



ENFERMEDADES DE INTERES EN SALUD PUBLICA

Plan de intervenciones colectivas (pic)

EDA

¿Qué es EDA?

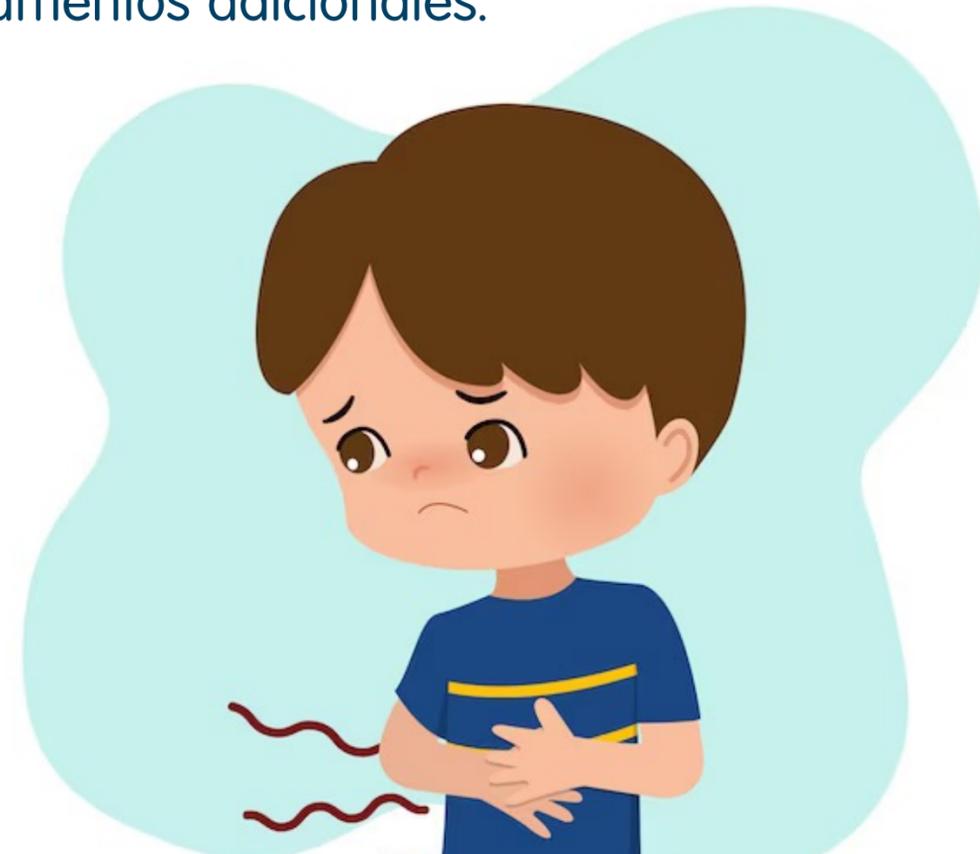
Enfermedad Diarreica Aguda. Es una condición de salud común, especialmente en niños menores de 5 años, que se caracteriza por deposiciones líquidas frecuentes (diarrea) y puede acompañarse de otros síntomas como vómito, fiebre y dolor abdominal.

Causa: La EDA puede ser causada por diferentes agentes infecciosos, como virus (rotavirus), bacterias y parásitos. También puede ser causada por consumo de alimentos contaminados.

Impacto: La EDA es una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en niños menores de 5 años en Colombia. La deshidratación es una complicación grave de la EDA, especialmente en niños pequeños.

Prevención: lavado frecuente de manos, consumo de agua potable, prácticas seguras de manipulación de alimentos y la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.

Tratamiento: Se enfoca en la rehidratación oral y la administración de soluciones electrolíticas para prevenir la deshidratación. En algunos casos, pueden ser necesarios medicamentos adicionales.



MANEJO DE EDA EN CASA

1. Rehidratación:

La rehidratación es crucial para prevenir la deshidratación, la principal complicación de la EDA.

Solución de Rehidratación Oral (SRO):

Prepare la SRO siguiendo las instrucciones del fabricante.

Ofrézcala a su hijo en pequeñas cantidades y con frecuencia.

No use bebidas azucaradas, gaseosas o jugos de frutas.

Alimentación:

Continúe amamantando a los bebés de forma exclusiva.

A los niños mayores de 6 meses, ofrézcales una dieta blanda y de fácil digestión.

Evite alimentos grasosos, fritos o picantes.

No fuerce a su hijo a comer si no tiene apetito.

2. Monitoreo:

Observe los siguientes signos de deshidratación:

Llanto sin lágrimas

Boca y lengua secas

Hundimiento de fontanelas (en bebés)

Disminución en la cantidad de orina

Orina oscura o concentrada.

3. Medicamentos:

No administre medicamentos antidiarreicos a su hijo sin consultar a un médico.

Algunos medicamentos pueden empeorar la diarrea o tener efectos secundarios.

4. Cuándo buscar atención médica:

Consulte a un médico si su hijo presenta:

Diarrea con sangre

Fiebre alta (más de 38°C)

Vómito persistente

Dolor abdominal intenso

Signos de deshidratación

Diarrea que dura más de 3 días en niños mayores de 3 años o más de 2 días en bebés

Si su hijo tiene una enfermedad crónica o un sistema inmunodeprimido, consulte a un médico de inmediato.

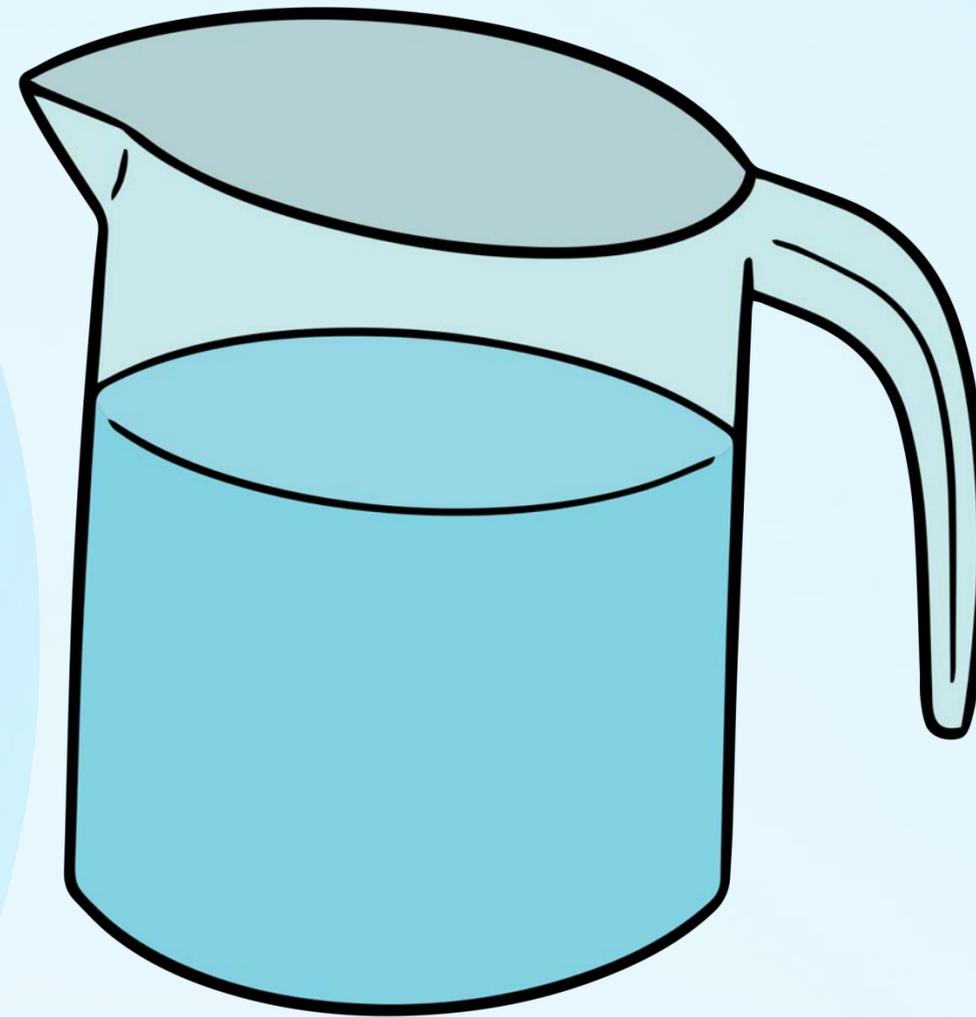
PREPARACION SUERO CASERO

INGREDIENTES:

- 1 litro de agua mineral natural
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 taza de jugo de limón

PREPARACIÓN:

1. Hierve el agua.
2. Vierte el agua hervida en una jarra de vidrio.
3. Mezcla bien los ingredientes en la jarra.
4. Puedes reservarlo en la nevera y beberlo sorbo a sorbo a lo largo del día.



Síntomas de Alarma o Peligro en Menores de 5 años

El Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, indica los siguientes son algunos de los síntomas de alarma o peligro que deben ser motivo de atención inmediata en menores de 5 años:

Fiebre:

- Temperatura rectal superior a 38°C en bebés menores de 3 meses.
- Temperatura rectal superior a 39°C en bebés de 3 a 6 meses.
- Fiebre persistente por más de 24 horas en niños mayores de 6 meses.

Respiración:

- Respiración rápida (más de 60 respiraciones por minuto en bebés menores de 1 año, o más de 40 respiraciones por minuto en niños de 1 a 5 años).
- Respiración dificultosa o ruidosa.
- Hundimiento de las costillas al respirar.
- Pausas en la respiración.

Estado de ánimo y comportamiento:

- Irritabilidad o llanto excesivo sin causa aparente.
- Letargo o somnolencia excesiva.
- Dificultad para despertarse.
- Falta de apetito o rechazo a la alimentación.
- Vómito persistente o diarrea.
- Convulsiones.

Otros:

- Llanto débil o quejumbroso.
- Coloración pálida o azulada de la piel.
- Manchas o erupciones en la piel.
- Hinchazón de piernas, brazos o cara.
- Fontanela abombada (en bebés menores de 1 mes).
- Dificultad para succionar o alimentarse.
- Deposiciones negras, blancas o con sangre.
- Letargo o somnolencia excesiva.

