

# En equipo por tu salud

Diciembre 2022 - Edición 10

Boletín para los usuarios de la IPS especializada MEDICI

MEDICI

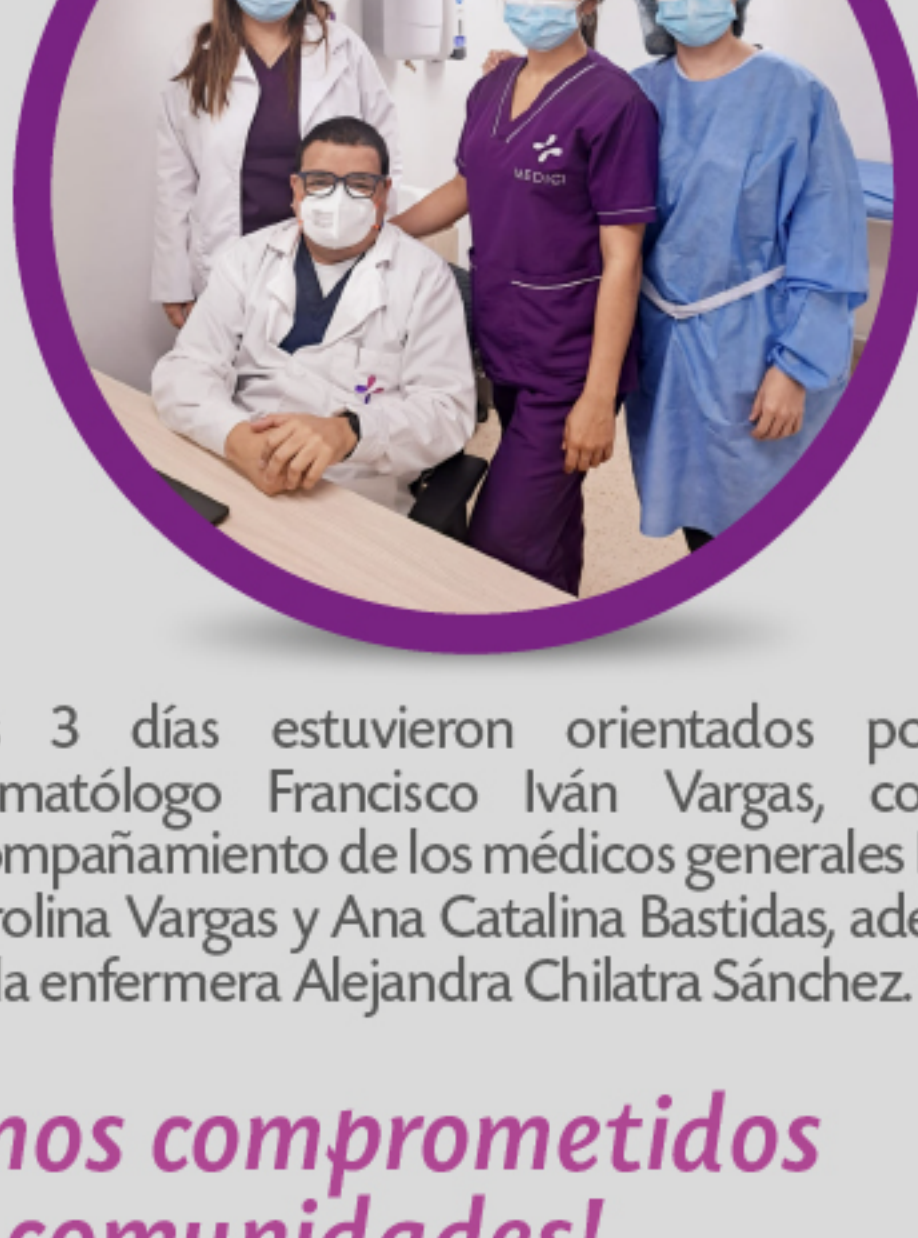


## Evolucionamos por tu Salud

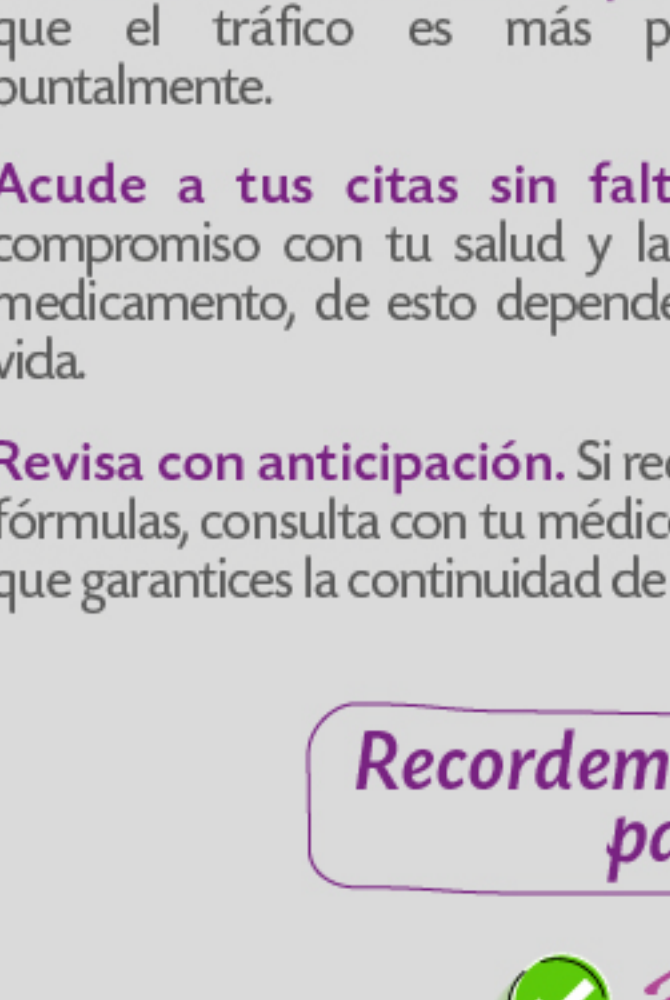
### Estuvimos en jornada de atención y valoración de reumatología en la región de Urabá

Esta jornada estuvo dirigida a los pacientes de Autoinmunes, en donde participaron 65 pacientes de los diferentes municipios de la región.

Los 3 días estuvieron orientados por el reumatólogo Francisco Iván Vargas, con el acompañamiento de los médicos generales Leidy Carolina Vargas y Ana Catalina Bastidas, además, de la enfermera Alejandra Chilatra Sánchez.



