

PROGRAMA DE PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD



S.E.S. Hospital
Universitario
de Caldas
Queremos devolver sonrisas



1. TAMIZAJES GRATUITOS PARA LA DETECCIÓN TEMPRANA DE CÁNCER DE MAMA/CONSULTORIO ROSADO

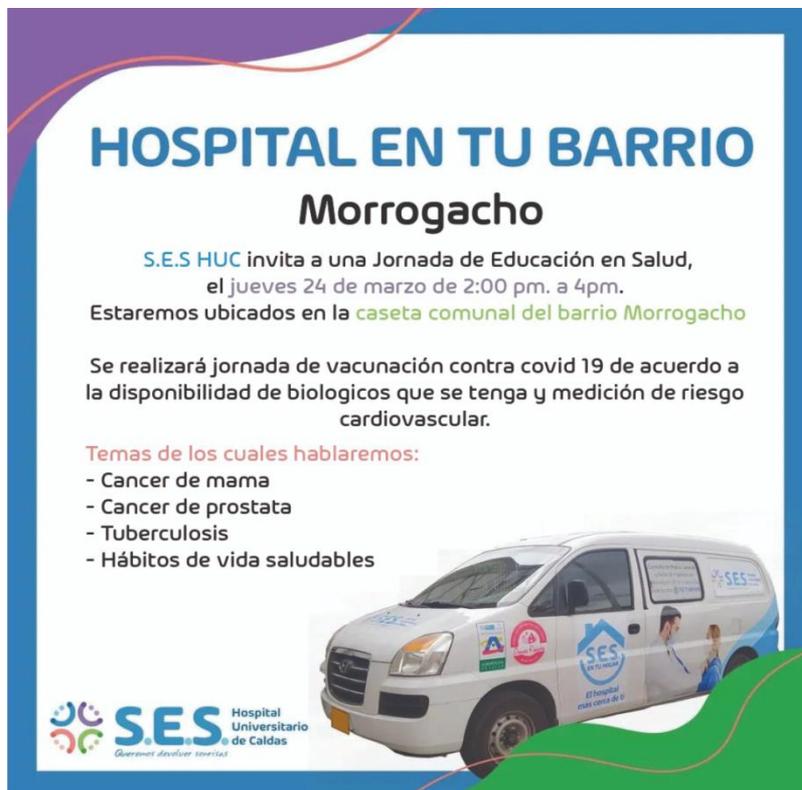


S.E.S. Hospital
Universitario
de Caldas
Queremos devolver sonrisas



2. HOSPITAL EN TU BARRIO

El Hospital Universitario de Caldas a partir del programa de Promoción y Mantenimiento de la salud genera acercamiento a la comunidad en pro de la apropiación social del conocimiento.



HOSPITAL EN TU BARRIO
Morrogacho

S.E.S HUC invita a una Jornada de Educación en Salud,
el jueves 24 de marzo de 2:00 pm. a 4pm.
Estaremos ubicados en la **caseta comunal del barrio Morrogacho**

Se realizará jornada de vacunación contra covid 19 de acuerdo a la disponibilidad de biológicos que se tenga y medición de riesgo cardiovascular.

Temas de los cuales hablaremos:

- Cáncer de mama
- Cáncer de próstata
- Tuberculosis
- Hábitos de vida saludables



S.E.S. Hospital Universitario de Caldas
Queremos devolver sonrisas



S.E.S. Hospital Universitario de Caldas
Queremos devolver sonrisas



HOSPITAL EN TU BARRIO MORROGACHO

SES_HUC
Publicaciones



ses_huc
Manizales



Visita el Centro de información sobre COVID-19 para acceder a recursos sobre vacunas.



41 Me gusta

ses_huc ♦ Regresamos con #HospitalEnTúBarrio en esta ocasión visitamos Morrogacho, dónde la comunidad recibió vacunación COVID 19 ... más

05 de mayo - Ver traducción

SES_HUC
Publicaciones



ses_huc
Manizales



Visita el Centro de información sobre COVID-19 para acceder a recursos sobre vacunas.



