



Editorial

La clave está en la conciencia

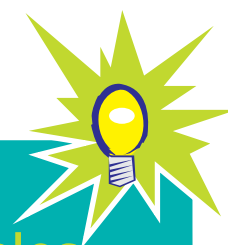
¡Todos para uno y la salud para todos!



Oportuno y justo, es una expresión que la gran mayoría de personas utilizamos para señalar lo que esperamos del servicio de salud. Tú también puedes poner tu “granito de arena”, para que así sea.

- **Es más oportuno:** cuando cada paciente va al servicio que le corresponde, según el estado de salud que presente (Cita programada, atención prioritaria, urgencias).
Deja de ser oportuno para ti, cuando por ejemplo, vas a atención prioritaria por presentar hemorroides y encuentras que delante hay pacientes consultando por hongos, que pudieron haber esperado a una cita programada.
- **Es más justo:** cuando comprendemos que en el servicio de urgencias, primero atienden a los pacientes que presentan mayor afectación de la salud o que su vida está en peligro.
- Deja de ser justo para ti, cuando por ejemplo, una paciente con cólico menstrual se altera porque presentabas riesgo de infarto y te atendieron primero.

Seguro estarás diciendo, “pero, cuando se trata de la salud, para mí, todo es grave y no sé para dónde dirigirme”. Entendemos tu posición, por eso en este boletín y a través de nuestros diferentes medios te enseñamos a diferenciar entre síntomas urgentes y prioritarios.



Fechas especiales

Así como recordamos las fechas saludables para hacer conciencia sobre la importancia del cuidado del cuerpo, te invitamos a iniciar la celebración de los valores humanos.

Qué tal si en tu hogar declaras a:

- **Junio, mes de la honestidad**
Conduciendo siempre por debajo de los límites de velocidad, no solo cuando haya cámaras de seguridad.
- **Julio, mes de la lealtad**
Controlando el consumo de grasa, harinas y alcohol, para ser fiel a tu propósito de tener un peso saludable.

¡Manos al agua por la vida!


VIGILADO Supersalud



- **Recuerda el lavado de manos con agua y jabón;** antes y después de cocinar, comer e ir al baño y al regresar a casa.

Lo dice la **UNICEF**: “Puede ayudar a **reducir hasta en un 50 % las muertes infantiles** causadas por enfermedades diarreicas”.

Las manos más limpias del país. El video también está disponible en www.epssura.com

 Todo lo que hay que saber sobre...



La ruta hacia atención prioritaria

¿Cuándo tomarla?

Al presentar malestares de salud que no te permitan continuar con tus actividades diarias y que no representen un riesgo inminente para tu vida, como para ir a urgencias.

¿Algunos síntomas?

- Fiebre entre 37.7°C y 38.8°C que no baja después de varias horas de tratamiento en casa.*
- Diarrea, vómito, dolor de oído, malestar en la garganta o síntomas respiratorios que no disminuyan después de 1 a 2 días de tratamiento en casa.*
- Conjuntivitis menor a 3 días de aparición.
- Espasmos, espasmo muscular o dolor en el cuello.
- Heridas menores.
- Cólico menstrual intenso.
- Hemorroides.
- Dolores de cabeza fuertes y que no sean crónicos, como para esperar una cita programada.

¿A dónde debo dirigirme?

A tu IPS Básica. Allí te asignarán una cita para el mismo día, respetando tu turno de llegada y teniendo en cuenta la disponibilidad de atención que tenga la institución.

Tratamientos en casa

¿Cómo puedo curar en el hogar **síntomas leves de gripas, diarreas, vómitos, fiebre, tos y dolor de garganta?**

Esta es una pregunta que generalmente se hacen nuestros afiliados, buscando mayor comodidad en casa y no congestionar los servicios de atención prioritaria y urgencias.

En www.epssura.com encuentras artículos sobre diferentes dolencias, explicando sus señales de alerta y los cuidados para seguir en el hogar. Es importante que sepas que esta información ha sido validada y autorizada por nuestro personal médico.

Abstente de seguir recomendaciones de otras páginas web que no tienen respaldo médico científico, ni mucho menos los consejos de familiares y amigos que, por lo general, están llenos de errores, por ejemplo, te dicen que utilices alcohol para bajar la fiebre, cuando posiblemente lo que vas a lograr es una intoxicación.



Tip saludable

Participa de tu propia salud:

si haces parte del Programa de Riesgo Cardiovascular, copia en tu agenda las fechas de las actividades educativas y asegúrate de asistir a cada una de ellas.

Derechos y deberes



Deber: cuidar y hacer uso racional de los recursos, las instalaciones, la dotación y los servicios de tu EPS e IPS; por ejemplo, si no puedes asistir a una cita cancélala mínimo con 2 horas de anticipación.

Paso a paso

¿Cómo funciona el servicio de urgencias?



1.

