REVISTA
Medicarte contigo
No. 03 - Diciembre 2024



Salud Mental

Contenido

01 Editorial y enfoque integral

Editorial 3
Conócenos: somos Medicarte 4

02 Salud mental en enfermedades crónicas

Cómo vivir con una enfermedad crónica puede afectar nuestra salud mental 4
La Esclerosis Múltiple y su impacto en la salud mental 6
Avances científicos para tu bienestar mental 9
Cuidadores en la sombra: salud mental en quienes acompañan a pacientes con enfermedades crónicas y complejas 12

03 Bienestar emocional

10 consejos para manejar la ansiedad en el día a día 15
Técnicas de *mindfulness* para el bienestar emocional 21
Cuando el cuerpo habla y la mente escucha 22
Hablar del suicidio no lo desencadena 26
Salud mental en el ambiente laboral 30

04 Reflexiones e inspiración

Mi historia: Experiencias mías y tuyas 33
Contando historias: Los tres puntitos 36

05 Recursos prácticos

Medicartoso y el secreto para no enredarte en las redes sociales 39
Por mi salud: recursos y recomendados 41
Cocina con Medicarte 48
Novedades 50

© Unidad Gestión del Conocimiento Medicarte

REVISTA Medicarte contigo
No. 03 - Diciembre 2024

Edición:
Natalia A. Duque Zapata
Subdirectora Gestión del Conocimiento

Carolina Becerra Arias
Especialista Gestión del Conocimiento

Diseño y diagramación:
Liliana Gómez Rojas
Analista de información técnica

Manuela Sossa Arias
Analista de comunicaciones junior



EDITORIAL

Por:
Natalia Duque Zapata
Subdirectora Gestión del Conocimiento Medicarte
Medellín - Colombia

La interrelación entre la salud mental y las enfermedades crónicas se ha convertido en un tema de creciente relevancia. A medida que avanzamos en la comprensión de la salud integral, es fundamental reconocer que el bienestar emocional y psicológico no puede ser considerado de manera aislada, especialmente en el contexto de condiciones de salud que afectan de manera persistente la vida de las personas.

Las enfermedades crónicas, no solo impactan el cuerpo, sino que también pueden tener profundas repercusiones en la salud mental de quienes las padecen. La carga emocional que conllevan estas condiciones puede manifestarse en ansiedad, depresión y un sentimiento de desesperanza. Por otro lado, la salud mental deteriorada puede influir negativamente en la adherencia a tratamientos, en la gestión de síntomas y en la calidad de vida general de cada paciente.

En esta edición, exploramos la relación entre la salud mental y diversas enfermedades crónicas y huérfanas. Presentaremos testimonios de pacientes, investigaciones recientes y estrategias efectivas que pueden ser implementadas en la práctica clínica y en el día a día de las personas con estas condiciones de salud. Nuestro objetivo es proporcionar un espacio de reflexión y aprendizaje que inspire a todos los actores del sistema de salud a trabajar juntos por un enfoque más integral y humano.

Invitamos a nuestros lectores a sumergirse en este tema tan importante y a unirse a nosotros en la promoción de un enfoque integral. La conexión entre el bienestar emocional y las condiciones físicas es fundamental para una vida plena, y es nuestra responsabilidad como comunidad abordarlas con la seriedad y el compromiso que requieren. Bienvenidos a la edición Salud mental y Enfermedades Crónicas, un enfoque integral.



Enfoque integral en el cuidado de la salud



Por:
Natalia Duque Zapata
Subdirectora Gestión del Conocimiento
Medicarte - Medellín - Colombia

Esta reseña explora el enfoque integral en el cuidado de la salud adoptado por Medicarte, como institución comprometida con la atención de pacientes con enfermedades crónicas y huérfanas. Se detalla cómo su modelo de atención combina el abordaje físico y mental, con un equipo multidisciplinario que prioriza el bienestar emocional, mejorando significativamente la calidad de vida de cada paciente.

La atención de pacientes crónicos debe ser integral, holística y transdisciplinar. Los planes e intervenciones deben centrarse en cada paciente, incorporando sus necesidades, valores y preferencias. Debe existir una articulación entre equipo de salud, paciente y familia, a fin de cumplir los objetivos del tratamiento desde la prevención, rehabilitación clínica y cuidados al fin de la vida.

El objetivo de Medicarte es mejorar la salud y reducir complicaciones evitables en pacientes con enfermedades crónicas y huérfanas, integrando de manera fundamental la salud mental en su atención. Nuestro enfoque integral se basa en atributos como eficiencia, seguridad, gestión de riesgos, pertinencia y costo-efectividad, todo respaldado por criterios éticos y de excelencia clínica y administrativa.

Estamos comprometidos con la innovación constante, desplegando acciones que aseguran procesos accesibles, seguros y continuos. Este abordaje integral permite gestionar los riesgos según la condición clínica y el entorno de cada paciente, mejorando su calidad de vida y bienestar emocional.

Buscamos que los modelos de atención de salud se trabajen con enfoques centrados en la persona y basados en la evidencia, inyectando coherencia, humanización y eficacia en el proceso de atención, y contribuyendo al mejoramiento continuo de los programas.



En Medicarte, la salud es un todo: cuidamos cada aspecto de tu bienestar integral



¿Qué encontrarás?

- Estadísticas sobre la prevalencia de trastornos mentales en pacientes con EM.
- Estrategias de afrontamiento, como la terapia cognitivo-conductual y grupos de apoyo.

La Esclerosis Múltiple y su impacto en la salud mental



Por:
Annie Valentina Velasco Arturo
Neuropsicóloga Medicarte - Medellín - Colombia

Este artículo explora cómo la Esclerosis Múltiple no solo afecta el cuerpo, sino también la mente. Se discuten los síntomas emocionales comunes, como la depresión y la ansiedad, que pueden surgir debido a la incertidumbre de la enfermedad.

La Esclerosis Múltiple (EM) es una enfermedad desmielinizante, crónica, autoinmune e inflamatoria que afecta al sistema nervioso central. Constituye la principal causa de discapacidad neurológica no traumática entre los adultos jóvenes (Ebers, 2008) presentándose con mayor frecuencia durante la edad más productiva del adulto joven (20-40 años) (Fernández García, 2021); tiene una mayor prevalencia en mujeres, sin embargo, el deterioro cognitivo es más significativo en los hombres. Afecta a más de 2 millones de personas en el mundo (Díaz, Zarco & Rivera, 2019); en Colombia se estima que son 7.2 por cada 100.000 habitantes, y en Antioquia un 6.82 por cada 100.000 habitantes (Toro et al., 2013).

Según Jiménez-Pérez et al. (2015), confirman que la mayor prevalencia de los fenotipos de la EM es la Remitente-Recurrente. La cual se caracteriza por la aparición esporádica de brotes de intensidad y frecuencia variable,

tras los cuales existe recuperación, pero con síntomas residuales de diferente magnitud (Sánchez Martínez, 2020).

El diagnóstico para esta enfermedad se basa fundamentalmente en la clínica, específicamente en los criterios clínicos de McDonald et al., 2001, exámenes e imágenes diagnósticas, tales como, Resonancia Magnética Contrastada de cerebro, médula espinal cervical y dorsal, tórax, potenciales evocados, punción lumbar, y otras pruebas y exámenes que evalúan si la persona cumple con los criterios establecidos, que permitan descartar otras posibles patologías desmielinizantes con sintomatología similar (Martínez-Altarriba et al., 2015).

La depresión en pacientes con EM se ha determinado se debe a múltiples factores interactivos. Arnett, Barwick y Beeney (2008) aportan las variables influyentes en la aparición de la depresión en esta enfermedad, proponiendo un modelo predictor, teniendo en cuenta la discapacidad física, disfunción cognitiva, dolor y fatiga. En otra investigación realizada por Olivares-Pérez et al. (2009) dicen que la depresión está asociada a la incertidumbre que se genera ante el pronóstico y la evolución de la enfermedad, sumado a la poca disponibilidad de estrategias de afrontamiento y se resalta que la prevalencia de la depresión oscila entre el 37% al 54% presentándose con más recurrencia que la ansiedad.

La EM presenta una etiología multifactorial que genera síntomas tanto físicos como cognitivos, los cuales impactan diferentes esferas de la persona que la padece (Sistiaga et al., 2014). Puede provocar disfunciones neuronales como defectos autonómicos y sensoriomotores, alteraciones visuales, ataxia, fatiga, dificultades para pensar y problemas emocionales (Compston & Coles, 2008) como ansiedad y depresión (Jiménez-Morales et al., 2017).



Estas alteraciones emocionales tienen una alta prevalencia en estos pacientes, por ejemplo, el episodio depresivo mayor se encuentra entorno al 23,7% (Marrie et al., 2015). Al menos la mitad de los pacientes presentarán clínica depresiva a lo largo de su vida, con la fatiga como el síntoma más frecuente (Novo et al., 2016). El riesgo de suicidio en esta población es significativamente mayor que en otras enfermedades neurológicas crónicas, alcanzando cifras de hasta un 3% (Marrie et al., 2015).

Debido a que las alteraciones emocionales trascienden a aspectos vitales significativos de la persona, como el trabajo, estudio, las relaciones sociales, familiares e interpersonales, se reduce la participación en eventos o espacios a los que normalmente se ha estado acostumbrado. Afecta la toma de decisiones, cambia radicalmente proyectos de vida a corto, mediano y largo plazo, ya que se está sujeto a posibles brotes, secuelas, atenciones y controles frecuentes con diferentes especialistas, así como también, las implicaciones de los medicamentos, la exacerbación de los síntomas, alteraciones en el patrón de sueño. Este aumento de la fatiga, ya se física o cognitiva, entre otros, y finalmente afecta la calidad de vida de la persona con EM y su familia, aún más cuando por secuelas de la enfermedad estas implican una dependencia para actividades básicas e instrumentales de la vida diaria.

