REVISTA
Medicarte 15 años
No. 02 - Diciembre 2023



Diversidad e inclusión



CONTENIDO

3 **EDITORIAL**
De nuestra directora médica

5 **LA MUJER EN EL SECTOR SALUD**
¿En qué estamos?

8 **¿CÓMO MANEJAR MIS EMOCIONES?**
5 claves para la inteligencia emocional

11 **ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL BULLYING**

13 **CONCEPTOS CLAVES CUANDO HABLAMOS DE DIVERSIDAD E INCLUSIÓN**

16 **CORRESPONSABILIDAD FAMILIAR**
y la valoración del trabajo no remunerado

18 **CÁNCER DE MAMA ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TAMBIÉN PARA LOS HOMBRES?**

20 **ACTIVIDAD FÍSICA EN TALLA BAJA**
¿Sabías estos trucos?

22 **PARA CUIDADORES**
Corresponsabilidad en el cuidado de los enfermos

25 **PARA NIÑOS**
Medicartoso y sus amigos hablan de inclusión y diversidad

26 **AMOR PROPIO: MI HISTORIA**
Viviendo con síndrome de Morquio

28 **BOTIQUÍN**
Yo me hago responsable

29 **POR MI SALUD**
Actividades para realizar en familia

35 **CONTANDO HISTORIAS**
"Madrugadas"

38 **CONÓCENOS**
Somos Medicarte

Revista Medicarte
No. 02 - Diciembre 2023

Edición:
Natalia A. Duque Zapata
Coordinadora Gestión del Conocimiento
Carolina Becerra Arias
Analista Unidad Gestión del Conocimiento

Diseño:
Liliana Gómez Rojas
Analista de información técnica
Manuela Sossa Arias
Analista junior de comunicaciones



EDITORIAL

Por: Andrea del Carmen Liscano
Directora médica Medicarte

Debido a las transiciones y cambios de la actualidad, considero apropiado plantear la siguiente pregunta: **¿cuál es el impacto económico de no tener políticas de inclusión y diversidad?** Para responderla, analicemos la inclusión de la mujer en el mercado laboral y cómo su experiencia puede darnos luces sobre las inclusiones en estos tiempos modernos.

Dicha inclusión ha pasado por cuatro fases. Las primeras tres fueron evolutivas y la última fue revolucionaria. La fase I ocurrió desde finales del siglo XIX hasta la década de 1920; la fase II fue de 1930 a 1950; la fase III se extendió desde 1950 hasta finales de la década de 1970 y la fase IV, la "revolución silenciosa", comenzó a fines de la década de 1970 y aún continúa.

Esta revolución silenciosa estuvo marcada por varios indicadores. Uno de los más significativos fue la tasa de participación en la fuerza laboral de las mujeres casadas, particularmente aquellas con un hijo menor de un año, que aumentó de 20% en 1973 a 62% en 2000. Sin embargo, la tasa de participación en la fuerza laboral por sí sola no es un indicador confiable de esta revolución social y económica. La revolución tuvo un profundo impacto en la educación de las mujeres y en las tasas de asistencia a la universidad. A medida que aumentaba la edad al primer matrimonio, las mujeres podían tomar más en serio su educación, planificar un futuro independiente y formar sus identidades antes del matrimonio y la familia. Esto condujo a una tendencia al alza en la asistencia de las mujeres a la universidad, pues las adolescentes anticiparon su futura incorporación a la fuerza laboral. Las mujeres jóvenes comenzaron a percibir que sus vidas serían diferentes a las de sus mayores, lo que las llevó a continuar con la universidad y graduarse.

Este cambio en la perspectiva y en las oportunidades educativas para las mujeres no solo transformó su papel en la sociedad, sino que también tuvo un impacto económico considerable. La creciente participación de las mujeres en la fuerza laboral no solo diversificó la mano de obra, sino que también contribuyó al crecimiento económico global. En la actualidad, nos enfrentamos a un momento crucial en el que la diversidad y la inclusión son aspectos fundamentales para el éxito y la sostenibilidad de cualquier empresa u organización. El impacto económico de no abrazar la diversidad se refleja no solo en la falta de representación, sino también en la pérdida de talento y perspectivas valiosas que



podrían impulsar la innovación y la productividad. Esto aunado a la visibilidad que se logra hoy en día cuando un número más equitativo de mujeres tiene participación en estos mercados, pero, sobre todo, cuando ejerce un papel directivo y de liderazgo que permite a las compañías robustecer su potencial y marcar una pauta para sus pares.

A medida que reflexionamos sobre la evolución de la inclusión de la mujer en el mercado laboral, debemos reconocer la importancia de establecer políticas de inclusión y diversidad en todas las áreas de la sociedad. Estas políticas no solo son un imperativo ético, sino también una estrategia inteligente para aprovechar al máximo el potencial humano y construir un futuro más equitativo y próspero para todos y todas. En resumen, la inclusión y la diversidad son fundamentales para el éxito y la sostenibilidad de cualquier organización, y debemos trabajar juntos para asegurarnos de que se conviertan en una realidad en todas las áreas de la sociedad.

> *"El impacto económico de no abrazar la diversidad se refleja no solo en la falta de representación, sino también en la pérdida de talento y perspectivas valiosas que podrían impulsar la innovación y la productividad."*



La mujer en el sector salud

¿en qué estamos?

Por:
Claudia Sterling, vicepresidenta de Asuntos Corporativos y Comunicaciones Estratégicas; y Angela María Chaparro, coordinadora de Asuntos Públicos Cruz Verde

A nivel mundial, el sector salud cuenta con una participación femenina relevante. De acuerdo con un informe conjunto de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), en todos los países y en todas las regiones, las mujeres en el sector salud ocupan, en promedio, el 67 % de los puestos de trabajo. En los países más ricos superan el 75 %, mientras que en los de bajos y medianos ingresos su presencia es de alrededor del 64 %.

Específicamente en Colombia, los datos de la participación laboral femenina resultan ser mayores. De acuerdo con un estudio adelantado por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y Mpodera, -movimiento de líderes que busca empoderar a mujeres en el sector salud

empoderar a mujeres en el sector salud en Colombia-, el 80,3 % de la fuerza laboral en salud son mujeres. Quizás, a primera vista el porcentaje es alentador, satisfactorio y altamente llamativo en comparación con otros países.

Sin embargo, el llamado a la reflexión no son los porcentajes, números o proporciones 50/50 de la nómina de mujeres y hombres en los cargos, sean de cuota pública o privada en materia de "equidad de género". La reflexión sobre dicho cuestionamiento responde a que, según las proyecciones de población, se estima que, en 2022, Colombia tiene un total de 51,6 millones de habitantes: 51,2 % son mujeres y 48,8 % hombres. Esto es, 105 mujeres por cada 100 hombres. De manera simplista



simplista, se podría afirmar que las oportunidades en este país deberían ser igual para todos y todas sin importar el género. La realidad es que todavía no lo son, pero pensando de manera optimista en un tiempo futuro no lejano, las cifras podrían demostrar una realidad diferente.

