



**EMCO**  
**SALUD**  
SOCIEDAD CLÍNICA

# NOVIEMBRE

**reafirmamos nuestro compromiso con el bienestar integral de nuestros usuarios. En noviembre fortalecemos las acciones de prevención, atención humanizada y actualización de información clave para garantizar servicios oportunos y de calidad**

# DÍA MUNDIAL DE DIABETES

🍏 *Pequeños hábitos, grandes cambios contra la diabetes.*



14 de noviembre  
**Controla la diabetes, mejora tu vida**

# CUIDAMOS TU SALUD



## Recomendaciones para la prevención

- Mantén un peso saludable y realiza actividad física al menos 30 minutos al día.
- Controla el consumo de azúcar y harinas refinadas.
- Evita el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol.
- Realiza chequeos periódicos, especialmente si tienes antecedentes familiares.



**EMCO**  
**SALUD**  
SOCIEDAD CLÍNICA



## Importancia del control de glucosa

Medir los niveles de glucosa en sangre permite:

- Detectar alteraciones tempranas como prediabetes.
- Ajustar el tratamiento en personas ya diagnosticadas.
- Prevenir complicaciones como enfermedad renal, visual o cardiovascular.
- Tomar decisiones oportunas en hábitos de vida y alimentación.

## Nuestros servicios

Prevención

01

Control saludable

02

Asistencia médica

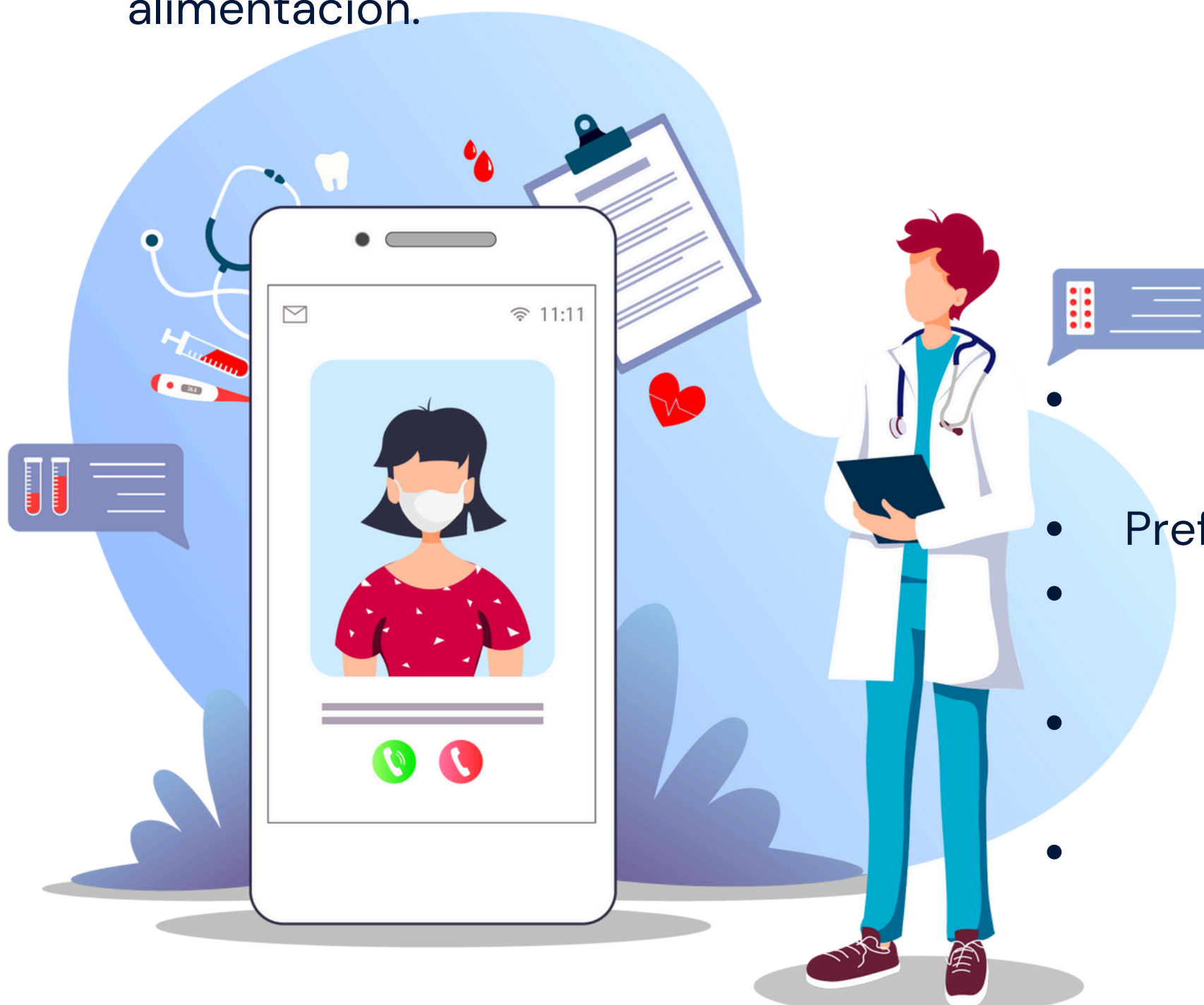
03

Cirugías de urgencia

04

## Consejos de alimentación saludable

- Incluye verduras en la mitad de tu plato en cada comida.
- Prefiere las frutas enteras sobre jugos.
- Elige proteínas magras como pollo, pescado, huevos y leguminosas.
- Reduce el consumo de bebidas azucaradas.
- Incrementa la fibra: avena, granos, semillas, verduras verdes.





# DÍA MUNDIAL CONTRA LA NEUMONÍA

♥ *Prevenir la neumonía es proteger la vida.*

**260** | **EMCO**  
**SALUD**  
SOCIEDAD CLÍNICA



12 de noviembre  
**Prevención de Enfermedades  
Respiratorias**

# PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



## Uso adecuado de tapabocas en síntomas respiratorios

- Utiliza tapabocas si presentas tos, congestión, fiebre o malestar general.