En caso de observar alguno de estos síntomas de alarma o peligro en un menor de 5 años, se recomienda:

- Acudir al centro de salud más cercano de forma inmediata.
- No automedicar al niño.
- Informar al médico sobre el historial médico del niño y los medicamentos que esté tomando.
- Brindar al médico información detallada sobre los síntomas observados.

MENSAJES CLAVE PARA LA INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA (IRA)

1 ¿Cómo evito que se enferme mi hijo?

- Lavado de manos frecuente
- Vacunación completa para su edad
- Hábitos alimenticios adecuados
- Evitar contacto con personas enfermas
- Si alguien mayor de 3 años tiene gripa usar tapabocas y extremar medidas de lavado de manos
- Al toser cubrir boca con ángulo del brazo.

2¿Cómo lo cuido en casa?

FIEBRE: Manejo según orientación médica.

ALIMENTOS: Fraccionados varias veces al día en menor cantidad.

LIQUIDOS: Frecuentes en pequeña cantidad.

ALARMA: Conocer signos de alarma.

NARIZ: Limpieza nasal

No dar medicamentos que no hayan sido recetados por el médico, en especial jarabes para la tos, ni antibióticos.

3 ¿Cuándo debo consultar al médico?

- Menor de 2 meses con fiebre o disminución de su apetito.
- Niño mayor de 2 meses, muy decaído cuando baja la fiebre.
- Respiración rápida
- Dificultad respiratoria (se hunden las costillas)
- Ruidos en el pecho al respirar
- No puede comer ni beber nada, vomita todo
- Esta muy somnoliento o no despierta con facilidad.
- Ataques o convulsiones.

IMPORTANCIA DE LA VACUNACION EN NIÑOS Y NIÑAS

¿Qué son las vacunas?



Son las encargadas de protegernos de numerosas enfermedades muy graves que afectan sobre todo a los niños y a las niñas. Las vacunas se obtienen inactivando o debilitando el microorganismo que causa la enfermedad, para que cuando se aplique a una persona, el cuerpo produzca defensas contra esa enfermedad, las cuales lo protegerán de padecerla.

¿Por qué debo vacunar a mi hijo?

Los niños necesitan vacunas para protegerse de enfermedades peligrosas. Estas enfermedades pueden tener complicaciones graves e incluso, provocar la muerte.

¿Son seguras las vacunas?

Sí, son muy seguras. Sin embargo, hay que tener precauciones con algunas, las cuales serán indicadas al momento de la vacunación. El esquema de vacunación de Colombia está avalado por la Sociedad Colombiana de Pediatría (SCP) y la Asociación Colombiana de Infectología (ACIN), entre otras.

¿Tienen las vacunas efectos secundarios?

Sí, algunas vacunas pueden tener efectos secundarios, los cuales pueden ser: fiebre leve, salpullido o dolor en el lugar de la aplicación.

¿Contra qué enfermedades me protegen las vacunas?

En el esquema colombiano hay 21 vacunas las cuales protegen contra 26 enfermedades.



ESQUEMA DE VACUNACION EN MENORES DE 5 AÑOS



Edad	Vacuna	Dosis	Enfermedad que previene	
Recién nacido	Leche materna exclusiva			
	BCG	Única	Meningitis tuberculosa	
	Hepatitis B	Recién nacido	Hepatitis B	
A los 2 meses	Leche materna exclusiva			
	Pentavalente	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Primera	Difteria - Tos ferina - Tétanos
		<i>Haemophilus Influenzae</i> tipo b (Hib)		Meningitis y otras enfermedades causadas por <i>Haemophilus Influenzae</i> tipo b
		Hepatitis B		Hepatitis B
		Polio		Poliomielitis
		Rotavirus		Diarrea por Rotavirus
Neumococo	Primera	Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia		
A los 4 meses	Leche materna exclusiva			
	Pentavalente	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Segunda	Difteria - Tos ferina - Tétanos
		<i>Haemophilus Influenzae</i> tipo b (Hib)		Meningitis y otras enfermedades causadas por <i>Haemophilus Influenzae</i> tipo b
		Hepatitis B		Hepatitis B
		Polio		Poliomielitis
		Rotavirus		Segunda
Neumococo	Segunda	Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia		
A los 6 meses	Continúe la leche materna hasta que cumpla dos años e inicie alimentación complementaria nutritiva			
	Pentavalente	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Tercera	Difteria - Tos ferina - Tétanos
		<i>Haemophilus Influenzae</i> tipo b (Hib)		Meningitis y otras enfermedades causadas por <i>Haemophilus Influenzae</i> tipo b
		Hepatitis B		Hepatitis B
		Polio		Tercera
Influenza estacional	Primera	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza		
A los 7 meses	Influenza estacional*	Segunda	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza	
A los 12 meses	Sarampión - Rubeola - Paperas (SRP)	Primera	Sarampión - Rubeola - Paperas	
	Varicela	Primera	Varicela	
	Neumococo	Refuerzo	Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia	
Edad	Vacuna	Dosis	Enfermedad que previene	
A los 18 meses	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Primer refuerzo	Difteria - Tos ferina - Tétanos	
	Polio	Primer refuerzo	Poliomielitis	
	Fiebre Amarilla (FA)	Única	Fiebre amarilla	
A los 5 años	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Segundo refuerzo	Difteria - Tos ferina - Tétanos	
	Polio	Segundo refuerzo	Poliomielitis	
	Sarampión - Rubeola - Paperas (SRP)	Refuerzo	Sarampión - Rubeola - Paperas	

TUBERCULOSIS

¿Qué es la tuberculosis?

La tuberculosis (TB) es una enfermedad infecciosa causada por la bacteria *Mycobacterium tuberculosis*. Afecta principalmente los pulmones, pero también puede atacar otras partes del cuerpo.

¿Cómo se transmite la tuberculosis?

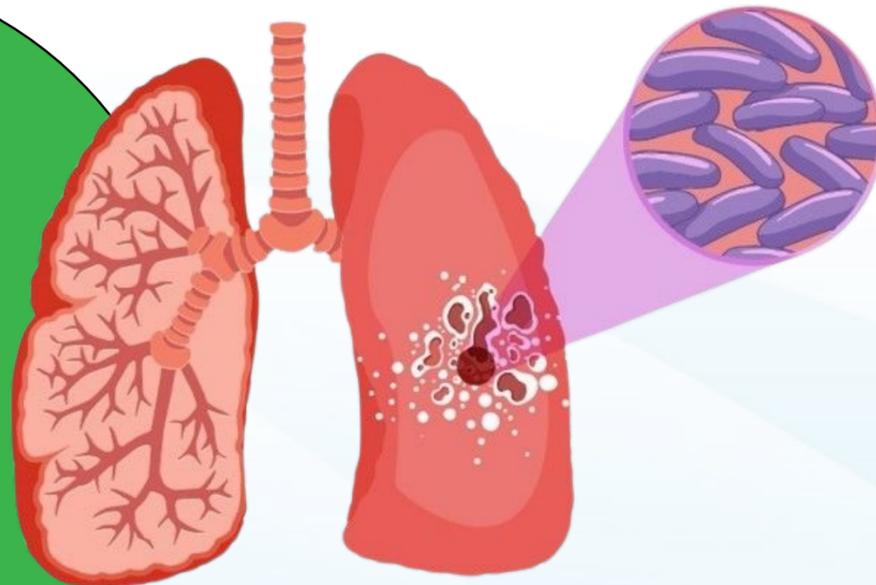
La TB se transmite principalmente a través del aire. Las personas con TB activa expulsan bacterias al toser, estornudar o hablar. Estas bacterias pueden permanecer en el aire durante horas y ser inhaladas por otras personas.

Factores de riesgo para la transmisión de TB:

- Contacto cercano con una persona con TB activa (sin tratamiento)
- Vivir en un ambiente hacinado o mal ventilado
- Tener un sistema inmunológico debilitado (VIH/SIDA, diabetes, desnutrición)
- Ser mayor de 65 años
- Ser fumador

Síntomas de la tuberculosis:

- Tos persistente (más de 3 semanas)
- Fiebre, especialmente por la noche
- Pérdida de peso sin causa aparente
- Sudoración nocturna
- Cansancio extremo
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho
- Expectoración con sangre o flema



TUBERCULOSIS

PREVENCIÓN DE LA TUBERCULOSIS

Medidas preventivas:

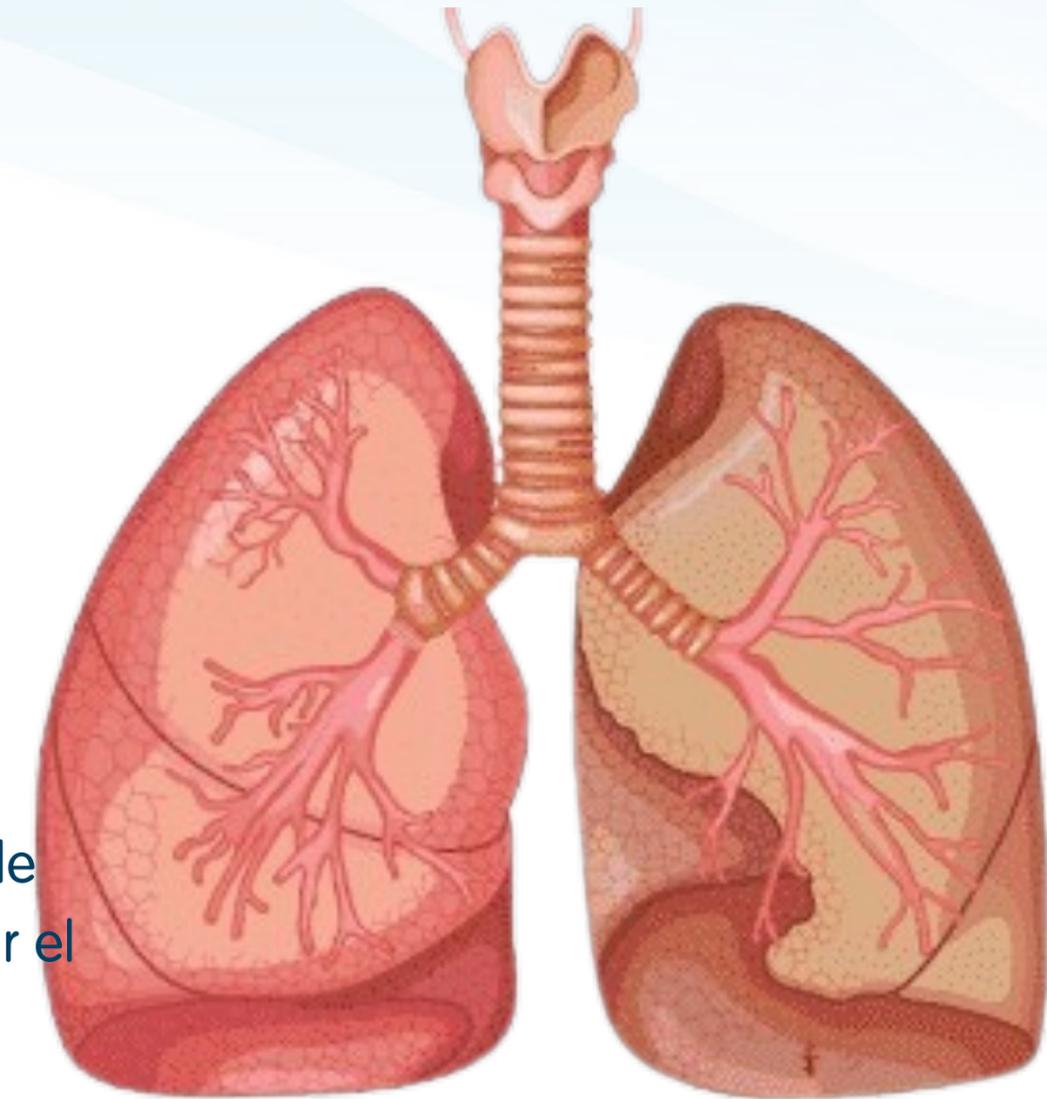
- BCG: Vacuna recomendada para recién nacidos y niños en riesgo.
- Tratamiento preventivo: Para personas con alto riesgo de desarrollar TB.
- Control de la infección: Aislamiento de personas con TB activa.
- Ventilación adecuada: En espacios cerrados.
- Higiene respiratoria: Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar.
- No fumar: El tabaquismo aumenta el riesgo de TB.

Tratamiento de la tuberculosis:

El tratamiento de la TB es gratuito y dura 6 meses. Se administra una combinación de antibióticos que deben tomarse diariamente y sin interrupciones. Es crucial completar el tratamiento completo para eliminar la bacteria y prevenir la resistencia a los medicamentos.

·Recuerda:

- La tuberculosis es una enfermedad curable si se diagnostica y trata a tiempo.
- Es importante buscar atención médica si presentas síntomas de TB.
- La prevención y el tratamiento oportuno son claves para controlar la TB.



Pulmón sano

Pulmón enfermo

tenencia responsable de mascotas



Antes de Adquirir una Mascota:

1. Reflexiona sobre tu estilo de vida:

¿Tienes tiempo y espacio para dedicar a una mascota?

¿Puedes asumir los costos de alimentación, cuidado veterinario y otros gastos?

¿Tu familia está de acuerdo con tener una mascota?

2. Elige la mascota adecuada:

Considera tu estilo de vida, espacio disponible y preferencias.

Investiga las necesidades específicas de cada tipo de mascota.

Adopta una mascota de un refugio o centro de adopción.

3. Prepárate para la llegada de tu mascota:

Adquiere los elementos necesarios para su cuidado (alimento, comedero, bebedero, cama, juguetes, etc.).

Ubica un veterinario de confianza.

Aprende sobre las normas de tenencia responsable en tu municipio.

Durante la Tenencia de tu Mascota:

1. Brindarle amor y atención.

2. Cuida su salud.

3. Garantiza su bienestar:

Bríndales un espacio limpio, seguro y adecuado a sus necesidades.

4. Sé un dueño responsable:

Recoge las heces de tu mascota en espacios públicos.

Esteriliza a tu mascota para evitar la reproducción descontrolada.

5. Cumple con las normas de tenencia responsable:

Registra a tu mascota en la Secretaría de Salud de tu municipio.

Saca a tu mascota con correa y bozal (si lo requiere).

6. Educa a tu mascota:

Enséñale comandos básicos como "ven", "siéntate" y "quieto".

7. Sé un ejemplo para otros:

Promueve la tenencia responsable de mascotas en tu comunidad.

Comparte información y recursos sobre el cuidado animal.

Denuncia casos de maltrato animal a las autoridades.



DENGUE



¿Qué es el Dengue?

El dengue es una infección vírica, El virus del dengue se transmite a través de mosquitos hembra principalmente de la especie *Aedes aegypti*.

Hay cuatro serotipos de virus del dengue (DEN 1, DEN 2, DEN 3 Y DEN 4).

Los síntomas aparecen 3 – 14 días (promedio de 4 – 7 días) después de la picadura.

Síntomas del Dengue:

- Fiebre no muy elevada
- Dolor de cabeza o cefalea (2 y 7 días)
- Dolor muscular y articular
- Náuseas y vómitos
- Erupción cutánea
- Sangrado (en casos graves)
- Si presenta fiebre continua por mas de 5 días y alguno de los otros síntomas es posible que haya adquirido el virus del dengue.

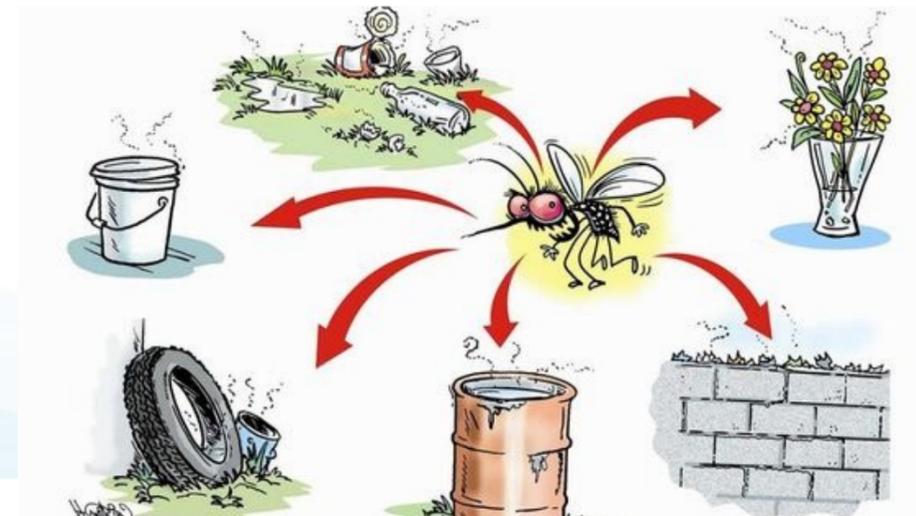
¿Cómo prevenir el Dengue?

Elimina criaderos:

- Tapa bien los recipientes que almacenan agua.
- Vacía, limpia y voltea los recipientes que no uses con frecuencia.
- Cepilla y lava cada 8 días albercas y tanques para tener limpia el agua y, así mismo eliminar posibles huevos del mosquito u otras infecciones
- Elimina el agua estancada, procura sacar el agua estancada en llantas u otros elementos donde se pueda acumular

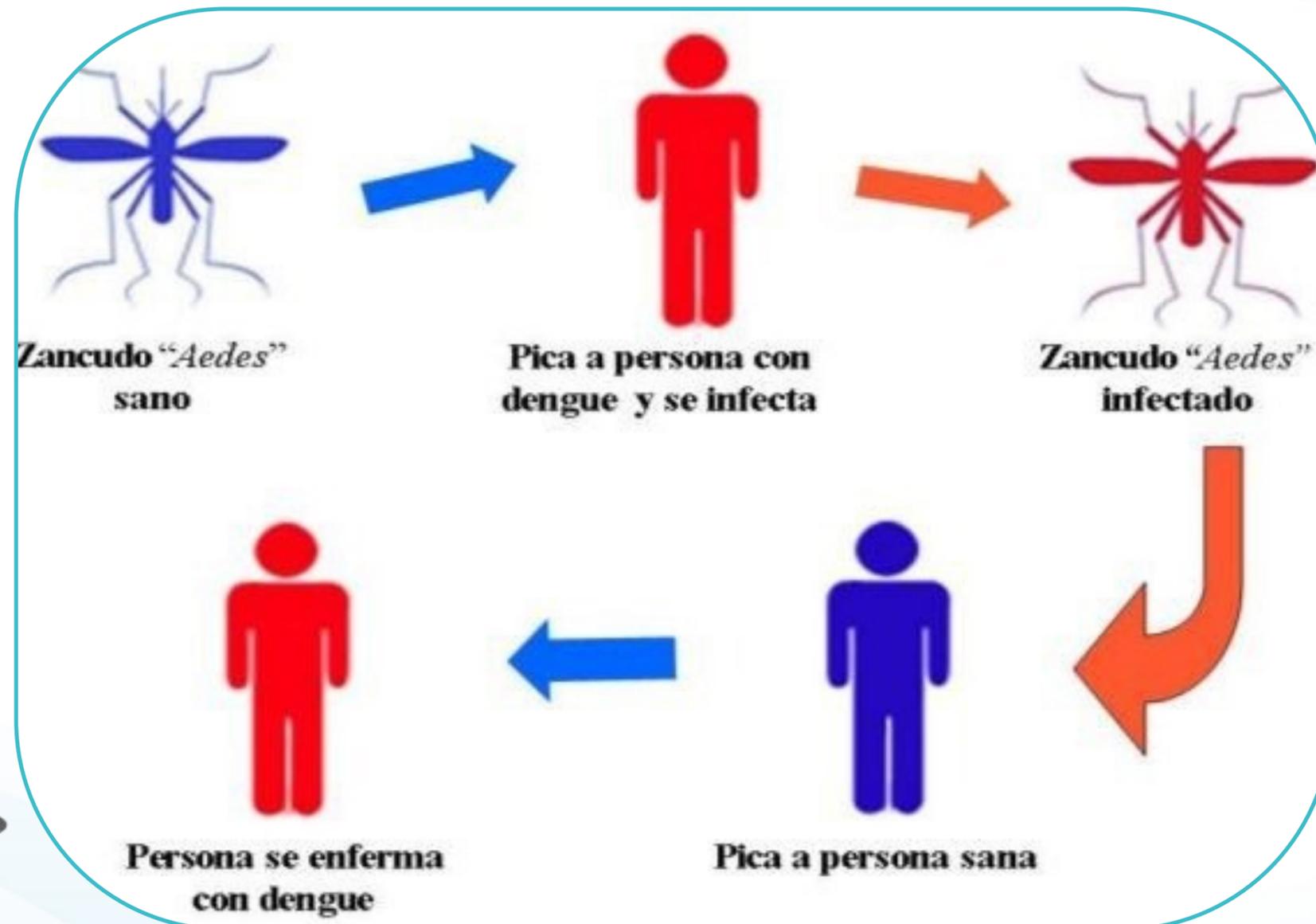
Evita las picaduras del mosquito:

- Usa ropa que cubra brazos y piernas, especialmente al amanecer y al atardecer.
- Aplica repelente de mosquitos en la piel expuesta.



