ISSN 2344-8725

Confa

No.23 abril - julio de 2021

Contribuimos al mejoramiento de la calidad de vida en Caldas.

Confa
Contigo,
con todo

|www.confa.co

VIGILADO SuperSubsidio

Créditos
¡Que tus planes no cambien por falta de dinero!
Pignora tu subsidio y compra lo que necesites.
Créditos de bajo monto y al instante.
¡Tu cuota se paga con el subsidio familiar!
¡Solicita tu asesoría ya!
www.confa.co
VIGILADO SuperSubsidio
www.confa.co
Confa Créditos
Contigo, con todo

#micasacomonueva
En Confa Créditos te apoyamos en todo momento.
Solicita tu crédito de remodelación en
confa.co
Ponte en contacto
8783111 ext 1117 - 1338 whatsApp 320 834 90 41
creditos.comercial@confa.co
o comunícate con la oficina de tu municipio.
www.confa.co
VIGILADO SuperSubsidio
Confa Créditos
Contigo, con todo

Confa

En este número

3 Así apoya Confa a las familias caldenses

8 Creencias que limitan la prosperidad

23 Años Vitales, un aporte al envecimiento activo

2 En Confa, estamos para ayudar a las familias caldenses

9 Cursos de educación

13 Formación artística

16 ¡Sal de la rutina, aprende nuevas recetas y diviértete, con las clases de cocina de Confa!

18 Comprendiendo nuestra ciudad

20 ¡Es hora de activarte! Coloca a latir tu corazón

22 Oferta de gimnasios en municipios

26 Es hora de activarse en el Centro Recreacional Santágueda

28 Clínica San Marcel realiza investigación asociada al diagnóstico del covid-19

29 Aprendiendo de la Pandemia

30 5 consejos para cuidar tu salud oral

31 Mitos y realidades sobre la vacuna contra el covid-19

32 Coleccionable: Por siempre...

33 Derechos y deberes

Director
Juan Eduardo Zuluaga Perna

Gerente de Relaciones Corporativas
Luz Verónica Marín Tangarife

Dirección Editorial
y Coordinación Periodística
Adriana Ospina León

Colaboradores
Margarita María Maya Ortega
Carolina Manrique García
Juan Carlos Salazar
Yamid Quiceno
Jaime Jaramillo
Luisa Fernanda Alzáte
Equipo de Investigación Confa Salud
Daniel Hurtado Cano

Fotografía
istockphoto.com
Alexánder Salazar

Portada
Andrey Yepes

Diseño e impresión
LA PATRIA

Revista Institucional de Confa Caldas

Edición
Abril - julio de 2021
Año 8 Número 23

Distribución Gratuita, Prohibida su venta

Ventas de publicidad
Teléfono: 878 31 11

En Confa, estamos para ayudar a las familias caldenses

Escanea el código qr con tu celular para ver el video Informe de Gestión 2020.

El 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud declaró como pandemia la propagación del coronavirus. Las medidas adoptadas tuvieron un impacto significativo en aspectos como la vida cotidiana y la economía mundial, nacional y regional, y obviamente todo esto afectó de manera directa e indirecta la gestión de Confa.

A continuación se presentan algunas de las acciones realizadas en medio de la pandemia en aras de beneficiar a nuestros afiliados en estos tiempos de crisis:

Entregamos 1091 subsidios extraordinarios de tabletas para facilitar herramientas de formación a los beneficiarios matriculados en los niveles de educación básica y media.

Apoyamos a los desempleados a través de la asignación del Subsidio de Emergencia a 5.016 cesantes con una inversión de más $13.749 millones y 25 reactivados por valor de $41 millones de pesos.

Dadas las condiciones, se incrementaron los problemas de salud mental, por lo que otorgamos 580 subsidios para el cuidado de la salud emocional de 154 trabajadores y beneficiarios, con una inversión de $12.606.000 de pesos.

Las exigencias de las disposiciones gubernamentales y del llamado al cuidado permanente de todos evitando desplazamientos, nos llevó a la aceleración del proceso de transformación digital y habilitación tecnológica facilitando la prestación de los servicios a nuestros afiliados, con procesos más ágiles e innovadores. En este sentido se diseñó un portafolio de servicios virtuales con cocina, tardes lúdicas para niños, tardes divertidas para adultos, gimnasio y yoga. Así mismo se habilitaron diferentes canales digitales, se propició el crecimiento y agilidad en servicios transaccionales virtuales y comunicaciones unificadas.

Se dio continuidad al servicio desde los preescolares de manera virtual, entregamos un alivio en el pago de la pensión y en este 2021 le apostamos a la alternancia, adecuando nuestros espacios para seguridad de nuestros estudiantes.

Desde Créditos Sociales, seguimos apalancando a las familias afiliadas, ofreciéndoles opciones de pago y con la apertura de una línea especial para artículos de primera necesidad con créditos de $250 mil pesos.

Uno de los principales esfuerzos de la Caja se ubicó en asegurar desde Confa Salud las rutas, protocolos y los equipos indispensables para atender, no solo a los afectados por covid-19, sino también dar continuidad a la prestación de los servicios para lograr mantener la buena salud en la población de la IPS. Se adquirieron ventiladores, se realizó dotación y se mejoraron las instalaciones, lo que permitió una importante expansión que ha dado respuesta a los momentos más críticos de la emergencia. Para ello, se invirtieron cerca de $1.400 millones de pesos.

Las anteriores estrategias implementadas por Confa fueron posibles gracias a la contribución de nuestros empleadores, afiliados, beneficiarios, clientes y aliados estratégicos que nos permiten identificar y aprovechar oportunidades para cumplir con el propósito de construir una mejor sociedad.

Regreso seguro

Tenemos la esperanza de que este nuevo año sea mucho mejor que el anterior, por eso daremos inicio a proyectos como el nuevo camping y la expansión de zonas verdes en el Centro Recreacional La Rochela.

Así mismo, venimos apoyando todo el proceso de vacunación contra covid-19, siendo una de las IPS habilitadas para aplicar los biológicos tanto en nuestras Sedes La 50 y San Marcel, como de manera extramural.

En este 2021 continuaremos con nuestro trabajo para aportar al desarrollo del Departamento y para mejorar la calidad de vida de nuestros afiliados. Porque nuestro compromiso sigue siendo estar ***¡contigo, con todo!.***

Juan Eduardo Zuluaga Perna
Director

Así apoya Confa a las familias caldenses

Confa, con el propósito de ayudar a las familias y mediante sus subsidios y programas trabajó en el 2020 de la mano de las empresas afiliadas y unidos aportaron al mejoramiento de la calidad de vida. Estas son las principales cifras de nuestra gestión durante el año 2020

1 Población total afiliada: 341.389

Trabajadores	Beneficiarios	Pensionados, facultativos, fidelidad y voluntarios	Trabajadores afiliados con categorías A y B
155.162	**178.238**	**7.989**	**91.9%**

2 Empresas afiliadas: 12.446

3 Subsidio en dinero y en especie

Número de cuotas monetarias giradas **1.180.806**

Valor de cuotas monetarias giradas **$39.470** millones

Subsidio en especie

Número de paquetes escolares
51.628
Valor total
$1.205 millones

Número de calzados escolares
55.522
Valor total
$1.781 millones

Número de subsidio en alimentos entregados hasta agosto
21.760
Valor total
$224 millones

Número de becas en preicfes
772
Valor subsidio entregado
$363 millones

Número de computadores
1.996
Valor total
$1.263
millones

Beneficiarios de Universidad en el Campo
86
Valor subsidio entregado
$76 millones
Se beneficiaron jóvenes en 18 municipios de Caldas

Beneficiarios de Universidad en tu Colegio
538
Valor subsidio entregado
$226
millones

Beneficiarios Becas Educación para Adultos
565
Valor subsidio entregado
$328
millones

Beneficiarios subsidio a la tasa Créditos
6.017
Valor subsidio entregado
$39
millones

Bonos de alimentos estrategia Confamilias Solidarias
2.353
Valor subsidio entregado
$169
millones

4 Servicios: Recreación, deporte y turismo

Ingreso a los Centros Recreacionales La Rochela, Santágueda y Alegría Tropical.
68.158

Afiliados y beneficiarios con categorías A y B que usaron el servicio
60,28%

Alojamiento en los Centros Recreacionales La Rochela, Santágueda, El Bosque
38.670

Afiliados y beneficiarios con Categorías A y B que usan el servicio
55,98%

Deportes.
Usos generados
98.623

Afiliados y beneficiarios con Categorías A y B que usan el servicio
78,60%

Servicios de Fútbol, Patinaje, Gimnasios, Natación, Tenis, prestados por terceros
59.210

Afiliados y beneficiarios con Categorías A y B que usan el servicio
97,64%

5 Educación

Preescolar
Niños atendidos en el preescolar
839

Educación informal
Personas atendidas
4.195

Servicios con operación externa: Formación Artística, Francés, Programa Adultos Mayores
Usos generados
3.633

Municipios de Caldas donde se presta el servicio de educación
24

Familias atendidas en el programa Confamilias
611

6 Cultura y Bibliotecas

Bibliotecas (Consultas, préstamos, talleres) Usos generados bibliotecas
65.098
Usos generados biblioteca digital
39.074

Cultura (cine y teatro, programación cultural, conversatorios) Usos generados
110.043
Municipios de Caldas donde se presta el servicio de Cultura
27

7 Programa de atención a población en condición de discapacidad

Usos generados **667**

Municipios de Caldas donde se presta el servicio **11**

8 Fondo de atención integral a la niñez, FONIÑEZ

Jornada Escolar Complementaria

Niños atendidos en JEC
8.693

Estudiantes atendidos en la modalidad de Bilingüismo (Inglés)
4.883

80%
de los niños mejoraron su nivel de habilidades matemáticas

77%
de los niños mejoraron su nivel de habilidades de lectura, escritura y comprensión lectora.

