

# Modelo de Atención Integral en Salud



**POLICÍA NACIONAL**  
**DIRECCIÓN DE SANIDAD**

Plan Individual de Promoción  
y Atención en Salud

# PIPAS

para el Adulto  
y Adulto Mayor



## Señor(a) usuario(a):

La Dirección de Sanidad de la Policía Nacional pensando en su bienestar hace entrega de este documento para ayudarle a tener un control de los servicios de salud con los que usted se va a beneficiar, en él encontrará:

- Registro de actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.
- Recordatorio de las citas médicas, odontológicas y demás que requiera.
- Programación de toma de laboratorios, servicios de radiología y de la aplicación de vacunas.
- Educación y recomendaciones para el cuidado de su salud.
- No olvide tener este documento siempre a mano y llevarlo cuando acuda a su Establecimiento de Sanidad incluso cuando viaje.

**“Su salud nuestro principal objetivo”**

# Datos Personales

Nombres y Apellidos:

Documento de identidad:

Fecha de Nacimiento:    Sexo: M  F

Dirección:

Teléfono celular:

Municipio:  Departamento:

Ocupación:

Correo:

En caso de emergencia contactar a :  Tel:

Tiene antecedente de:

Diabetes  Hipertensión arterial  Obesidad  Dislipidemia

Enfermedad coronaria  Enfermedad renal ERC  Estadio  Año diagnóstico

Tabaquismo  Consumo de alcohol  Quirúrgico

Alegias: Si  No  especifique:

En caso de requerir atención de urgencia diríjase a:

Nombre de la IPS o ESP:

Dirección:

Teléfono:

Fecha de ingreso al programa (registro inicial)

# Valoración Médica Inicial

	Resultado	Fecha
Peso		
Talla		
IMC		
TA		
Glicemia basal		
Hb glicosilada		
Colesterol total		
Colesterol HDL		
Colesterol LDL		
Triglicéridos		
Parcial de orina		
Creatinina		



# Manifiesto del usuario

Yo me comprometo a:



A cuidar de mi salud con la adopción de hábitos de vida saludable y a generar esta cultura en mi ambiente familiar.



Asistir puntualmente a mis citas, cumplir las recomendaciones expuestas por mi equipo tratante, a tomar mis medicamentos de acuerdo a lo indicado y no autoformularme.



Conocer mi estado de salud para fomentar en mí y en mi familia una cultura del cuidado.



Conocer e identificar las causas que me pueden llevar a padecer una enfermedad propia de mi edad, como la Hipertensión Arterial (tensión arterial alta), la Diabetes Mellitus (azúcar en la sangre) y Dislipidemia (colesterol y/o triglicéridos altos), para prevenirlas o intervenirlas a tiempo.



Evitar el sobrepeso y la obesidad con hábitos alimenticios saludables (consumo diario de frutas y vegetales, disminuir el consumo de sal, entre otros) y realizar actividad física regular.



Evitar el consumo nocivo y la exposición a productos derivados del tabaco.



Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.



Controlarme en situaciones de estrés.



Mejorar los hábitos de sueño.



Disfrutar de las actividades cotidianas.

*Yo me comprometo  
a ser feliz*

Firma del Usuario y fecha del compromiso



# Durante la atención en Salud, el equipo médico debe:

- ✓ Brindar una consulta con calidad, calidez y trato digno.
- ✓ Realizar la valoración clínica completa incluyendo la medición de peso, talla, toma de tensión arterial y demás sistemas según disciplina.
- ✓ Verificar los hábitos de vida saludable.
- ✓ Indicar los exámenes de laboratorio según pertinencia y explicarle los resultados al paciente.
- ✓ Evaluar adherencia al tratamiento, verificando la ingesta de medicamentos.
- ✓ Si es diabético a examinarle los pies.
- ✓ Si usa insulina, revisar los sitios de inyección.
- ✓ A verificar la asistencia a las demás consultas del equipo de atención en salud.



