

ANEXO 1. MOMENTOS DE CURSO DE VIDA

MinSalud. (2021). Información para el cuidado de la salud por momentos de curso de vida.

NIÑOS Y NIÑAS EN PRIMERA INFANCIA

Los niños y las niñas tienen derecho a una serie de atenciones en salud. Revise el esquema para llevarlos al servicio de salud de manera oportuna. Tiene derecho a expresar sus opiniones en los servicios de salud, así como en la familia o su entorno de cuidado.

Ofrecer al bebé leche materna exclusiva, a libre demanda, es decir, a la hora que el bebé quiera, la cantidad que quiera, el tiempo que quiera, de día y de noche **hasta los seis meses. La lactancia materna es el mejor alimento para los niños.**

Después de los seis meses de edad realizar la introducción adecuada de los alimentos diferentes a la leche materna. En la dieta del niño/a considere alimentos propios del territorio para la compra e inicio de la alimentación complementaria, así como los hábitos de higiene en la preparación de los alimentos (consulte con el personal de salud sobre la evolución en la introducción de los alimentos).

Disfrutar de momentos de calidad con los niños y niñas, el juego, la lectura, las manualidades, el arte va de la mano del fortalecimiento de los vínculos y aumenta la capacidad para afrontar situaciones complejas así como la capacidad creativa. Clave buscar momentos para expresar emociones y experiencias; **comuníquese con el niño o niña escúchelo, compéndalo y respételo.** Infórmese y consulte para prevenir y detectar posibles situaciones de violencia. Es **importante involucrar a los hombres en el cuidado y la crianza de los niños y niñas;** apóyese en su red más cercana para encontrar un equilibrio en sus labores de cuidado y no sobrecargarse.

Identifique hitos o progresos clave en el desarrollo de acuerdo con su crecimiento, como es sentarse con apoyo a los 6 meses, caminar entre los 12 a los 18 meses, subir escaleras a los 3 años, entre otros. **En caso de que considere que puede haber algún rezago, debe consultar en su servicio de salud.** En toda consulta de valoración integral el profesional debe hacer la evaluación del desarrollo.

Es importante definir con los niños y niñas las rutinas de acuerdo con sus capacidades, intereses y necesidades: higiene personal, lavado de dientes, horarios de alimentación, actividad física y lúdica, organización de juguetes y participación en las tareas de la casa.

Atenciones en salud a las que tienen derecho los niños y niñas en primera infancia

Consulta de medicina o enfermería para valoración integral en salud – entre los 3 a 5 días de nacimiento, antes del año (5 veces), entre 1 hasta los 3 años (cada 6 meses), desde los 3 años (anual). Si tiene algún riesgo* debe ser atendido por pediatría en todas las consultas.



La salud
es de todos

Minsalud

Consulta de medicina, enfermería, nutrición o auxiliar de enfermería para la promoción y apoyo a la lactancia materna (primer mes de vida).

Consulta de odontología para valoración salud bucal – anual desde los 6 meses.

Profilaxis – remoción de placa y aplicación de flúor – semestral desde el año de edad.

Ciclos de educación grupal para la salud dirigido a padres y cuidadores (2 ciclos de 3 a 6 sesiones cada ciclo).

Vacunación – nacimiento, 2, 4, 6, 7 12, 18 meses, 5 años.

Fortificación casera con micronutrientes (ciclo cada 6 meses – niños y niñas entre 6 y 23 meses de edad) – acompañada de desparasitación antihelmíntica.

Suplementación con hierro y vitamina A (ciclo cada 6 meses en niños y niñas entre 24 a 59 meses de edad).

Recuerde proveer un espacio libre de riesgos que incluya pisos libres de obstáculos, protección de ventanas, escaleras y enchufes, mantener alejados elementos cortopunzantes, medicamentos y material de limpieza, restringir el acceso a la cocina y el contacto con elementos que generen calor.

