REVISTA

Medicarte

No. 01 - Diciembre 2022



AUTOCUIDADO



CONTENIDO

3 **EDITORIAL**
De nuestro Director General

4 **CUIDADO Y AUTOCUIDADO DE LA SALUD**
Eres la persona más importante en tu propia historia

7 **AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL**
¿Qué estrategias existen?

10 **GESTIÓN DE CAMBIO Y EMPODERAMIENTO**
5 pasos para iniciar cambios en tu estilo de vida

12 **TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA**
Elige cuál es el tuyo

15 **ALIMENTACIÓN CONSCIENTE**
Disfruta mientras cuidas de ti

18 **ALIMENTACIÓN A MI MEDIDA**
Aquí tenemos tu guía para alimentarte sanamente

20 **CUIDANDO AL CUIDADOR**
Cómo me cuido para poder cuidar a otros

22 **NIÑOS SALUDABLES**
Enseñar hábitos saludables a temprana edad

24 **AMOR PROPIO**
Mi historia: "Me hice amigo de mi enfermedad"

26 **LA ADHERENCIA**
Un factor fundamental en la autogestión de la salud

28 **POR MI SALUD**
Te retamos por tu salud

30 **RECETAS FÁCILES Y SALUDABLES**
Omelette queso y vegetales - Parfait frutos rojos

32 **CONTANDO HISTORIAS**
"El Maleficio"

34 **CONÓCENOS**
Somos Medicarte

Revista Medicarte
No. 01 - Diciembre 2022

Editora:
Natalia A. Duque Zapata
Coordinadora Gestión del Conocimiento

Diseño:
Liliana Gómez Rojas
Analista de información técnica

EDITORIAL

Por: Juan Carlos Rodriguez, Director General



En MEDICARTE nuestra atención responde a las necesidades de cada paciente, mediante la estandarización de modelos de atención que incorporan una gestión de riesgo integral, gestionando el riesgo clínico, farmacoterapéutico y el psicosocial; nuestro centro de gestión es el paciente, su familia y cuidador. Nos esforzamos de manera sistemática, en la prestación de nuestros servicios, garantizando el empoderamiento, resiliencia y adherencia del paciente a su programa de atención, es así como una de las competencias que nos esforzamos en fortalecer en la población es el autocuidado, tanto en quien vive con una condición especial en salud, como en quien acompaña a cada paciente, minimizando los desenlaces negativos y el síndrome del cuidador. Buscamos que cada una de las personas que entran en contacto con nuestros servicios entiendan cómo cuidar su salud en las actividades de la vida diaria, incorporando acciones para:



Promover acciones que mantengan y mejoren la salud física y mental.



Prevenir desenlaces no esperados y comorbilidades relacionadas con su ciclo de vida.



Resultados en salud óptimos basados en la gestión clínica y gestión del riesgo, brindando acompañamiento y herramientas para afrontar su situación de salud.

Nuestros programas están diseñados para que en cada contacto se brinde información oportuna y de calidad a nuestros pacientes, familia y cuidadores, haciendo honor a informarte, que es uno de los pilares fundamentales de nuestro propósito y misión: HUMANIZARTE. Buscamos empoderar al paciente y a su familia, aportando a la toma de decisiones que propendan por el cuidado de la salud y de los recursos del sistema.

Nuestro compromiso es seguir trabajando en pro de fortalecer el autocuidado en la población que atendemos y así impactar positivamente en los resultados de salud. Compartimos a nuestra comunidad, especialmente a nuestros pacientes, familias y cuidadores nuestra primera entrega de la Revista Medicarte, en su edición especial AUTOCUIDADO.

CUIDADO Y AUTOCUIDADO DE LA SALUD

Por:
Angie Carolina Pérez, Trabajadora Social
Sonia del Pilar Medina, Psicóloga
Dariana Serrato Carreño, Trabajadora Social



El ser humano a lo largo de su vida sufre innumerables enfermedades, algunas de estas son curables, otras no cuentan con alguna cura, pero si con tratamientos que ayudan a mantenerla controlada, a sobrellevarla y poder disfrutar de calidad de vida aún con la presencia de esta.

Pero hablemos un poco de lo que significa una enfermedad crónica para el ser humano, es bien sabido que trae muchos cambios a nivel físico, afectando algunas funciones ejecutivas, motrices, hábitos alimenticios y cambio de hábitos en general. Por otro lado, cambios a nivel emocional causando un desequilibrio en la toma de decisiones, en el manejo de sus estados emocionales, capacidad para entender su enfermedad y todo lo que ella implica; cambios a nivel social, afectando muchas veces las oportunidades para socializar, fortalecer sus círculos sociales como relaciones con sus amigos, vecinos y la comunidad. Cuando conoces todos estos cambios que se generan producto de tu condición de salud y logras reconocerlos, entonces adquieres herramientas que te permitan darle un manejo adecuado, oportuno y favorable.

La aparición de una enfermedad crónica en alguno de los miembros de la familia puede representar un serio problema, tanto en su funcionamiento como en su composición; ya que podría considerarse como una crisis, dada la desorganización que se produce al presentarse un cambio de roles al interior del hogar y que impacta en cada uno de sus miembros. Para adaptarse a esta nueva situación, la familia pone en marcha mecanismos de autorregulación que le permiten seguir funcionando, de tal manera que se generan cambios en las interacciones familiares que tienen un propósito o proyecto específico, y que pueden llevar a la familia a situaciones complejas de posible desequilibrio, poniendo en riesgo el bienestar y manejo del paciente con la enfermedad crónica, así como la funcionalidad del sistema familiar.





Los cambios que se producen en las familias en relación con la enfermedad no siguen un patrón específico, más bien están dados por las propias características familiares, tales como su cultura, principios, valores, costumbres, su etapa del ciclo vital, el momento de la vida del paciente, el grado de solidez de la familia, el nivel socioeconómico, la función que cubra la enfermedad para ese grupo en específico, la historia familiar, entre otras.

Dentro de las respuestas a la enfermedad crónica que se generan de manera adaptativa en la familia, se pueden observar las de orden afectivo que incluyen aspectos como negación, ira, tristeza o depresión; la negociación de roles y flexibilización de límites. También se observan los ajustes de tipo económico, en los cuales resulta indispensable considerar la pérdida de capacidad

económica de la familia por concepto de consultas, medicamentos y hospitalización, además de la disminución del ingreso económico por la incapacidad del enfermo para trabajar, como en el caso del padre, madre o algún otro miembro de la familia laboralmente activo; y es allí donde se deben utilizar las herramientas con las que cuenta el grupo familiar, para que de esta manera estos cambios que se generan puedan ser manejados de tal manera, que el impacto sea positivo para cada uno de los integrantes del grupo familiar en donde el objetivo principal sea generarle tranquilidad y bienestar a la persona que presenta una enfermedad crónica.

Es importante tener la capacidad de solicitar ayuda profesional en los momentos en que se requiera y mantener acompañamiento que permita la evaluación permanente de los procesos de la enfermedad y generar los ajustes necesarios para facilitar la movilización al cambio, generando hábitos saludables de autocuidado y cuidado a los demás.





En MEDICARTE contamos con un equipo psicosocial capacitado para brindar este tipo de acompañamientos orientados siempre a mejorar la calidad de vida del paciente y sus familias.



AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL

¿Qué estrategias existen?

Por:
Beatriz Bernal, Psicóloga

Para hablar de salud mental es importante tener en cuenta algunas definiciones que nos permitan mayor claridad frente al tema que convoca este escrito como son la Salud, la Salud Mental y el Autocuidado.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido la Salud como: un estado de perfecto bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad, dando cuenta de un concepto que va más allá de las enfermedades físicas. A su vez, la OMS define la Salud Mental como: un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Desde estos puntos de vista, se puede decir que nos encontramos sanos cuando, además de sentirnos bien física, mental y socialmente, nuestro cuerpo y comportamiento se mantienen de forma armónica con nuestro entorno social y natural.

Nuestra salud mental está condicionada por diversos factores: sociales, psicológicos, biológicos, condiciones laborales, todo tipo de violencia, hábitos de vida poco saludables, entre otros, y por estas causas que son múltiples, debemos adoptar medidas de autocuidado, que nos llaman a tomar

conciencia acerca de la responsabilidad en la dirección de nuestras acciones. Desde esa perspectiva, el autocuidado en salud mental se asume como una alternativa eficaz ante la prevención del desgaste emocional asociado a las circunstancias de la vida. En lo personal: realizar ejercicio, tener sana alimentación, actividades de recreación y ocio, de crecimiento espiritual, asistencia a terapia y prestar atención a nuestros estados emocionales. En lo social: fomentando y manteniendo relaciones interpersonales sanas. En lo laboral: con supervisión, haciendo pausas, respetando los horarios laborales, estableciendo algunos límites y realizando trabajo en equipo.

Pero, ¿qué otras estrategias podemos tener para cuidar nuestra salud mental? Cuidar de nuestra salud mental requiere un ejercicio al cual no estamos acostumbrados y es pensar en nosotros, en aquello que sentimos, que nos asusta, que nos hace felices, que nos molesta, y observar cuál o cuáles son nuestras reacciones frente a estos estímulos; prestar atención a nuestros pensamientos y emociones, permitirnos disfrutar diferentes experiencias, aprovechar el soporte espiritual, dar y recibir afecto, cuidando nuestros hábitos y acciones y siendo conscientes de nuestras decisiones, sobre nuestro cuerpo y nuestra mente.

Una vez entendido esto, debemos ir construyendo nuestras “defensas” o “recompensas” frente a lo que sucede a nuestro alrededor. Por ejemplo, aprender a decir “No quiero” o “No lo deseo”, en el momento indicado, es tan importante como decir “Sí quiero”.



Recuerda que la competencia del autocuidado se debe reflexionar de forma integral en todas las dimensiones del ser humano: personal, profesional y social; lo anterior, debe surgir de conductas individuales que te ayuden a mejorar las demás dimensiones y tener en cuenta que la forma en que piensas y las cosas con las que llenas tu mente influyen en gran medida en tu bienestar físico y psicológico.

Recomendaciones finales para cuidar nuestra salud mental



01 Reconoce y visibiliza tus malestares tanto físicos como emocionales para no acumular tensiones, apóyate en profesionales de medicina y salud mental



Toma tiempos libres y realiza actividades de crecimiento personal y de entretenimiento que te saquen de la rutina 02



03 Necesitas cuidar tu cuerpo si quieres que funcione de manera eficiente. Cuando cuidas el cuerpo también piensas y te sientes mejor



Evita saturarte de redes sociales, y busca otros espacios de diversión que te permitan disfrutar de otras facetas de tu vida 04



05 En el trabajo evita sobrecargas laborales, respetando los horarios fijados de trabajo y de descanso



Desarrolla habilidades de afrontamiento saludables para manejar emociones incómodas como la ira, la ansiedad o la tristeza 06

GESTIÓN DEL CAMBIO Y EMPODERAMIENTO DE TU SALUD

5 pasos para iniciar cambios en mi estilo de vida



Por:
Sonia Medina Guerrero, Psicóloga

Cuando estamos inmersos en un estilo de vida poco saludable, es normal que ocurra el que nos acostumbremos a ello, llegando a pensar que no existe otra forma de vivir. Nuestro cuerpo y mente se han habituado tanto a estos estilos de vida hasta el punto de negamos a salir de ellos.

De igual forma, las frases que siempre nos decimos, determinan en gran medida la manera en que resolvemos los conflictos cotidianos y enmarca los hábitos a los cuales normalmente recurrimos. De esta manera, la forma en que percibimos y los conceptos que establecemos de ellos, determina las conductas respuesta que tendremos. Recordemos, si pensamos que no somos capaces de hacer algo, estamos ordenando a nuestro cerebro que así será. No puedo hacerlo, voy a aguantar hambre, todo el mundo toma alcohol y no encuentro otra forma de socializar, todos en mi familia somos gorditos, desde que nací soy gordito, comer saludablemente sale muy costoso y no tengo los medios, necesito que me formulen algo para manejar la ansiedad por comer, no puedo levantarme temprano para hacer ejercicio, no tengo tiempo, no puedo controlarlo" y un sinfín de frases y pensamientos que te dominan y efectivamente ratifican lo que ya has pensado, aún sin intentarlo.

En este punto, es cuando debemos estar dispuestos a escuchar nuestro cuerpo y a quienes nos rodean. Podemos acudir a la objetividad de familiares, amigos y médicos tratantes. Recuerda que cuando muchas personas te dicen, algo no anda bien o no funciona para ti lo más seguro es que tengan razón. Está es la objetividad que un tercero puedo brindarte y a la cual puedes acudir. Por otro lado, no dudes que tu cerebro tiene la capacidad de modificar esos hábitos, todo depende de lo que hagas para modificarlos, pues está en tus manos y nadie lo hará por ti.

Una vez te has hecho consciente de la necesidad e importancia de hacer algún cambio en tu estilo de vida y has tomado la decisión de modificarlo principalmente porque te has dado cuenta de que tu salud se basa en tus hábitos, es oportuno seguir algunos pasos para alcanzar tus objetivos.



Para crear una vida saludable, siempre la base debe estar en los hábitos. Establece qué hábitos quieres modificar. Es necesario hacer un listado específico de las conductas que vas a modificar y establecer metas claras recordando que el objetivo principal es la modificación del hábito en sí.



Es importante determinar qué situaciones disparan la ocurrencia del hábito. Comer, fumar, largas horas en redes, compras innecesarias... Toda conducta viene precedida de un estímulo que la desencadena. Identificar dicho estímulo será de valiosa ayuda. Por ejemplo; el estrés o el bajo estado anímico pueden hacer que comas con compulsión o los momentos de ocio pueden llevar al abuso de redes sociales.



Recuerda que los hábitos se convierten en respuestas automáticas, no requerimos de pensar mucho para llevarlas a cabo y terminamos incurriendo en ellas cuando menos lo pensamos. La buena noticia es que hay un espacio de tiempo entre el estímulo que desencadena la conducta y el llevarla a cabo. Es este espacio el que usaremos para tomar decisiones conscientes y optar por otro camino.



