

# EJE 3. IMPULSO A LA CULTURA DE LA SALUD

LA SALUD COMO CONSTRUCCIÓN SOCIAL SE UBICA EN LA ESFERA PÚBLICA, EN TAL SENTIDO, PARA APORTAR EN ESTE ASPECTO, LA CLÍNICA FOMENTA EL DESARROLLO DE LA APROPIACIÓN DE LA SALUD EN LA VIDA COTIDIANA Y EN EL EJERCICIO DEL CUIDADO (COLECTIVO) Y DEL AUTOCUIDADO (INDIVIDUAL) COMO ELEMENTO ESENCIAL PARA EL CUMPLIMIENTO DEL DERECHO A LA SALUD.








## A. Socialización de información relacionada con la salud pública a los miembros de la alianza de usuarios.



# SALUD PÚBLICA

De acuerdo con la ley 1122 de 2007 la salud pública está constituida por un conjunto de políticas que busca garantizar de manera integrada, la salud de la población por medio de acciones dirigidas tanto de manera individual como colectiva ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo. dichas acciones se realizarán bajo la rectoría del estado y deberán promover la participación responsable de todos los sectores de la comunidad.

## ESTILOS SALUDABLES

 <p><b>Actividad física</b></p> <p>Realizar actividades físicas y de fortalecimiento muscular, prevenga los riesgos potenciales de la actividad física.</p>	 <p><b>Prevención consumo de tabaco</b></p> <p>El tabaco es la causa de decenas de enfermedades y origina discapacidad en casi todos los órganos del cuerpo. El cigarrillo cumple con los criterios de una sustancia para ser considerada como droga: consumo compulsivo, dependencia, síndrome de abstinencia.</p>	 <p><b>Peso saludable</b></p> <p>Se considera un peso saludable aquel que nos permite mantenernos en un buen estado de salud y calidad de vida. También se entiende como los valores de peso, dentro de los cuales, no existe riesgo para la salud de la persona.</p>	 <p><b>Lavado de manos</b></p> <p>El lavado de manos con agua y jabón interrumpe la cadena de transmisión de enfermedad diarreica aguda, neumonía, enfermedades de la piel, enfermedades de los ojos y parasitismo intestinal.</p>
 <p><b>Entorno laboral formal saludable</b></p>	 <p><b>Salud bucal, visual y auditiva</b></p> <p>Trabajar por la salud bucal, visual y auditiva, busca proveer hábitos, estilos, modos y condiciones de vida que le permitan a las personas desde que nacen y hasta cuando son adultas mayores, gozar a través de la boca, los ojos, y los oídos, de las experiencias que dan estos sentidos para incluirse en el mundo.</p>		
 <p><b>Nutrición y alimentación saludable</b></p> <p>La salud nutricional, alimentos y bebidas busca la promoción de una alimentación balanceada y saludable y las acciones para garantizar el derecho a la alimentación sana con equidad en el curso de la vida, mediante la reducción y prevención de la malnutrición, el control de los riesgos sanitarios y fitosanitarios de los alimentos y la gestión intersectorial de la seguridad alimentaria y nutricional con perspectiva territorial.</p>			



Aborda las poblaciones reconociendo sus diferencias socioculturales, económicas, de momento del curso de vida y condiciones o situaciones particulares con el fin de que las políticas, programas y proyectos relacionados con su salud tomen en cuenta dichas diferencias en la búsqueda de la equidad en salud. Esto incluye el abordaje de la población agrupada así:

**En función del curso de vida:** Niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores.

**Poblaciones con condiciones o situaciones particulares:** Grupos étnicos, poblaciones en situación de discapacidad, y víctimas del conflicto armado.

## POBLACIONES VULNERABLES

## ENFERMEDADES TRANSMISIBLES



## ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES

Las enfermedades no transmisibles (ENT) conocidas también como enfermedades crónicas, son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Los cuatro tipos principales son:

- \* Las enfermedades cardiovasculares como los infartos de miocardio, el ataque cerebrovascular y la hipertensión arterial
- \* Los diferentes tipos de cáncer.
- \* Las enfermedades respiratorias crónicas como la neumopatía obstructiva crónica o el asma.
- \* La diabetes



# SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

El Ministerio de Salud y Protección Social considera la sexualidad como una dimensión prioritaria en el curso de la vida de las personas. Se espera que su ejercicio se enmarque en la práctica de los Derechos Humanos y la garantía de los derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos. En Colombia aún tenemos muchas problemáticas asociadas a la sexualidad y a la reproducción, pero cada vez más el Estado, las instituciones y las políticas que se desarrollan tienen avances importantes en la comprensión de las diferentes miradas de la sexualidad y sus abordajes. Esto se refleja en la incorporación de los enfoques de género, derechos y diferencial como aspectos esenciales para el logro de una salud sexual y reproductiva plena, segura, digna y responsable para todas las personas en Colombia.