Los niños y niñas deben estar físicamente activos varias veces al día, en posición prona (es decir, de barriguita), jugando con otro niño, niña, padre o cuidador), mediante el ganeo u otras actividades. En las niñas y niños de 3 a 4 años deberían dedicar al menos 180 minutos a hacer múltiples actividades físicas de cualquier intensidad, de los cuales al menos 60 sean de intensidad moderada a enérgica (caminar enérgicamente, ir en bicicleta, correr en los juegos de pelota, nadar, bailar, etc.). En estas actividades los niños se acaloran y quedan sin aliento, estos minutos serán distribuidos a lo largo del día, cuanto más, mejor.

NIÑOS Y NIÑAS EN INFANCIA

Los niños y niñas tienen derecho a recibir atención en salud para mantener una buena salud física y mental. Tienen derecho a expresar sus opiniones en los servicios de salud, así como en la familia y en los entornos donde viven. Es importante que se les permita compartir sus sentimientos, experiencias y decisiones con sus seres queridos de confianza (familia, amigos, vecinos).

Jugar, caminar, correr, saltar, todas las actividades que los ponen en movimiento les ayuda a estar saludables. Además, se aconseja realizar juegos que les ayude a desarrollar la coordinación y el equilibrio, como por ejemplo, la golosa. Cuide de que no dediquen mucho tiempo a ver televisión o a jugar videojuegos. Incentivarlos a hacer deporte o salir a jugar es más saludable. Dile que prefieran subir las escaleras en lugar de tomar el ascensor y también cuando el trayecto sea corto, mejor caminar o usar la bicicleta para transportarse, siempre cuidando su seguridad. Los niños y niñas de su edad deben realizar un promedio de 60 minutos al día de actividades físicas moderadas a intensas, como montar bicicleta, jugar fútbol, trotar y/o correr, caminar rápidamente, así como

aquellas que fortalecen los músculos y los huesos (como levantar pesas), al menos tres días a la semana.

El sueño también es importante, asegúrese de que duerman entre 9 y 11 horas y que sea un sueño de buena calidad, es decir, que duerman en un ambiente oscuro, silencioso y con una temperatura adecuada (ni demasiado caliente, ni demasiado frío). Fije un horario regular de sueño, es decir, una hora de acostarse y despertar. Limíteles el uso de la TV, los videojuegos, los celulares o *tablets* antes de ir a dormir y procure que no realicen actividad física enérgica una hora antes de irse a dormir.

Cuídelos de no pasar mucho tiempo frente a las pantallas. Es recomendable no pasar de 2 horas al día expuestos a celulares, *tablets* o computadores, porque les puede producir dificultad para dormir en la noche, problemas con la alimentación, disminución del consumo de alimentos saludables como frutas y verduras y aumento de consumo de comida chatarra, que no es buena para la salud. Pasar mucho tiempo frente a una pantalla puede disminuir el tiempo que dedican a otras actividades más saludables como jugar al aire libre o practicar deportes; puede también causar que aumenten mucho de peso y que se presenten otras enfermedades y problemas de atención, y sensaciones de ansiedad o depresión.

Enséñeles a lavar sus manos con frecuencia, antes y después de comer, cuando se vean sucias, antes de ingresar a clase y después de los recesos. Indíquele cómo usar el tapabocas de manera correcta, mantener la distancia física con sus compañeros y evitar compartir sus onces.

Es muy importante comer saludable, consumir alimentos de todos los grupos como: cereales (arroz, pan, pasta, etc.), raíces (yuca), tubérculos (papa) y plátanos; frutas y verduras; leche y productos lácteos (queso, yogur, etc.); carnes (cerdo, res, pollo, pescado, vísceras), huevos y leguminosas (lenteja, frijol, garbanzo, etc.) y consumir con moderación los dulces y golosinas, puede indicarles que estos se reservan para momentos especiales.