COMO SE PROPAGA EL VIRUS

La enfermedad se propaga por la picadura de una hembra de *Aedes aegypti* infectada, que ha adquirido el virus causal al ingerir la sangre de una persona infectada con el virus.



LEPTOSPIROSIS

¿Qué es la leptospirosis?

La leptospirosis es una enfermedad infecciosa causada por bacterias del género *Leptospira*. Afecta a humanos y animales, y se transmite principalmente a través del contacto con agua o suelo contaminado con orina de animales infectados.

¿Cómo se contagia la leptospirosis?

Las principales vías de contagio son:

Contacto directo con:

Orina de animales infectados (cerdos, gatos, perros, ratas, etc.).

Tejidos de animales infectados (hígado, riñón, pulmones).

Inhalación de:

Aerosoles provenientes de orina o agua contaminada.

Contacto con:

Agua o suelo contaminado con orina de animales infectados.

¿Cuáles son los síntomas de la leptospirosis?

Fiebre

Dolor de cabeza

Dolor muscular y articular

Náuseas y vómitos

Diarrea

Ictericia (coloración amarillenta de la piel y los ojos)

Insuficiencia renal

Hemorragias

Falla pulmonar

En casos graves, la leptospirosis puede ser mortal.



LEPTOSPIROSIS

¿Cómo prevenir la leptospirosis?

Evitar el contacto con agua o suelo contaminado:

No caminar descalzo en zonas inundadas o con aguas estancadas.

Lavarse bien las manos y la piel después del contacto con agua o suelo potencialmente contaminados.

Protegerse de la orina de animales:

Evitar el contacto directo con animales potencialmente infectados.

Lavarse las manos con frecuencia, especialmente después del contacto con animales o sus productos.

Beber agua potable y evitar el consumo de agua contaminada.

Controlar la población de roedores:

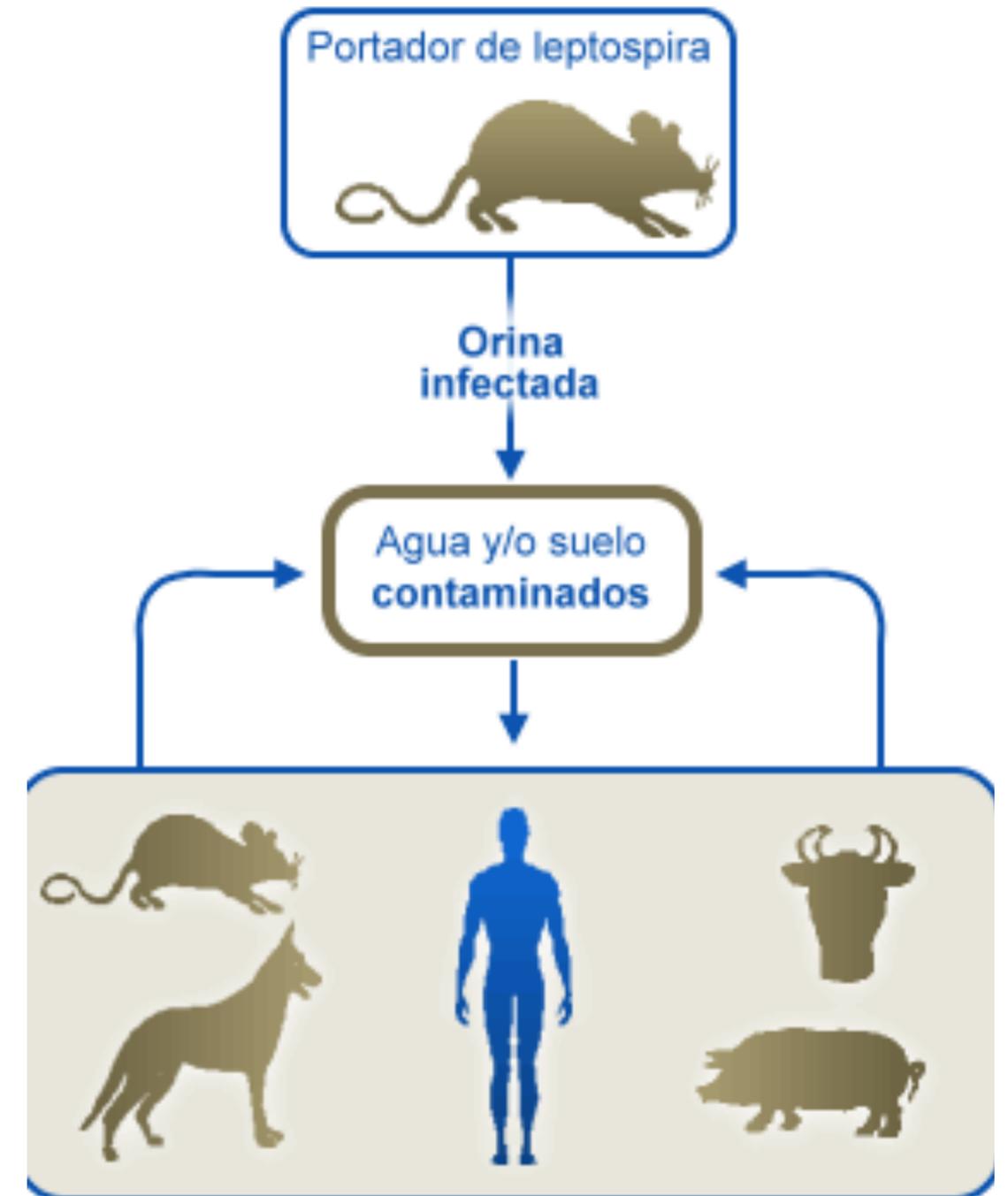
¿Cómo se diagnostica la leptospirosis?

El diagnóstico se realiza mediante:

Examen físico

Análisis de sangre

Pruebas de laboratorio



ACV

¿Qué es un acv?

Un ACV, también conocido como accidente cerebrovascular o ataque cerebral, ocurre cuando el flujo sanguíneo a una parte del cerebro se detiene o se reduce significativamente. Las células del cerebro necesitan un suministro constante de sangre para funcionar adecuadamente. Si el flujo sanguíneo se detiene por más de unos pocos segundos, las células cerebrales comienzan a morir. Esto puede causar daño cerebral permanente e incluso la muerte.

Existen dos tipos principales de ACV:

Accidente cerebrovascular isquémico: Es el tipo más común de ACV y representa aproximadamente el 85% de los casos. Se produce cuando un coágulo sanguíneo bloquea un vaso sanguíneo en el cerebro, interrumpiendo el flujo sanguíneo.

Accidente cerebrovascular hemorrágico: Se produce cuando un vaso sanguíneo en el cerebro se rompe y sangra dentro del cerebro. La sangre ejerce demasiada presión sobre las células cerebrales, dañándolas.



SINTOMAS

Los síntomas de un ACV pueden variar dependiendo de la parte del cerebro afectada, pero algunos de los más comunes incluyen:

Debilidad o entumecimiento repentino en la cara, el brazo o la pierna, generalmente en un lado del cuerpo

Confusión repentina, dificultad para hablar o entender el habla

Problemas repentinos para ver en uno o ambos ojos

Dificultad para caminar o mantener el equilibrio

Mareo repentino o pérdida de coordinación

Dolor de cabeza intenso y repentino sin causa aparente.

Si piensas que tú o alguien que conoces está sufriendo un ACV, es crucial actuar rápidamente. Llama a emergencias o acude al camino más cercano de inmediato.

El tratamiento oportuno del ACV puede minimizar el daño cerebral y mejorar las probabilidades de una recuperación completa.

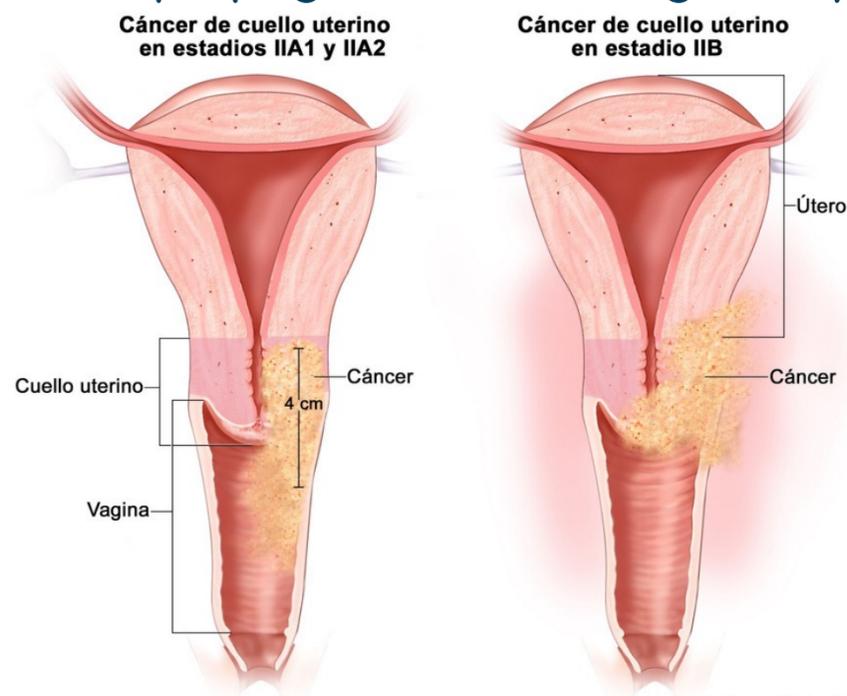


PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE CUELLO UTERINO

¿Qué es el cáncer de cuello uterino?

