

**ruta de riesgo o presencia de  
alteraciones cardio cerebro  
vasculares y metabólicas (RCCVM)**

**INGRESO A LA RUTA**

Personas mayores de 18 años con: Riesgo cardio vascular o metabólico moderado o alto, sobrepeso, obesidad, dislipidemia, tabaquismo activo o enfermedad crónica como : Hipertensión Arterial y/o Diabetes.



**VALORACIÓN MÉDICA:** Atención integral y valoración del riesgo

**CONSULTA INDIVIDUAL:** Atención del equipo de salud que integra la ruta

**TRATAMIENTO:**

Tratamiento farmacológico, autocuidado en la toma de medicamentos y hábitos saludables

**IDENTIFICACIÓN DEL RIESGO:** Identificación de complicaciones u otras enfermedades

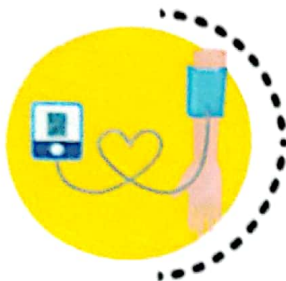
**SEGUIMIENTO Y MONITOREO:** Controles y metas terapéuticas

**¡SIGUE LA RUTA  
CUIDA TU SALUD!**

Carrera 46 No. 20 B 99. Cantón Occidental "Francisco José de Caldas"  
Edificio Comando de Personal - Call Center (601) 426 1489 Ext. 38212



## ¿QUE DEBO SABER SOBRE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y LA DIABETES?

Fecha:  
29/08/2023Boletín No.  
221

### HIPERTENSIÓN ARTERIAL

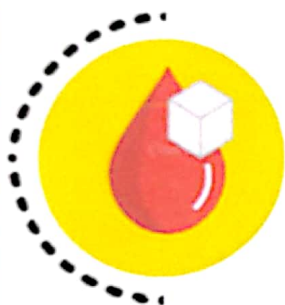
Es el incremento constante de la presión sanguínea en las arterias, no presenta síntomas claros, por lo que puede pasar desapercibida durante años y aumenta el riesgo de complicaciones



120/80



140/90



### DIABETES

Es una enfermedad en la cual el cuerpo no puede regular la cantidad de glucosa (azúcar) en sangre, el páncreas no produce insulina suficiente o el organismo no la utiliza eficazmente, la insulina es una hormona que regula la glucosa en sangre



### PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- ✓ Consuma alimentos de manera equilibrada y saludable, mantener una alimentación rica en frutas y verduras.
- ✓ Realizar actividad física.
- ✓ Mantener un peso adecuado.
- ✓ Crear horarios adecuados de sueño y recreación.
- ✓ Cumplir con los horarios para la toma de los medicamentos.
- ✓ Siga las instrucciones dadas por el médico.
- ✓ Asista a los controles médicos de manera regular y programada.

Brigadier General EDILBERTO CORTÉS MONCADA  
Director Sanidad Ejército

Elaboró: PS YURI VIVIANA RINCON G.,  
Lider RCCVM DISAN EJC.

Revisó: CT. MARIA ANGELICA MEJIA PARRA,  
Oficial Salud Pública DISAN EJC.

Aprobó: CR CLAUDIA MARCELA CRUZ CARRANZA,  
Oficial Gestión Servicios de Salud DISAN EJC.



Carrera 46 No. 20 B 99 - Cantón Occidental "Francisco José de Caldas"  
Edificio Comando de Personal - Call Center (601) 426 1489 Ext. 38212

 [www.coper.mil.ec](http://www.coper.mil.ec)

 Comando de Personal

 @ejercito\_COPER

 (601) 426 1489

 152 - Línea de Transparencia