Todo hábito que se vaya a modificar debe ser reemplazado por otro saludable. Por ejemplo: cambiar el consumo de alimentos con alto contenido de carbohidratos por alimentos bajos en ellos o tener distracciones alternas en momentos de ocio para evitar el uso prolongado de redes sociales. Recordando que siempre los excesos son perjudiciales.



En el curso de la modificación de un hábito, recordemos permanentemente cuánto llevamos incurriendo en él, no podemos pretender que se modifique como por arte de magia. Un hábito que se ha instaurado en nuestro cerebro requirió un buen tiempo para ello. Así mismo, es probable que lleve otro tanto modificarlo. Aquí vale la pena hacernos la invitación a recordar cuáles fueron los objetivos o metas iniciales que nos planteamos. Recordar por qué deseo modificar el hábito, resulta ser un buen aliciente para perseverar

Una vez hemos logrado perseverar en el nuevo hábito saludable, este se hará también automático y no tendremos que pensar tanto la próxima vez. Vendrá una sensación de bienestar permanente. Es básico y fundamental entender que esas molestias que se generan durante el cambio de hábitos es una situación pasajera.

TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

¿CUÁL ES EL TUYO?

Por:
Francisco Yepes, Fisioterapeuta

La actividad física es toda aquella que requiere de algún grado de esfuerzo tal como bañarse, caminar de un sitio a otro, realizar el aseo del hogar, lavar la motocicleta, realizar un deporte de alto rendimiento, entre otras. El tipo de la actividad física a elegir estará influenciado por el estilo de vida, gustos, intereses, condiciones de salud, personalidad entre otras. Hay dos tipos de actividades a realizar de acuerdo con las características previas.

ACTIVIDADES RECREATIVAS



Experiencias que producen placer y que son llevadas a cabo en el tiempo libre de forma voluntaria. Dentro de los distintos tipos de actividades recreativas se encuentran las dinámicas o las físicas, que contribuyen en forma directa al crecimiento y desarrollo físico de la persona con el fin de mantener un sistema musculoesquelético saludable. Puedes hacer deportes ocasionales, ciclovías, pasatiempos al aire libre, caminatas, manualidades, danza, entre otras.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS



Experiencias que producen deseo de superación y son llevadas a cabo de forma sistemática y rutinaria, en búsqueda de objetivos claros y con una planificación estructurada que permita llegar a la meta o el objetivo trazado, es decir, contar con horarios establecidos, ejercicios definidos con base a metas y seguir ciertos hábitos; todo ello con el fin de lograr un mejor rendimiento. Se recomienda su ejecución en instalaciones acorde a la práctica deportiva a elección y el uso de implementos adecuados para evitar lesiones osteomusculares.

ACTIVIDAD FÍSICA DE RESISTENCIA



Desarrollan la capacidad de permanencia en el dominio de una disciplina deportiva. Fortalecen el sistema cardiaco, la capacidad pulmonar y activan la circulación. Ejemplo: ciclo indoor, bici estática, ejercicios para piernas y glúteos, caminatas

ACTIVIDAD FÍSICA DE FLEXIBILIDAD



Tiene como propósito favorecer el músculo mediante la técnica del estiramiento, permitiendo la elasticidad del musculo antes y después de haber realizado una actividad física o practicado algún tipo de deporte, previniendo desgarros musculares, calambres y entumecimiento. Ejemplo: yoga, pilates, tai chi y ejercicios de Kegel.

TRABAJO CARDIOVASCULAR



Pone en movimiento grandes grupos musculares. Es una actividad física de baja intensidad, pero larga en el tiempo y requiere la activación de los sistemas cardiovascular y pulmonar. Ejemplo: trote, bicicleta, saltar lazo, etc.

Dentro de las actividades físicas también encontramos dos tipos de ejercicios que agrupan y orientan el tipo de actividad a realizar, estos son los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.



ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA

Es una actividad deportiva que se realiza en beneficio de la salud cardiovascular, proponiendo la realización de ejercicios y/o actividades que implican el uso del oxígeno y que eleven la frecuencia cardiaca. Ejemplo: caminar, andar en bicicleta, correr, nadar, futbol, baloncesto, entre otros.



ACTIVIDAD FÍSICA ANAERÓBICA

Son las actividades que se realizan con la ayuda de máquinas mecánicas diseñadas para el fortalecimiento y definición de los músculos. En este tipo de actividad física el cuerpo no necesita oxígeno y utiliza la fuerza como energía de impulso para el trabajo deportivo. Ejemplo: bandas elásticas, pesas libres, abdominales, carreras breves e intensas, entre otros.

¿Cuál es el tuyo?



ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Por:
Sonia Patricia Riaño Muñoz, Nutricionista
María Fernanda Pachón Castilla, Nutricionista
Karla Tatiana Vásquez Huertas, Nutricionista
Gina Marcela Muñoz Sierra, Nutricionista

A través del autocuidado puedes tomar diariamente decisiones conscientes para empacar los alimentos que harán parte de un momento de alimentación saludable; ya sea para tu desayuno, refrigerio de la mañana, almuerzo, refrigerio de la tarde y cena. Esta práctica garantiza una mejor calidad higiénica y nutricional y es una manera de empezar a transformar tus hábitos alimentarios y mejorar tu bienestar.

RECOMENDACIONES



Consume alimentos frescos y variados.



Tu cuerpo merece toda tu atención para disfrutar de muchos años de salud para esto es necesario que dediques un espacio de tu tiempo diario. Recuerda tu cuerpo te permite realizar todas las actividades que deseas a diario.



Para que tu proceso sea exitoso es importante aprender a comer despacio. Cuando comes despacio, te conectas con tu cuerpo, disfrutas mucho mejor la textura, olor y sabor de los alimentos, absorbes y digieres mejor los nutrientes.



Es fundamental evitar las distracciones tales como televisor, celulares, computadores y comer hasta la saciedad, es decir, no quedar muy llenos, ni con hambre.



Cada vez que nos sentemos a la mesa deberíamos hacerlo en un estado de EQUILIBRIO. En los momentos dedicados a comer es necesario hacer un paréntesis en la actividad diaria.



Invita a tu grupo familiar a hacer parte en estos nuevos hábitos de alimentación saludable para garantizar una mayor adherencia.



Por el placer de vivir saludablemente realiza actividad física de forma regular (se recomienda acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica de intensidad vigorosa y dos veces o más por semana, realizar actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares).

Alimentos y/o preparaciones sugeridas para tu desayuno



- Opción 1: pancake de avena con fruta de tu preferencia (Recuerda incluir preferiblemente de cosecha y escoger aquellas con un grado de maduración intermedio), huevo (de gallina o codorniz) en cualquier preparación (evita el uso de mantequilla), julianas de zanahoria y aguacate (en puré, trozos o tajada)
- Opción 2: arepa de maíz peto, huevo cocido, fruta de tu preferencia y semillas (chía, linaza, ajonjolí, girasol).
- Opción 3: tortilla integral o de maíz, huevos revueltos con cebolla y tomate o vegetales de tu preferencia.



