



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

COMISIÓN NACIONAL
PARA LA VIDA ARMONIOSA



ARTRITIS

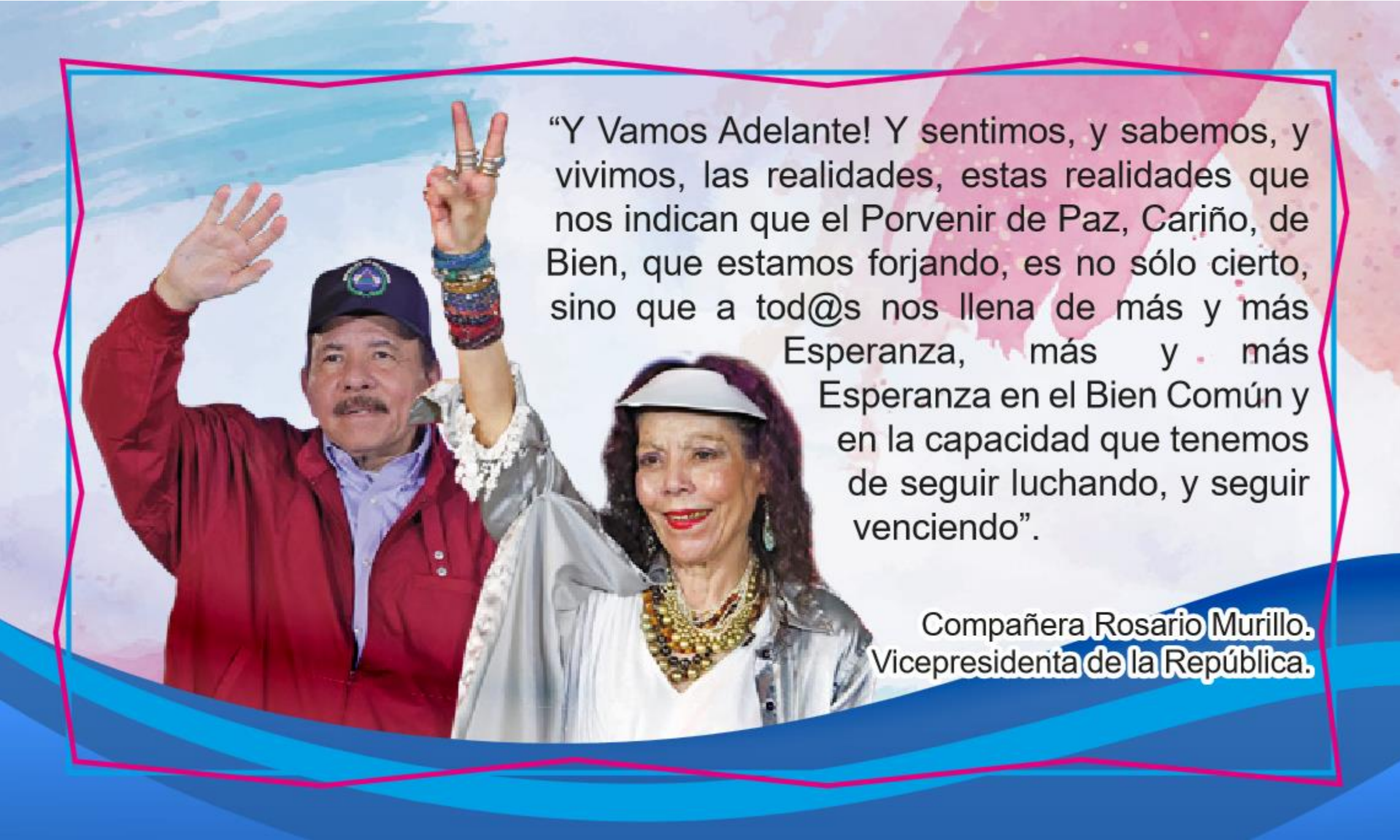
DIABETES



EPOC



ATENDIENDO
ENFERMEDADES CRÓNICAS



“Y Vamos Adelante! Y sentimos, y sabemos, y vivimos, las realidades, estas realidades que nos indican que el Porvenir de Paz, Cariño, de Bien, que estamos forjando, es no sólo cierto, sino que a tod@s nos llena de más y más Esperanza, más y más Esperanza en el Bien Común y en la capacidad que tenemos de seguir luchando, y seguir venciendo”.