# EPIDEMIOLOGÍA Y DEMOGRAFIA

La dirección de Epidemiología y Demografía del Ministerio de Salud y Protección Social, orienta la Política Pública en Salud y gestión de Entidades Territoriales e Instituciones, mediante la generación de inteligencia epidemiológica que permite planear en salud y responder de manera efectiva ante riesgos contingentes



## SALUD MENTAL Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS



Espacio de construcción y participación institucional y comunitaria, para el desarrollo de las capacidades individuales y colectivas, encaminadas a la promoción de la salud mental y la convivencia social, prevención del consumo de sustancias psicoactivas, así como a la atención integral en salud mental y violencias, que contribuyen al bienestar y al desarrollo humano y social a lo largo del curso de vida.

- Las vacunas incluidas en el esquema nacional de vacunación, son gratuitas para todos los niños menores de 6 años de edad. Para tener acceso a ellas, pueden dirigirse al punto de vacunación más cercano.
- Las vacunas incluidas en el esquema nacional de vacunación son seguras y eficaces, razón por la cual cuentan con el apoyo de la Sociedad Colombiana de Pediatría.
- No olvide llevar el carné de vacunación si por alguna razón no lo tiene, debe acudir al punto de vacunación más cercano para que se revise su caso de manera particular.



## VACUNACION

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/ficha-esquema-vacunacion-vf2.pdf>

## SALUD NUTRICIONAL



La salud nutricional, alimentos y bebidas busca la promoción de una alimentación balanceada y saludable y las acciones para garantizar el derecho a la alimentación sana con equidad en el curso de la vida, mediante la reducción y prevención de la malnutrición, el control de los riesgos sanitarios y fitosanitarios de los alimentos y la gestión intersectorial de la seguridad alimentaria y nutricional con perspectiva territorial.



El concepto de salud ambiental propone una reflexión sobre la interacción entre los grupos humanos y los factores físicos, químicos, biológicos y sociales que se encuentran en el medio que habita y que a su vez se encuentra modulado por la estructura social. En ese sentido, el área de la salud ambiental explora las prácticas de uso, manipulación, apropiación y explotación de los componentes ambientales, y su relación con los efectos en salud humana, en la idea de que esas prácticas deben resolver las necesidades de las actuales generaciones, sin minar la posibilidad de que futuras generaciones también lo puedan hacer.

Agua y saneamiento básico	Inspección vigilancia y control sanitario	Sustancias y productos químicos
Entornos saludables	Zoonosis	Cambio climático
Mercurio	Aire y salud	Minería y salud
Vecindad y fronteras		

# SALUD AMBIENTAL



## PLAN DECENAL DE SALUD PÚBLICA

El Plan Decenal de Salud Pública es una política pública que incluye la hoja de ruta que, a partir del consenso social y ciudadano, establece los objetivos, las metas y las estrategias para afrontar los desafíos en salud pública para los próximos 10 años, orientados a la garantía del derecho fundamental a la salud, el bienestar integral y la calidad de vida de las personas en Colombia.

Este instrumento de planeación de carácter nacional y regional compromete a los diferentes niveles de gobierno y a todos los actores del sistema de salud, en el marco de sus competencias, a que orienten sus acciones y esfuerzos para dar respuestas efectivas a las necesidades de la población y alcanzar los resultados en salud deseados. Se realiza a través de un proceso amplio de participación que conlleva a definir las acciones, metas, recursos, responsables, indicadores de seguimiento y mecanismos de evaluación.



## CNE

Centro Nacional de Enlace

El Centro Nacional de Enlace (CNE) es una unidad de "inteligencia" epidemiológica y sanitaria que cumple las funciones de monitorización, evaluación y de notificación a la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el marco del Reglamento Sanitario Internacional (2005) y de la normatividad, sobre los Eventos de Salud Pública de Importancia Internacional (ESPII) que se registran en el país, apoyando la coordinación de la respuesta ante epidemias o emergencias sanitarias con las entidades del orden nacional.



# PARTICIPACIÓN Y CONTROL SOCIAL EN SALUD



La participación social se define como el derecho a una significativa participación en la toma de decisiones acerca de la salud, la política y la planificación, la atención y el tratamiento. Se entiende como un proceso mediante el cual los miembros de una comunidad se comprometen individual o colectivamente a desarrollar la capacidad de asumir su responsabilidad por sus problemas de salud y actuar para buscar soluciones.



