

MATERIAL INFORMATIVO RELACIONADO AL COVID-19

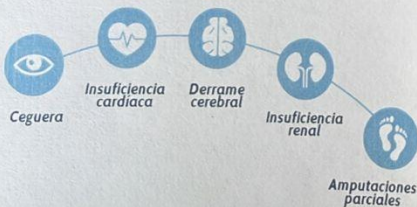
DIAGNÓSTICO:

	Glucosa en ayunas	2 horas después de comida
D Diabetes	≥ 126 mg/dl	≥ 200 mg/dl
P Pre-Diabetes	100 - 126	140 - 200
N Normal	< 100 mg/dl	< 140 mg/dl

Las pruebas deben realizarse en un entorno de atención médica. Si se determina un nivel de glicemia alterado o presenta síntomas clásicos, se recomienda evaluación por médico de cabecera para estudios de confirmación.

COMPLICACIONES:

Estas aparecen progresivamente, con una relación directa entre el tiempo de enfermedad y mal control de glicemias.



PREVENCIÓN:

- Limitar los dulces.
- Cuidar la cantidad de carbohidratos en la dieta.
- Comer menos grasas.
- Restringir el consumo de alcohol (aportan calorías y desequilibra la dieta).
- Realizar ejercicio físico.
- Revise su nivel de azúcar en la sangre tal como le indicaron.
- Seguir las indicaciones médicas para la administración de insulina e hipoglucemiantes orales.
- Curar las infecciones como: neumonías, infección urinaria, dentarias y abscesos, etc.
- Controle su estrés.
- Si presenta visión borrosa por más de dos días acudir al médico.



CAMPAÑA DESPISTAJE



DIABETES MELLITUS

TÓPICO DE MEDICINA
OFICINA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO
2022

PRESIÓN ARTERIAL

“La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre al cuerpo”.

¿QUÉ ES EL CORAZÓN?

El corazón es una bomba que, con su **acción impulsadora** proporciona la fuerza necesaria para que la sangre y las sustancias que esta transporta circulen adecuadamente a través de las venas y las arterias.



VALORES NORMALES DE PRESIÓN ARTERIAL

CATEGORÍA	PRESIÓN SISTÓLICA	PRESIÓN DIASTÓLICA
NORMAL	< 120	< 80
ELEVADA	130-139	85-89

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La hipertensión Arterial es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de presión sanguínea en las arterias.

La hipertensión Arterial es una enfermedad asintomática y fácil de detectar; cursa con complicaciones graves y letales si no se trata a tiempo.

VALORES DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL

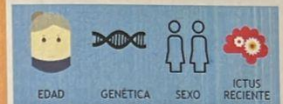
CATEGORÍA	PRESIÓN SISTÓLICA	PRESIÓN DIASTÓLICA
ESTADIO I	140-159	90-99
ESTADIO II	≥ 160	≥ 100

SÍNTOMAS

- Dolor de cabeza intenso
- Mareos, vértigos
- Zumbido o ruido en los oídos
- Fatiga
- Sangrado nasal
- Visión Borrosa

FACTORES DE RIESGO

FACTORES DE RIESGO NO MODIFICABLES

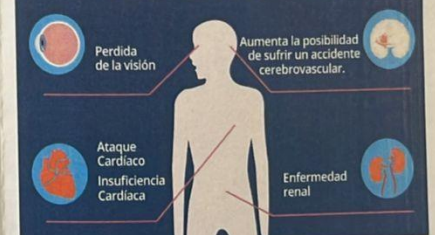


FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES



COMPLICACIONES

COMPLICACIONES PRINCIPALES DE LA HIPERTENSIÓN



DIAGNÓSTICO

A través de antecedentes familiares y personales, exploración física y otras pruebas.

RECOMENDACIONES

Para tomarse la presión se debe estar en reposo por al menos 05 minutos, sin haber fumado, comido, ni tomado café y con la vejiga vacía.

VERIFIQUE SU PRESIÓN ARTERIAL!!!

PRESION ARTERIAL	BRAZO DERECHO	BRAZO IZQUIERDO



OJO: Valores $\geq 140/90$ en 2 a 3 lecturas son indicativos de hipertensión arterial.

TRATAMIENTO

Los tratamientos para la hipertensión arterial incluyen medicamentos y cambios de estilo de vida.

MITOS Y CREENCIAS SOBRE LA HIPERTENSION ARTERIAL

- “Mi presión es nerviosa”
La hipertensión no se debe a un estado emocional. Es una enfermedad de la pared arterial con engrosamiento de la capa muscular y que en situaciones de estrés liberan catecolaminas elevando la presión arterial.
- “Generalmente tengo más presión durante la mañana”
Así como la presión arterial varía ante determinadas situaciones, se ha demostrado que la misma es mayor durante las primeras horas de la mañana y, en la mayoría de los pacientes, disminuye durante la siesta o el descanso nocturno.



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

TÓPICO DE MEDICINA
OFICINA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

¿QUÉ ES LA DIABETES MELLITUS?

Es una enfermedad metabólica crónica que se produce cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el cuerpo no puede utilizarla de forma eficaz, generando niveles elevados de glucosa en sangre (HIPERGLICEMIA).

CLASIFICACIÓN:

DM TIPO 1

Anteriormente conocida como insulino dependiente, juvenil o de inicio en la niñez. Esta puede ser de origen autoinmune o de causa desconocida.

