

CLUB DE LA SALUD

Te invitamos al "Club de la salud" una estrategia que busca la promoción y el mantenimiento de la salud de nuestros pacientes. Debido a la contingencia actual los encuentros se realizan por medio virtual el último viernes de cada mes de 2 a 4 pm. Si estás interesado deja tus datos con el personal de salud que se contactará contigo .

La salud es el regalo más grande
cuidala y protégete



Programa de educación en salud



PACIENTE EN LECHO

**S.E.S**
Hospital Universitario
de Caldas

Querramos decirle sonrisas

HIPERTENSION ARTERIAL

¿Qué es?

Es la fuerza que ejerce la sangre que sale del corazón contra las paredes de las arterias, que son grandes vasos por los que circula la sangre en el organismo. Cuando esta es demasiado elevada, se considera hipertensión.

Factores de riesgo

- Consumo excesivo de sal, grasas
- Poco consumo de frutas y verduras
- No realizar actividad física
- Estrés
- Fumar, consumo de alcohol
- Sobrepeso u obesidad
- Que algún familiar tenga hipertensión
- Edad > 65 años
- Tener otras enfermedades como: diabetes, alteraciones renales, problemas de tiroides

Cuidados

- Mantén un peso adecuado para ti
 - Realiza actividad física, 3 a 4 veces a la semana por lo menos 30 minutos.
 - Reduce el consumo de sal y de grasas
 - Consume frecuentemente frutas y verduras
 - No consumir alcohol ni fumar
 - Reduce el estrés, tomate el tiempo de pensar en cosas que te relajen
 - Controla tus cifras en tu hogar
- IMPORTANTE** tomar los medicamentos juiciosamente tal y como te lo recetó tu médico; y no menos importante asistir de manera constante al programa de promoción y prevención que dispone para ti tu aseguradora.

DIABETES MELLITUS

¿Qué es?

Es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente (diabetes tipo 1) o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce (diabetes tipo 2). La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre.

Factores de riesgo

- Edad avanzada
- Sobrepeso u obesidad
- No realizar actividad física
- Antecedentes familiares de diabetes
- Enfermedades autoinmunes

Cuidados

- Cuida tu diabetes, controla tus niveles de azúcar y sé juicioso con los medicamentos
 - Mantener controlada la presión arterial
 - Alimentación con frutas y verduras, controlar el consumo de carbohidratos y fraccionar las comidas
 - Al realizar actividad física, controla muy bien tus niveles de azúcar en sangre
 - Programar exámenes físicos cardiacos, ocular, renal, nervioso
 - Cuidate los pies: sécalos muy bien, revisa constantemente entre los dedos, no camines descalzo
 - Reduce el estrés
 - no fumar, no consumir alcohol
- IMPORTANTE:** acudir de manera regular al programa de promoción y prevención que tiene para ti tu aseguradora.

EPOC

¿Qué es?

Es una enfermedad crónica inflamatoria de los pulmones que obstruye el flujo de aire desde los pulmones.

Factores de riesgo

- Exposición a partículas irritantes (ej humo de cigarrillo, químicos, polvo, etc)
- Enfermedades como enfisema (destrucción de los alveolos a donde llega finalmente el aire) y bronquitis (inflamación de bronquios, se encargan de llevar aire al final de los pulmones).
- Factores genéticos
- Infecciones respiratorias repetitivas en la infancia
- Edad mayor de 40 años

Cuidados

- Dejar de fumar y procurar no estar expuesto a sustancias que le hagan daño, evite las bebidas alcohólicas
- Es recomendable tener el esquema de vacunación completo
- Realice actividad física, aumentando poco a poco la distancia que camina, al exhalar frunza los labios
- Alimentación saludable; mantener el peso ideal
- Sea juicioso con los medicamentos tal y como se le han prescrito; tener una técnica adecuada con el uso de los inhaladores para que sean efectivos; use el oxígeno si lo tiene indicado- realice una adecuada higiene oral después de los inhaladores

SALVA TU VIDA DETÉCTALO A TIEMPO



Unidos contra el cáncer de mama

SEÑALES DE ALERTA



AUTO-EXAMÍNATE!