**¡En la IPS MEDICI estamos comprometidos con la salud de las comunidades!**

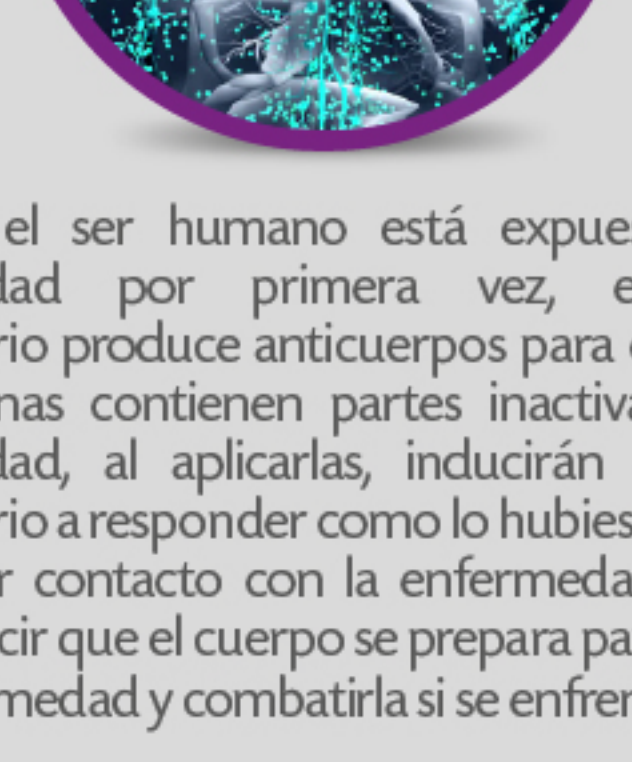


### ¡En estas festividades, ten presente lo siguiente para tu aplicación de medicamentos!

- **Asiste a tu cita con anticipación.** Recuerda que el tráfico es más pesado, acude puntualmente.
- **Puedes disfrutar tus festividades sin licor;** recuerda que la mezcla de este y medicamentos pueden afectar tu hígado y tus riñones, así como puede ocasionar deterioro en tu salud.
- **Acude a tus citas sin falta;** recuerda el compromiso con tu salud y la aplicación del medicamento, de esto depende tu calidad de vida.
- **Comparte con tu familia;** no hay nada mejor que compartir tu calidad con tus familiares para sentir apoyo y plenitud en estos tiempos.
- **Revisa con anticipación.** Si requieres renovar fórmulas, consulta con tu médico tratante, para que garantices la continuidad de tu tratamiento.

#### Recordemos qué documentación necesitas para tu cita de aplicación

- ✓ **Fórmula médica**
- ✓ **Historia clínica**
- ✓ **Resultados de laboratorio,** en caso de que tu medicamento así lo requiera.



### ¿Cómo actúan las vacunas?

Cuando el ser humano está expuesto a una enfermedad por primera vez, el sistema inmunitario produce anticuerpos para combatirla. Las vacunas contienen partes inactivadas de la enfermedad, al aplicarlas, inducirán al sistema inmunitario a responder como lo hubiese hecho en su primer contacto con la enfermedad real. Eso quiere decir que el cuerpo se prepara para recordar esa enfermedad y combatirla si se enfrenta a ella en el futuro.

#### Inmunidad colectiva

La vacunación no solo te protege a ti, sino también a las personas de la comunidad que no pueden hacerlo. Si puedes vacunarte, hazlo, cuida de ti y tu entorno.



## Autocuidado, una rutina diaria

### Tips de cuidado en época de fiestas



- **Recuerda que la moderación es la clave de todo.** Disfruta de los más deliciosos sabores navideños, comiendo con responsabilidad para mantener tu salud.
- **Recuerda asistir a tus controles médicos programados.** Entre una cena, un pasabocas y un refrigerio, nunca descuides tu tratamiento farmacológico.
- **¡La pólvora no es un juego!** En esta Navidad y Año Nuevo lo único que se encienden son las ilusiones por nuevos sueños cumplidos.
- **Durante estas festividades,** llena tu corazón con la mejor energía mientras cuidas de tu salud.

#### Época para celebrar, días para cuidar

### La importancia de la actividad física en adultos con afecciones crónicas

Desde las directrices de la **Organización Mundial de la Salud, es de gran importancia** que las personas supervivientes de cáncer, adultos con hipertensión, diabetes tipo 2 y VIH, entre otras

enfermedades crónicas, implementen las siguientes recomendaciones **sin exceder sus capacidades:**

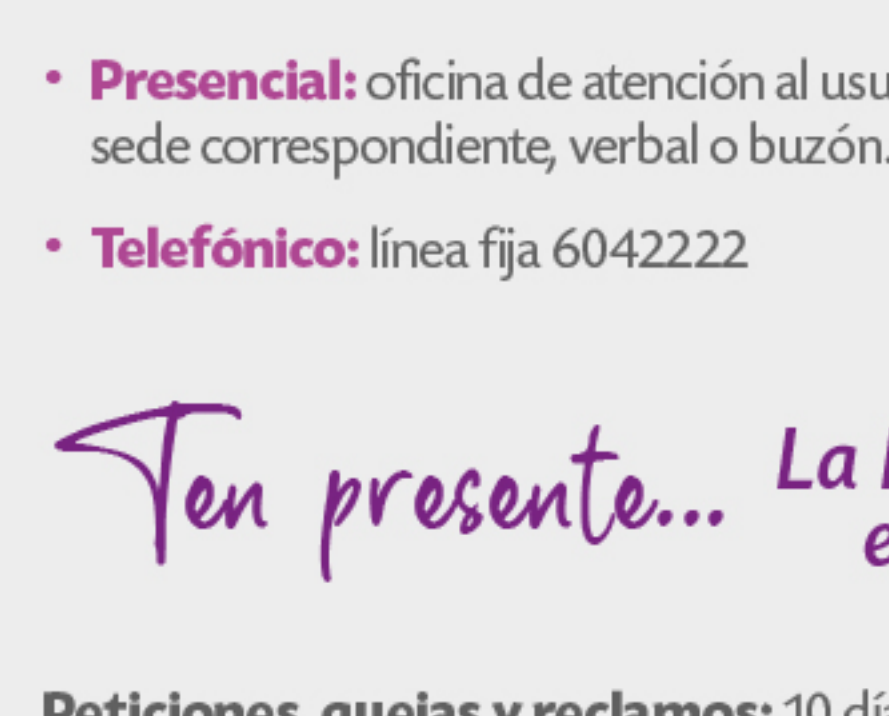
- Realiza actividad física con regularidad.
- Comienza con pequeñas dosis, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.
- Acumula a lo largo de la semana un mínimo de entre 3 y 5 horas de actividad física de intensidad moderada o entre 1 y 3 horas de actividad física de intensidad vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud.
- Realiza actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada 2 días o más a la semana.
- Para mejorar tu capacidad funcional, realiza actividades físicas variadas que den prioridad al equilibrio funcional y un entrenamiento de fuerza con intensidad 3 días o más a la semana.

**Importante,** antes de comenzar debes de consultar con tu fisioterapeuta del programa al que perteneces, para una correcta indicación del tipo y cantidad de actividad, en función de tus necesidades, capacidades, complicaciones funcionales, medicación y plan general de tratamiento.



## Compromiso con tu servicio

### Tuvimos excelentes resultados en las auditorías de SAVIA SALUD E.P.S.



Nuestra IPS alcanzó positivos resultados en las auditorías realizadas por parte de SAVIA SALUD E.P.S. a la operación de las rutas de atención de Hemofilia y Autoinmunes.

#### ¡Por ti, mejoramos cada día!

#### ¿Sabes para qué sirven PQRS-F?

Las peticiones, quejas, reclamos, sugerencias y felicitaciones permiten a los usuarios de la IPS MEDICI expresar su satisfacción u oportunidades de mejora frente a los procesos médicos y administrativos. Lo anterior, con el objetivo de impulsar acciones de mejoramiento a nuestro servicio y atención.

### ¡Recuerda!, puedes presentar tus PQRS-F a través de los siguientes canales:

- **Presencial:** oficina de atención al usuario, sede correspondiente, verbal o buzo.
- **Correo electrónico:** [atencionusuarios@medici.com.co](mailto:atencionusuarios@medici.com.co)
- **Teléfono:** línea fija 6042222
- **Redes sociales:** mensaje directo en Facebook e Instagram.

