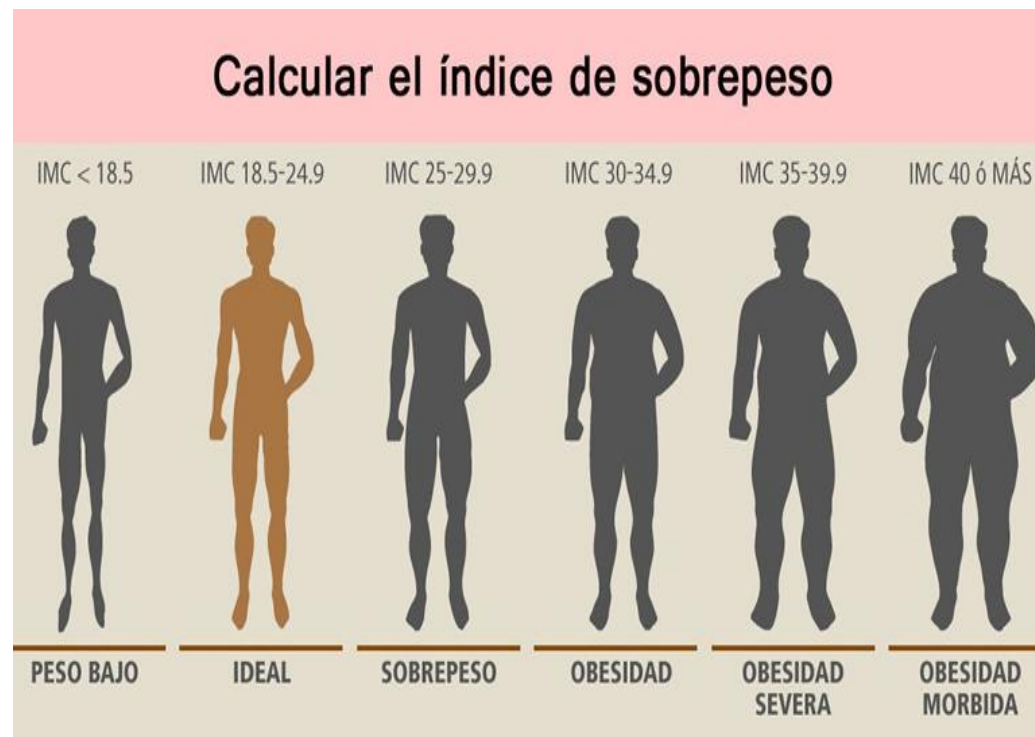
42% de las mujeres por encima del valor | 40% de las hombres por encima del valor