Atenciones en salud a las que tienen derecho las niñas de 6 a 11 años
Una consulta de medicina o enfermería para la valoración integral en salud cada año.
Una consulta de odontología para la valoración salud bucal por año.
Profilaxis, remoción de placa y aplicación de flúor una vez cada seis meses.
Ciclos de educación grupal para la salud (2 ciclos de 3 a 6 sesiones cada ciclo).
Vacunación a partir de los 9 años (con VPH, Td, y otras vacunas que no haya recibido previamente como la fiebre amarilla).
Tamizaje para anemia – Una vez entre los 10 y los 13 años.

ADOLESCENTES

Las y los adolescentes tienen derecho a recibir atención en salud para mantener una buena salud física y mental. Tienen derecho a expresar sus opiniones en los servicios de salud, así como en la

familia y en los entornos donde viven. Es importante que se les permita compartir sus sentimientos, experiencias y decisiones con sus seres queridos de confianza (familia, amigos, vecinos). Es normal que prefieran hablar con amigos que con sus padres, por eso es importante entablar relaciones de cercanía con sus amigos.

En este momento los adolescentes construyen su identidad y autonomía, es importante reconocer que están transitando por cambios importantes, como pensar en su proyecto de vida y definir gustos y preferencias. Ahora más que nunca es importante ayudarles a reconocer sus propias emociones y permitirles dedicar tiempo para actividades que disfruten, como compartir con amigos, bailar, escuchar música, ver películas. En esta etapa de autodescubrimiento es importante contar con asesoría para resolver dudas, los servicios de salud ofrecen atención médica integral que les ayudará a afrontar los cambios que viven con mayor confianza y tranquilidad. Orientarlos para que puedan acceder al servicio de salud y obtener esta asesoría.

Es posible que en esta etapa los adolescentes tomen la decisión de iniciar su vida sexual, recuerde que esta decisión debe ser libre y como cuidador puede abrir el espacio para hablar al respecto y orientarlo en su toma de decisión sin ejercer presiones; lo más importante es que reciba información sobre la prevención de infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados. La sexualidad es algo natural que todos tienen derecho a disfrutar con responsabilidad. Es posible que los adolescentes reciban invitaciones a probar cigarrillos, tomar bebidas alcohólicas o consumir otras sustancias psicoactivas, recuérdelos que no las necesitan para disfrutar la vida, y que se puede vivir cada momento con intensidad confiando en sus propios sentidos.

Aconséjeles no dedicar mucho tiempo a ver televisión o jugar videojuegos. Incentíuelos a hacer deporte y salir a compartir con amigos, que prefieren subir las escaleras en lugar de tomar el ascensor y también cuando el trayecto sea corto, caminar o usar la bicicleta para transportarse, siempre cuidando su seguridad. Los adolescentes deben realizar un promedio de 60 minutos al día de actividades físicas moderadas a intensas, como montar bicicleta, jugar fútbol, trotar y/o correr, caminar rápidamente, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos (como levantar pesas), al menos tres días a la semana.

El sueño también es importante, asegúrese de que duerman entre 8 y 10 horas y que sea un sueño de buena calidad, es decir, que duerman en un ambiente oscuro, silencioso y con una temperatura adecuada (ni demasiado caliente, ni demasiado frío). Invítelos a definir un horario regular de sueño, es decir, una hora de acostarse y despertar fijas, a evitar la TV, los videojuegos, los celulares o tabletas antes de ir a dormir y procurar no realizar actividad física enérgica una hora antes de irse a dormir.

Es importante que los adolescentes no pasen mucho tiempo frente a las pantallas, recuerden que esto puede producir dificultad para dormir en la noche, problemas con la alimentación, disminución del consumo de alimentos saludables como frutas y verduras y aumento de consumo de comida chatarra, que no es buena para la salud. Pasar mucho tiempo frente a una pantalla puede disminuir el tiempo que dedican a otras actividades más saludables como jugar al aire libre o practicar deportes; puede también causar que aumenten mucho de peso y que se presenten otras enfermedades y problemas de atención, y sensaciones de ansiedad o depresión.