Al igual que a nivel global, en Colombia también se observa una concentración de las mujeres en el sector en trabajos de menor visibilidad y remuneración que los hombres. Esto, en gran parte, se debe a los estereotipos de género que marcan barreras que limitan el acceso de las mujeres al liderazgo en las entidades y organizaciones.

Por ejemplo, a nivel global en el ámbito de la salud, las mujeres ganan 24 % menos que los hombres según el informe conjunto de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) en 2022. Las mujeres representan el 67 % de los trabajadores de la salud y la asistencia en todo el mundo. Aunque el informe de la OIT indica que los salarios en el sector de la salud y la asistencia tienden a ser más bajos en general en comparación con otros sectores económicos, coincide con la constatación de que los salarios suelen



A nivel mundial en el sector salud, las mujeres representan casi el 70 % de la fuerza laboral y **tan solo el 25 % de los puestos de liderazgo**, según la Organización Mundial de la Salud.

Específicamente en Colombia, según la Gran Encuesta Integrada de Hogares de 2020, las mujeres representan el 68 % de la fuerza laboral del área de la salud humana, cifra que está por encima de la que registra el conjunto de la población ocupada, donde las mujeres representan el 41 %. Según datos publicados en 2022 por el Ministerio de Salud y Protección Social, el 80 % del talento humano en salud son mujeres.

La feminización del sector salud también se relaciona con la educación en campos caracterizados por poseer recursos humanos altamente calificados, con un peso importante de profesionales. Según cálculos recientes del Observatorio Colombiano de las Mujeres, el 99% de las mujeres ocupadas en actividades para la salud humana tiene estudios tecnológicos, superiores o universitarios completos, más del doble que el total de mujeres de la población ocupada, donde el 35 % cuenta con estos mismos niveles de formación.

Todo esto, más allá de las cifras, los datos, los números y las proporciones que dan cuenta de la inmensa importancia de las mujeres en el sector salud, nos debe concientizar a ser más persistentes sobre el llamado a insistir en la necesidad de que todos los sectores, público y privado, e incluso la academia, profundicen las estrategias que promuevan la equidad de género tanto para los hombres como para las mujeres. No se trata solamente de generar medidas como las cuotas, que ayudan en el corto plazo a aumentar cifras. Es generar acciones transformativas que no se queden en números vacíos, sino que incluyan otro tipo de análisis que respeten y permitan las individualidades en condiciones justas para todos y todas.



Por:
Annie Velasco, neuropsicóloga

¿Cómo manejar mis emociones?

5 claves para la inteligencia emocional



La primera clave y la más importante, es lograr identificar qué es lo que estoy sintiendo, y para ello debes darte espacio y tiempo de calidad contigo mismo, con el fin de poder saber si estás enojado, triste, angustiado, impotente, frustrado, decepcionado, feliz o tranquilo, o si estás sintiendo un conjunto de varias emociones, que claro que es posible. Además, debes tener en cuenta que ninguna emoción es negativa, todas son solamente emociones, y son muy necesarias, porque son las que nos permiten evolucionar, movernos de un lugar, cambiar de trabajo, continuar una relación, o simplemente insistir o desistir de algo, pero para que todo eso se dé, hay que darse espacio para identificar qué estoy sintiendo.

Después debes escuchar tu cuerpo, si necesitas descanso o si necesitas liberar energía y estrés, la mejor manera para hacerlo es haciendo ejercicio. La evidencia científica recomienda que la mejor actividad física para ayudarle al cuerpo y la mente son la natación, yoga y pilates. Recuerda que cuando las emociones se acumulan en el cuerpo, es muy probable que somatices, y el cuerpo empieza a hablarte fuerte sobre aquello a lo que no les has prestado atención ni tiempo, así que las emociones que no se resuelven, se convierten en gastritis, tensión muscular, colon irritable, problemas gastrointestinales, gripas frecuentes, migrañas.



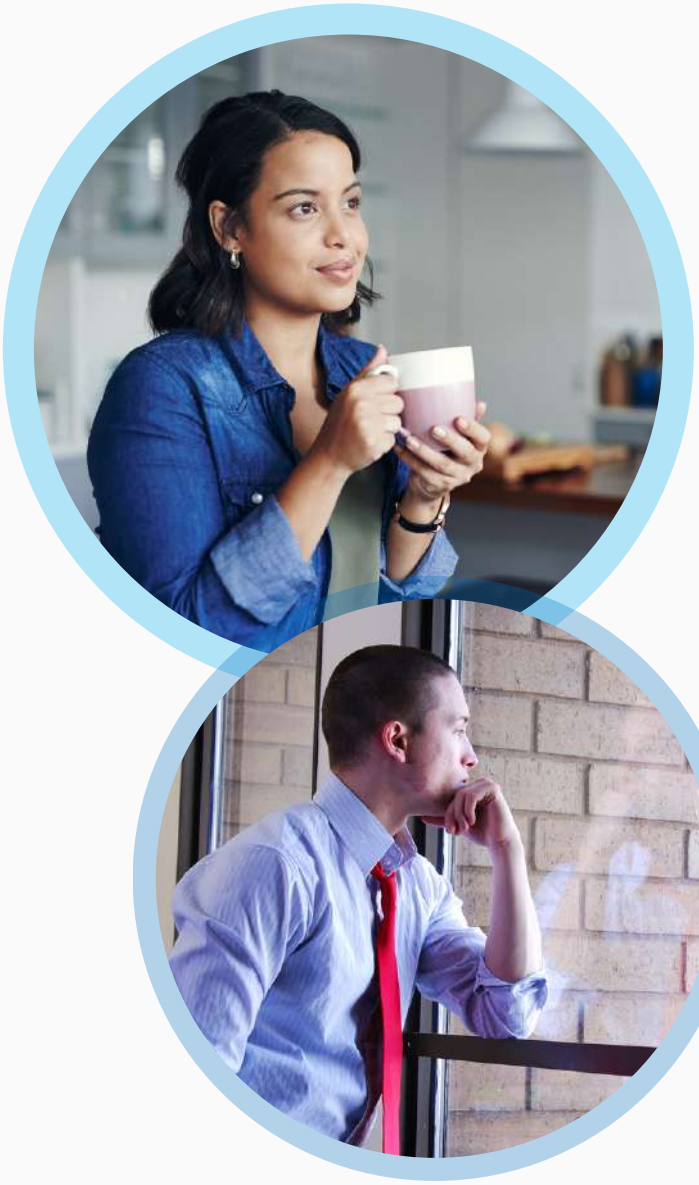
Es importante que sepas que, si hay una emoción constante, acompañada de pensamientos catastróficos o negativos, o simplemente esta emoción empieza a afectar tu desempeño cotidiano en las diferentes esferas, personal, social, familiar, laboral, puedes consultar con un profesional en salud mental. No tienes que hacer esto en solitario, hay terapeutas listos para acompañarte en el proceso, sirven como apoyo y guía para permitirte generar estrategias de afrontamiento funcionales y adaptativas frente a lo que estés atravesando, en espacios seguros y confiables, que por medio de técnicas científicas y estructuradas, acompañan el análisis personal e introspección frente a lo que te sucede, para que así tu logres volver en ti y afrontar tu situación.