## PRINCIPIOS DE LA PARTICIPACIÓN SOCIAL EN SALUD

La garantía de la participación social respecto del derecho fundamental a la salud que se desarrolla mediante la PPSS se fundamenta en los siguientes principios:

- Enfoque de derechos.
- Territorialidad.
- Diversidad.
- Autonomía.
- Solidaridad.
- Equidad
- Transparencia.
- Correponsabilidad



## RESPECTO DEL DERECHO A LA PARTICIPACIÓN EN SALUD

Los integrantes del Sistema de Salud y las demás entidades que tengan a su cargo acciones en salud, en el marco de sus competencias y funciones, deberán respetar el derecho a la participación en salud para el cumplimiento de los objetivos de la PPSS. En consecuencia, no podrán limitar el acceso de las personas a la misma, y por tanto, deberán abstenerse de realizar prácticas discriminatorias.

De igual manera, tampoco estarán facultados para prohibir o impedir la participación social en sus diferentes expresiones conforme a la normatividad vigente sobre la materia.



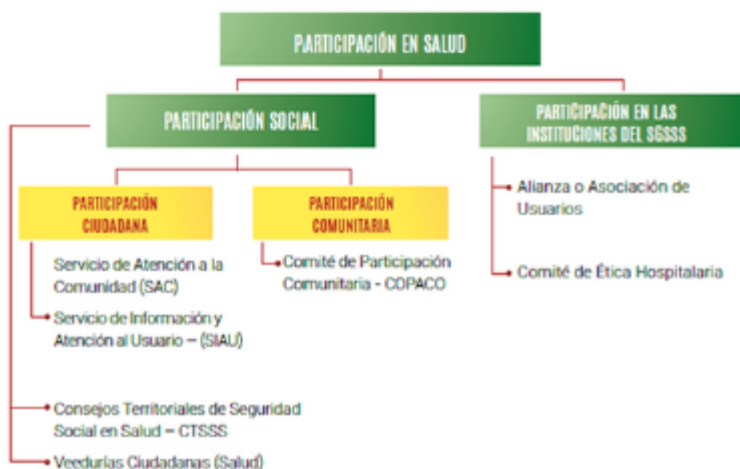
## BENEFICIOS ASOCIADOS CON LA PARTICIPACIÓN EN SALUD

Control en la planificación en salud y priorización de necesidades, fortalecimiento de las relaciones, apoyo social, potenciación de sectores marginados

Cambios de comportamientos, incremento en la calidad, accesibilidad y aceptabilidad de servicios

Mejores resultados en salud  
Reducción en el gasto en salud

## MECANISMOS DE PSS



EL DERECHO A LA PARTICIPACIÓN ESTÁ CONSAGRADO EN LA CONSTITUCIÓN DE 1991 Y ES UN COMPONENTE DETERMINANTE PARA LA REALIZACIÓN DEL ESTADO SOCIAL DE DERECHO Y OTORGA EL RECONOCIMIENTO DE LOS CIUDADANOS PARA PARTICIPAR DE FORMA TAL QUE LA CIUDADANÍA LOGRE EJERCERLA COMO UN MECANISMO NECESARIO PARA LA REALIZACIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS.

DE MANERA GENERAL LA LEY 134 DE 1994 REGLAMENTO EL PRINCIPIO DE PARTICIPACIÓN EN EL PAÍS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LOS DERECHOS CIVILES.

LA PARTICIPACIÓN ES UN MECANISMO CLAVE PARA EXIGIR EL CUMPLIMIENTO DE SUS DERECHOS Y LA ATENCIÓN INTEGRAL.

# CONTROL SOCIAL

El control social es el derecho y el deber de los ciudadanos a participar, de manera individual o a través de sus organizaciones, redes sociales e instituciones, en la vigilancia de la gestión pública y sus resultados de acuerdo con lo establecido en la regulación aplicable y correcta utilización de los recursos y bienes públicos.

**1**

## OBJETIVOS

- Fortalecer la cultura de lo público en el ciudadano.
- Contribuir a mejorar la gestión pública desde el punto de vista de su eficiencia, su eficacia y su transparencia.
- Prevenir los riesgos y los hechos de corrupción en la gestión pública.
- Fortalecer la participación ciudadana para que ésta contribuya a que las autoridades hagan un manejo transparente y eficiente de los asuntos públicos.
- Apoyar y complementar la labor de los organismos de control en la realización de sus funciones legales y constitucionales.