Recuérdelos la importancia del lavado de manos con frecuencia, antes y después de comer, cuando se vean sucias, antes de ingresar a clase y después de los recesos, y el uso de tapabocas de manera correcta, así como mantener la distancia física con sus compañeros.

También es muy importante comer saludable, consumir alimentos de todos los grupos como: cereales (arroz, pan, pasta, etc.), raíces (yuca), tubérculos (papa) y plátanos; frutas y verduras; leche y productos lácteos (queso, yogur, etc.); carnes (cerdo, res, pollo, pescado, vísceras), huevos y leguminosas (lenteja, frijol, garbanzo, etc.) y consumir con moderación los dulces y golosinas.

Atenciones en salud a las que tiene derecho como adolescente (12 a 17 años)
Una consulta de medicina o enfermería para valoración integral en salud cada año.
Una consulta de odontología para valoración salud bucal por año.
Profilaxis, remoción de placa y aplicación de flúor una vez cada seis meses.
Ciclos de educación grupal para la salud (2 ciclos de 3 a 6 sesiones cada ciclo).
Vacunación a partir de los 12 años (Covid 19 y otras vacunas que no haya recibido previamente como la fiebre amarilla).
Tamizaje para anemia – Una vez entre los 10 y los 13 años y otra entre los 14 y los 17 años.

JÓVENES

Es un momento importante para promover y consolidar autonomía física, moral, intelectual y económica. Si bien en la juventud generalmente, se cuenta con buena salud, es importante estar atento al cuidado de sí mismo, adoptando prácticas de cuidado con equilibrio en la actividad física, trabajo, estudio y descanso, entre otros, y a cualquier señal de alerta o riesgo para prevenirlos, y acudir a tiempo a la consulta en salud.

Es importante realizar actividad física durante al menos 150 minutos a la semana como correr, trotar o caminar en espacios abiertos o como baile y rutinas dirigidas en espacios cerrados, es importante incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos como levantar pesas, por lo menos 3 veces por semana.

Una alimentación saludable es clave, consumir alimentos de todos los grupos como: cereales (arroz, pan, pasta, etc.), raíces (yuca), tubérculos (papa) y plátanos; frutas y verduras; leche y productos lácteos (queso, yogur, etc.); carnes (cerdo, res, pollo, pescado, vísceras), huevos y leguminosas (lenteja, frijol, garbanzo, etc.).

Para conciliar un sueño profundo y reparador evitar el consumo de alcohol, cafeína, té, tabaco o cualquier sustancia estimulante antes de dormir, esto le permitirá tener un sueño de calidad que le brinde descanso después de realizar las actividades diarias.

También es fundamental recomendar el cuidado de la piel de los rayos solares, mediante el uso adecuado del bloqueador. De otra parte, manejar el estrés, evitando situaciones que lo generen y

buscando alternativas que permitan mitigar sus efectos, como la meditación, el descanso adecuado, compartir tiempo con amigos y familiares en actividades lúdicas o recreativas

Tiene derecho a informarse y a ejercer libremente sus derechos sexuales y reproductivos con responsabilidad. Puede recibir atención y asesoría en salud siempre y según su caso. **Consulte las opciones: acceso a consulta preconcepcional/acceso y orientación en métodos anticonceptivos, prevención y manejo de infecciones de transmisión sexual.**

Tiene derecho a educación en salud integral en todos los campos que incluyen su salud mental y manejo de emociones, promoción de estilos de vida saludables y cuidados en salud para su momento de vida. Tenga presente que en salud se han dispuesto varios canales para atenderle presencial, virtual o vía telefónica por telemedicina. Siempre encontrará personal dispuesto para atenderle y comprender lo que vive y le inquieta como joven, y orientar así el cuidado de su salud.