Entonces, las mejores técnicas para permitirte ayudar a identificar tus emociones pueden ser realizar actividades que te den tranquilidad y te permitan una conexión contigo, y cuando lo logres, puedes escribir sobre lo que sientes y lo que está pasando. Puedes pintar una mandala si no logras despejar la mente, ya que se ha descrito científicamente cómo este ejercicio le permite al cerebro disiparse cuando está congestionado de pensamientos que no te dejan pensar en nada más. Puedes realizar actividades como costura, pintura, o cualquier tipo de manualidades, acompañarte de música tranquila, aromas que te gusten, buscar un espacio que te guste y te genere confort. Si logras estar en la naturaleza intenta caminar con los pies descalzos, esto te ayudara a liberar tensión, también puedes meditar, realizar actividad física y empezar a enfocar todo en pro de tu salud mental, porque, así como se tiene tiempo para todo lo demás, se debe tener tiempo para tus emociones, porque sin salud mental, nada funciona.



Por último, ten en cuenta que está bien si un día no puedes con todo, o simplemente no fue un buen día, recuerda que un mal día no significa una mala vida, y además los malos días, son los que nos permiten realizar cambios muy positivos para nuestra vida. Son aquellos días en los que la vida nos conforta, nos cuestiona, nos hace vulnerables, y depende de nosotros continuar igual o hacer algo para que las cosas mejoren. Así que permítete estar mal, sentirte triste, y dejar salir y ser esa emoción, para que no se quede atrapada dentro de ti y no se vuelva un nudo que se convierta en irritabilidad, rabia o rencor, déjala ser para que fluya y no te quedes aferrado a ella.





En **MEDICARTE** contamos con un equipo psicosocial capacitado para brindar acompañamiento en salud mental, orientado siempre a mejorar la calidad de vida de pacientes y sus entornos.



Estrategias para manejar el bullying

Por:
Josefina Paz Salazar, psicóloga

A lo largo del tiempo nuestra sociedad se ha venido enfrentando a ciertos retos que generar alteración de orden emocional afectando **la salud mental**, una de ellas es bullying.

¿Qué es el bullying y quién lo creo?

Intimidación infantil, maltrato, acoso escolar, causa de muchos suicidios, es el fenómeno que el psicólogo sueco Dan Olweus denominó como bullying.

Definición: el termino bullying implica la conducta de cualquiera que maltrata a otro ser humano utilizando fuerza física, autoridad, poder social o intelectual, culminando en una violencia desigual. Se puede presentar abuso infantil de niños a otros o de adultos a niños.

El termino 'bully' se aplica a adultos, niños, parejas o socios. Abuso de contemporáneos. Más del 90 % de las personas han sufrido de acoso y de abusos de acuerdo con diversas investigaciones hechas en los países nórdicos y EEUU.

Un informe de la ONG Internacional Bullying Sin Fronteras, reportó al menos 8.981 casos graves de bullying en el país. El estudio, que corresponde a los años 2020 y 2021, indica que Colombia ocupa el puesto 10 con más casos de matoneo a nivel mundial.

Sin lugar a duda el daño emocional que ocasiona esto actos en los niños, niñas y adultos puede desencadenar en **afectaciones de autoestima, bajo rendimiento, sensación de vacíos, estados de profunda melancolía, deserción y algunos casos hasta la muerte.**

¿Qué podemos hacer? Es importante conocer algunas estrategias que nos permitirán afrontar de la mejor manera estos actos:

1. **Inteligencia emocional:** busca desarrollar la habilidad de entender y gestionar nuestras emociones para reducir el estrés, mejorar la comunicación, fomentar la empatía y minimizar conflictos.

2. **Espacios de expresión de sentimientos:** una estrategia que busca identificar las causas detrás de actos violentos e intimidaciones, fomentando la verbalización de emociones para fortalecer el bienestar emocional.

3. **Comunicación:** implementar estrategias de comunicación asertiva para ser un agente regulador en los procesos de cambio.

4. **Oportunidad en la atención:** brindar de manera inmediata el apoyo necesario en la atención del caso para evitar un daño emocional prolongado.





Conceptos claves cuando hablamos de diversidad e inclusión

Lenguaje

Sistema de comunicación con dos posibles funciones: reproducir o transformar la realidad. Esto es, por medio del lenguaje se puede contribuir a un cambio cultural en favor de la igualdad.

Lenguaje incluyente

hace referencia a toda expresión verbal o escrita que utiliza vocabulario neutro, o bien, hace evidente lo femenino y masculino. Visibiliza a grupos de población poco reconocidos, discriminados o excluidos. También evita generalizaciones del masculino para situaciones y actividades donde aparecen mujeres y hombres.

Lenguaje no sexista

Evita frases, mensajes o expresiones que invisibilizan, humillan, ofenden, subordinan, discriminan o violentan a las personas, en particular a las mujeres, quienes han sido tradicionalmente objeto del sexismo.

Sexismo

Forma de discriminación de un sexo por considerarlo inferior al otro. Tanto los hombres como las mujeres pueden hacer uso de comportamientos sexistas, sin embargo, el sexo tradicionalmente discriminado es el femenino.

Perspectiva de género

Metodología para analizar las desigualdades existentes entre mujeres y hombres basadas en la diferencia sexual y que generan relaciones de poder diferenciado en las que generalmente las mujeres son discriminadas.

Estereotipos de género

Opiniones o prejuicios generalizados acerca de atributos, características o funciones sociales que hombres y mujeres desempeñan o deberían de desempeñar.

Patriarcado

Sistema de organización social en el que los puestos clave de poder son ejercidos por hombres y las mujeres tienen un papel secundario y subordinado. En la mayor parte de las culturas del mundo, la visión patriarcal coloca a los hombres como origen y protagonistas de todo el quehacer humano, invisibilizando y discriminando a las mujeres y a otros grupos de población en situación de vulnerabilidad.

Fuente: Guía inclúyeme en tus expresiones FEMSA


Te presentamos
una forma distinta
de ver la inclusión.
Medicarte
DIVERSA
e inclusiva



Corresponsabilidad familiar y la valoración del trabajo no remunerado

Por:
Susana Mejía, Subdirectora de Clima y Calidad de Vida

#EsResponsabilidadNoAyuda es la campaña que en 2023 promovemos en Medicarte. Esta surge como una iniciativa interna que promueve la corresponsabilidad familiar y la valoración del trabajo no remunerado en las familias, especialmente, en las que componen nuestras y nuestros colaboradores.

Aunque muchos se podrán preguntar qué significan esos conceptos, en Medicarte hablamos de temas sensibles dentro de la inclusión y la diversidad hace más de un año. Con ello, buscamos que los hombres y las mujeres que hacen parte de la compañía entiendan qué significa cada uno de estos y los apliquen en su diario vivir.

Además de compartirlo al interior, queremos continuar esta conversación con todos nuestros grupos de interés. Por eso queremos exponer qué significa para nosotros la corresponsabilidad y el trabajo no remunerado. En primer lugar, la corresponsabilidad consiste en repartir las tareas del hogar y las responsabilidades de la familia de manera equilibrada. Esto incluye la organización, el cuidado, la educación y el afecto de las personas dependientes dentro del hogar. El propósito

de esto es **distribuir de manera justa y equitativa los tiempos de vida de mujeres y hombres**.

