

## Extreme cuidados por los cambios climáticos

**País** – Durante las últimas semanas se han presentado diversos cambios climáticos incrementado y reduciendo la temperatura en todo el territorio nacional. En ciudades como Barranquilla y Cartagena se han registrado temperaturas entre los 36°C y 40°C, mientras que en ciudades como Bogotá, Tunja y parte de la región Andina se presentan fuertes oleadas de frío.

### Evite el “Golpe de Calor”

Las altas temperaturas registradas pueden ocasionar efectos sobre cualquier persona, sin embargo, aquellas que están más expuestas, pueden ser más vulnerables al determinado “Golpe de Calor”, que es la respuesta de un organismo frente a la exposición solar prolongada.

Los síntomas pueden variar entre rostro enrojecido, dolor de cabeza, sensación de fatiga y sed intensa, náusea y vómito, calambres musculares, convulsiones, sudoración abundante y alteraciones de la conciencia (somnolencia). Cuando el grado de insolación es bastante alto se puede presentar fiebre superior a 40 grados centígrados.

### Tenga en cuenta

Si presenta algunos de estos síntomas pida ayuda y busque un lugar fresco y fuera del alcance del sol. Puede ser de gran utilidad aplicar compresas frías en la cabeza, cuello, tórax, brazos y muslos, para bajar la temperatura interna del cuerpo. Dependiendo de su estado deberá ser conducida inmediatamente a un centro hospitalario, para ser atendido.

El aporte de líquidos es fundamental. Si la persona puede ingerir por boca (está consciente) debe ingerir agua o suero, este se puede conseguir en cualquier farmacia, de esta manera evitará una complicación mayor debido a la deshidratación

### Recomendaciones

Con el objetivo de tomar medidas frente a la exposición solar y evitar las consecuencias de la radiación ultravioleta, NUEVA EPS recuerda las siguientes recomendaciones para evitar mayores consecuencias:

- Minimice la exposición al sol en horas de máxima radiación, generalmente entre las 10:00 de la mañana y las 2:00 de la tarde.

- Recuerde el uso de gafas de sol y sombrero, cúbrase con ropa y protector solar en las zonas del cuerpo expuestas al sol.
- Extreme las precauciones con los niños, evitando siempre el enrojecimiento de la piel del niño

### **Evite los casos de enfermedad respiratoria por las bajas temperaturas**

Si por el contrario usted se encuentra en el centro de país, puede contraer un caso de enfermedad respiratoria. Es más común que los cuadros gripales afecten principalmente a menores de 5 años y adultos mayores de 60, grupos poblacionales más vulnerables a los cambios climáticos.

El incremento de las precipitaciones, aumenta significativamente el riesgo de padecer resfriados comunes que, de abordarse de manera incorrecta, pueden degenerar en complicaciones pulmonares serias (bronquitis, neumonía, infección respiratoria aguda – IRA – entre otras); del cuidado que se tenga frente a los síntomas depende directamente que sea una simple gripa y no una hospitalización forzada.

Ante este contexto, NUEVA EPS entrega una serie de recomendaciones para evitar el desarrollo de enfermedades asociadas al cambio de clima, especialmente en cómo cuidar a los menores y así evitar complicaciones:

- Practique y mantenga hábitos higiénicos como el baño diario con agua y jabón; en especial el lavado frecuente de las manos después de ir al baño, de estar en espacios públicos y antes de comer.
- Evite el contacto con personas enfermas y protéjalo de cambios bruscos de temperatura.
- Promueva el consumo frecuente de frutas y verduras.
- Evite en lo posible que menores de edad acudan al colegio con fiebre y síntomas respiratorios.
- Mantenga los sitios comunes del menor, limpios y ventilados, evitando corrientes de aire. Aspire con frecuencia tapetes y cortinas para evitar el polvo.

### **Tenga en cuenta**

- Ingerir líquidos de manera frecuente y fraccionados.
- No ingiera medicamentos que no hayan sido formulados. Para controlar la tos, lo más indicado es dar mayor cantidad de líquidos, como jugos de frutas naturales, limonada, leche o caldos.

- Vigile la temperatura corporal periódicamente y mantenga la nariz limpia de secreciones para que pueda respirar y comer sin problema.
- Use ropa abrigada y evite corrientes de aire y cambios bruscos de temperatura.
- Este atento a los síntomas y signos que indican necesidad de consulta como; dificultad para respirar o ruidos extraños, inapetencia para comer o beber, vomita todo, si presenta fiebre superior a 38.5 grados centígrados, por más de tres días, está anormalmente somnoliento o no se despierta con facilidad.

