

CONFA SALUD

Síguenos:      | confa.co

VIGILADO Supersalud 
Línea de Atención al Usuario 6500870 - Bogotá, D.C.
Línea Gratuita Nacional 018000910363

Confa
Salud

*Contigo,
con todo*

Tú, nuestro compromiso de Corazón

Queremos **facilitarte la vida**
cuando más lo necesitas.



Síguenos:      | confa.co

VIGILADO Supersalud 
Línea de Atención al Usuario 6500870 - Bogotá, D.C.
Línea Gratuita Nacional 018000910363

Confa
Salud

Contigo,
con todo

Meta de la Línea de acción:

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

Ejecución:

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

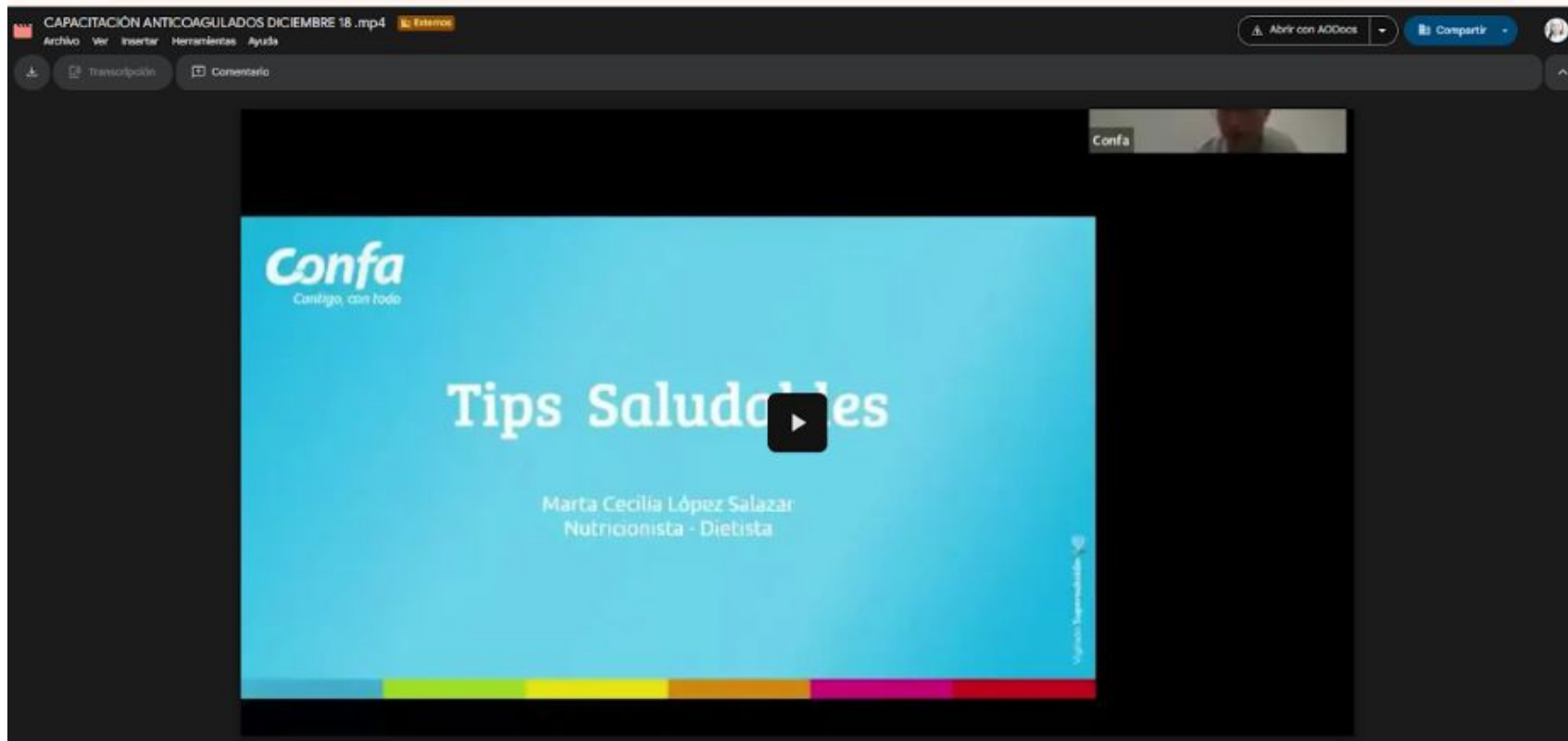
FECHA	TEMA	PROFESIONAL	NOTA	ENLACE
29/01/2025	Transformando la mente	Nataly Morales	Se inicia tematica con: 1. Aceptación del diagnóstico: La aceptación es el primer paso hacia el cambio. Fases del proceso de aceptación: Negación, ira, negociación, depresión y aceptación. 2. La adherencia al tratamiento "un compromiso 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 cuando tomar las medicinas, Integrar en la rutina diaria. Asociar los medicamentos con actividades cotidianas, registro de seguimiento. Mantener un registro de cuando 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 autocrítica excesiva, enfocarse en los beneficios del tratamiento, practicar el optimismo, revisar el progreso, identificar obstáculos, hacer preguntas. Se finaliza tematica con resolución de inquietudes.	https://us06web.zoom.us/j/6608888888?pwd=Zm9kd0o6NGxvN8JsZ5KlCódigo de acceso: R9NEHVv+
26/02/2025	Alimentación saludable	Martha Cecilia Lopez	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 día cuando se omite, también 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 cáncer, ayuda con la pérdida de peso, ayuda a reducir las infecciones virales, evita dolores de cabeza, mejora la fatiga. Se indica la actividad física como mínimo 150 minutos en la semana y sus beneficios como eliminar las sustancias tóxicas por medio del sudor, aumenta las defensas, el cerebro se fortalece y aumenta su rendimiento, combate el estrés, 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 energía, fibra, proteína, vitaminas y minerales, satisface el apetito, ayuda a mantener y aumentar la masa muscular, son antiinflamatorios. 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 azúcar y sal, evitar paquetes, embutidos, gaseosas, realizar actividad física, 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 mayoría de las verduras verdes, aguacate, leche de soya, hígado, lomo de cerdo, salmón, atún, trucha, queso, café, té negro, té verde. Se finaliza charla con la resolución de inquietudes.	https://us06web.zoom.us/j/6608888888?pwd=Zm9kd0o6NGxvN8JsZ5KlCódigo de acceso: 11GFYvX%40nSZKp6qCt5M7W0CtTn3DkRyFwU4F13cDPH80TJwsZgGPVwsT