# Estilos de vida saludable

**“No fume y evite el consumo del alcohol”**

## 1. Alimentación saludable

Para conservar la salud, es necesario mantener un peso adecuado. Conozca su peso ideal y siga las instrucciones que su médico y/o nutricionista le indiquen.

### Recomendaciones:

- Cree un ambiente agradable al momento de consumir los alimentos puesto que es fundamental para una alimentación saludable, en lo posible hágalo en familia, apague el televisor y disfrute de los alimentos.
- Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente, incluya frutas (3 al día), verduras y hortalizas de diferentes colores (2 al día) y alimentos ricos en fibra.
- Aumente la ingesta de pescado.
- Modere la ingesta de carbohidratos (harinas y azúcares), proteínas y sal.
- Diga **ADIÓS AL SALERO**: No utilice sal en la mesa para agregar a las comidas. El consumo excesivo de sal eleva la presión arterial y daña el riñón.
- Disminuya el consumo de grasas, prefiera alimentos asados, cocidos o al vapor, sin aceite, manteca ni mantequilla, use aceite de oliva, canola, girasol, **NO REUTILICE LOS ACEITES**.



- Existen muchas posibilidades saludables de preparación: ensaladas, sopas, cremas, tortilla y todo lo que usted imagine.
- Cambie los postres por frutas, las gaseosas y refrescos por agua o jugos naturales.
- Seleccione alimentos sanos y frescos. Lávese las manos con jabón antes de preparar los alimentos y después de ir al baño. Lave y desinfecte todas las superficies y utensilios en la cocina. Lave las frutas y verduras antes de consumir las. Proteja los alimentos de los insectos y plagas, consérvelos en recipientes tapados.

# Lista de intercambio de alimentos libres de aderezos

	<p>Un CARBOHIDRATO equivalente a 60 calorías es igual a una de estas opciones:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Media rebanada de pan</li> <li>• Una rebanada de pan tostado o</li> <li>• Medio pancito</li> <li>• Tres galletas de soda</li> <li>• Media taza de arroz/de arroz con frijoles/fideos/espagueti/macarrón</li> </ul>
	<p>Una PROTEÍNA equivalente a 60 calorías es igual a una de estas opciones:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un muslo de pollo pequeño</li> <li>• Dos rebanadas de pechuga de pollo</li> <li>• Un pedazo de pescado pequeño/ carne magra de res/carne magra de cerdo/5 camarones pequeños</li> <li>• Media taza de leche semidescremada</li> </ul>
	<p>Una LEGUMBRE equivalente a 60 calorías es igual a una de estas opciones:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 almendras</li> <li>• 16 maníes</li> <li>• ¼ de alverjas</li> <li>• 2 cucharadas de frijol</li> </ul>
	<p>Una VERDURA u HORTALIZA equivalente a 0 calorías es igual a una de estas opciones:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras u hortalizas verdes crudas: coliflor o apio, pepinos, lechuga tomate, espinaca, hortalizas amarillas: ½ zanahoria, calabacín, calabaza, zapallo</li> </ul>
	<p>Una FRUTA equivalente a 40 calorías es igual a una de estas opciones:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ toronja o pomelo</li> <li>• 1 naranja</li> <li>• 1 mandarina</li> <li>• ½ banana</li> <li>• 20 cerezas</li> <li>• 1 mango pequeño</li> <li>• ½ taza de papaya</li> </ul>
	<p>1 MAGARINA equivalente a 45 calorías es igual a una de estas opciones:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cucharada de margarina</li> <li>• 1 cucharada de mantequilla de maní</li> <li>• 1 cucharada de aceite</li> </ul>

## 2. Actividad física

La actividad física debe ser recomendada y supervisada por su médico tratante o su fisioterapeuta.

