

# Capacitación CONDICIONES DE SALUD.



**Seguridad  
Imperio Ltda**

Marca Registrada

**VIVE**  
**RESPONSABLE**  
**TU VIDA.**



# Síntomas de Hipertensión y Factores de Riesgo.

## ¿Que es la Hipertensión?

La hipertensión se define como la presión arterial por encima de 140/90 y se considera grave cuando está por encima de 180/120.

## ¿Cuáles son sus síntomas?

Los síntomas de la hipertensión entre otros son: Dolor de cabeza fuerte, Náuseas o vómitos, Confusión, Cambios en la visión, Sangrado nasal.

## Los factores de riesgo son:

- 1.- Edad: mayores de 60 años.
- 2.- El Peso: La obesidad o sobrepeso representan un factor de riesgo clave.
- 3.- Consumo de alcohol y tabaco:
- 4.- Sexo: El riesgo vitalicio es el mismo para hombres y mujeres, pero los hombres son más propensos a sufrirla a una edad más temprana.
- 5.- Enfermedades de salud existentes: Las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la enfermedad renal crónica y los niveles de colesterol elevados pueden derivar en hipertensión, sobre todo cuando la gente envejece.



**Seguridad  
Imperio Ltda**

# Hipertensión

- Controla tu peso y mantenlo saludable.
- Modera el consumo de sal en todos tus alimentos.
- Vigila los niveles de colesterol en tu sangre.
- Realiza actividad física.
- Toma tu presión arterial.
- **NO** fumes.
- **NO** ingieras bebidas alcohólicas.
- Controla el Estrés.

La Hipertensión es el enemigo silencioso, por eso cuidado con sus síntomas.



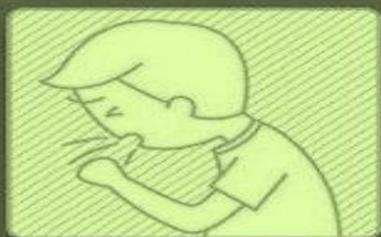
**Seguridad  
Imperio Ltda**

Marca Registrada

# Asma.

1. Evite los alérgenos que más lo afecten.
2. Realice ejercicios respiratorios.
3. No fume y aléjese de fumadores.
4. Puntual con la medicación dada por su Doctor.
5. Controle la humedad de los sitios que frecuentas.
6. Purifique el aire constantemente.
7. Realice control con su EPS.

*Los síntomas del Asma incluyen:*



TOS



DIFICULTAD  
PARA RESPIRAR



RESPIRACIÓN CON  
SILBIDO  
(SIBILANCIAS)



PRESIÓN EN  
EL PECHO.



**Seguridad  
Imperio Ltda**

Marca Registrada

# Síntomas de Diabetes y Factores de Riesgo.

## ¿Qué es la Diabetes?

Enfermedad crónica e irreversible del metabolismo en la que se produce un exceso de glucosa o azúcar en la sangre y en la orina; es debida a una disminución de la secreción de la hormona insulina o a una deficiencia de su acción.

## ¿Cuáles son sus síntomas?

Los síntomas entre otros son: Aumento de la sed y de la micción, Fatiga, Visión borrosa, Pérdida de peso inesperada, Aumento del hambre, Llagas de curación lenta e infecciones frecuentes, Encías rojas e inflamadas

Hormigueo o entumecimiento en las manos o los pies.

## Los factores de riesgo son:

- 1.- Sobrepeso, obesidad e inactividad física.
- 2.- Resistencia a la insulina.
- 3.- Genes y antecedentes familiares.
- 4.- Resistencia a la insulina.
- 5.- Genes y antecedentes familiares.
- 6.- Mutaciones genéticas.
- 7.- Enfermedades hormonales.
- 8.- Lesiones o extracción del páncreas.



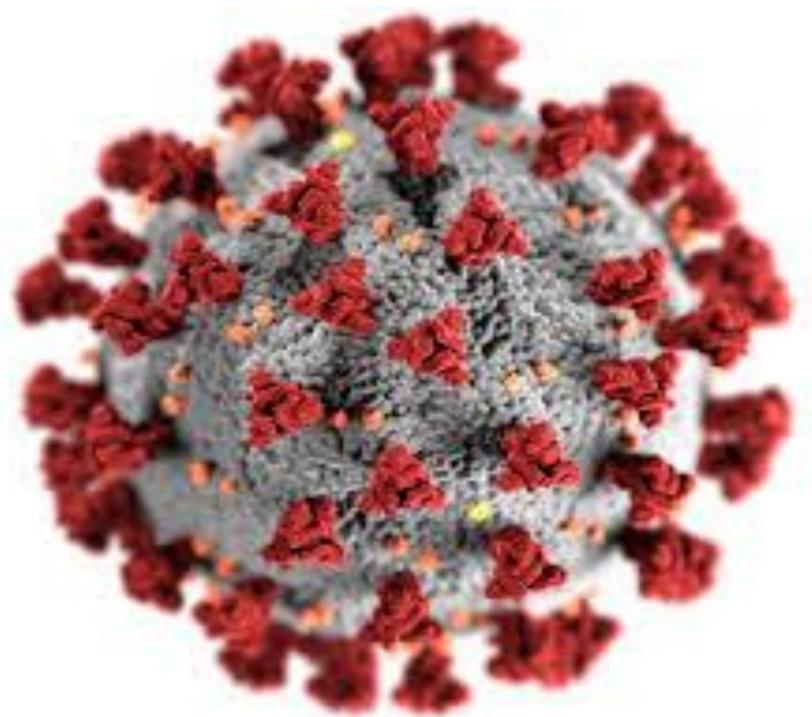
1. Controle su presión arterial.
2. Visite a su EPS para exámenes de Sangre.
3. Consuma alimentos saludables.
4. Disminuya la ingesta de harinas.
5. Si padece de Diabetes, controle su azúcar de manera regular.
6. Tenga especial cuidado con sus ojos, pies y dientes.
7. Mantenga una hidratación adecuada.
8. Incremente su ejercicio físico.

# Diababetes.

**En tiempos de COVID-19,  
debemos mejorar nuestro  
sistema inmunológico.**

**Tener un buen estado de  
Salud, nos permitirá hacerle  
frente al virus.**

**Tu Responsabilidad es la  
Salud y el compromiso  
con tu familia es Cuidarte.**





**Seguridad  
Imperio Ltda**  
Marca Registrada

**Informe de manera oportuna a la central de operaciones cualquier anomalía con su salud. Recuerde las recomendaciones realizadas por el Centro Nacional de Salud y Seguridad y Salud en el Trabajo de Seguridad Imperio Ltda.**



**SG-SST**

**[www.seguridadimperio.com](http://www.seguridadimperio.com)**