**2**

## PRINCIPIOS

- Solidaridad
- Oportunidad
- Igualdad
- Responsabilidad
- Democratización
- Eficacia
- Autonomía
- Objetividad
- Transparencia
- Legalidad



**5**

## PAUTAS PARA EL CONTROL SOCIAL

1. Definir qué se va a vigilar o controlar.
2. Recoger información. Antes de solicitar información, se debe tener claro qué información se va a pedir y cómo se va a clasificar y registrar para su posterior análisis.
3. Realizar el informe de veeduría. Observaciones y sugerencias, y si es el caso enviar peticiones, demandas o denuncias

## PERSONAS QUE PUEDEN EJERCER EL CONTROL SOCIAL

El control social a la gestión pública puede ser adelantado por todos los ciudadanos en forma individual o colectiva a través de organizaciones sociales.

Las organizaciones sociales que tienen como objetivo adelantar el control social a la gestión pública pueden recibir diversas denominaciones, como veedurías ciudadanas, comités de vigilancia, juntas de vigilancia y comités de control social, entre otros.



**4**

## ALCANCE

De conformidad con el art. 02 de la Ley 1757 de 2015, quienes desarrollen el control social podrán:

- \* Solicitar la información pública que se requiera para el desarrollo de su labor.
- \* Presentar observaciones de la labor desarrollada a la entidad correspondiente.
- \* Presentar peticiones, denuncias, quejas y reclamos ante las autoridades competentes.
- \* Presentar acciones populares en los términos de la Ley 472 de 1998.
- \* Presentar acciones de cumplimiento en los términos de la Ley 393 de 1997.

**3**

## SOCIALIZACIÓN

# INFORMACIÓN SOBRE CONTROL SOCIAL Y SALUD PÚBLICA

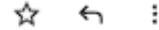
External

Recibidos x



ING YOHANA ALVAREZ <calidad@clnicasandiegocucuta.com>

jue, 20 nov 2025, 10:59



para nestorsanchezjr1, nestorsanchezjr, letrasmariamaria1@gmail.com, ramonmartinortizmorales, juancarlosquimbayo787, >

Buena tarde

Señores

**MIEMBROS DE LA ALIANZA DE USUARIOS CLINICA SAN DIEGO**

Cordial saludo,

En el marco de nuestro compromiso con la participación ciudadana y el fortalecimiento del control social en salud, compartimos información relevante sobre los mecanismos de control social y su relación con la gestión de la salud pública.

El propósito es brindar a los miembros de la Alianza de Usuarios herramientas que fortalezcan su participación activa en los procesos de veeduría, seguimiento y mejora de la calidad en los servicios de salud.

Agradecemos su compromiso y disposición para seguir contribuyendo a la construcción de una atención en salud más participativa, transparente y centrada en la comunidad.

Adjunto encontrarán los documentos con la información completa.

Cordial saludo

—

**Yohana Astrid Álvarez Verjel**  
Coordinadora de Calidad

Tel: 5960150 Ext 1051  
calidad.clinicasandiego@gmail.com



@Sand  
Av1 N°  
Cúcuta  
www.cl

3 archivos adjuntos • Analizados por Gmail



Añadirlo todo a Drive



# INFORMACIÓN SOBRE CONTROL SOCIAL Y SALUD PÚBLICA

External

Recibidos x



ING YOHANA ALVAREZ <calidad@clnicasandiegocucuta.com>

jue, 20 nov 2025, 10:59



para nestorsanchezjr1, nestorsanchezjr, letrasedmaria1@gmail.com, ramonmartinortizmorales, juancarlosquimbayo787,

Buena tarde

Señores

MIEMBROS DE LA ALIANZA DE USUARIOS C

Cordial saludo,

En el marco de nuestro compromiso con la parti  
compartimos información relevante sobre los me  
pública.

El propósito es brindar a los miembros de la Alia  
los procesos de veeduría, seguimiento y mejora

Agradecemos su compromiso y disposición para  
participativa, transparente y centrada en la com

Adjunto encontrarán los documentos con la info

Cordial saludo

--

de: **ING YOHANA ALVAREZ**  
<calidad@clnicasandiegocucuta.com>  
para: nestorsanchezjr1@gmail.com,  
nestorsanchezjr@hotmail.com,  
"letrasedmaria1@gmail.com"  
<letrasedmaria1@gmail.com>,  
ramonmartinortizmorales@gmail.com,  
juancarlosquimbayo787@gmail.com,  
"carolortizarias@gmail.com"  
<carolortizarias@gmail.com>,  
"lina.alarcon681014@gmail.com"  
<lina.alarcon681014@gmail.com>,  
"licavabe2015@gmail.com"  
<licavabe2015@gmail.com>,  
"julianatellezbermon@gmail.com"  
<julianatellezbermon@gmail.com>,  
"vimaor1975@gmail.com"

# INFORMACIÓN SOBRE CONTROL SOCIAL Y SALUD PÚBLICA

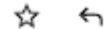
External

Recibidos x



ING YOHANA ALVAREZ <calidad@clnicasandiegocucuta.com>

jue, 20 nov 2025, 10:59



para nestorsanchezjr1, nestorsanchezjr, letrasedmaria1@gmail.com, ramonmartinortizmorales, juancarlosquimbayo787,

Buena tarde

Señores

MIEMBROS DE LA ALIANZA DE U SUARIOS C

Cordial saludo,

En el marco de nuestro compromiso con la parti  
compartimos información relevante sobre los me  
pública.

