



EMCO
SALUD
SOCIEDAD CLÍNICA

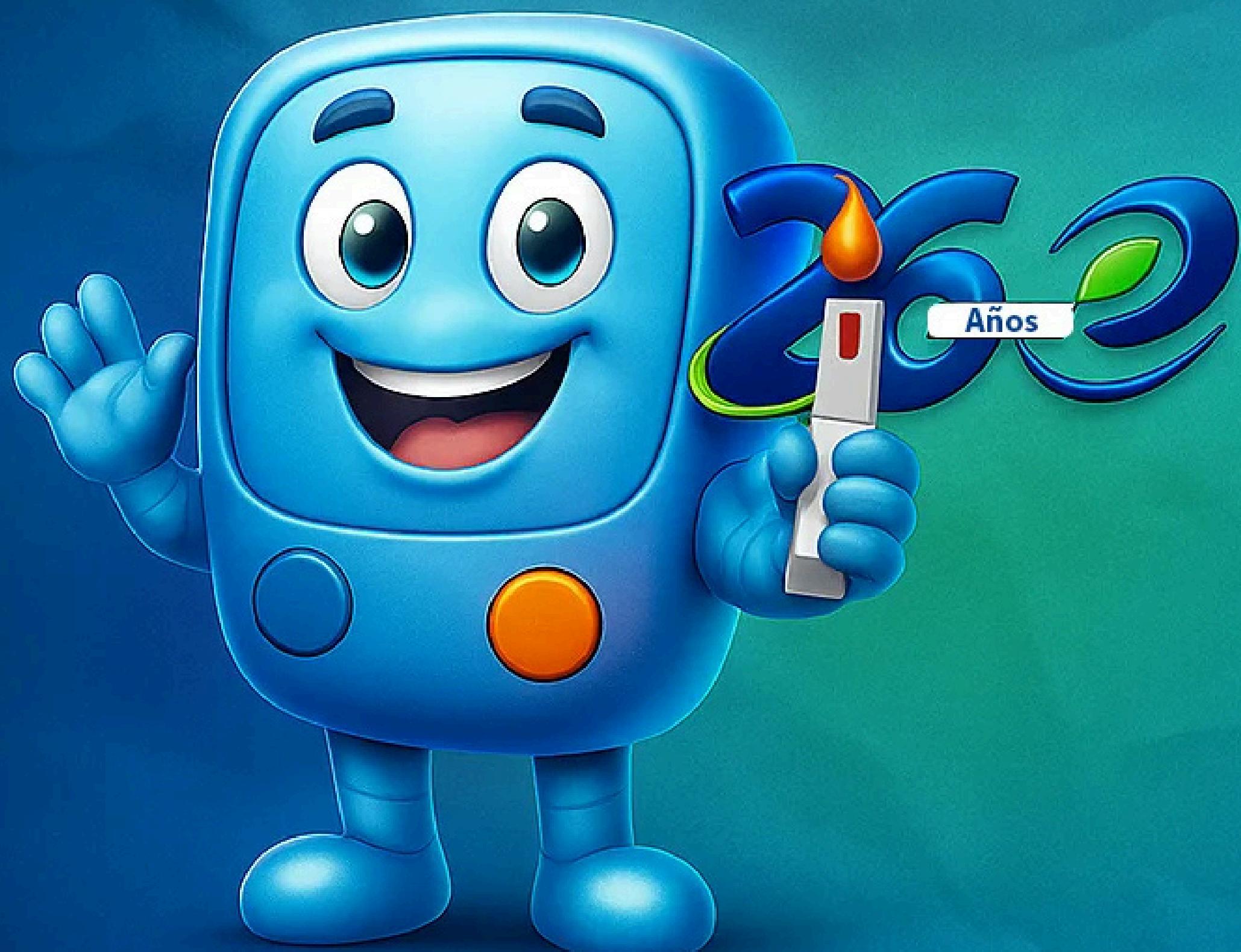
NOVIEMBRE

**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.



EMCO
SALUD
SOCIEDAD CLINICA

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.



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.