El cáncer de cuello uterino es un tipo de cáncer que se origina en las células que revisten el cuello uterino, la parte inferior del útero que conecta con la vagina. Aquí hay algunos detalles importantes sobre esta enfermedad:

- Es causado principalmente por la infección persistente con ciertos tipos del virus del papiloma humano (VPH).
- Inicialmente puede no causar síntomas, pero con el tiempo puede producir sangrado vaginal anormal, flujo y molestias.
- Si no se trata, puede propagarse a otros órganos y poner en riesgo la vida.



Prevención:

- La vacunación contra el VPH puede prevenir la mayoría de los casos si se administra antes de la exposición al virus.
- Las pruebas de detección regulares (prueba de Papanicolaou o prueba del VPH) pueden detectar cambios precancerosos para que puedan tratarse antes de que el cáncer se desarrolle.
- No fumar y mantener hábitos sexuales más seguros también pueden reducir el riesgo.

La prevención y detección temprana son clave, ya que el cáncer de cuello uterino es una de las neoplasias malignas más prevenibles si se cuenta con programas adecuados de vacunación, detección y tratamiento de lesiones precancerosas.

CITOLOGÍA

¿Qué es la citología?

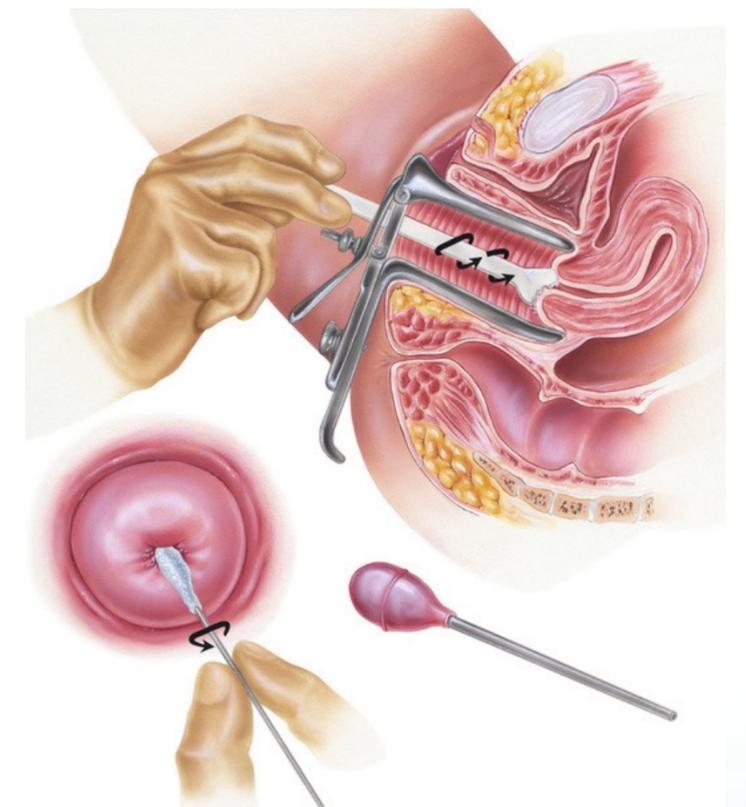
La citología vaginal, también conocida como Papanicolau, es una prueba que se realiza para detectar células anormales en el cuello uterino. Estas células pueden ser un signo temprano de cáncer de cuello uterino u otras enfermedades.

En Colombia, las pruebas de tamización serán realizadas según el grupo de edad de las mujeres y su lugar de residencia así:

- De los 25 - 29 años: Citología de cuello uterino bajo el esquema 1-3-3 (una citología cada 3 años) ante resultados negativos.
- De los 30 - 65 años: pruebas de detección el ADN de los virus del papiloma humano (VPH) de alto riesgo, en esquema 1-5-5 (cada 5 años) ante resultados negativos.
- Mujeres entre 30 - 50 años, residentes en zonas de difícil acceso a servicios de salud: técnicas de inspección visual del cuello uterino, se deben realizar en esquema 1-3-3 ante resultados negativos.

Beneficios de la citología:

- Permite identificar células anormales antes de que se conviertan en cáncer.
- Facilita el tratamiento oportuno del cáncer de cuello uterino.
- Reduce la mortalidad por cáncer de cuello uterino.



PREVENCIÓN CÁNCER DE PRÓSTATA

¿Qué es el cáncer de próstata?

Es el crecimiento maligno de la glándula prostática. En fases avanzadas las células cancerosas se diseminan a sitios distantes a través de los vasos linfáticos y sanguíneos con la capacidad de invadir otros órganos.

El cáncer de próstata es el más común en los hombres, constituye la segunda causa de mortalidad por cáncer en población masculina y su aparición está directamente relacionada con la edad; a mayor edad, mayor riesgo de padecer este cáncer. En nuestro país, uno de cada tres hombres mayores de 50 años tiene este cáncer.

Factores de riesgo asociados al cáncer de próstata:

- Alto consumo de carnes rojas y productos lácteos
- Sedentarismo
- Peso inadecuado / obesidad
- Consumo de alcohol
- Exposición a contaminantes químicos

Las pruebas utilizadas para la detección temprana del cáncer de próstata son:

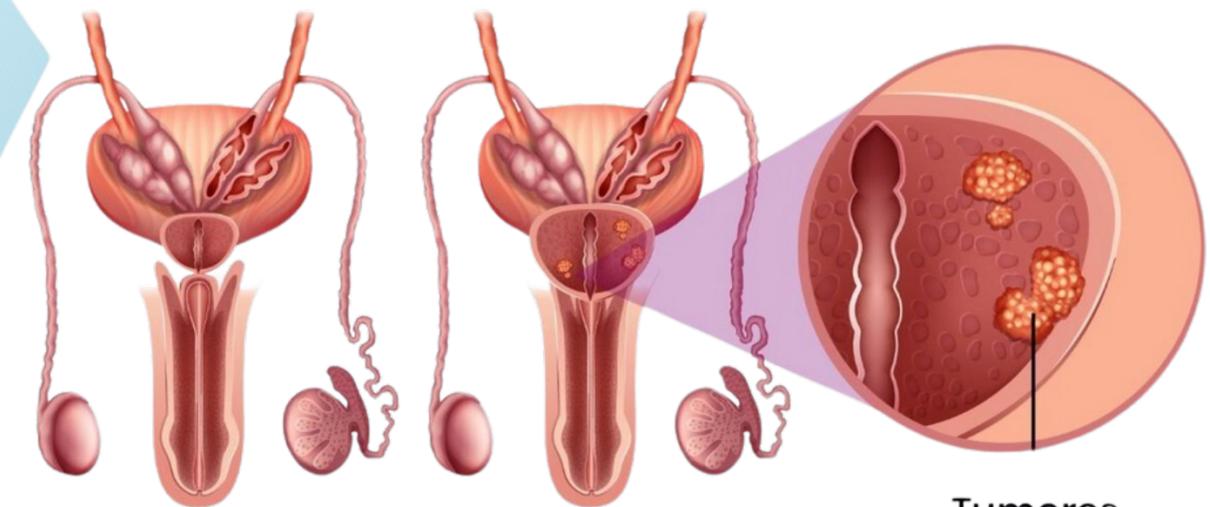
El examen del antígeno prostático (PSA)

Tacto rectal, en hombres mayores de 50 años.

Signos y síntomas del cáncer de próstata:

- Dificultad para orinar
- Sangre en la orina o en el semen
- Dolor al eyacular u orinar

Cáncer de Próstata



Próstata saludable

Próstata con tumores

Tumores malignos



PREVENCIÓN CÁNCER DE MAMA

¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer de mama es la proliferación anormal y desordenada de células mamarias malignas que conduce al crecimiento descontrolado de un tumor dentro de la mama, el cual tiene la capacidad de invadir a otros órganos. Se considera la primera causa de enfermedad y muerte por cáncer entre las mujeres colombianas. También se presenta en menor número en hombres.

Signos y síntomas del cáncer de mama:

- Presencia de masas o bultos en los senos o en las axilas
- Endurecimiento o hinchazón de una parte de las mamas
- Enrojecimiento o descamación en el pezón o las mamas
- Hundimiento del pezón o cambios en su posición
- Salida de secreción por el pezón, en periodos diferentes a la lactancia
- Cualquier cambio en el tamaño o forma de las mamas
- Dolor en cualquier parte de las mamas o axilas
- Inflamación debajo de la axila o alrededor de la clavícula

Detección:

Examen clínico de mama: Se recomienda que las mujeres mayores de 20 años se realicen un examen clínico de la mama por lo menos cada tres años y que a partir de los 40 años, aumente la frecuencia del examen una vez al año. Este examen debe ser realizado por un profesional de la salud entrenado.

Mamografía: cada dos años a toda mujer entre 50 y 69 años de edad.

Autoexamen: todas las mujeres a partir de los 20 años, de manera mensual, entre los días 3 y 5 después del inicio de la menstruación.

En mujeres que ya no menstrúan, se recomienda realizar el autoexamen el mismo día cada mes.



AUTOEXAMEN DE MAMA

El autoexamen de mama se convierte en una acción de autocuidado y protección cotidianas que ayuda a las mujeres a la detección temprana de cáncer.

PASOS PARA LA AUTOEXPLORACIÓN DE MAMAS



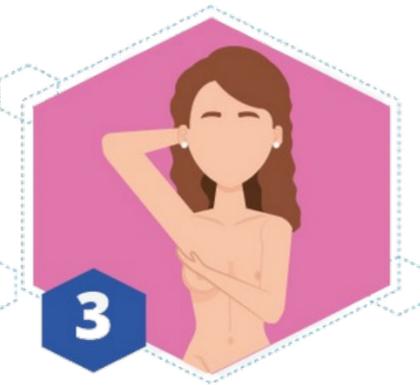
1

Colócate frente a un espejo, levanta los brazos y observa ambas mamas



2

Con la yema de los dedos, presiona suavemente



3

Examina la axila con la yema de los dedos

Ahora repite los tres últimos pasos (2,3 y 4) en la mama contraria.



