

CORONAVIRUS

PRINCIPALES SÍNTOMAS



¿CUÁLES SON LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN? PARA LA COMUNIDAD

**lavado de
MANOS**

Alene = Desarrollo



**USO DEL
TAPABOCAS**



Ventilar la casa



Evite asistir a sitios de alta afluencia de personas si tiene síntomas gripales

Consulte a su médico si presenta alguno de los siguientes síntomas: respiración más rápida de lo normal, fiebre de difícil control por más de dos días, si el pecho le suena o le duele al respirar, somnolencia o dificultad para despertar, ataques o convulsiones, decaimiento o deterioro del estado general en forma rápida.

DEBERES Y DERECHOS



Teniendo en cuenta la normatividad vigente de nuestros sistema de seguridad social en salud y a lo estipulado en la ley 100 de 1993, y a la constitución política de nuestro país, dice que la salud es un derecho fundamental que toda persona debe recibir un servicio con calidad, oportunidad y seguridad. Por tal motivo nuestra IPS adopta y adapta los derechos y deberes de los usuarios de acuerdo a nuestra política de calidad.





DERECHOS DE LOS USUARIOS

- A UN TRATO AMABLE Y CORTEZ



- Brindar servicios con calidad, oportunidad y seguridad por parte de un equipo de salud entrenado y competente



A disfrutar de una comunicación plena y clara, con el personal tratante, según sus condiciones psicológicas y culturales permitiéndole obtener toda la información apropiada y necesaria respecto a la enfermedad que padece y procedimientos que se le vallan a practicar.



. A no ser discriminados por su aspecto racial de genero, de credos políticos, religiosos, económicos, culturales, edad o su propia salud.



. A que se elabore y conserve una historia clínica integra, veras y legible.



. A ser escuchado y obtener respuesta a sus quejas e inquietudes.



. A presentar reclamos o sugerencias si considera que hubo fallas en la prestación de servicio.



. Contar con un equipó interdisciplinario y competente, para prestarle la atención que requiere.



. A conocer sus derechos y deberes.



. A escoger el profesional de su preferencia siempre y cuando los recursos de la IPS lo permitan.



DEBERES DE LOS USUARIOS



. Cuidar y hacer uso
racional de los
recursos de la IPS.



. Reportar novedades
(cambios en los datos de
teléfono, domicilio, EPS a la
cual esta afiliada.)



Cuidar su propia salud y contribuir para que su familia y comunidad aplique acciones de autocuidado y adopte estilo de vida saludable.

- . Cumplir oportunamente con las citas acordadas y avisar mínimo 24 horas antes de su cancelación.
- . Canalizar por el área de atención de usuarios sus inquietudes y sugerencias.



. Respetar los bienes personales y
ajenos dejando en su sitio los elementos
de uso común.

. Utilizar la oficina de atención a cliente
para solicitar información, hacer
sugerencia y reclamos.

COMUNIQUESE Y CUMPLASE



ILSE MARTINEZ VILLAMIL
REPRESENTANTE LEGAL
EQUIVIDA SALUD OCUPACIONAL SAS



GRACIAS



HIPERTENSION ARTERIAL



¿QUE ES?

La presión arterial es la fuerza necesaria para que la sangre circule a través de los vasos arteriales.



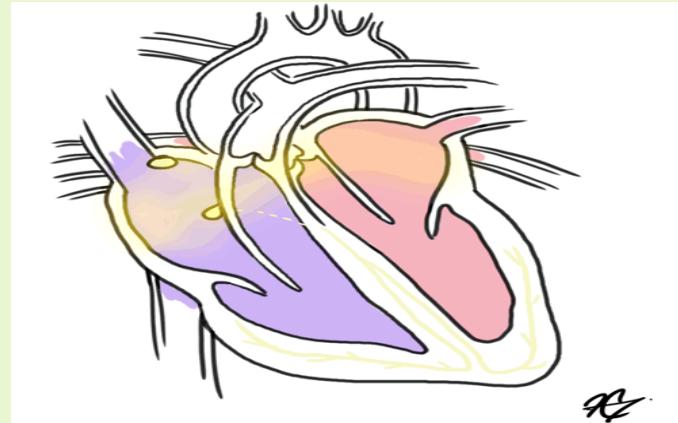
La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo cardiovascular. Se la conoce como 'el asesino silencioso', porque en la mayoría de casos no presenta síntomas, por lo que se pueden llegar a desarrollar problemas cardiacos, cerebrales o renales sin ser conscientes de padecer hipertensión.