De aquí, resaltamos entonces la importancia del trabajo no remunerado, pues es aquel que se realiza, generalmente en actividades domésticas o de cuidado, pero no se recibe una compensación en dinero por ello. Por esto, encontramos importante valorarlo y, por lo tanto, repartir de manera justa y equitativa esas labores, pues si en un hogar habitan varias personas ¿por qué solo una debe asumir toda la responsabilidad de su cuidado?

Queremos, entonces, compartir **4 claves** para lograr una distribución justa de las tareas del cuidado en el hogar:



No hay labores domésticas específicas que se distingan por el género

1. Conversen en familia para identificar las responsabilidades domésticas y las necesidades de cuidado.

2. Analicen las capacidades y fortalezas de cada miembro del hogar para repartir las responsabilidades.

3. Organicen las actividades domésticas en una lista de tareas, asignando tiempos y responsables.

4. En mayor o menor medida, cada miembro de la familia debe tener responsabilidades acordes a sus capacidades y disponibilidad de tiempo.

Tomado de: familiasahora.org



Cáncer de mama

¿Por qué es importante también para los hombres?

Por:
Ana Milena Mendoza
Coordinadora unidad de oncología

Es común escuchar historias de vida de mujeres que han padecido el cáncer de mama, tal vez hijas, madres, tías, sobrinas, ellas narrando lo experimentado en el proceso de enfermedad. La pérdida del pelo (alopecia) es algo que afecta su autoestima, además de la inapetencia, el cansancio y las cicatrices en su tórax que permanecerán siempre...

... ¿Pero, hemos escuchado historias de cáncer de mama en hombres?

Tanto hombres como mujeres tienen tejido mamario, esto significa que ***cualquier persona, incluso hombres, pueden presentar cáncer de mama.***

En Colombia, según Cuenta de Alto Costo (CAC) 2022 el cáncer de mama fue el más frecuente entre los 11 tipos de cáncer priorizados, sigue siendo el más común en las mujeres con el 28, 1% del total de los casos nuevos. En este mismo año **se identificaron 680 hombres que fueron reportados con esta enfermedad**.

Pese a que el cáncer de mama masculino no es tan frecuente como en las mujeres, consideramos clave destacar algunos elementos que deben estar presentes a partir de experimentar esta enfermedad.

1 Realizar **autoexamen de mama una vez al mes**, un día definido para realizarlo y capacitar a todos los hombres de la familia en esta buena práctica.



2 **La genética juega un papel importante.** Se estima que entre un 15-20% de los pacientes masculinos tiene antecedentes familiares cercanos de cáncer de mama, a su vez, sus hermanas o hijas tienen un riesgo de dos a tres veces superior de padecer esta misma enfermedad. Cuando un hombre es diagnosticado de cáncer de mama, siempre hay que descartar que tenga una mutación en un gen asociado al cáncer de mama familiar, los más frecuentes son BRCA1 y BRCA2.

En caso de expresarlos genéticamente, son hombres que han tenido hermanas, madres o abuelas con cáncer de mama. En estos casos, podemos sospechar que existe una mutación familiar que incrementa el riesgo de padecer este cáncer. Sin embargo, hay veces en las que no se asocia a una mutación heredada y son casos esporádicos.

Finalmente, **un diagnóstico precoz permitirá una sobrevida mayor tras un cáncer de mama masculino que permitirá contar lo experimentado al padecer esta enfermedad.**



Actividad física en talla baja

¿Sabías estos trucos?

Por:
Francisco Yepes, fisioterapeuta

Realizar ejercicio regularmente tiene múltiples beneficios en nuestra salud. A continuación, te daremos algunas razones que responden al por qué es importante la actividad física en personas de talla baja, para que de esta forma estemos activos:





1. Nos ayudará con el fortalecimiento muscular y óseo

Una de las principales preocupaciones para las personas de baja estatura es la salud ósea. La actividad física regular, como el levantamiento de pesas y ejercicios de resistencia, puede ayudarte a fortalecer los músculos y los huesos. Esto no solo contribuye a una mejor postura, sino que también reduce el riesgo de fracturas y osteoporosis.



2. Nos mejora la postura

Muchas personas de baja estatura pueden experimentar problemas de postura debido a una alineación inadecuada de la columna vertebral. Los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento de la espalda pueden ayudar a corregir estos problemas posturales, lo que no solo mejora la apariencia, sino que también alivia el malestar asociado con una mala postura.



3. Previene el deterioro de nuestra salud cardiovascular

La actividad física también es clave para mantener un corazón saludable. Las personas de baja estatura pueden experimentar problemas cardíacos similares a aquellos con estatura promedio, y el ejercicio regular puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Actividades como correr y nadar pueden fortalecer el corazón y mejorar la circulación sanguínea.



4. Mejora nuestra autoestima y confianza

El ejercicio no solo beneficia al cuerpo, sino también a la mente. Participar en actividades físicas puede aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo, independientemente de la estatura. Las personas que se sienten seguras de sí mismas son más propensas a llevar una vida plena y activa.

5. Ayuda a la socialización

La actividad física también brinda oportunidades para socializar. Unirse a clases de yoga, equipos deportivos o grupos de ejercicios puede ayudar a las personas de baja estatura a establecer relaciones sociales, lo que contribuye a una sensación de pertenencia y apoyo emocional.



En conclusión, la actividad física es esencial para todas las personas, incluidas aquellas de baja estatura. Los beneficios incluyen la fortaleza muscular y ósea, la mejora de la postura, la salud cardiovascular, la confianza en uno mismo y la oportunidad de socializar. No importa la estatura, mantenerse activo es una inversión en la salud y el bienestar a largo plazo. **¡Así que levántate y muévete!**

Corresponsabilidad en el cuidado de los enfermos



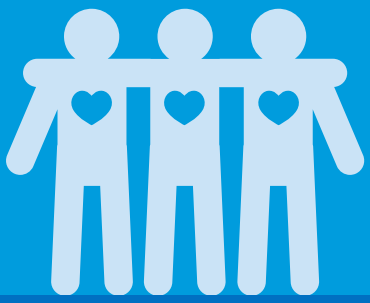
Por:
Equipo Comunicaciones externas Cruz Verde y Unidad Gestión del Conocimiento Medicarte

¿Sabías que las personas cuidadoras le ahorran más de USD 4.300 millones a los sistemas de salud en América Latina?

·En Colombia, el 34,9 % de las personas con discapacidad reciben cuidados por parte de una persona al interior del hogar y el 82,1 % de quienes asumen este rol son mujeres.

·Un estudio publicado por BMC Public Health, estimó que, en 2020, cuidadores de varios países de América Latina destinaron 1.900 millones de horas y USD 4.300 millones a la atención y cuidados de los pacientes.