INDICE DE MASA CORPORAL

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA^2}$$

O, LO QUE ES IGUAL, DIVIDIR TU PESO ENTRE LO QUE RESULTA DE MULTIPLICAR TU ALTURA POR TU ALTURA

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA \times ALTURA}$$



METAS DE DESCENSO DE PESO

El 80% de los diabéticos es obeso

Meta a corto plazo: descenso del 5% del peso inicial

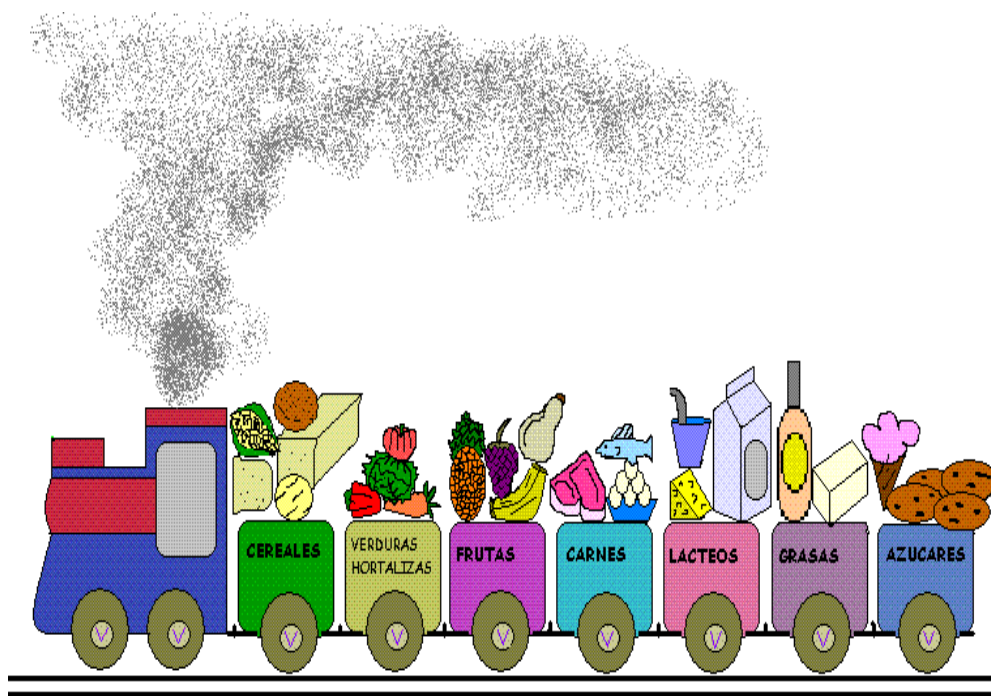
Meta a mediano plazo: descenso del 10% del peso inicial

Meta a largo plazo: IMC menor a 25 kg/M²



EL TREN DE LA ALIMENTACIÓN

(Instituto Colombiano de Bienestar Familiar)



Como guía, según el género, un hombre promedio necesita alrededor de 2500 kcal diarias para mantener un peso corporal saludable.

Para una mujer promedio, esa cifra es de alrededor de 2000 kcal al día.



SANCOCHO



BANDEJA PAISA



TAMAL



COMBO



CONTENIDO CALORICO DE ALIMENTOS COLOMBIANOS

C.ANGARITA ND

eltiempoterra.com

PRODUCTO	CALORIAS	CARBOHIDR.	PROTEÍNA	GRASA
B. PAISA	2164 - 2500	182 gr	80 gr	120 gr
TAMAL	1430	75 gr	52 gr	100 gr
FRITANGA	1120	76 gr	108 gr	150 gr
SANCOCHO	870	90 gr	54 gr	30 gr
LECHONA	850	76 gr	42 gr	40 gr
MONDONGO	642	45 gr	48 gr	30 gr
AJIACO	615	90 gr	26 gr	15 gr

COMIDA CHATARRA

COMIDA	CONTENIDO CALÓRICO	
COMBO HAMBURGUESA	CARNE	450 A 500
	PAN	110
	GASEOSA	168
	PAPAS	333
	QUESO Y SALSAS	200
	TOTAL	1000 A 1500
COMBO CRISPETAS (60% de grasas saturadas)	BOLSA MEDIANA	1610

AGUAPANELA



AGUAPANELA

(Un vaso de 250 ml= 200 cal)

Información nutricional (por 100 gramos)

Fuente: Josep Vicent Arnau. Naturópata y Acupuntor

Hidratos de carbono %	Calorías	Vitamina A UI	Ácido pantoténico (mg)	Vitamina B ₁ (mg)	Vitamina B ₂ (mg)
95	460	50	0,50	0,10	0,20

Contenido calórico de la Coca-Cola



Tipo de envase	Calorías
240 ml (8 oz)	105
360 ml (12 oz)	140
480 ml (16 oz)	200
660 ml (16 oz)	280
2000 ml (48.5 oz)	833
"Light" o "Zero"	1 caloría/100 ml

355 mililitros de >>>>>>>	Coca-Cola	Jugo de Naranja	Jugo de Manzana	Jugo de Cereza	Jugo de Uvas
Carbohidratos Totales	40 g	39 g	42 g	49.5 g	60 g
Carbohidratos de Azúcar	40 g	33 g	39 g	37.5 g	58.5 g
Azúcar (cucharaditas)	10	8	10	9	15
Calorías	160	165	156	210	240

SUSTITUTOS DEL AZÚCAR

PRODUCTO	PODER ENDULZANTE (en relación con el azúcar)
SACARINA	300 veces mayor
CICLAMATOS	50 veces mayor
ASPARTAME	180 veces mayor
ACESULFAME K	200 veces mayor
SUCRALOSA	600 veces mayor
ALITAME	2660 veces mayor
ESTEVIA	300 veces mayor

