



Programa
**CUIDANDO A
LOS CUIDADORES** ®

LAS 5 CLAVES PARA ESTAR SALUDABLE

*July Mesa-Gomez, Estudiante de Enfermería,
Universidad Nacional de Colombia, Trabajo de Grado
Pasantía Programa "Cuidando a los Cuidadores"*



Programa de Enfermería
Facultad de Enfermería
Sede Bogotá



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

Las 5 claves para estar saludable



Programa
CUIDANDO A ®
LOS CUIDADORES

1. Dieta saludable y nutritiva

Mejora sistema inmune

1. Hidrátate bien.
2. Consumir 5 porciones diarias entre frutas y verduras.
3. Elegir productos integrales
4. Incluir lácteos y derivados
5. Consumir máximo una vez a la semana carne roja, preferir pescado y pollo.
6. Consumir frutos secos y semillas.
7. Evitar comida chatarra

Fuente: El Espectador. ¿Cómo alimentarse en tiempos de COVID-19 y cuarentena.

Las 5 claves para estar saludable



Programa
**CUIDANDO A
LOS CUIDADORES** ®

2. Evitar bebidas azucaradas

Reducir la inflamación
intestinal

1. Evita bebidas alcohólicas
2. Evita dulces artificiales a bebidas
3. Evita aditivos tanto de colorantes, conservantes y saborizantes.
4. Evita la sal

Fuente: BBC. Coronavirus: qué es recomendable comer para ayudar a tu sistema inmunológico a luchar contra enfermedades como el covid.19.



Programa de Enfermería
Facultad de Enfermería
Sede Bogotá



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

Las 5 claves para estar saludable



Programa
CUIDANDO A ®
LOS CUIDADORES

3. No fumar

Genera mayor riesgo de
contraer COVID-19

1. Aumenta posibilidad de transmisión del virus al llevar los dedos a la boca cuando se fuma.
2. Hay riesgo de enfermedad pulmonar o capacidad del pulmón reducida
3. El compartir la pipa puede facilitar transmisión en ambientes comunitarios

Fuente: OMS. Preguntas y respuestas sobre el tabaco y la COVID-19

Las 5 claves para estar saludable



4. Hacer ejercicio

Evita el malestar y fortalece el sistema inmune

1. Mínimo 30 mín en un adulto y 60 mín en los niños.

Ver: vídeos de ejercicio para seguirlos online, bailar, hacer yoga, subir escaleras.

2. No mantener la misma posición por tiempo prolongado si se trabaja o estudia en casa. Levantarse y tomar 30 minutos de estiramiento o actividad de ocio.

Las 5 claves para estar saludable



Programa
CUIDANDO A ®
LOS CUIDADORES

5. Mantener la salud mental

Mantener bienestar emocional y psicosocial

1. Ser empático con los demás
2. Tomar minutos para pensar, aceptar emociones y concentrarse en la respiración
3. Informarse solo por fuentes oficiales
4. Cuidar el sueño
5. Mantener comunicación con seres queridos
6. Pedir apoyo emocional a través del teléfono o virtual a la EPS, secretaria de salud, líderes comunitario o espirituales

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social. Todos a cuidar nuestra salud mental durante la COVID-19.

GRUPO DE CUIDADO DE ENFERMERÍA AL PACIENTE CRÓNICO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA

Carrera 30 No. 45-03, Edificio 228, oficina 305

(57) 3165000 ext. 17055-17011-17012

Bogotá – Colombia



Página web:
www.gcronico.unal.edu.co



gcronico_febog@unal.edu.co



Grupo Cuidado de enfermería al paciente crónico



Grupo Cuidado de Enfermería al Paciente Crónico



[@gc_febog](https://twitter.com/gc_febog)



Contenido







Haga clic para modificar el estilo de título del patrón

Haga clic para modificar el estilo de título del patrón





Titulo columna 1	Titulo columna 2	Titulo columna 3
Contenido 1		
Contenido 2		
Contenido 3		
Contenido 4		









<http://enfermeria.bogota.unal.edu.co>

Cra. 30 # 45-03, Edificio 228. Bogotá D.C., Colombia

(+57 1) 316 5000 ext.

Correo electrónico: