



Servicios médicos para todos los afiliados

Tu mejor ruta de atención en salud



Imagínate en una terminal de buses que posee tres puestos de atención:

- 1.** Para quienes necesitan un **puesto urgentemente** (presentan una emergencia y requieren viajar ya).
- 2.** Para aquellos que tienen que viajar en un **tiempo próximo** (solicitan puesto en los carros que están programados para salir en el día).
- 3.** Para los pasajeros que van a **separar un cupo** para determinada fecha (viajes programados).

Eso sería perfecto, cada uno iría a la oficina indicada, ganarían en tiempo y todos llegarían a sus destinos. Ese sistema aplicado a la atención médica es del que dispones en EPS SURA. Dependiendo de tu estado de salud, cuentas con unos lugares y servicios indicados, por ello cuando requieras estos servicios elige la ruta más adecuada:

- ➔ **Consulta Programada con el médico de familia.** Para controles médicos y consultas de molestias crónicas que te permiten esperar una cita programada sin incurrir en ningún riesgo. Ejemplos: dolores crónicos, tos de varios días sin dificultad para respirar, controles de la presión alta, azúcar en la sangre, entre otros.
- ➔ **Consulta Prioritaria.** Cuando tienes una condición de salud que no pone en peligro tu vida ni tu funcionalidad pero que no da espera a una cita programada. Este servicio se presta en las IPS Básicas. Ejemplos: amigdalitis, gripa, diarrea, fiebre hasta 39 grados centígrados, brotes o nacidos en la piel, heridas menores, dolor y ardor para orinar.
- ➔ **Urgencias.** Cuando tienes un cambio repentino de salud físico o mental, y necesitas una atención inmediata para evitar la muerte o consecuencias graves como la invalidez. Ejemplo: infartos, derrames, heridas por arma de fuego o arma blanca, fracturas, asfixia, sangrado abundante, embarazadas con contracciones, sangrados o disminución de los movimientos fetales.

Esta distribución busca brindarte la atención que requieres en diferentes lugares según tus necesidades, para que todos reciban una valoración y atención médica oportuna, evitando así congestionar los servicios de urgencias. **Elige la mejor ruta de atención en salud.**



ABC del momento del parto

Doctor, ¿qué es mejor parto natural o cesárea?

El parto natural en la mayoría de los casos. La naturaleza ha dotado a la mujer para cumplir esta función biológica. La decisión la toma el médico teniendo en cuenta cada caso individual y depende del estado de salud que muestren tanto la madre como el bebé durante la gestación y en los momentos previos al parto. Ésta se debe basar en el criterio del equipo médico, teniendo presente que su objetivo primordial es aportar su conocimiento y experiencia para que el parto sea lo más seguro posible.

Algunos criterios que puede tener el médico para indicar el parto natural son:

- La salud de la mamá y el bebé se encuentran en perfectas condiciones.
- La pelvis de la mamá tiene la amplitud necesaria para permitir el paso del bebé.
- No existe ninguna malformación uterina que pueda complicar el parto.

¿Cuándo se podría pensar en cesárea?

Solamente en aquellos casos en los que por condiciones de salud de la mamá o del bebé se requiera acudir a ella como única opción.

Algunos criterios médicos pueden ser:

- El tamaño del bebé es más grande que la pelvis de la mamá.
- La madre ha tenido cirugías previas que pueden generar dificultades en el parto natural.
- Enfermedades de la mamá que pueden poner en riesgo su salud o su vida: algunas afecciones cardíacas, alteraciones de la retina, preeclampsia (hipertensión en el embarazo).
- Madres con vih/SIDA u otras enfermedades que puedan contagiar al bebé.
- Enfermedades del bebé que pueden poner su vida en riesgo en el parto, como ritmo cardíaco anormal.
- Posición inadecuada del bebé que viene en camino.

Derechos y deberes

Uno de tus deberes como afiliado al Sistema General de Seguridad Social es cuidar la salud para reducir las posibilidades de sufrir enfermedades. Un ejemplo de ello es que en el momento en que te embaraces, cuentes con todas las vacunas para protegerte tanto a ti como a tu bebé. Pregunta en tu IPS cuáles son necesarias.

👜 Paso a paso

Alertas en el embarazo Asiste a tu control prenatal y gana en seguridad

Tu embarazo es sinónimo de vida y protegerla al máximo tu objetivo principal. Aprende a identificar en los controles prenatales cuáles son esas señales de alerta a las que debes prestarle mayor atención según tu caso particular. Seguramente entre los síntomas que te indicará el médico de familia se encuentran:

En todos los trimestres

- Sangrado vaginal
- Dolor "bajito"
- Ardor para orinar u orina maloliente.