El propósito es brindar a los miembros de la Alia  
los procesos de veeduría, seguimiento y mejora

Agradecemos su compromiso y disposición para  
participativa, transparente y centrada en la com

Adjunto encontrarán los documentos con la info

<vimaor1975@gmail.com>,  
"matutechilindrina@gmail.com"  
<matutechilindrina@gmail.com>,  
anareyes1803@hotmail.com,  
"laura-1900@hotmail.com" <laura-  
1900@hotmail.com>,  
mkatherin\_silva@hotmail.com,  
rapidomantilla@hotmail.com,  
juanqrram@gmail.com,  
macasgil@gmail.com,  
matutechilindrina@hotmail.com,  
cajorey@gmail.com,  
aliceduarte64@hotmail.com,  
"gullero018@gmail.com"  
<gullero018@gmail.com>,  
"felixlopez023@gmail.com"  
<felixlopez023@gmail.com>,  
"ramonortiz12111950@gmail.com"

# INFORMACIÓN SOBRE CONTROL SOCIAL Y SALUD PÚBLICA

External

Recibidos x



**ING YOHANA ALVAREZ** <calidad@clnicasandiegocucuta.com>

20 nov 2025, 10:59



para nestorsanchezjr1, nestorsanchezjr, letrasedemaria1@gmail.com, ramonmartinortizmorales, juancarlosquimbayo787,

Buena tarde

Señores

**MIEMBROS DE LA ALIANZA DE USUARIOS C**

Cordial saludo,

En el marco de nuestro compromiso con la parti compartimos información relevante sobre los me pública.

El propósito es brindar a los miembros de la Alia los procesos de veeduría, seguimiento y mejora

Agradecemos su compromiso y disposición para participativa, transparente y centrada en la com

Adjunto encontrarán los documentos con la info

<ramonortiz12111950@gmail.com>, ivangarciacens@hotmail.com, "NELFERBE@gmail.com" <NELFERBE@gmail.com>, "juanqrramba@gmail.com" <juanqrramba@gmail.com>, "gonzalo70soto@gmail.com" <gonzalo70soto@gmail.com>, "jejaarco@gmail.com" <jejaarco@gmail.com>, "lagp1588@gmail.com" <lagp1588@gmail.com>, timoleon53@hotmail.com, "LUZPORRAS011964@gmail.com" <LUZPORRAS011964@gmail.com>, anavic2201@hotmail.com

fecha: 20 nov 2025, 10:59

ra en  
más

B. Socialización del programa para la promoción del autocuidado en la salud definido en la IPS y cómo generar una cultura de salud y bienestar.



# PROGRAMA PARA LA PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO



## PROGRAMA PARA LA PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO

### OBJETIVO

Implementar estrategias y acciones que favorezcan el desarrollo de una cultura del autocuidado de la salud y la adquisición de estilos de vida saludables en los pacientes que hacen uso de los servicios de salud ofertados en la institución.

### ALCANCE

Aplica para los pacientes a los cuales se les realiza procedimientos quirúrgico y/o diagnósticos en la Clínica de Oftalmología San Diego Cúcuta.



Conjunto de acciones que practica una persona para controlar los factores internos o externos, que pueden afectar su salud.

El acto de cuidar de uno mismo requiere de una serie de conductas:

- Toma de conciencia del propio estado de salud.
- Disposición de adoptar una cultura de autocuidado (hábitos saludables, adherencia a prácticas seguras).
- Analizar los pro y los contra de las alternativas.
- Tomar una decisión acerca de la situación de salud.
- El compromiso de atender a recomendaciones de su medico tratante.

Ilustrar al paciente en el autocuidado de su seguridad favorece el desarrollo personal y social en la medida que se aporte información sobre el cuidado, educación sanitaria para tomar decisiones informadas y se perfeccionen las aptitudes indispensables para la vida; teniendo en cuenta que de esta manera se aumentan las opciones disponibles para que la gente pueda ejercer un mayor control sobre su salud y el medio social y natural, y así opte por todo aquello que propicie la salud.