Alimentos y/o preparaciones sugeridas para tu media-mañana o tarde

- Opción 1: Bastones de zanahoria y aguacate en trozos o puré
- Opción 2: Bastones de apio con hummus de garbanzo
- Opción 3: Fruta de tu preferencia o en cosecha con adición de semillas (chía, linaza, ajonjolí) o frutos secos (almendras, nueces, pistachos, marañón).

Alimentos y/o preparaciones sugeridas para tu almuerzo o cena

- Opción 1: ensalada de pastas como por ejemplo (macarrones, conchitas, corbatines, tornillos etc.), adicionar pechuga de pollo, apio, pimentón y zanahoria acompañada de plátano cocido o al horno. Fruta de tu preferencia o en cosecha.
- Opción 2: torta de espinacas (u otra verdura de color verde) con harina de avena, puré de papa y albóndigas. Fruta de tu preferencia o en cosecha.
- Opción 3: pastel de lentejas con papas acompañado de ensalada de aguacate con mazorca, tomate y cebolla. Fruta de tu preferencia o en cosecha.



Tarjetas informativas



¿Sabías que todas las frutas y verduras puedes conseguirlas en el Fruver o plaza de mercado más cercana a tu vivienda?, donde lo consigas, saldrá de excelente calidad.

Recuerda que puedes encontrar tanto las semillas como frutos secos en la central de abastos, plaza, granero cercano a tu hogar o tienda naturista, lo importante es incluirlas; sus propiedades son diversas.



Utiliza máximo 5g de sal al día (1 cucharadita) para las preparaciones del día que estrictamente lo necesiten.

Evita la adición de sal o azúcar (blanca, morena, miel o panela) después de preparado el alimento.



Evita incluir fritos, intenta cocinar más preparaciones asadas, al vapor, al horno, a la plancha o sudadas.

Utiliza el aceite de oliva en crudo para la adición a tus ensaladas o para la cocción de tus alimentos.

BEBIDAS SALUDABLES

5 pasos estratégicos al preparar el agua saborizada que más te guste



1. Agrega en una botella o termo agua fría o caliente.
2. Escoge 1 o 2 frutas que más te gusten, corta en cuadros o rodajas pequeñas y adiciona al agua.
3. Escoge 1 o varias especias y agrega (jengibre- pimienta, canela- jengibre, clavos de olor – canela, etc).
4. Adiciona 1 o 2 hierbas aromáticas para realzar el sabor de tu bebida. Hierbabuena, menta, anís, etc.
5. Opcional puedes agregar una verdura como el pepino o el apio.

¡Esta es una invitación al autocuidado, por eso el reto es seleccionar y aprender a cocinar comida real, es decir, natural o que tengan el mínimo procesamiento!



Mi Guía para una Alimentación a mi medida

No empieces una dieta que terminará algún día.
Comienza un estilo de vida que te ayude a vivir más saludable.

Aprende a interpretar una ETIQUETA NUTRICIONAL

Siempre será mejor elegir alimentos no industrializados, dado que suelen ser más saludables, sin embargo, es necesario aprender a hacer una buena selección a la hora de hacer tus compras.

Tamaño de la porción

Indica el peso o volumen que corresponde a una porción de producto y cuántas porciones contiene por envase/empaque.

Grasa Trans

Escoge preferiblemente 0g

Sodio

Escoge **<5%** VD, debido a que se consideraría bajo aporte, a su vez, **>20%** es alto en aporte.

Azúcares

Limita a 5g o menos por porción del alimento.

Proteína

Escoge por lo menos **>10%** de VD o "buena fuente", sin embargo los requerimientos varían entre cada persona. (Consulta a tu nutricionista)

Datos Nutricionales

Tamaño por porción 1 vaso (240 mL)
Porciones por envase aprox. 4

Cantidad por porción	
Calorías 140	Calorías de Grasa: 60
	%Valor diario*
Grasa Total 7g	**11%**
Grasa Saturada 4g	21%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 20 mg	**7%**
Sodio 160 mg	**7%**
Carbohidrato Total 11g	**4%**
Fibra Dietaria 0g	0%
Azúcares 10g	
Proteína 8g	**15%**
Vitamina A	4%
Vitamina C	0%
Calcio	35%
Hierro	0%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Como regla general ten en cuenta lo siguiente:

El 5% o menos del Valor Diario es **BAJO**
Entre el 6% y el 19% del Valor Diario es **MEDIO**
El 20% o más del Valor Diario es **ALTO**

Mantén los ALIMENTOS SEGUROS

4 pasos simples en casa que te pueden ayudar a proteger, a ti y a tu familia, de una intoxicación alimentaria.



LIMPIAR

- Lávate las manos durante 20 segundos con agua y jabón antes, durante y después de preparar los alimentos, y antes de comer.
- Lava los utensilios y las tablas de cortar, y limpia los mesones con agua caliente y jabón.
- Lava las frutas y verduras frescas con agua corriente.



SEPARAR

- Usa tablas de cortar y platos diferentes para la carne, las aves y los pescados y mariscos crudos.
- Cuando vayas de compras al supermercado, mantén la carne, las aves y los pescados y mariscos crudos y sus jugos separados de otros alimentos.
- Mantén la carne, las aves, los pescados y mariscos y los huevos crudos separados de todos los demás alimentos en el refrigerador.



COCINAR

- Cocina completamente los alimentos, especialmente las carnes rojas, la carne de ave, los huevos y el pescado.
- Hierve los alimentos como sopas y guisos para asegurarte de que han alcanzado los 70°C.



ENFRIAR

- Mantén tu refrigerador por debajo de 4°C.
- Descongela los alimentos congelados de manera segura en el refrigerador, en agua fría o en el microondas. Nunca dejes que los alimentos se descongelen sobre el mesón, porque las bacterias se multiplican rápidamente en las partes de los alimentos que llegan a estar a temperatura ambiente.

Descarga aquí la guía completa de alimentación saludable que diseñamos para ti

Para cuidadores

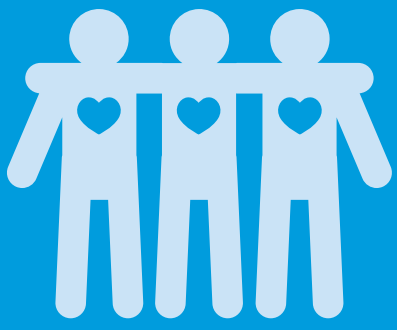
CUIDANDO AL CUIDADOR

¿Cómo me cuido para poder cuidar a otros?



Por:
Angie Carolina Pérez, Trabajadora Social
Sonia del Pilar Medina, Psicóloga
Dariana Serrato Carreño, Trabajadora Social

Como primera medida se debe tener en claro que la enfermedad crónica si bien no tiene "cura", con el tratamiento es posible lograr etapas de estabilidad de los síntomas de la enfermedad. En este sentido tanto familiares como cuidador vivirán situaciones de calma frente a los síntomas de la enfermedad como momentos de "crisis" que requieren de un mayor acompañamiento y disposición por parte de estos.



