



# PLAN DE CUIDADO EN CASA DEL PACIENTE ADULTO

## Alimentación saludable:

-  **1. Consumir 3 comidas principales y 2 refrigerios al día, en cantidades adecuadas.**
-  **2. Incluir al menos 5 porciones de frutas y verduras todos los días.**
-  **3. Comer hortalizas y verduras verdes como brócoli, espinaca, acelga, lechuga, habichuela, arveja y repollo.**
-  **4. Preferir lácteos bajos en grasa y sin azúcar, como leche semidescremada o descremada y yogur natural.**
-  **5. Elegir carnes bajas en grasa, como res sin grasa visible, pollo sin piel o pescado.**
-  **6. Cocinar los alimentos al horno, a la parrilla, al vapor o hervidos.**
-  **7. Evitar jugos industrializados, gaseosas, refrescos, maltas, exceso de sal y azúcar, dulces, fritos, comidas rápidas, embutidos y alimentos de paquete.**

**Beneficios:** Ayuda a mantener un peso saludable, aporta vitaminas y minerales, fortalece huesos y músculos, mejora la visión y favorece la cicatrización.

## Actividad física:

-  **1. Realizar ejercicio al menos 5 días a la semana durante 20 minutos, como caminar rápido, hacer gimnasia en casa, bailar, montar bicicleta, nadar o practicar el deporte que prefiera.**
-  **2. Combinar la actividad física con ejercicios de fuerza y flexibilidad, según la tolerancia.**

**Beneficios:** Ayuda a quemar calorías, fortalece músculos y huesos, controla la presión arterial, el colesterol y la glucosa, reduce el estrés, mejora el sueño y genera bienestar general.

## Otros cuidados generales:

-  **1. Disminuir o evitar el consumo de bebidas alcohólicas, cigarrillo y sustancias psicoactivas.**
-  **2. Aprovechar el tiempo libre en actividades recreativas, culturales, de aprendizaje o descanso.**
-  **3. Tomar los medicamentos exactamente como fueron formulados. No automedicarse ni exceder las dosis.**
-  **4. Asistir a los controles médicos periódicos según la edad y condición de salud.**

## Los síntomas de alarma para acudir a urgencias son:

-  Dolor muy fuerte en el pecho, presión intensa o palpitaciones que no se detienen.
-  Dificultad para respirar o sensación de ahogo.
-  Pérdida repentina de fuerza o sensibilidad en la cara, un brazo o una pierna, especialmente si ocurre solo en un lado del cuerpo.
-  Problemas repentinos para hablar, visión borrosa, confusión o desmayo.
-  Dolor abdominal muy fuerte o que no desaparece.
-  Sangrado abundante sin una causa clara.
-  Fiebre mayor de 38 °C que no mejora con el tratamiento.
-  Episodios de convulsiones.
-  Vómitos continuos o vómitos con sangre.
-  Cualquier síntoma repentino que impida realizar las actividades diarias.