41 Me gusta

ses_huc ♦ Regresamos con #HospitalEnTúBarrio en esta ocasión visitamos Morrogacho, dónde la comunidad recibió vacunación COVID 19 ... más

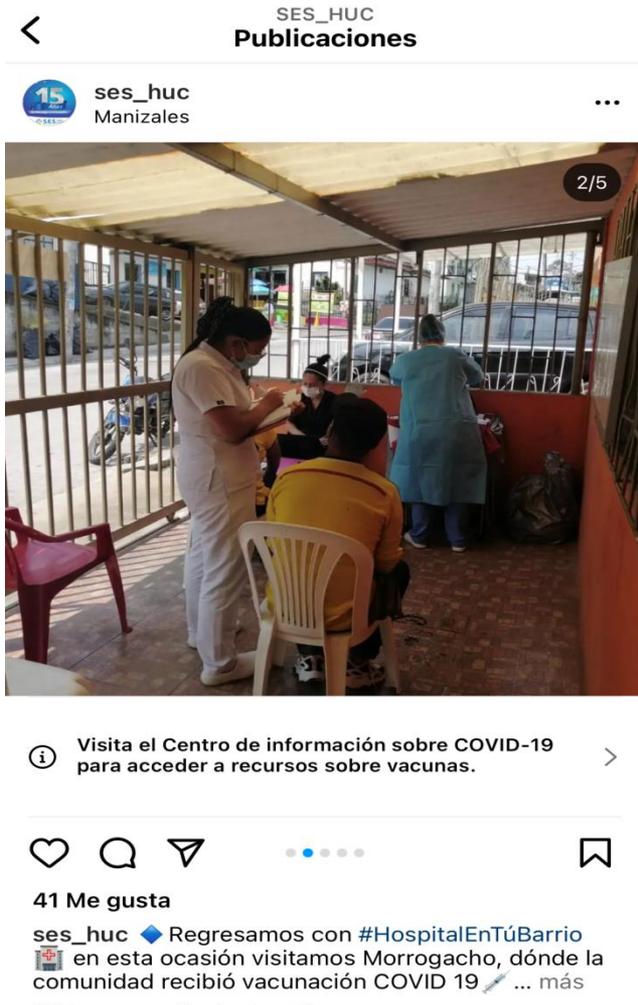
05 de mayo - Ver traducción



S.E.S. Hospital
Universitario
de Caldas
Queremos devolver sonrisas



HOSPITAL EN TU BARRIO MORROGACHO



S.E.S. Hospital
Universitario
de Caldas
Queremos devolver sonrisas



HOSPITAL EN TU BARRIO BOSQUES DEL NORTE

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

**HOSPITAL +
EN TU BARRIO**

BOSQUES DEL NORTE
MANIZALES

Jornada de Educación en Salud

Temas:

- + Prevención ITS
- + Violencia de Género e Intrafamiliar
- + Prevención de consumo de SPA

Jueves 5 de mayo
1:00 p.m. - 4:00 p.m.
CISCO Bosques del Norte

Se realizará **jornada de vacunación contra covid 19** de acuerdo a la disponibilidad de biológicos que se tenga y medición de riesgo cardiovascular.



 **Visita el Centro de información sobre COVID-19 para acceder a recursos sobre vacunas.** >

3 Me gusta

ses_huc  **HOSPITAL EN TU BARRIO.**  En esta oportunidad estaremos en la Comuna Bosques del Norte (Manizales) donde socializaremos... más



S.E.S. Hospital
Universitario
de Caldas
Queremos devolver sonrisas



HOSPITAL EN TU BARRIO BOSQUES DEL NORTE

SES_HUC
Publicaciones

15 años
ses_huc
Colombia (Manizales)



S.E.S.
EN TU BARRIO
BOSQUES DEL NORTE
MANIZALES



41 Me gusta

ses_huc 🚚 Hoy 5 de Mayo. S.E.S. EN TU BARRIO hace presencia en la 📍 Comuna Bosques del Norte de #Manizales. 🙏 Gracias por acogernos con... más
5 de mayo · Ver traducción

15 años
ses_huc
S.E.S Hospital Universitario de Caldas

SES_HUC
Publicaciones

15 años
ses_huc
Colombia (Manizales)