Ante la posibilidad de elección de un cuidador primario, es importante la identificación de habilidades, aptitudes y formas de comunicación con el paciente. Estas características marcarán pautas importantes de relación y expectativas durante el proceso de la enfermedad. Para los pacientes que no requieren de un cuidador primario, es importante tener en cuenta que el acompañamiento familiar es fundamental y que este debe estar basado en expectativas razonables y en la realidad. Así mismo, proveer a la situación de acompañamiento familiar y del cuidador de un significado en conjunto con el paciente.

El establecimiento de objetivos y metas a corto, mediano y largo plazo es ideal para el fortalecimiento de la relación con el paciente y del autocuidado.

La práctica de actividades creativas y de recuperación, fomentan la relación paciente-familia-cuidador y mejoran la adaptación a las situaciones de estrés, además de proveer en sí mismas estrategias y técnicas de afrontamiento. Son ejemplos de estas la meditación, la relajación, el ejercicio, arte terapia, musicoterapia, etc.

Siempre se debe propender por el establecimiento de límites claros y la posibilidad de relevo temporal en situaciones que requiere que el cuidador atienda asuntos personales y de descanso. Así como la posibilidad de acompañamiento familiar antes situaciones de consulta en salud y otras que requiera el paciente en condición o no de dependencia.



Señales de alarma en el CUIDADOR

Estrés y tensión excesivos, depresión, ansiedad, ira o culpabilidad, irritabilidad o enojo con el paciente, reducción de la satisfacción con la vida, conflictos interpersonales, altibajos emocionales y aislamiento social, enfermarse con frecuencia, baja de defensas, consultas a repetición en el sistema de salud, consumo de medicamentos, alcohol y otras drogas.

Señales de alarma en el PACIENTE

Pérdida del interés y del placer, irritabilidad, ansiedad e inquietud en diversas situaciones, llanto, desesperanza, sensación de inutilidad, baja autoestima, culpabilidad o pena, aislamiento y apatía social, alteraciones en el sueño (no asociado al dolor) y las alteraciones en el apetito, disminución de la energía y la concentración, agitación o periodos de letargo, ideación suicida, dolores incontrolables, preocupación excesiva por la salud.

Estrategias para el cuidado de la salud mental y emocional en la familia - cuidador y paciente en condición de salud crónica -

- Estados de gratitud, centrando la mente en aquello que durante el día ha funcionado bien y los objetivos logrados
- Relaciones de apoyo dentro de la familia, amigos y comunidad
- Información con contenido inspirador, motivante, de humor y reflexión
- Meditaciones, tiempos de oración, paseos en medio de la naturaleza y momentos de tranquilidad consigo mismo
- Conservar una adecuada alimentación e hidratación
- Practica de actividad física de preferencia
- Llenar la vida de música que sea de agrado para el paciente y su entorno



ENSEÑAR HÁBITOS SALUDABLES

DESDE TEMPRANA EDAD

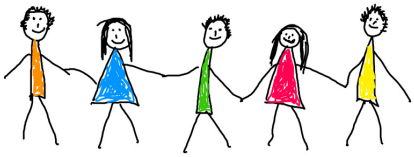
Los niños y niñas saludables tienen mejores oportunidades de crecer, desarrollarse, aprender, y posteriormente convertirse en adultos sanos y productivos. Entre los 8-12 años, los niños se caracterizan por su crecimiento en autonomía y potencial, además de los cambios físicos (aumento de talla, peso, recambio de dientes, desarrollo de psicomotricidad fina, etc.), psicológicos (definición de carácter), cognitivos (lectura, escritura, interés por áreas de aprendizaje, entendimiento de conceptos complejos y abstractos, capacidad lógica, desarrollo de hobbies, etc.) y sociales.

La población infantil tiene un estado de salud con una dinámica constante, debido a su desarrollo, además están expuestos a múltiples influencias de forma longitudinal en el ámbito biológico, cultural y conductual; estas influencias pueden convertirse en factores de riesgo o factores protectores y/o promotores de la salud. La salud durante la niñez tiene efectos a largo plazo que se pueden manifestar en la edad adulta. Las acciones en salud pública se deben sustentar en el conocimiento de los patrones de salud y enfermedad en este grupo de edad, así como la identificación de los factores de riesgos, que servirán para el desarrollo de estrategias de mitigación para disminuir su efecto y mejorar el estado de salud y bienestar de niños y adolescentes.

La salud durante la niñez tiene efectos a largo plazo que se pueden manifestar en la edad adulta: la depresión, los trastornos de conducta y adaptación, y las reacciones graves al estrés son las patologías de salud mental que más crecen en los niños entre los 5 y 14 años. El suicidio es la tercera causa de muerte entre los 10 y los 14 años, adicionalmente, el exceso de peso traerá consigo una serie de enfermedades secundarias que amenazan con convertir a la obesidad en una de las primeras causas de demanda asistencial y de desarrollo de otras patologías.

Concentrar esfuerzos en las etapas o situaciones clave del crecimiento facilita aprender a vivir más saludablemente, por eso destacamos el trabajo de la promoción de la salud hacia la infancia y la adolescencia, en busca del aprendizaje y las competencias para afrontar retos de la vida.

¿Qué pueden aprender los niños y niñas?





SALUD MENTAL

- Adaptación a cambios físicos
- Autoconcepto
- Autoestima
- Psicoeducación
- Prevención de consumo de tabaquismo, alcoholismo y drogas
- Proyecto de vida



SALUD FÍSICA

- Salud oral
- Salud nutricional
- Actividad física y deporte
- Promoción de estilos de vida saludable
- Detección temprana de enfermedades



SALUD FAMILIAR

- Comprensión de la norma en casa
- Vínculos familiares
- Funciones y responsabilidades del rol ejercido en familia



SALUD SOCIAL

Habilidades emocionales:

- Empatía
- Manejo de emociones y sentimientos
- Manejo de tensiones y estrés

Habilidades cognitivas:

- Autoconocimiento
- Toma de decisiones
- Pensamiento creativo
- Pensamiento crítico

Habilidades sociales:

- Comunicación asertiva
- Relaciones interpersonales
- Manejo de problemas y conflictos



"Me hice amigo de mi enfermedad"

Testimonio de:
Álvaro de Jesús Villegas

Desde que tiene uso de razón, Álvaro de Jesús Villegas es portador de Hemofilia A severa, un trastorno hemorrágico hereditario de coagulación en el que hay ausencia del factor VIII, el cual es indispensable para detener el sangrado. Esto hace que Álvaro sea una persona propensa a sangrar de forma espontánea, o que, en caso de un golpe o trauma, dependa de un medicamento para coagular la sangre y evitar su pérdida.

Ahora, Álvaro tiene 64 años y, aunque ha pasado por momentos difíciles, convirtió sus miedos, burlas y dolores en una fortaleza para salir adelante. Conocer, educarse, entenderse y amarse, fue la clave para convertirse en lo que es hoy en día: nutricionista, fundador de la Liga Antioqueña de Hemofílicos y una persona juiciosa, que, ante todo, aprendió a reconocerse y a autocuidarse.