4

Presiona de forma suave con los dedos el pezón



5

Recostada, con una almohada bajo tu hombro y con el codo elevado



*

Algunas mujeres prefieren realizarla en la ducha



PREVENCIÓN DEL EMBARAZO NO PLANEADO

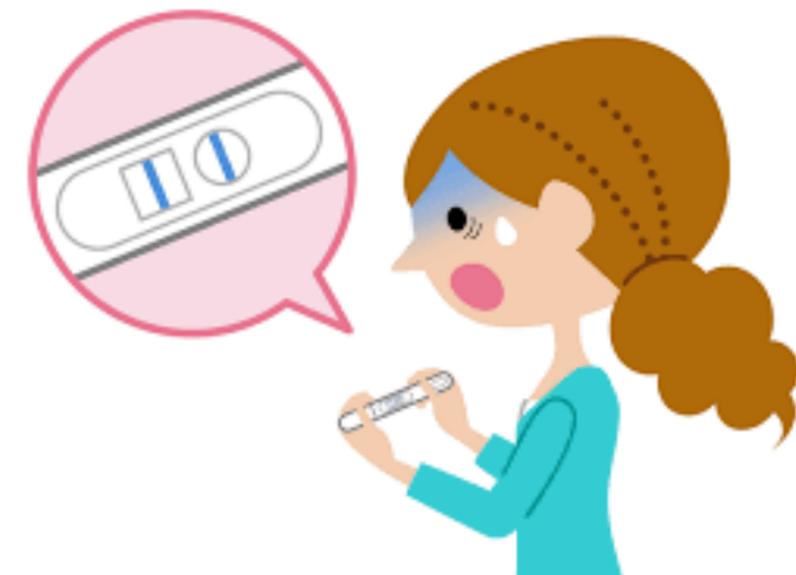
Un embarazo no deseado es aquel que se produce sin el deseo o planificación previa de la mujer o la pareja. Puede ocurrir por diversos factores, como:

Factores individuales:

- Falta de conocimiento sobre la sexualidad y la reproducción: Educación sexual incompleta o ineficaz.
- Falta de acceso a métodos anticonceptivos: Dificultades para obtener métodos anticonceptivos modernos y de calidad.
- Presiones sociales y culturales: Expectativas de matrimonio temprano y maternidad a temprana edad.
- Violencia sexual: Abuso sexual, incesto y violación.
- Problemas de salud mental: Trastornos del estado de ánimo, depresión y ansiedad.
- Consumo de alcohol y drogas: Disminución de la capacidad para tomar decisiones responsables sobre la sexualidad.

Factores socioeconómicos:

- Pobreza: Dificultades para acceder a servicios de salud sexual y reproductiva, educación y métodos anticonceptivos.
- Desigualdad de género: Discriminación y falta de empoderamiento de las mujeres.
- Exclusión social: Marginación de grupos poblacionales específicos, como adolescentes, indígenas y personas con discapacidad.



FOMENTO DEL USO DE METODOS ANTICONCEPTIVOS

Los métodos anticonceptivos modernos ayudan a prevenir embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual y reducen la necesidad de recurrir al aborto inseguro.

La anticoncepción ha demostrado su eficacia en la disminución de la mortalidad materna, dado que previene los embarazos de alto riesgo, especialmente en mujeres de alta paridad y aquellas cuyo embarazo terminó en aborto inseguro.

CLASIFICACION:

1. Métodos anticonceptivos de barrera
2. Métodos anticonceptivos hormonales
3. Métodos anticonceptivos intrauterinos
4. Métodos anticonceptivos naturales
5. Esterilización

Las opciones de métodos anticonceptivos modernos disponibles en Colombia en el Plan Obligatorio de Salud (POS), sus ventajas y efectos secundarios se describen en la siguiente tabla:

Métodos /opciones	DIU T de Cobre	DIU (Hormonal)	Implante	Inyección trimestral	Inyección mensual	Anillo vaginal	Parche	Pastillas
Porcentaje de efectividad con uso típico	99% efectividad	99% efectividad	99% efectividad	94% efectividad	94% efectividad	91% efectividad	91% efectividad	91% efectividad
¿Cuánto tiempo dura?	Hasta 12 años	De 3 a 5 años	Hasta 5 años	Tres meses	Un mes	Hasta 1 mes	Hasta una semana	Un día
¿Cómo se debe empezar? ¿Quién debe colocarlo?	Médico o enfermera	Médico o enfermera	Médico o enfermera	Médico o enfermera	Médico o enfermera	Médico o enfermera	Médico o enfermera	Médico o enfermera
Que debe hacer la usuaria	Nada	Nada	Nada	Acudir cada seis meses a solicitar suministro	Acudir cada tres meses a solicitar suministro	Colocar el anillo en la vagina y cambiarlo cada mes	Colocar el parche en la piel y cambiarlo cada semana	Tomar una pastilla cada día
Posibles cambios en el sangrado menstrual	Periodos con sangrado e intenso que vuelven a la normalidad de 3 a 6 meses	Periodo irregular, leve o inexistente	Periodo no frecuente, irregular, extendido e inexistente	Periodo irregular escaso o inexistente	Periodo irregular escaso o inexistente	Periodos más cortos y predecibles	Periodos más cortos y predecibles	Periodos más cortos y predecibles
Posibles efectos secundarios	Cólicos que usualmente mejoran de tres a seis meses	Cólicos durante y luego e la colocación, manchas	Dolor en el sitio de la colocación Variaciones de peso.	Variaciones de peso	Variaciones de peso	Náuseas o sensibilidad en los senos	Náuseas o sensibilidad en los senos. Reacción en el sitio de aplicación	Náuseas o sensibilidad en los senos
Tiempo de retorno a la fertilidad	Inmediato, luego de la remoción	Inmediato, luego de la remoción	Inmediato, luego de la remoción	Inmediato, algunas veces 6 a 12 meses de retraso. No se requiere ninguna acción	Inmediato, algunas veces 6 a 12 meses de retraso. No se requiere ninguna acción	Inmediato, luego de la remoción del anillo	Inmediato, luego de la remoción del parche	Inmediato luego de suspender la ingesta de pastillas
Beneficios del método	Es privado, se puede usar como método de emergencia.	Es privado y ayuda a disminuir periodos dolorosos e intensos.	Es privado y ayuda a disminuir periodos dolorosos e intensos.	Es privado y puede ayudar a mejorar los síntomas del periodo como cólicos	Es privado y puede ayudar a mejorar los síntomas del periodo como cólicos	Ayuda a controlar el ciclo menstrual y a disminuir el sangrado menstrual	Ayuda a controlar el ciclo menstrual y a disminuir el sangrado menstrual	Ayuda a controlar el ciclo menstrual y puede evitar periodos intensos cólicos y aménorrea

FOMENTO DE LA LACTANCIA MATERNA

¿QUÉ ES LA LACTANCIA MATERNA?

La lactancia materna es la forma óptima de alimentar a los bebés, ofreciéndoles los nutrientes que necesitan en el equilibrio adecuado, así como ofreciendo protección contra las enfermedades.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA MADRE:

1. Salud:

Ayuda a la rápida recuperación después del parto.
Reduce el riesgo de hemorragia postparto.
Protege contra el cáncer de mama y ovario.
Ayuda a la pérdida de peso después del parto.

2. Emocional:

Favorece la autoestima y la confianza en sí misma.
Reduce el riesgo de depresión postparto.
Fortalece el vínculo afectivo con el bebé.

3. Práctica:

Es económica y accesible.
Es cómoda y práctica de realizar en cualquier lugar.
No requiere preparación ni esterilización.



BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA EL BEBÉ:

1. Nutrición:

Contiene todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del bebé en los primeros 6 meses de vida.
Es de fácil digestión y absorción.

Contiene anticuerpos que protegen al bebé de infecciones y enfermedades.

2. Emocional:
Favorece el vínculo afectivo entre madre e hijo.
Aporta seguridad y tranquilidad al bebé.
Reduce el riesgo de estrés y ansiedad en el bebé.

3. Salud:

Disminuye el riesgo de muerte súbita del lactante.
Reduce el riesgo de alergias, asma y enfermedades respiratorias.

Protege contra la diarrea y otras infecciones gastrointestinales.

Disminuye el riesgo de obesidad y diabetes tipo 2 en la edad adulta.

FOMENTO DE LA LACTANCIA MATERNA

¿CUÁNTO TIEMPO DEBE DURAR LA LACTANCIA MATERNA?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y continuar con la lactancia materna junto con la alimentación complementaria hasta los 2 años o más.

¿CÓMO AMAMANTAR?

Busca una posición cómoda para ti y para el bebé.

Acercar el pecho del bebé a su boca, asegurándote de que agarre el pezón y la areola.

El bebé debe succionar con movimientos rítmicos.

Amamanta a demanda, es decir, cada vez que el bebé lo necesite.

¿QUÉ HACER SI TIENES DIFICULTADES PARA AMAMANTAR?

Consulta con tu médico o una asesora de lactancia materna.

Existen grupos de apoyo a la lactancia materna.

Puedes encontrar información y recursos en internet.

¡La lactancia materna es un derecho de todos los bebés!



LAS MADRES LACTANTES ABANDONAN TEMPRANO LA LACTANCIA

Razones por las que las madres lactantes abandonan la lactancia

Las razones por las que las madres lactantes abandonan la lactancia son complejas y variadas, y pueden ser influenciadas por una combinación de factores físicos, emocionales y sociales. A continuación, se presenta un resumen de algunas de las causas más comunes:

Factores físicos:

Dificultades con la lactancia:

Dolor en los pezones, mastitis, baja producción de leche

Enfermedades:

Enfermedades maternas, enfermedades del bebé.

Factores emocionales:

Falta de apoyo, estrés y ansiedad, depresión posparto.