### Beneficios:

- Es fuente de placer
- Incrementa el bienestar en las personas, genera sentido de solidaridad e integración entre los miembros de una comunidad
- Reduce enfermedades como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer.
- Ayuda a desarrollar fuerza, resistencia y flexibilidad muscular.
- Genera autoconfianza, reduce el nivel de ansiedad y depresión y mejora la tolerancia al estrés.

### Tenga presente:

- Camine cuando pueda. Bájese antes de la parada habitual del bus y use las escaleras en vez de ascensores.
- Los adultos deben realizar mínimo 150 minutos (2.5 horas) de actividad física a la semana.
- Disminuya el tiempo que está sentado en sus ratos libres.



- Busque senderos peatonales, ciclovías o ciclovías cerca de usted y úselas.
- Únase a un grupo de recreación o deporte.
- Póngase metas, haga un plan. Cada momento de actividad cuenta.
- Aumente ya su nivel de actividad física.
- Acabe con las excusas.
- Saque el tiempo. Nunca es tarde para decidirse a tener un corazón y cuerpo sano.
- Agregue actividad física a su vida y la de su familia, fomente en sus hijos la actividad física diaria.
- Realice una pausa activa en su trabajo, dos veces al día entre 5 y 7 minutos cada una, le aportan excelentes beneficios.

*“El Ejercicio añade años a su vida”*

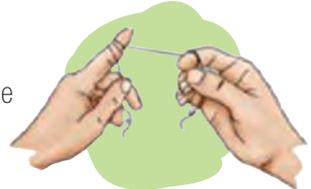


### 3. Salud oral

Una buena higiene oral hoy es la base de unos dientes y encías sanos para toda la vida.

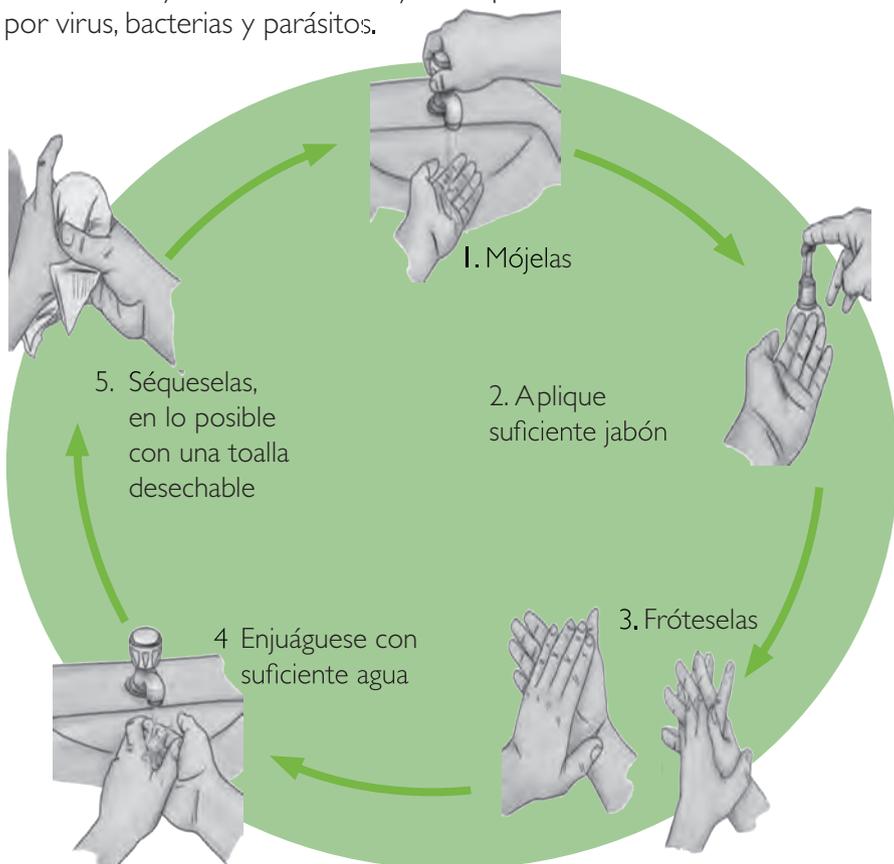
La clave para mantener una sonrisa saludable es practicar una correcta higiene bucal:

- Cepílese los dientes tres veces al día utilizando una técnica adecuada, con una crema dental con flúor, para eliminar la placa bacteriana (que es una película pegajosa que se adhiere a los dientes y es la causa principal del deterioro de los dientes y encías).
- Realice el cepillado en orden, inicie por las caras externas de los dientes, es del lado derecho superior, continuando por el lado izquierdo superior, continúe igualmente por la parte inferior.
- Luego haga el mismo recorrido por las caras internas de los dientes, concluya con las superficies de masticación de los molares. No olvide cepillar la lengua.
- Utilice diariamente seda dental.
- Tome aproximadamente 45 cms de seda dental, enróllela en sus dedos índices y deslícela suavemente entre los dientes (en forma de c) hasta llegar a las encías.
- Limpie entre cada diente completamente con una sección limpia de la seda.
- Si utiliza prótesis solicite a su odontólogo tratante le indique la forma de cómo realizar la higiene.
- Visite al odontólogo mínimo dos veces al año para revisión y siga sus recomendaciones.



# 4. El lavado de manos

Este sencillo y efectivo hábito, ayuda a prevenir enfermedades causadas por virus, bacterias y parásitos.



## ¿Cuándo lavarse las manos?

- Después de usar el baño, o cambiar un pañal.
- Después de tocar animales o sus desechos
- Antes y después de preparar alimentos.
- Antes de comer.
- Después de sonarse o estornudar.
- Después de coger basura.
- Antes de colocar o retirar lentes de contacto
- Después de tocar objetos o superficies usados por muchas personas (dinero, teclados de computador, teléfonos, escritorios, etc.).

## Si Ud. ya padece algunas de las enfermedades crónicas no transmisibles tenga en cuenta:

### Hipertension arterial, diabetes y altos niveles de colesterol

- ✓ El control de estas enfermedades es posible si se cambia el modo de vida adoptando estilos de vida saludable (hábitos alimenticios saludables y actividad física regular) consumo moderado de la sal, menos de 1500mg de sodio por día, mantenimiento del peso adecuado así como tomar los medicamentos según lo indicado.
- ✓ ***No fume y evite el consumo del alcohol***
- ✓ Si sufre de la tensión arterial alta, tome regularmente las cifras de tensión arterial e infórmelas a su equipo de atención en salud.
- ✓ Si es diabético:
  - Controle su azúcar en la sangre regularmente (glucometría) y anote los valores para informarle a su equipo de salud.
  - Siga un régimen diario de 3 comidas livianas y 3 meriendas según lo indicado por su médico y/o nutricionista. Si usted se aplica insulina revise su zona de aplicación e informe a su médico si presenta novedades.
  - Mantenga especial cuidado por sus pies, mírelos y revíselos frecuentemente con espejo; si tiene arañazos, grietas, cortes, ampollas o algún cambio de color de la piel consulte inmediatamente a su médico.
  - Lave sus pies todos los días y séquelos con cuidado una toalla limpia y suave, prestando especial atención en la zona entre los dedos. No camine descalzo. Use zapatos cómodos con espacio suficiente para los dedos.

### Consulte a su equipo básico de salud si:

- Usted tiene tos persistente, pérdida de peso, fiebre, fatiga constante o sudoración nocturna.
- En las dos últimas semanas, estuvo mal de ánimo, deprimido o desesperanzado, o en las actividades habituales no le despertaban interés ni placer.
- Para la realización de los exámenes de tamizaje (detección temprana) de cáncer de seno, de cuello de uterino y de próstata.



## Metas estilos de vida saludable

Sus metas de estilo de vida saludable con los objetivos que usted se propone alcanzar respecto a la salud en general y a su enfermedad.