La calidad de vida, de manera general, es aquello que está condicionado bajo las interpretaciones subjetivas de cada persona frente a tres dominios, físico, mental y social. En pacientes con EM esta se puede ver afectada por condiciones propias de la enfermedad que pueden llegar a desencadenar alteraciones emocionales, como la depresión, que según diferentes estudios es la alteración emocional con mayor prevalencia en esta población. Por lo tanto, las estrategias de afrontamiento, funcionales para pacientes, familiares y cuidadores, frente al diagnóstico son primordiales en todo el proceso en pro de mejorar la calidad de vida de la persona.

En Medicarte se han generado diferentes espacios con el fin de aportar a la calidad de vida de la persona con EM, desde la creación de grupos de apoyo controlados, tanto para pacientes, como para familiares, entendiendo, que el diagnóstico no solo afecta a el/la paciente sino a su grupo primario de apoyo. Por lo tanto, desde el área de neuropsicología y psicología se crearon estos grupos, con el objetivo de aportar a las necesidades expuestas por pacientes y familias.

Estos espacios han permitido que, a partir del relato de las diferentes experiencias de los pacientes y los familiares, se logre reflexionar sobre la importancia de conectar el sentir emocional con el físico.

Avances científicos para tu bienestar mental



En esta sección, te acercamos a los últimos avances científicos y tratamientos innovadores en salud mental y enfermedades crónicas.

Resultados de estudios sobre la relación entre enfermedades crónicas y salud mental



Por:
Carolina Becerra Arias
Especialista Gestión del Conocimiento
Medicarte - Bucaramanga – Colombia

Danielli y colaboradores (2022) en una revisión indicaron que, en un estudio en México sobre comorbilidades asociadas a enfermedades crónicas, en adultos mayores y su autopercepción de salud, demostró asociación entre la discapacidad y el desarrollo de la depresión. El dolor crónico es una forma de discapacidad y este conlleva a la depresión. Diversos estudios han demostrado que el dolor crónico generalizado incrementa la percepción de la gravedad de la enfermedad, así como los síntomas de ansiedad y depresión.

La artritis reumatoide (AR) es un padecimiento crónico y doloroso que incapacita, afecta principalmente a

personas entre los 30 y 50 años, etapa productiva, por lo que causa problemas a nivel laboral y emocional. Esta discapacidad favorece la manifestación de emociones negativas o síntomas como la ira, ansiedad, tristeza y depresión.

Allí mismo se expone que el diagnóstico de depresión en estos pacientes está subestimado, con la identificación en algunos estudios hasta en el 42% de los pacientes incluidos, lo cual resulta una cifra elevada.

Como conclusión, se invita a incluir en los protocolos de tratamiento la identificación de cuadros depresivos, para favorecer la planificación del esquema terapéutico de forma integral con el apoyo de psicólogos, con posibilidad de mejorar la respuesta al tratamiento de la artritis y su reintegro a la rutina laboral.

Atención Integral:
un camino hacia la salud y el bienestar emocional





Por:
Yesith Toloza Pérez
Especialista Gestión del Conocimiento
Medicarte - Bogotá – Colombia

En Medicarte sabemos que vivir con una enfermedad crónica puede afectar tu salud mental, ya que enfrentarse a síntomas constantes, al impacto en la vida cotidiana y las preocupaciones sobre el control de la enfermedad pueden resultar desafiantes. **Por eso, nuestro enfoque no se centra solo en los síntomas físicos, sino en tu bienestar integral.**

Nuestro equipo interdisciplinario trabaja contigo y tu familia para ofrecer un tratamiento integral, donde cada profesional aporta sus conocimientos para crear un plan que considere tus necesidades físicas, emocionales y sociales. Este acompañamiento busca no solo aliviar los síntomas, sino también fortalecer la resiliencia y promover un afrontamiento positivo de la enfermedad.

Nuestros modelos de atención integral no son una suma de tratamientos independientes; Medicarte se centran en prestar una atención con un enfoque pensado y construido en colaboración, donde tú eres el centro. Nos enfocamos en la prevención, el cuidado y la recuperación, para que cada paso del tratamiento esté orientado a mejorar tu calidad de vida y apoyarte en cada aspecto de tu bienestar.

En Medicarte, y basados en la evidencia científica creemos que cuidar de tu salud mental es fundamental para mejorar los resultados en el manejo de tu enfermedad. Trabajamos múltiples profesionales de salud para construir un camino que no solo aborde los aspectos médicos, sino que también potencia tu bienestar emocional, respetando siempre tus derechos y el rol que tú y tu familia ocupan en la atención médica.



Cuidadores a la sombra

La salud mental de quienes acompañan a pacientes con enfermedades crónicas y complejas



Este artículo de opinión destaca la carga emocional y psicológica que enfrentan quienes cuidan de pacientes con enfermedades crónicas y complejas. Aunque su labor es fundamental, muchas veces pasan desapercibidos y sus propias necesidades de salud mental se ignoran. Se analiza el impacto del cuidado prolongado en su bienestar emocional y la importancia de apoyarles con recursos adecuados



Por:
Bibiana Naranjo
Trabajadora Social Medicarte
Medellín – Colombia

¿Qué encontrarás?

- Estrés emocional y agotamiento en quien se encarga de cuidar.
- Efectos psicológicos del cuidado a largo plazo e importancia del apoyo emocional y psicológico para cuidadores.
- Recursos disponibles y estrategias de autocuidado.
- Reconocimiento y visibilización del rol de cuidador/a.

Cuidar a alguien con una enfermedad crónica no es tarea sencilla. Si eres un cuidador o cuidadora, sabes que esta labor requiere una dedicación constante y desinteresada. Te enfrentas a una realidad en la que tu papel es fundamental en la vida de la persona enferma, brindando apoyo emocional, físico e incluso financiero. Sin embargo, esta labor, que es esencial para el tratamiento y recuperación de quien sufre la enfermedad, implica un desgaste emocional que muchas veces pasa desapercibido y no recibe el valor que merece en nuestra sociedad.

Al asumir el rol de cuidador/a es natural que te enfrentes a emociones intensas, es posible que experimentes una serie de efectos psicológicos que van acumulándose con el tiempo. La preocupación constante por el bienestar puede convertirse en ansiedad y estrés crónico.

La presión de cuidar a alguien durante tanto tiempo puede llevarte a descuidarte a ti mismo/a. Cuando pones toda tu energía en el bienestar de otra persona, muchas veces dejas de lado tus propias necesidades y terminas afectando tu salud.

Es probable que en muchos momentos sientas frustración, tristeza e incluso culpa por no poder "hacer más" o por querer un tiempo para ti. Estas emociones son comunes, pero cuando no se reconocen ni se procesan adecuadamente pueden derivar en un desgaste emocional profundo, conocido como el "síndrome del cuidador/a".



Este síndrome se caracteriza por síntomas de agotamiento, ansiedad, insomnio, pérdida de interés en tus actividades y sentimientos de desesperanza e incluso depresión. Además, problemas de salud física debido a la sobrecarga de responsabilidades y si no recibes el apoyo adecuado, es fácil caer en el agotamiento y el aislamiento. Por ello, cuidar de tu salud emocional es tan importante como cuidar a tu ser querido.

El cuidado a largo plazo también puede afectar tu salud física. Los efectos psicológicos no suelen quedarse en el plano mental, sino que también repercuten en el cuerpo.

Este proceso también afecta tus relaciones sociales y personales. Al dedicar gran parte de tu tiempo y energía al cuidado, es posible que te sientas aislado/a. Tus relaciones sociales pueden reducirse, y quizá te sientas incomprendido/a, ya que pocas personas logran entender las demandas emocionales y físicas. La falta de redes de apoyo y el distanciamiento de tus actividades y amigos puede hacer que sientas que tu mundo se reduce al rol de cuidador/a.

¡Mantente al día con los mejores consejos para tu salud!

Síguenos en nuestras redes sociales y descubre tips para prevenir enfermedades, llevar un estilo de vida saludable y cuidar de ti y tu familia.

Bienestar

Alimentación saludable

Salud mental

Información sobre patologías



medicarte.com.co

@MedicarteContigo



10 consejos
para manejar la ansiedad en el día a día

Te ofrecemos consejos para el día a día para afrontar los retos de la salud mental y el manejo de enfermedades crónicas.



Por:
Diego Felipe Bustos
Psicólogo Medicarte
Bogotá – Colombia

Quiero empezar citando una corta metáfora que dice "lo oscuro sirve para poder ver más claro", lo cual espero nos lleve a realizar una reflexión sobre nosotros mismos y la manera en la que asumimos una condición de salud.

Lo "oscuro" a lo cual me refiero, es al tema propio de nuestra salud, una enfermedad crónica, trae experiencias difíciles que tiende a estar acompañada de manifestaciones emocionales que no suelen ser agradables. El estrés, la ansiedad e incluso la depresión, pueden llegar a acompañarnos en nuestro día a día, impactar de manera negativa nuestra condición física e incluso el curso de la enfermedad.

Es por esta razón, que "para poder ver más claro" quiero compartirte diez consejos o luces, que, con gran convicción, nos permitirán salir de la oscuridad.

Consejo No. 1

Evita sobrepensar en tu situación de salud

Cuando tenemos una enfermedad crónica y presentamos episodios de ansiedad, es difícil que nuestra mente esté en blanco, tendemos a tener pensamientos negativos constantes, generando un bucle de pensamientos nocivos y seguramente encontrando nuevas problemáticas relacionadas con las enfermedades y los tratamientos. Controla tu mente.

Ejercicio: Desígnale un tiempo y un espacio a tu preocupación. Puedes utilizar una silla que sea incómoda y asignarle un tiempo (puede ser de diez minutos) para enfocarte en esos pensamientos negativos que están presentes y aceptarlos, con el compromiso que después de levantarte de allí, no podrás volver a retomar con tus preocupaciones o deberás volverte a sentar.