EL PALACIO DEL COLESTEROL



:) Carlos Múnera 2008
www.carlosmunera.blogspot.com

COLESTEROL

Menos de 200 mg por día

Las grasas saturadas y los ácidos grasos trans, elevan más el colesterol que el colesterol dietario

ALIMENTO	COLEST.
Leche entera	13
Leche descr.	3
Mantequilla	280
Queso	100
Huevo	250
Sesos	312
Hígado	250
Gallina	100
Mariscos	116

TIPOS DE GRASAS

ACIDOS GRASOS SATURADOS

ACIDOS GRASOS MONOINSATURADOS

ACIDOS GRASOS POLIINSATURADOS

Acidos grasos saturados

Alimentos de origen animal, lácteos:

- Aceite de coco
- Aceite de palma, grasas de carnes

Elevan el colesterol LDL y HDL

Por cada 1% de incremento en ácido graso saturado en el valor calórico total, el colesterol del plasma aumenta 2,7 mg/dl

Sólidos a temperatura ambiente



Un elevado nivel en la sangre provoca ACUMULACION de colesterol en las venas y las arterias







Acidos Grasos Monoinsaturados

Son aceites a temperatura ambiente

- Aceite de oliva
- Aceite de canola
- Maní
- Aguacate

Disminuyen el colesterol LDL y los triglicéridos

Por cada 1% de incremento en AGMI en el VCT, el colesterol plasmático disminuye 1,3 mg/dl



Acidos grasos poliinsaturados

Se clasifican en omega 3-6-9

Los omega 3-6 no pueden ser sintetizados por las células humanas

Disminuyen el LDL y HDL pero si superan el 10% del VCT producen peroxidación acelerando la aterogénesis y aumentan el riesgo de cáncer

Por cada 1% de incremento en el VCT disminuye 1,3 mg/dl del colesterol del plasma

Omega 6

Maíz

Soya

Algodón

Girasol

Una cucharada diaria de aceite vegetal es suficiente para cumplir los requerimientos