A QUE SE DEBE LA HIPERTENSION ARTERIAL

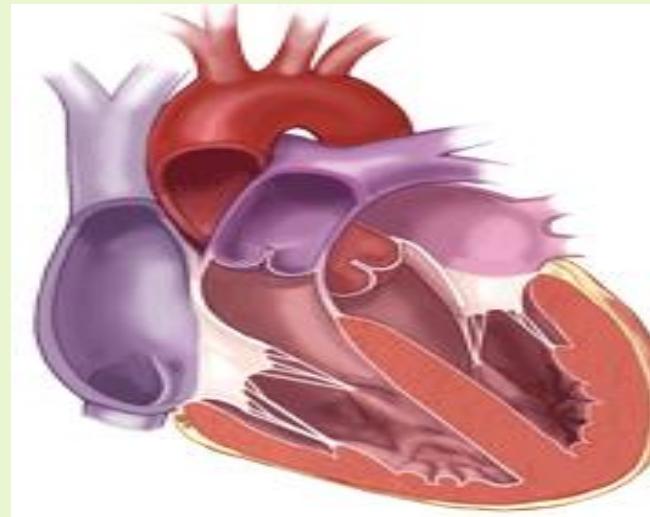
- Antecedentes familiares
- Obesidad
- Consumo elevado de sal
- Alcohol
- Tabaco
- Falta de ejercicio
- Estrés

CONSECUENCIAS

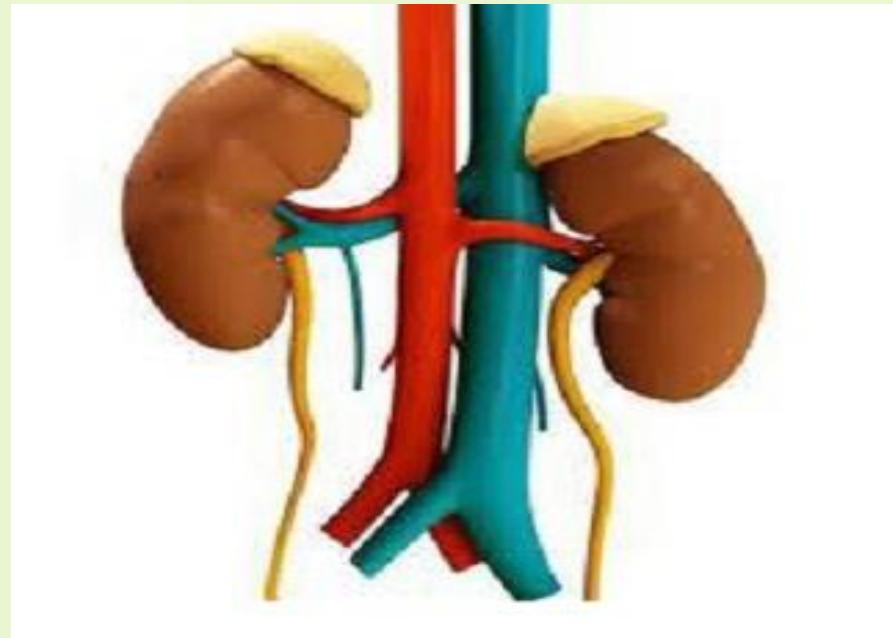


1. El exceso de la presión de la sangre daña el sistema vascular, por lo que cualquier órgano puede resultar afectado debido principalmente al desarrollo de arterioesclerosis.

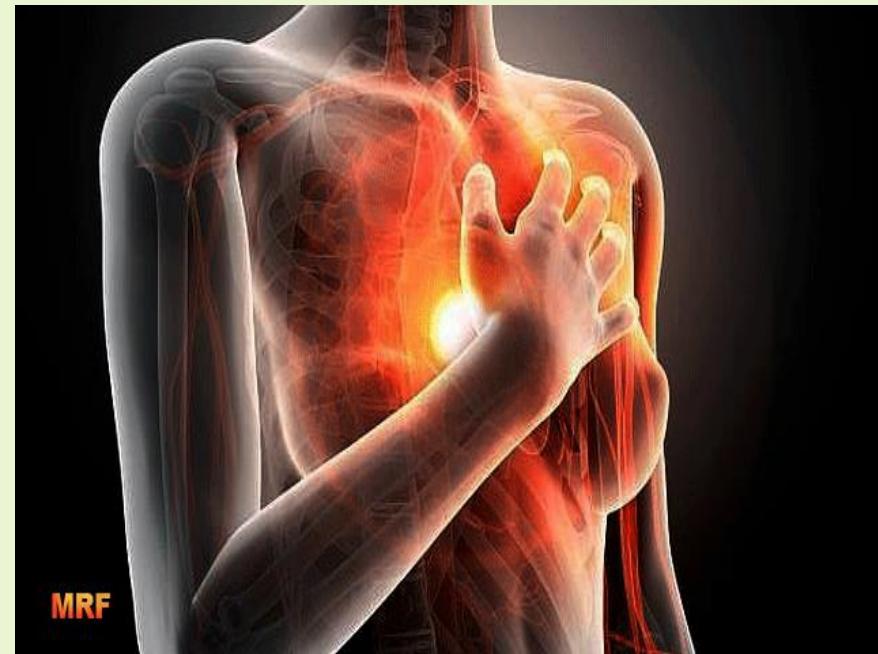
2. El exceso de trabajo del corazón termina por agotarle, ocasionando insuficiencia cardiaca.



