Bienvenidos a la experiencia Clínicos



Cuidado integral:

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Hábitos sencillos que protegen tu corazón y ayudan a controlar la presión.

Vigilado Supersalud

@clinicosips

CLINICOS

Empodérate de tu estado de salud y vive +

Medir bien la presión y actuar antes de una urgencia.

¡Bienvenido al Programa de Atención Integral para Pacientes Crónicos de Clínicos!

Hoy iniciamos juntos un camino para cuidar tu salud y mejorar tu calidad de vida. Nuestro equipo te acompañará durante todo tu proceso de atención, brindándote orientación y apoyo oportuno.

Tu compromiso también es fundamental: adopta hábitos de vida saludables, asiste a tus citas programadas y cuéntale al equipo de salud cualquier cambio que notes en tu estado de salud. Recuerda que tenemos disponibles nuestros canales de atención para escucharte, orientarte y acompañarte cuando lo necesites.



Tu salud, nuestro compromiso.
Tu bienestar, nuestra meta.

Canales de atención:

Línea telefónica:
601 443 3554

- Lunes a viernes, de 7 a.m. a 5 p.m.
- Sábados, de 7 a.m. a 1 p.m.

WhatsApp:
310 567 8250

Disponible las 24 horas, todos los días.

No reemplaza la valoración médica. Sigue el plan individual indicado por tu equipo.

Reconoce tus señales

Conoce tu presión arterial, identifica en qué rango te encuentras y sigue las recomendaciones.

Mi presión está controlada

- Estoy dentro de la meta definida por mi equipo.
- No tengo síntomas nuevos.
- Tomo mis medicamentos correctamente.

Continúo mi tratamiento y registro mis controles.

Mi presión está cambiando

- Varias mediciones están por encima de mi meta.
- Tengo lecturas diferentes a las habituales.
- Presento dolor de cabeza, mareo u otros síntomas nuevos.

Registro las mediciones y contacto a mi equipo de salud según el plan indicado. No modifico medicamentos por mi cuenta.

Posible emergencia

- Presión ≥180/120 mmHg que persiste al repetir la medición, especialmente si está acompañada de síntomas.
- Dolor intenso en el pecho.
- Falta de aire importante.
- Debilidad o adormecimiento de un lado del cuerpo.
- Dificultad para hablar.
- Alteración súbita de la visión.
- Confusión o pérdida de conciencia.
- Cefalea súbita/intensa acompañada de otros síntomas como pitos en los oídos, visión borrosa, sin tener antecedente de migraña con aura.

¿Qué hacer?
Acudir a atención de consulta prioritaria o urgencias. No esperar a la próxima cita.



Alimentación DASH

¿Por qué? La alimentación DASH ayuda a bajar la presión arterial y proteger el corazón. En personas con hipertensión puede reducir la presión sistólica hasta aproximadamente 11 mmHg.

Prefiere:

- 🥦 Verduras y frutas
- 🫘 Legumbres
- 🌾 Cereales integrales
- 🐟 Pescado y proteínas magras
- 🥜 Frutos secos sin sal



Reduce:

- 🧂 Sal y alimentos ricos en sodio
- 🌭 Embutidos
- 🍟 Paquetes y comidas rápidas
- 🥤 Bebidas azucaradas y ultraprocesados



Más alimentos frescos y menos sal: una forma sencilla de cuidar tu presión.

TIPS seguros

Cuida tu seguridad

- Lleva tus documentos y órdenes médicas.
- Informa tus alergias y antecedentes.
- Haz preguntas si tienes dudas.
- Asiste a tus citas y exámenes.
- Sigue las recomendaciones del equipo de salud.
- Informa cualquier cambio en tu salud.
- Conoce tus signos de alarma.



Usa tus medicamentos de forma segura

- Tómalos en la dosis y horario indicados.
- No cambies ni suspendas el tratamiento.
- No compartas tus medicamentos.
- Revisa su fecha de vencimiento.
- Informa cualquier reacción.
- Guárdalos en un lugar seguro.
- Lleva a tus citas una lista de los medicamentos que tomas.

Tu participación hace más segura la atención. Lleva esta cartilla a cada contacto con el equipo de salud.

Tips de cuidado

Medir bien la presión y actuar antes de una urgencia.

Acciones clave

- Usa tensiómetro de brazo.
- Mide y registra.
- No suspendas dosis.
- Reduce sal.
- Muévete más.
- Sin tabaco.



Hábitos que ayudan

- Más frutas y verduras.
- Agua.
- Manejo del estrés.

Mi meta personal: completa con tu equipo los valores meta, medicamentos principales y cuándo llamar.

Uso correcto del tensiómetro

Una buena medición evita decisiones equivocadas



Antes de medir

- Sin café, ejercicio o tabaco 30 min.
- Orina antes.
- Siéntate 5 min.
- Brazo descubierto.
- Pies apoyados.

Durante la medición

- Brazo al nivel del corazón.
- No hables.
- Toma 2 lecturas.
- Espera 1 min.
- Lleva el registro.

En cada cita: pide que revisen cómo usas tu dispositivo. Si la técnica cambia, los resultados también cambian.

Plan de acción

Qué hacer cuando cambian los síntomas

- *Estoy estable: sigo mi plan y registro.*
- *Algo cambió: reviso mi plan, descanso y llamo si no mejora.*
- *Signo grave: no espero visita. Urgencias 123.*