**Compañera Rosario Murillo.
Vicepresidenta de la República.**

¿Conozcamos qué es una enfermedad crónica?

Las enfermedades crónicas, son condiciones de salud que nos pueden acompañar a lo largo de nuestras vidas. No tienen cura definitiva, pero las podemos tener bajo control.



Estemos atent@s



Malestares constantes como: Dolor de cabeza, visión borrosa, zumbidos en los oídos, inflamación de las piernas, pérdida de peso sin razón alguna, disminución o aumento de la cantidad de orina, entre otros, pueden ser signos de estar padeciendo alguna enfermedad crónica y debemos acudir a la unidad de salud para recibir diagnóstico y atención oportuna.

Enfermedades crónicas más comunes en Nicaragua

En Nicaragua la diabetes, hipertensión, insuficiencia renal, enfermedades respiratorias, enfermedades del corazón, el cáncer, enfermedad reumática o artritis, enfermedad de las tiroides, epilepsia, entre otras, son las enfermedades crónicas más comunes.

A continuación, conozcamos más sobre: La diabetes, la hipertensión, la insuficiencia renal y las enfermedades respiratorias.



Diabetes

La diabetes, es una condición donde la cantidad de azúcar en la sangre es alta. Esto sucede cuando nuestro cuerpo no puede usar o producir la cantidad adecuada de una sustancia llamada insulina. En ayuno, los niveles de azúcar en la sangre deben ser menor de 100 mg/dl. Si están, entre 100 a 125 mg/dl, se considera pre-diabetes y si los valores son mayores de 125 mg/dl, es diabetes.

Que debemos hacer las personas diabéticas



→ Medirnos en ayuna regularmente la cantidad de azúcar en nuestra sangre.

→ Asistir regularmente a la consulta y tomar nuestros medicamentos como nos indique el médico.

- ➔ Revisemos todos los días si tenemos daños en: La piel, cabeza, orejas, boca, brazos, piernas, pies y partes íntimas. Si encontramos heridas, enrojecimiento, hinchazón, uñas encarnadas, debemos acudir a la unidad de salud.
- ➔ Usemos cremas o vaselina sobre nuestra piel seca. No la apliquemos entre los dedos de los pies.
- ➔ Hambre o sed intensa y orinar grandes cantidades, son señales que estamos descompensad@s por lo que debemos ir donde el médico.

La hipertensión

La hipertensión ocurre cuando la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias es mayor de lo normal lo que ocasiona que la presión sea alta. La presión arterial normal es de 120/80, 120 la sistólica y 80 la diastólica.



Que debemos hacer las personas con hipertensión

- ➔ Medir regularmente la presión arterial, para ver si tenemos cambios y evitemos descompensarnos.
- ➔ Mantenernos en lugares frescos y evitemos pasar mucho tiempo bajo el sol.

- ➔ Evitemos situaciones que provoquen ansiedad o angustia, ya que pueden aumentar nuestra presión arterial.
- ➔ Dolor de cabeza intenso, dificultad para respirar, dolor en el pecho, mareos, vómitos, confusión o cambios en el estado mental, debilidad en brazos o piernas, son señales que estamos descompensad@s por lo que debemos ir a la unidad de salud más cercana.



La insuficiencia renal

Los riñones, son como filtros de nuestro cuerpo y se encargan de limpiar la sangre y eliminar desechos, excesos de líquidos y las sustancias tóxicas. Cuando los riñones funcionan mal, pueden provocar graves problemas en nuestra salud y es lo que conocemos como insuficiencia renal. Algunas veces, cuando los riñones están muy dañados, se eleva en la sangre una sustancia llamada creatinina, por lo que las personas deben realizarse un tratamiento llamado diálisis para purificar la sangre.



Que debemos hacer las personas con insuficiencia renal

- ➔ Medir regularmente la presión arterial, en caso de ser diabético, determinar el nivel de azúcar en sangre, para ver si tenemos cambios y evitar descompensarnos.

- ➔ Llevemos un control de la cantidad de líquido que tomamos y cantidad de orina diaria.
- ➔ Las personas con insuficiencia renal deben restringir alimentos como: Bananos, plátanos, naranjas, tomates, lácteos, carnes rojas y procesadas, mariscos, pollo y alimentos fritos.
- ➔ Cansancio excesivo o debilidad física, fiebre alta, dificultad para respirar, hinchazón, disminución notable en la producción de orina o si la orina se ve diferente (más oscura), podría indicar que estamos descompensad@s y debemos ir a la unidad de salud.