- Cúbrete nariz y boca completamente, asegurando un buen ajuste.
- Cámbialo si está húmedo o deteriorado.
- Úsalo especialmente en espacios cerrados o con personas vulnerables (niños, adultos mayores, gestantes).



## Lavado de manos

- Realiza lavado de manos frecuente con agua y jabón durante mínimo 20 segundos.
- Hazlo antes de comer, después de toser o estornudar, al llegar a casa y después de usar el transporte público.
- Si no tienes acceso a agua y jabón, usa gel antibacterial.



## Señales de alarma para consultar

Acude a un punto de atención si presentas:

- Dificultad para respirar o respiración muy rápida.
- Fiebre persistente por más de 48 horas.
- Dolor en el pecho o tos intensa.
- Somnolencia, irritabilidad o desorientación.
- En niños: rechazo a alimentos, respiración ruidosa, fiebre alta o decaimiento extremo.











**EMCO**  
**SALUD**  
SOCIEDAD CLÍNICA

# SOLICITA TU CITA SIN SALIR DE CASA

## INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE SOLICITUD DE CITAS EMCOSALUD – Líderes en Salud

Apreciado usuario, recuerde que por este medio se hacen **solicitudes de citas**, mas no es la asignación inmediata de una cita.

-  Por lo tanto, tenga en cuenta las fechas.
-  Horario de atención: de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 12:00 m y de 2:00 p.m. a 4:00 p.m.
-  Su cita será atendida en orden de llegada.
-  La respuesta se dará en días hábiles.
-  ¡Muchas gracias por su comprensión!

-  Por favor, esté pendiente del correo electrónico que ha suministrado, ya que allí se enviará la información correspondiente a su cita.
-  Revise también la carpeta de **spam** o **correo no deseado** para asegurarse de recibir la respuesta.
-  Se recomienda marcar nuestros mensajes como “seguros” o “permitidos” para no perder la información.

## HTTPS://EMCOSALUD.COM.CO



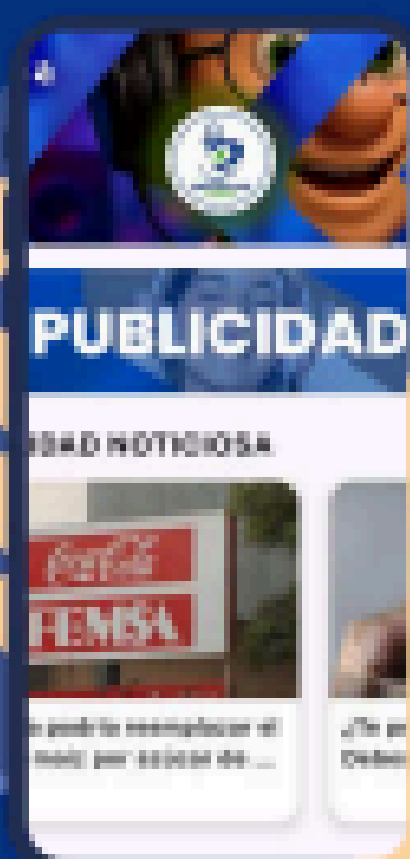
SCAN ME



DERECHOS Y  
DEBERES DE LOS  
USUARIOS DE  
EMCOSALUD



## EMCOSALUD RADIO AL AIRE



¡SINTONIZA EMCOSALUD RADIO! ESTAMOS AL AIRE ...  
[HTTPS://EMCOSALUDRADIO.COM/](https://emcosaludradio.com/)