Consejo No. 2

Maneja los pensamientos intrusivos

Debido a los cambios que se han venido presentando en tu vida ocasionados por la enfermedad, suelen aparecer pensamientos que no deseamos y que pueden ser angustiantes, pensamientos como “Voy a perder mi trabajo”, “Voy a morirme esta noche”, “Dejaré a mi familia sola”. Estos pensamientos pueden ocurrir de manera repentina y pueden ir en desacuerdo a lo que nosotros creemos y nuestros valores. Además, simplemente aparecen de la nada sin explicación alguna. Detén tu pensamiento.

Ejercicio: cuando notes que estos pensamientos están apareciendo, puedes imaginar una señal de STOP, puedes cerrar los puños, puedes decir en voz alta “Pare”, para indicarte a ti mismo/a, que este pensamiento debe pasar. Practícalo constantemente hasta que estos pensamientos disminuyan y cada vez sea más fácil controlarlos





Consejo No. 3

Sé compasivo contigo mismo/a

La ansiedad tiende a hacer que la valoración que hacemos hacia nosotros/as mismos/as sea negativa, por ejemplo: “Ya no sirvo para nada”, “Soy un mal padre/madre”, “Soy un fracaso”. Un mal concepto que tengamos de nosotros/as mismos/as y la falta de compasión aumentará el rechazo hacia la enfermedad y afectará nuestra autoestima. Las afirmaciones positivas cambiarán tu forma de pensar.

Ejercicio: haz una lista de frases positivas hacia ti mismo/a, puedes escribirlas y ubicarlas en diferentes sitios de tu hogar. Frases como “Estoy haciendo lo mejor que puedo”, “Cuando me sienta mejor, lograré hacer las actividades que hoy no pude”, “Soy importante para mi familia”. Exprésalas verbalmente y de manera frecuente.



Consejo No. 4

Conéctate con el aquí y el ahora

Cuando experimentamos dolor y ansiedad nos concentramos excesivamente en las sensaciones corporales. Por ejemplo “Mi corazón late muy rápido, debo estar presentando un infarto” haciéndonos hipervigilantes y que nuestro enfoque de atención este en nuestra sintomatología, lo que dificulta concentrarnos en actividades que son importantes para nosotros o incluso actividades del día a día. No vivamos en piloto automático.

Ejercicio: cuando estés tomándote un café, observa la bebida, detalla su color, su aroma, bébela lentamente y permite que repose en tu lengua, percibe su temperatura y toma cada sorbo de la misma manera. Empieza a realizar esta actividad con la mayoría de tus actividades del diario, hasta que estar en el ahora se vuelva un hábito

Consejo No. 5

Acepta tu enfermedad y aprende a vivir con ella

Enfrentar las dificultades que trae mi condición de salud puede llegar a ser abrumador, pero rechazar la enfermedad, querer cambiarla o controlarla del todo, aumenta nuestra ansiedad y frustración. Sumado a esto, solo nos destina a repetir viejas conductas una y otra vez, sin lograr un aprendizaje y anclarnos a un pasado que posiblemente no volverá. “Esto es terrible y nunca lo superaré”. Acepta la enfermedad sin necesidad de convertirla en algo positivo.

Ejercicio: realiza una pequeña reflexión sobre la siguiente historia.

“A Lupe le diagnosticaron un tumor cerebral. Al principio se negó a aceptarlo a pesar de que todos los médicos coincidieron en que no había nada que hacer, se encontraba en fase terminal. Dicha situación le generó pánico y una profunda melancolía. Al mes siguiente, se veía más feliz y motivada. Dijo: <<Si voy a morir pronto, algo que es muy probable, voy a hacerlo con dignidad, voy a hacer de estos meses valiosos para mí y mi familia>>. Su cambio de actitud fue notorio, aunque se enfrentó a la muerte, su aceptación hizo que en sus meses finales se centrara en que realmente importaba, salió de la desesperación y asumió con dignidad su destino”.

Consejo No. 6

Deja ir lo que no puedes controlar

Aunque no nos guste lo que está pasando, el momento presente es exactamente lo que es. No podemos controlar lo que sucederá en el futuro y tampoco podemos cambiar el pasado. Querer controlarlo todo solo gastará nuestra energía y reforzará nuestra ansiedad; soltar el control requiere menos esfuerzo. No seas controlador.

Ejercicio: Escucha el siguiente audio y reflexiona sobre el comportamiento del organizador de la fiesta y de su vecino Brian.

Escanéame

Clic para acceder en versión digital

Adaptado de: webpsicologos.com

Consejo No. 7

Mantén un pensamiento positivo

Pensar de modo positivo amortiguará los efectos psicológicos del estrés. La ansiedad o la irritabilidad, la mentalidad positiva y una visión optimista de la vida, son las características principales de las personas resistentes al estrés. Empieza a pensar en positivo y continúa motivándote.

Ejercicio: Imagínate una situación que te produzca estrés o ansiedad, pero, en vez de enfocarte en un pensamiento negativo, vas a imaginar que resuelves la situación paso a paso, desenvolviéndose de manera exitosa o con los resultados que nos gustarían. Por ejemplo, sientes ansiedad cada vez que asistes a la cita con tu especialista, pues te genera temor que los resultados salgan alterados y puedan darte una mala noticia. Debes imaginar que asistes a la cita de control, pero, la noticia de tu doctor/a es positiva y te informa que los exámenes están muy bien. Recuerda que es solo un pensamiento, pero si es positivo, disminuirá nuestro malestar emocional.



Consejo No. 8

Aprende a decir “no”

¿Piensas que hay muchas cosas juntas por hacer y resolver? Decir no, no es egoísta, es necesario cuando estamos asumiendo responsabilidades que no hacen parte de nosotros/as y en ocasiones solemos creer que podemos con todo. Cuando decimos no, nos estamos ayudando a nosotros/as mismos/as, cuidando nuestro tiempo y nuestra energía y organizando nuestras prioridades.

Ejercicio: reestructura tu filosofía de vida con **“la declaración del no”** de Hugo Finkelstein.

No es no … y hay una sola manera de decirlo: n**o**.
Sin admiración, sin interrogantes, ni puntos suspensivos.

No: se dice de una sola manera.
Es corto rápido, monocorde, sobrio y escueto.

No: se dice una sola vez. Con la misma entonación.
Un no que necesita de una larga caminata o una reflexión en el jardín, no es no.
Un no que necesita de explicaciones justificadoras, no es No.

No, tiene brevedad. No: No deja puertas abiertas ni entrampa con esperanzas. Ni puede dejar de ser.

No, aunque el otro y el mundo se pongan patas arriba.
No, es el último acto de dignidad.
No, es el fin de un libro, sin más capítulos ni segundas partes.

No, no se dice por carta, ni se dice con silencios, ni en voz baja, ni gritando, ni con la cabeza gacha, ni mirando hacia otro lado, ni con símbolos devueltos, ni con pena, aún menos con satisfacción.

No, es no.
Cuando el no es no, se mirará a los ojos y el no se descolgará naturalmente de los labios.

La voz del no, no es trémula, vacilante, ni agresiva, no deja lugar a dudas.

Ese no, no es una negación del pasado, es una corrección al futuro.

Y sólo quién sabe decir no, puede decir sí.





Consejo No. 9

Enfócate en los aspectos positivos de tu vida

Una situación de salud compleja y el dolor tienden a hacernos ignorar o infravalorar las facetas positivas de la vida, sobre todo cuanto nos encontramos con altos niveles de ansiedad, estrés o tristeza. Enfocarnos en los aspectos positivos de nuestra vida nos ayudará a tener una visión más clara y objetiva de la realidad, además, permitirá reflexionar sobre aquellos cambios que necesitamos para tener una mejor vida.

Ejercicio: cada vez que hagas consciente tu motivo de queja, piensa en tres cosas de las cuales te sientes agradecido, si necesitas escribirlas para reafirmar tu pensamiento, hazlo: “Gracias por los alimentos del día de hoy” “Gracias por la charla con un buen amigo hoy en la tarde” “Gracias porque hoy el dolor solo estuvo presente en la mañana”. Puedes hacer este ejercicio a diario.

Consejo No. 10

Continúa viviendo la vida

Las emociones, cuando se reprimen, se vuelven más intensas. Permítete sentir ansiedad, estrés, y en general cualquier emoción y déjalas pasar, pero, decide continuar con tus actividades diarias a pesar del malestar emocional. No permitas que tus emociones y pensamientos determinen la forma en cómo vas a vivir tu vida.

Ejercicio: siente ansiedad, estrés o cualquier emoción, pero continúa realizando actividad física en el parque en horas de la mañana, continúa reuniéndote en las tardes con tus amistades más cercanas, continúa realizando los quehaceres del hogar y tus actividades de cuidado personal, continúa compartiendo tiempo de calidad con tu familia. Continúa, continúa y continúa



Técnicas de mindfulness para el bienestar emocional

Relajación, meditación y respiración profunda



Por:
Marcela Echeverri
Química Farmacéutica Medicarte
Medellín – Colombia

Exploremos técnicas de mindfulness para mejorar el bienestar emocional, enfocándonos en prácticas de relajación, meditación y respiración profunda, herramientas efectivas para reducir el estrés y promover la calma mental

Cuando el cuerpo habla y la mente escucha





Por:
Mónica María Ávalos Rojas
Psicóloga Medicarte
Pereira – Colombia

Este artículo analiza la relación íntima entre las enfermedades crónicas y la salud mental, destacando cómo el cuerpo y la mente se comunican ante el dolor físico y las limitaciones. Se exploran los efectos psicológicos, como la ansiedad, depresión y estrés, que surgen cuando el cuerpo presenta señales de enfermedad, y cómo la mente responde a estos desafíos.