3. El riñón puede acabar desarrollando una insuficiencia renal.



4. La afectación de las arterias del cerebro produce infartos cerebrales o hemorragias



5. La vista resulta dañada por la afectación de los pequeños vasos de la retina.



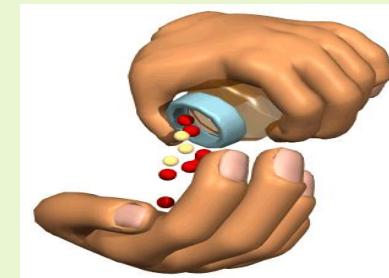
¿QUE PUEDO HACER PARA CONTROLAS LA HIPERTENSION?

- Siga los consejos de su médico.



- No modifique la dosis del fármaco que está tomando.

- Tendrá que tomar la medicación de por vida.



- La mejor forma de no olvidarse de la medicación es tomarla en el momento de una acción rutinaria diaria, por ejemplo al despertar.

• Practique hábitos saludables, incluyendo control de peso, reducción de sodio y ejercicio físico. El hecho de que tome medicación para su hipertensión no quiere decir que usted pueda ganar peso o dejar de hacer ejercicio físico. Cuanto menos se mueva y más engorde más cantidad de pastillas necesitará para su control.

- Procure no consumir alcohol en exceso.



- Mantenga una actitud positiva ante la vida. Ocúpese de las cosas en lugar de preocuparse por ellas.



- Vigile su presión arterial regularmente. Aunque se encuentre bien acuda a todas las citas que su médico le programe, puesto que a veces es necesario algún cambio en la medicación.

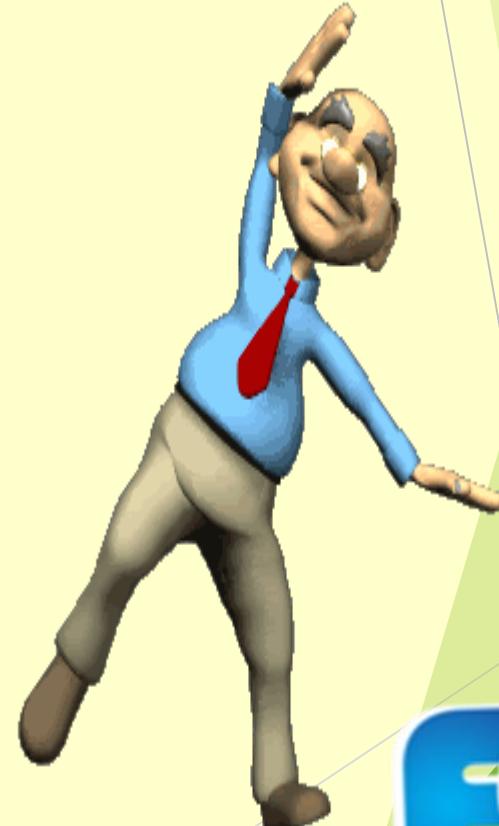


PAUSAS ACTIVAS



QUE SON PAUSAS ACTIVAS

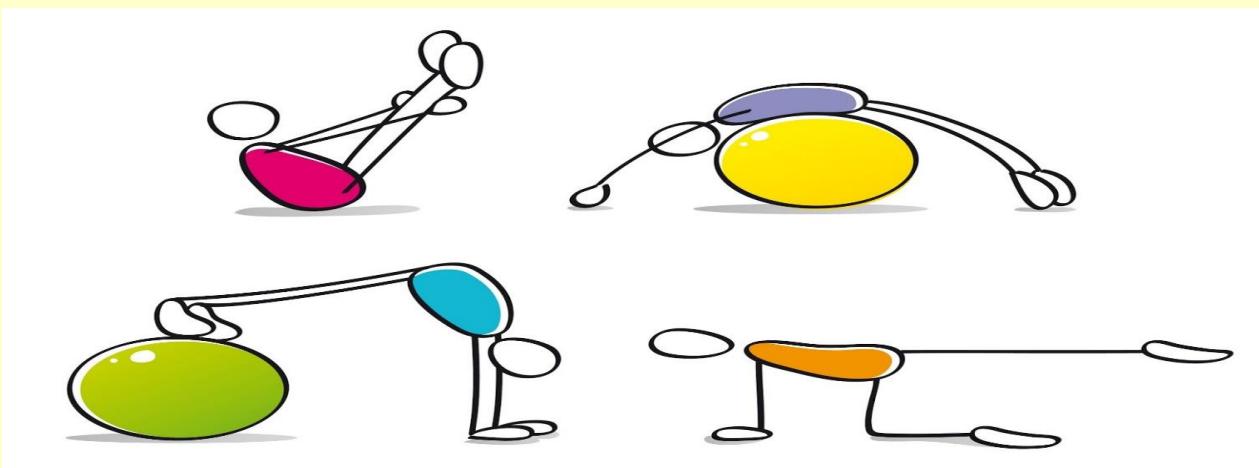
Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.



POR QUE SE DEBEN HACER

- ▶ Cuando los músculos permanecen estáticos, en ellos se acumulan desechos tóxicos que producen la fatiga.
- ▶ Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio y las molestias musculares se concentran comúnmente en el cuello y los hombros; también se presenta en las piernas al disminuir el retorno venoso, generando calambres y dolor en los pies.

