

CONFA SALUD

Síguenos:      | confa.co

VIGILADO Supersalud 
Línea de Atención al Usuario 6500870 - Bogotá, D.C.
Línea Gratuita Nacional 018000910383

Confa
Salud

*Contigo,
con todo*



Vigilado Supersubsidio

Tú, nuestro compromiso de Corazón

Queremos *facilitarte la vida*
cuando más lo necesitas.



VIGILADO Supersalud
Línea de Atención al Usuario 6500870 - Bogotá, D.C.
Línea Gratuita Nacional 018000910383

Confa
Salud

*Contigo,
con todo*

Síguenos: | confa.co



Vigilado Supersalud

Meta de la Línea de acción:

Continuar con la implementación del programa integral para pacientes en situación de antiagregación y anticoagulación.

Ejecución:

Encuentros mensuales con la población del programa para formación en temas de interés.

FECHA	TITULO	PROFESIONAL	DESARROLLO DEL TEMA	ENLACE
25/1/2024	¿Que enfermedades se anticoagulan?	Victoria Leon González	<p>Se da inicio a la temática que enfermedades se anticoagulan, ACV, trombosis venosa profunda, cirugías de corazón, enfermedades que predisponen a la formación de trombos, se informa sobre los factores de riesgo, se informa sobre los factores protectores: 1. Actividad física, 2. Usar medias de compresión, 3. Beber líquidos para evitar la deshidratación, 4. Contrar la musculatura de las piernas caminando o moviendo los pies, 5. Evitar fármacos que predisponen a la formación de trombos como los anticonceptivos orales, 6. Controlar el peso, 7. El uso de los anticoagulantes prescritos por el médico, 8. estar atento a los síntomas.</p>	https://us08web.zoom.us/rec/share/KEh1iWG1rZ_E-5XO7nbg9BzGfEBJUJM2YSfaOTgkbtz-muclPFClymrArt62W6KcrCb6Sa-v_wOa Código de acceso: uBh3URl2
23/02/2024	Manejo de la Ansiedad	Nataly Morales	<p>Se inicia temática con el concepto de ansiedad, como se manifiesta, los síntomas comunes físicos, emocionales y mentales. Porque se genera: las causas de la ansiedad pueden estar asociadas a factores biológicos, psicológicos y ambientales. Se explica la ansiedad como un juego mental y su lado positivo. Como manejar la ansiedad: la respiración, el poder de la mente, la importancia del autocuidado, pensamiento positivo, el apoyo de los demás, la importancia del humor, el equilibrio es la clave, la gratitud como antídoto, la creatividad, el poder del presente, practicar la atención plena, celebrar el progreso, la resiliencia, meditación y relajación. Se procede a realizar un ejercicio de meditación guiada y se finaliza con la resolución de dudas e inquietudes.</p>	https://us08web.zoom.us/rec/share/LEn7QlcYW01hO7rG-zBaBwI-kCKanVmLdy2CW0XVE7uEW-SpEnwnM8K39dUjqn4.haB9adQ_GSXuyZo Código de acceso: vR\$1H=j
27/03/2024	Alimentacion en el manejo con anticoagulantes	Martha Cecilia Lopez	<p>Se inicia tema con la definición de alimentación saludable, se enseña el plato saludable de la familia colombiana, como medir las porciones que se deben ingerir de carbohidratos, frutas, grasas y azúcares, proteínas, quesos y verduras. se indica alimentación baja en grasas, azúcares, sal, la importancia de los horarios como cinco comidas al día, desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena, no saltarse ningún alimento ya que el organismo necesita de esas calorías para nuestro funcionamiento, para los usuarios que tienen como medicamento la Warfarina se informa sobre los alimentos altos en vitamina K para evitarlos con el fin de evitar interacción con el anticoagulante. Se dan tips saludables como: incrementar consumo de agua, las frutas consumirlas en porciones y no en jugos ya que se incrementa sus niveles de azúcar, incremento de actividad física, establecer horarios de comida, masticar despacio los alimentos, eliminar la sal de la mesa. Se resuelven dudas e inquietudes, al finalizar la charla se envía soporte por medio masivo Whatsapp.*</p>	https://us08web.zoom.us/rec/share/J8mCXxvlnAGk7WnkV-BR6s1bLu8vVn1MMKWAqgtuB2Qe5C36kaCLxmLBKVJ-wP1.4sCNYgjE2mHpzVa7 Código de acceso: j9cS@nsB