·Medicarte ha puesto en marcha iniciativas como la **"Escuela de Cuidadores" y los "Grupos de Apoyo para familiares y cuidadores de pacientes con Esclerosis Múltiple",** para contribuir al **bienestar psicológico y emocional de estas personas.**



En el marco del **Día Internacional de las Personas Cuidadoras,** que se conmemora el 5 de noviembre, es importante promover una mayor conciencia sobre la importancia del rol del cuidador en la vida de un paciente, ya que, no es solo quien contribuye continuamente a su mejoramiento y bienestar general, sino el que actúa como intermediario entre el paciente y el equipo de salud y que gracias a su rol contribuye a una mayor adherencia terapéutica, prevención de complicaciones y disminución de urgencias traumáticas.

Un cuidador es la persona que acompaña y presta su apoyo a aquellos que, ya sea por enfermedad, discapacidad o edad avanzada, no pueden realizar sus labores diarias ni llevar a cabo sus tratamientos de salud de manera autónoma.



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, actualmente, **este papel es mayormente asumido por mujeres que tienen algún vínculo familiar con el paciente, lo hacen de manera prolongada y no remunerada.** De hecho, según una encuesta de 2022 publicada por el DANE, en Colombia, el 34,9% de las personas con discapacidad reciben cuidados por parte de una persona al interior del hogar y el 82,1% de quienes asumen dicho rol son mujeres.

Bajo este contexto, la labor de las personas cuidadoras **debe ser entendido y valorado por la complejidad que representa, pues, no solo garantizan los cuidados físicos y emocionales de quienes requieren ser atendidos, sino que transforman sus propias vidas para poder lograrlo.** Esto, debido a que el cuidador no solo brinda apoyo en las actividades diarias cotidianas como vestirse, bañarse, comer, y movilizarse, permitiendo al paciente mantener su calidad de vida, sino que también desempeña un papel fundamental en la adherencia terapéutica del mismo, al supervisar su plan de tratamiento, encargarse de mantener una comunicación constante con el equipo de salud, recopilar y entregar información relevante del estado de salud...

y los cambios del paciente, y tomar medidas preventivas para evitar complicaciones a futuro.

Así las cosas, el rol del cuidador también tiene un gran impacto en el sistema de salud, pues, según un estudio publicado a principios de este año por BMC Public Health, en América Latina, los cuidadores son la principal fuente de servicios de cuidado para las personas en situación de dependencia. El estudio evidenció que **un tercio del costo anual que insume la atención y tratamiento de diferentes enfermedades en la región proviene de los costos asociados a las horas que dedica una persona que no es profesional de la salud a cuidar a un paciente,** sin recibir remuneración. En este orden de ideas, se estimó que, en 2020, personas de Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, México y Perú destinaron aproximadamente 1.900 millones de horas y USD $ 4.300 millones a cuidados.



Cuidar a quienes nos cuidan

Es importante mencionar que el cuidado diario y a largo plazo, aunque sea de manera voluntaria, conlleva a sufrir barreras sociales y riesgos para la salud de quienes lo realizan, principalmente si recae sobre una sola persona. Al respecto, el equipo científico de Medicarte, en cabeza de Andrea Liscano, directora médica afirmaron **"Estas dificultades se pueden traducir en sobrecarga física y emocional, falta de apoyo y recursos, falta de tiempo y espacio personal, menos horas de trabajo en el mercado laboral, dificultades financieras, falta de conocimientos y habilidades, estigma y aislamiento social. Por eso, es vital adelantar e implementar acciones encaminadas a cuidar a quienes nos cuidan".**



En línea con lo anterior, Medicarte, IPS especializada en la atención de pacientes con enfermedades huérfanas y de alto costo, que hace parte de una de las líneas de servicio de Cruz Verde, **está comprometida con brindarle apoyo educativo y psicosocial a los cuidadores de pacientes con enfermedades complejas,** en aras de resolver sus dudas sobre las patologías y sus respectivos cuidados, así como motivarlos y contribuir a su bienestar general en el proceso.



Por lo que, desde 2022, puso en marcha iniciativas como la **"Escuela de Cuidadores"**, una serie de talleres educativos dirigidos a cuidadores, pacientes y familiares, en los que, principalmente, se aborda la importancia de la salud mental y física de los cuidadores de pacientes de enfermedades reumatológicas, esclerosis múltiple y psoriasis; así como aspectos relevantes en el tratamiento de dichas condiciones.

- cuidador y paciente en condición de salud crónica -

Asimismo, desde junio de este año, la institución dispuso los **"Grupos de Apoyo para familiares y cuidadores de pacientes con Esclerosis Múltiple"**, espacios de carácter mensual que tienen el objetivo de esclarecer dudas sobre el diagnóstico, el tratamiento, y las alteraciones cognitivas y emocionales presentes en los pacientes, para mitigar los niveles de incertidumbre y ansiedad de los cuidadores y familiares, respecto a una enfermedad que desconocen y usualmente les cuesta afrontar.

Medicarte proyecta seguir desarrollando este tipo de estrategias para proporcionar el apoyo necesario a los cuidadores, resaltando su y emprendiendo acciones para fomentar su bienestar.

Para niños

Medicartoso y sus amigos hablan de la diversidad y la inclusión





¿Qué es para ti la diversidad?

"Para mí la diversidad quiere decir variedad, por ejemplo, las personas, los animales, los grupos, las opiniones son diferentes y las debemos respetar".

-Antonia, 11 años.



¿Qué es para ti la inclusión?

"La inclusión es la capacidad de incluir a una persona de sexo contrario, de la religión, del color o la capacidad sin importar nada".

-Juan Esteban, 12 años.



¿Por qué crees que es importante respetar a las personas que son diferentes a nosotros?

"...porque tenemos que valorar y aprender del otro, debemos ser solidarios y respetar a las personas".

-Luciana, 9 años.



Amor propio: mi historia

Viviendo con síndrome de Morquio

Por:
Mariana Marín, Educación para la salud

Juan Esteban Valencia lleva 25 años con el síndrome de Morquio, una enfermedad hereditaria que provoca desarrollo anormal de los huesos, estatura baja, problemas visuales, pulmonares y cardiovasculares.

Al nacer su cabeza asimilaba la forma de un huevo y su columna estaba desviada, sin embargo, no fue diagnosticado hasta los 6 meses.

Durante el colegio recibía burlas de sus compañeros, que tomaba como algo normal, pues sabía que así eran los niños. Aunque esto nunca lo ha afectado, aún en la actualidad siente las miradas de las personas en la calle.

La enfermedad no ha sido el único reto de Juan Esteban, su relación con su papá en la infancia fue una situación difícil. *"Algo que me dolió es que mi mamá me contara que mi papá no me aceptaba o no aceptaba que yo venía de él, es decir, que no era su hijo"* Aunque su relación ha mejorado, para él esto representó un momento duro y más en medio de su enfermedad.

A Medicarte llegó en 2018, un lugar que para él representa apoyo, risas y amabilidad, y en el que no se ha sentido excluido, por el contrario, tiene muy buena relación con los profesionales de la salud que lo atienden.