- ▶ Las pausas activas pueden realizarse varias veces al día por aproximadamente 10 minutos cada vez. Estos ejercicios te permitirán descansar los músculos que más usas, dependiendo de la actividad que realices, así mismo, podrás evitar enfermedades como el estrés, la fatiga visual, los dolores de espalda, el túnel carpiano entre otros.



QUE EJERCICIOS PUEDES HACER DURANTE SUS DESCANSOS



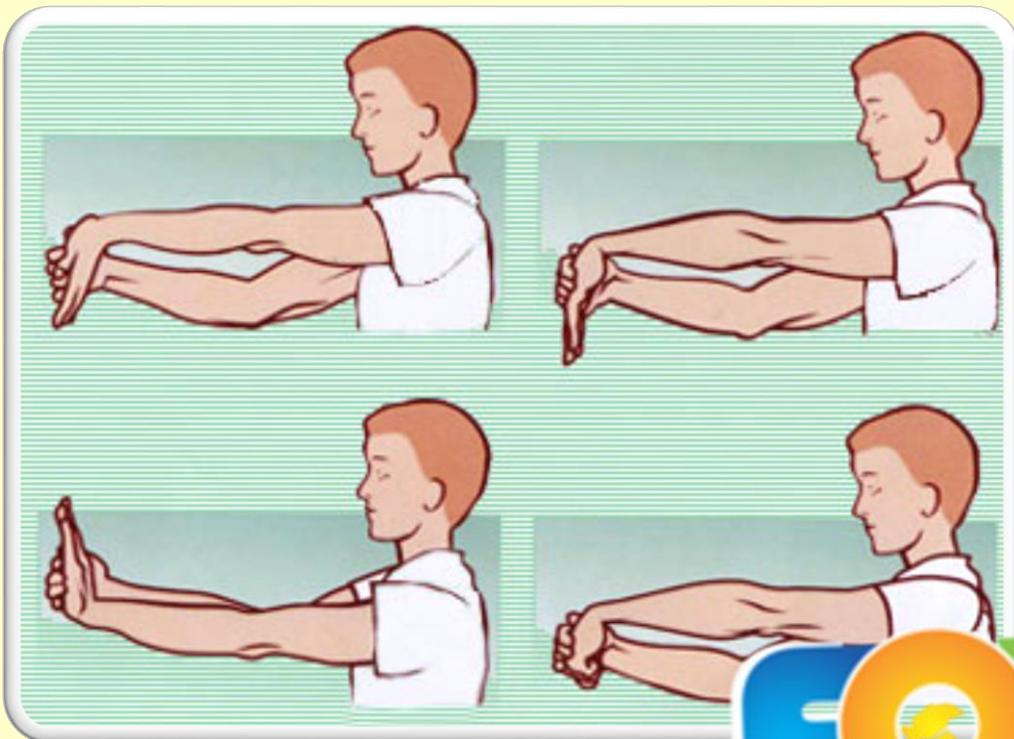
PARA EL CUELLO

Gira la cabeza hacia el lado derecho hasta que tu mentón quede en la misma dirección del hombro. inhala, cuenta hasta 10 y haz el mismo movimiento al lado contrario. repite esta acción 5 veces.