Municipios que se beneficiaron del servicio
23

Predictores de Aprendizaje

Niños en Atención Integral a la Niñez - Predictores
6.531

Niños que mejoran su condición de desarrollo
58%

Niños beneficiarios del programa de vacunación
5.285

Municipios de Caldas donde se presta el servicio
27

9 Mecanismo de Protección al Cesante (FOSFEC)

Subsidio de emergencia

Subsidios de emergencia asignados con recursos Caja
5.041

Valor asignado subsidios de emergencia FOME-Fondo Mitigación Emergencia
$1.945 millones

10 Fondo de Vivienda de Interés Social

Valor subsidios de vivienda asignados
$5.330 millones

Subsidios cobrados para mejoramiento de vivienda
258

Valor subsidios cobrados mejoramiento vivienda
$1.693 millones

11 Créditos Sociales

Número de créditos colocados	Valor de los créditos colocados durante el año	Porcentaje de Afiliados y beneficiarios con Categorías A y B a quienes se les otorgaron créditos
5.795	**$37.435** millones	**96,03%**

12 Salud IPS

Servicios Ambulatorios

Consultas médicas generales	Consultas médicas especializadas	Consultas de odontología general	Consultas de odontología especializada
2.622	**28.372**	**2.411**	**8.382**
Procedimientos de enfermería	Procedimientos ambulatorios	Vacunas aplicadas	Vacunas aplicadas a domicilio
1.914	**749**	**16.245**	**14.236**

Consultas IPS Básica	Modalidad Teleconsulta	Consultas odontológicas IPS Básica
76.433	**37.650**	**11.781**

Servicios Hospitalarios

Procedimientos quirúrgicos	Pacientes hospitalizados	Cirugías cardiovasculares realizadas	Pacientes atendidos en urgencias	Pacientes UCI e intermedios
9.597	**4.478**	**302**	**16.007**	**1.022**

De esta forma Confa, la Caja de Compensación Familiar de Caldas, está presente en la vida de las familias afiliadas, aportando a su bienestar y acompañando su progreso.

Confa, Contigo, con todo.

Ley de Transparencia y del Derecho de Acceso a la Información Pública

La Caja de Compensación Familiar de Caldas, Confa, en cumplimiento de la Ley 1712 de 2014 de Transparencia y del Derecho de Acceso a la Información Pública, garantiza el acceso a esta información a través de diferentes medios, bajo los principios de transparencia, eficacia, calidad, gratuidad, responsabilidad e inclusión. En virtud de lo anterior, en la página web confa.co se encuentra publicada la la reglamentación, normas, informes, descripción de servicios, formas de atención al cliente, formatos y formularios para el uso de servicios. Exceptuado la información que es clasificada y reservada de la Corporación.

Creencias que limitan la prosperidad

Finanzas Emocionales es una empresa dedicada a la educación financiera que busca ayudar a las personas a sanar sus finanzas y prosperar, si quieres aprender más síguelos en Instagram y Facebook como **@finanzas.emocionales.**

Jaime Jaramillo
Cofundador Finanzas Emocionales

Alguna vez escuché una conversación entre un Católico, un Judio y un Musulmán tratando de determinar cuál religión estaba en lo cierto, sus creencias eran tan fuertes que en realidad todos tenían razón, o tal vez ninguno, sobre cuál era el Dios verdadero. ***¡Las creencias crean nuestra realidad!*** fue la conclusión a la que llegué, todos daban argumentos tan sólidos producto de lo que firmemente creen.

Nuestras creencias nos llevan a actuar de una manera condicionada, la cual produce resultados acordes a esta y nos mantienen y refuerzan una realidad que estamos convencidos es imposible de cambiar.

Algunas limitan la prosperidad, queremos clasificarlas en cuatro grupos los cuales además son reforzados por los adagios populares que hemos escuchado desde niños con tanta fuerza que se nos quedaron en el inconsciente llevándonos a actuar en consecuencia.

- El dinero es sucio y te hace malo.
- El dinero es escaso y dificil de ganar.
- El dinero es la meta.
- La deuda es el camino.

Este grupo de creencias se refuerzan con frases como: "yo soy pobre pero honrado", "lávese las manos que cogió plata", "usted cree que yo tengo un árbol que da billetes", "trabaje para que sepa lo que es duro", "si yo fuera rico", "cuando gane la lotería", "el que no se endeuda no consigue nada" o "¿Tu no tienes deuda? ¡No tienes historia crediticia, nadie te conoce!"; de tal suerte que nos refuerzan todo el tiempo estas creencias y nos lleva a actuar en contra de la prosperidad que está al alcance de todos, siempre que decidamos cambiar nuestra realidad.

Si queremos cambiar nuestra situación financiera el primer paso es identificar cuáles de estas creencias nos están limitando, una vez que las identifiques hazlas conscientes y comienza por modificar tu lenguaje que refuerza esas creencias elimina frases como las que enumeré, y lo más importante empieza a convencerte que ***SOMOS SERES CREADORES.***

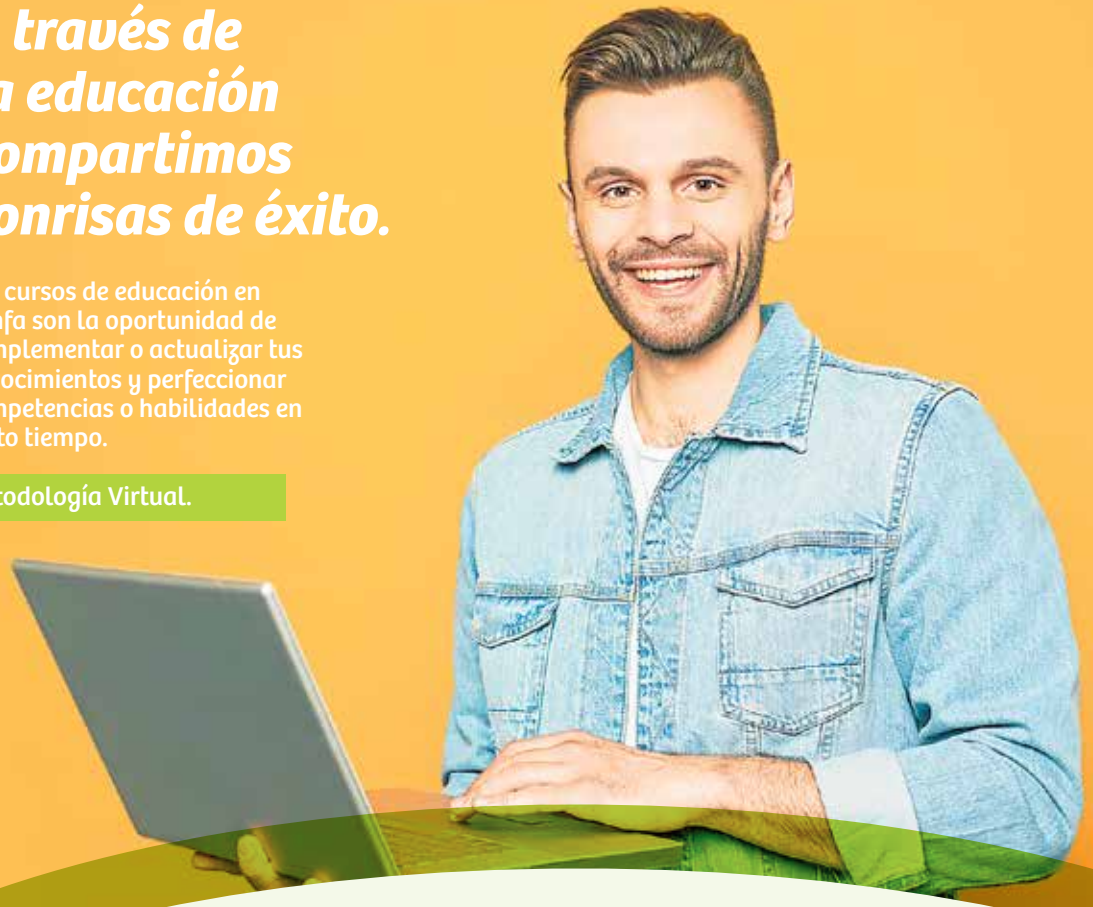
Si somos capaces de crear vida con seguridad somos capaces de crear prosperidad, te lo digo con conocimiento de causa

Finanzas Emocionales

A través de la educación compartimos sonrisas de éxito.

Los cursos de educación en Confa son la oportunidad de complementar o actualizar tus conocimientos y perfeccionar competencias o habilidades en corto tiempo.

Metodología Virtual.



Ingresa a confa.co sección educación,

allí encuentras las principales líneas de formación, Certificaciones Internacionales o Capacitación Virtual, elige tu opción.