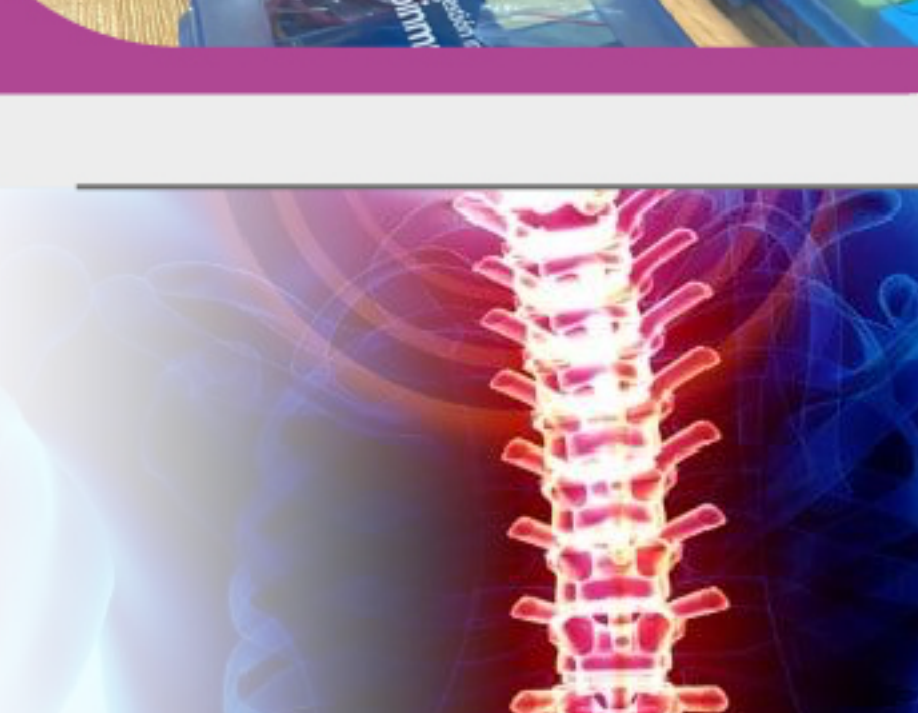
### Ten presente... La IPS se acoge a los tiempos de respuesta establecidos en la normativa vigente:

- **Peticiones, quejas y reclamos:** 10 días hábiles (sábado no se considera hábil).
- **Sugerencias y felicitaciones:** 15 días hábiles (sábado no se considera hábil).

#### ¡Te escuchamos!

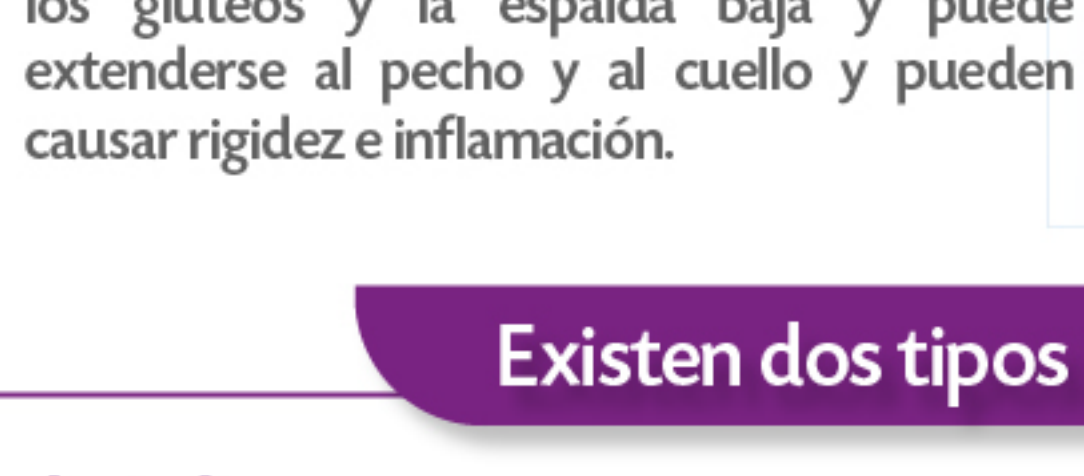
### Unidos por el bienestar de la Ruta Autoinmunes

En noviembre, la Ruta de Gestión Integral Autoinmunes realizó el conversatorio Enfoque y manejo de paciente con patología reumatológica en atención primaria. El cual fue dirigido por el Médico Internista-Reumatólogo Rogelio Pimiento Roca y la Anestesióloga, Marcela Mendoza Serna.