25/04/2024	Almacenamiento de medicamentos	Carlos Adrian Gutierrez Naranjo	<p>Se inicia tema con datos históricos, se habla sobre pautas importantes en su almacenamiento: alejados de la humedad y fuentes de calor, separados de fuente de contaminación, siempre identificarios, el lugar debe ser oscuro, seco y fresco, guardarlos en una caja plástica con tapa, no todos los jarabes o suspensiones se deben de refrigerar (leer folleto o el envase) estos deben guardarse en forma vertical y bien cerrados, no deben guardarse en el automóvil, evitarlos dejar en el baño. Se procede a brindar información sobre los cuidados que se deben tener con los medicamentos: seguir al pie las indicaciones y dosisología, solo guardar estrictamente los necesarios, verificar estado de conservación y fecha de vencimiento, respetar horarios y precauciones de ingesta o aplicación, mantenerlos alejados de los niños pequeños, no usar medicamentos provenientes de envases sin etiqueta o con etiquetas en idiomas que no comprenda y se finaliza con la explicación en el vencimiento de los medicamentos: porque se vencen, consideraciones comerciales, se vuelven tóxicos con el tiempo?, se pueden aplicar después de vencidos?, se resuelven inquietudes. Despues de terminada la charla se envia soporte de su grabación por medio masivo Whatsapp."</p> <p>https://us02web.zoom.us/rec/share/6iEZenLVL88m3akeu_w8xTMmW_U89RWfuuwIErx1PtwidUHFBNq_NaxM1Y/gto_7az3jnkJAOYh</p> <p>Código de acceso: 3*c3#XA</p>
29/05/2024	TIPS en Anticoagulación	Luz Esteileen Hernandez Gonzalez	<p>Se inicia temática con la importancia de tener una buena adherencia al tratamiento enviado por el personal de salud, se explica los pasos para la renovación de las fórmulas médicas por la página de Sura y por el chatbot de Sura se complementa con video donde esta especificado el procedimiento, se recuerda la no legalización de las citas de control en el programa, las precauciones de evitar hacer ejercicios físicos violentos o aquellas situaciones que supongan un riesgo, se indica ante golpe fuerte poner frío local inmediatamente, ante herida hacer compresión hasta que deje de sangrar, si se trata de una hemorragia acudir al servicio de urgencias, de igual forma evitar las inyecciones intramusculares y las precauciones si se llegase aplicar. Se informa sobre Tips de cuidado con los medicamentos de warfarina, rivaroxaban, apixaban, dabigatran, enoxaparina con sus sitios de aplicación. Se explica la importancia de la vacuna contra la influenza y las rutas para acceder a ella. Se dan las siguientes recomendaciones : gestionar la formulación de los medicamentos de forma oportuna y su renovación 2 días antes del vencimiento de la fórmula, ante procesos patológicos e infecciones informar al programa, no realizar autoajustes de tratamiento, avisar si tiene procedimientos pendientes por realizar para dar las respectivas indicaciones, comunicar reporte del INR realizado al whatsapp del programa. Se resuelven dudas e inquietudes y se finaliza charla. Despues de terminada la charla se envia soporte de su grabación por medio masivo Whatsapp."</p> <p>https://us02web.zoom.us/rec/share/1M9XNODhDChBkNch1T5r5pA7quCGkKMmfJFJUdCK9xV9yfc_Eeq13aAIK-gWTQ_EbmzgEgMUGQ_n_MP</p> <p>Código de acceso: d%Q47A^@</p>