Está diseñado para atenderte:

Cuando presentes una enfermedad o lesión que limite tus capacidades para moverte, cause dolores demasiado intensos o tengas síntomas anormales que sientas que pueden atentar contra tu vida.

2.

Al llegar te practicarán el triage:

Es la primera revisión que les hacen a todos los pacientes en urgencias, para determinar **en qué orden serán atendidos**, no por el turno de llegada, sino **por la gravedad de los síntomas que presenten**.

3.

Si te clasifican en triage 1 y 2:

Haces parte del grupo de pacientes que tendrán **prioridad en la atención**.

4.

Si te clasifican en triage 3:

Ten presente que tu atención se demorará un tiempo importante, pues el personal médico se encuentra estabilizando a los pacientes de triage 1 y 2 que presentan síntomas más graves. A algunos de ellos, posiblemente se les esté salvando la vida.

Si tus actividades diarias te lo permiten, lo mejor es que te dirijas a **tu IPS**, donde te dirán a qué hora del mismo día recibirás atención prioritaria, según la disponibilidad de citas.

5.

Si te clasifican en triage 4:

Puedes respirar un poco más tranquilo, tus síntomas no son tan graves como pensabas. Seguramente al realizarte el triage, te orientarán para que pidas una cita programada con tu Médico de Familia.



Algunos síntomas que pueden indicar una urgencia de salud son:

- Sufres de asfixia severa.
- Tienes fiebre mayor a 39°C, especialmente en niños menores de 1 año.
- Sientes dolor en el pecho acompañado de vómito, mareo y sudoración.
- Sientes dolor de cabeza intenso acompañado de vómito, visión borrosa o parálisis.
- Sufres de pérdida de la conciencia y desmayos.
- Sufres mutilaciones, caídas, fracturas o sangrado abundante.
- Sientes cambios repentinos de las capacidades mentales o fuerzas musculares.
- Estás embarazada y tienes contracciones o ruptura de la fuente.
- Eres víctima de abuso sexual.



Tip saludable

Acompañar a tus hijos, significa educarlos en:

- Valores.
- El conocimiento y el respeto del cuerpo.
- En el carácter de saber decir NO ante situaciones que atenten contra su dignidad.

Así cuando estén físicamente lejos de ti, siempre irán acompañados por tus principios de vida.



El cambalache de alimentos

Sánduche aguacatado

Varía la preparación de tus sánduches con alimentos que les proporciones nuevos sabores, grasas más saludables y menos conservantes.

- La mortadela o jamón por aguacate macerado.
- Las salsas por 1 cucharadita de aceite de oliva con gotas de limón o vinagre.
- Mantienes la lechuga, las rodajas de tomate y el pan.

¡Listo para sorprender a tu paladar!

Pasatiempos

Juego No 1: muchos goles pero a favor de la vida

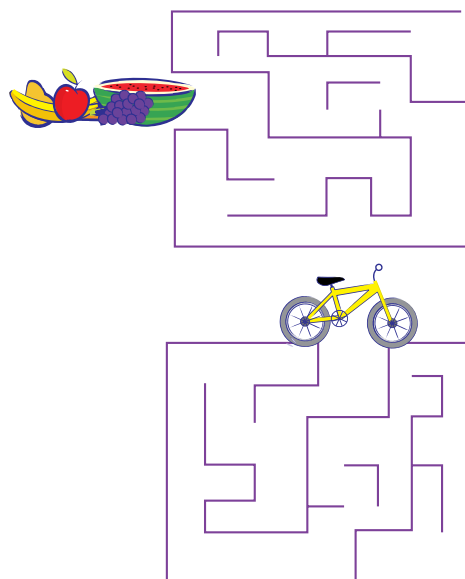
Marca la ruta que deben tomar cada uno de los personajes, según los síntomas que presenten.

 Tengo diarrea y vómito	 Tengo estreñimiento	 Dolor de cabeza crónico
 Tengo fiebre superior a 39°C	 Herida menor	 Cólico menstrual intenso
 Tengo resfriado común		
↓	↓	↓
Atención prioritaria	Urgencias	Cita programada

Pista: haciendo buen uso de los servicios de salud.

Juego No 2: el túnel saludable

Encuentra la entrada y salida siguiendo las imágenes.



Pista: tus propósitos saludables.

Juego No 3: nada por aquí, nada por allá...

Pon en el tablero los nombres los tres elementos que necesitas para alejar muchos virus diarreicos y respiratorios de tu hogar.

1	
2	
3	



Pista: ayuda a reducir hasta en un 50 % las muertes infantiles.

Juego No 1: Tengo diarrea y vómito va a atención prioritaria / Tengo estreñimiento va a cita programada / Tengo fiebre superior a 39 grados va a urgencias / Herida menor va a atención prioritaria / Dolor de cabeza crónico va a cita programada / Tengo resfriado común va a cita programada / Cólico menstrual intenso va a atención prioritaria **Juego No 3:** imagen del grifo, jabón y toalla