Matricúlate

Realiza el pago en:

- Cuenta de ahorros de Bancolombia Nro **623-382698-09** / Cuenta corriente de Davivienda Nro **84569999356**
- Realiza el pago a nombre de Caja de Compensación Familiar de Caldas Confa. Nit **890806490-5**
- Enuía el comprobante de pago al correo electrónico educacion@confa.co

Si tienes dudas:

- Correo electrónico: **educacion@confa.co**
- Chat web: **www.confa.co**
- Centro de información al cliente: **878 34 30 opción 5**
- Confa sede de La 50: **Carrera 25 Calle 50 esquina. Tel. 1318 - 1322**
- Celulares: **311 355 7137 - 311 350 8884**
- Centro Empresarial Capitalia: **Cra 23 # 63 - 39**
- Centro Comercial Mall Plaza: **Avenida Kevin Ángel**
- Finanfuturo: **Calle 20 21 - 17**

Recuerda que contamos con tarifas subsidiadas para afiliados y beneficiarios.

Certificaciones Internacionales

Una Certificación Internacional cualifica tu perfil y te abre puertas al mercado laboral Nacional e Internacional.

En Confa orientamos procesos de calidad mundial, es por ello que te puedes formar para presentar los exámenes de certificación internacional en Oracle Database, en Oracle Java, en ThD-EPC Ethical Pentester Certified (Seguridad informática), Microsoft Office Specialist (Excel Core y Excel Expert).

Actualmente todos se orientan de manera virtual, con un alto porcentaje de aprendizaje sincrónico a través de clases en vivo, seguimiento y acompañamiento permanente por parte del docente.

Además, en el 2021 continuamos trabajando en nuevas alianzas para que pronto te puedas preparar en otras tecnologías.

Introduction to SQL (Entrenamiento para presentar el examen de certificación internacional en Oracle SQL Fundamentals)	40 horas
Java 8 SE Fundamental (Entrenamiento para presentar el examen de certificación internacional Oracle Java 8 SE Programmer I)	
Microsoft Excel Core.	25 horas
Microsoft Excel Expert.	
Ethical Pentester Certified (Hacking Ético)	48 horas

Consulta las tarifas en confa.co, sección educación o escanea este código.

Formación humana en las empresas curso G Suite

Entendiendo que la virtualidad llegó para quedarse y que el desarrollo de competencias en este campo se hace cada vez más necesario, desarrollamos el curso G Suite para empresas, encaminado desarrollar destrezas tecnológicas en los equipos de trabajo y con ello aportar al productividad, a la transformación digital y la competitividad.

Aprendizaje sincrónico con clases en vivo. Seguimiento, acompañamiento permanente por parte del docente.

Curso por niveles de 2 hasta 12 horas.

Consulta las tarifas en confa.co, sección empresas o escanea este código

Elige tu curso virtual

A través de la educación contribuimos al desarrollo personal, la formación ciudadana, la productividad y la competitividad en el Departamento, por eso los cursos virtuales de Confa son la oportunidad de complementar o actualizar conocimientos para adquirir o perfeccionar competencias y habilidades en corto tiempo.

contamos con una oferta en diferentes áreas.

Consulta las tarifas en confa.co, sección educación o escanea este código.

Área Informática: agrega valor a tu perfil profesional

Microsoft Excel Introducción	40 horas
Microsoft Excel Intermedio	
Microsoft Excel Macros	
Taller práctico de fundamentos de programación	

Área Contable: ideal para quienes proyectan crecer en el mundo de las finanzas

Contabilidad Básica	48 horas
Auxiliar de Nómina	
Gestión de Costos y Presupuestos	40 horas
Administración Financiera	

Área de Mercadeo y Ventas: a la vanguardia con tendencias para que siempre aportes valor a lo que haces

Excelencia en Servicio al Cliente	48 horas

Área Administrativa: entendiendo la organización desde adentro podrás desarrollar propuestas orientadas al logro de los objetivos organizacionales.

Gestión del talento humano	40 horas

Convenios

Área de idiomas

Convenio Centro Colombo Americano
Los afiliados y sus beneficiarios pueden acceder a la oferta de Inglés para niños, jóvenes y adultos con descuentos de acuerdo con su categoría de carné: Inglés para Niños de 7 a 12 años, Jóvenes de 13 a 16 años, y Adultos desde los 17 años.

El Centro Colombo Americano es un Centro Cultural Binacional donde los estudiantes viven la experiencia de aprender el idioma Inglés inmersos en la cultura americana. Este centro ofrece además a sus estudiantes, recursos de vanguardia para el aprendizaje de este idioma: Biblioteca bilingüe 'John F. Kennedy' (la única en la ciudad, abierta al público en general), programación cultural permanente, clubes extracurriculares sin costo adicional, talleres Make, y asesoría para estudios en los Estados Unidos desde su Oficina Certificada - Education USA.

Las matrículas se realizan directamente en el Centro Colombo Americano.

Dirección:
Sede Estrella: Carrera 24B No. 61A – 50
Sede Fundadores: Nivel 4 C.C. Fundadores

Teléfonos: **881 15 25 - 300 3390827**

Convenio Fundación Alexander Von Humbolt
Convenio para el aprendizaje del idioma Alemán.
Los afiliados y beneficiarios podrán matricularse en la Fundación con el 10% de descuento.

Dirección: **Carrera 24 No. 62 – 91.**
Teléfono: **885 36 90**

Universidad Santo Tomás

Vigilado Mineducación Snies 1704
Educación abierta y a distancia en Manizales

Oferta académica
Carreras Profesionales Modalidad Abierta y a Distancia Facultad de Ciencias y Tecnologías

Administración	**SNIES**
Administración Ambiental y de los Recursos Naturales:	4674
Administración de Empresas:	1082
Ingeniería	
Construcción en Arquitectura e Ingeniería:	4400
Ingeniería en Informática:	52595
Ingeniería en Logística y Operaciones:	105774
Zootecnia:	53097

Carreras Profesionales Modalidad Abierta y a Distancia Facultad de Educación

Licenciatura en Biología:	105858
Licenciatura en Educación Infantil:	105776
Licenciatura en Educación Religiosa:	106034
Licenciatura en Lenguas Extranjeras Inglés:	51648
Licenciatura en Teología:	54059
Licenciatura en Tecnología e Informática:	105777

Programa con Acreditación de Alta Calidad

Maestrías	
Maestría en Didáctica:	105393
Maestría en Educación:	19996
Maestría en Gestión y Evaluación Educativa:	106755

Programa con Acreditación de Alta Calidad

Beneficio: **10% de descuento** para afiliados y sus beneficiarios.
Dirección: **Avenida Paralela Cra 25 N° 56- 04**
Teléfono: **8812010 – 8812494 – 3174284463**

www.ustadistancia.edu.co

Formación artística

Desarrolla competencias en música, danza, pintura, artes y otras áreas. Un aporte al sano esparcimiento y la utilización productiva del tiempo libre que contribuye a la calidad de vida de nuestros afiliados. Presenta tu documento de identidad para acceder a tarifas subsidiadas o tarifas preferenciales según sea el caso para afiliados a Confa y de acuerdo con la categoría de carné.

Matricúlate en
nuestros cursos
Ciclos de 10 clases - una semanal

Corporación Rafael Pombo
Desde 1985

Bebés artistas
Pintacuentos
Pintura infantil, juvenil y adultos.
Iniciación musical
Iniciación instrumental
Guitarra acústica
Organeta
Violín
Técnica vocal infantil, juvenil y adultos.
Fotografía

Clases presenciales y virtuales

Convenio Confa

Categorías A y B
Programa Familias Solidarias y Fuerzas Militares

Información

corporafaelpombo@gmail.com
corafaelpombo
321 777 5348
www.corporacionrafaelpombo.com

VOL VAMOS A SOÑAR
CLASES DE INSTRUMENTOS PERSONALIZADAS
Modalidad virtual y presencial
317 657 9588
Batuta
FUNDACIÓN BATUTA CALDAS

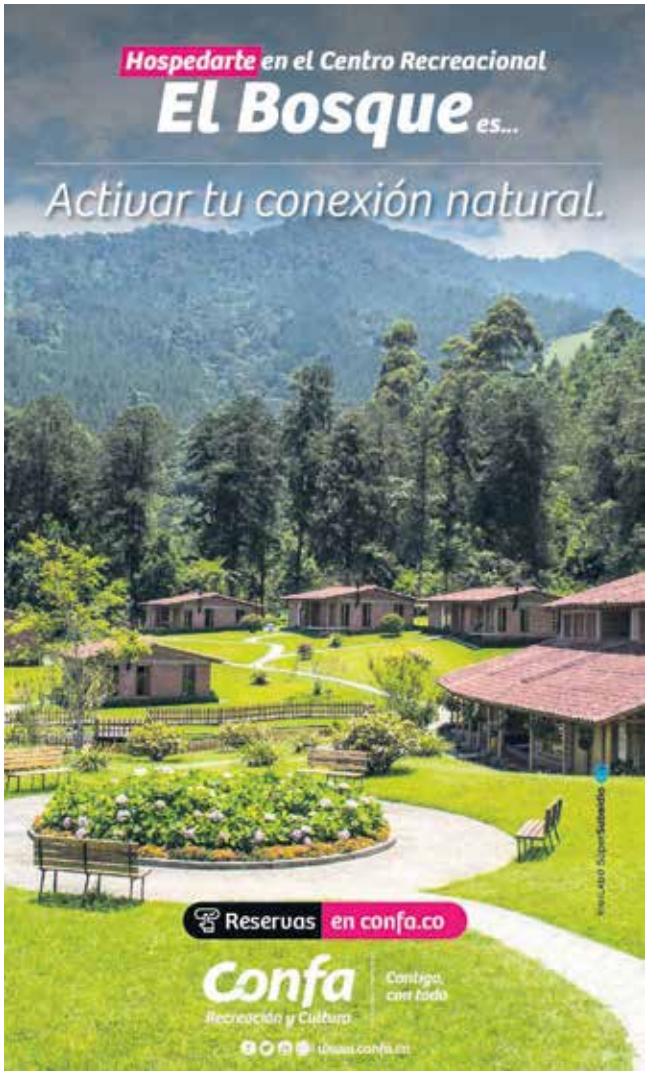
Convenio con Confa
CASA TALLER
KAHLO
: 315 580 8934 311 300 6073
315 463 6068 314 616 6584
-ARTES PLASTICAS INFANIL
-ARTES PLASTICAS VIRTUAL
-DIBUJO Y PINTURA ADULTOS
-DIBUJO Y PINTURA JUVENIL
-TALLA EN MADERA
"Viva la Vida"
Frida Kahlo
TARIFA SUBSIDIADA PARA AFILIADOS CONFA
CATEGORIA A Y B
: Calle 54 #23-103 El triangulo
Calle 46 # 22-36