Factores sociales:

Falta de información, presiones sociales, Falta de tiempo.



Si estás amamantando y estás teniendo dificultades, te recomiendo que consultes con un profesional de la salud o con un grupo de apoyo a la lactancia materna para obtener ayuda y asesoramiento.

ATENCIÓN PRECONCEPCIONAL

¿Qué es la atención preconcepcional?

La atención preconcepcional es un conjunto de medidas y acciones dirigidas a las mujeres y sus parejas en edad fértil para optimizar su salud y preparar su cuerpo para un embarazo saludable.

Objetivos principales:

Identificar y controlar posibles riesgos para la salud de la mujer y el bebé durante el embarazo.

Promover hábitos saludables que beneficien la fertilidad y el desarrollo del bebé.

Brindar información y educación sobre el embarazo, el parto y la crianza.

¿A quién va dirigida?

Mujeres en edad fértil (entre 15 y 49 años).

Parejas que desean embarazarse.

Mujeres que ya han tenido embarazos y buscan un embarazo saludable.

¿Qué incluye la atención preconcepcional?

Beneficios de la atención preconcepcional:

Disminución del riesgo de complicaciones durante el embarazo, el parto y el nacimiento.

Mayor probabilidad de un embarazo saludable.

Mejor desarrollo del bebé.

Prevención de enfermedades congénitas.

Promoción de hábitos saludables para toda la familia.

Evaluación médica general:

Revisión del historial clínico.

Examen físico completo.

Detección de enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, etc.).

Evaluación del estado nutricional.

Identificación de factores de riesgo (tabaquismo, consumo de alcohol, etc.).

Consejería y educación:

Información sobre el embarazo, el parto y la crianza.

Educación sobre hábitos saludables (alimentación, ejercicio, etc.).

Orientación sobre métodos anticonceptivos.

Detección y prevención de violencia intrafamiliar.

Pruebas y exámenes:

Citología vaginal.

Examen de mamas.

Tamizaje de enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Vacunación contra la rubéola, tétanos y difteria.

Evaluación del estado dental.

CONTROL PRENATAL

¿Qué es el control prenatal?

El control prenatal es un conjunto de cuidados y atenciones que se brindan a las mujeres embarazadas durante todo el embarazo, desde la confirmación del mismo hasta el parto. Su objetivo principal es garantizar un embarazo saludable tanto para la madre como para el bebé.

Atención que debe recibir la gestante:

1. Primer trimestre:

- Aplicación de pruebas de detección de VIH, sífilis, hepatitis B.
- Valoración de riesgo obstétrico.
- Educación en signos de alarma.
- Suplementos de ácido fólico y hierro.

2. Segundo trimestre:

- Pruebas de detección de anomalías fetales (ecografías, etc).
- Vacunación antitetánica.
- Preparación para la lactancia materna.

3. Tercer trimestre:

- Detección de factores de riesgo.
- Preparación para el parto y posparto.
- Promoción de parto institucional.
- Identificación de la vía del nacimiento.

Adicionalmente, se debe brindar atención prenatal por personal entrenado, realizando remisiones oportunas a niveles de mayor complejidad en caso de riesgo obstétrico.

Controles prenatales:

- Se deben realizar mínimo 8 controles prenatales durante la gestación.
- El primer control debe realizarse en la primera etapa del embarazo (antes de las 12 semanas).
- Luego se harán controles periódicos así: 2 en el segundo trimestre y 5 en el tercer trimestre.

Importancia del control prenatal

1. Detección temprana de riesgos
2. Promoción de hábitos saludables
3. Preparación para el parto
4. Reducción de la mortalidad materna e infantil
5. Bienestar emocional



FOMENTO DE LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Salud Sexual y Reproductiva (SSR)

Se refiere a un concepto integral que abarca el bienestar físico, emocional, mental y social de las personas en relación con su sexualidad y reproducción.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que la SSR es un derecho humano fundamental. Esto significa que todas las personas, sin importar su edad, género, raza, etnia, orientación sexual o situación socioeconómica, tienen derecho a acceder a información, servicios y recursos para ejercer su sexualidad y reproducción de manera libre y responsable.

Beneficios de una buena salud sexual y reproductiva:

- Previene embarazos no planificados.
- Reduce el riesgo de infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Mejora la salud materna e infantil.
- Promueve la igualdad de género.
- Contribuye al bienestar general de las personas.

La SSR incluye:

- La capacidad de disfrutar de una vida sexual placentera y segura.
- La posibilidad de decidir libremente si tener hijos, cuándo y cuántos.
- El acceso a información y servicios de calidad para la anticoncepción y la planificación familiar.
- La prevención y el tratamiento de las infecciones de transmisión sexual (ITS).
- La atención del embarazo, parto y puerperio.
- La educación sexual integral.



¿Cómo podemos fomentar una buena SSR?

A nivel individual:

- Infórmate: Busca información veraz y confiable sobre sexualidad, reproducción, anticoncepción, prevención de infecciones y planificación familiar.
- Comunica abiertamente: Habla con tu pareja y con personas de confianza sobre tus dudas e inquietudes relacionadas con la sexualidad y la reproducción.
- Toma decisiones informadas: Conoce las diferentes opciones disponibles en cuanto a métodos anticonceptivos, prevención de infecciones y atención sanitaria.
- Cuida tu salud: Mantén hábitos de vida saludables que beneficien tu salud sexual y reproductiva (alimentación balanceada, actividad física regular).
- Respeta los derechos de los demás: Reconoce y respeta el derecho de las personas a una SSR plena.

A nivel comunitario:

- Promueve la educación sexual integral: Apoya iniciativas de educación sexual integral en escuelas y centros comunitarios.
- Derriba mitos y tabúes: Habla abiertamente sobre sexualidad y reproducción para romper con la estigmatización.

PREVENCIÓN DE LAS ITS

Las ITS como la sífilis, gonorrea, clamidia, tricomonas, hepatitis B, herpes, papiloma y VIH, entre otras, son causadas por microorganismos que entran al cuerpo generalmente durante el contacto sexual no protegido, incluidas las relaciones sexuales penetrativas a vagina, ano o boca. Algunas también se pueden transmitir por la transfusión de sangre contaminada o el uso compartido de agujas, jeringas u otros instrumentos corto-punzantes. En algunos casos la madre puede transmitir la infección a su hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia. Las ITS, incluyendo el VIH, afectan tanto a mujeres como a hombres de cualquier edad y condición, que se expongan a estas infecciones.



Para prevenir las ITS y el VIH es necesario tomar medidas conscientes de cuidado y autocuidado como hacerse chequeos generales, incluyendo las pruebas diagnósticas, para detectarlas y manejarlas oportunamente. Vivir una sexualidad segura, placentera y responsable evita complicaciones y muertes innecesarias.

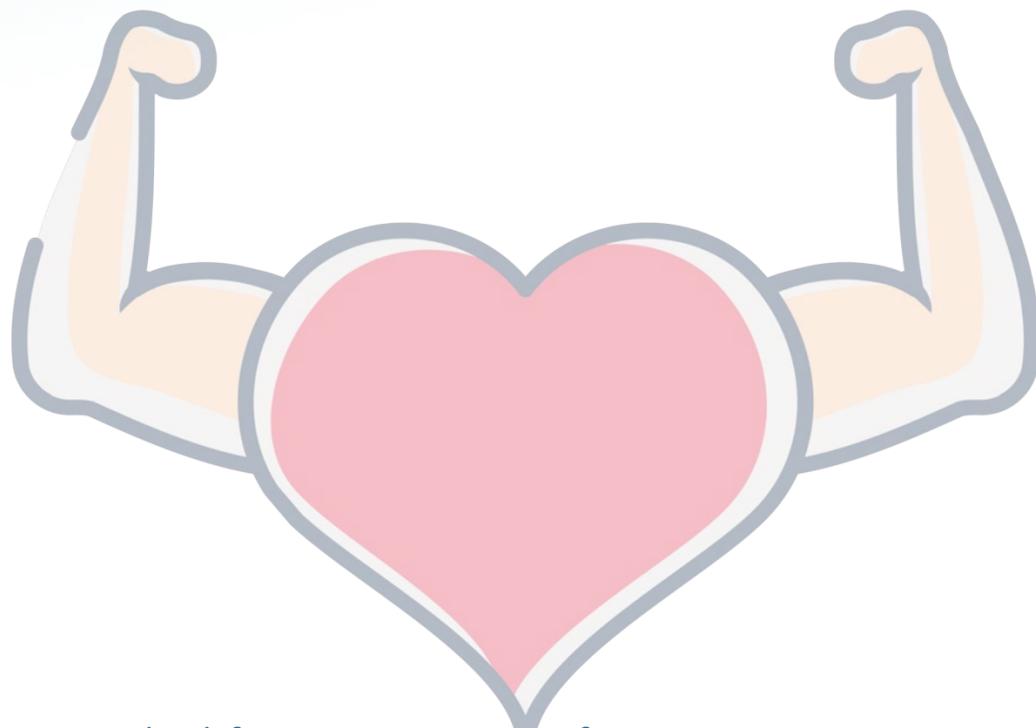
En Colombia las ITS y el VIH son una causa importante de mortalidad y enfermedad que tienen consecuencias negativas para el bienestar de las personas y la población, así como para el sistema de salud. Estas infecciones se pueden prevenir y controlar en la medida que haya acceso a educación, prevención, diagnóstico y atención integral de manera oportuna y con calidad.



IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético. Abarca una amplia gama de acciones, desde las tareas cotidianas hasta el ejercicio físico planificado.



Características principales:
Aumento del gasto energético.
Contracción muscular.
Diversidad de formas.
Beneficios para la salud.

Diferencias entre actividad física y ejercicio físico:

Actividad física: Es un concepto más amplio que engloba cualquier movimiento corporal con gasto energético.

Ejercicio físico: Es una forma específica de actividad física planificada, estructurada y repetitiva con el objetivo de mejorar la condición física.