**EMCO
SALUD**
SOCIEDAD CLÍNICA

Nuestros servicios

Prevención

01

Control saludable

02

Asistencia médica

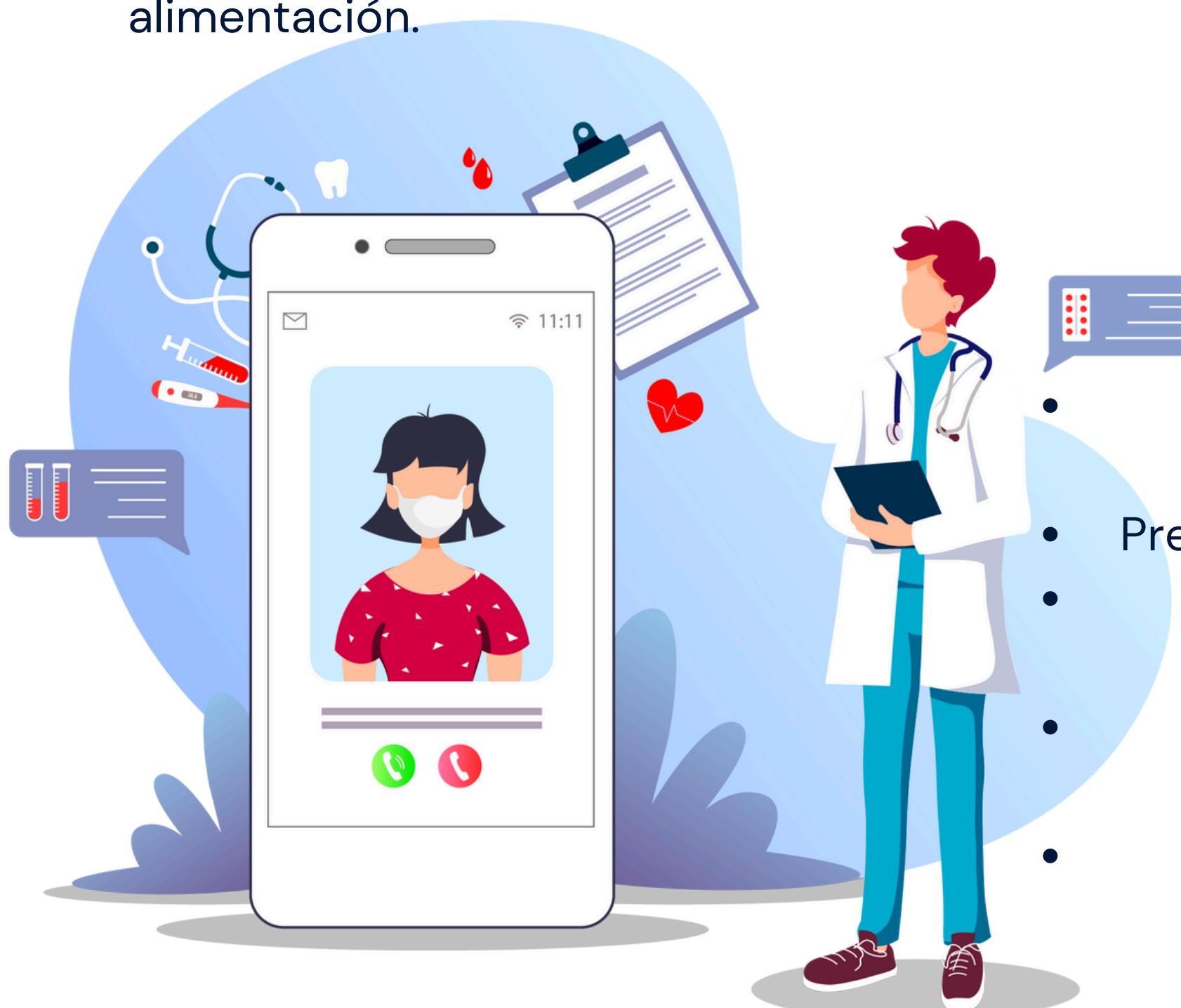
03

Cirugías de urgencia

04

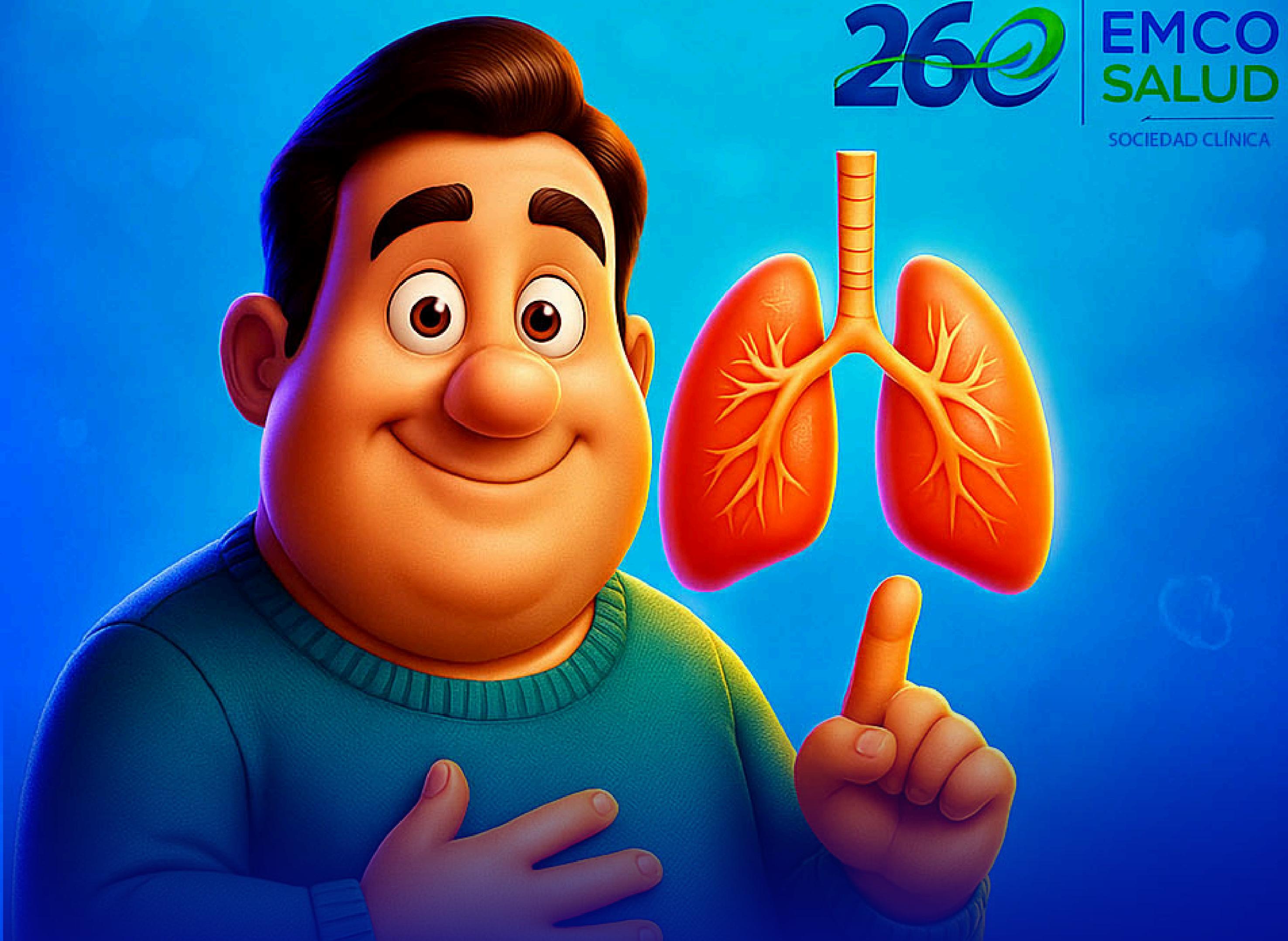
Consejos de alimentación saludable

- 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



¡SINTONIZA EMCOSALUD RADIO! ESTAMOS AL AIRE ...

[HTTPS://EMCOSALUDRADIO.COM/](https://emcosaludradio.com/)