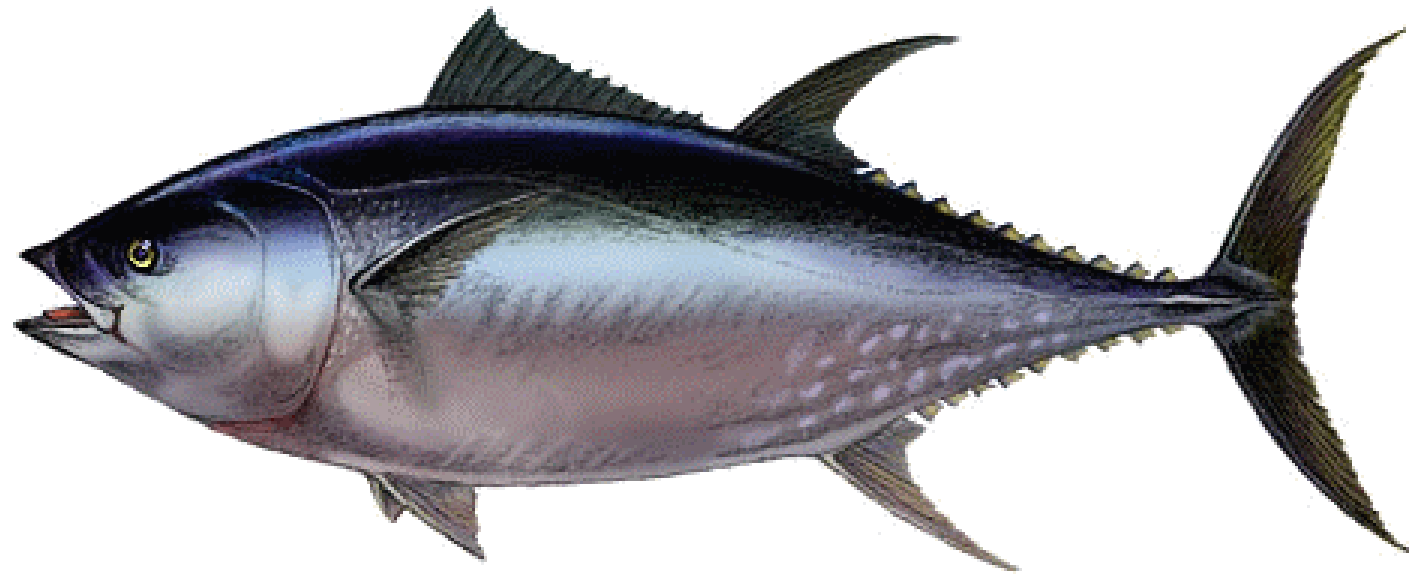
Omega 3

Grasas de pescados de aguas profundas (EPA – DHA)

- ATUN
- BONITO
- JUREL
- SIERRA

Aceite de canola (ALFA LINOLEICO)

Tienen efecto vasodilatador e inhibición de la agregación plaquetaria; efectos anti arrítmicos



Acidos grasos TRANS

Se forman al convertir aceites vegetales en sólidos o por calentamiento de alimentos ricos en grasa poliinsaturada

Aumentan el CT y el LDL

En margarinas vegetales de mesa y cocina

Comidas rápidas

Relacionados directamente con el riesgo cardiovascular



DIETA EN EL HIPERTENSO

En el Hipertenso se debe consumir menos de 4 gramos de sal al día (1600 mg de sodio)

No hipertenso: puede consumir 5 gramos al día (2000 mg de sodio)

Retirar el salero de la mesa.

Cuidado con los caldos en cubos

¿Dónde está el sodio (sal) en mi dieta?

¼ de cucharadita de sal de mesa= 575 mg

½ cucharadita de sal de mesa= 1.150 mg

1 cucharadita de sal de mesa= 2.300 mg

1 perro caliente= 460 mg

1 hamburguesa común de comida rápida= 600 mg

2 onzas de queso procesado= 600 mg

1 cucharada de salsa de soya = 900 mg

1 porción de pizza congelada de carne y vegetales= 982 mg

8 onzas de papitas fritas de paquete= 1.192 mg

Contenido aproximado de sodio en las bebidas comunes



Bebida	Sodio (mEq/L o mmol/L)
Zumo de manzana	1,3
Cerveza	2,2
Café	1
Cola	5-6,5
Cola dietética	4,5-6,5
Cerveza dietética	1,3
Zumo de naranja	3,7
Bebidas para deportistas	8-33
Agua (incluso agua corriente)	< 1

¿Qué es la dieta DASH?

"**D**ietary **A**pproaches to **S**top **H**ypertension", (enfoques de la dieta para frenar la hipertensión).

- Es baja en sal, grasas saturadas, colesterol y grasa total.
- La dieta se basa en el consumo de frutas, vegetales, y productos lácteos sin grasa o con un contenido bajo en grasa.
- Incluye granos enteros, pescado, aves y nueces.
- Limita el consumo en la dieta de carne roja, dulces, azúcares añadidas y bebidas que contienen azúcar.
- Esta es rica en potasio, magnesio y calcio al igual que en proteína y fibra.

La dieta DASH

Granos enteros (6 a 8 porciones diarias)

Vegetales (4 a 5 porciones diarias)

Frutas (4 a 5 porciones diarias)

Leche y productos lácteos con un contenido bajo en grasa o sin grasa (2 a 3 porciones diarias)

Carnes magras, ave y pescado (6 ó menos porciones diarias)

Nueces, semillas y leguminosas (4 a 5 porciones diarias)

Grasas y aceites (2 a 3 porciones diarias)

Dulces, preferiblemente con un contenido bajo en grasa o sin grasa (5 ó menos por semana)

Sodio (no más de 2.300 mg al día)

BEBIDAS

Puede tomar: agua, caldos caseros, té, café.