DM TIPO 2

Antes llamada NO insulino dependiente o de inicio en la edad adulta. Esta supone el 80-90% de los casos de DM y está asociada al **SINDROME METABÓLICO**, elevando el riesgo cardiovascular y siendo uno de las principales causas de mortalidad por Enfermedades NO Transmisibles.

Diabetes tipo 1
10%

El cuerpo no produce insulina

NO

Diabetes tipo 2
90%

El cuerpo produce insulina pero no la usa eficientemente

SE PUEDE PREVENIR



¿CÓMO PREVENIR?



SÍ

FUENTES: M4

PREDIABETES

También conocido como Intolerancia a la glucosa (IGT) o alteración de la glucosa en ayunas (IFG). Esta indica niveles de glucosa más altos de lo normal pero aún no lo suficientemente altos como para diagnosticar DM.

DIABETES GESTACIONAL



DM diagnosticada por primera vez durante embarazo, generando complicaciones tanto en embarazo como en el crecimiento y desarrollo fetal.

FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR DIABETES

MODIFICABLES (Son aquellos que si podemos cambiar)	NO MODIFICABLES (Son aquellos que no podemos cambiar)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Alimentación poco saludable ▶ Inactividad Física ▶ Sobrepeso/ Obesidad ▶ Estrés 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Antecedentes Heredo Familiares ▶ Etnia: latinos, hispanos, afroamericanos ▶ Edad ▶ Peso al nacer (muy alto o muy bajo) ▶ Diabetes gestacional

SÍNTOMAS:



Es posible que algunas personas no tengan síntomas. Por ello se recomienda exámenes de control en las siguientes personas:



- IMC ≥ 25 , independientemente de la edad
- Cualquier persona ≥ 35 años



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad
de Derecho

PILDORA ANTICONCEPTIVA DE EMERGENCIA



¿Qué es la píldora del día siguiente?

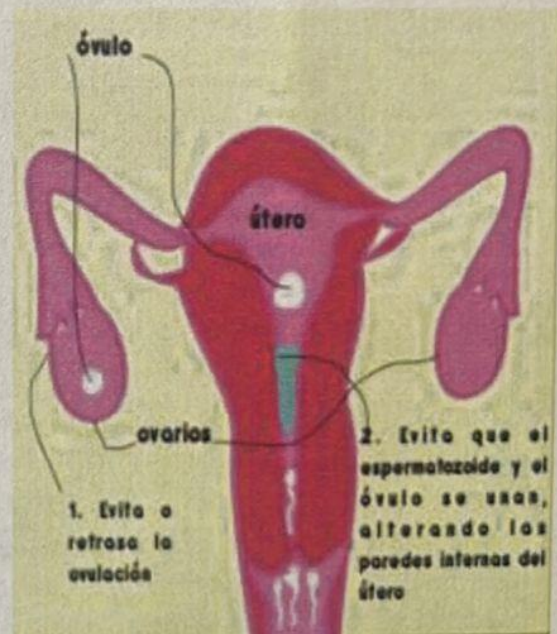
Es una píldora que reduce el riesgo de un embarazo no planeado después de una relación coital sin protección.

Hasta antes de las siguientes **72 horas**.

¿Cuándo utilizarla?

- Relación sexual sin protección.
- Mal uso o falla de algún método anticonceptivo.
- Relación sexual forzada o violación.

¿Cómo actúa?



¿Cómo se usa la PAE?

Después de una relación sexual sin protección, ingerir la primera pastilla lo antes posible, hasta antes de las siguientes **72 horas**. Si se presenta vómito en las siguientes dos horas de haber ingerido la pastilla, será necesario repetir la dosis ingerir la segunda pastilla.

Efectos Secundarios

Estas molestias generalmente no persisten por más de 24 horas que incluye náuseas, vómito y menstruaciones irregulares

AVISO IMPORTANTE



- La píldora de emergencia **NO** es de uso regular.
- Se recomienda que una mujer saludable la pueda utilizar hasta un máximo de **2 veces al año**.
- Entre más frecuentemente se utilice, su efectividad disminuye y puede originar trastornos menstruales.
- Si todavía no utiliza su método anticonceptivo, después de utilizar la píldora del día después, es un buen momento para empezar a planificar con algún otro método de tu preferencia.
- Al tomar la píldora del día después, la regla aparece generalmente en la fecha esperada, aunque en ocasiones puede adelantarse o retrasarse.
- Si se **retrasa más de 7 días**, debes hacerte una **prueba de embarazo**



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Derecho

Charla Presencial

Planificación Familiar e ITS

Pruebas de tamizaje de:

- VIH
- Sífilis
- Hepatitis B.

28 de octubre
🕒 10:00 a.m.

Patio de la Facultad de
Derecho USMP.

Organiza:
Área de topico



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Derecho

CAMPAÑA

PLANIFICACIÓN FAMILIAR Y TAMIZAJE DE VIH

Dirigido a los alumnos de la facultad de Derecho USMP



Martes 21 de marzo
9:00 a.m.



Patio central de la Facultad

**El tamizaje de VIH es solo para varones de 18 años a 59 años*



INSCRÍBETE A
PLANIFICACIÓN FAMILIAR



INSCRÍBETE A
TAMIZAJE DE VIH (SOLO VARONES)

Con la colaboración del *Centro de Salud La Molina*