¿Qué encontrarás?

- Cómo los síntomas físicos influyen en el bienestar emocional.
- Cómo las emociones pueden somatizarse.
- Importancia del enfoque integral entre cuerpo y mente en el tratamiento de enfermedades crónicas.
- Técnicas de manejo emocional.

¿Qué es salud mental?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es "un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad".

¿Y entonces cómo viven la salud mental aquellas personas que presentan una enfermedad crónica?

Tener una condición de salud que será permanente tiene un gran impacto en el sentido de la vida, las emociones, las relaciones interpersonales y la percepción de uno mismo y del entorno. Las diferentes áreas de la vida se alteran por completo; ya no se es la misma persona en un entorno de aparente normalidad, sino que se comienza a sentir que se está en una lucha constante, tanto contra uno mismo como contra las circunstancias. El paciente que vive con una enfermedad crónica experimenta un cambio radical en el significado de su

salud mental. En la mayoría de los casos, debido al dolor físico casi constante, existen limitaciones físicas que afectan las actividades diarias, lo que genera un desafío para mantener ese estado de bienestar. Esto, a su vez, puede transformarse en un estado de displacer, donde en muchos casos aparecen síntomas de salud mental, que pueden ser episodios aislados o convertirse en trastornos crónicos, siendo los más comunes la depresión, la ansiedad y el estrés.

Por lo tanto, el/la paciente ya no solo debe enfocarse en el tratamiento médico de su enfermedad crónica, sino también en estabilizar sus emociones y pensamientos. Este es un desafío doble que no solo involucra a el/la paciente, sino también a su entorno cercano, como familia y amistades.

¿Puede mejorar una condición médica crónica a través del manejo de las emociones?

Cuando se recibe el diagnóstico de una enfermedad crónica, suelen aparecer sentimientos de desesperanza y miedo. Esto debe llevar al personal médico a trabajar desde el principio de manera asociativa, tanto en la salud física como en la emocional del paciente, como apoyo oportuno para él/ella y su familia. De esta forma, se genera mayor seguridad y acompañamiento, lo que disminuirá los factores de estrés, ansiedad y depresión. En muchos casos exitosos, cuando se dispone del personal adecuado y de una atención humanizada en salud, los/las pacientes mejoran notablemente su calidad de vida.

¿Y la mente cómo responde a estos desafíos?

No es un secreto que nuestra mente controla nuestro cuerpo. Si un/una paciente vive con pensamientos asociados al dolor, el cerebro libera cortisol, lo que puede llevar a la sensación de estrés. Si no se cuentan con las herramientas adecuadas para afrontar esta situación, el estrés puede convertirse en ansiedad y depresión. Aunque se desee tener el control y cambiar lo que se siente, no siempre es posible. De hecho, el dolor crónico puede intensificarse cuando existen estas condiciones de salud mental. Por lo tanto, el cuidado de la salud mental en pacientes con enfermedades crónicas debe ser vigilado y acompañado estrechamente por el personal médico y la familia, para prevenir que futuros trastornos mentales empeoren el diagnóstico.



Enfermedad crónica y emociones

1. Ten presente que la permanencia de las emociones negativas en tu vida afecta notablemente tu diagnóstico médico .
2. Recuerda que, a mayor cantidad de estrés, mayor ansiedad y a su vez incremento de malestar físico.
3. Ten en cuenta que la presencia de la depresión no tratada en una persona con enfermedad crónica aumenta el desarrollo de sus síntomas.
4. La ansiedad, la depresión y el estrés hacen más susceptibles a las personas de tener enfermedades crónicas.
5. El no afrontar la enfermedad crónica desde la aceptación te hace más susceptible a padecer enfermedades mentales.

Técnicas de manejo emocional

1. Si tienes una red de apoyo será grandioso para tu bienestar físico y emocional. Si no la tienes, puedes pensar en construirla con algunas personas que te generen confianza y te brinden apoyo.
2. Aunque no estabas preparado/a para el diagnóstico médico, recuerda que puedes tener un mejor control de tu proceso si aceptas tu enfermedad y te concentras en pensar de manera positiva.
3. Haz una nueva planeación de actividades diarias, con algunos ajustes según tu condición de salud.
4. Piensa siempre en aquello que sí puedes hacer aun teniendo la enfermedad. Jamás limites tu vida a lo que ya no puedes hacer.
5. Las emociones son una forma de expresar cómo nos sentimos, así que no podemos negarnos a ellas.
6. Permítete recibir la ayuda profesional de psicología y psiquiatría, ya que son personas que te acompañarán adecuadamente en tu proceso de vida.



¿Quieres ser parte de nuestro equipo?

Envía tu hoja de vida a

seleccion@medicarte.com.co

o visita nuestras redes sociales e identifica las vacantes.



Hablar del suicidio no lo desencadena

Por:
Marcela Posada
Psicóloga Medicarte - Medellín - Colombia

Este artículo de opinión desmitifica la creencia de que hablar del suicidio puede desencadenarlo. Se explora cómo el diálogo abierto sobre este tema es esencial para la prevención, especialmente en personas con enfermedades crónicas, quienes pueden estar más vulnerables a problemas de salud mental. Además, se aborda la importancia de brindar apoyo y romper el estigma asociado al suicidio.

¿Qué encontrarás?

- Mitos y realidades sobre hablar del suicidio.
- El papel del diálogo en la prevención del suicidio y recomendaciones para actuar ante ideaciones suicidas, propias o de personas cercanas.
- Estrategias para abrir conversaciones seguras y efectivas.
- Importancia del equipo de salud en la intervención temprana, como buscar ayuda.

> *El único problema filosófico verdaderamente serio es el suicidio. Juzgar si la vida es o no digna de vivir equivale a responder a la cuestión fundamental de la filosofía."*
>
> ***Albert Camus***
> *(1913-1960) Escritor francés*

Si bien los factores de riesgo que pueden conducir a la conducta suicida son de diversa naturaleza, las personas con enfermedades crónicas y degenerativas se consideran una población vulnerable, en tanto su condición de salud afecta gradualmente la calidad de vida. Reduce la autonomía, la capacidad de generar ingresos o realizar las tareas cotidianas y, como consecuencia, incrementa la dependencia hacia familiares y cuidadores. Esto eleva los niveles de incertidumbre sobre el futuro, al punto de verse a sí mismos/as como una "carga" para los seres queridos. Adicional a ello, los síntomas comunes de la enfermedad crónica, fatiga, patrón de dolor permanente, insomnio y otros, traen consigo alteraciones emocionales que pueden desencadenar cuadros de ansiedad y depresión. Con esto se configura un escenario en el que aumenta la posibilidad de contemplar el suicidio como opción.

Existen mitos y creencias transmitidos culturalmente más que científicamente, alrededor de la conducta suicida, sobre los que es necesario educar y rebatirlos para no subestimar los riesgos. La evidencia muestra que son falsos:



Una de las mejores acciones de prevención es hablar con la persona que se encuentra en riesgo. Creer que abordar el tema puede inducir al suicidio, limita las posibilidades de ayuda e infunde temor al momento de hablar. Está demostrado que hablar del suicidio reduce el riesgo de realizarlo porque el diálogo favorece la expresión y mitiga el malestar emocional. Pasar por la palabra, sumado a la contención del otro, disminuye el caos y tal vez sea la única posibilidad que se ofrezca a esa persona para revisar sus planes autodestructivos.

La prevención y la intervención temprana pueden salvar vidas. Quienes hacemos parte del personal de salud tenemos con relativa frecuencia la oportunidad de identificar o escuchar en pacientes y usuarios del servicio, manifestaciones o gestos que pueden indicar el riesgo de conducta suicida. Para actuar de forma efectiva y rápida debemos estar capacitados/as tanto en la identificación de las señales, como en estrategias para proporcionar el apoyo necesario, aliviar el malestar y contribuir a que se sientan comprendidos/as sin que ello aumente el riesgo de desencadenar una conducta suicida.

Estrategias para abrir conversaciones seguras y efectivas

Todos podemos ser agentes de prevención y no sabemos cuándo la vida nos enfrenta a la necesidad de acompañar a una persona en riesgo suicida para ofrecer nuestra escucha y apoyo. Primero, ten presente que, si llegas a estar en una situación de urgencia, el objetivo no estará dirigido a modificar la ideación sino a posponer la decisión.

Si identificas otras conductas que te sugieran el riesgo, estas otras son algunas recomendaciones para iniciar y mantener el diálogo con la persona:



Tu calma es contagiosa: usa una voz tranquilizadora, tono, entonación y articulación adecuada.



No temas preguntar a la persona por qué está tan triste: escucha de manera atenta y sin juicios.



Evita minimizar sus sentimientos o intentar resolver todo por ti mismo/a



Retorna a la persona lo que ha dicho: Me estás diciendo que... (y repetir lo que explica).



Pregunta abiertamente si está pensando en hacerse daño



No subestimes nunca el riesgo de la tentativa.