Examen Clínico desde la adolescencia / Mamografía Digital después de los 50 años

2. ACTIVE LA RED DE APOYO:

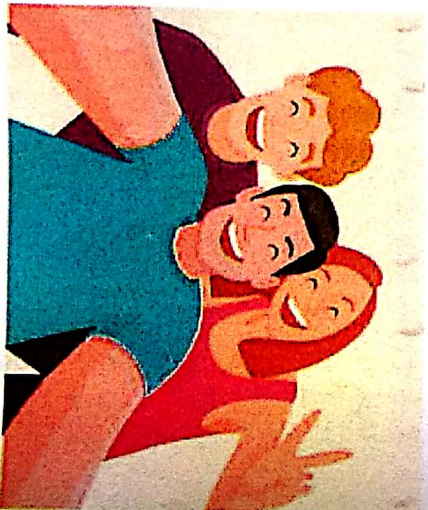
- Asegúrele a la persona que es necesario que reciba ayuda.
- No jure guardar el secreto; más bien comuníquese a alguien de confianza de la persona o a un familiar.
- No deje sola a esta persona hasta que llegue un familiar o alguien de confianza y explíquele la situación.

3. ACUDA AL PUESTO DE SALUD MÁS CERCANO:

- Busque ayuda en el puesto de salud más cercano.
- Si en ese momento no es posible por cualquier motivo acceder a un servicio de salud, no deje sola a la persona, retire todos los objetos y situaciones que puedan implicar riesgo.
- Busque que la persona sea remitida a un especialista o a alguna institución que le brinde la asesoría pertinente más adelante, si el médico o psicólogo con quien aceptan que es necesario, mientras esto se lleva a cabo haga con la persona en cuestión y algún miembro responsable de su familia un plan de seguridad que lo proteja hasta el momento de la atención especializada.

4. BRINDE APOYO LUEGO DEL ALTA:

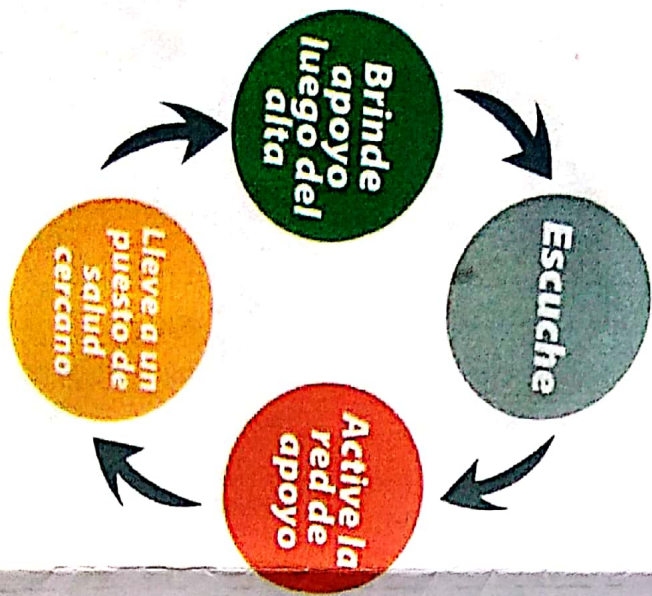
- Manténgase en contacto con esta persona.
- Propóngale actividades durante varios días para que se sienta comprometido con el mañana y siempre haya algo que lo haga pensar en el día que sigue.
- Dígale a la persona que en caso de tener alguna ideación suicida o querer llevar a cabo el suicidio lo (a) contacte a usted antes, o acuda a el puesto de salud más cercano.



¿QUÉ HACER SI UN ALLEGADO, FAMILIAR O CONOCIDO TIENE IDEACIÓN SUICIDA?

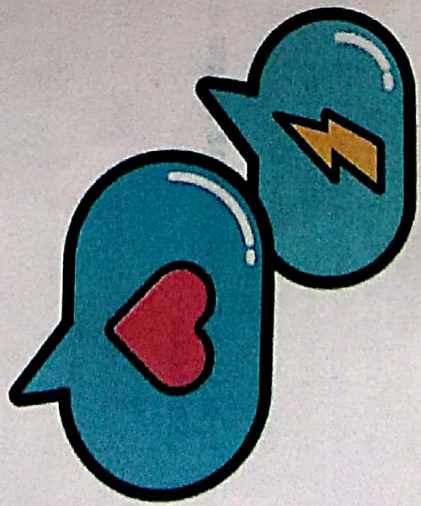
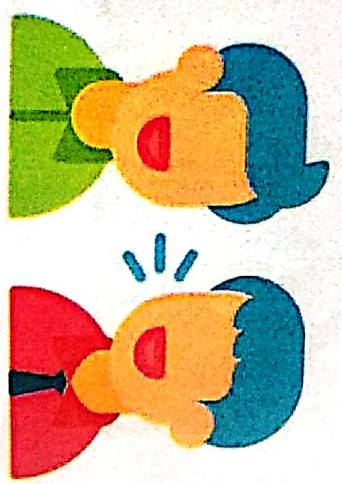