Casa de la Cultura Chinchiná

Subsidio para categorías A y B

- Ballet
- Danza
- Fotografía
- Dibujo y pintura
- Guitarra

Duración: 32 Horas
Sede: Calle 11 # 7-38 Chinchiná **Teléfono:** 8507199



¡Sal de la rutina, aprende nuevas recetas y diviértete,

con las clases de cocina de Confa!

Foto: Alexánder Salazar

Ya sea presencial o virtual, este plan tiene todas las condiciones para lograr su objetivo, Sabor y Entretenimiento. El chef experto en la materia no solo dedica el tiempo a enseñar la preparación, objetivo principal del espacio, sino que además entrega tips que se pueden aplicar en cualquier momento y preparación.

Sabor y Entretenimiento busca generar un espacio de esparcimiento en los entornos familiares, sociales y empresariales; de la mano de un chef experto en cocina gourmet e internacional, desarrollan esta actividad ideal para compartir.

A través de las pantallas los participantes se divierten haciendo la preparación con los mismos ingredientes que tiene el chef, pues a su casa un día antes llega una caja con todo lo necesario para hacerla, lo que indica que solo requieren el delantal, el gorro, algunas especies y por supuesto la disponibilidad para pasar 2 horas divertidas alrededor de las preparaciones.

Alexander Salazar, vivió la experiencia virtual y manifiesta que logró conectarse tanto que sintió que incluso se olvidó de la rutina diaria, compartió con su hijo y alcanzaron el objetivo final, cenar en familia.

Desde la cocina de Confa de La 50, se desarrolla esta misma actividad, de manera presencial, allí se dispone de un amplio y acogedor espacio para recibir a los participantes de la clase, quienes con todos los protocolos de bioseguridad comparten con el chef la preparación del plato y dialogan en torno al tema.

Cocina virtual se lleva a cabo con máximo 15 personas y presencial con máximo 12 personas, garantizando el distanciamiento social, el uso de tapabocas y el lavado frecuente de manos, tanto para los asistentes a la clase como para el personal que la dirige.

Alternativas no solo para las familias, para los amigos y las empresas

Escanea el código en tu celular para ver el video

Ponte en contacto:

Empresas:
Contacta a tu asesora empresarial o llama al 310 406 1131.
Personas:
Comunícate al 310 406 1131

Confa, Contigo, con todo.

Convenios Confa Sede La Dorada

La población afiliada y beneficiaria del subsidio familiar podrá acceder a los siguientes descuentos.

Institución Técnica y Tecnológica de Colombia ITTC

Técnico Laboral: Operador múltiple de maquinaria pesada con énfasis en manejo de personal.
20% de descuento para afiliados a Confa.
Teléfono: 313 536 9301
Cra 13 # 10B - 84. Barrio Egipciaca junto al Colegio Nuevo Mundo.

DentiStar

20% de descuento en procedimientos y tratamientos odontológicos en todas las sedes: La Dorada, Mariquita, Puerto Boyacá, Puerto Berrío y Doradal.

Universidad Nacional abierta y a distancia. UNAD.

15% de descuento en matrícula para los programas de:
Pregrado: Programas técnicos y profesionales.
Posgrado: Especializaciones y Maestrías.
Educación continuada: Diplomados Formación en lengua extranjera.

Salud

Daniel Hurtado Cano
@MzalesComoVamos
director@manizalescomovamos.org

Foto: Alexánder Salazar

Comprendiendo **nuestra ciudad**

Tenemos una invitación para ustedes: acompáñenos a comprender la calidad de vida en nuestra ciudad. Es un ejercicio diario, implica dar cuenta de multiplicidad de dimensiones a través de las cuales se expresa una cotidianidad ciudadana, día a día cargado de urbe y de ruralidad. Lo que somos como ciudad es fruto del esfuerzo colectivo que nos antecede, de aquel del cual hoy somos testigos y partes para construir la ciudad que tenemos, también es consecuencia de nuestros desaciertos y de nuestros giros constantes. Una ciudad también se construye a pesar de nosotros mismos, no todo es esfuerzo, en ocasiones nos permea lo fortuito, las condiciones estructurales definidas más allá de los límites político administrativos de un territorio.

Comprender la calidad de vida de una ciudad es exigente. No existe respuesta única, es un ejercicio que requiere realizarse de manera colectiva. Si bien es cierto que cada quien percibe la ciudad en función de sus propios esquemas y experiencias, esa experiencia requiere ser compartida con otros para construir un concepto de calidad de vida más colectivo. La respuesta implica un llamado a dialogar con otros, a reconocer lo que otros perciben y experimentan constantemente en su cotidianidad. Esa experiencia personal está soportada, además de percepciones y de representaciones sociales, también en condiciones estructurales y de funcionamiento que promueven formas de contacto social.

La calidad de vida en una ciudad se expresa a través de sus percepciones, de sus indicadores y de las formas cómo se narran sus historias y sus lugares. La percepción es fundamental como puerta de entrada para comprender la diversidad de subjetividades que se construyen en un mismo territorio, en este caso en una ciudad. El dato, expresado a través de un indicador, es otro elemento necesario para comprender lo que sucede en una ciudad: es una forma cómo podemos expresar lo que está sucediendo, lo que sucedió y lo que podría proyectarse. El dato desagregado expresa lo que el dato general puede esconder; el dato, cuando complementa el relato y la vivencia, adquiere mayor profundidad en su análisis que cuando se queda solo como un número que expresa una cantidad. La cantidad y la calidad son binomio necesario para comprender lo que sucede en un territorio.

Entre dato y percepción se inmiscuye otro elemento para comprender lo que sucede: el saber o teoría. El saber acumulado que tenemos como sociedad y como Academia, sirve de sustento para interpretar con mayor profundidad lo que el dato y la percepción nos arroja sobre lo que nos sucede. La teoría expresa el esfuerzo colectivo de aprender, de entender los fenómenos y poderles explicar, en ocasiones, también comprenderles de una manera más profunda, encontrando semejanzas, distancias, relaciones, oposiciones en lo que sucede, ha sucedido y podría llegar a suceder.

La comprensión de nuestra calidad de vida debe ser un ejercicio colectivo. Si bien soportado en datos, en percepciones, en teoría, en aspiraciones como pueden ser los Objetivos de Desarrollo Sostenible, en avances en nuestros planes de desarrollo y de ordenamiento territorial, la discusión debe ser ciudadana para dar cuenta de lo que somos. Además de compararnos con nuestro pasado reciente, con otros en nuestro presente y con ese futuro al que aspiramos, necesitamos construir colectivamente esas comprensiones sobre nuestra calidad de vida municipal.

Les invitamos a todos ustedes para que nos acompañen en este propósito de comprender nuestra ciudad. Cada quién desde su lugar, desde su experticia, desde su percepción, construye un lugar desde el cual se valora, se interpreta y se comprende la calidad de vida municipal. Pronto, realizaremos mesas de discusión para seguir avanzando en este propósito. ¡Bienvenidos todos en este ejercicio necesario de comprender la calidad de vida en nuestra ciudad!

En Confa Salud,
cuidamos de ti y de tu familia.

Tú, nuestro compromiso de Corazón

Te vacunamos sin salir de casa

Ponte en contacto:
3147713509 - 3125388444
Chatbot 3113590000
vacunacion.confa@confa.co
l.confa.co

VIGILADO Supersalud
Línea de Atención al Usuario 4500870 - Bogotá, D.C.
Línea Gratuita Nacional 018000910383

Confa Salud

Contigo, con todo

VIGILADO SuperSubsidio

¡Es hora de activarte!

Coloca a latir tu corazón

El Centro de Acondicionamiento y Preparación Física de Confa, CAPF, es una estrategia que hace parte del macroproyecto sobre hábitos y estilos de vida saludable para la población afiliada, beneficiaria y en general para toda la comunidad.

Los programas están orientados a fomentar la salud desde la integralidad biopsicosocial, incentivar el autocuidado y la corresponsabilidad. Para ello se cuenta con un grupo interdisciplinario especializado que orienta y acompaña el proceso.

Hoy el servicio se ha adaptado para responder a las normas de bioseguridad planteadas desde el gobierno nacional, realizando ajustes frente el aforo, la disponibilidad de franjas horarias y las reservas para ello.