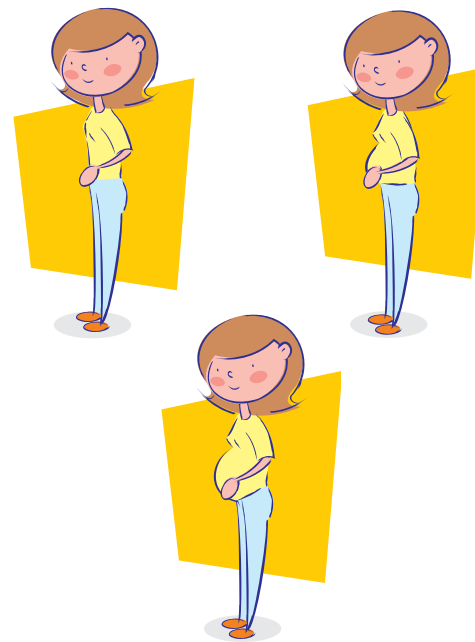
Entre el cuarto y noveno mes

- Dolor de cabeza acompañado de visión borrosa, con luces o pitos en los oídos
- Dolor en la boca del estómago
- Cara, manos y/o pies hinchados al levantarte
- Ausencia o disminución de los movimientos fetales.

Entre el séptimo y noveno mes

- Sangrado o líquido que fluye por la vagina cerca de la fecha del parto (entre las semanas 37 y 40)
- Presencia de más de cuatro contracciones en una hora
- Retraso en el inicio de los dolores de parto (semana 40 de gestación).

Consúltale a tu médico de familia o al equipo de control prenatal ante cuáles de estos síntomas u otras señales debes asistir a tu IPS por Atención Prioritaria o por Urgencias a un centro médico autorizado.

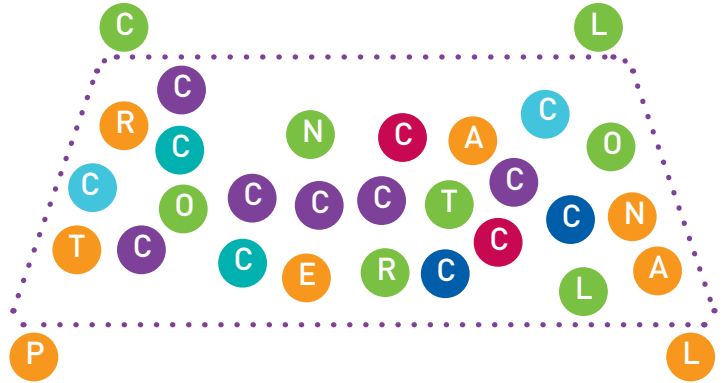


Embarazadas que requieren mayor atención y un seguimiento estricto en los controles prenatales

- Iniciar el embarazo con sobrepeso
- Sufrir de diabetes (azúcar en la sangre)
- Tener hipertensión (presión alta)
- Presentar ataques de epilepsia
- Tener menos de 18 años o más de 35
- Tener una enfermedad de transmisión sexual
- Padecer alguna enfermedad de alto riesgo

Cubos locos

Ubica los cubos del mismo color en la parte superior e inferior de la figura y completa las dos palabras claves del programa que EPS SURA te brinda durante tu embarazo.

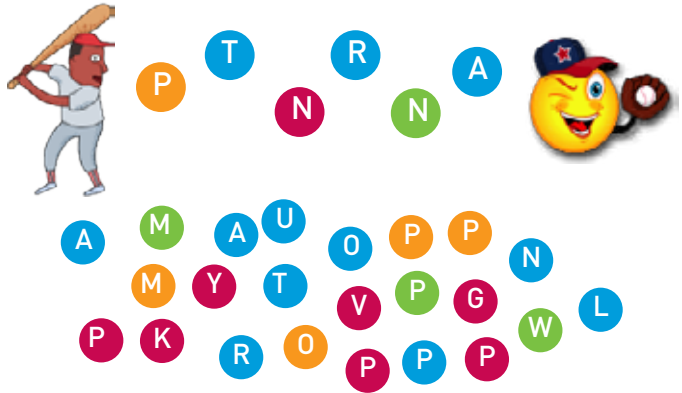


Pista:

si asistes, ganas en seguridad durante tu embarazo.

Atrápala


Lanza las bolas del mismo color y forma las ellas dos palabras de cinco y siete letras respectivamente.



Pista:

la naturaleza ha dotado a la mujer para cumplir esta función biológica.

¡Bingoooo! ¡Bingoooo!

En “L” invertida:  ubica las fichas del mismo color y arma las dos palabras.

Pista:

mamá, en todos los momentos de tu vida y en esta época en especial, es una excelente opción para prepararte para el parto.