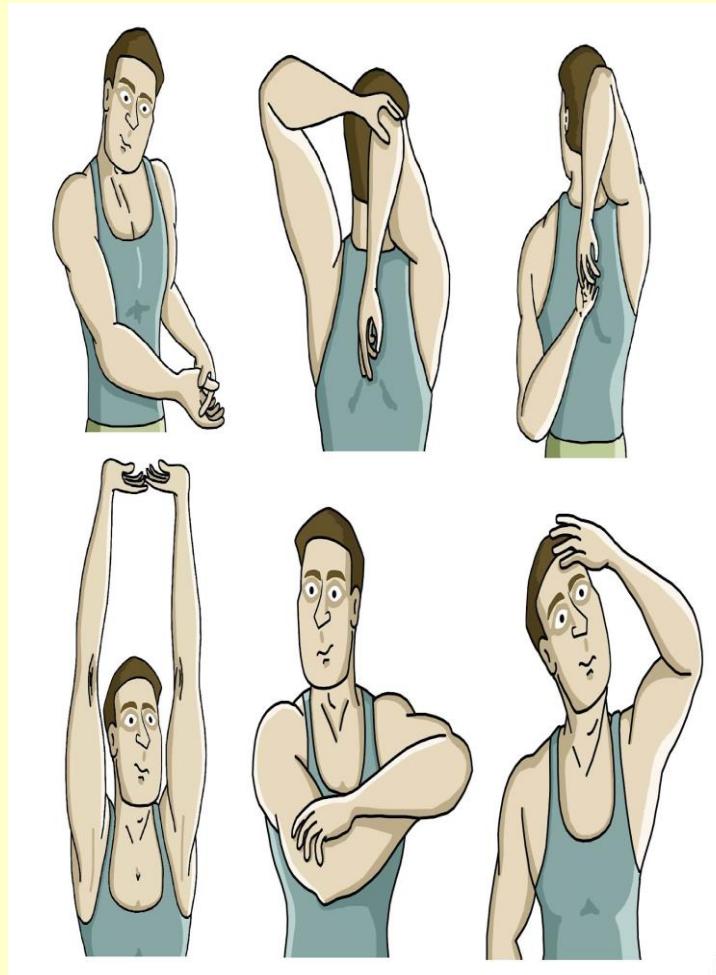
PARA LAS MANOS

Haz movimientos circulares con ambas muñecas, primero a la derecha luego a la izquierda. Finalmente, abre y cierra las manos separando los dedos cada vez que lo hagas. Repite 5 veces cada movimiento.



HOMBROS:

Haz una corta rotación de hombros girándolos hacia arriba, hacia atrás, hacia abajo y finalmente hacia adelante, luego haz el movimiento en sentido contrario. Al terminar este ejercicio, ponte de pie, lleva tus manos a la cintura y los hombros hacia atrás. Sostén esta posición por 10 segundos mientras mantienes el abdomen contraído.

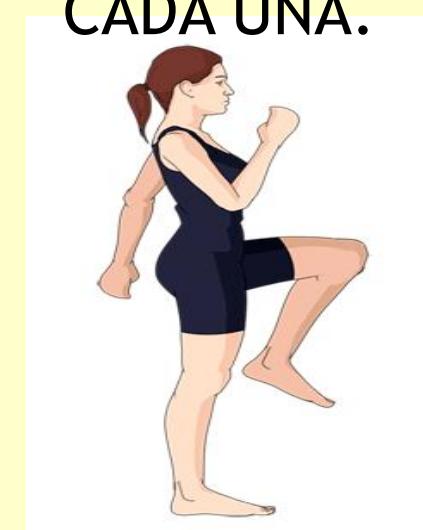


Miembros inferiores

PIERNAS: PÁRATE CON UN PIE DELANTE DEL OTRO. APOYA EL PESO DEL CUERPO HACIA ADELANTE ASEGUÁNDOTE QUE EL TALÓN ESTÉ COMPLETAMENTE APOYADO. MANTÉN ESTA POSICIÓN UNOS SEGUNDOS Y LUEGO CAMBIA DE PIerna.



PIES: BALANCE A LA PLANTA DEL PIE DESDE EL TALÓN HASTA LA PUNTA.



RODILLA: LEVANTA LA PIerna, SUJETA LA RODILLA CON AMBAS MANOS Y LLÉVALA AL PECHO. HAZ ESTE MOVIMIENTO CON AMBAS RODILLAS POR 15 SEGUNDOS CADA UNA.

OJOS



► Para relajar tus ojos,
parpadea continuamente
hasta que sientas que tus
ojos están húmedos
nuevamente.



EVENTOS ADVERSOS (EA)



¿QUE ES UN EVENTO ADVERSO?

Es un daño o lesión en el paciente, de manera no intencional como resultado de la atención en salud y no está relacionado con su enfermedad.





OBJETIVO

► Promover acciones específicas para mejorar la seguridad de los pacientes durante la atención médica a través de un análisis, causa -raíz.

SEGURIDAD DEL PACIENTE

Conjunto de procesos organizacionales que reducen la probabilidad de eventos.



POR QUE DEBEMOS REPORTAR UN EVENTO ADVERSO

- ▶ Para identificar cuáles son los incidentes y los eventos adversos más frecuentes.
- ▶ Hacer análisis causa-efecto.
- ▶ Llevar a cabo planes de acción que disminuyan su aparición.
- ▶ Incrementar la seguridad del paciente.