Zona Cardiovascular

Allí se orientan acondicionamiento cardiovascular y programas de entrenamiento cardio, los mismos se diferencian por métodos según prescripción: continuo intensivo, continuo extensivo, interválicos, fraccionados.

Gimnasio Virtual

Este programa surge de acuerdo a la necesidad generada por la pandemia, contando con programas de: yoga virtual, clases dirigidas, entrenamiento muscular, gimnasia dirigida para población adulta.

Zona Muscular

Se desarrollan los programas de entrenamiento de acuerdo con los objetivos de los usuarios, el análisis previo de la valoración física y su prescripción en cuanto tonificación y disminución de porcentaje de grasa, adaptados según el género y etapa de entrenamiento en que se encuentra.

Zona Entrenamiento Funcional

Zona Entrenamiento funcional: está enfocado a mover el cuerpo en función de necesidades reales de cada persona, independiente de su condición física. Ayuda a mantener y a cumplir funciones básicas como; pararse correctamente, mantener una postura adecuada o tan sencillo como agacharse y levantarse sin temor a sentir molestias

Las reservas se realizan a través de la página web confa.co
Conoce más viendo este video.
Escanea el código qr con tu celular

Zona de clases dirigidas

Agrupa todos los programas musicalizados con los cuales cuenta el servicio y van desde el acondicionamiento cardio, entrenamiento muscular y prácticas físicas de mente y cuerpo.

Acondicionamiento cardio

Aeróbica básica, aeróbica estilo libre, aeróbica coreográfica step básico, step tono, step libre, step coreográfico, baile, hiit cardio, zumba y spinning.

Programa de Readaptación Física

Orientado a personas que han finalizado programas terapéuticos y que deben hacer ajustes físicos neuromusculares para el inicio de una etapa de entrenamiento para llegar a la funcionalidad e independencia para su vida cotidiana, disminuyendo las recidivas y la cronicidad de las lesiones.

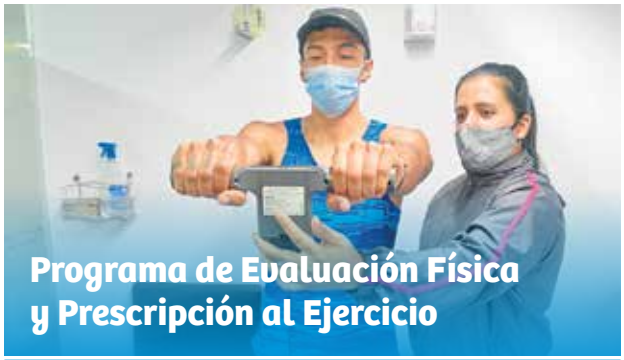
Entrenamiento muscular

Entrenamiento en circuitos, entrenamiento core, full body, GAP (Glúteo, Abdomen y Pierna), entrenamiento hiit muscular, entrenamiento funcional.

Zona de mente y cuerpo: estiramientos, pilates y yoga

El programa de Yoga dentro de sus múltiples propósitos busca mejorar el bienestar psicológico, la autoestima, disminuir el estrés y aumentar la energía de las personas. Este programa está a cargo de docentes expertos, Lina Marcela Betancurt Posada Trabajadora Social con estudios en enseñanza de Yoga y Paulo Cesar Arcila, profesional en Artes Escénicas y con alta experiencia y formación en todo lo relacionado con el yoga y sus modalidades.

- Yoga kids niños entre los 6 y 12 años.
- Yoga mayores de 15 años
- Yoga mayores de 50 años



Programa de Evaluación Física y Prescripción al Ejercicio

Evalúa la composición corporal y condición física de cada deportista que ingresa al servicio, como también prescriben el programa de entrenamiento con controles trimestrales que le permiten alcanzar su propósito de entrenamiento. Este programa está a cargo de docentes Licenciados en Educación Física certificados por la ISAK con alta experiencia de evaluación y prescripción del ejercicio.

Nuestros usuarios opinan sobre el servicio. Escanea el código qr con tu celular

Medicina Deportiva

Médico deportólogo especialista en rehabilitación cardiopulmonar con una atención de 10 horas semanales.

Clases al Parque:

Es un programa dirigido al aire libre con el fin de mejorar la calidad de vida de la población en general, se orientan clases de acondicionamiento cardiovascular y muscular, este programa se desarrolla en la sede asunción y se extiende al municipio de Chinchiná, en las siguientes franjas horarias:

Manizales sede Asunción: 7:00 a.m. a 8:00 a.m. y 9:00 a.m. a 10:00 a.m.
Chinchiná sede Budybuilding: 6:00 p.m. a 7:00 p.m.

Nutrición

Remitidos por medicina del deporte y el programa de evaluación, atendidos en el servicio de salud en Confa de La 50 y San Marcel.

Tomas Empresariales

Clases dirigidas programadas para las empresas, con ellas se busca aportar al bienestar de los trabajadores.

Natación para Mayores

Programa direccionado a la población adulta a partir de los 50 años, buscando mejorar la capacidad física y cardiopulmonar de los participantes, se orienta en las siguientes franjas horarias:

Martes: 9:00 a.m. a 10:00 a.m.
/ 10:00 a.m. a 11:00 a.m.
Miércoles: 3:00 p.m. a 4:00 p.m.
Jueves: 9:00 a.m. a 10:00 a.m.
Viernes: 8:00 a.m. a 9:00 a.m.
/ 9:00 a.m. a 10:00 a.m.

Actualmente se cuenta con un aforo solo del 30% correspondiente a 50 - 60 personas aproximadamente, lo que ha llevado a realizar ajustes en las franjas horarias y zonas de entrenamiento, distribuidos así:

Lunes de 6:00 a.m. a 9:00 p.m.
jornada continua
Sábado 8:00 a.m. a 2:00 p.m.
Domingo 8:00 a.m. a 12:30 m.

Años Vitales, un aporte al envecimiento activo

El programa de envejecimiento y vejez está dirigido a la población mayor que está en proceso de envejecimiento entre 50 y 59 años y en etapa de vejez 60 años y más. En él se entiende este proceso natural de ciclo de vida como multivariado, complejo, diverso e irreversible. Lograr envejecer bien, depende principalmente de la co-responsabilidad de mantener el bienestar físico, psicológico y participativo en el entorno. Por tanto vivir, experimentar, identificar y comprender todo lo relacionado con la vejez y el envejecimientos es la apuesta principal.

Este se reestructura en un programa multidimensional centrado en atención a las personas mayores principalmente, la familia y su entorno. Su enfoque biopsicosocial integra dimensiones como la biología, psicología y social. De esta manera incide en el envejecimiento y la vejez de manera saludable, autónoma e independiente del mismo modo en el mejoramiento o mantenimiento de la calidad de vida de nuestros afiliados, beneficiarios y población mayor en general.

Sus tres dimensiones con enfoque biopsicosocial son el pilar de la calidad de vida de las personas mayores para envejecer bien. Por tanto el programa multidimensional Confa Mayor alberga más de 26 actividades logrando sinergia entre interdisciplinariedad entornos, comunidad, familia e institucionalidad orientados al mismo propósito.

Las dimensiones, módulos y programas son:

Biológica

- **Laboratorio:** incluye la salud desde la mirada clínica y de laboratorio a cargo de su EPS y programas de promoción.

- **Acondicionamiento física/funcional:**
  - Acondicionamiento cardiovascular.
  - Acondicionamiento muscular.
  - Clases grupales musicalizadas: baile, aeróbica, circuitos.
  - Ejercicio terapeútico: zonas del cuerpo.
  - Sesiones de mente y cuerpo: yoga pilates, estiramientos.
  - Natación.

Psicológica

Entrenamiento cognitivo y conductual a través de módulos interactivos:

- Memoria
- Atención
- Aprendizaje
- Cálculo
- Escritura
- Lenguaje
- Emociones
- Sentidos

Participación e Integración Social

- Alfabetización digital
- Conferencias, talleres, seminarios
- Proyecto de vida
- Asesorías
- Espiritualidad
- Educación Gerontológica
- Intercambio intergeneracionales
- Emprendimientos

Evaluación multidimensional

Realizada por expertos en gerontología:

- Evaluación de la capacidad funcional.
- Evaluación de la capacidad cognitiva.
- Evaluación de la capacidad emocional.
- Estado nutricional.
- Autopercepción y calidad de vida relacionada con la salud.
- Evaluación de la capacidad social.

Portafolio a la medida

Dirigido a instituciones donde se realice un acompañamiento con las ciencias del envejecimiento.

Horarios de atención modelo multidimensional presencial

Martes, miércoles, jueves, viernes.
6:00 a.m. - 7:00 a.m. - 8:00 a.m. - 9:00 a.m.- 10:00 a.m. - 11:00 a.m. - 2:00 p.m. - 3:00 p.m

Horarios de atención modelo multidimensional virtual

Martes, miércoles, jueves, viernes.
8:00 a.m - 9:00 a.m. - 10:00 a.m. 11:00 a.m. - 2:00 p.m. - 3:00 p.m.