Estas son algunas de las maneras como cualquier persona de la comunidad puede ayudar a alguien que está en riesgo de suicidio. Cada una de las estrategias está dividida por momentos, que se explican a continuación:



1. ESCUCHE:

- Permanezca calmado y escuche con atención, no se muestre con miedo, y la persona que necesita ayuda.
- Tome en serio las señales verbales y no verbales de suicidio.
- Hable clara y directamente sobre el Suicidio.
- Muéstrese dispuesto a escuchar. Deje que la persona con ideas suicidas hable acerca de sus sentimientos. Demuestre interés y ofrezca su apoyo.
- Póngase en el lugar de quien sufre y no lo juzgue, no cuestione si el suicidio es correcto o no. No hable, sobre el valor de la vida, ni diga frases de este tipo: "Cómo se le ocurre suicidarse si la vida es tan buena", etc.



- No valide el Suicidio como una solución a las situaciones de crisis de la vida.
- Pregúntele a la persona en riesgo si ha tenido pensamientos de suicidio, con cuánta intensidad y frecuencia ha pensado en ello, si tiene algún plan para llevar a cabo el suicidio. Averigüe si esa persona cuenta con los medios para llevar a cabo su plan.
- No desafíe a la persona a hacerlo.
- Explique que hay alternativas al suicidio, pero no de consejos fáciles.
- Retire o controle todos los elementos que puedan suponer riesgo.

Para mayor información comuníquese
con S.E.S. Hospital de Caldas
Tel: 8782500 ext. 1853 o a los correos
mmunoz@ses.com.co
prambiental@ses.com.co



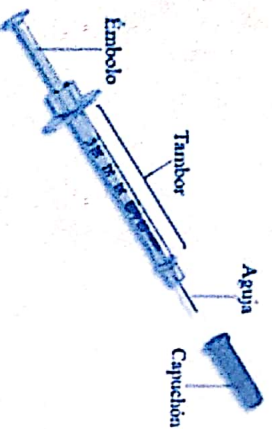
#VosoyHospital #CuidamosConAmor



Guía para manejo de agujas en el hogar



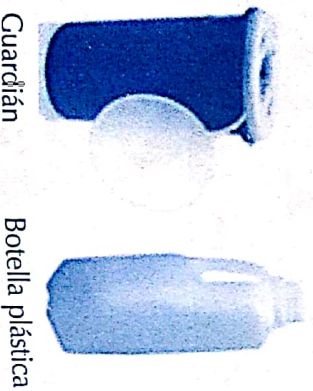
En nuestros hogares existen pacientes que por su condición de salud deben administrarse medicamentos en casa y muchas veces los residuos de estas agujas son descartados en los residuos comunes del hogar. Es por estos que S.E.S. quiere brindarles una guía práctica para tener en cuenta las condiciones en las que se deben manipular estos residuos y como disponerlos de manera voluntaria.



CARACTERÍSTICA DEL CONTENEDOR

1. Recipiente plástico rígido de polipropileno de alta densidad :

Guardián que se puede conseguir en almacenes de venta de equipos para fisioterapia o **botella plástica** con el símbolo en la parte inferior de polietileno de alta densidad (HDPE) como la de los detergentes, jugos, agua potable y shampoo, entre otros.



2. Este debe ser liviano y menor a 2 litros.

CONDICIONES DE MANEJO DEL CONTENEDOR

1. En su hogar el contenedor debe situarse de forma vertical y con la tapa cerrada para evitar accidentes.
2. No deposite el capuchón de la aguja en el contenedor este puede ser reciclado sino tiene sangre.

QUE SE DEBE DEPOSITAR EN EL CONTENEDOR

En el contenedor se debe depositar el tambor de la jeringa con el embolo y la aguja, **NO** el capuchon.

CONDICIONES PARA EL ROTULADO Y DISPOSICIÓN DEL CONTENEDOR

1. El contenedor no debe llenarse más de las tres cuartas partes de su volumen total.
2. Cuando se vaya a entregar a un gestor externo este debe ir bien cerrado y asegurado para evitar que el contenido del recipiente se salgas.
3. El contenedor debe estar rotulado para identificar el generador. Nombre, dirección y Fecha de cierre como mínimo.