Una persona fundamental en su proceso ha sido su mamá, que siempre lo acompaña *"cualquier cosa que me sucede, lo hablo con ella y me explica todo correctamente, yo me alivio con eso, hablando con mi mamá"*

> *"el conocimiento sobre enfermedades huérfanas se tiene que explicar desde principios de edad, por ejemplo, hay niños o personas que nos toman como enanos, porque no tienen conocimiento de nosotros"*

Sobre la enfermedad y la aceptación

Pese a que ha padecido este síndrome toda su vida, considera que es poca la información y la consciencia pública sobre las enfermedades raras, especialmente con el síndrome de Morquio *"el conocimiento sobre enfermedades huérfanas se tiene que explicar desde principios de edad, por ejemplo, hay niños o personas que nos toman como enanos, porque no tienen conocimiento de nosotros"*



En la actualidad, Juan Esteban se encuentra positivo ante su condición, tiene una gran afición sobre las series, las películas y la tecnología. Ha aprendido, que este p*roceso se basa en la aceptación propia. "Hay mucha gente que no se acepta como es, pero esto uno lo toma bien y puede seguir siendo una persona normal, por ejemplo, yo soy una persona que sé lo que tengo y no me bajoneo por eso, porque la vida es un ratico".*



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



Botiquín

Yo me hago responsable

Por:
Gerencia Farmacéutica Medicarte

El botiquín permite la atención primaria de eventos inesperados que pueden tener lugar en nuestro hogar, lugar de trabajo e incluso en nuestro vehículo. Por eso es importante realizar una revisión periódica de los insumos, así como las fechas de vencimiento de los mismos, garantizando que estos se encuentren en buen estado para su uso.

Debemos garantizar que el botiquín permanezca limpio, en un lugar fresco y de fácil acceso, seco y fuera del alcance de los niños/as.

Cada elemento de tu botiquín tiene el potencial de ser un salvavidas, no subestimes su importancia.

- Guantes descartables de látex
- Gasas y vendas limpias (de 7 y 10 cm de ancho)
- Apósitos estériles
- Cinta adhesiva
- Tijera
- Antisépticos, yodo povidona, agua oxigenada (de 10 volúmenes) o alcohol para prevenir infecciones.
- Jabón neutro, alcohol en gel y líquido



¿Y si compartimos tiempo en familia?

Por:
Manuela Sossa Arias, analista junior de comunicaciones

¿Tienes tiempo libre y no sabes qué hacer?

¡Comparte en familia! Aquí te dejamos tres películas ideales para todas las edades.



INTENSAMENTE



¿Alguna vez te has preguntado cómo funcionan todas las emociones que experimentas en un solo día? Sumérgete en la cabeza de Riley, una niña de 11 años que está pasando por cambios en su vida, como adaptarse a una nueva ciudad con su familia. En la película nos encontramos con sus 5 emociones: empezando por la alegría, seguida de tristeza, miedo, rabia y desagrado, las cuales deben unirse para sobrellevar, de la mejor manera, **los cambios emocionales por los que está atravesando.**

RED



Crecer lleva consigo experimentar nuevas emociones, y **saber expresarlas es el mayor reto.** Red, habla de cómo Meilin Lei, de 13 años, pasa por situaciones difíciles a medida que empieza a forjar su personalidad, cambios donde la amistad y la familia se convierten en el gran refugio. Es una película alegre y divertida que aborda los cambios de la vida.

WONDER



Esta es la historia de Auggie Pullman, un niño de 10 años que nació con la enfermedad de Treacher Collins, una malformación craneofacial congénita, por lo que a lo largo de su vida sus padres y hermana, se han enfrentado a diferentes retos familiares y sociales. El bullying escolar, la exclusión social, la amistad y el amor familiar, son factores que la película aborda para enseñarnos el valor de la empatía y de lo **extraordinario que podemos ser al vernos, sentirnos o ser diferentes.**



Recetas para hacer todos en familia

Esponjado de limón

(para ocho personas)

Ingredientes

- 150 g yogurt griego natural
- 50 g de fécula de maíz
- 5 claras de huevo, 5 yemas
- El jugo y la ralladura de 1 limón
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- Endulzante de tu preferencia



Preparación

- Mezcla las yemas con el yogur griego, el jugo y la ralladura de limón, la esencia de vainilla y la fécula de maíz. Adiciona el endulzante de tu preferencia.
- Aparte, en un recipiente, deposita las claras de huevo y bate hasta lograr un punto de nieve.
- Adiciona de manera lenta y suave la mezcla a las claras a punto de nieve, teniendo precaución de no perder su esponjosidad.
- Introduce la mezcla en un molde resistente y mételo al horno a 180°C por 20 minutos. Decora si deseas con almendras en láminas.

Pechuga de pollo apanada con harina de ajonjolí

(para cuatro personas)

Ingredientes

- 4 filetes de pechuga
- 1 huevo de gallina
- ½ taza de harina de ajonjolí
- Aceite de origen vegetal, sal y finas hierbas al gusto

Opcional: queso parmesano rallado adicionado a la harina de ajonjolí



Preparación

1. Pon en un recipiente los filetes de pechuga con la sal y la finas hierbas al gusto, deja marinar 10 a 20 minutos.

2. Bate ligeramente el huevo en un recipiente y pasa los filetes por la mezcla.

3. En un plato coloca la harina de ajonjolí y pasa cada filete por la harina.

4. Calienta en una sartén un chorrito de aceite de origen vegetal y pon los filetes por cada lado durante 5 minutos, retira cuando estén doraditos. También los puedes llevar al horno a 180°C por 30 minutos.

5. Acompaña estos filetes con papas cocidas y ensalada de verduras de tu preferencia.

¡Esperamos que lo disfruten!

Test de igualdad de género

¿Alguna vez has **reflexionado sobre tus propios comportamientos y actitudes hacia la igualdad de género**? Responde este test para identificar **si has utilizado prácticas de violencia en tu vida cotidiana.** Recuerda que es importante promover la igualdad y el respeto entre todas las personas.



¿Consideras que hombres y mujeres **deben tener los mismos derechos y oportunidades** en los diferentes ámbitos de la vida?

○ Nunca ○ A veces ○ Siempre



¿Las tareas del hogar y el cuidado de los hijos o hijas **son responsabilidad exclusiva de las mujeres?**

○ Nunca ○ A veces ○ Siempre



¿Alguna vez has realizado **comentarios o chistes sexistas** hacia mujeres u hombres?

○ Nunca ○ A veces ○ Siempre



¿Tratas **de manera igualitaria** a hombres y mujeres en tu entorno laboral o personal?

○ Nunca ○ A veces ○ Siempre



¿Has asumido **roles de género estereotipados**, como pensar que las mujeres son más emocionales o los hombres deben ser proveedores económicos?

○ Nunca ○ A veces ○ Siempre



¿**Escuchas y respetas las opiniones y experiencias** de las mujeres en igual medida que las de los hombres?

○ Nunca ○ A veces ○ Siempre



¿Te sientes incómodo/a o amenazado/a **por el éxito o liderazgo de las mujeres?**

○ Nunca ○ A veces ○ Siempre

Recuerda, estas preguntas son solo una **guía para la autorreflexión**. ¿Qué crees que deberías cambiar? Comparte este Test y juntos/as cambiemos los estereotipos de género y fomentemos la igualdad. En Medicarte **operamos bajo los principios de integridad, respeto, empatía, no discriminación, equidad, igualdad de trato y oportunidades.**



Contando historias

Madrugadas

Por:
Adriana Restrepo, líder Educación Salud



Se me hizo tarde para acostarme, pero lo logré, este artículo me dará el reconocimiento con el que sueño en la comunidad científica, pronto recibiré llamadas para múltiples conferencias ¡Excelente! Mmm, ¿cómo estará la agenda de mañana? Llena como siempre y me imagino no faltarán los pacientes adicionales. Mejor ni lo pienso, dormiré lo poco que falta para que amanezca.