Ponte en contacto: 878 31 11 ext 1339

Puntos de atención integral Confa:

- Versalles Plaza
- La 50
- Capitalia
- Mall Plaza
- Finanfuturo
- San Marcel
- Villamaria

Oferta de gimnasios en municipios

El GYM Salud y Figura

La Dorada

Servicios: Acondicionamiento físico, pesas, cardio y asesorías
Horarios: lunes a viernes 6:00 a.m a 10:00 a.m y 4:00 p.m a 9:00p.m. Sábado 8:00 a.m a 12:00 m. y festivos 9:00 a.m a 12:00 m.
Matrículas: Carrera 6 # 1-14 Avenida Los Estudiantes
Teléfonos: 313 628 6957 y 300 526 2394
Subsidio para categorías A y B

Gym Body Building

Chinchiná y Villamaría

Servicios: Clases grupales de Step, Rumba, Cardio Box, Funcional, TRX, GAP y Spinning, zona cardiovascular y zona musculación

Chinchiná: Calle 11 # 8-50 Parque Bolívar
Teléfono: 850 64 22
Horarios: Lunes a viernes 5:30 a.m. a 12:00 p.m. - 2:00 p.m a 9:00 p.m. Sábado 7:00 a.m a 12:00 p.m, domingo y festivos 9:00 a.m a 12:00 p.m.
Villamaría: Cra 6 #7-30
Teléfonos: 890 75 55 - 320 638 4532
Horarios para Villamaría: Lunes a viernes 5:00 a.m a 12:00 m. - 2:30 p.m a 9:00 p.m. Sábado 8:00 a.m a 12:00 p.m. Domingo y festivos 9:00 a.m a 12:00 p.m.

Subsidio para categoría A y B y tarifa preferencial para categoría C

www.gymbodybuilding.co

Centro de Acondicionamiento Físico

Anserma

Servicios: Entrenamiento semipersonalizado funcional, programa de hipertrofia, programa de reducción de peso, programa de activación y mantenimiento físico.
Horarios de atención: Lunes a viernes 5:30 a.m a 11:30 a.m y 3:00 p.m a 9:30 p.m. Sábado 8:00 a.m a 12:00 m. Agenda tu entrenamiento con anticipación
Matrículas: Carrera 5#22-32 Avenida del Libertador
Teléfonos: 321 576 2469 - 318 362 4757
Subsidio para categoría A y B y tarifa preferencial para categoría C

Zona Fitness

Neira

Servicios: Cardio, máquinas de musculación y gimnasia dirigida, entenamiento funcional y urbano.
Matrículas: Cra 9 No. 9-07
Horarios de atención: Lunes a viernes 6:00 a.m. a 12:00 m. y 3:00 p.m. a 9:00 p.m. Sábados 8:00 a.m a 12:30 p.m. Con reserva previa de horario para el entrenamiento.
Teléfono: 312 887 3201 - 315 662 0671
Subsidio para categoría A y B y tarifa preferencial categoría C

Infernal Fit

INFERNAL FIT

Riosucio

Servicios: Entrenamiento de musculación semipersonalizado. Entrenamiento funcional semipersonalizado. Valoraciones antropométricas. Planes de alimentación.
Horarios de atención: Lunes a viernes 5:00 a.m a 11:00 a.m y 3:00 p.m a 9:00 p.m.
Matrículas: Carrera 7 # 11 - 51
Teléfonos: 321 461 4062
Subsidio para categoría A y B

Olimpia

GIMNASIO OLIMPIA

Salamina

Servicios: Entrenamiento funcional, Entrenamiento HIIT, Entrenamiento en suspensión (TRX), Reducción de peso, Aumento o reducción de medidas corporales, Acondicionamiento físico y Coaching de salud y bienestar.
Horarios: Lunes a Viernes de 08:30 a.m. a 12:00 p.m. y 03:00 p.m. a 08:00 p.m
Agenda tu entrenamiento con anticipación.
Matrículas: Parque principal Planta baja del Club Chamberi Calle 5 # 6-66
Teléfonos: 321 576 2469 - 318 362 4757
Subsidio para categoría A y B

Para mayor información sobre el portafolio de gimnasios en municipios:
Andrea Valencia Giraldo
878 31 11 ext. 1422 andrea.valencia@confa.co

Para mayor información sobre el CAPF Smart Fit:
Francia Elena Gómez 878 31 11 ext. 1140
franciaelena.gomez@confa.co

Smartfit

Manizales

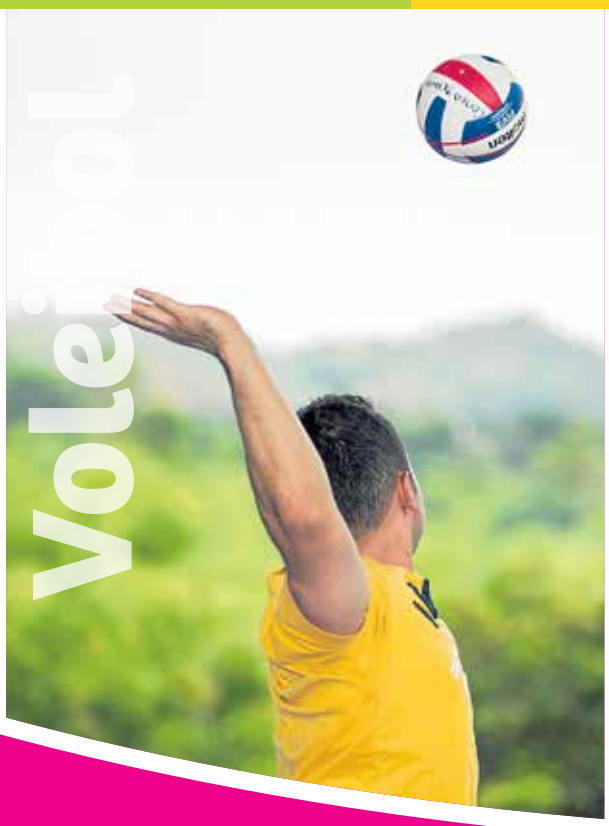
Sede: Avenida Kevin Ángel Mall Plaza, piso 3
Servicios: Los beneficios del convenio con smartfit incluyen:
- Acceso ilimitado a todo el CAF: zona fuerza, cardio, peso libre, funcional, etc.
- Servicios médico deportivos
- Clases grupales
- Profesores de planta
- APP móvil gratuita

Adicionalmente, los afiliados y beneficiarios no pagarán cuota de inscripción, ni de mantenimiento anual.
El servicio se presta en las instalaciones de Smartfit del centro comercial Mall Plaza La Carola en los horarios. Lunes a jueves 5:00 a.m a 10:00 p.m. Viernes 5:00 a.m a 9:00 p.m. Sábado 7:00 a.m a 5:00 p.m. Domingo 8:00 a.m. a 5:00 p.m
Matrículas: La inscripción se realiza a través de confa.co

Body Flex Fitness Spa

Riosucio

Servicios: Entrenamiento semipersonalizado. Máquinas, Cardio, Rumba aeróbica, Capoeira y entrenamiento Funcional. Los afiliados y beneficiarios tienen derecho a 12 sesiones en el mes.
Sede: Riosucio - Calle 12 No. 6-19 piso 2 Av. 7 Agosto
Horarios: Lunes a viernes de 5:00 a.m. a 12:00 m. y de 2:30 p.m. a 9:00 p.m.
Teléfonos: 312 7491386
Subsidio para categoría A y B



Es hora de activarse en el Centro Recreacional Santágueda

La salud, bienestar y calidad de vida son un asunto prioritario, por eso el deporte y la actividad física hacen parte de la oferta de servicios que desde la Caja están a disposición de la población caldense, con programas de formación deportiva dirigida a niños y adultos, en el Centro Recreacional Santágueda.

La cercanía del centro con los municipios de la región centro sur del departamento, sus cómodas instalaciones, amplios espacios, modernos escenarios deportivos y tarifas asequibles, son características que motivan a realizar actividad física y a participar en los cursos de natación, fútbol, baloncesto y voleibol

Natación: dirigido a niños de 4 a 17 años y adultos a partir de 18 años. Total 20 clases.

Fútbol, baloncesto y voleibol: dirigidos a niños hasta los 17 años.
Total 20 clases.

Tarifas trimestrales según del carné de afiliación:
A: $ 500
B: $ 500
C: $ 58.000
D: $ 70.500

Horarios: viernes y sábado de acuerdo con la conformación de los grupos.

Adicionalmente se cuenta con otras alternativas de actividad física al aire libre como: Clases de baile, Aeróbicos, Cross Country, Cross Training (Retos), Pilates, Yoga, Outdoor Activities y Aquafitness, entre otras, con tarifas mensuales desde $9.000 según la categoría de afiliación.

Las clases se realizan teniendo en cuenta todos los protocolos de bioseguridad y los aforos permitidos

Ponte en contacto a través de la línea 315 5647 655, o acércarte a los puntos integrales en las sedes de Confa La 50, San Marcel, Capitalia, Mall Plaza, Finanfuturo o en cada municipio.

Clínica San Marcel realiza investigación asociada al diagnóstico de covid-19

La enfermedad asociada a SARS-CoV-2 denominada Covid-19 impuso a los procesos de atención mundial en salud un reto de cara a garantizar atención bajo las premisas de equidad, responsabilidad y disponibilidad. Este reto generado por la pandemia propuso a las instituciones responsables del proceso de atención, establecer un nuevo horizonte de adaptación de cara a minimizar el temible desenlace mortal relacionado con las complicaciones de dicha condición.

