



UNIDAD MEDICA DE PACHO



UNIDAD MÉDICA DE PACHO SAS
NIT 832.001.378-1
I.P.S. Nivel Uno de Atención Ambulatoria
Medicina Integral con calidad Humana



UNIDAD MÉDICA DE PACHO SAS
NIT 832.001.378-1
I.P.S. Nivel Uno de Atención Ambulatoria
Medicina Integral con calidad Humana

¿QUE ES LA SALUD PUBLICA?

La Salud Pública se define como el arte y la ciencia de prevenir enfermedades, prolongar la vida y promover la salud a través de esfuerzos organizados de la sociedad.



SALUD PUBLICA



UNIDAD MÉDICA DE PACHO SAS
NIT 832.001.378-1
I.P.S. Nivel Uno de Atención Ambulatoria
Medicina Integral con calidad Humana

OBJETIVOS Y ENFOQUES

La prevención en Salud Pública busca mejorar la calidad de vida, prevenir enfermedades y promover la salud en la población.

MEDIDAS GENERALES

Vacunación, educación sanitaria, control de enfermedades transmisibles y promoción de estilos de vida saludables son medidas clave en la prevención.

CONSEJOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

Mantener una alimentación equilibrada, ejercitarse regularmente y evitar hábitos perjudiciales son clave para prevenir enfermedades.





UNIDAD MÉDICA DE PACHO SAS
NIT 832.001.378-1
I.P.S. Nivel Uno de Atención Ambulatoria
Medicina Integral con calidad Humana

DOLOR ABDOMINAL

Situación clínica definida por la presencia de síntomas abdominales, fundamentalmente dolor, de menos de un mes de evolución.

CAUSAS

puede ser causado por problemas digestivos, infecciones, enfermedades inflamatorias o trastornos gastrointestinales.

SINTOMAS

Diarrea, náuseas, vómitos, distensión abdominal y sensibilidad al tacto son algunos síntomas que pueden acompañar al dolor abdominal.



UNIDAD MÉDICA DE PACHO SAS
NIT 832.001.378-1
I.P.S. Nivel Uno de Atención Ambulatoria
Medicina Integral con calidad Humana

PREVENCIÓN



Dieta balanceada:

Consume alimentos ricos en fibra, frutas, verduras y granos enteros. Evita alimentos grasos, picantes y muy condimentados.



Hidratación:

Bebe suficiente agua a lo largo del día para mantener una buena hidratación.



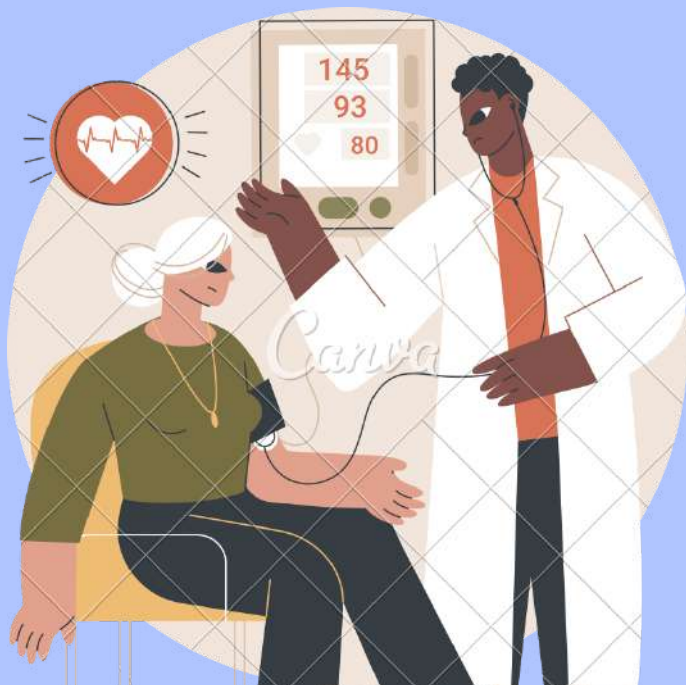
Higiene alimentaria:

Lávate las manos antes de comer y asegúrate de que los alimentos estén bien cocidos.



Control del estrés:

Practica técnicas de relajación, como la meditación o el yoga.