26/06/2024	Enfermedades que se anticoagulan	Santiago Valencia	<p>Se inicia temática con generalidades de la anticoagulación y su importancia, se describe los factores etiológicos de la formación del coágulo como lesión endotelial, hipercoagulabilidad, y/o flujo sanguíneo anormal, los factores que predisponen a desarrollarlo: sedentarismo, dislipidemia no controlada, hipertensión arterial no controlada, diabetes mellitus no controlada, obesidad, factor genético como los son algunas enfermedades huerfanas. Se explican las enfermedades que se anticoagulan: Trombosis venosa profunda con los respectivos signos y síntomas de alarma de su aparición y complicación, tromboembolismo pulmonar, trombosis coronaria, trombosis cerebral, fibrilación auricular, valvulas cardíacas, se explica los 2 tipos de reemplazo valvular: valvula biológica y mecanica. Se finaliza charla con la recomendación de no subestimar síntomas de alarma, se resuelven inquietudes. Despues de terminada la charla se envia soporte de su grabación por medio masivo Whatsapp."</p>	https://drive.google.com/file/d/1vpnO4idsS_cd4inLjuv_IWqSywF9t2uAhvw?usp=sharing
29/07/2024	Círculos de cuidado	Beatriz Eugenia Gonzalez	<p>Se inicia temática de parte de Manizales con tigo - Ciudad Compasiva y Fundacion Keratty con el significado de cuidar, se procede a presentar la triada del cuidado: cuidar - cuidarse - ser cuidado con explicación de cada una, las dimensiones del cuidado: física, emocional, psicológica, espiritual y social. Se habla sobre la humanidad compartida: el sufrimiento hace aprecio de la vida y una experiencia compartida por todos, tambien es conectar con aquello que nos une a todos. Se da paso hacer una lectura y ejercicio: "Así como yo", emociones a gestionar, habilidades por fortalecer, propósito de cuidar otro - yo. Se finaliza con la explicación y presentación de los círculos de cuidado: yo, Micro (personas del círculo íntimo), Meso (personas conocidas, vecinos, compañeros con quienes se tienen contacto frecuente), Macro (Instituciones o agrupaciones), se resuelven inquietudes y se termina temática con lectura de "Estoy hecha de retazos de Cora Coralina".</p>	https://us01web.zoom.us/rec/share/NtB8xaygo_8hvxtsei5RvgOMXrRLDRHE36JNaxxtudaOK.pwPPbQR.vWeEEf74TSweRxoBFBCoyLIdxS Código de acceso: RM8M?mZC

28/08/2024	Transformando la mente	Psicología	<p>Se inicia temática con: 1. Aceptación del diagnóstico: La aceptación es el primer paso hacia el cambio. Fases del proceso de aceptación: Negación, ira, negociación, depresión y aceptación. 2. La adherencia al tratamiento "un comprimio vital": se refiere a la medida en que un paciente sigue las recomendaciones y pautas establecidas por un profesional de la salud en relación con un plan de tratamiento, incluye: Tomar los medicamentos prescritos en las dosis correctas y en los horarios indicados, asistir a citas médicas, realizar pruebas de seguimiento, adoptar cambios en el estilo de vida, como la dieta y el ejercicio, según lo aconsejado. ¿Porque es importante ser adherente?: Lograr los resultados esperados, evitar resistencia, control de la enfermedad, reducción de hospitalizaciones, reducción de síntomas, aumento de la esperanza de vida. ¿Como puedo mejorar mi adherencia? asistir a las citas de control, hablar sobre dificultades, alarmas y aplicaciones para recordar cuándo tomar las medicinas, Integrar en la rutina diaria: Asociar los medicamentos con actividades cotidianas, registro de seguimiento: Mantener un registro de cuándo se toman los medicamentos puede ayudar a visualizar el progreso y detectar cualquier olvido, involucrar a la familia, grupos de apoyo: Participar en grupos de apoyo para personas con condiciones similares puede proporcionar motivación y compartir estrategias efectivas. 3. Hábitos mentales saludables y la adherencia a los tratamientos: Ser amable contigo mismo, evitar la autocritica excesiva, enfocarse en los beneficios del tratamiento, practicar el optimismo, revisar el progreso, identificar obstáculos, hacer preguntas. Se finaliza temática con resolución de inquietudes.</p>	<p>https://us02web.zoom.us/rec/share/vQU3H0RDYPgAllObpbzY2fvvYhKJ7i4eLZswXuLCD8kLDorsYSAvB_XdJxiEH1#wftW18Bn188dJt</p> <p>Código de acceso: JKkl3y"V</p>