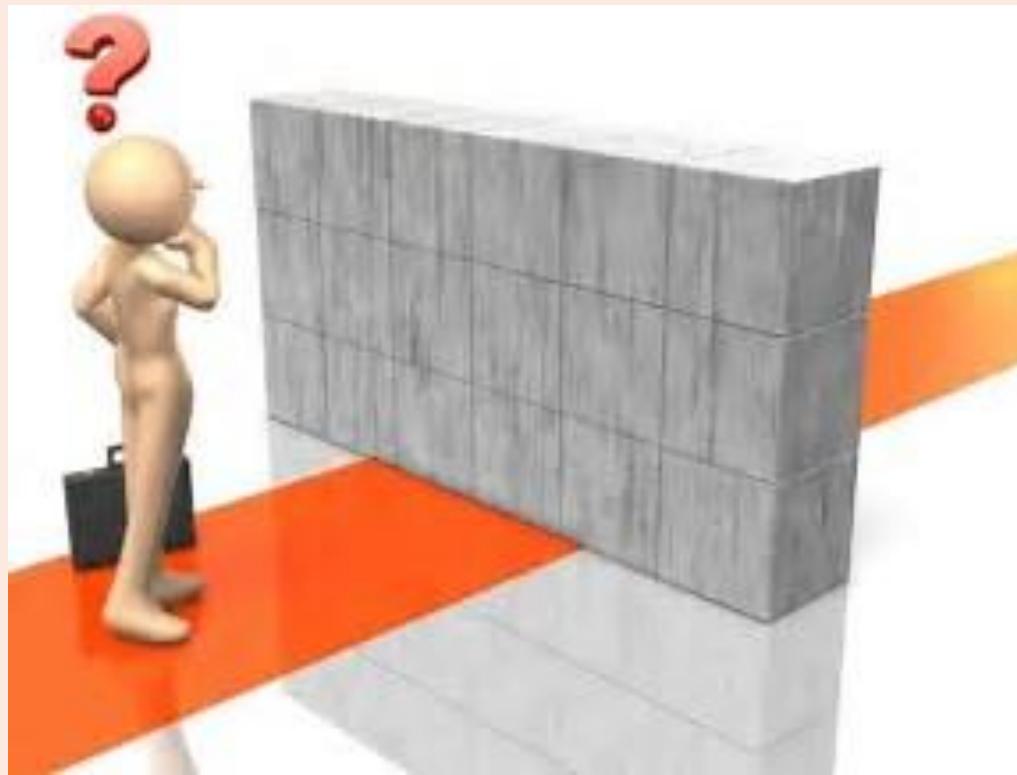


Que es un incidente....

Evento o circunstancia que sucede en la atención clínica que no le genera daño al paciente, pero que en su ocurrencia se incorporan fallas en los procesos de atención.



BARRERAS DE SEGURIDAD QUE PREVIENE UN EVENTO ADVERSO



1. Utilización de la tecnología



2. Acciones dirigidas a garantizar una atención limpia en salud



**3. Acciones a nivel individual
y organizacional para
disminuir las fallas asociadas
al factor humano: fatiga,
comunicación y
entrenamiento.**



4. Evitar las caídas de los pacientes.



5. Protocolos para la remisión oportuna de pacientes



Como reportar un evento adverso...

- ▶ Después de ocurrido un evento adverso se acerca al personal de la recepción, para que ellos informen al personal encargado y llenar el formato correspondiente.





REPORTE DE EVENTO ADVERSO O INCIDENTE

Emision: 2017/09/25

Revisión: 2

Código: RDP-08

Página: 1 de 2

Fecha:	Hora:	Historia Clínica No.	Edad:	Servicio:	No. Reporte:
dd / mm / aaaa	h h : mm				
Nombre del paciente:		Diagnóstico:		Nombre del reportante:	

MARQUE CON UNA X EL TIPO DE INCIDENTE O EVENTO ADVERSO A REPORTAR

Tipo 1: Relacionados con trámites administrativos para la atención en salud

No se realizó cuando estaba indicado	<input type="checkbox"/>	Paciente equivocado	<input type="checkbox"/>
Incompleta o insuficiente	<input type="checkbox"/>	Proceso o servicio equivocado	<input type="checkbox"/>
No disponible	<input type="checkbox"/>		

Tipo 2: Relacionados con fallas en procesos o procedimientos asistenciales

No se realizó cuando estaba indicado	<input type="checkbox"/>	Paciente equivocado	<input type="checkbox"/>
Incompleta o insuficiente	<input type="checkbox"/>	Proceso o servicio equivocado	<input type="checkbox"/>
No disponible	<input type="checkbox"/>	Parte del cuerpo equivocada	<input type="checkbox"/>

Tipo 3: Relacionados con fallas en los registros clínicos

Documentación que falta o no disponible	<input type="checkbox"/>	Documento o paciente equivocado	<input type="checkbox"/>
Retraso en el acceso a documentos	<input type="checkbox"/>	Información confusa o ambigua	<input type="checkbox"/>
Documento ilegible	<input type="checkbox"/>	Incompleto	<input type="checkbox"/>

Tipo 4: Infección ocasionada por la atención en salud

Torrente sanguíneo		Neumonía	
Zona quirúrgica		Tejidos Blandos	
Absceso		Otro	

Tipo 5: Relacionados con la medicación o la administración de biológicos

Paciente equivocado		Vía de administración equivocada	
Medicamento/vacuna equivocado		Cantidad incorrecta	
Dosis / Frecuencia incorrecta		Etiquetado / instrucción incorrecto	
Formulación incorrecta o presentación		Contraindicación	
Almacenamiento incorrecto		Medicamento/vacuna vencido	
Omisión de medicamentos o dosis		Reacción adversa al medicamento	

Tipo 6: Relacionados con los dispositivos y equipos médicos

Presentación y embalaje deficientes		Sucio / no estéril	
Falta de disponibilidad		Fallas mal funcionamiento	
Inapropiado para la tarea		Desalojado / desconectado	
Error de uso			

Tipo 7: Relacionados con el comportamiento o las creencias del paciente

Incumplimiento de normas o falta de cooperación		Acoso	
Desconsiderado / Rudo / Hostil / Inapropiado		Discriminación y prejuicios	
Arriesgado / temerario / Peligroso		Fuga	
Problemas con el uso de sustancias / abuso		Autolesionante / suicida	

Tipo 8: Caídas de personas

Cama		Baño	
Silla		Equipo terapéutico	
Camilla		Escaleras / escalones	
Siendo llevado / apoyado por otra persona			



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



¿QUE SON LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE?