En él, se capacitó a médicos y personal de la Ruta, sobre el dolor articular inflamatorio, dolor lumbar y las consideraciones que se deben de tener en cuenta para la remisión a Reumatología.

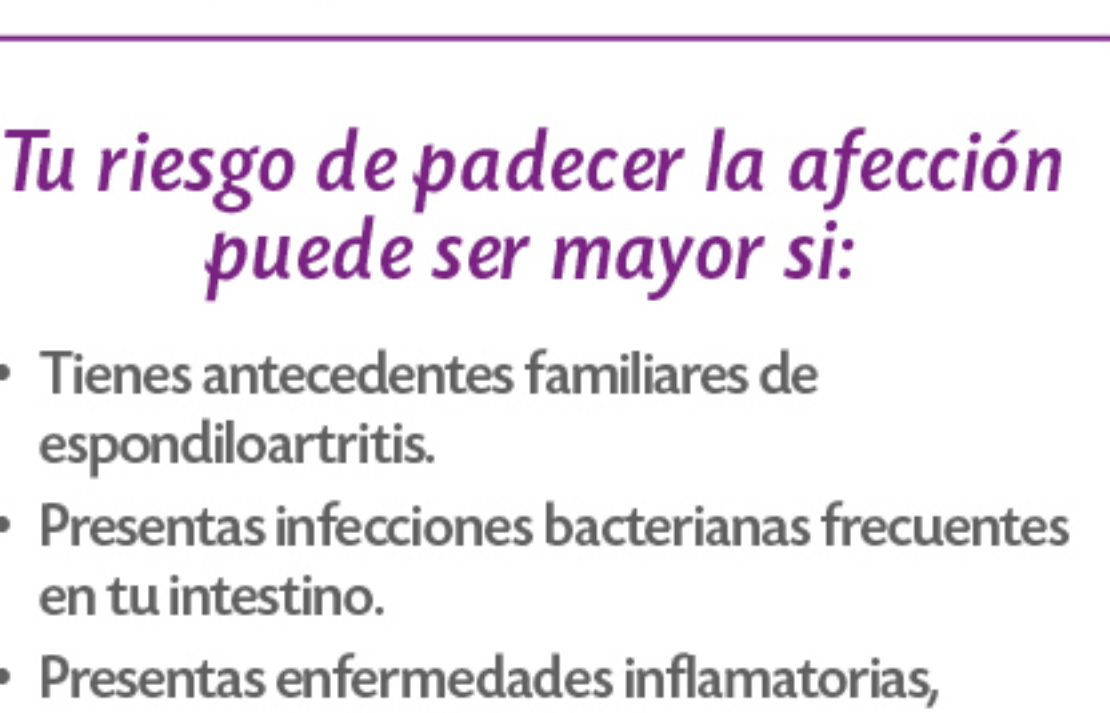
#### ¡Capacitamos a nuestro personal para brindarte un mejor servicio!



### Hablemos sobre Espondiloartritis

Es un grupo de enfermedades reumáticas crónicas, inflamatorias y degenerativas que afectan principalmente a la columna vertebral y a otras articulaciones.

Los principales síntomas de la espondiloartritis son dolor que comienza en los glúteos y la espalda baja y puede extenderse al pecho y al cuello y pueden causar rigidez e inflamación.



#### Existen dos tipos de espondiloartritis:

- **Axial:** cuando el dolor se focaliza sobre todo en las articulaciones de la pelvis y columna vertebral, siendo la más común la espondilitis anquilosante.
- **Periférica:** puede causar inflamación en los ojos, el tracto gastrointestinal y las áreas donde los ligamentos y tendones se unen a los huesos. En casos excepcionales, afectará el corazón y los pulmones.