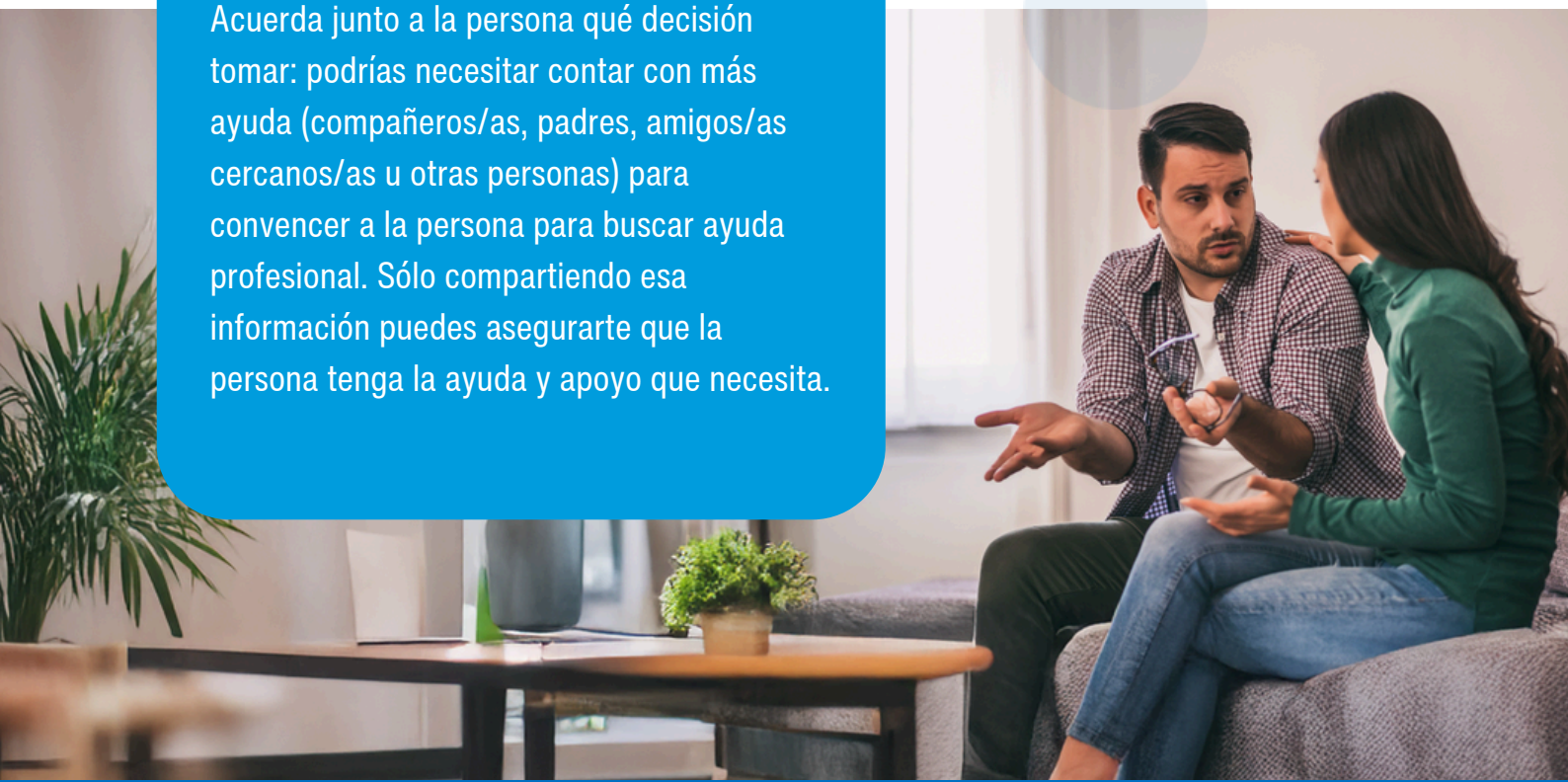


Busca anclajes (amistades, hijos/as, aficiones...) y hazle hablar de ellos.

Si la persona se muestra emocionalmente desbordada, hazle preguntas cognitivas para regular su atención: descripción de lo que hay a su alrededor, qué ha hecho durante el día hasta el momento....

Acuerda junto a la persona qué decisión tomar: podrías necesitar contar con más ayuda (compañeros/as, padres, amigos/as cercanos/as u otras personas) para convencer a la persona para buscar ayuda profesional. Sólo compartiendo esa información puedes asegurarte que la persona tenga la ayuda y apoyo que necesita.

"Es cierto que cuando se detecta la ideación suicida, el equipo de salud mental tiene un papel crucial en el tratamiento, pero la prevención de estos casos debe ser un esfuerzo colectivo"





Salud mental en el ambiente laboral

¿Cómo nos cuidamos?



Por:
Maria Clara Gaitán Guillén
Vicepresidente de Recursos Humanos
Cruz Verde - Colombia

Esta reseña aborda la importancia de cuidar la salud mental en el entorno laboral, especialmente en un mundo donde el estrés y la presión laboral afectan a millones de personas. Se analizan estrategias para fomentar el bienestar mental en el trabajo, el rol de Medicarte en la promoción de un ambiente saludable y cómo los colaboradores y colaboradoras pueden cuidar su salud mental en el día a día.

En medio de un dinámico y exigente entorno laboral, el cuidado de la salud mental se ha convertido en una prioridad esencial, un tema que siempre ha sido parte del foco estratégico que apalanca a una organización saludable, y que hoy en día, su gestión abarca no solo a nuestros colaboradores/as, sino que también es un programa que se extiende a sus familias, lo que pasa a ser parte del valor social que como compañía estamos comprometidos en alcanzar.

Trabajar por el bienestar de las personas está incorporado en nuestro ADN y es por esto que, tanto en Medicarte como en Cruz Verde, apostamos y creemos en una productividad saludable, que se deriva de un entorno seguro y equitativo. Tener un equipo de trabajo

emocionalmente sano, no solo mejora las dinámicas de trabajo, sino que también proporciona la entrega de una atención más empática y eficiente hacia nuestros/as pacientes y usuarios, creando nuevos esquemas de innovación, lo cual nos permite llegar a cada rincón del país, generando bienestar y salud para todas las personas en Colombia.

Según la Organización Mundial de la Salud, se estima a nivel mundial, que cada año se pierden 12.000 millones de días de trabajo debido a la depresión y la ansiedad, a un costo de US$1 billón por año en pérdida de productividad, por lo cual, nos unimos como compañía y no limitamos nuestros esfuerzos para marcar una diferencia en la contribución del bienestar emocional de nuestros funcionarios/as y que este resultado nos ayude a fomentar un entorno laboral deseado.

¿Qué estamos haciendo hoy para lograrlo?

Acompañamos de manera permanente a nuestros/as líderes, para que, como referentes, se comprometan en la detección y abordaje temprano de cualquier condición de salud emocional, honrando nuestros principios y valores como FEMSA. Las personas siempre están en el centro y esto conlleva a tener la responsabilidad de abordar escenarios innovadores para que nuestros colaboradores/as se sientan respaldados y cada vez tengan más la convicción de que están en el mejor lugar para trabajar y desarrollarse profesionalmente.

Desarrollamos estrategias y herramientas de acompañamiento. Es por esto que, junto al equipo de Seguridad y Salud en el Trabajo, implementamos la línea de atención psicosocial *Equilibradamente*, un programa de orientación y asesoría en el que nuestros funcionarios se pueden comunicar con un equipo de profesionales del área de la salud, para recibir atención personalizada ante dificultades personales, familiares y laborales.

Seguir promoviendo programas de salud mental en el entorno laboral es esencial para construir empresas resilientes, productivas y centradas en el bienestar integral de nuestros colaboradores/as. Estas iniciativas no solo nos han ayudado a prevenir el agotamiento y los altos niveles de estrés, sino que también nos han permitido fortalecer el sentido de pertenencia, motivación y compromiso dentro de los equipos.

Desde Medicarte y Cruz Verde, seguiremos fomentando una cultura organizacional que priorice la salud mental, el espíritu colaborativo y la innovación, una sumatoria de atributos que nos llevarán a retener el mejor talento como compañía.

Continuaremos invirtiendo en el bienestar emocional como una estrategia de gestión y un compromiso con el desarrollo humano, impulsando un futuro sostenible para todos y todas

En Cruz Verde *trabajamos* para generar soluciones a la medida de cada uno de nuestros clientes.

Farmacia intrahospitalaria

Somos el **aliado estratégico** en seguridad del paciente, operando servicios farmacéuticos en instituciones acreditadas nacional e internacionalmente. Innovamos para **garantizar el bienestar de los pacientes** y mantenernos como operador logístico alineado a los procesos misionales de nuestros clientes.

35 instituciones

94 sucursales

+ 338.000 pedidos mes

+1.465.000 líneas

3832 camas

822 funcionarios

+7.086.000 unidades promedio



1
Central de preparaciones estériles y no estériles con BPE

1
Central de Reempaque y Reenvase con BPE

Distribución mayorista

En nuestra **línea de distribución institucional garantizamos la entrega eficiente de medicamentos**, material médico quirúrgico y elementos de osteosíntesis, asegurando calidad y confianza en cada envío. **¡Tu salud y seguridad, nuestra prioridad!**

+450 instituciones

5.600 pedidos mes

30.000 líneas

+1.500 unidades promedio





+Cerca de ti

Cruz Verde



Mi historia

Experiencias mías y tuyas



Psoriasis:

más que una enfermedad de la piel

Conoce el testimonio del Dr. Juan Raúl Castro, médico dermatólogo de Medicarte en la ciudad de Bogotá, quien nos ofrece consejos sobre el manejo de la enfermedad y su impacto emocional.

Aceptar lo inesperado:

la artritis reumatoide y su impacto emocional



Conoce el testimonio de Maryori Vásquez Agudelo, paciente con Artritis Reumatoide, que comparte su pensamiento sobre la importancia de la salud mental



Por:
Sara Yepes Molina
Aprendiz Comunicación Social
Medicarte - Medellín – Colombia

Maryori Vásquez Agudelo, de 48 años, ha aprendido a vivir con un diagnóstico que llegó inesperadamente a sus 19 años, la artritis reumatoide. La enfermedad irrumpió en su vida con un dolor persistente en el hombro derecho y la rodilla izquierda, seguido por una molestia en la cabeza del fémur. Fueron necesarios más de 18 meses y múltiples exámenes antes de identificar la causa de sus síntomas. La espera y la incertidumbre solo intensificaron el impacto emocional que más tarde experimentaría al recibir el diagnóstico.