41 Me gusta

ses_huc 🚚 Hoy 5 de Mayo. S.E.S. EN TU BARRIO hace presencia en la 📍 Comuna Bosques del Norte de #Manizales. 🙏 Gracias por acogernos con... más
5 de mayo · Ver traducción



S.E.S. Hospital
Universitario
de Caldas
Queremos devolver sonrisas



3. CAPACITACIÓN EN LECHO

En este espacio se realizan rondas de educación en prevención de la enfermedad a los pacientes hospitalizados



S.E.S. Hospital
Universitario
de Caldas
Queremos devolver sonrisas





S.E.S. Hospital
Universitario
de Caldas
Queremos devolver sonrisas





S.E.S. Hospital
Universitario
de Caldas
Queremos devolver sonrisas





S.E.S. Hospital
Universitario
de Caldas
Queremos devolver sonrisas





S.E.S. Hospital
Universitario
de Caldas
Queremos devolver sonrisas



4. CAPACITACIÓN A COLABORADORES DE LA INSTITUCIÓN



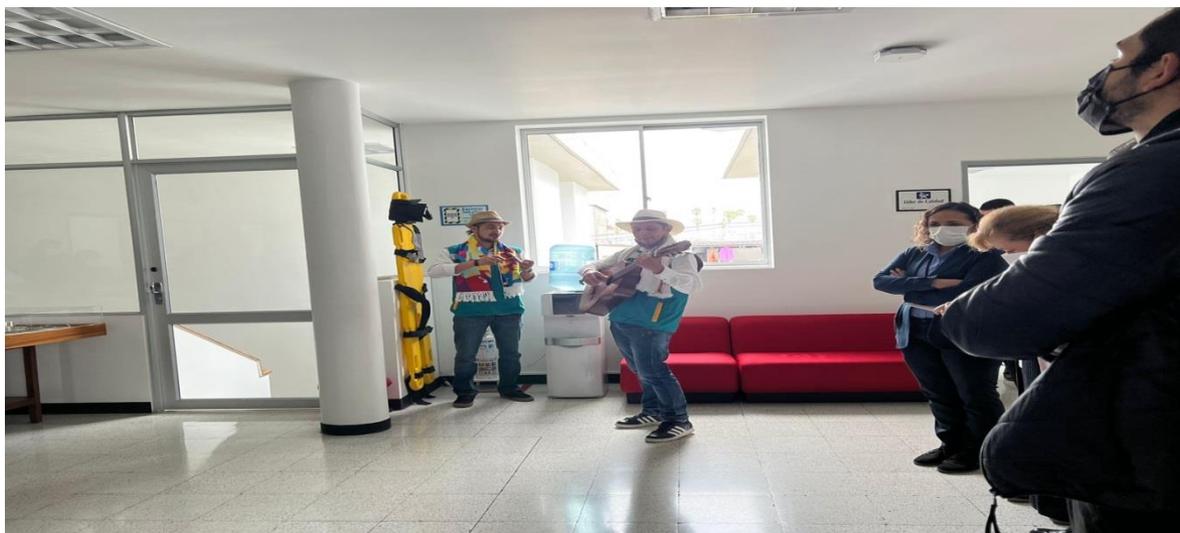
S.E.S. Hospital
Universitario
de Caldas
Queremos devolver sonrisas





