

En equipo por tu salud

Marzo 2023 - Edición 14

Boletín para los usuarios de la IPS especializada MEDICI



Evolucionamos por tu Salud

Nuestro servicio de telemedicina ha mejorado significativamente

Estamos felices de contarte que llegó Coco Tecnologías, una empresa aliada encargada de realizar el proceso de telemedicina de una forma profesional.

Esto nos permite llegar a todas las comunidades, acercando al especialista a todos los rincones, logrando que los usuarios no se queden solo con la atención de medicina general.

¡Cada vez más cerca de ti!



Autocuidado, una rutina diaria

Lavado de manos: medida preventiva para tu salud

Nuestras manos son portadoras de muchas enfermedades, por lo cual debemos lavarlas varias veces al día. Para asegurar una desinfección profunda, debemos restregar nuestras manos con jabón de 50 a 60 segundos, enjuagar con abundante agua y secarse con una toalla limpia o al aire.

Recuerda también que los momentos adecuados para lavarse las manos son después de ir al baño, antes y después de manipular alimentos o comer, después de tocar a un animal y después de tocar la basura.

¡Con una buena higiene de manos, previenes contagiar enfermedades o contraerlas!



¿Sabías que las enfermedades reumáticas también afectan a los jóvenes?



Estas enfermedades tienen un impacto significativo en la calidad de vida de la población más joven debido a que no se conoce exactamente que causa esta enfermedad y no hay un tratamiento definido para su mejora.

De la artritis juvenil se conoce que es una enfermedad debilitante, muy dolorosa y que la mayoría de los tipos son trastornos autoinmunes, lo que quiere decir que su sistema inmunitario, que normalmente ayuda a su cuerpo a combatir infecciones, ataca los tejidos propios.

¡Conozcamos mejor esta enfermedad y creemos conciencia sobre ella!



Compromiso con tu servicio

Importancia de la salud mental en el manejo de la enfermedad renal crónica

La enfermedad renal crónica puede tener un impacto significativo en el bienestar emocional de los pacientes.

Este diagnóstico y el tratamiento asociado pueden desencadenar una variedad de emociones, que van desde la ansiedad y la depresión hasta el miedo y la frustración. La salud mental adecuada es fundamental para ayudar a los pacientes a enfrentar y adaptarse a estos desafíos emocionales.

Algunas recomendaciones que pueden ayudarte:

- **Busca apoyo emocional:** compartir tus experiencias puede aliviar la carga emocional y brindarte un sistema de apoyo.
- **Mantén una comunicación abierta con tu equipo médico:** ellos pueden ofrecerte orientación y recursos para manejar tus preocupaciones



● **Practica técnicas de relajación:** La meditación, la respiración profunda, el yoga son técnicas que pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.

● **Mantén un estilo de vida saludable:** La dieta equilibrada, el ejercicio regular y el sueño adecuado son fundamentales para el bienestar general, incluida la salud mental.

● **Edúcate sobre tu enfermedad:** esto puede ayudarte a sentirte más capacitado y en control.

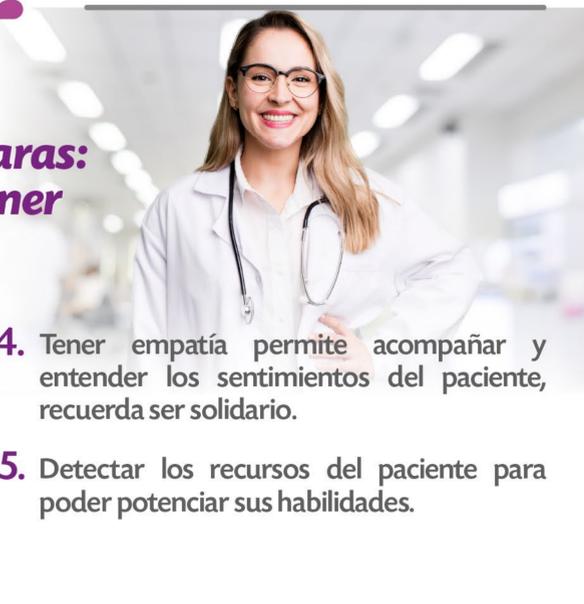
● **Busca ayuda profesional si es necesario:** los psicólogos, psiquiatras u otros profesionales de la salud mental pueden ofrecerte el apoyo y la orientación adecuados para enfrentar estos desafíos.

¡Cuidar de tu salud mental es tan importante como cuidar de tu salud física!



Enfermedades Huérfanas o Raras: recomendaciones para una tener una mejor calidad de vida

1. Conocer a profundidad el diagnóstico, pronóstico y tratamiento de la enfermedad rara o huérfana.
2. Evitar el aislamiento social y buscar apoyo familiar y colectivo.
3. Poder hacer partícipes de la enfermedad a cada miembro de la familia o amigos.
4. Tener empatía permite acompañar y entender los sentimientos del paciente, recuerda ser solidario.
5. Detectar los recursos del paciente para poder potenciar sus habilidades.



En línea contigo

¡Conéctate con nosotros y hagamos equipo por tu salud!

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



- | | | | |
|--|--|--|---|
| Comunícate con nosotros: (604) 604 2222 | Línea Autoinmunes y Reumatología:
Opción 1
WhatsApp: 314 243 3493 | Línea de Infusiones y Aplicación de Medicamentos:
Opción 4
WhatsApp: 3208836911 | Línea Nefroprotección:
Opción 3
WhatsApp: 3208833989 |
|--|--|--|---|

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