Abro mis ojos y otra vez está ahí, no sé en realidad cuantas noches lleve en esta situación. En medio de la oscuridad busco mi celular y me doy cuenta que aún falta mucho para que suene la alarma y deba levantarme para ir a trabajar. Lento y lo más silencioso posible logro incorporarme y caminar hasta el baño ¡Dios mi espalda esta como una tabla, rígida! Es insoportable esa situación. Busco en el cajón el analgésico. Últimamente apenas logra hacerme efecto. Hoy tengo que contarle a mi médico, no soporto más; mi esposa está creyendo que no la quiero, no logro tener una erección, se me dificultad concentrarme durante la relación sexual. Pero, lo que más me inquieta es que mi jefe me tiene en la mira, ya no rindo igual en mi trabajo, seguro a la menor oportunidad me va a despedir. Tengo que hacer algo ya.



En media hora sonará la alarma para levantarme y mi primer pensamiento es mi trabajo, la productividad del área ha disminuido. Él, mi mejor empleado ha bajado mucho su rendimiento; el otro día lo encontré dormido en su puesto de trabajo, ¿qué le estará pasando? Será que se siente muy seguro por el tiempo que lleva en la empresa y por eso entonces puede holgazanear. Es una buena persona, pero por eso no le puedo pagar. Tendré que ponerle un ultimátum a su permanencia en la empresa.



-Escucho mi nombre y me dirijo al consultorio, el doctor tiene buen semblante se ve feliz, no lo voy a pensar, saludo a mi médico y me siento mientas mentalmente hago mi propio conteo: 1, 2, 3: ¡Dr. Necesito su ayuda urgente, estoy desesperado! Estas palabras saltan de mi boca sin más reflexión, una vez dichas no hay reversa. Empiezo a relatar mis problemas. Él me mira inquieto.



-Miro detenidamente a mi paciente, nunca lo había visto así, siempre me refería estar bien. Mientras me habla yo solo pienso en la solución...¿le cambio medicamento, será que mejor le aumento dosis? De repente una pregunta me saca de mis pensamientos.



-Doctor, ¿cómo hombre usted que haría? ¿cómo se sentiría? Se lo pregunto porque en realidad yo me siento muy mal, ya nada es igual. Mi esposa me reclama piensa que la engaño y mi me jefe esta que me saca del trabajo, mi vida cambió con esta enfermedad, no quiero seguir estoy cansado.



-Nunca lo había pensado, soy médico, no paciente. Hago una pausa, tomo aire y miro fijamente mi paciente. Y le digo: la verdad no sé, esa enfermedad terrible. Es usted muy valiente, yo en su caso no sabría qué hacer. Mientras digo estas palabras mi paciente sorpresivamente sonríe.



-Es imposible disimular mi cara de felicidad, el Dr. En mi lugar también se sentiría igual. Me dirijo a él y le digo: gracias por comprenderme, ahora, usted como médico podría ayudarme con algo... Necesito algo para que por lo menos pueda dormir bien y no sentirme agotado durante el día.



-Claro, ajustaré su medicamento, recetaré esto para el dolor y además citas con fisioterapia y psicología serán de gran ayuda.Todo esto le será de gran beneficio. Y algo más ya no como médico sino como ser humano, creo debería hablar con su familia y en su trabajo sobre su enfermedad, será más fácil y seguro lo comprenderán.



-Camino al trabajo pensé una y otra vez como hablar de mi enfermedad, no es fácil, mi apariencia frente a los demás era de un hombre fuerte que nada lo amedrentaba. Pero quizás el doctor tenga razón, también es de valientes reconocer que necesitamos ayuda. No va hacer fácil, pero lo haré.



-Aquí viene otra vez, casi ni saluda y se sienta en su escritorio, seguro en unas horas lo veré cabeceando en su puesto de trabajo. Tendré que hablar con él. Levanto mi mirada y lo tengo enfrente de mi oficina, preguntando si podía hablar conmigo. Claro pasa.



-No es fácil para mi contarle esto, pero hace un tiempo que vengo enfermo y no logro dormir bien, por eso en el día me ha encontrado cabeceando en mi puesto. No estoy justificando, pero necesito su comprensión. Hoy el médico le hizo unos ajustes a mi tratamiento y con eso espero mejorar para poder cumplir a cabalidad con mi trabajo.



-Agradezco que me haya contado, yo sabía que algo le pasaba es usted uno de mis mejores empleados. Tranquilo, vamos a encontrar la manera de ayudarle y acompañarle.



-Salí más tranquilo de su oficina, ese día transcurrió sin dolor, camino a casa compré las flores favoritas de mi esposa: unos hermosos girasoles. Llegué y sin cruzar palabras se los entregué y le pedí que se sentara y le conté lo que me estaba pasando. Ahora que ya sabes lo que me está pasando, tú decides si quieres seguir conmigo. Ella me miró y se aferró a mí fuertemente. Supongo ese fue un sí...



Derechos y deberes de los pacientes

Conócenos somos Medicarte

¿Los conoces?

Los derechos y deberes de los y las pacientes fueron definidos con base en los requerimientos normativos y concordantes con la política de humanización de la organización a través de un ejercicio participativo entre el grupo directivo de la organización, los usuarios/as, pacientes,, familiares de las diferentes sedes y los integrantes de la Asociación de Usuarios de Medicarte.

Derechos pacientes y usuarios IPS

Acceso sin tramites adicionales: acceder a los servicios sin que se impongan trámites administrativos adicionales a los de ley.

Acompañamiento emocional: disponer de servicios con profesionales en psicología y trabajo social para la educación y acompañamiento en el manejo y afrontamiento de tu enfermedad y los cambios asociados a esta.

Privacidad y confidencialidad: a la privacidad y al manejo confidencial de tu información.

Comunicación asertiva: disfrutar de una comunicación bidireccional, respetuosa, clara, plena, permanente, suficiente y directa con el personal de salud, que incluya, entre otros, todo lo relacionado con tu condición de salud, costos, derechos y deberes.

Trato digno: recibir un trato individualizado, digno, humano y ético sin discriminación, respetando tu raza, tus creencias y costumbres, tu situación de salud y opiniones personales.

Atención excelente: recibir una atención oportuna, segura, continua y excelente.

Participación: a participar en la definición de los objetivos de tu tratamiento, a elegir el profesional tratante y a obtener una segunda opinión.

Consentimiento informado: a aceptar o rechazar los tratamientos sugeridos por los profesionales tratantes.

Compañía: a contar con la compañía de tus familiares y allegados durante el proceso de atención.

Expresar: a comunicar quejas, sugerencias, peticiones y felicitaciones a través de los canales de comunicación establecidos en la institución y a recibir respuesta oportuna.

