

En equipo por tu salud

Abril 2023 - Edición 11

Boletín para los usuarios de la IPS especializada MEDICI



Compromiso con tu servicio

Trabajamos juntos por el cuidado de tus riñones

En marzo, conmemoramos el Día del Riñón junto a 30 de nuestros pacientes del programa de Nefroprotección. En compañía de la líder Renal María Catalina Mesa, realizamos una actividad pedagógica para recordar cómo estamos cuidando nuestros riñones y la gran importancia de tenerlos en óptimas condiciones de salud.

¡Recuerda que pequeños cambios contribuyen al bienestar y la salud!



Política de Participación Social en Salud (Res. 2063 de 2017)

Durante 2023, avanzamos en un nuevo ciclo de implementación mediante capacitaciones y un plan de acción, y queremos que seas parte de él.

La participación social es un derecho vinculado con el derecho fundamental a la salud, el cual se basa en la igualdad y la equidad.

Esta estrategia permite que la ciudadanía apropie instrumentos de gestión del sector salud para impulsar la definición, implantación y control de políticas, programas, proyectos y servicios de salud.



Una de las formas de participación es a través de nuestra asociación de usuarios, de la cual puedes hacer parte.

Puedes acercarte a las oficinas de atención al usuario de cualquier sede de la IPS o comunicarte con nosotros al correo: atencionusuarios@medici.com.co, indicando tu nombre completo y número telefónico de contacto.

Con tu participación, hacemos equipo por el cuidado de tu salud.



Autocuidado, una rutina diaria



Hablemos sobre diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en la sangre (o azúcar en la sangre); que se produce cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el cuerpo no puede utilizar de forma eficaz la insulina que produce.

Impacto en la salud

La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre. La hiperglucemia o aumento del nivel de azúcar en sangre, es un efecto común de la diabetes no controlada.

Recomendaciones

Con el tiempo, la diabetes puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios.

- Mantener un peso saludable
- Alimentarse bien
- Hacer ejercicio regularmente

- Dejar de fumar
- No consumir licor
- Administrar los medicamentos según formulación médica, cantidad y hora correcta
- Asistir a los controles médicos

Cuidados para niños con Hemofilia en el hogar y el colegio

Los niños en condición de hemofilia tienen un riesgo mayor de sangrado que el resto de los niños. Para reducir aquellas situaciones que den lugar a una hemorragia y mejorar su calidad de vida promoviendo las actividades normales para su edad, deben seguir estas recomendaciones:

Ejercicio físico: este fortalece huesos, músculos y articulaciones. No se deben practicar deportes de contacto físico intenso ni velocidad.

Dieta saludable: es recomendable tomar alimentos ricos en hierro (carne roja, legumbres, pollo) y vitamina K (brócoli, espinacas, coles, etc.).

Manejo de hemorragias: es importante enseñar al niño y profesores a hacer una compresión eficaz del punto de

sangrado. Hay que apretar fuerte la zona si es accesible (piel, nariz, encía, etc.) de forma constante.

Salud dental: cepillado de dientes de forma regular. Visitar al dentista de forma periódica.

Apoyo psicológico: el niño puede sentirse distinto o desplazado. Es importante integrarlo en todas las actividades posibles.

Calzado: debe ser cómodo, que no roce o apriete.



Hablemos sobre el Síndrome de Sjögren

Trastorno del sistema inmunitario que se identifica por sus dos síntomas más frecuentes: ojos y boca secos. Esta afección suele acompañar otros trastornos del sistema inmunitario, como la artritis reumatoide y el lupus.

Causas: es un trastorno autoinmunitario, lo que significa que tu sistema de defensa ataca tus propias células y tejidos corporales por error.

Factores de riesgo: por lo general, este síndrome afecta a las personas que tienen uno o más factores de riesgo conocidos, entre ellos:

Edad: se diagnostica generalmente en personas mayores de 40 años.

Sexo: las mujeres son más propensas a padecerlo.