Cuando finalmente se le confirmó la artritis reumatoide, Maryori sintió cómo se tambaleaban sus expectativas de vida. La imagen de su propio cuerpo se transformó: se visualizaba con las manos y las rodillas deformadas, limitada su movilidad y la carga emocional fue inmediata “uno se imagina lo peor”. Pero, en lugar de quedarse atrapada en el miedo, decidió buscar ayuda en fundaciones y grupos de apoyo.

La salud mental como aliada en el camino

Con el tiempo, Maryori ha comprendido que el bienestar emocional y mental es esencial para sobrellevar una condición crónica como la artritis. Sabe que cuando su estado de ánimo se ve afectado, el dolor y el malestar en su cuerpo aumentan, creando un ciclo, que si no se maneja, puede empeorar su salud general. Ha buscado ayuda psicológica y psiquiátrica, y estas intervenciones le han brindado el apoyo necesario para afrontar los retos mentales y emocionales que trae su enfermedad.

Ha aprendido a reconocer el impacto de la artritis en su vida, pero también ha logrado verlo como una oportunidad de crecimiento. A lo largo de los años el apoyo familiar ha sido fundamental, especialmente porque varios de sus familiares también han sido diagnosticados con artritis, “es la herencia familiar”, esto le ha permitido construir una red de apoyo que comprende lo que está viviendo, y le recuerda que no está sola en la batalla.

Además del impacto emocional, también ha enfrentado una realidad física desafiante. Con el diagnóstico, tuvo que abandonar el ejercicio regular que antes era parte de su vida, y aunque ha sido difícil retomarlo, comprende que es una pieza esencial en su tratamiento.

Desde hace tres años, Maryori se encuentra bajo el cuidado y apoyo de Medicarte, que le ha brindado el acompañamiento integral que necesita para enfrentar su enfermedad. Ella expresa su agradecimiento al reumatólogo Wilmer Gerardo Rojas por su atención excepcional y al fisioterapeuta José Julián Velasquez por su apoyo constante, los cuales han sido pilares fundamentales en su camino con la artritis, transformando su experiencia con calidez y profesionalismo.

Con el paso del tiempo, su relación con la artritis reumatoide ha evolucionado, y hoy se define como una mujer resiliente, que ha aprendido a ver la enfermedad como un desafío que, aunque doloroso, le ha brindado una nueva perspectiva sobre la importancia de cuidar tanto su cuerpo como mente “es más el tiempo que he vivido con la enfermedad que el que estuve sin ella, pero eso también me ha enseñado a aceptarla”. Aunque la aceptación no sido fácil, ha aprendido a considerar la enfermedad como un aspecto de su vida, sin que esto determine su esencia, y destaca la importancia de la constancia y la voluntad para afrontar cualquier enfermedad, “nunca abandonen el tratamiento, busquen apoyo médico y psicológico”.

“Cuando finalmente se le confirmó la artritis reumatoide, Maryori sintió cómo se tambaleaban sus expectativas de vida. La imagen de su propio cuerpo se transformó ...”



Los tres puntitos



Por:
Adriana Restrepo Tamayo
Coordinadora de Educación Medicarte
Medellín - Colombia

Aunque intenta sonreír y fingir estar de buen humor, le está pasando otra vez, ¡se siente triste! Son los mismos tres puntitos que le agobian; entonces apura para irse a la cama y no fingir más. Pretende dormir sus angustias y conciliar el sueño, pero ¿qué es eso de conciliar? ¿con quién debe conciliar? ¿con ella misma? En fin, toma su manta y se acurruca en la cama mientras cuidadosamente acomoda su almohada. No logra comprender bien que es lo que le sucede, pero su mundo se derrumba otra vez, sin razón aparente. Es como un péndulo movido por quien sabe quién, pero de vez en cuando se va del lado de la angustia, la ansiedad es una sensación inexplicable con la que siente no puede más y en otras el péndulo toca la felicidad y todo es alegría, se siente fuerte y valiente. Entonces, se pregunta ¿qué será eso que le pasa? ¿estará ella defectuosa? ¿Por qué no puede ser feliz? Pero ¿qué es la felicidad? ¿Llegará de repente o tendrá que trabajar por ella? Pero ¿cuál es el trabajo?.

Sin dar otra vuelta más en su cama decide levantarse, está sedienta. Ya es casi media noche y en casa todos duermen. Ella camina en la penumbra de la fría noche, no se molesta en encender las luces y lentamente baja las escalas hasta llegar a la cocina. Sin ninguna prisa busca un vaso y lo llena de agua. Se refugia en el sofá que se encuentra a un costado de la sala mientras bebe lentamente, siente como esta logra satisfacerla, ¡vaya que se siente feliz! Que irónico un vaso con agua le ha hecho sentirse feliz, siempre tiene disponible agua. ¿será cierto? No lo puede creer, ¿entonces la felicidad ha estado siempre con ella?



Hasta ahora lo comprende, **la felicidad hace parte de si**, así como las manos, en ocasiones se sienten cansadas, adoloridas, feas, pero también fuertes, hábiles y hermosas y eso no hace que dejen de ser sus manos, es lo mismo que sucede con la felicidad y las cosas que le pasan. Ahora ya sabe cuál es el trabajo, soltar la manta tibia, abandonar la almohada y levantarse de la cama comprendiendo que ser feliz es simplemente su esencia y no dependen de la oscilación de las circunstancias.

Deja el vaso en la cocina y vuelve a su cuarto, toma la manta, acomoda su almohada, se acurruca lentamente en la cama, nada ha cambiado; solo que ahora se ha propuesto una tarea, deberá recordarse a diario que la felicidad es simplemente su esencia.

Encuentra más historias inspiradoras en las ediciones anteriores de nuestra revista

Clic aquí

¿YA CONOCES NUESTRO PÓDCAST MEDICARTE UNA CONEXIÓN SALUDABLE?

Sintoniza nuestros episodios, donde expertos en bienestar te ofrecen consejos prácticos para equilibrar cuerpo y mente. Descubre estrategias para mejorar tu bienestar emocional, mantener hábitos saludables y mucho más, todo de manera cercana y profesional. En Medicarte, te acompañamos en tu camino hacia una vida más plena y consciente.

¡No te lo pierdas y da el primer paso hacia tu bienestar integral!



Escúchanos aquí

Una conexión Saludable

Por: Medicarte

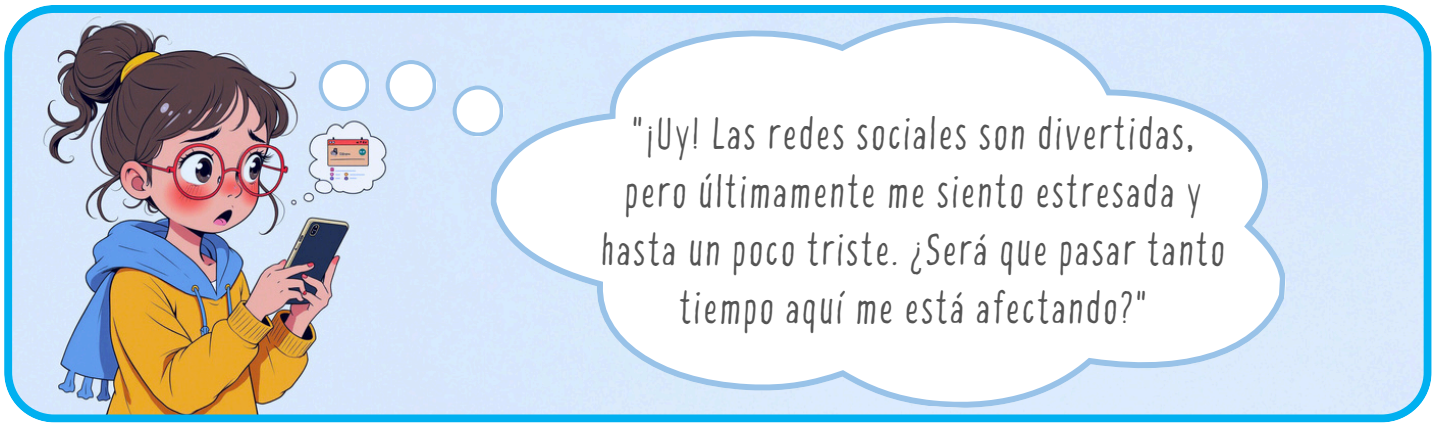
Medicartoso
y el secreto para no enredarse en las redes sociales