Deberes de los *pacientes y usuarios IPS*

Para Medicarte es un compromiso institucional garantizar el cumplimiento y socialización de los derechos y deberes de los usuarios **con respeto, sin distinción de género, edad, valores, creencias, religión, grupo étnico, preferencias sexuales, condición médica, opiniones políticas u otros.**

Autocuidado: cuidar de tu salud siguiendo las recomendaciones del equipo tratante y comprometido con tu tratamiento.

Buen trato a los demás: a tratar con respeto, solidaridad y dignidad a las personas que le prestan el servicio, a los demás pacientes y a sus acompañantes

Cuidado de los recursos: a cuidar, respetar y usar racionalmente los recursos que te brinda la institución y el sistema de salud.

Brindar información: aportar la información oportuna, suficiente y veraz requerida para tu atención.

Respeto por la institución: acatar las normas y políticas institucionales.

Mantenerse informado: revisar permanentemente los canales de comunicación suministrados por la institución.

Participación activa y permanente: participar en actividades educativas y en las definidas en tu plan de tratamiento.

Compromiso con los trámites: reclamar los medicamentos en el tiempo establecido o de acuerdo con la fecha de vigencia de las autorizaciones, así como realizar oportunamente los pagos requeridos para la prestación del servicio estipulados por ley y por el asegurador.

Enfoque diferencial



En Medicarte estamos comprometidos con la excelencia y la calidad, y en cumplimiento con la normatividad colombiana, hemos orientado nuestra atención en salud con un **enfoque diferencial.**

Gestionamos estrategias que permitan desarrollar una adecuada comunicación entre las personas que atienden y cuidan a los pacientes que incluya enfoques diferenciales, **asegurando el goce efectivo de los derechos y la eliminación de barreras de acceso.**

Garantizamos una atención preferencial y segura, teniendo en cuenta las características particulares:



- Mayores de 62 años.
- Personas que sufren de enfermedades huérfanas, cáncer, VIH, enfermedad renal crónica, entre otras.
- Personas con discapacidad: auditiva, visual, física, mental (psicosocial), múltiple, intelectual (cognitiva).
- Enfoque diferencial para personas con pertenencia étnica: "indígenas, el pueblo Rom o gitano, los raizales de San Andrés, Providencia y Santa Catalina y la población negra, mulata, afrocolombiana o afrodescendiente, y palenqueros de San Basilio de Palenque".
- Otros grupos con enfoque diferencial: Habitantes de la calle, población privada de la libertad, enfermos mentales, víctimas de la violencia, desplazados, víctimas del conflicto armado, población en situación y/o ejercicio de prostitución; las personas con identidades de género y orientación sexual diferentes a la heterosexualidad. (LGTBIQ+).

Medicarte + DIVERSA e inclusiva



Política Diversidad e Inclusión



Así promovemos en Medicarte una cultura de diversidad, inclusión y equidad laboral.

Medicarte

¡No creas todo lo que ves en redes!

Aprende con Medicarte, de la mano de **expertos en salud,** sobre educación en:



- **Bienestar**
- **Alimentación saludable**
- **Salud Mental**
- **Información sobre patologías**

¡Síguenos!

@MedicarteIPS

VIGILADO Supersalud

Trabaja con nosotros



El recurso humano es lo más valioso de las empresas, por ello en **Medicarte atraemos a los mejores talentos conscientes de la importancia de contratar a personal, según su potencial y no únicamente la experiencia.**

Nos encargamos de encontrar las personas más idóneas de acuerdo con los requerimientos y las necesidades de la organización, capaces de aportar a la ejecución de la estrategia de la empresa.

En Medicarte nos preocupamos por los colaboradores/as y queremos convertirnos en el mejor lugar para trabajar, **por ello buscamos potenciar y fortalecer el talento humano, no solo con salarios competitivos sino con excelentes beneficios**:

- **Incentivos emocionales, laborales y familiares**
- **Apoyo psicosocial**
- **Plan de bienestar**
- **Retroalimentación bidireccional**
- **Capacitaciones**
- **Promociones**

¿Quieres ser parte de nuestro equipo?

Visita nuestra página web o redes sociales e identifica las vacantes, **¡estamos esperando por ti!**


¡Cruz Verde
más cerca de ti!
Cruz Verde®.com
601 486 5000
cruzverdeco
cruzverdecol
Cruz Verde Colombia
Droguerías Cruz Verde - Colombia
Droguerías Cruz Verde Colombia

Novedades Medicarte



Si has hecho cambios en tus datos personales, no olvides **actualizarlos** en consulta o con el personal de recepción para que podamos contactarte. Recuerda que estar actualizados trae grandes beneficios.

Durante el año 2023 dimos la apertura de **dos sedes nuevas**. La primera está ubicada en Villavicencio, y la segunda en Montería. Dos lugares increíbles que nos permitirán llegar a más personas.

Conoce todas nuestras sedes en el portal web: www.medicarte.com.co





Medicarte se convierte en la primera IPS en obtener el Sello Plata Equidad Laboral

Estamos convencidos que cuanto mayor diversidad tengan nuestros colaboradores y colaboradoras, se van a propiciar escenarios de innovación, aprendizaje colectivo y mayor empatía. Buscamos una auténtica equidad de género.

En el año 2022, iniciamos un camino hacia la diversidad, inclusión y equidad laboral, buscamos impactar positivamente en temas relacionados con la equidad de género a nuestros colaboradores y colaboradoras, estableciendo estrategias y cerrando brechas en ocho dimensiones estratégicas.

'Equipares' es un programa de certificación de igualdad de género, promovido por el Ministerio de Trabajo y la Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer, con el respaldo técnico del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) que se encarga de validar que las empresas han implementado acciones efectivas para trabajar por **el cierre de brechas de género** en un ambiente laboral seguro y confortable.



Medicarte es la primera IPS en ser certificada con Sello Plata de Equidad Laboral en la categoría Equipares Empresarial, implementamos exitosamente estrategias para mitigar y eliminar las brechas de género y promover la diversidad en nuestros procesos, entre las cuales se destacan:



- Adoptamos la Política Regional de Diversidad e Inclusión de FEMSA Salud.
- Realizamos la actualización de la documentación con el fin de estandarizar los diferentes procesos, **mitigando y eliminando las desigualdades y brechas de género.**
- Garantizamos un proceso de selección y reclutamiento **equitativo, meritorio y de calidad.**
- Garantizamos **igualdad de trato y oportunidades** entre los colaboradores y colaboradoras.
- Estructuramos planes de formación y transformación cultural, con enfoque en **equidad laboral, diversidad y liderazgo de nuestros hombres y mujeres.**
- Promovemos un **adecuado clima de bienestar**, que busca la conciliación de la vida laboral, personal y familiar con corresponsabilidad.
- Nuestras comunicaciones son con **lenguaje inclusivo e imágenes no sexistas y sin sesgos.**
- Promovemos y aseguramos un **ambiente laboral sano y libre de cualquier tipo de acoso, violencia y discriminación.**

equipares
SELLO DE EQUIDAD LABORAL

Medicarte
DIVERSA e inclusiva

medicarte.com.co

@medicarteips

Revista Medicarte No. 02
© Unidad Gestión del Conocimiento