Su infancia no fue fácil, nació en Santa Bárbara Antioquia y pasó por una época en la que todavía se desconocía mucho de la enfermedad, incluso, su familia llegó a pensar que tenía un maleficio. A los 7 años en Medellín le dijeron que tenía Hemofilia, que intentara no salir mucho de su casa, evitara cualquier tipo de elemento cortopunzante y que lo cuidaran en su hogar como quien protege a una porcelana o a una cáscara de huevo, sin socializar con nadie. Aunque esas fueron las recomendaciones, él en su ser tenía una rebeldía. “Aprendí a leer y a escribir por televisión, estuve en la escuela cuatro años como uno de los mejores estudiantes y me gané una beca del Municipio de Medellín para estudiar el bachillerato donde yo quisiera, aunque tuve que declinar de esta opción porque el colegio más cercano estaba a 50 cuadras de mi casa”. El bachillerato lo realizó tiempo después por radio y luego de pasar por otra carrera profesional, que no continuó por dificultades económicas, se presentó a la Universidad de Antioquia a estudiar Nutrición y Dietética, convirtiéndose así en el primer paciente de hemofilia en ser profesional en Antioquia.

Educación y autocuidado

"Con la enfermedad, cuando uno está en la mala, se vuelve una persona pasiva y muy tímida, yo por ejemplo no podía estar cerca de una mujer, me daba mucha inseguridad. Me llegué a esconder de la gente cuando no podía caminar, pues no pude hacerlo durante siete años, por esa razón procuraba no ver a nadie, me chocaba que me tuvieran lástima, pero, pasé de sentirme inferior y a sacarme los miedos con la educación, esta fue fundamental para mi cambio, fue lo que me hizo diferente a las demás personas. Cuando uno conoce a ese enemigo o ese amigo, que uno no sabe por qué ni para qué está en este mundo, hay que aceptar la condición que uno tiene y a partir de ahí cuidarse: yo, por ejemplo, me hice amigo de mi enfermedad"

¿Cómo ha sido su experiencia en Medicarte?

"El trato ha sido espectacular, la calidad de seres humanos que hay en Medicarte son inigualables, y lo puedo decir yo que me ha tocado torear diferentes profesionales del área de la salud. Medicarte es una bendición, infinitas gracias les doy, no es por quedar bien, sino que sí, lo reconozco y lo sigo diciendo a los cuatro vientos. Infinitas gracias le doy a Medicarte, los quiero a todos: enfermeras, personal médico, paramédico y directivos"



Hoy Álvaro se desempeña como nutricionista y es uno de nuestros pacientes más adherentes a su tratamiento y cuidado de su salud.

Si deseas compartir tu experiencia como paciente en Medicarte, escríbenos al correo de Gestión del Conocimiento Medicarte: gestionmedicarte@medicarte.com.co

Recuerda que todos los viernes en la tarde en nuestro Canal de YouTube tenemos actividades educativas, también nos puedes seguir en Instagram y Facebook para conocer Tips de cuidado.

Medicarte @medicarteIPS



La Adherencia como factor en la Autogestión de la Salud

Por:
David Zea Acosta,
Líder de Adherencia

La innovación médica y el desarrollo del mundo moderno pone a nuestra disposición mayores y mejores opciones de tratamiento destinadas a la prevención y recuperación de la salud, cuyo objetivo es curar o controlar diferentes enfermedades en el menor tiempo posible y con mínimos riesgos de seguridad, buscando bienestar y calidad de vida para cada individuo; sin embargo su beneficio e impacto sobre la salud solo podrá evidenciarse a través de uso oportuno y correcto de las mismas, en otras palabras. de la adherencia que cada uno de nosotros como paciente tengamos, comportamiento con el cual contribuimos al uso de racional de los recursos sanitarios disponibles.

Ser adherente y comprometido con tu salud incluye tomar los medicamentos conforme fueron prescritos, asistir a las consultas programadas, realizar oportunamente los exámenes o ayudas diagnósticas solicitadas en cada atención médica y modificar estilos de vida (incluyendo la práctica de actividad física regular, alimentación saludable, disminución o abandono de consumo de alcohol y cigarrillo, entre otros), según las recomendaciones proporcionadas por todo el equipo de profesionales que tienes a tu disposición y cuyo propósito es velar con tu salud y bienestar.

La falta de adherencia a tu tratamiento no solo hace que tu enfermedad empeore, adicionalmente generará: calidad de vida disminuida, necesidad de exámenes clínicos innecesarios, cambios en la dosificación, necesidad de medicamentos adicionales para controlar la enfermedad, modificaciones en el plan definido y concertado conjuntamente con tu profesional de salud, visitas continuas a servicios de urgencias, hospitalizaciones recurrentes, aparición y/o exacerbación de problemas emocionales.

En Medicarte deseamos que seas un paciente activo, informado y participativo en la toma de las decisiones terapéuticas concernientes a tu enfermedad, para que de tal forma puedas lograr una óptima adherencia y lograr los resultados en salud esperados, por lo cual te invitamos a realizarte los siguientes cuestionamientos antes y durante el uso de un medicamento con el fin lograr un mejor empoderamiento y autogestión sobre tu salud:

¿Conozco cómo se llama y para qué sirve cada medicamento que uso?

¿Cuáles son sus posibles efectos secundarios y qué tengo que hacer en caso de presentarlos?

¿Cuándo, cómo y en qué dosis debo tomar cada medicamento?

¿Qué debo hacer si olvido tomar una dosis?

¿Estoy tomando algún medicamento que ya no necesito?

¿Cuándo debo dejar de tomar los medicamentos que estoy usando?

¿Reviso las fechas de vencimiento de mis medicamentos?

¿Tengo información sobre el correcto almacenamiento de los medicamentos?

Para mejorar la adherencia a tu tratamiento te recomendamos:

- Adapta los horarios de tus medicamentos a tu rutina diaria.
- Si tienes varios medicamentos formulados por diferentes médicos tratantes pide ayuda a tu Químico Farmacéutico de Medicarte para realizar una conciliación de Medicamentos.
- Utiliza sistemas recordatorios que te permitan facilitar el cumplimiento de tu tratamiento, por ejemplo, calendarios, alarmas, aplicaciones para teléfonos móviles, entre otros.
- Usa pastilleros para facilitar la distribución y transporte de tus medicamentos.
- Involucra a tu familia y cuidadores en el tratamiento para que sean tus aliados
- No faltes a tus citas de aplicación de Medicamento, si tienes duda siempre solicita una cita de valoración por profesionales de la salud en las sedes de Medicarte.
- Valida siempre la vigencia de tu formula médica.

Recuerda que ¡el tratamiento más efectivo es aquel que es cumplido a cabalidad!

POR MI SALUD

Te retamos por tu salud

Te traemos algunos tips para que logres incluir en tu día a día realizar actividad física y convertirlo en un hábito saludable.

















¡Pasa tiempo contigo, disfruta de tu compañía!

Síguenos para más tips

@medicarteIPS

Recetas saludables y fáciles de preparar

Omelette con queso y vegetales

(para dos personas)



Ingredientes

- 2 huevo de gallina
- 2 tajadas de queso mozzarella bajo en grasa o cuajada
- Vegetales (cebolla, tomate champiñones, rúgula, espinacas)
- Sal al gusto
- Aceite de origen vegetal

Preparación

1. En una taza vierte el contenido del huevo y el queso partido en cubos pequeños. Mezcla bien todos los ingredientes con un tenedor.