DECÁLOGO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Sume, al menos, 150 minutos semanales de actividades físicas moderadas, si tiene más de 18 años.
2. Sume, por lo menos, 75 minutos de actividades físicas vigorosas o fuertes. Como trotar, correr, saltar lazo, jugar algún deporte en forma recreativa.
3. Realice actividades de fortalecimiento muscular, por lo menos, dos veces por semana.
4. Si es niño o menor de 18 años realice por lo menos 60 minutos de actividad física diariamente.
5. Si es adulto mayor de 60 años de edad, acumule 150 minutos de actividades físicas a la semana y no olvide realizar actividades de fuerza y equilibrio.
6. Si es niño o adolescente, menor de 18 años, limite el tiempo dedicado a ver televisión, internet o videojuegos a menos de 2 horas al día.
7. Evite el uso del transporte motorizado, busque la forma de transportarse por sus propios medios.
8. Prevenga los riesgos potenciales de la actividad física.
9. Aumente ya su nivel de actividad. Es más fácil de lo que usted cree.
10. ¿Cómo lograr ser más físicamente activo?
Lo más importante es estar convencido de querer hacerlo



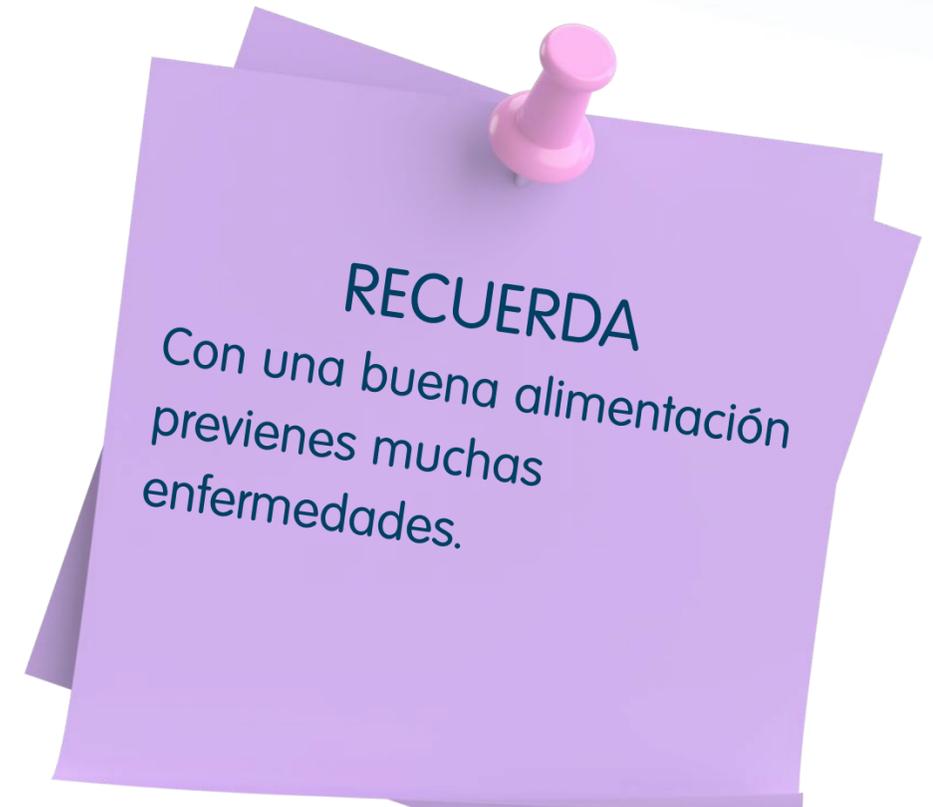
alimentación saludable



La alimentación es una necesidad de todo ser vivo, la cual tiene como objetivo suministrar la cantidad de nutrientes esenciales para el adecuado funcionamiento del organismo. La nutrición adecuada es un factor fundamental para el vigor y el desempeño de una persona, y para que una persona funcione en su nivel óptimo debe consumir las cantidades adecuadas de alimentos que contengan los nutrientes esenciales para la vida humana.

RECOMENDACIONES:

1. Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente
2. Disminuya el consumo de grasas saturadas y evite las comidas rápidas
3. Aumente el consumo de frutas y de verduras. Son "5 al día"
4. Vigile su peso corporal fácilmente
5. Evite el consumo de bebidas azucaradas
6. Limite el consumo de sal en su alimentación
7. Seleccione y prefiera alimentos integrales
8. Tome medidas para el manejo y conservación de los alimentos
9. Lacte a su bebé y apoye a las mujeres que deciden lactar



DIABETES

La diabetes mellitus es la alteración en la producción o función de la insulina, que se traduce en niveles elevados de azúcar en la sangre por periodos prolongados de tiempo.

Diabetes Mellitus Tipo 1

Puede ser de origen genético y afecta principalmente a niños y adolescentes, por lo general la población con esta condición presenta muy buenas condiciones de salud y peso saludable.

Diabetes Mellitus Tipo 2

Afecta principalmente a la población adulta aunque durante las últimas décadas se ha visto un incremento en los casos en niños y adolescentes y está estrechamente relacionada con el sobrepeso, la obesidad, la inactividad física, el bajo consumo de frutas y verduras y el consumo de alimentos ricos en

Diabetes Gestacional

Se presenta durante el embarazo y puede persistir o desaparecer una vez este termina. Las mujeres con sobrepeso y obesidad tienen mayor probabilidad de desarrollar dicha

¿Como prevenirla?

Si tiene más de 45 años es necesario hacer una revisión periódica de sus niveles de azúcar en sangre. También, si presenta alguno de los siguientes factores de riesgo:

- Ser mayor de 45 años
- Diabetes en el embarazo
- Familiares con diabetes
- Tensión arterial alta
- El colesterol bueno (HDL), menor a 35 mg/dL; el colesterol malo (Triglicéridos), mayor a 250 mg/dL o más
- Obesidad y perímetro abdominal mayor a 100 cm
- Sedentarismo (no practicar ejercicio o ninguna actividad física)

SALUD BUCAL

DEFINICIÓN:

Es la salud de los dientes, encías y el sistema estomatognático que nos permite sonreír, hablar y masticar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud bucal como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades en la boca y los dientes.

Esta definición incluye:

La capacidad de sonreír, hablar, comer y masticar sin dolor ni molestias.

La ausencia de enfermedades bucales como caries, enfermedad periodontal y cáncer oral.

La presencia de dientes sanos y bien alineados.

Unos tejidos blandos (encía, lengua, paladar) sanos.

Un aliento fresco.



Las principales enfermedades bucales son:

Caries dental.

Enfermedad periodontal.

Cáncer oral.

Para mantener una buena salud bucal es importante:

Cepillarse los dientes dos veces al día con crema dental.

Usar hilo dental.

Visitar al odontólogo regularmente para limpiezas y chequeos.

Evitar el consumo de tabaco.

Llevar una dieta saludable.

PROFILAXIS Y REMOCIÓN DE PLACA BACTERIANA.

Son las acciones en procura de conservar bajos niveles de placa bacteriana o biopelícula, mediante la identificación, demostración de técnicas de higiene oral y eliminación de la placa de las superficies dentales y de los tejidos blandos.

Puede ser realizado por profesional de odontología o por el técnico auxiliar en salud oral bajo la supervisión del profesional en odontología, por lo que debe realizarse el procedimiento de manera subsiguiente a la consulta de atención en SALUD BUCAL. La frecuencia de este procedimiento por momento del curso de vida es:

Primera infancia: 2 veces al año (1 por semestre)

Infancia: 2 veces al año (1 por semestre)

Adolescencia: 2 veces al año (1 por semestre)

Juventud: Anualmente

Adulthood: Cada dos años

Vejez: Cada dos años



ATENCIÓNES DE PROTECCIÓN ESPECÍFICA PARA LA SALUD

APLICACIÓN DE FLÚOR.

Este procedimiento aplica para todas las personas en la primera infancia (a partir del primer año de edad), infancia, adolescencia.

Consiste en aplicar o poner en contacto la porción coronal del diente con sustancias que contienen fluoruros, como mecanismo que permite fortalecer la superficie del esmalte dental y producir mayor resistencia a la caries, para controlar la desmineralización y formación de cavidades en el tejido dentario.

La actividad se realiza por el profesional en odontología o por el técnico auxiliar en salud oral bajo la supervisión del odontólogo, una vez cada 6 meses o en personas con alto o mediano riesgo cada 3 meses.

DETARTRAJE SUPRAGINGIVAL.

Este procedimiento se realiza a las personas mayores de 12 años, de acuerdo al criterio clínico del profesional de odontología.

Consiste en remover mecánicamente la placa bacteriana, los depósitos calcificados y manchas extrínsecas de las superficies dentales, para evitar daños en los tejidos de soporte dental, por considerarse factores retentivos de placa y factores de riesgo también para la presencia además de caries dental.

BUCAL.

SELLANTES.

Este procedimiento aplica para todos los niños, niñas y adolescentes entre tres y 15 años de edad, según la erupción dentaria y criterio clínico.

Consiste en modificar la morfología de la superficie dental, mediante la aplicación de una barrera física, a fin de disminuir el acumulo de placa bacteriana y facilitar la remoción de la misma en el proceso de cepillado e higiene bucal y minimizar el riesgo de iniciación de caries dental en las superficies con fosas y fisuras profundas.

La actividad se realiza por el profesional de odontología o por el técnico auxiliar en salud oral bajo la supervisión del odontólogo.

En los niños de 6 a 8 años, se sellan los primeros molares permanentes.

En los niños de 9, 10 y 11 años, se aplican sellantes en los primeros y segundos premolares permanentes que se encuentren presentes y totalmente erupcionados.



ATENCIÓN EN SALUD BUCAL. A MUJERES GESTANTES

La atención en salud bucal de las mujeres gestantes se realizará mínimo dos veces durante el embarazo (idealmente en el primer y segundo trimestre) y en aquellas en las cuales se identifiquen necesidades de atención resolutive se realizan las derivaciones para la ruta específica para la atención de las alteraciones de la salud bucal.

Objetivos

Valorar las estructuras dentomaxilofaciales, los factores de riesgo y protectores.

Talento humano

Las acciones o actividades que incluye la atención en salud bucal para las mujeres gestantes deben ser realizadas por un profesional en odontología con la participación de Auxiliares de Salud Oral.

Frecuencia

Serán mínimo 2 consultas por profesional de odontología,