1, Promover en los pacientes la importancia de indagar sobre su condición de salud, beneficios, riesgos y tratamiento a seguir; así como la adherencia a los cuidados comunicados por su medico tratante, posterior a la realización de un procedimiento quirúrgico y/o diagnóstico

*Acciones. Informar a los paciente y familiares sobre los aspectos a interrogar durante su atención e importancia de los cuidados en casa después de realizarse un procedimiento quirúrgico, de láser y/o angiografía..*

*Medio de comunicación. Pasar videos en salas de espera, publicarlos en la página web*



¿SOBRE QUÉ ASPECTOS DEBO INTERROGAR?

- ¿Cuál es mi problema principal? (¿Qué enfermedad tengo?).
- ¿Qué debo hacer? (¿Qué tratamiento debo seguir?).
- ¿Por qué es importante para mí hacer eso, qué beneficios y riesgos tiene?
- ¿A quién acudir cuando hay sospecha de riesgos para la atención?

2. Orientar al paciente en cómo puede ser participe de su seguridad

*Acciones. Educar al paciente en cómo puede ser participe de su seguridad.*

*Medio de comunicación. Afiches informativos*

**AMIGO USUARIO:** Lo invitamos a que nos ayude a mejorar algunas situaciones durante su atención que puedan poner en riesgo su salud y su seguridad, por eso le damos las siguientes recomendaciones:

**S**i va a ingresar a cirugía o le van a realizar un procedimiento con láser o examen de angiografía, asegúrese de que le coloquen la mancha de identificación y que esta esté marcada con su nombre y número de identificación correctamente.

**E**s muy importante que aprenda sobre su enfermedad y su tratamiento, recuerde que tiene derecho de pedir información a los profesionales que lo están atendiendo.

**Q**uiera al médico o enfermera, cuando crea que le están administrando el medicamento equivocado, y no le da miedo preguntar todo a cerca de su enfermedad.

**U**n buen tratamiento necesita de su supervisión permanente, asegúrese de cumplir las recomendaciones brindadas por el especialista y personal de enfermería.

**R**evisa con su familiar o acudiente los consentimientos para los procedimientos que le van a hacer antes de firmarlos y asegúrese que si entendió la información que le dieron, y también su familia, puede hacer preguntas sobre el tratamiento.

**I**nterprete a la enfermera, especialista u optómetra, cuando requiera ayuda.

**D**ígale al profesional que lo está atendiendo, si cree que lo ha confundido con otro paciente y asegúrese de informarle a éste cualquier novedad respecto a los registros clínicos entregados, letra no legible, entre otros.

**A**visa al médico o enfermera cuando algo le parezca que no está bien, como por ejemplo, que la barandita de la cama está abajo y se puede caer.

**D**urante la atención asegúrese de informarle al especialista y/o enfermera todos los medicamentos que toma y si ha presentado alergia a alguno de estos.

Gracias, con su ayuda brindamos una atención más segura.

3. Compartir con los pacientes practicas para el autocuidado

*Acciones. Educar al paciente y acompañante sobre las prácticas seguras a adoptar para la prevención de enfermedades y accidentes.*

*Medio de comunicación. Pasar videos en salas de espera, publicarlos en la página web.*

**¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?**

**2. MEDIDAS CONTRA PROTECCIÓN DE CAIDAS**

Tenga precaución cuando observe objetos tirados en el piso o colgantes.

Preste atención a las condiciones del piso (humedad, desnivel, uniformidad, irregularidad).

En el transporte manual de materiales, asegúrese no hayan obstáculos en el recorrido; se debe ver siempre por dónde se camina.

Respete las señales de advertencia y/o precaución.

4. Promover en los pacientes estilos de vida saludable

*Acciones. Educar al paciente y acompañante sobre los estilos de vida a adoptar para mantenerse más sanos y con menos limitaciones funcionales.*

*Medio de comunicación. Pasar videos en salas de espera, publicarlos en la página web.*



4. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

**LA VISTA**

- \* Consulte al oftalmólogo por lo menos una vez al año.
- \* Ilumine lo mejor que pueda su casa.
- \* Utilice los anteojos que le indica el profesional médico.
- \* Sepa que a veces disminuye la producción de lágrimas provocando la sequedad del ojo, no se asuste y consulte al oftalmólogo.
- \* No se coloque gotas oftálmicas que no le fueron indicadas por profesionales.
- \* Si perdió parte de su visión, trate de ser ordenado y dejar las cosas siempre en el mismo lugar, para que sea más fácil encontrarlas.



4. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

**EL OIDO**

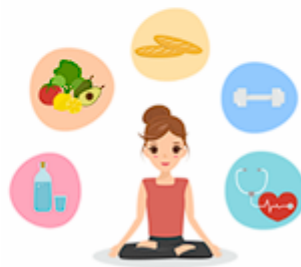
- \* Consulte al otorrinolaringólogo (especialista en oído) con una frecuencia anual.
- \* No se introduzca objetos para limpiarse los oídos.
- \* Evite usar audífonos.
- \* Sepa que escuchar bien con o sin audífonos le permitirá participar y disfrutar de las actividades familiares y sociales.



5. Entregar por escrito indicaciones post quirúrgicas

*Acciones. Establecer y documentar las indicaciones posteriores a la realización de un procedimiento quirúrgico, de láser o examen de angiografía, que serán entregadas a los pacientes y dejar constancia de la entrega.*

*Medio de comunicación. Documento físico*





# CULTURA DE SALUD Y BIENESTAR

Desde un punto de vista local, la cultura moldea el comportamiento de las personas, que predisponen a la población a determinadas enfermedades.

Desde un punto de vista global, las fuerzas político - económicas y las prácticas culturales hacen que las personas actúen con el medioambiente de manera que pueden afectar a la salud.

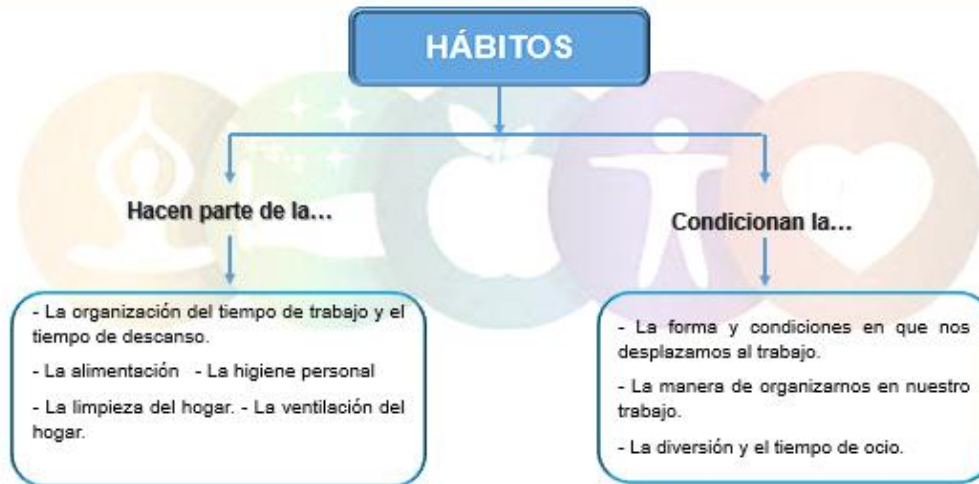
Determina la distribución socio - epidemiológica de las enfermedades por dos vías:

Creencias, valores y comportamientos que se comparten en un grupo.

Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades



Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad.



## SOCIALIZACIÓN

### INFORMACIÓN SOBRE EL PROGRAMA DE AUTOCUIDADO, SALUD Y BIENESTAR

External > Recibidos x

ING YOHANA ALVAREZ <calidad@clnicasandiegocucuta.com>

mar, 9 dic 2025, 15:13

para nestorsanchezjr1, nestorsanchezjr, letrasmariamaria1@gmail.com, ramonmartinortizmorales, juancarlosquimbayo787,

Buena tarde

Estimados miembros de la Alianza de Usuarios,

Cordial saludo.

En seguimiento a las acciones de promoción y fortalecimiento de la participación social en salud, nos permitimos compartirles información relevante sobre nuestro **Programa de Autocuidado, Salud y Bienestar**.

Este programa tiene como propósito brindar herramientas que permitan a nuestros usuarios adoptar hábitos saludables, reconocer factores de riesgo y acceder a actividades educativas que favorezcan su calidad de vida. Dentro de la información adjunta encontrarán los componentes principales del programa, sus beneficios y las líneas de apoyo disponibles.

Les invitamos a revisar el material y a participar activamente en las iniciativas propuestas, con el fin de continuar construyendo juntos entornos más seguros y saludables.

Saludos

**Yohana Astrid Álvarez Verjel**  
Coordinadora de Calidad

Tel: 5960150 Ext 1051  
calidad.clinicasandiego@gmail.com



@Sand  
Av1 N°  
Cúcuta  
www.cl

Un archivo adjunto • Analizados por Gmail ⓘ Añadirlo todo a Drive



# INFORMACIÓN SOBRE EL PROGRAMA DE AUTOCUIDADO, SALUD Y BIENESTAR

External > Recibidos x



ING YOHANA ALVAREZ <calidad@clnicasandiegocucuta.com>

mar, 9 dic 2025, 15:13



para nestorsanchezjr1, nestorsanchezjr, letrasdemaria1@gmail.com, ramonmartinortizmorales, juancarlosquimbayo787, ...