S.E.S. Hospital
Universitario
de Caldas
Queremos devolver sonrisas

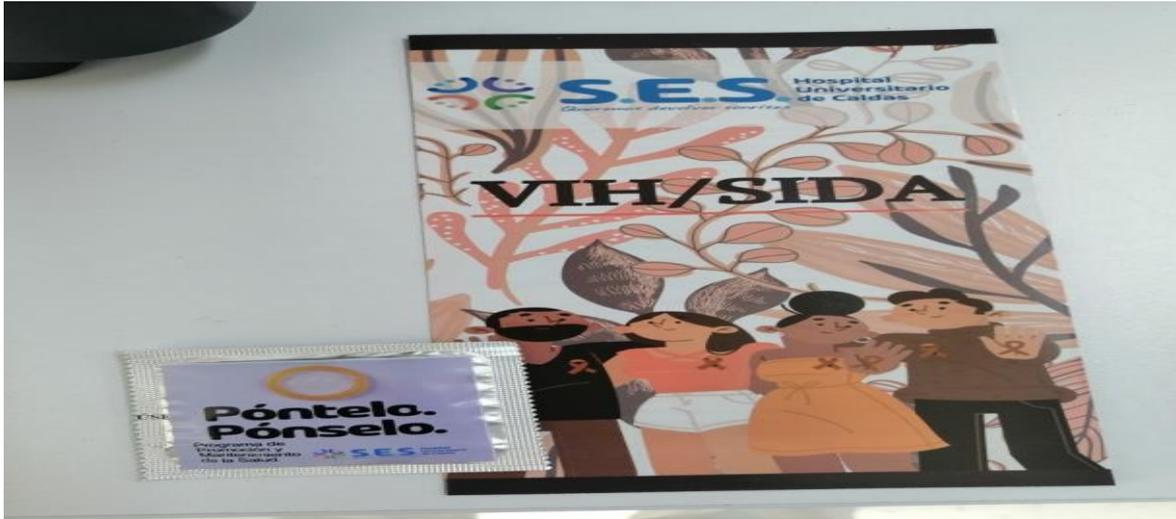




S.E.S. Hospital
Universitario
de Caldas
Queremos devolver sonrisas



CAMPAÑA VIH



S.E.S. Hospital
Universitario
de Caldas
Queremos devolver sonrisas



5. SEMANA DE LA SALUD



S.E.S. Hospital
Universitario
de Caldas
Queremos devolver sonrisas



ACTIVIDADES DE PROMOCION Y PREVENCION

¡FUMAR NO TE DA NI PERSONALIDAD, NI MADUREZ, TE DA CANCER!

El consumo de tabaco produce la muerte de más de 7 millones de personas cada año y cuesta a los hogares y gobiernos más de US\$ 1,4 billones en gastos sanitarios y pérdida de productividad. Fumar es una forma de adicción. La nicotina que se encuentra en el cigarrillo es la responsable de producir dependencia, como la generada por el consumo de cocaína y heroína. En la mayoría de los casos la persona se vuelve adicta al cigarrillo y requiere de tratamiento especializado para controlar la dependencia.

Existen dos tipos de consumidores:

- Activo:** Es el que inhala el humo de la corriente principal, el humo que se aspira directamente por el extremo del cigarrillo.
- Pasivo:** Es el que inhala lo que se denomina humo del tabaco del ambiente, el mismo que incluye una mezcla principalmente de humo de la corriente secundaria, contiene hasta tres veces más nicotina y alquitrán que la corriente principal que aspira el fumador y unas cinco veces más de monóxido de carbono.

PREVENCIÓN CONSUMO DE TABACO

Programa de Promoción y Mantenimiento de la Salud

SES Hospital Universitario de Caldas

Calif: 48 No. 25-71 Manizales-Caldas Tel: 878 2500 Ext. 4064 Cel: 318 3399422 www.seshospitaluniversitariodecaldas.com

Daños que causa el tabaco en usted y los suyos

- Enfermedad periodontal, caries y manchas en los dientes
- Cáncer de tráquea, bronquios, pulmones, hígado, boca, faringe, laringe, lengua, garganta, esófago, gástrico, colon, cuello uterino, seno, próstata, de médula ósea, entre otros
- EPOC, bronquitis, neumonía, tuberculosis, asma, tos crónica
- Ansiedad, estrés, abstinencia, adicción, infarto, accidente cerebrovascular, trombosis coronaria, aterosclerosis, trombosis venosa profunda, artritis reumatoide
- Mal aliento, pérdida del gusto y del olfato, menopausia temprana, dolores menstruales, disminución de la fertilidad, impotencia sexual
- Manchas en la piel, decoloración del cabello

