



Estos son mis compromisos de automanejo para mejorar mi salud y mi calidad de vida:

Compromiso en Alimentación

Compromiso en Actividad Física

Otros Compromisos (Cesación de tabaco-IBOCA)

¿Requiero ir a consulta en mi EPS para detección temprana y protección específica?

Si:___No:___

Cuál:_____

Así cumplí mis compromisos en la visita 1 Fecha: / /

En Actividad Física	En Alimentación	Otros
Cumplí la meta Si:___No:___	Cumplí la meta Si:___No:___	Cumplí la meta Si:___No:___
¿Cuántos minutos aumenté por semana?:_____	Consumí más:	Otros compromisos cumplidos:
¿Qué debo mejorar?:	Consumí menos:	



Pasaporte al cuidado de mi salud



Nombres y apellidos

Identificación CC__CE__

Número:

Fecha: __/__/__

Punto:

Talla (cm) _____

Peso (Kg) _____

IMC _____

Perimetro de cintura (cm) _____

Estado Nutricional:

Tensión Arterial:

Glucometria: _____ No aplica: _____

Antecedentes de salud: Si__ No__ Dx:



"Bogotá previene y controla las enfermedades crónicas"



SECRETARÍA DE
SALUD



Plato saludable de la Familia Colombiana

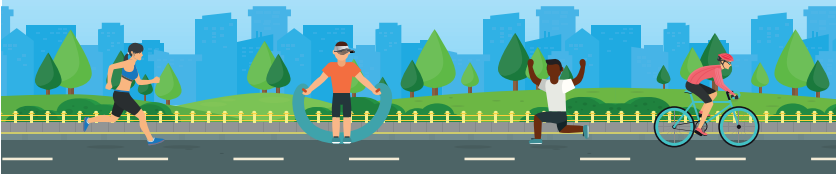


Aumente el consumo de:

- Alimentos frescos y naturales
- Frutas
- Verduras
- Aceites de origen vegetal
- Mani
- Nueces
- Leguminosas
- Leche
- Productos lácteos
- Alimentos preparados en casa

Reduzca el consumo de:

- Productos de paquete
- Gaseosas
- Bebidas azucaradas
- Sal
- Carnes embutidas
- Enlatados
- Comidas rápidas
- Manteca
- Mantequilla
- Margarina



150 Minutos semanales, como mínimo

Intensidad aeróbica moderada



Ciclismo



Natación



Caminar a
paso ligero



Jardinería



Tareas
domésticas

75 Minutos semanales, como mínimo

Intensidad aeróbica vigorosa



Correr



Deporte de
competición



Saltar a la
cuerda



Aeróbicos



Trabajos
manuales

Recomendaciones en ambientes de aire limpio.



Dejar de fumar es un proceso de tiempo y esfuerzo.

Beneficios de abandonar una conducta no saludable como fumar:



A los 20 minutos: La presión arterial, el ritmo del pulso y la temperatura se normalizan.

A las 24 horas: El riesgo de un ataque cardíaco súbito disminuye.

De 2 semanas a 3 meses: Mejora la circulación y se

hace más fácil caminar. Los pulmones trabajan mejor y las heridas sanan más rápidamente.

A los 5 años: la tasa de muerte por cáncer de pulmón y de boca disminuye a la mitad comparado con un consumidor de tabaco.