2. En una sartén antiadherente pon el aceite y lleva a fuego medio, cuando esté caliente, vierte los vegetales y saltéalos por 1 o 2 minutos. Luego, coloca la mezcla del huevo con el queso, ponle la tapa al sartén y deja cocinar por cada lado 1 o 2 minutos aproximadamente.

3. Retira del fuego y sirve doblado por la mitad.

4. Acompáñalo con tostadas o pan integral, también te lo puedes comer con una fruta de tu elección.

Parfait de frutos rojos

(para dos personas)



Ingredientes

- 150 gr de yogur griego
- 50 gr de fresas
- 50 gr de moras
- 50 gr de arándanos
- Hojitas de menta

Opcional: avena en hojuelas, semillas de chía, ajonjolí, almendras, maní, entre otros frutos secos.



Preparación

1. Parte en trocitos las fresas, junta las moras y los arándanos. Ponlos en un sartén antiadherente y llévalos a fuego medio por espacio de 5 a 10 minutos.
2. Si deseas puedes adicionar endulzante, idealmente Stevia o miel.
3. Vierte parte de la mezcla en dos vasos y luego el contenido del yogur. Finaliza colocando el resto de las frutas.
4. Decora con hojas de menta.

¡Esperamos que lo disfrutes!



El Maleficio

Por:
Adriana Restrepo, Líder de Educación para la Salud



Esto debe ser un maleficio, una brujería que me mandó hacer la maldita de Teresa, ella debe seguir enojada conmigo. Yo le quité el novio. Sonríe para sí y alardea triunfante como soldado que logra ganar la guerra. Ella tan bonita pero tan mojigata. Y yo, reconozco que no era tan agraciada, pero vaya sí que tenía mis encantos y logré quedarme con el Joaquín, el más buen mozo y mejor partido del pueblo. Dicho esto, se sume en un silencio agónico y vuelve a mirarse en el espejo las grandes placas rojas que sueltan escamas como si fuese un árbol en otoño.

Pobre de mi madre, ese mismo relato lo dice por lo menos 10 veces en el día. Además de una demencia por su edad, se le ha venido a posar sobre su piel ya pasada por muchas primaveras esta bendita psoriasis.

Ella cree que es un maleficio, una brujería, obra de una antigua amiga suya del colegio. Cada que menciona esa historia me hace reír, pero a la vez me genera una nostalgia, de esas que te dan cuando sabes que por más que añores volver atrás no te será posible.

El médico le ha recetado un sin número de medicamentos que ella cada vez es más reacia a tomar. Lo último que se me ocurrió fue ir con ella a misa y pedirle al padre José que bendijera todo ese arrume de pastillas y cremas para que así ella se los tomara, con la creencia de que la iban a liberar de la brujería que le hizo su amiga. Con ese cuento la llevo hace varios meses. ¡Cómo es de difícil seguirle sus caprichos! Yo la veo tan frágil, tan vulnerable, que me cuesta creer que esa mujer sea mi madre.

Yo tengo otros recuerdos de ella. A veces en mi cabeza la veo bailar y cantar mientras prepara la cena y con picardía le roba un beso a mi papá que está sentado en el sillón. Sí, esa es la mejor imagen de ella. Así la quiero recordar siempre.

Aunque confieso que con frecuencia siento que no puedo más, se pone irritante y agresiva conmigo. En ocasiones no me recuerda y se asusta. ¡La amo! eso es lo que me digo cada vez que siento desfallecer, es el amor el que me hace valiente y el que me da la fuerza suficiente para cuidar de quien con tanto empeño me protegió siempre que lo necesitaba. Ella me cuidó como un tesoro y me dio una familia feliz. Ahora mi madre me necesita, ahora ella es mi tesoro que cuidar.



Conócenos somos Medicarte

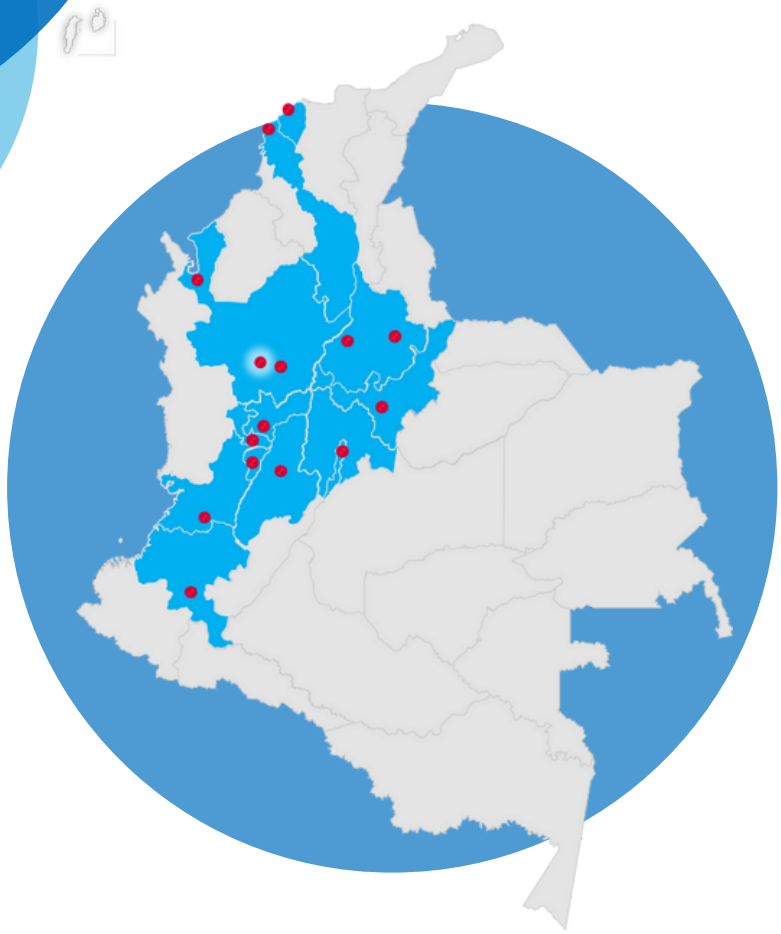
Prestamos a la comunidad servicios de salud ambulatorios y domiciliarios de baja, media y alta complejidad.

Estamos comprometidos en generar soluciones y experiencias memorables y de alto valor para nuestros pacientes y sus familias, colaboradores y clientes.