Las enfermedades respiratorias crónicas

Las enfermedades crónicas respiratorias son problemas de salud que afectan los pulmones y la capacidad de respirar. En Nicaragua las más comunes son: El Asma y la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC). Las manifestaciones más frecuentes son la tos crónica, sensación de opresión en el pecho, dificultad para sacar el aire y respirar.

Que debemos hacer las personas con enfermedades crónicas respiratorias:

- ➔ Debemos ser atendid@s por personal de salud capacitado para atender estas enfermedades.
- ➔ Completemos nuestro esquema de vacunas contra enfermedades respiratorias. (Influenza, COVID-19 y Neumococo)

- ➔ En zonas o días calurosos usar ropa fresca de color claro y en zonas o días fríos, usar ropa abrigada.
- ➔ Cumplir todas las indicaciones y tratamientos orientados por el personal de salud.
- ➔ Si presentamos: Tos intensa, cambio en el color de la flema, dificultad para respirar, fiebre y dolor en el pecho, son señales que estamos descompensad@s o que tenemos una complicación, por lo que debemos buscar atención médica.

No debemos fumar y no debemos inhalar humo de otros fumadores, ni el humo de la cocina de leña y también evitemos estar cerca de cocineros o fogatas.



Conozcamos algunas recomendaciones que nos ayudarán a prevenir complicaciones de las enfermedades crónicas que padecemos.

→ Asistir siempre a nuestra cita médica.

→ Realicémosnos nuestros exámenes de: ojos, corazón, pulmones, riñones, hígado, nivel de grasa en sangre, entre otros.

→ Cumplamos con las indicaciones para tomar nuestro medicamento en la hora, día y dosis indicada.



➔ Identifiquemos las causas que alteran los síntomas de nuestra enfermedad, algunos cambios pueden ser ocasionados por: El consumo de comidas, bebidas, medicamentos o infecciones.

➔ Evitemos tomar medicamentos que no han sido indicados por el personal de salud que nos atiende. No nos automediquemos.

➔ No hagamos dietas que no han sido indicadas por el médico o enfermer@ que nos atiende.

➔ Cada enfermedad crónica es única, por lo que es importante conversar con el personal de salud para que sepamos cómo cuidarnos.



Comamos alimentos variados, como frutas y vegetales de temporada, que estén disponibles en nuestra comunidad y evitemos el exceso de azúcares, sal y grasas.



Tomemos agua en cantidad suficiente para mantenernos hidratad@s. En el caso de padecer una enfermedad del riñón, bebamos líquidos según nos indique el médico.



Mantener un peso saludable nos ayudará a prevenir y controlar algunas enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades del corazón.



De manera regular y en baja intensidad, practiquemos algún ejercicio de nuestra preferencia, como caminar en parques y sitios de nuestra comunidad, también podemos nadar o andar en bicicleta, para mantener la actividad del cuerpo y el estado de ánimo positivo.



Evitemos fumar y consumo excesivo de alcohol, ya que aumenta el riesgo de padecer enfermedades del corazón, hígado, cáncer y enfermedades del pulmón.

Tener familiares con enfermedades como diabetes, hipertensión, cáncer o insuficiencia renal, aumentan la posibilidad que padezcamos una enfermedad crónica. Por lo que debemos practicar hábitos y estilos de vida saludables, para mantenernos sanos.



Cuidados de la familia y comunidad

- ➔ Acompañemos a nuestro familiar a las consultas médicas y tomemos notas sobre las recomendaciones y manejo de su enfermedad.
- ➔ Garanticemos que nuestro familiar tenga completo su esquema de vacunas.
- ➔ Evitemos el consumo excesivo de medicamentos de nuestro familiar.
- ➔ Debemos evitar hábitos que dañen a nuestro familiar como realizar fogatas, fumar cerca de ell@s, cocinar con leña cerca de ell@s.
- ➔ Garantizar el cumplimiento estricto del medicamento indicado por el personal de salud.

Las personas que viven con enfermedades crónicas, enfrentan desafíos todos los días, sin embargo, aceptando su condición de salud y practicando estilos de vida saludables, pueden llevar una vida plena y productiva.

El apoyo de la familia y comunidad, también es importante ya que esto ayuda a superar los retos que su situación de salud nos plantea en el hogar y la comunidad.





Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!