Son actividades que se incorporan a la vida cotidiana de las personas y están relacionados con prácticas sanas orientadas a conservar la salud, el bienestar y la disminución de las distintas condiciones de riesgo.

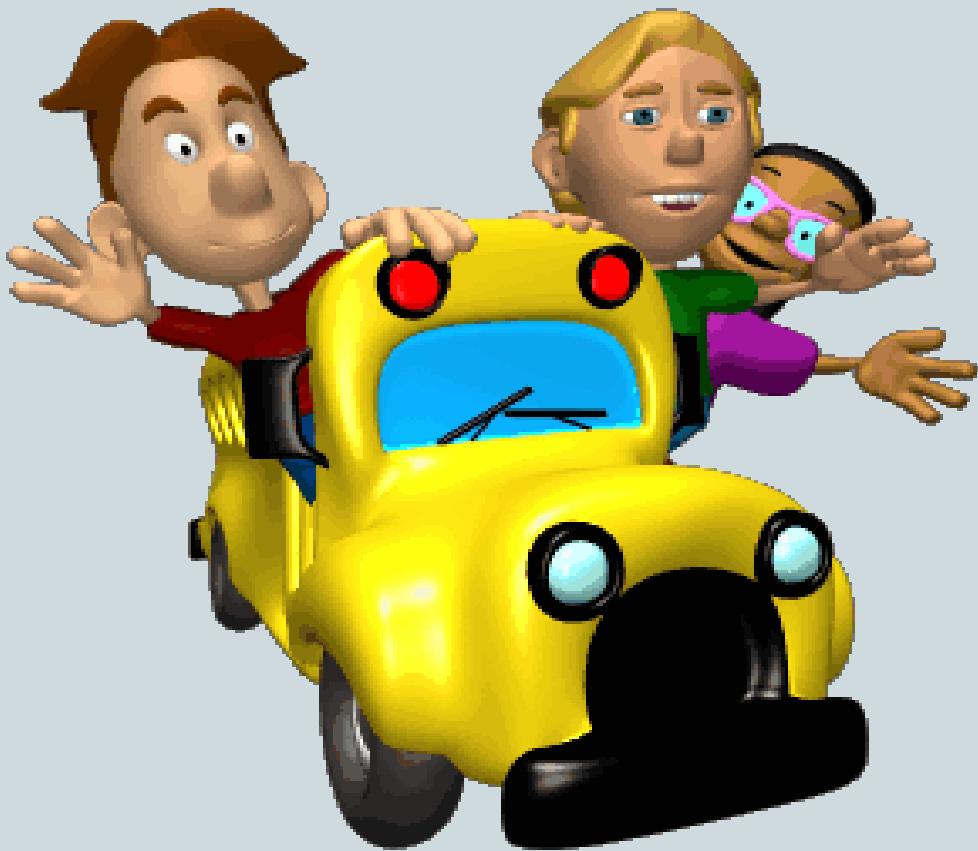
“ la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedades”



COMO OBTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



1. APROVECHA EL TIEMPO LIBRE, ES LA OPORTUNIDAD PARA CREAR Y RECREARTE



Descansar, reposar, liberar tensiones, divertirse, crecer como personas y promover con los demás sueños comunes, es una forma de ocupar ese tiempo.

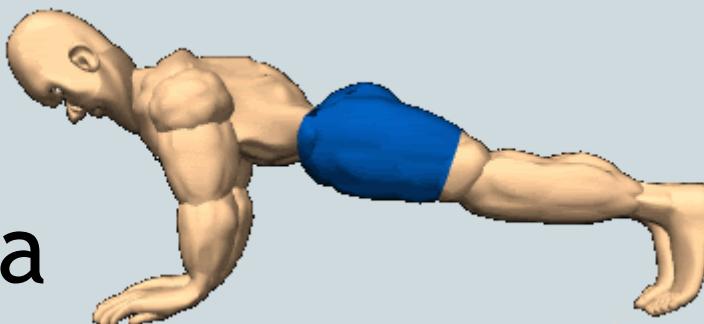
2. ALIMENTATE ADECUADAMENTE

Toma una alimentación variada incluye: frutas, verduras, leche y sus derivados, carnes, leguminosas, harinas, fibra, en tu dieta diaria bebe mas agua, modera el consumo de sal, y bebidas excitantes o alcohólicas, además controla el consumo de grasas, disminuye los dulces, evita fumar, evita las comidas muy condimentadas.