Es preferible no tomar jugo; en su lugar consumir la pulpa de la fruta

DIETA EN LA GOTA

Alimentos prohibidos (elevado contenido en purinas)

Mariscos

Sardinas

Anchoas

Atún y pescado azul en general

Riñones

Hígado

Pavo

Consomés, cubos de caldo

Alimentos a limitar

Carnes rojas en general

Carnes blancas

Pescado blanco y moluscos

Legumbres: lentejas, blanquillos, alverjas

Espárragos, Tomate

Champiñones, Espinacas

Coliflor, Habas

Licores, incluso cerveza sin alcohol

DIETA EN LA GOTA

Alimentos libres de purinas sin limitación

Leche, Queso,

Frutas

Huevos

Cereales no integrales: Pan, Arroz, Pasta

Papas

Verduras

Azúcar y Dulces

Café, chocolate, Té, infusiones de hierbas, jugos naturales, agua mineral

Espicias y Condimentos

DE COMPRAS PARA UN CORAZÓN SANO

Compre más frutas, vegetales, cereales integrales, legumbres secas, y si lo desea, productos lácteos descremados.

Compre refrigerios bajos en grasas tales como rosetas de maíz (sin mantequilla ni aceite), fruta fresca y vegetales, galletas de arroz, en vez de nueces, papitas fritas, y galletas grasas.

Compre panes y cereales con alto contenido de fibra y bajo contenido de grasas, en vez de comprar panes y cereales hechos con harina refinada y por esto bajos en fibra, y productos altos en grasas como croissant, panecillos de mantequilla y cereales con nueces.

Compre leche descremada o leche con 1% de crema en vez de leche con 2% de crema o leche sin descremar.

Compre vegetales frescos o congelados en vez de vegetales preparados con queso o con crema, o con salsas a base de mantequilla.

Lea los rótulos o las etiquetas en los productos que desee comprar. Escoja productos que sean bajos en grasas teniendo en cuenta las guías alimenticias en cuanto a las recomendaciones.

Nutricional

Porción 1/2 taza: (140g)

	100 g	1 Porción
Energía (kcal)	75,34	105,5
Proteínas (g)	0,70	0,98
Grasa Total (g)	0,06	0,08
Hidratos de Carbono Disponibles (g)	18,00	25,20

MANTENGASE REFRIGERADO DESPUES DE ABIERTO
REFRIGERATE AFTER OPENING

Cantidad por porción	% VD*	Cantidad por porción	% VD*
Grasa Total 9g	14%	Grasa Monoinsaturada 4g	
Grasa Saturada 0.5g	3%	Sodio 70mg	3%
Grasa Trans 1.4 g		Vitamina A	10%
Grasa Poliinsaturada 0.7g		Vitamina D	30%
Omega-6 0.7g		No es una fuente significativa de colesterol, carbohidratos totales, proteína, vitamina C, hierro y calcio.	
Omega-3 0.3g			

LO QUE SE PUEDE COMER FUERA DE CASA PARA MANTENER SANO

Escoja comidas tales como una pizza sin queso, comidas cocinadas rápidamente en poco de aceite, vegetales al vapor, pasta con salsa de tomate, papas horneadas sin salsa.

En un buffet de ensaladas escoja bastantes vegetales frescos y frutas; trate de evitar las ensaladas de papas y otras ensaladas a base de salsa mayonesa, aderezo de ensaladas, queso, crema de queso

Pida que las salsas y aderezos le sean servidos aparte, para que así usted pueda controlar la cantidad.

Hable con el cocinero y pida que le preparen su comida sin o con muy poco aceite o grasa.

Llevando un diario de comida

La información que usted registra en su diario de comida le ayudará a usted y a su médico de familia a diseñar un programa de comida que cumple con los requisitos de sus necesidades especiales.

Pistas útiles:

No cambie sus hábitos de comida a menos que su médico de familia le haya dado instrucciones específicas para hacerlo.

Diga la verdad. No tiene nada que ganar tratando de verse bien en estas formas. Su médico de familia solamente lo puede ayudar si usted registra lo que realmente se come.

Registre lo que come en todos los días que su médico le recomienda.

Asegúrese de traer las formas completadas cuando regresa a ver a su médico en la siguiente cita.