27/03/2025	Almacenamiento de medicamentos	Carlos Adrian Gutierrez Naranjo	Se inicia tema con datos historicos, se habla sobre pautas importantes en el almacenamiento de los medicamentos: alejados de la humedad y fuentes de calor, separados de fuente de contaminación, siempre identificarlos, el lugar debe ser oscuro, seco y fresco, guardarlos en una caja plastica 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 automovil, 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 posologia, 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 toxicos con el tiempo?, se pueden aplicar despues de vencidos?, se resuelven inquietudes. Despues de terminada la charla se envia soporte de su grabación por medio masivo Whatsapp."	https://us06web.zoom.us/rec/share/H_n2uyY4_10hAmWqV9U6Ugv0DmjuDM3NwckjsLsgWOIM-5cJHcJ1QRgnb-RvMB.Lv9VvYPDPU6xUJJEV Código de acceso: Nru+x9Kn
28/04/2025	Historia de los medicamentos anticoagulantes	Dr. Santiago Valencia Uribe	Se inicia tema con datos historicos de medicos que descubrieron los trombos hacia el siglo XVIII , principios activos de plantas medicinales que tenian efectos anticoagulantes. En el año 1916 se dio paso a los experimentos con animales y el Dr. Jay Mclean descubre la heparina. En 1920 en los EEUU y Canada se descubre el trebol dulce con el cual empezaron a morir vacas por los sangrados que les ocasionaba esta planta. En 1930 El Dr. Paul Link descubre el Dicumarol el equivalente a la warfarina, la cual en su momento fue veneno para ratas. Dr. Henrik Dam descubre la vitamina K (Koagulationsvitamin) y se realiza la sintesis de esta. Se da la primera marca de warfarina como el cumadín el cual no volvio a producir el laboratorio. En el año 1950 se aplica por primera vez vitamina K como antídoto ante un gesto suicida de un soldado quien tomo 500 mg de warfarina. En los años 70 se define dosis ajustadas de la warfarina. En 1983 se establece el INR (rango normalizado interconacionalizado) como medida de monitorización de la cascada de anticoagulación. En 2008 se da paso a los anticoagulantes de nueva generación como lo son el dabigatran, apixaban y rivaroxaban, que son mas suaves y seguros. Se nombra las siguientes enseñanzas: - No subestimar sustancias "naturales", - origen natural de los medicamentos, - fuentes de información de confianza, - aclarar inquietudes. Se finaliza con respuesta a preguntas en inquietudes. Despues de terminada la charla se envia soporte de su grabación por medio masivo Whatsapp."	https://us06web.zoom.us/rec/share/oGBAUh7JrjWVWdLgrpEBAg99n60-dSfEu6FINzuEMQEr4Y_5PZc8MSQuhwNKYIV.OQ70dkdIHZ6SgFQ5?startTime=1745853155000 Código de acceso: s*6JfOm0