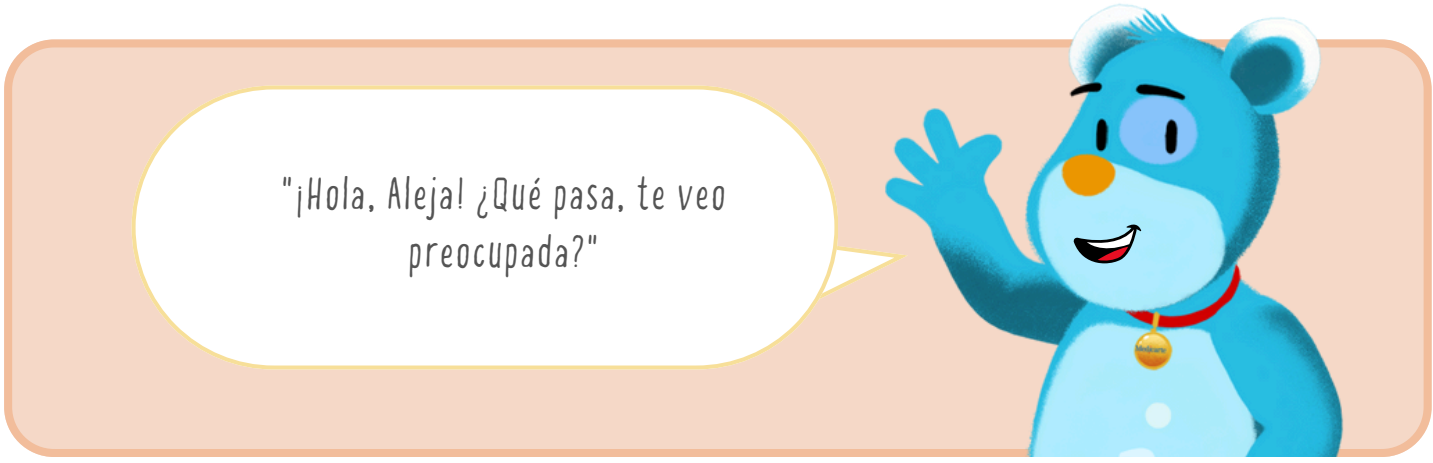


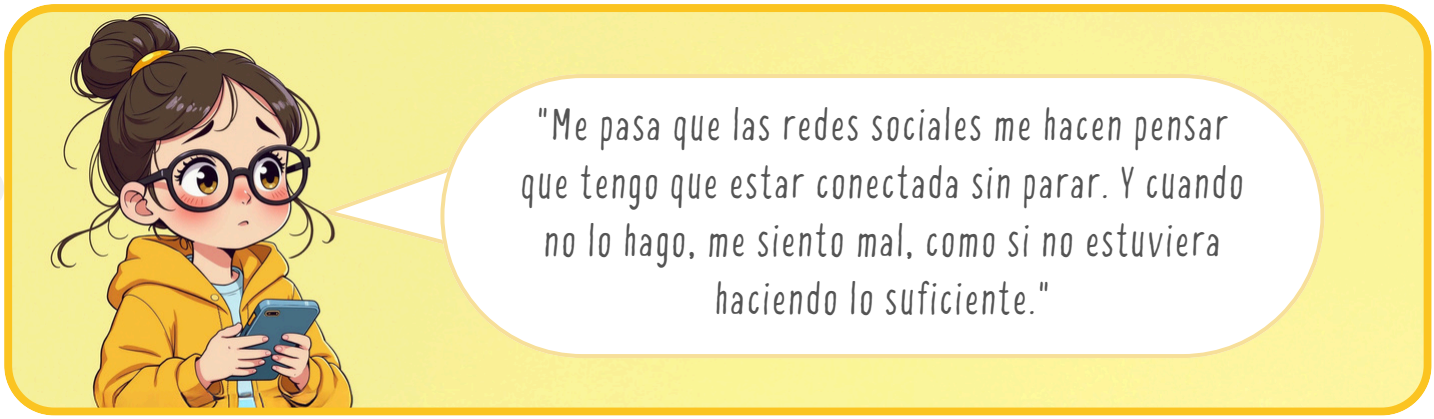


Por:
Liliana Gómez Rojas
Analista de información técnica
Medicarte Medellín – Colombia

Contenido especial para niños y niñas

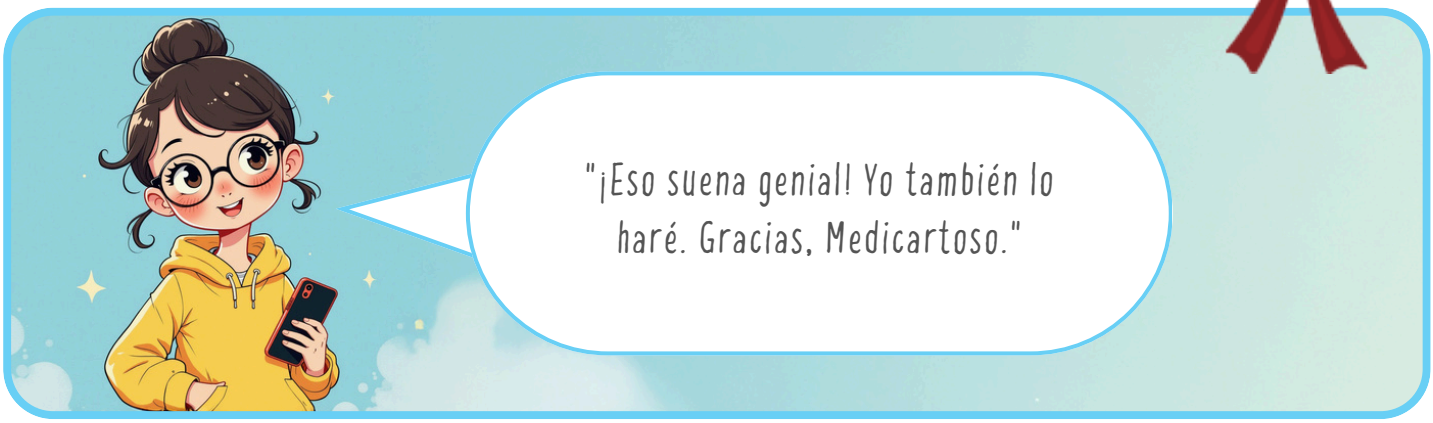








1. **No compararme:** Porque no todo es lo que parece: En las redes sociales la gente comparte solo lo mejor de sí misma, y eso no es la realidad completa.
2. **Limitar mi tiempo:** No paso mucho tiempo en ellas. Mejor disfruto de cosas del mundo real.
3. **Seguir cosas que me hagan bien:** Elijo contenido que me haga sentir feliz y positivo.
4. **Cuidar mi seguridad:** No comparto demasiado sobre mi vida personal y y, si alguna vez siento que algo no está bien, lo hablo con las personas que me cuidan para encontrar la mejor forma de actuar.





Recuerda, las redes sociales son solo una parte de tu vida.
¡Cuidar de ti es lo más importante!



Recursos y recomendados

Reunimos herramientas útiles, materiales recomendados y fuentes confiables para apoyar a quienes viven con enfermedades crónicas y desafíos de salud mental. Este es un espacio para descubrir opciones que faciliten el bienestar y mejoren la calidad de vida



Libros recomendados
sobre salud mental y enfermedades crónicas

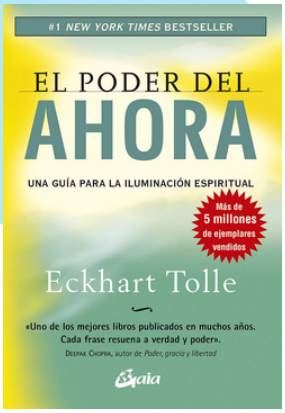


Por:
Angélica Marín
Aprendiz audiovisual - Gestión del conocimiento Medicarte
Medellín – Colombia

El poder del ahora

de Eckhart Tolle

En "El poder del ahora", Eckhart Tolle proporciona una orientación para hallar la paz en un mundo repleto de distracciones. Mediante una escritura clara y comprensible, Tolle nos insta a abandonar la ansiedad y el



estrés que emergen al reflexionar sobre el pasado o a inquietarnos por el porvenir. Conforme progresamos en la lectura, adquirimos la habilidad de ejercitar la atención plena y de tener conciencia de nuestras emociones. Tolle nos enseña que la auténtica alegría reside en el instante actual y nos proporciona herramientas útiles, como técnicas de respiración y meditaciones, que podemos integrar en nuestro día a día. Este libro es un aliado inestimable para aquellos que buscamos fomentar una vida más completa.



Mujeres que corren con lobos

de Clarissa Pinkola Estés

En "Mujeres que corren con los lobos", Clarissa Pinkola Estés nos propone un fascinante recorrido por nuestra esencia como mujeres. Mediante relatos y mitos de diferentes culturas, Estés investiga arquetipos y vivencias que impactan en todas nuestras existencias. La escritora nos motiva a volver a conectar con nuestra intuición y creatividad, resaltando la relevancia de respetar nuestras emociones y experiencias. Este libro no solo es un homenaje a la mujer, sino también un exhorto a acoger nuestra valentía interna y autenticidad. Cada página nos incita a meditar sobre nuestras vivencias personales y a hallar inspiración en el conocimiento ancestral. Es una lectura intensa y revolucionaria para aquellos que aspiran a entender mejor y vivir en su totalidad.

La magia del orden

de Marie Kondo



En "La magia del orden", Marie Kondo nos sugiere un método innovador para ordenar nuestro espacio y, simultáneamente, nuestra existencia. Mediante su reconocida técnica KonMari, nos enseña a reconocer y eliminar los elementos que no nos aportan alegría. Con una perspectiva pragmática y clara, Kondo nos orienta en el proceso de organizar habitación por habitación, motivándonos a meditar sobre nuestras posesiones y su importancia en nuestra existencia. Conforme seguimos sus recomendaciones, descubrimos que la organización física puede influir significativamente en nuestro bienestar emocional. Este libro no solo nos asiste en la construcción de una casa más armónica, sino que además nos incita a meditar sobre lo que verdaderamente apreciamos



Aplicaciones móviles
para la meditación y el bienestar emocional



Por:
Manuela Sossa
Analista junior de comunicaciones
Medicarte - Medellín – Colombia

Spotify

¿Sabías que en Spotify no solo encuentras música? Además de tus canciones favoritas, puedes acceder a una gran variedad de pódcast y sesiones de meditación. Esta plataforma se convierte en un espacio ideal para descubrir conversaciones que inspiran, explorar nuevas perspectivas y, quizás, encontrar algunas respuestas a tus preguntas. ¡Anímate a explorarla!



