



# Boletín de Gestión de Riesgo



*Edición no. 7*

**Dirección General:** Eduardo Martinez, Director General Salud Familiar IPS.

**Dirección de Contenido:** Diana Cortés, Directora Nacional de Riesgo, Salud Familiar IPS.

**Edición:** Luisa Utria Martelo, Comunicadora Social.

Bienvenidos a una nueva edición de nuestro Boletín de Gestión de Riesgo,

En este reiteramos nuestro compromiso con el empoderamiento de nuestros pacientes, razón por la cual siempre estamos en busca de estrategias innovadoras que nos ayuden a potencializar el desarrollo de la cultura de autocuidado.

Día a día nos esforzamos por dejar una huella en la salud y vida de todas las personas que atendemos, por esto, para Salud Familiar IPS es grato poder compartir algunas de nuestras vivencias y el impacto de nuestro trabajo en medicina preventiva a través de esta herramienta de comunicación y por eso en esta ocasión, teniendo en cuenta que estamos en el mes de HTA, hablaremos de HTA.





# Gestión de Riesgo

¡CASO EXITOSO!

## Campaña interna para cuidado de salud de funcionarios Salud Familiar IPS

Promover la salud en nuestros funcionarios también es una de las actividades primordiales de Salud Familiar IPS.

Como resultado de nuestras estrategias de promoción de la salud a nivel interno en la IPS, reconocemos un caso exitoso de la sucursal Magdalena donde una de nuestras funcionarias fue encontrada con estado nutricional de obesidad tipo 1 y luego de la intervención con nuestro programa ¡Te quiero saludable! logramos adherencia a consejos sobre el autocuidado y estilo de vida saludable. A la fecha se encuentra con sobrepeso, acercandose así a su meta objetivo (peso normal).

¡Te invitamos a cuidar tu peso y estado de salud, agrega pequeños cambios a tus hábitos día a día y obtendras grandes resultados!





## Actividades Educativas Primer Trimestre 2019: Hipertensión

Durante el primer trimestre de 2019 Salud Familiar IPS ha ejecutado 138.399 actividades educativas sobre el tema de Hipertensión, diabetes y aumento de colesterol.

Este tema es uno de los más importantes a tratar entre nuestros pacientes, ya que las enfermedades como hipertensión, representan uno de los mayores riesgos de mortalidad entre nuestros usuarios.

Por lo cual, realizar actividades educativas que generen conciencia sobre el autocuidado y adherencia a programas/tratamientos disminuye notablemente el riesgo de cualquier tipo de enfermedad cardiovascular.







# Gestión de Riesgo

## Eventos y novedades

### ¡Te quiero saludable!

Durante el primer trimestre de este año llevamos a cabo el lanzamiento del programa de hábitos y estilos de vida saludable llamado: ¡Te quiero saludable!.

Este tiene como fin fomentar y fortalecer la construcción de un estado de bienestar en los trabajadores, impulsando un plan de acción coordinado y con esfuerzo común que proporcione seguimiento a nuestros estados de salud y minimice los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares y de origen común a causa de malos hábitos alimenticios, buscando así, el mantenimiento de un bienestar físico, mental y social del equipo de Salud Familiar IPS.

### TE QUIERO SALUDABLE





## Atención de Emergencia en Bagre, Antioquia

Desde el 16 de mayo de este año estamos haciendo presencia activa en el municipio Bagre, Antioquia, población que a la fecha se encuentra en crisis médica por la ausencia de personal en el área de la salud a causa de la violencia del sector.

Como consecuencia de lo anterior, Salud Familiar IPS de la mano de Coosalud EAPB implementó una estrategia de atención a través de sus unidades móviles, donde está trabajando un equipo de profesionales en salud (médico, enfermera, auxiliar de enfermería).

Durante estos meses de trabajo en el Bagre, Antioquia se ha brindado atención a 900 personas de las cuales el 25% corresponden a atenciones de riesgo cardiovascular, 12% atenciones de control prenatal y 7% inserciones de implanon y toma de citología cervicouterina que corresponden a actividades de promoción y prevención.





# Gestión de Riesgo

## Tema del mes

### ¿Estás exento de sufrir Hipertensión?

Sabías que 4 de 10 adultos en el mundo sufre de hipertensión arterial. El riesgo de padecer esta enfermedad es del 50% entre tus 50 a 60 años, actualmente 1 de cada 5 persona presenta síntomas iniciales y se categorizan con prehipertensión.

¿Qué debes hacer para prevenirla?

Una nutrición alta en vegetales, , frutas, granos y proteínas y baja en grasas (frituras). Te llevará a una vida más saludable y menos propensa a enfermedades cardiovasculares.

¡Muévete! Haz ejercicio en gimnasio, fútbol, zumba, sal a caminar o cualquier actividad física que te guste. Hazte chequeos médicos preventivos y conoce cómo están tus cifras de presión arterial.

Evita el tabaco.

Ya eres hipertenso, ¿Cómo tratarlo?

toma tus medicinas de acuerdo a tratamiento dado por tu médico.

Cambia tus hábitos.

Controla y chequea constantemente tu tensión arterial.

Reduce el consumo de sodio.

Recuerda que si sufres de esta enfermedad tienes riesgo de padecer un infarto al corazón, accidente cerebro vascular, insuficiencia renal, enfermedad arterial periférica e insuficiencia cardíaca.

Fuente de texto: Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia.





# Calendario de Salud Pública

## Julio

**28** Día mundial contra la hepatitis.

**21-26** Tercera Jornada de vacunación nacional.

## Agosto

**01-07** Semana mundial de la lactancia materna.

**12** Día internacional de la juventud