29/05/2025	Uso racional de medicamentos	Dra. Silvana Viveros	Se inicia tematica con el significado del uso racional de medicamentos : Significa tomar medicamentos de manera adecuada. Con receta y bajo supervisión médica, en la dosis y duración correcta, sólo cuando realmente son necesarios. Riesgos de la automedicación: Puede ocultar síntomas importantes, Aumenta el riesgo de efectos adversos, Puede generar resistencia a los antibióticos, Interacciones peligrosas con otros fármacos. Mitos comunes sobre medicamentos: "Si me funcionó una vez, me sirve siempre", "Un antibiótico cura cualquier gripe", "Más dosis = más rápido me curo", "Las medicinas naturales no hacen daño". Cómo tomar los medicamentos correctamente: Seguir instrucciones médicas y del empaque. No suspender el tratamiento antes de tiempo. Tomar a las horas indicadas. No compartir medicamentos con otras personas. Organización segura en casa. Guardar en un lugar fresco y seco. Revisar fechas de vencimiento. Mantener fuera del alcance de niños. No mezclar medicamentos en envases sin etiqueta. Medicamentos en adultos mayores y crónicos: Llevar un registro o pastillero. Revisar interacciones con otros fármacos. Controlar efectos secundarios. Asistir a controles médicos con la lista de medicamentos. Tratamiento no farmacológico: Alimentación saludable, actividad física, el sueño Se da espacio para resolución de preguntas. Después de terminada la charla se envía soporte de su grabación por medio masivo Whatsapp."	https://us05web.zoom.us/join?share=C6vV7YFoQ1YpI7QZ4XQ0kNWcpHyRjHaeKvZMTMDiThj6VxjZMwHKWhYrMB5G_SibDGi97lek45qbV?startTime=1748531376000 Código de acceso: fg9IDYP
26/06/2025	Tips, signos y síntomas de alarma en Anticoagulación	Luz Esteica Hernández Gonzalez	Se inicia tematica con la importancia de tener una buena adherencia al tratamiento enviado por el personal de salud, 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 en la alimentación, interacciones y cuidados con los medicamentos de warfarina, rivaroxaban, apixaban, dabigatran, enoxaparina con sus sitios de aplicación. 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 explica como detectar signos y síntomas de sangrado como: Presencia de hematomas que aumentan progresivamente de tamaño, sangrado abundante de encía que no se controla (se indica como controlar en casa), sangrado nasal abundante (se indica como controlar en casa), sangrado urinario, emesis con sangre (acudir a urgencias), deposiciones con sangre o de color negro (acudir a urgencias). Signos y síntomas tromboticos en las extremidades de tipo venoso(dolor intenso, edema, calor , enrojecimiento) tipo arterial (frialdad, dolor intenso, extremidad palida o motosa morada), trombosis coronaria (dolor torácico opresivo, irradiado a miembro superior izquierdo, brazo izquierdo, maxilar inferior izquierdo, síntomas atípicos como mareos, dolor epigástrico, náuseas y se debe acudir a urgencias) trombosis pulmonar (dolor opresivo en el pecho, dificultad para respirar, aumento de palpitaciones se debe acudir a urgencias), trombosis cerebrales (hormigueo , parálisis de un lado del cuerpo, pérdida de fuerza de una extremidad, boca torcida, dificultad para el habla y la comprensión, alteraciones en la vista, dolor de cabeza intenso, vómito incontrolable, mareos y pérdida del conocimiento). Se mencionan signos y síntomas de una reacción alérgica.	https://us05web.zoom.us/join?share=hZ7B-RpXVcrKG0jTyTiMGOHAQZqFzVFNe8ky9gi1mV7y6B5R&FKJQawLbvVdmD.Wm6aowzoEb9X5V-w?startTime=1745853155000