**HAGAMOS
EJERCICIO**

CLASIFICACION DE LA ACTIVIDAD FISICA SEGÚN PASOS

PASOS POR DIA	NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA
MENOS DE 5000	SEDENTARIO
5000 A 7499	LEVEMENTE ACTIVO
7500 A 9999	ALGO ACTIVO
10000 A 12000	ACTIVO
MAS DE 12000	MUY ACTIVO

PASOMETRO



RECOMENDACIÓN DE GASTO CALORICO SEMANAL

- 1500 A 2000 CALORIAS POR SEMANA
- 400 CALORIA POR DIA

BENEFICIOS DEL EJERCICIO

MEJORA LA SENSIBILIDAD A LA INSULINA

DISMINUYE LOS NIVELES DE TRIGLICERIDOS

REDUCE LOS NIVELES DE PRESION ARTERIAL

REDUCCION DEL PESO

PREVENCION O RETARDO EN LA APARICION DE LA DIABETES TIPO 2

SALUD MENTAL

MODALIDAD DE EJERCICIO

ACTIVIDAD	Calorías / hora
Caminar	120-150
Trotar	500-600
Bicicleta	150-600
Aeróbicos	300-600
Nadar	600-700
Fútbol	300-500
Bailar	250-500
Baloncesto	500-600

ACTIVIDAD FÍSICA IDEAL

EDAD	PASOS POR DÍA
NIÑOS	10.000 – 14.000
ADULTOS	7.000 – 13.000
ADULTOS MAYORES	6.000 – 8.500
INCAPACIDAD	3.500 – 8.000

EVALUACIÓN ANTES DEL EJERCICIO

EXAMEN VASCULAR, SENSITIVO Y MOTOR DEL PIE

EXAMEN MUSCULAR

INDICE DE MASA CORPORAL

¿SIEMPRE NECESITA UN GIMNASIO?.....!NO!