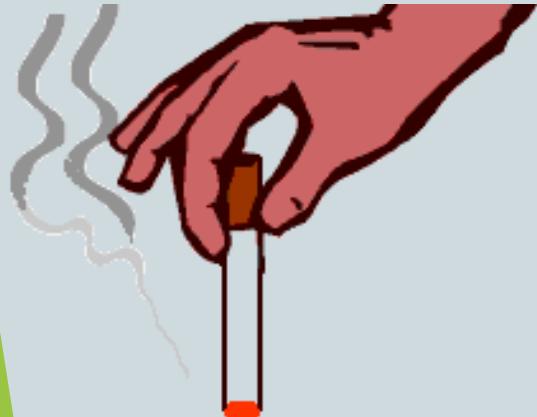


3. MAS EJERCICIO

El deporte permite crear vínculos de manera mas sencilla con los demás, la comunicación en medio del movimiento se vuelve placentera y cordial adicionalmente, enseña a ser solidario a participar y a cooperar con otros.



4. EVITA EL CONSUMO DE CIGARRILLO, BEBIDAS ALCOHOLICAS Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS



DECILE QUE NO A LAS DROGAS



RECUERDA:

- Los fumadores se enferman con mayor frecuencia que los no fumadores.
- Dejar de fumar exige de ti una firme decisión de hacerlo.
- Quienes dejan de fumar experimentan sensaciones placenteras, mejoran su gusto por la comida, y su percepción de olores, respiran libremente, sin opresión en el pecho y alejan el dolor de garganta.

GRACIAS





IMPORTANCIA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO



QUE ES EL CONSENTIMIENTO INFORMADO

Es la manifestación libre y voluntaria de un paciente para aprobar la realización de un servicio, que se obtiene luego de la relación profesional/paciente, en donde el paciente recibe la información suficiente, en términos comprensibles, clara, y consciente, para adoptar decisiones respecto al diagnóstico, manejo y tratamiento de su enfermedad.



POR QUE ES IMPORTANTE EL DILIGENCIAMIENTO DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO



En la actualidad es comúnmente aceptado que el consentimiento informado se convierta en una herramienta y en un proceso gradual y verbal en el seno de la relación médico - paciente, en virtud del cual el paciente acepta o no, someterse a un procedimiento diagnóstico o terapéutico después de que el médico le ha informado en calidad y cantidad suficientes sobre la naturaleza, los riesgos y beneficios que el mismo conlleva, así como sus posibles alternativas.



¿Cuáles son las prácticas seguras enfocadas en consentimiento informado?

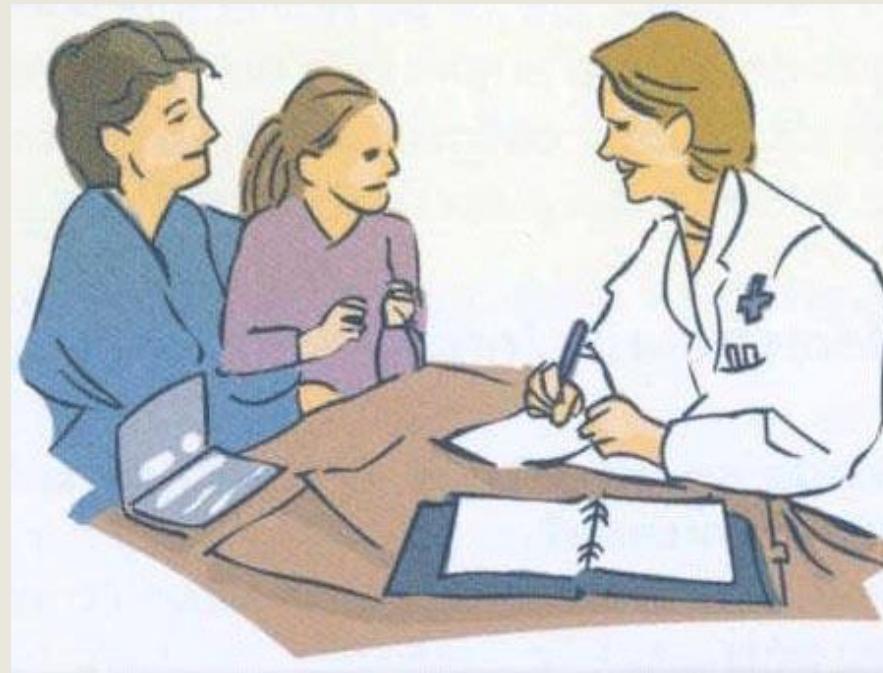


Consentimiento Informado:
¿Lo firmas o lo lees?

La voluntariedad, la autonomía y la claridad informativa son elementos esenciales, y “el consentimiento informado” está en relación directa con la escala de valores de cada persona consultada, pueden aparecer algunas distorsiones de su propósito.



- 1. Hacerlo en el momento adecuado, con suficiente anterioridad a la aplicación del instrumento o prueba, evita momentos de tensión, ansiedad o depresión, que deja tiempo para decidir.



- ▶ 2. Hacerlo en un lugar adecuado, pues las circunstancias o espacio temporales influyen en la coerción o autonomía que puede tener la persona.



- ▶ 3. Hacerlo con la persona adecuada: una persona idónea y conocedora de todo el proceso y no un delegado o auxiliar, debe ser en lo posible quien la va a realizar.



MUCHAS GRACIAS