A la fecha, aunque existe una ruta definida para el soporte bajo cuidado crítico de pacientes con complicaciones por covid-19, no existe un tratamiento característico o con clara especificidad para el control del virus y sus manifestaciones. Este escenario generó la búsqueda de posibilidades terapéuticas por parte de instituciones líderes, y, en una carrera por brindar posibilidades al sistema de salud, surgieron opciones antivirales, de soporte y de tratamiento general. Para febrero de 2021 la Food and Drug Administration (FDA) contaba con más de 38 opciones terapéuticas evaluadas para mitigar el avance de covid-19; intervenciones que fueron revisadas a la luz de los ensayos clínicos disponibles y sus respectivos grados de evidencia. Dentro de los medicamentos incluidos en la evaluación aparecen sustancias como las vitaminas C y D, oligoelementos (Zinc), antiparasitarios (Ivermectina) y antiinflamatorios (corticosteroides).

La Clínica San Marcel tomó la decisión consciente de prepararse y anticiparse al fenómeno pandémico. Bajo el marco y compromiso técnico y científico presentó el procedimiento para la atención de la covid-19; guía que otorga a los profesionales encargados del cuidado de la salud de brindar el camino hacia la recuperación y superación de una condición compleja. Este modelo de atención entregó tanto una ruta de manejo integral como la posibilidad de obtener datos para investigar y caracterizar el impacto real de los esfuerzos de cuidado institucional. Con el aporte del Centro de Investigación Clínica, división creada para el fortalecimiento de la organización en el campo de investigaciones básicas y aplicadas, se propuso caracterizar a la población hospitalizada con covid-19.

Metodología y Actividades Propuestas en la Investigación

Para llevar a cabo la iniciativa, se decidió revisar la base de datos de atención institucional. El periodo escogido para la evaluación de información fue desde julio de 2020 a enero de 2021. Los pacientes incluidos cumplían con las siguientes características: diagnóstico de covid-19 y hospitalizados. El marco global para la investigación fue soportado desde la ética y la responsabilidad en el manejo de datos de atención en salud. Como elementos centrales para incluir en el análisis se caracterizaron variables demográficas, clínicas, de intervención y de impacto del proceso de atención.

Los Resultados

De los 480 pacientes incluidos se presentó un predominio de los hombres (282 frente a 198 mujeres). El promedio de edad de los pacientes hospitalizados correspondió a 57 años. La mayoría de las edades se encontraban entre el rango de 50 a los 75 años. Respecto a los antecedentes de enfermedades crónicas, la población presentaba hipertensión arterial en cerca de un 38%, diabetes 16%, obesidad 12% y antecedentes respiratorios en un 11%. Frente a las modalidades de intervención, aproximadamente un 80% de los pacientes recibió manejo asociado a corticosteroides, vitaminas/oligoelementos, ivermectina y/o anticoagulantes. Todas estas modalidades se indicaron bajo criterios de interindividualidad e integralidad de la atención en salud. Se destacaron como factores protectores (disminución del riesgo de fallecer), el haber recibido las diversas intervenciones de manera integral: ivermectina, vitaminas/oligoelementos, antiinflamatorios, oxígeno suplementario y estar bajo el manejo en hospitalización general. A pesar de la complejidad de los diversos casos que fueron hospitalizados, se presentó un desenlace positivo en 89% de los pacientes.

Conclusión

La implementación de los procesos de atención impactó de manera definitiva en los desenlaces negativos de las enfermedades. Para el caso de la covid-19, la Caja de Compensación Familiar de Caldas con el esfuerzo direccionado de los profesionales de la Clínica San Marcel y con el claro objetivo de brindar integralidad en la atención, demostró un mejoramiento en las cifras respecto a desenlaces mortales. La disposición de infraestructura de punta, del conocimiento técnico/científico y de intervenciones con evidencia han permitido extender apoyo para el sistema de salud en pro del mantenimiento de la salud y de la calidad de vida poblacional. Nos enorgullece presentar iniciativas de investigación pioneras en el ámbito internacional entregando desde nuestra Coporación un importante aporte para enfrentar los retos impuestos por las condiciones de la pandemia

Equipo de Investigación

Natalia Castaño Díaz
Subgerente de atención primaria en salud

Nancy Amparo Rendón
Coordinadora del Centro de Investigación

Juan Manuel Pérez Agudelo
Médico investigador

Ana María Salazar Hernández
Auxiliar técnico investigación salud

Antes de pandemia

Después de pandemia

Aprendiendo **en la Pandemia**

Luisa Fernanda Alzáte
Enfermera Jefe UCI Clínica San Marcel, Confa Salud- Auditora.

No cabe duda que el 2020 fue un año difícil para todos los gremios: empresarios, estudiantes, agricultores, trabajadores independientes... Para los profesionales de la salud también lo fue; un año de grandes retos donde tuvimos que sacar lo mejor de nosotros para atender los pacientes con Covid19 que llegaron y aún llegan a las instituciones.

Como enfermeros tenemos un gran rol de cuidadores, finalmente es la esencia de esta profesión; sin embargo, con la atención de estos pacientes en especial, vivimos lo que en realidad significa cuidar, tocamos las más profundas fibras del corazón del ser humano y dejamos el miedo al contagio para combatir una infección que no solo afecta la parte orgánica, afecta el alma y el espíritu. Somos testigos del sufrimiento de los pacientes al sentir que no pueden respirar bien, al mismo tiempo, vivimos la sensación de soledad infinita que nos expresan, lo que nos llevó a usar diversas formas de comunicación para acercarlos a sus familias a pesar de que ellas no pudieran ingresar para verlos y quizás despedirlos. Nos involucramos tanto en sus vidas que recordamos los nombres de sus familiares, las cartas que les leemos y las videollamadas que les facilitamos... Recordamos también esas expresiones de cariño y agradecimiento que nos llegan a las Unidades de Cuidado Crítico y a otros servicios por haber cuidado y acompañado en momentos tan difíciles a sus seres más queridos, incluso si ya no están con ellos.

Fue un año de sacrificios. Para atender los pacientes con Covid-19 tuvimos que estructurar planes de contingencia en corto tiempo, prepararnos para enfrentar cuadros clínicos en ese momento desconocidos, solo con la información que sobre el virus se leía desde las experiencias de manejo en otros países. Los protocolos de atención fueron publicándose con ajustes diarios, lo que generó un estrés adicional.

También se ha sacrificado el tiempo con nuestras familias. Los pacientes con esta infección requieren mayor cuidado y la aplicación de diversos tratamientos lo que incrementó la jornada laboral y sumado a esto, el cansancio físico y mental.

Sin embargo, algo mayor a los sacrificios son los aprendizajes que desde nuestro rol como enfermeros hemos adquirido: aprendimos a valorar la vida y que la muerte también hace parte de la vida. Aprendimos a disfrutar los cortos momentos que tenemos con las familias, aprendimos qué tan vulnerable es el ser humano y que no puede estar solo - necesita de otros para existir. Aprendimos que no es solo la profesión, sino el ser, el saber y el bien hacer - lo que hace que nuestro trabajo tenga sentido. Aprendimos que logramos más trabajando en equipo que luchando con nuestros egos. Aprendimos que somos muy creativos y que podemos adaptarnos a cualquier situación por más difícil que sea. Aprendimos a ser agradecidos con Dios y con las personas que laboran con nosotros para aliviar nuestros pacientes: médicos, auxiliares de enfermería, terapeutas, administrativos y profesionales de apoyo.

Finalmente, esta situación nos llevó a reflexionar sobre nuestro papel en la vida. ***¿A qué venimos a este mundo?... ¡Venimos a servir!***

5 consejos para cuidar tu salud oral

Tener una sonrisa que aporte a la seguridad y confianza, es fundamental para el desempeño social, sobre todo, tener una sonrisa saludable que te haga sentir orgulloso y libre. Y es que muchas personas temen a mostrar su dentadura, se ocultan tras sus manos y hoy aprovechan el tapabocas como la excusa para no pensar en su salud oral.

Hoy te damos 5 tips fundamentales para cuidar la salud oral, porque en Confa Cuidamos de tu salud oral, para que siempre sonrías

1

Cepíllate los dientes tres veces al día y pásate el hilo dental, este hábito te ayuda a evitar la caries y enfermedades periodontales.

2

Visita con frecuencia al odontólogo, de esta manera podrás detectar problemas a tiempo y detenerlos.

3

Lleva una dieta sana, rica en vitaminas, minerales y antioxidantes, baja en azúcar.

4

Evita al máximo el cigarrillo, este no solo afecta las encías, provoca halitosis y causa enfermedades periodontales.

5

Busca los mejores profesionales en salud oral, ellos están en Confa Salud.

Tú, nuestro compromiso de corazón.

Elige a Confa Salud. Servicio de Odontología, solicita tu cita en el 8783430, opción 1.

Mitos y realidades sobre la vacuna contra el covid-19

Para la humanidad fue una grata sorpresa reconocer el trabajo de diferentes científicos del mundo con los avances en la vacunación contra el virus que nos cambió la vida a todos. Grandes farmaceúticas lideraron procesos investigativos, pruebas, aprobaciones y cumplieron con todos las fases para que en un tiempo muy corto, se pudiera anunciar la vacuna en medio de la pandemia generada por la covid-19.

Es así, como en Caldas y Manizales, ya avanzamos en la implementación de la fases e inicio de la inmunización con el personal médico, personas mayores de 80 años y seguidamente las etapas establecidas por el gobierno nacional.

Aún así, con la certeza de reconocer los avances técnicos y tecnológicos, las capacidades de las personas, los recursos y la necesidad de dar una respuesta ante el mortal virus, algunos incrédulos en el mundo generaron diferentes teorías, desviando la atención del beneficio de vacunarse para convertirlo en mitos que la misma ciencia se ha encargado de desmitificar.