Enfermedad reumática: es frecuente que las personas que padecen este síndrome tengan una enfermedad reumática, como artritis reumatoide o lupus.

Recuerda consultar al médico si presentas síntomas.



¿Cuáles son los errores más comunes en el uso de medicamentos?

Aunque la prescripción de un medicamento depende del médico y dispensación del farmacéutico, el paciente debe responsabilizarse de cumplir el tratamiento y las indicaciones dadas por los profesionales de la salud.

Los fallos más habituales a la hora de medicarnos están relacionados con:

No seguir el horario en el que hay que tomar cada dosis.

Olvidar alguna dosis. Esto puede significar una pérdida de eficacia total, por ejemplo, en la reaparición de un dolor.

No completar la duración de un tratamiento porque creemos que nos sentimos mejor. Mejoría no significa que la infección ha sido eliminada de nuestro organismo.

Olvidarnos de los medicamentos cuando vamos de viaje. Esto ocurre sobre todo en enfermedades crónicas porque asociamos un viaje a descansar de la medicación, lo cual es un grave error.

No seguir las recomendaciones del consumo del medicamento en relación a las comidas. Por ejemplo, las pastillas para bajar el azúcar es necesario tomárselas media hora antes de la comida para que cuando empecemos a comer, nuestros niveles de azúcar en la sangre no suban.

No dar al médico una información correcta sobre los síntomas o los medicamentos que tomamos, o dejar de proporcionarle datos. Esto puede llevar a graves intoxicaciones o interacciones medicamentosas.

Recomendar medicamentos a otras personas porque **nosotros nos ha ido bien** para unos síntomas similares. No existen enfermedades sino enfermos, es decir, el médico adapta a cada paciente la terapia farmacológica.



Evolucionamos por tu Salud



Para la gestión del riesgo de los pacientes pertenecientes a la cohorte del programa de enfermedades autoinmunes que se encuentran en zonas geográficamente dispersas, nuestra IPS MEDICI realiza jornadas de salud en el Urabá antioqueño en las instalaciones de la E.S.E. Hospital Francisco Luis Jiménez Martínez de Carepa.

Durante el 2022, se realizaron 3 jornadas en los meses de febrero, agosto y noviembre, con la participación de 250 pacientes, quienes fueron atendidos por

reumatólogos, médicos generales y personal de enfermería. Dentro de las actividades de las jornadas, estuvo la realización de ayudas diagnósticas, valoración por reumatología, administración de medicamentos biológicos y dispensación de medicamentos ambulatorios.

En el mes de marzo de 2023, realizamos una nueva jornada con la atención de 110 pacientes de diferentes municipios de la región, como Apartadó, Arboletes, Chigorodó, Mutatá, Necoclí, Turbo, entre otros.

¡En MEDICI trabajamos para llevar salud a todo el departamento!



En línea contigo

Recuerda que puedes ponerte en contacto con nosotros a través de nuestros canales digitales. Además, ahora puedes acceder a nuestra sección de PQRS en el sitio WEB.



Comunícate con nosotros: (604) 604 2222

Horario de Atención: 7:00 a.m. - 5:30 p.m.

Línea Hemofilia: (604) 6042222 opción 2

Línea Autoinmunes y Reumatología: 6042222 opción 1

Línea de Infusiones y Aplicación de Medicamentos: (604) 6042222 opción 4

Línea Nefroprotección: (604) 6042222 opción 3

WhatsApp: 3123366303

WhatsApp: 314 243 3493

WhatsApp: 3208836911

WhatsApp: 3208833989

¡Conéctate con nosotros y hagamos equipo por tu salud!

atencionusuarios@medici.com.co

Sede Almacentro Carrera 43 A N° 34 - 95 Local 814 Medellín - Colombia

Sede El Poblado Carrera 43 A No. 25 - 81 / Mall San Lorenzo Medellín - Colombia

www.medici.com.co

[f](https://www.facebook.com/medici) [i](https://www.instagram.com/medici) [t](https://www.twitter.com/medici) [y](https://www.youtube.com/medici) @ipsmedici