Buena tarde

Estimados miembros de la Alianza de Usuarios,

Cordial saludo.

En seguimiento a las acciones de promoción y f  
compartirles información relevante sobre nuestro

Este programa tiene como propósito brindar her  
reconocer factores de riesgo y acceder a activid  
información adjunta encontrarán los component  
disponibles.

Les invitamos a revisar el material y a participar  
construyendo juntos entornos más seguros y sa

Saludos

de: **ING YOHANA ALVAREZ**

<calidad@clnicasandiegocucuta.com>

para: nestorsanchezjr1@gmail.com,

nestorsanchezjr@hotmail.com,

"letrasdemaria1@gmail.com"

<letrasdemaria1@gmail.com>,

ramonmartinortizmorales@gmail.com,

juancarlosquimbayo787@gmail.com,

"carolortizarias@gmail.com"

<carolortizarias@gmail.com>,

"lina.alarcon681014@gmail.com"

<lina.alarcon681014@gmail.com>,

"licavabe2015@gmail.com"

<licavabe2015@gmail.com>,

"julianatellezbermon@gmail.com"

<julianatellezbermon@gmail.com>,

"vimaor1975@gmail.com"

bles:

# INFORMACIÓN SOBRE EL PROGRAMA DE AUTOCUIDADO, SALUD Y BIENESTAR

External > Recibidos x



ING YOHANA ALVAREZ <calidad@clnicasandiegocucuta.com>

mar, 9 dic 2025, 15:13



para nestorsanchezjr1, nestorsanchezjr, letrasdemaria1@gmail.com, ramonmartinortizmorales, juancarlosquimbayo787, ...

Buena tarde

Estimados miembros de la Alianza de Usuarios,

Cordial saludo.

En seguimiento a las acciones de promoción y f  
compartirles información relevante sobre nuestro

Este programa tiene como propósito brindar her  
reconocer factores de riesgo y acceder a activid  
información adjunta encontrarán los component  
disponibles.

Les invitamos a revisar el material y a participar  
construyendo juntos entornos más seguros y sa

Saludos

<vimaor1975@gmail.com>,

"matutechilindrina@gmail.com"

<matutechilindrina@gmail.com>,

anareyes1803@hotmail.com,

"laura-1900@hotmail.com" <laura-

1900@hotmail.com>,

mkatherin\_silva@hotmail.com,

rapidomantilla@hotmail.com,

juanqrram@gmail.com,

macasgil@gmail.com,

matutechilindrina@hotmail.com,

cajorey@gmail.com,

aliceduarte64@hotmail.com,

"gullero018@gmail.com"

<gullero018@gmail.com>,

"felixlopez023@gmail.com"

<felixlopez023@gmail.com>,

"ramonortiz12111950@gmail.com"

bles,

# INFORMACIÓN SOBRE EL PROGRAMA DE AUTOCUIDADO, SALUD Y BIENESTAR

External Recibidos x

ING YOHANA ALVAREZ <calidad@clnicasandiegocucuta.com>

mar, 9 dic 2025, 15:13

para nestorsanchezjr1, nestorsanchezjr, letrasedmaria1@gmail.com, ramonmartinortizmorales, juancarlosquimbayo787,

Buena tarde

Estimados miembros de la Alianza de Usuarios,

Cordial saludo.

En seguimiento a las acciones de promoción y f  
compartirles información relevante sobre nuestro

Este programa tiene como propósito brindar her  
reconocer factores de riesgo y acceder a activid  
información adjunta encontrarán los component  
disponibles.

Les invitamos a revisar el material y a participar  
construyendo juntos entornos más seguros y sa

Saludos

<ramonortiz12111950@gmail.com>, ivangarciacens@hotmail.com, "NELFERBE@gmail.com" <NELFERBE@gmail.com>, "juanqrramba@gmail.com" <juanqrramba@gmail.com>, "gonzalo70soto@gmail.com" <gonzalo70soto@gmail.com>, "jejaarco@gmail.com" <jejaarco@gmail.com>, "lagp1588@gmail.com" <lagp1588@gmail.com>, timoleon53@hotmail.com, "LUZPORRASO11964@gmail.com" <LUZPORRASO11964@gmail.com>, anavic2201@hotmail.com

fecha: 9 dic 2025, 15:13

Yohana Astrid Álvarez Verjel  
Coordinadora de Calidad



Clínica de Oftalmología

@Sand