

# En equipo por tu salud

Agosto 2024 - Edición 16

Boletín para los usuarios de la IPS especializada MEDICI



## Evolucionamos

por tu Salud

### Te compartimos algunos tips de autocuidado que te harán tener una vida saludable

1. Mantener una alimentación saludable: una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas.
2. Hidratación adecuada: beber suficiente agua a lo largo del día es esencial para mantener una buena salud.
3. Ejercicio regular: la actividad física puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, mejorar la salud mental y aumentar la energía en la medida que sea posible.
4. Sueño adecuado: dormir lo suficiente es crucial para la salud física y mental.
5. Reducir el estrés: practicar técnicas de relajación como la meditación o el yoga puede ayudar a reducir el estrés.
6. Cumplir con los controles médicos: visitar al médico regularmente puede ayudar a prevenir y controlar enfermedades, también a detectar problemas de salud de forma temprana.
7. Mantener una actitud positiva: tener una actitud positiva puede ayudar a mejorar la salud mental y física.

Recuerda que es importante consultar con un profesional de la salud antes de hacer cualquier cambio significativo en tu rutina o estilo de vida.



## Autocuidado,

una rutina diaria

### Dime de qué color comes y te diré cuáles beneficios tiene

¿Te has puesto a pensar en los colores de tu alimentación? para que nuestra alimentación sea balanceada, nutritiva y saludable esta debe incluir una variedad de alimentos de distintos colores. El color responde a sus propiedades y, en consecuencia, a los beneficios que aportará a nuestra salud.

**ROJO:** hablamos de las fresas, las cerezas, la sandía, las uvas rojas, los pimientos rojos, los tomates y el ruibarbo. Nos ayudan a tener el corazón sano, fortalecer el sistema inmunológico y reducir el riesgo de padecer cáncer.

**NARANJADO:** proporcionan básicamente nutrientes esenciales que fortalecen nuestra vista y, además, también ayudan a disminuir el riesgo de cáncer. Entre ellos se encuentran las zanahorias, el durazno, el mango, el melón, los pimientos amarillos y las patatas dulces.

**VERDE:** fortalece nuestra salud mental, previenen la pérdida de la memoria y nos ayudan a luchar contra el cáncer.

**BLANCOS y MARRONES:** peras, plátanos, cebollas, champiñones, coliflor, nabos ETC. Son excelentes para la salud de nuestro corazón y también nos mantienen protegidos del cáncer.

**MORADO:** arándanos, berenjenas, cebollas rojas, moras, uvas negras y rosadas, repollo morado y ciruela. Las frutas y verduras de color morado cuentan con antioxidantes, flavonoides y antocianinas. Estas propiedades incentivan la regeneración de tejidos y células; también ayuda a desinflamar y a conservar la memoria.

¡Los colores nos dan vida, cuida de tu salud a través de una alimentación balanceada!



## Compromiso

con tu servicio

### Impacto en la calidad de la atención

La colaboración multidisciplinaria en el ámbito de la salud tiene un impacto significativo y positivo en la calidad de la atención al paciente. Al unir a profesionales de diversas especialidades, el equipo multidisciplinario proporciona un enfoque más completo y holístico a los cuidados de salud. Esta sinergia resulta en una evaluación más completa del paciente, considerando no solo los aspectos médicos, sino también los emocionales y sociales.

En nuestra IPS tenemos un equipo multidisciplinario que constantemente intercambia información entre sus miembros, permitiendo una comprensión más profunda de los casos, contribuyendo a diagnósticos más precisos y planes de tratamiento más eficaces.

¡Juntos lo hacemos más fácil!

## Mis emociones, mi sentir

### ¿Qué es el manejo de emociones?

Es un conjunto de estrategias o habilidades que permiten a una persona identificar las emociones que siente ante situaciones que pueden parecer difíciles de controlar.

### ¿Qué pasa si no manejas tus emociones?

Puedes padecer consecuencias en tu salud física, emocional y mental. También puedes generar daños en tus relaciones personales, con tu pareja, familiares, amigos y compañeros de trabajo.

De hecho, un mal manejo de las emociones equivale a falta de autocontrol, a conducta impulsiva, y puede llevarte a padecer afecciones como:

**Miedos incontrolables:** la falta de manejo de tus emociones puede llevarte a ver una amenaza o peligro en todo, y vivirás con pesimismo.

**Ansiedad y depresión:** estas afecciones se irán manifestando como alteración interna, preocupación excesiva, cansancio emocional, desesperación constante.

**Sentimiento de culpa:** al no manejar tus emociones podrías culparte constantemente por todo lo que sucede, errores, fracasos e incluso incapacitarte para disfrutar los buenos momentos.

## Cómo canalizar un sentimiento negativo



**Tristeza:**  
respirar - meditar



**Enojo:**  
llorar - soltar



**Ansiedad:**  
ordenar - priorizar



**Inconformidad:**  
agradecer



**Miedo:**  
enfrentar - superar



**Irritable:**  
hacer ejercicio



## En línea

contigo

### Así puedes comunicarte con nuestra IPS MEDICI

**Apreciados usuarios:**  
a través de estos medios puedes contactarnos:

**Lunes a viernes**  
de 7:00 a.m. a 5:00 p.m.

**Programa de autoinmunes**

📞 314 243 3493



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



atencionusuarios@medici.com.co



www.medici.com.co



@ipsmedici