Daños que causa el tabaco en el medio ambiente

- El humo del cigarrillo contiene hasta 7000 productos químicos nocivos para la salud y el medio ambiente
- Las colillas de cigarrillo representan entre el 30 y 40% de los residuos recogidos en actividades de limpieza urbana y costera
- Para elaborar 300 cigarrillos es necesario talar 8 árboles, además de los árboles usados en la fabricación del papel para el cigarrillo y las cajetillas
- Tirar una colilla de cigarrillo puede contaminar hasta 50 litros de agua potable
- Las colillas de cigarrillo están elaboradas con un derivado del petróleo llamado acetato de celulosa, material no biodegradable que puede tardar cerca de 25 años en descomponerse
- Aproximadamente 10 mil millones de cigarrillos son desechados cada día

Tips para disminuir el consumo de tabaco

- Para empezar bote los cigarrillos que tenga, o empiece a comprar por unidades, no por paquetes
- No conserve los ceniceros, a cambio de ellos mantenga chicles sin azúcar
- Fije una fecha para dejar de fumar y póngalo por escrito
- Haga una lista con las razones que tiene para dejar de fumar y los beneficios que traerá, léala con frecuencia
- Comunique la decisión de dejar de fumar a familiares y amigos
- Busque apoyo por parte de profesionales
- Manténgase ocupado
- Identifique los momentos en que siente más deseos de fumar y busque alternativas para ocupar el tiempo en algo diferente
- Tenga a la mano refrigerios saludables, cuando sienta deseos de fumar consuma (palitos de apio, zanahoria, frutas, frutos secos)
- Evite visitar personas que lo incitan a consumir tabaco
- Recuerde que los síntomas desagradables al dejar de fumar duran aproximadamente 15 días, ÚNICAMENTE

¿Qué es la violencia intrafamiliar?

Es cualquier tipo de abuso de poder cometido por algún miembro de la familia sobre otro, para dominar, someter, controlar o agredir física, psíquica, sexual, patrimonial o económicamente. Puede ocurrir fuera o dentro del domicilio familiar.

Factores desencadenantes:

- Dificultades de comunicación en familia
- Consumo de licor y/o sustancias psicoactivas
- Dificultades en la relación de pareja, infidelidad, dependencia económica, y/o emocional de la pareja
- Interferencia por parte de terceros en la relación de pareja y/o la crianza de los hijos
- Que alguno de los miembros de la pareja (o ambos), ha sido víctima de violencia en su familia de origen
- Experiencias traumáticas vividas por alguno de los miembros del núcleo familiar
- Dificultades económicas, de salud física y/o psicológica de algún miembro
- Inadecuado uso en el manejo de la autoridad y distribución de roles en la familia
- Dificultad para reconocer y respetar los puntos de vista, opiniones, gustos, decisiones, entre otros

Acciones para prevenir la violencia intrafamiliar

- Establecer normas claras con la familia para la convivencia
- Definir reglas que incluyan derechos y deberes a los que viven bajo en un mismo techo
- Fortalecer los canales de comunicación en la familia

PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO E INTRAFAMILIAR

Programa de Promoción y Mantenimiento de la Salud

SES Hospital Universitario de Caldas

Calif: 48 No. 25-71 Manizales-Caldas Tel: 878 2500 Ext.1504 www.seshospitaluniversitariodecaldas.com

Factores desencadenantes:

- Escuchar activamente, no caer en juicios, evitar las críticas, ponerse en los zapatos del otro, demostrar interés y respeto por los sentimientos de los demás
- El diálogo y la mediación pueden ser estrategias alternativas para resolver los conflictos que surjan
- Buscar técnicas de control emocional para manejar cualquier tipo de situación que se pueda generar
- Expresar el afecto que se siente hacia todos los miembros de la familia
- Dejar de lado el orgullo y la timidez hace que se puedan expresar más fácilmente los sentimientos, romper el hielo, sonreír, hacer actividades conjuntas mostrando interés ser amable y ofrecer disculpas
- No olvidar que el lenguaje no verbal también comunica, así que utilizar gestos que sustituyan frases puede ser muy útil para decirles lo mucho que se aman

¿Qué es violencia de género?