## ¿Ha sido diagnosticado con diabetes y no sabe qué hacer?

**País** – De acuerdo con la Federación Internacional de Diabetes (IDF, por sus siglas en inglés), durante el 2017 poco más de 4 millones de personas fallecieron a causa de dicha enfermedad y alrededor de 420 millones de personas fueron diagnosticadas.

En el mismo año, según cifras proporcionadas por la Cuenta de Alto Costo del país, más de un millón de colombianos desarrollaron diabetes y las mujeres lo hicieron en mayor proporción con 58.9%, con relación a los hombres que presentaron el 41.7% de los casos reportados.

Luisa Fernanda Páez, médico especialista de NUEVA EPS, define la diabetes como un padecimiento crónico que se desencadena cuando “se presentan niveles altos de glucosa (azúcar) en la sangre debido a que el organismo pierde su capacidad de producir suficiente insulina o de utilizarla con eficacia”.

Vale la pena comentar que la insulina es una hormona que se fabrica en el páncreas y que permite que la glucosa de los alimentos pase a las células del organismo, en donde se convierte en energía para que funcionen los músculos y los tejidos.

Algunas personas creen que la diabetes "no es gran cosa" y otros creen que es una condena a una vida llena de medicamentos y cuidados. Para darle una dimensión real a esta patología, la Dra. Páez, resuelve las dudas más frecuentes sobre la diabetes, y las conductas saludables que puede adoptar una persona diagnosticada para llevar una vida plena.

**¿Una vez diagnosticada la enfermedad, qué es lo primero de se debe tener en cuenta?**

Cuando una persona es diagnosticada con diabetes, lo primero que debe aprender es a controlar sus niveles de azúcar en la sangre. Es vital iniciar con una dieta saludable, ya que los alimentos pueden generar el incremento de la glucosa, el peso corporal y comprometer la estabilidad del corazón.

Es importante dejar de lado los alimentos con altos contenidos de azúcar como bebidas alcohólicas, gaseosas, jugos artificiales, hojaldres, lácteos ricos en grasas, embutidos y se debe limitar el consumo de sal y carbohidratos. Puede en cambio, agregar a su dieta cereales integrales (arroz, avena y quinoa), carnes magras y pescados.

### **¿Ser diagnosticado con diabetes, implica que necesariamente se debe iniciar un tratamiento con insulina?**

No necesariamente, algunas personas con diabetes necesitan tomar insulina para ayudar a controlar sus niveles de azúcar en la sangre. El objetivo de tomar insulina es mantener el nivel de glucosa en un rango normal.

Cada médico desarrollará un cronograma que sea adecuado para su paciente. La mayoría de las personas que tienen diabetes y utilizan insulina necesitan al menos dos inyecciones al día para mantener un buen control de la enfermedad.

### **Ojo con la salud de sus pies y sus dientes**

Una persona con diabetes puede tener afectados varios órganos, pero se debe prestar mayor atención al pie de un diabético ya que se presenta disminución de la sensibilidad y mala circulación de las extremidades.

- Lave sus pies a diario con un jabón neutro y séquelos bien para evitar infecciones.
- Evite cortar las uñas, es mejor limarlas.
- Aplique cremas humectantes, para mantener hidratada la piel de sus pies.
- Evite caminar descalzo
- Revise a diario sus pies, y verifique que no tenga heridas o laceraciones.

La diabetes incrementa las probabilidades de contraer infecciones en las encías. Se recomienda cepillar los dientes al menos dos veces por día, usar hilo dental una vez al día y programa exámenes dentales, por lo menos, dos veces al año. Si presenta sangrados continuos, o enrojecimiento de la encía, consulte a su médico.



BREVES

GERENCIA DE COMUNICACIONES Y ASUNTOS CORPORATIVOS



nueva  
eps  
gente cuidando gente

**Nancy Shirley Rodríguez Sabogal.**

Gerente de Comunicaciones y Asuntos Corporativos

Tel: (1) 419 3000 – 10026.

Cel: 3173696392 – 3102069807

**Natalia Bernal Castro**

**Analista III en Comunicación Corporativa.**

Tel: (1) 419 3000 – 10838.

Cel: 3214486420