EN CASA TODO SIRVE



Y EN EL TRABAJO



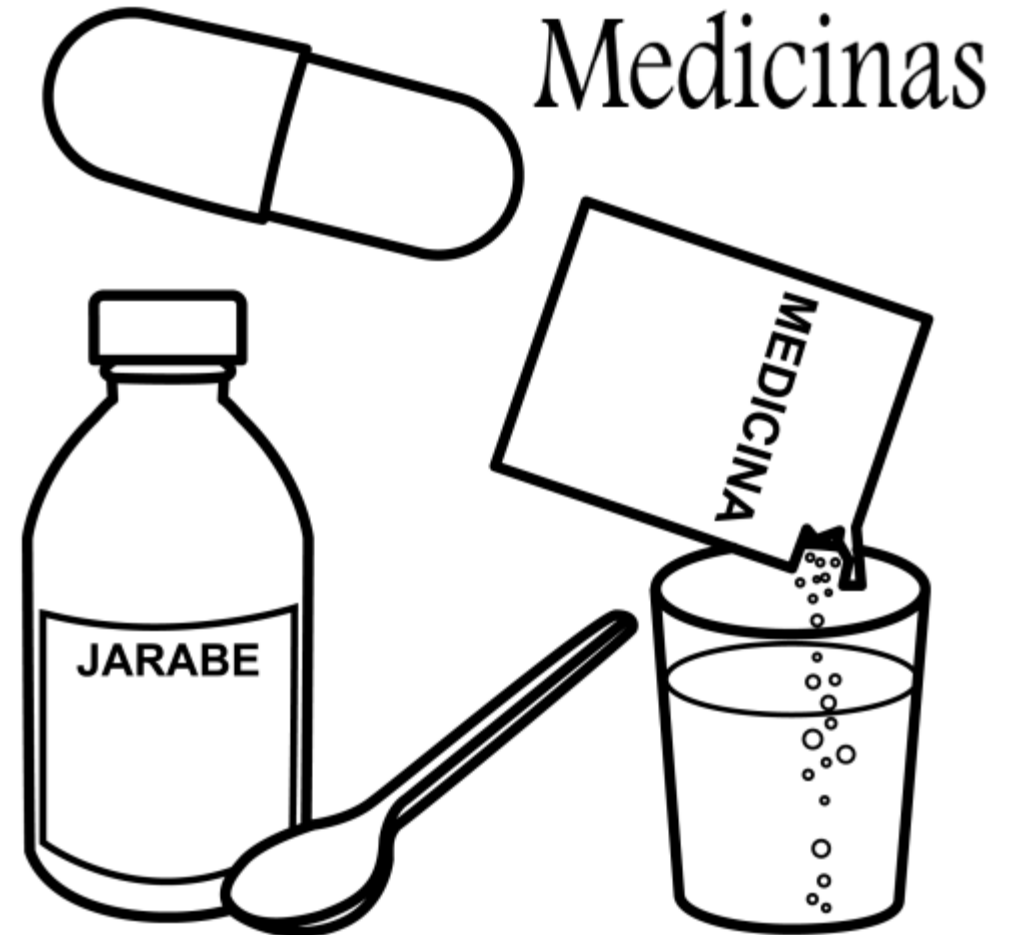
LO QUE NO DEBEMOS HACER



**ASISTAMOS A CONTROLES
MEDICOS Y CONSUMAMOS LOS
MEDICAMENTOS**

MIS MEDICAMENTOS

- Consumirlos según la receta
- No mezclarlos con bebidas
- Respectar las horas recomendadas
- Terminar los tratamiento
- No formularle a nadie
- Solicitar control en caso de intolerancia
- Conservarlos bien
- Eliminar sobrantes
- Supervisar el consumo
- No embolatar la fórmula



TOMA DE MEDICAMENTOS

- Elaborar un listado con el horario de la toma de los medicamentos con letra grande y clara y pegarlo en alguna parte visible.
- Colocar cada semana los medicamentos en cajas con stickers según el día de la semana y supervisar la toma de medicación según el conteo de las pastillas.
- En caso de demencia, no dejar medicamentos disponibles

MIS CONTROLES MEDICOS

No olvidar la cita

Programar el acompañamiento al paciente

Anotar las quejas o síntomas

Preguntar acerca de las dudas

Cumplir las metas

Trasladar las recomendaciones a toda la familia

**YO PUEDO EVITAR,
DETECTAR Y CONTROLAR
ENFERMEDADES CRÓNICAS**



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.



ID 25076019

© Martesia Bezuidenhout | Dreamstime.com



AUTOPSIA DE UN ASESINO





¿¿QUE PREFIERES??







SINTOMAS DEL ATAQUE CEREBROVASCULAR

1. Dificultad repentina para hablar o confusión.
2. Debilidad súbita en el lado derecho o izquierdo del cuerpo; a veces adormecimiento de un lado.
3. Dificultad repentina para caminar o para mantenerse de pies, mareo intenso, desequilibrio o incoordinación.
4. Pérdida de visión súbita por uno o ambos ojos.
5. Dolor de cabeza muy intenso, “el peor dolor de su vida”

Escala de Cincinnati

Escala utilizada para objetivar la sospecha de que una persona está sufriendo un **ictus**

¿Alteración en el lenguaje?



¿Pérdida de fuerza en las extremidades?



¿Asimetría facial?

OJO MÁXIMO 4,5 HORAS

SINTOMAS DEL INFARTO AGUDO DEL MIOCARDIO



ATAQUE CARDIACO

Los ancianos, pueden experimentar poco o ningún dolor torácico.

Pueden experimentar síntomas inusuales (dificultad para respirar, fatiga, debilidad).

Pueden tener un "ataque cardíaco silencioso" que no presenta síntomas.

ATAQUE CARDIACO

El dolor torácico puede irradiarse desde el pecho a los brazos, el hombro, el cuello, los dientes, la mandíbula, el área abdominal o la espalda.

El dolor puede ser intenso o leve y se puede sentir como:

- Una banda apretada alrededor del pecho
- Indigestión, dolor en la boca del estómago
- Presión aplastante o fuerte

ATAQUE CARDÍACO

Ansiedad

Palpitaciones

Desmayo

Tos

Mareo

Nauseas, vómito

Sudoración

Palidez

Sensación de muerte inminente

HIPOGLICEMIA



ATRAGANTAMIENTO



EPISODIO CONFUSIONAL AGUDO

Sospecha de infección

Retención urinaria

Cambio súbito de su hábitat

Hipoglicemia

Obliga a consultar al médico