			<p>Charla educativa del programa Anticoagulados</p> <p>Tema: Alimentación saludable</p> <p>Fecha: 25 de septiembre del 2024</p> <p>Profesional: Martha Cecilia Lopez Salazar</p> <p>"Se inicia tematica con: La importancia de una alimentación saludable en la vida diaria, se explica y presenta el plato saludable de la familia colombiana, como medir las porciones de alimentos en las manos, se indica que debe llevar el desayuno y el riesgo de desarrollar obesidad, disminuir la capacidad cognitiva y la vitalidad durante el dia cuando se omite, tambien como debe ser el almuerzo y la cena, se recomienda en los refrigerios consumir frutos secos y frutas. Se indica el consumo de agua y sus beneficios como ayudar en el proceso digestivo, mantiene la piel saludable, regula la temperatura corporal, reduce el riesgo de cancer, ayuda con la perdida de peso, ayuda a reducir las infecciones virales, evita dolores de cabeza, mejora la fatiga. Se indica la actividad fisica como minimo 150 minutos en la semana y sus beneficios como eliminar las sustancias toxicas por medio del sudor, aumenta las defensas, el cerebro se fortalece y aumenta su rendimiento, combate el estres, ayuda a mantener el peso ideal. Se explica la importancia de dormir y sus beneficios. Se concluye los beneficios de la alimentación saludable en que aporta energia, fibra, proteina, vitaminas y minerales, satisface el apetito, ayuda a mantener y aumentar la masa muscular, son antinflamatorios. Se explica que pasa con la alimentación no saludable, como influye la nutrición en la vida laboral. Se indican tips saludables: establecer horarios para las comidas principales, consumir frutas y verduras diariamente, consumir productos bajos en grasa, limitar el consumo de harinas refinadas, disminuir el consumo de azucar y sal, evitar paquetes, embutidos, gaseosas, realizar actividad fisica, equilibrar el gasto e ingesta de alimentos. Se informa de los alimentos ricos en vitamina K y que interfieren con la acción de la warfarina como lo son la mayoria de las verduras verdes, aguacate, leche de soya, hígado, lomo de cerdo, salmon, atun, trucha, queso, café, té negro, té verde. Se finaliza charla con la resolución de inquietudes.</p>	
25/09/2024	Alimentacion saludable	Martha Cecilia Lopez		<p>https://us08web.zoom.us/rec/share/z3U1xbpR1UJzL3JLN2f7w2hWLSWSmDToahwKFcaKGM_fArRsziSoGLBIL1M_Yd2JTLG7hvqBXbz</p> <p>Código de acceso: %49*2EzN</p>
29/10/2024	Interacción medicamentos y alcohol	Carlos Adrian Gutierrez Naranjo	<p>Se inicia tema con la definición y las acciones del alcohol sobre el organismo, su metabolización en nuestro cuerpo por medio del hígado, tipos de interacciones entre el alcohol y los medicamentos (benzodiazepinas, ASA e ibuprofeno, antihistamínicos, metformina, nitrógeno, acetaminofén, antibióticos), con los anticoagulantes específicamente con la Warfarina: cuya interacción con el alcohol disminuye su efecto. El alcohol debe limitarse a no más de 1 o 2 raciones de alcohol ocasionalmente. Esto significa un promedio de una a dos copas al día para los hombres y una copa al día para las mujeres. (Una bebida son 350 ml (12 oz) de cerveza, 120 ml (4 oz) de vino, 45 ml (1.5 oz) de licor de 80 grados o 30 ml (1 oz) de licor de 100 grados). También podría pasar que el efecto antiplaquetario del alcohol aumenta el riesgo de hemorragia importante, incluso aunque la INR permanezca dentro del rango objetivo. Se explica también las interacciones con las sustancias psicoactivas de llegar ha hacer toxicas para nuestro organismo. Se resuelven dudas y se envia soporte por medio masivo correo electronico y WhatsApp.</p>	<p>https://us08web.zoom.us/rec/share/x_Qjh0EZSw5fhvz7c3hYeaflgWWnAfp01q0COsJmYrQxTajSwVMl7xJfWSTv3Te_0GOChnfKWmhVebd2</p> <p>Código de acceso: 4\$\$Ati0k</p>

Tú, nuestro
compromiso
de
Corazón



Confa
Contigo, con todo