UNIDAD MÉDICA DE PACHO SAS
NIT 832.001.378-1
I.P.S. Nivel Uno de Atención Ambulatoria
Medicina Integral con calidad Humana

HIPERTENSION

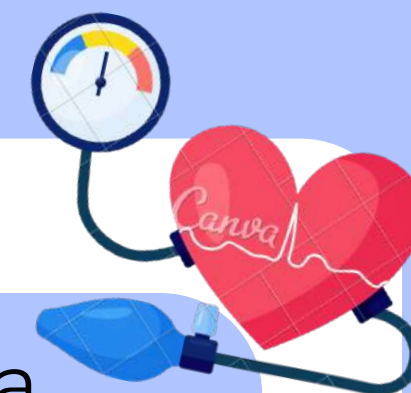
trastorno por el cual los vasos sanguíneos tienen persistentemente una tensión elevada.

RIESGOS

La hipertensión aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y enfermedad renal crónica.

SINTOMAS

Dolor intenso de cabeza, dolor en el pecho, mareos, dificultad para respirar, náuseas, vómitos, visión borrosa o cambios en la visión, ansiedad.



PREVENCIÓN



UNIDAD MÉDICA DE PACHO SAS
NIT 832.001.378-1
I.P.S. Nivel Uno de Atención Ambulatoria
Medicina Integral con calidad Humana



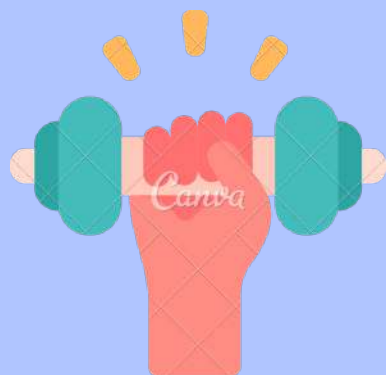
Dieta baja en sodio: Reduce la ingesta de sal y alimentos procesados.



Alimentación saludable: Consume alimentos ricos en potasio, como plátanos, naranjas, espinacas y aguacates.



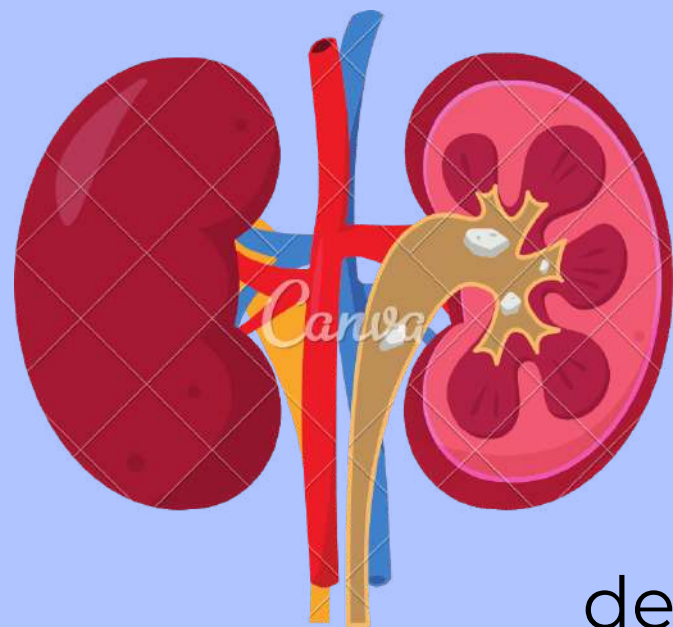
Control de peso: Mantén un peso corporal saludable a través de la dieta y el ejercicio regular.



Actividad física: Realiza ejercicio regularmente, al menos 150 minutos a la semana de actividad moderada.



Limita el alcohol: Si consumes alcohol, hazlo con moderación.



CÁLCULOS

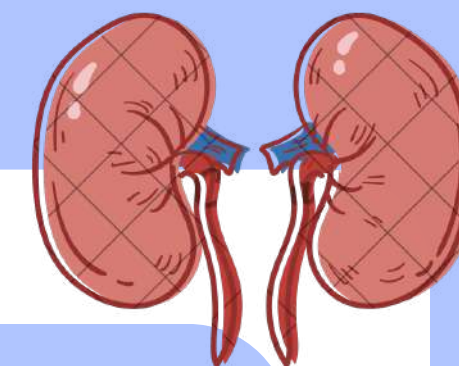
Los cálculos renales (también llamados nefrolitiasis o urolitiasis) son depósitos duros hechos de minerales y sales que se forman dentro de los riñones.

CAUSAS

La dieta, el exceso de peso corporal, algunas afecciones médicas y ciertos suplementos y medicamentos se encuentran entre las muchas causas de los cálculos renales.