Te compartimos los más comunes para que, con argumentos, puedas defender la posición de vacunarte, que se vacunen los tuyos y así avanzar como sociedad en la inmunidad casi total

Mito	Realidad
La vacuna contra el Covid-19 cambiará el ADN de las personas que se vacunen.	Aunque algunas de las vacunas usan fragmentos del material genético del virus o ARN mensajero, al inyectarlo a una persona no cambia nada del ADN de una célula humana.
La pandemia del coronavirus es un plan encubierto para implantar en la gente microchips rastreables.	Nace de una falsa interpretación a una noticia titulada "Bill Gates usará microchips implantados para combatir el coronavirus". La tecnología no es eso, es más bien como un tatuaje invisible, no rastreable.
Las vacunas no cumplieron ni con los tiempos, ni los procesos para su aprobación.	Las vacunas cumplieron y aprobaron con éxito las 3 fases habituales de desarrollo. Los estudios determinaron que las dos vacunas iniciales tienen una eficacia de aproximadamente 95%.
Cuando reciba la vacuna puedo dejar de usar el tapabocas y aplicar las medidas de bioseguridad.	No. El uso del tapabocas, el distanciamiento seguro y el lavado de manos, deben seguirse implementando, es muy importante llegar a la inmunidad rebaño, es decir, el 70% de la población vacunada.
Es obligatorio vacunarme	No es obligatorio vacunarse, existe un principio llamado 'dignidad humana' con el que las personas se pueden negar a realizar un procedimiento médico. En este sentido, no será obligatoria la aplicación de la vacuna en el país y cada persona tendrá la potestad de decidir si aplicársela o no.
La vacuna contra el Covid-19 puede incidir en la fertilidad de las mujeres.	Las fases de los ensayos clínicos de las vacunas que han recibido autorización para uso de emergencia han demostrado que recibir la vacuna no afecta la fertilidad. Algunas mujeres quedaron embarazadas durante las fases de pruebas.
Si ya tuve Covid-19, no debo vacunarme. Ya soy inmune naturalmente.	Dado que la Covid-19 puede acarrear riesgos graves para la salud y existe la posibilidad de reinfección, la recomendación general es vacunarse cuando sea posible, tras consultar con la entidad de salud.

Los mitos y realidades, fue una recopilación de diversas fuentes: Ministerio de Salud y Protección Social, Organización Panamericana de la Salud, diversos médicos, especialistas y autoridades en el tema, entrevistados por la BBC y Los Ángeles Times.

Por siempre...

Juan Carlos Salazar Jiménez.
Psicólogo Confa.

Difícil decir adiós, hasta siempre. Complejo entender el por qué los que amamos deben partir, irse. Inconcebible que solo cuando alguien falta, la mente recurra a la tristeza como rueda diaria de vida.

Esa ausencia en el decir del que falta, ese espacio vacío que deja y queda. El fluir del diario vivir se trastoca y quedamos en una oleada de emociones, saltan pensamientos que evocan recuerdos, maravillas o sensaciones dolorosas, indican que el tiempo se ha detenido. Incomprensible por momentos saber que minutos, horas, días antes, estuviera ese ser querido, y hoy solo es un recuerdo en la mente.

Entender, comprender, asimilar, que al que amamos, al que hemos querido, debemos extrañarlo, debemos estar atados a su historia, al vacío, a la manera como tratan de explicarnos por qué hemos de morir. Por qué debemos ser ausentes algún día.

Todos hemos tenido ausencias. Estas van desde lo material, lo físico, lo psicológico, lo social, hasta lo espiritual. Pero la ausencia mayor, es la falta del otro, la falta de ese alguien a quien abrazar, preguntar, compartir, sentir, y todos los demás argumentos que se tienen para que el Otro esté a nuestro lado. En este caso, la ausencia de un ser querido duele, ahonda las emociones de la tristeza, ansiedad, depresión y otras que no se dicen porque se guardan para uno mismo.

Nuestros antecesores, tatarabuelos, bisabuelos, esa generación que hace años nos dejó, sembraron la semilla de nuestra existencia en el hoy. Pero hoy están los del hoy, nuestros abuelos, padres, hermanos, tíos, primos, amigos, allegados, la pareja, en fin, el círculo cercano que nos acompaña a diario. Duro decir que ellos son o serán ausencia.

El nacer conlleva alegría, y el morir, indica tristeza y dolor. Estamos llenos de decires, palabras, textos, explicaciones, teorizaciones para afrontar la ausencia. Pero cuando miras a los demás, en su dolor, o cuando ellos me ven a mí en el dolor, se encuentra que hay temor, miedo, llanto, vacío.

Ante la ausencia puede estar el mundo estático, el no querer moverme, caminar, continuar, "hay que seguir" pero ese seguir está condicionado por las emociones, diferente al condicionamiento de lo social y económico, pues el "mundo debe continuar", y ves cuerpos dolientes caminando, trabajando, escondiendo el dolor para no mostrar flaqueza. Sería distinto, caminar con la tristeza, pero sin cargar el dolor. Sería distinto hablar de la ausencia sin estar atado a la historia de los recuerdos doloroso o lo que faltó por hacer. Más bien, habría que caminar con las emociones que producen la ausencia, pero con valentía, con alegría de haber conocido alguien maravilloso, que inundo nuestra vida de emociones bellas. Ese ser que se fue, nos ha dejado cosas lindas para seguir nuestro camino.

En el mañana seré yo el ausente, habrá alguien que me recuerde o extrañe. Se hablarán de las alegrías, los momentos plenos, el compartir, las acciones bellas, en fin, un sinnúmero de situaciones que habre generado en los momentos en que estuve en esta tierra.

La ausencia también es magia, porque permite narrar una historia, contar recuerdos, compartir anécdotas, construir el realismo de la familia o de ese ser. Y ahí, el dolor cambia por alegría, porque el que se fue, nos dejó cosas por contar.

No quiero que llores por mí ausencia, alégrate por el camino que labré para mí y para ti. Así sea un simple momento, aprender a sentirte, a hablarte, a comentarte, a escucharte, se convierte en un instante maravilloso para decirte las cosas en vida y no en mi ausencia. Para que aprendamos a expresar en el ahora lo que sentimos con mucha sabiduría y amor, y no tener que cargar una maleta de cosas, porque si "yo hubiera hecho", si "yo te hubiera dicho", si "yo te hubiera entendido".

En el ahora hay que decir, gracias por estar a mi lado. Y cuando estés o yo esté ausente recuerda estas palabras:

Mi día, mi noche.
Olor de flores, armoniosos colores.
Abrigo amoroso.
Sensación de vacío, se llena contigo.
Puedo encontrarte en mis pensamientos.
De tu cuerpo tengo las sensaciones.
Como el viento caminas, como el agua te siento.
La luz que irradias ensalza la vida.
Aunque sufro puedo decirte que te amo.
Y te agradezco porque tu compañía
ha quedado impregnada en mí.
Te amo por siempre...

Derechos y deberes de los afiliados a Confa

Principios que hacen de nuestra relación una experiencia satisfactoria.

Derechos

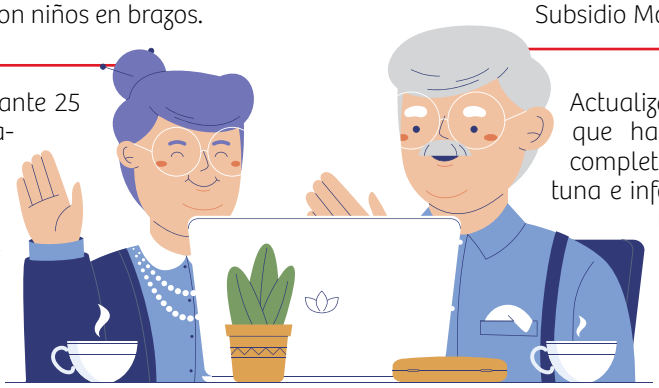
Recibir atención preferencial si se trata de poblaciones incluidas en los siguientes grupos: adultos mayores, mujeres embarazadas, discapacitados y personas con niños en brazos.

Los pensionados que durante 25 años estuvieron vinculados al Sistema del Subsidio Familiar pueden continuar disfrutando de los servicios de: capacitación, recreación y turismo social de la Caja, con la tarifa más baja que ésta tenga contemplada.

Deberes

Actualizar los documentos requeridos por la ley en las fechas establecidas por la Caja, con el fin de causar el derecho al Subsidio Monetario.

Actualizar los datos cada vez que haya lugar en forma completa, veraz, clara y oportuna e informar las novedades tanto del titular de la afiliación como de su núcleo familiar, que afecte su calidad de beneficiario.



Confa, Contigo, con todo

En tu cocina,
Sabor y Entretenimiento
Clases de cocina virtual.
Comparte momentos especiales en familia, con amigos o compañeros de trabajo.
Conoce las tarifas e inscríbete a través de
www.confa.co
| www.confa.co
Confa
Contigo, con todo

Compramos
tu cartera hipotecaria
o tu leasing habitacional.
Bajamos la tasa.
Desde el
0.7% MV
VIGILADO SuperSubsidio
Solicita tu asesoría.
Escanea el código
Somos la opción para alcanzar tus sueños
+ Disminuye tu cuota mensual.
+ Disminuye el plazo de pago.
+ Cámbiate de UVR a pesos.
+ Cambia tu leasing por Crédito Hipotecario
| www.confa.co
*Aplica términos y condiciones
Confa
Créditos
Contigo, con todo