*Quiero trabajar en:*

<input type="radio"/>	Glicemia	<input type="radio"/>	Peso
<input type="radio"/>	Presión Arterial	<input type="radio"/>	Nutrición
<input type="radio"/>	Colesterol Total	<input type="radio"/>	Actividad Física
<input type="radio"/>	HDL	<input type="radio"/>	Tabaquismo
<input type="radio"/>	LDL	<input type="radio"/>	Otros

<i>Ejemplo de metas a corto plazo (inmediatamente o en las próximas semanas):</i>	<i>Ejemplo de metas a largo plazo (en los próximos meses):</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomaré la medicina según lo indicado</li> <li>• Dejaré de comer alimentos fritos</li> <li>• Comeré vegetales 2 veces al día</li> <li>• Sustituiré el pan blanco por pan integral</li> <li>• Comeré carnes rojas solo una vez a la semana o menos</li> <li>• Comeré pescado dos o más veces a la semana</li> <li>• Haré 150 minutos de actividad física en la semana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diabetes: Disminuiré la A1c de 10% a menos de 7% ( la glicemia en ayunas de 160mg/dl a menos de 130mg/dl en el término de 3 meses)</li> <li>• Disminuiré la presión arterial de 160/95 a menos de 140/90 mm/hg en el término de un mes.</li> <li>• Disminuiré mi peso de 3 Kg en el término de 3 meses</li> <li>• Dejaré de fumar en el término de 3 meses</li> </ul>



Establezca junto con su equipo básico de salud las metas que usted se propone a alcanzar, relacionadas con los desafíos que usted afronta para controlar su enfermedad.

✓ Sus metas deben ser razonables de ser alcanzadas en un plazo de tiempo que usted mismo establezca (a corto o largo plazo).

✓ Coloque sus metas en orden de prioridad.

✓ Anote la fecha en que se propone alcanzar cada meta.

✓ En la columna alcanzada anote si pudo realizar su meta o no, en la fecha establecida. Considere diferentes opciones y discuta con su equipo de salud las dificultades que presenta para cumplir sus metas. Haga correcciones a sus metas si fuera necesario.

Mis metas de Estilo de Vida Saludable	Fecha	Alcanzada	
		SI	NO
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			



# Control de actividades educativas de promoción y prevención de la salud:

## Hábitos de vida saludable

EJERCICIO FÍSICO	FECHA			
	ACTIVIDAD			
NUTRICIÓN	FECHA			
	ACTIVIDAD			
TABAQUISMO	FECHA			
	ACTIVIDAD			
ALCOHOLISMO	FECHA			
	ACTIVIDAD			
SALUD SEXUAL	FECHA			
	ACTIVIDAD			
CÁNCER	FECHA			
	ACTIVIDAD			
	FECHA			
	ACTIVIDAD			
	FECHA			
	ACTIVIDAD			
	FECHA			
	ACTIVIDAD			
	FECHA			
	ACTIVIDAD			
	FECHA			
	ACTIVIDAD			
	FECHA			
	ACTIVIDAD			

## Carné vacunas

VACUNAS	LABORATORIO	LOTE	FECHA	USP	OBSERVACIONES
INFLUENZA					
DPT					
NEUMOCOCO					
VPH					

Las vacunas son un método de prevención de enfermedades, fundamentales para su salud, por lo que son necesarias, irremplazables e inaplazables.