Su EPS o IPS le debe brindar la atención que requiere y a la que tiene derecho. Tiene derecho a ser informado y orientado en medidas de prevención de cualquier alteración de salud mental o cualquier tipo de violencia, maltrato físico, psicológico y sexual, con énfasis en prevención de violencia contra la mujer.

Atenciones en salud a las que tienen derecho las adultas mayores
Consulta de medicina para la valoración integral en salud – cada año.
Consulta de odontología para valoración salud bucal – cada 2 años.
Profilaxis – remoción de placa – anual.
Ciclos de educación grupal para la salud (2 ciclos de 3 a 6 sesiones cada ciclo).
Vacunación – esquema Td desde los 10 años – Covid19 desde los 12 años.

ADULTOS

Es importante mantener prácticas de cuidado que permitan disfrutar de calidad de vida ahora y después. Durante las jornadas laborales se debe tomar el tiempo necesario para hacer pausas activas, comer y relajarse, aunque sea durante períodos cortos. No excederse en el tiempo dedicado al trabajo, equilibrar con momentos para compartir y dedicarse a sus *hobbies* o intereses.

Reconocer las situaciones de estrés con el fin de buscar alternativas para mitigar sus efectos como técnicas de meditación, respiración, en caso de requerirse buscar ayuda profesional para mantener el control y evitar afectar la salud mental.

Es esencial mantenerse en contacto y compartir tiempo con amigos y familiares en actividades agradables, lúdicas, deportivas y de esparcimiento, esta es una opción para afrontar distintos sucesos vitales.

Al igual que en la juventud la práctica de actividad física durante 150 minutos a la semana o 75 minutos de actividad intensa, explore de acuerdo con sus intereses y sus dinámicas. Busque

alternativas de recreación, disfrute del ocio y actividades lúdicas como parte vital de su desarrollo en la vida adulta (*hobbies*, deportes, actividades culturales, artísticas, espirituales o simplemente de esparcimiento).

Mantener una alimentación saludable, consumiendo alimentos de todos los grupos y reduciendo el consumo de sal y alimentos como embutidos, enlatados y productos de paquete altos en sodio.

Reconozca alternativas para tomar la decisión y prepararse para la vida en pareja; la "concepción" voluntaria y las opciones de anticoncepción a las que puede acceder así como para la paternidad y maternidad responsable en caso que lo considere. Reconozca alternativas para tomar la decisión y prepararse para la vida en pareja. Infórmese y asesórese sobre el cuidado y ejercicio responsable de la sexualidad y de sus derechos sexuales y reproductivos.

Tiene derecho a recibir primeros auxilios psicológicos y acompañamiento en cualquier momento si mi salud mental se ve afectada por estrés, depresión, ansiedad, entre otros.

Identifique y lleve a cabo definiciones personales y concertaciones con las personas más próximas afectivamente como su familia y seres queridos para la organización de tiempos, rutinas y responsabilidades laborales con la vida en convivencia.

Atenciones en salud a las que tienen derecho las adultas
Consulta de medicina para valoración integral en salud – cada 5 años hasta los 50, luego cada 3 años.
Consulta de odontología para valoración salud bucal - cada 2 años.
Profilaxis – remoción de placa – cada 2 años.
Ciclos de educación grupal para la salud (2 ciclos de 3 a 6 sesiones cada ciclo).
Vacunación – esquema Td desde los 10 años – Covid19 desde los 12 años.
Tamizaje riesgo cardiovascular y metabólico: análisis de orina, glicemia, creatinina, triglicéridos, colesterol total, HDL y LDL – cada 5 años.
Tamizaje cáncer de colon (sangre oculta en heces) - cada dos años desde los 50 años.
Tamizaje Hepatitis C – una vez en la vida luego de los 50 años.
Tamizaje cáncer de cuello uterino (ADN-VPH o citología*) – esquema 1-5-5 años hasta los 65 años.
Tamizaje cáncer de mama (valoración clínica de mama) – anual desde los 40 años.
Tamizaje cáncer de mama (mamografía) - cada dos años desde los 50 años

PERSONAS MAYORES

Recuerde que es un ser en permanente cambio, seguramente habrá que ajustar algunos ritmos, manteniendo espacios de encuentro con otros, un buen uso del tiempo con actividad física indicada y una alimentación balanceada.