Películas y series
que abordan temas de salud mental



Por:
Manuela Sossa
Analista junior de Comunicaciones
Medicarte - Medellín – Colombia



Orión y la oscuridad

El miedo es una emoción que todos hemos experimentado, una respuesta natural ante lo desconocido. Pero, ¿cuántas veces hemos dejado que ese miedo nos paralice, evitando actuar o perseguir nuestras metas y sueños? Orión y la oscuridad nos invita a hacernos amigos de nuestros temores, a entender nuestras inseguridades y a reconocer esas barreras invisibles que nos detienen. Dirigida a toda la familia, esta historia nos recuerda que la verdadera valentía no es no tener miedo, sino ser capaces de seguir adelante a pesar de él, superando nuestras barreras y abriendo el camino a un futuro lleno de posibilidades

Soul

¿Qué le da sentido a nuestra vida? Soul explora esta pregunta a través de la historia de Joe Gardner, un profesor de música y amante del jazz, que sufre un accidente justo cuando está a punto de cumplir su sueño. En su viaje por el 'Más Allá', descubre que la verdadera felicidad no está en alcanzar grandes metas, sino en disfrutar de los pequeños momentos de la vida. Una película llena de dilemas y cuestionamientos profundos, que, aunque está diseñada para el público infantil, te hará sentirte identificado/a con su trama



Headspace:

Guía para la meditación

Si sientes que tu mente está llena de pensamientos dispersos o no sabes cómo liberarte del estrés, la ira o la ansiedad, es momento de hacer una pausa. Dedica solo unos minutos al día y aprende técnicas como la respiración consciente y la atención plena con Headspace: Guía para la meditación. La serie te introduce de manera sencilla y relajante al mundo del mindfulness, brindándote herramientas prácticas para encontrar la calma en medio del caos. Es una excelente forma de comenzar a meditar y mejorar tu bienestar mental



Darte un minuto para aprender sobre tu BIENESTAR EMOCIONAL puede transformar tu día



Test rápido para salud mental



Por:
Yesith Toloza
Epidemiólogo
Medicarte - Bogotá- Colombia

Las condiciones de salud mental, como la depresión o la ansiedad, son reales, comunes y tratables. Lo primero que debemos hacer es sospecharlas y luego que un profesional pueda diagnosticarlas. Acá te presentamos una prueba rápida para sospechar si estás experimentando síntomas de una condición de salud mental. Se trata del Generalized Anxiety Disorder 7-item (GAD-7), test de ansiedad generalizada de 7 preguntas.



	Casi todos los días	Casi todos los días	Casi todos los días	Casi todos los días
¿En los últimos 15 días ha presentado sensación de nerviosismo, de ansiedad, de tener los nervios de punta?	0	1	2	3
¿En los últimos 15 días ha presentado incapacidad para eludir o controlar la preocupación?	0	1	2	3
¿En los últimos 15 días ha presentado preocupación excesiva por diferentes cosas o situaciones?	0	1	2	3
¿En los últimos 15 días ha presentado dificultad para relajarse?	0	1	2	3
¿En los últimos 15 días ha presentado una intranquilidad de tal grado que no puede quedarse quieto?	0	1	2	3
¿En los últimos 15 días ha presentado facilidad para enfadarse o irritabilidad?	0	1	2	3
¿En los últimos 15 días ha sentido miedo, como si pudiera suceder algo malo?	0	1	2	3

Marca la casilla que mejor describa cómo te has sentido y luego suma los números de cada una de las respuestas.

Interpretación

<5: sin ansiedad
5 a 9 = ansiedad leve
10 a 14 = moderada
15 a 21 = severa

Si tu puntuación es de 5 o más comunícate con tu EPS para **recibir orientación y apoyo en salud.**

Este test no está diseñado para diagnosticar enfermedades de salud mental. Recuerda que **solo un profesional capacitado puede realizar un diagnóstico adecuado.** Si sospechas que puedes estar experimentando alguna condición, lo mejor es buscar **atención médica lo antes posible.**

Torticas de atún y avena

Disfruta estas recetas con tu familia y amistades

Ingredientes

- 2 tazas de atún en agua bien escurridos
- 1 taza de avena natural entera
- 1 zanahoria rallada
- 1 ramita de perejil finamente picada
- 2 claras de huevo
- Aceite de origen vegetal
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

1. Vacía las 2 latas de atún en un recipiente e incorpora los ingredientes picados (la avena, el perejil y la cebolla). Integra también la zanahoria rallada y las dos claras de huevo. Puedes agregar sal y pimienta al gusto.

2. Deja todos los ingredientes mezclados en el recipiente durante media hora para que se integren y se suavice un poco la avena.

3. Calienta en una sartén un chorrito de aceite de origen vegetal.

4. Forma las croquetas sobre el aceite caliente con ayuda de una cuchara y aplasta ligeramente por encima. Cuando la orilla se dore, voltea las tortillas.

5. Cuando ya estén ambos lados dorados, colócalas en un plato con papel absorbente.

6. Sirve con algún aderezo de tu preferencia y una fresca ensalada.

Batido de banano y mora

Disfruta estas recetas con tu familia y amistades

Ingredientes

- 1 banano maduro
- 100 g de moras
- 150 ml de leche de almendras o leche de vaca descremada
- Si deseas puedes adicionar algún endulzante de tu preferencia, pero evita que sea azúcar.



Preparación

1. Licúa todos los ingredientes por 5 minutos.

2. Lleva a la nevera para que se enfríe o agrega hielo y, ¡disfruta de tu batido saludable!

Escanéame

Descarga nuestro RECETARIO de alimentación saludable

Clic aquí



Desde Planeación y Proyectos, trabajamos con dedicación para impulsar el crecimiento y bienestar de nuestros pacientes.

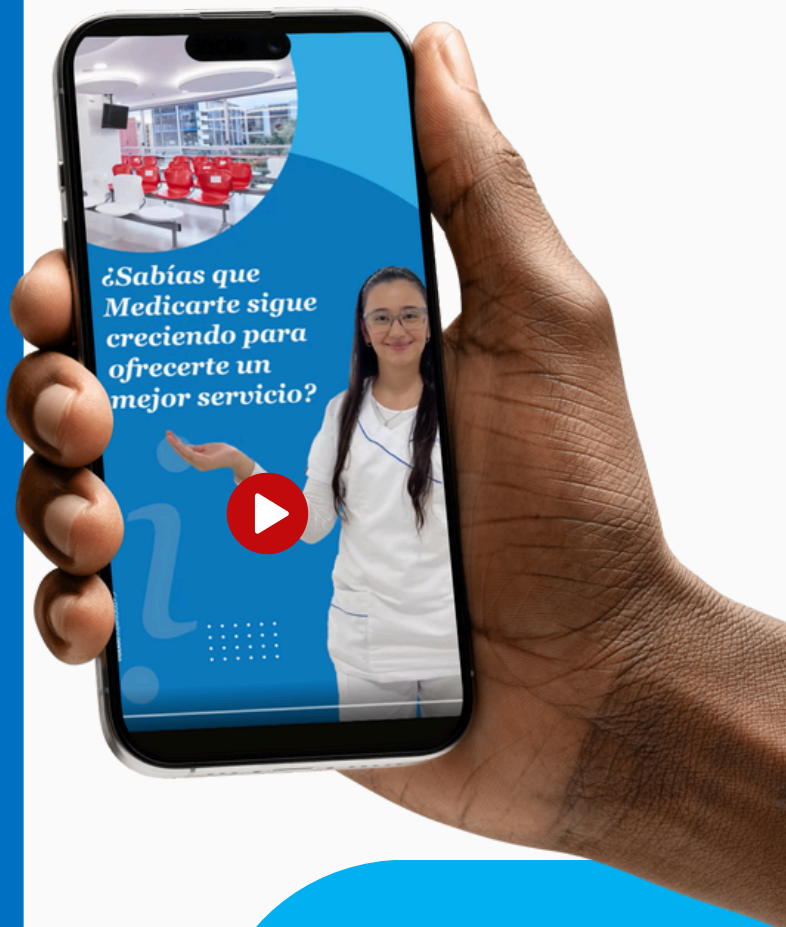
Compartimos los últimos avances, innovaciones y sedes de Medicarte

En Planeación y Proyectos, nuestro objetivo principal es trabajar incansablemente para implementar iniciativas que generen valor tanto a nuestros pacientes y sus familias como a la compañía. Este año, nos enorgullece compartir los avances significativos que hemos logrado en diversos proyectos orientados a mejorar nuestras instalaciones y optimizar la calidad de los servicios ofrecidos.

Mirando hacia el futuro

Nos encontramos desarrollando **nuevos proyectos de infraestructura que pronto revelaremos,** siempre con la visión de mejorar continuamente y ofrecer servicios de la más alta calidad.

Agradecemos a todo el equipo involucrado en la planificación y ejecución de estos proyectos. Seguiremos avanzando juntos y juntas, con el objetivo de consolidar a Medicarte como un referente en la atención integral de nuestros pacientes.



Escanéame

Clic aquí

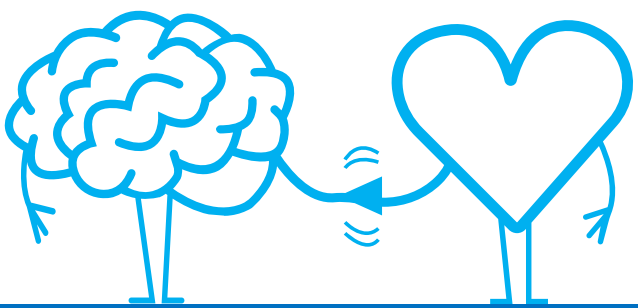


¡Queremos escucharte!

Clic aquí

Hemos explorado cómo la salud mental está intrínsecamente relacionada con enfermedades crónicas como la esclerosis múltiple, la psoriasis y las enfermedades huérfanas. Es fundamental que los pacientes y sus familias busquen apoyo emocional y recursos para manejar no solo los síntomas físicos, sino también los desafíos mentales que pueden surgir.

La salud integral es el camino hacia una vida más plena y satisfactoria.



Medicarte contigo

No. 03 - Diciembre 2024



medicarte.com.co



@MedicarteContigo



01 8000 420 011