INSCRIPCIÓN PARA RECOLECCIÓN DEL RESIDUO EN CASA

Debe contactarse con un proveedor autorizado para la gestión de estos residuos, quien le solicitara:

1. Copia de la cedula, dirección exacta del domicilio, teléfono, horario de atención, datos de familiar acompañante
2. Informar si el servicio se requerirá de manera puntual o cada mes para determinar la duración del contrato y el valor a pagar
3. Pago por anticipado
4. Una vez se realice la inscripción firmando el contrato, entra en programación del servicio el cual se hace de acuerdo a la zona en la que esté ubicado el paciente.

Sus deberes como usuario



CUIDAR:

Su salud y la de su comunidad, acatando los tratamientos e instrucciones que brinda de manera integral el equipo de salud.

La infraestructura e instalaciones físicas de la institución.

Los equipos, mobiliario y enseres de la institución.

Los recursos de la institución.

Los bienes personales y ajenos.

DAR INFORMACIÓN:

Clara, veraz y completa sobre su estado de salud.

Sobre tratamientos recibidos.

Sobre aspectos socioeconómicos requeridos por la institución.

CONTINUÁ...



RESPECTAR:

A todas las personas con las que se relacione durante la estadía en la institución.

La intimidad y las creencias de otros pacientes y sus familiares.

Las normas institucionales.

CUMPLIR LAS NORMAS INSTITUCIONALES:

De convivencia y seguridad dadas por el hospital para el paciente, y su familia.

De pago de servicios, cuotas moderadoras o copagos, de acuerdo con el plan al que esté afiliado.

Traer el documento de identificación; ejemplo Registro Civil, Tarjeta de Identidad, Cédula de Ciudadanía, Pase de Conducción o Pasaporte si es extranjero.

Asistir de manera puntual a las citas asignadas o cancelarlas con la debida anticipación.

De presentar la orden de servicios, vigente y dirigida a Servicios Especiales de Salud.

Derechos y Deberes de los pacientes



Sus derechos como usuario

SER ATENDIDO:

Sin ningún tipo de discriminación.



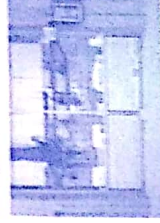
En condiciones de seguridad.



Sin que le impongan trámites administrativos adicionales a los de la ley.



De manera oportuna y puntual, de acuerdo con la política de priorización de la institución.



En una infraestructura confortable y segura, donde se garantice la dignidad y privacidad.



Con amabilidad y respeto por la dignidad humana, siendo escuchado y obteniendo respuesta a sus manifestaciones.



SER INFORMADO SOBRE:
El proceso de atención, condición clínica, tratamientos y riesgos.



Manejo de su enfermedad en casa.



Costos de los servicios recibidos.



El procedimiento para presentar quejas o reclamos.



A RECIBIR:

Una segunda opinión en casos de desacuerdo con el diagnóstico o tratamiento.



Una atención humanizada, respetando sus opiniones, creencias y costumbres.



Apoyo espiritual o emocional de acuerdo con sus convicciones.



Una atención de urgencias, sin ningún condicionamiento, siempre y cuando su condición clínica lo requiera.



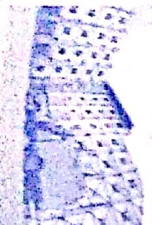
Un manejo humanizado del dolor.



Visitas y contar con acompañante permanente durante su proceso de hospitalización, en caso de requerirlo.



Una atención continua y ser remitido a otras instituciones de salud cuando sus necesidades así lo requieran.



DECIDIR SOBRE:

Aceptar o rechazar los tratamientos o procedimientos.



Aceptar o rechazar la participación de personal en entrenamiento.



Participar o no en las investigaciones científicas.



Participar de planes de desarrollo del hospital a través de la Asociación de Usuarios y Comité de Ética Hospitalaria.



ELEGIR:

El profesional por el que quiere ser atendido, teniendo en cuenta el recurso del hospital.



A morir con dignidad.



A QUE SE PROTEJA:

La reserva sobre estado clínico o identidad, siempre y cuando no haya impedimento legal.



Sus pertenencias.



El buen nombre y el manejo de sus datos clínicos y administrativos.