- PRESTADOR DE SALUD: foco en la seguridad del paciente y experiencia del servicio
- ESPECIALIZADO: gestión de patologías crónicas y complejas
- SOLUCIONES: gestionamos soluciones para los pacientes, sus familias y el sistema de salud
- EXPERIENCIA: más de 14 años de experiencia de servicio
- GESTIÓN DEL RIESGO: bajo el modelo GEFARMA: medición clinimétrica de estado de salud y calidad de vida
- EQUIPO DE SALUD: enfoque por equipo de salud transdisciplinario
- CARACTERIZACIÓN POBLACIONAL: modelos de gestión según las condiciones de cada paciente y cada condición clínica

Nuestras SEDES



Armenia: Carrera 14 No. 9N – 16 • Local 505 • Edificio Mocawa Plaza • PBX: (606) 735 8217 - Adtvo: (606) 736 2808

Apartadó: Carrera 98 No. 103 - 89 • Piso 4 • Edificio Oftalmoservicios IPS • PBX: (604) 604 1692 - Adtvo: (604) 747 4005

Barranquilla: Calle 74 No. 56 - 36 • Local 303 • Centro Empresarial Inverfin • PBX: (605) 385 1747 - Adtvo: (605) 369 3966

Barrancabermeja: Diag. 56 No. 18A - 88 • Local 501 • C. Empresarial San Silvestre • PBX: (607) 601 0119 - Adtvo: (607) 602 3920

Bogotá CIMA: Calle 83 No. 16A - 44 • Local 402 • Edificio CIMA Barrio Country • PBX: (601) 742 0822 - Adtvo: (601) 745 6670

Bogotá Las Américas: Calle 9 No. 62 - 84 • Local 1-47 • PBX: (601) 742 0822 - Adtvo: (601) 745 66 12

Bogotá Centro 93: Calle 93 No. 14-16 • Local 1416 • Edificio Centro 93 • PBX: (601) 742 0822

Bogotá Centum: Calle 99 No. 49 - 38 • Local 1602 • Edificio CENTUM P.H • PBX: (601) 742 0822 - Adtvo: (601) 745 8104

Bogotá Chapinero: Carrera 16 No. 68 - 15 • Local 7 • PBX: (601) 742 0822 - Adtvo: (601) 745 6670

Bogotá Colina Campestre: Carrera 58 No. 137 - 18 • Locales 103 y 104 • PBX: (601) 742 0822 - Adtvo: (601) 756 9658

Bogotá IPS Sur: Calle 9 No. 62 - 84 • Local 223 • Centro Comercial Outlet Factory • PBX: (601) 742 0822 - Adtvo: (601) 745 8104

Bucaramanga: Av. González Valencia No. 55A - 54 • Local 901• Edificio Dek Tower • PBX: (607) 697 3552 - Adtvo: (607) 691 4270

Cajicá: Km 1.5 Vía Chía Cajicá • Lote Bolonia • PBX: (601) 742 0822

Cali: Calle 5E No. 42 - 09 • Barrio Tequendama • PBX: (602) 485 6361 - Adtvo: (602) 485 5599

Cartagena: Carrera 69 No. 31 - 139 • Local 606 Lote B • Ed. Ronda Real II Etapa • PBX: (605) 693 1941 - Adtvo: (605) 663 3616

Ibagué: Carrera 6 A No. 60 - 19 • Local 308 • Edificio Surgimedica • PBX: (608) 277 1283 - Adtvo: (608) 271 9106

Manizales: Carrera 23 B No. 64 - 22 • Local 401A • Ed. Bulevar del Cable • PBX: (606) 894 4134 - Adtvo: (606) 885 4220

Medellín: Carrera 43 A No. 34 - 95 • Local 1301 • C.C. Almacentro - Torre Sur • PBX: (604) 604 6500 - Adtvo: (604) 448 4250

Pereira: Calle 8 No. 19 - 12 • Local 702 • Edificio Trípoli Business Center • PBX: (606) 341 9046 - Adtvo: (606) 340 2415

Popayán: Carrera 10 No. 15 Norte - 69 • Local 11 • Centro Empresarial Ikonos • PBX: (602) 836 8087 - Adtvo: (602) 838 0450

Rionegro: Calle 42 No. 56 - 39 • Local 206 • Savanna Plaza • PBX: (604) 615 2158 - Adtvo: (604) 614 5222

Tunja: Av. Universitaria No. 75A - 00 • Local 10B • Green Hills Tunja - Bloque B • PBX: (608) 747 0967



HUMANIZARTE:
nuestra razón de ser

Nuestro objetivo es generar experiencias memorables en los pacientes que reciben los servicios de MEDICARTE, bajo los principios de seguridad, continuidad, pertinencia, integralidad, accesibilidad, oportunidad, confianza y trato digno, respetuoso y cálido; resolviendo no solo las necesidades inherentes al servicio de salud, sino también garantizando una comunicación eficiente y un momento de verdad positivo.

HUMANIZARTE

CUIDARTE

Acceso priorizado, acompañamiento permanente, gestión, trato cálido y respetuoso

APOYARTE

Atención personalizada, especializada, diferencial, continua, integral y segura

INFORMARTE

Información suficiente, relevante y de valor

Novedades Medicarte



Si quieres conocer más sobre esta plataforma ingresa a nuestro canal de YouTube y mira el video

¡Una nueva manera de agendar tu cita!

Ahora podrás gestionar tus citas a través de nuestro nuevo portal web.

Buscando mejorar tu experiencia en Medicarte, habilitaremos, junto con el proveedor Dondoctor, una nueva plataforma de agendamiento en la que tú, como paciente, podrás ingresar a nuestro portal web, allí encontrarás una sección donde podrás gestionar tus citas de acuerdo con tu disponibilidad de tiempo.

Tendrás la opción de mantener tus datos actualizados, y según tu plan de cuidado, te ofreceremos diferentes alternativas de horas y días para que gestiones tu agenda de acuerdo con tu disponibilidad de tiempo.

¡Ahora tú mismo puedes programar las citas con nuestros profesionales y especialistas!

Nuevo Módulo de Atención Domiciliaria

Buscando optimizar nuestras rutas de aplicación de medicamentos a domicilio, hemos implementado un nuevo módulo en nuestro Sistema de Información Medicarte (SIM).

El módulo de atención domiciliaria es de uso interno, pero busca mejorar la experiencia en la aplicación de medicamentos a domicilio, queremos ofrecerte más información y rutas más optimizadas en la ciudad en la que te encuentres.

Nuevo Portal Web

Queremos mejorar para ti, y por eso, innovamos en nuestro portal web.

El nuevo portal Medicarte es un espacio más interactivo, más transaccional, en el que podrás gestionar tus citas, enviar documentos, pagar tus copagos, entre otros.

Esta nueva plataforma de información estará a tu disposición como una IPS virtual, en la que encontrarás los mismos servicios que en nuestras sedes físicas, esto con el fin de facilitarte los trámites y la gestión de tu tiempo.

Este nuevo espacio se desarrollará por etapas, entonces es posible, que cada vez que ingreses encuentres algo nuevo pensado para ti.





Te esperamos en el nuevo portal www.medicarte.com.co ¡Conócelo!

agazín Web:
Medicarte



Medicarte
@MedicarteIPS
5,770 suscriptores

PÁGINA PRINCIPAL VIDEOS SHORTS VIVO

Subidos recientemente | Popular





ignos y

Estimulación cogni al a mayor

Aprende con nosotros en nuestras redes sociales

Canal Medicarte

@medicarteIPS



@medicarteips

MedicarteIPS

Canal MedicarteIPS

medicarte.com.co