SINTOMAS

Dolor intenso en la espalda o el costado que no desaparece, sangre en la orina, fiebre y escalofríos., vómitos, orina que despidе un mal olor o luce turbia, una sensación de ardor al orinar.





UNIDAD MÉDICA DE PACHO SAS
NIT 832.001.378-1
I.P.S. Nivel Uno de Atención Ambulatoria
Medicina Integral con calidad Humana

PREVENCIÓN



Dieta balanceada:

Consume alimentos ricos en fibra, frutas, verduras y granos enteros. Evita alimentos grasos, picantes y muy condimentados.



Hidratación:

Bebe suficiente agua a lo largo del día para mantener una buena hidratación.



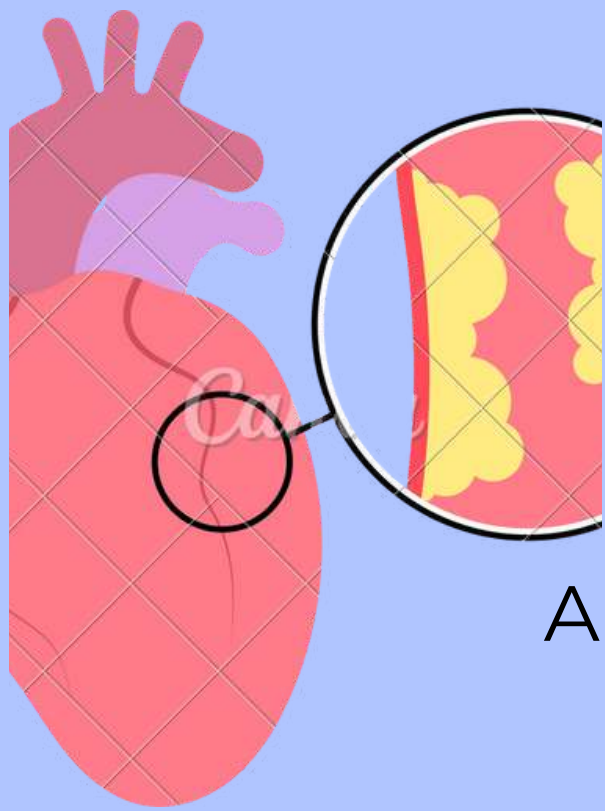
Limita la sal y proteínas animales:

Reduce la ingesta de alimentos ricos en sal y proteínas animales.



Control de peso:

Mantén un peso corporal saludable.



UNIDAD MÉDICA DE PACHO SAS
NIT 832.001.378-1
I.P.S. Nivel Uno de Atención Ambulatoria
Medicina Integral con calidad Humana

DISLIPIDEMIA

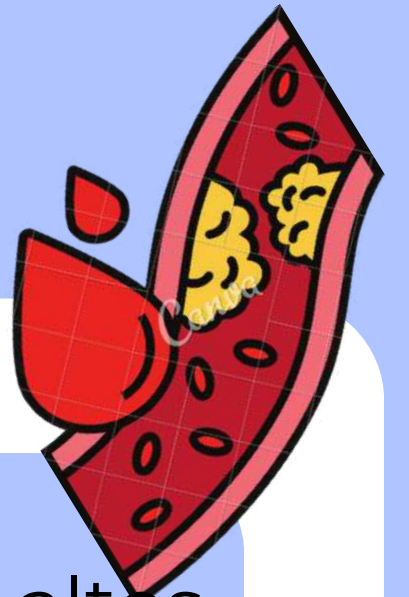
Alteraciones que se manifiestan en concentraciones anormales de algunas grasas en la sangre, principalmente colesterol y triglicéridos.

CAUSAS

Las causas primarias son mutaciones de genes únicos o múltiples.
Estilo de vida sedentario con ingesta excesiva de calorías totales, grasas saturadas, colesterol y grasas trans

SINTOMAS

aunque los niveles muy altos de TG pueden causar parestesias, disnea y confusión



PREVENCIÓN



UNIDAD MÉDICA DE PACHO SAS
NIT 832.001.378-1
I.P.S. Nivel Uno de Atención Ambulatoria
Medicina Integral con calidad Humana



Dieta baja en grasas saturadas y trans: Limita la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas y trans.



Alimentación saludable: Ácidos grasos omega-3: Incluye alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como pescado graso, nueces y semillas de lino.



Control de peso: Mantén un peso corporal saludable a través de la dieta y el ejercicio regular.



Actividad física: regular para mejorar los niveles de colesterol y triglicéridos