## Actividades de detección temprana de la enfermedad: tamizajes

PRESIÓN ARTERIAL	FECHA			
	RESULTADO			
SOBREPESO/ OBESIDAD	FECHA			
	RESULTADO			
PERÍMETRO ABDOMINAL	FECHA			
	RESULTADO			
GLICEMIA	FECHA			
	RESULTADO			
PERFIL LIPÍDICO	FECHA			
	RESULTADO			
FUNCION RENAL	FECHA			
	RESULTADO			
CONTROL PLACA BACTERIANA	FECHA			
	RESULTADO			
RIESGO DE CARIES	FECHA			
	RESULTADO			
SALUD SEXUAL	FECHA			
	RESULTADO			
CITOLOGÍA CERVICO VAGINAL	FECHA			
	RESULTADO			
MAMOGRAFÍA	FECHA			
	RESULTADO			
	FECHA			
	RESULTADO			
	FECHA			
	RESULTADO			
	FECHA			
	RESULTADO			
	FECHA			
	RESULTADO			











## Mi semana saludable

EN ESTA SEMANA _____	L	M	M	J	V	S	D
1. Desayuné variado y saludable							
2. Consumí 3 frutas al día							
4. Consumí verduras 2 veces al día							
5. No consumí alimentos fritos							
6. No consumí comidas fuera de casa							
7. Realicé actividad física 30 minutos continuos día							
8. No consumí refrescos ni gaseosas							
9. No comí frente al TV ni al computador							
10. Compartí el almuerzo o la cena con mi familia y amigos							

EN ESTA SEMANA _____	L	M	M	J	V	S	D
1. Desayuné variado y saludable							
2. Consumí 3 frutas al día							
4. Consumí verduras 2 veces al día							
5. No consumí alimentos fritos							
6. No consumí comidas fuera de casa							
7. Realicé actividad física 30 minutos continuos día							
8. No consumí refrescos ni gaseosas							
9. No comí frente al TV ni al computador							
10. Compartí el almuerzo o la cena con mi familia y amigos							

EN ESTA SEMANA _____	L	M	M	J	V	S	D
1. Desayuné variado y saludable							
2. Consumí 3 frutas al día							
4. Consumí verduras 2 veces al día							
5. No consumí alimentos fritos							
6. No consumí comidas fuera de casa							
7. Realicé actividad física 30 minutos continuos día							
8. No consumí refrescos ni gaseosas							
9. No comí frente al TV ni al computador							
10. Compartí el almuerzo o la cena con mi familia y amigos							

EN ESTA SEMANA _____	L	M	M	J	V	S	D
1. Desayuné variado y saludable							
2. Consumí 3 frutas al día							
4. Consumí verduras 2 veces al día							
5. No consumí alimentos fritos							
6. No consumí comidas fuera de casa							
7. Realicé actividad física 30 minutos continuos día							
8. No consumí refrescos ni gaseosas							
9. No comí frente al TV ni al computador							
10. Compartí el almuerzo o la cena con mi familia y amigos							

## Control de medicamentos

FECHA FORMULACIÓN	MEDICAMENTO	HORA DE LA TOMA	DOSIS	OBSERVACIONES

*Los medicamentos que le sean retirados o modificados favor tacharlos en la lista, para evitar confusiones.*



**Este material fue avalado por:**

Área de Gestión de Servicios en Salud  
(AGESA-DISAN)

**Colaboraron en esta edición:**

Dr. Mauricio Salamanca Botero  
Jefe de Grupo Gestión del Riesgo General

Dra. Edilma Amaya Cristancho  
OD Esp. Salud Familiar  
Líder implementación Modelo de Salud AGESA-GRUSE

Dra. Blanca María Quintero Garzón  
Médica Epidemióloga AGESA-Red de Servicios

Dra. Marianella Aparicio Camargo  
Médico Especialista en Calidad en Salud  
Líder Nacional Programa P y P Adulto y Adulto Mayor

**Diseño y Diagramación:**

Comunicaciones Estratégicas - DISAN

**Impresión:**

Imprenta Nacional de Colombia

C-0015-V2

**[www.policia.gov.co/disan](http://www.policia.gov.co/disan)**

**<http://polired/Institucion/NivelAdministrativo/Disan>**

Línea de Atención al Usuario:  
— 018000 111143 — 

Línea de Apoyo Emocional  
— 018000 110488 — 