Es cualquier acción u omisión que le cause daño o sufrimiento físico, psicológico, sexual o patrimonial a una persona por su identidad de género. La violencia puede clasificarse de acuerdo a sus características en violencia sexual, física, psicológica, económica y negligencia y abandono. Así mismo la sexual se subclasifica en acoso sexual, abuso sexual, acoso sexual, violación, acceso carnal, explotación sexual, trata de personas, mutilación genital, entre otros.

prevenición:

- Educar a los niños, niñas y adolescentes sobre el respeto y la igualdad de género, el empoderamiento de las mujeres y su disfrute de los derechos humanos
- Fortalecer la solidaridad y respeto social entre las poblaciones independientemente de sus características
- Fomentar la participación social de todas las personas en la toma de decisiones, en los diferentes sectores
- Salgir a los diferentes sectores formación con respecto a la violencia de género e intrafamiliar, líneas y rutas de atención

¿Qué hacer en caso de sufrir algún tipo de violencia?

- Comuníquese con la línea 123 opción 5, línea morada creada por la secretaria de las mujeres y equidad de género, en esta línea le brindarán apoyo integral (psicológico, social y jurídico), buscando reestablecer los derechos de las víctimas
- Acuda de inmediato a alguno de los apartes de la ruta intersectorial (sector salud, protección, justicia), de esta manera se garantizará una atención integral y oportuna, con los respectivos seguimientos hasta el cierre del caso
- Sector salud: IPS o EPS según corresponda
- Sector protección: ICBF, comisarías de familia
- Sector justicia: comisarías de familia, Fiscalía General de la Nación, CAIVAS, SIGN, CTI, CAJIV

ACTIVIDADES DE PROMOCION Y PREVENCION EN PANTALLA EN LOS DIFERENTES SERVICIOS DE LA INSTITUCION



S.E.S. Hospital Universitario de Caldas
Queremos devolver sonrisas



ACTIVIDADES DE PROMOCION Y PREVENCION EN PANTALLA EN LOS DIFERENTES SERVICIOS DE LA INSTITUCION



S.E.S. Hospital Universitario de Caldas
Queremos devolver sonrisas



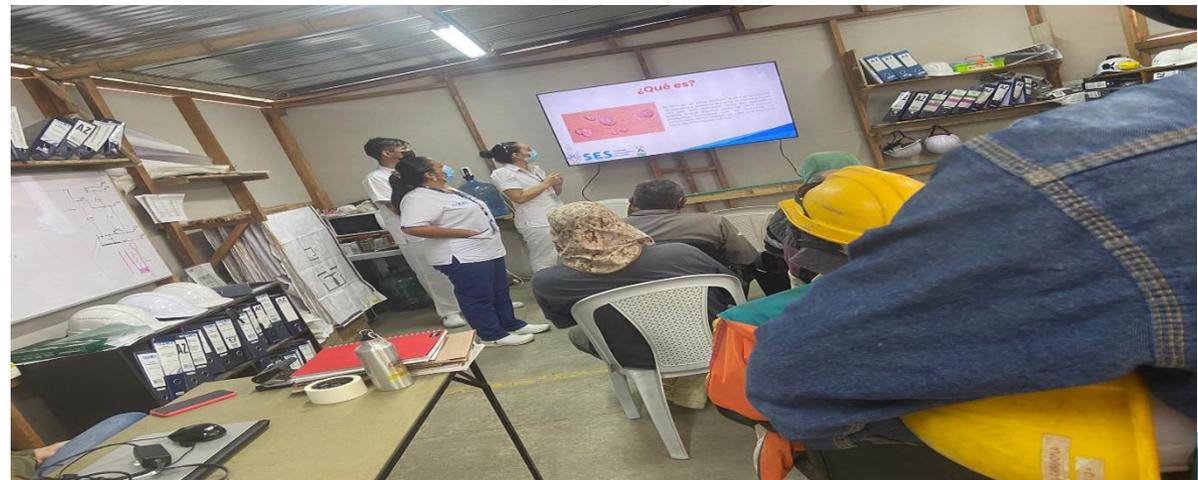
CAPACITACION EN LA OBRA DE QUIMIOTERAPIA



S.E.S. Hospital
Universitario
de Caldas
Queremos devolver sonrisas



CAPACITACION EN LA OBRA DE QUIMIOTERAPIA



S.E.S. Hospital
Universitario
de Caldas
Queremos devolver sonrisas