#### ¿Por qué podríamos padecer de espondiloartritis?

La causa exacta de la espondiloartritis no es clara, aunque la **genética desempeña un papel importante.**

#### Tu riesgo de padecer la afección puede ser mayor si:

- Tienes antecedentes familiares de espondiloartritis.
- Presentas infecciones bacterianas frecuentes en tu intestino.
- Presentas enfermedades inflamatorias, como psoriasis o intestinal.

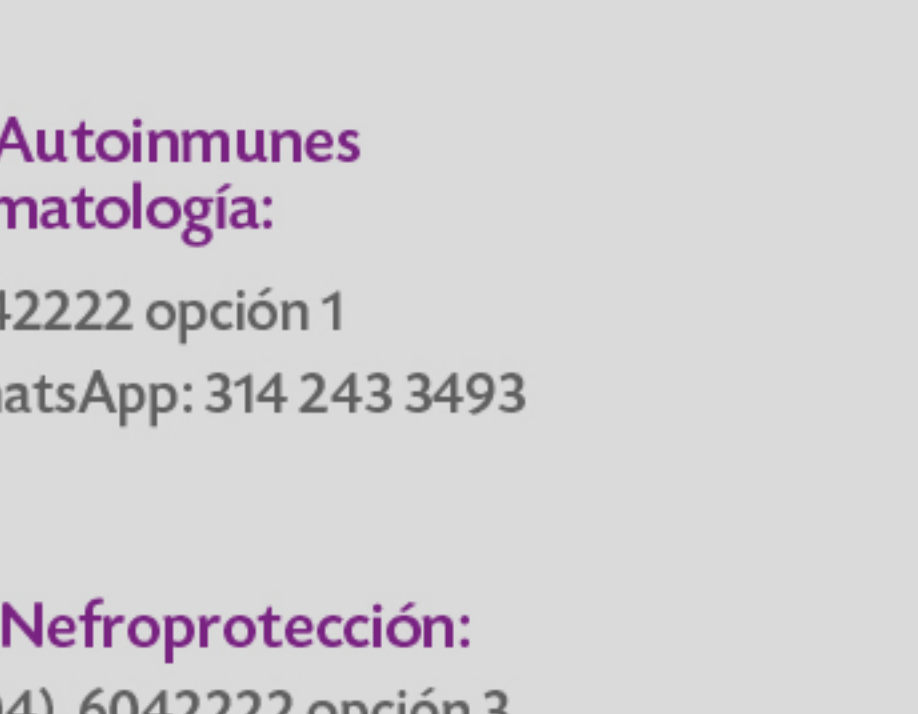
Si tienes algunos de los síntomas anteriormente mencionados, consulta con tu médico. **La detección temprana de alguna enfermedad reduce notablemente sus complicaciones y controla en gran parte los síntomas.**

#### ¡Recuerda que es importante acudir de manera regular a chequeos médicos!



## En línea contigo

Recuerda que puedes ponerte en contacto con nosotros a través de nuestros canales digitales y además ahora tenemos sección de PQRSF en nuestro sitio.



- **Visita nuestro sitio web:** [www.medici.com.co](http://www.medici.com.co)
- **Comunícate con nosotros:** (604) 604 2222
- **Horario de Atención:** 7:00 a.m. - 5:30 p.m.
- **Síguenos en Facebook e Instagram:** @IPSMedici

- **Línea Hemofilia:** (604) 6042222 opción 2 / WhatsApp: 3123366303
- **Línea de Infusiones y Aplicación de Medicamentos:** (604) 6042222 opción 4 / WhatsApp: 3208836911

- **Línea Autoinmunes y Reumatología:** 6042222 opción 1 / WhatsApp: 314 243 3493
- **Línea Nefroprotección:** (604) 6042222 opción 3 / WhatsApp: 3208833989

¡Conéctate con nosotros y hagamos equipo por tu salud!

MEDICI