Recuerde enfatizar en información relacionada con el entorno donde se desarrollan los adultos mayores, esto permitirá destacar información acerca de los cambios que se presentan en este momento del curso de vida, la diferenciación con los signos de alarma y la prevención de caídas y fracturas.

Es de vital importancia que se haga mención de los derechos y la integración del adulto mayor en la familia y la sociedad, con el fin de fortalecer su capacidad de tomar decisiones y permitir su integración en las dinámicas familiares.

No olvide resaltar información asociada al buen uso del tiempo libre mediante la práctica de actividades estimulantes, los hábitos de vida saludable que permitan mantener un peso adecuado, un buen nivel de hidratación consumiendo líquidos sin adición de azúcar, resaltando el consumo de aguacate, maní y nueces y disminuir el consumo de aceite vegetal y margarina; evitando grasas de origen animal como mantequilla y manteca esto para mejorar la salud cardiovascular.

Recuerde informar acerca de la práctica de la actividad física 150 minutos a la semana con intensidad moderada que incluya actividades recreativas o de ocio, desplazamientos como paseos en caminata o en bicicleta.

Finalmente, es necesario que se haga mención acerca del uso de medicamentos y la importancia de no automedicarse.

Tiene derecho a un conjunto de atenciones según el momento de curso de vida, así como al seguimiento en caso de tener alguna condición de base (EPOC, HTA, diabetes, entre otras).

Tiene derecho a expresar sus opiniones en los servicios de salud, así como en la familia o su entorno de cuidado. Es importante compartir nuestros sentimientos, experiencias y decisiones con los seres que ama (familia, amigos, vecinos).

Ahora más que nunca es importante reconocer las propias emociones sin sentirse culpable por estas; considere aprender técnicas de respiración y relajación; así como disponer tiempo para actividades que disfrute (caminar, bailar, escuchar música, ver películas).

Se recomienda una práctica de actividad física (150 minutos de actividad aeróbica o 75 minutos de actividad vigorosa o más intensa semanal). Si se tiene movilidad reducida se aconseja realizar actividad física para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.

Comer saludable es importante, debe consumir alimentos de todos los grupos como: cereales (arroz, pan, pasta, etc.), raíces (yuca), tubérculos (papa) y plátanos; frutas y verduras; leche y productos lácteos (queso, yogur, etc.); carnes (cerdo, res, pollo, pescado, vísceras), huevos y leguminosas (lenteja, frijol, garbanzo, etc.).

Atenciones en salud a las que tienen derecho las adultas mayores
Consulta de medicina para valoración integral en salud - cada 3 años.
Consulta de odontología para valoración salud bucal + profilaxis odontológica - cada 2 años.



La salud
es de todos

Minsalud

Ciclos de educación grupal para la salud – entrenamiento cognitivo y emocional (2 ciclos de 3 a 6 sesiones cada ciclo).

Vacunación influenza – cada año.

Tamizaje riesgo cardiovascular y metabólico: análisis de orina, glicemia, creatinina, triglicéridos, colesterol total, HDL y LDL – cada 5 años.

Prueba rápida Hepatitis C (una sola vez a partir de los 50 años).

Tamizaje cáncer de colon (sangre oculta en materia fecal - cada dos años hasta los 75 años.

Tamizaje cáncer de cuello uterino (ADN-VPV o citología*) – esquema 1-5-5 años hasta los 65 años.

Tamizaje cáncer de mama (mamografía) - cada dos años.