30/07/2025	Gestión emocional	Nataly Morales	relación con la salud física en prevenir enfermedades cardíacas, hipertensión y trastornos digestivos. Beneficios de una buena gestión emocional: mayor resiliencia, mejora la calidad del sueño promueve un estado de ánimo positivo, fomenta relaciones más saludables, reduce las molestias físicas relacionadas con el estrés. Estrategias para una adecuada gestión emocional: meditación, respiración consciente, escritura en un diario, actividad física. Hábitos que fortalecen la salud física y emocional: descanso de calidad, nutrición equilibrada, evitar tóxicos, conexión social. Se presenta el semáforo emocional Parar- pensar- actuar. Cuidar tus emociones es cuidar tu vida. Se resuelven dudas e inquietudes y se finaliza charla. Después de terminada la charla se envía soporte de su grabación por medio masivo Whatsapp."	https://drive.google.com/file/d/1jGzCHGeg3M2bD7huayW8J9TS3-QX3N6/view?usp=drive_link
26/08/2025	Derechos y deberes de los pa	Beatriz Eugenia Gonzalez	Se inicia tema con los siguientes temas: Marco legal de la salud como derecho fundamental: Constitución Política, Ley 100 de 1993 y Ley E Derechos de los pacientes: acceso oportuno, atención integral y de calidad, urgencias sin barreras Derechos especiales de poblaciones vulnerables: personas con discapacidad, víctimas del conflicto Deberes fundamentales: autocuidado, afiliación activa al sistema, brindar información veraz, uso ra Deberes de convivencia: trato digno, respeto a la intimidad, denuncia responsable de irregularidad En el contexto del programa se hizo énfasis en: La importancia del autocuidado para la seguridad en el tratamiento (adherencia al medicamento, a El uso racional de los servicios evitando interrupciones o duplicidad de consultas. El derecho a recibir información clara sobre riesgos, beneficios y alternativas del tratamiento amfio La confidencialidad en el manejo de la historia clínica y resultados de laboratorio. La necesidad de respeto y convivencia durante la atención ambulatoria y hospitalaria. La actividad permitió fortalecer el conocimiento de los pacientes sobre sus derechos y deberes, fav	https://drive.google.com/file/d/1YeEb4546BLD-EDE5F4cTRZqq5o6RUC/view?usp=sharing
17/09/2025	Voluntades Anticipadas	Beatriz Eugenia Gonzalez	Se inicia tema en forma de conversatorio con los siguientes interrogantes 1. ¿cuál es el mayor temor en la vida o la muerte. ¿Alguna vez has pensado en cómo deseas morir?, 3. ¿Tu familia conoce tus preferencias sobre la vida en el momento de que ya no puedes expresárselas?, 3. Si en algún momento de la vida tus familiares se encuentran en una situación en la cual no pueden decidir sobre su salud ¿tu conoces sus deseos? ¿decidirías por ellos? Se procede a presentar los siguientes videos sobre los cuales se conversa posterior a la finalización de cada uno y se informa si requieren asesoría en este tema pueden solicitar cita con medicina general o psicología: 1. Presentación de la campaña "yo decido elegir" sobre el documento de voluntades anticipadas. 2. Tu vida es tu fiesta, no la de tus invitados - Wendy Ramos. Se indica Confa como institución de salud cuenta con el documento de voluntades anticipadas y el cual se puede solicitar en cualquier consulta de medicina general o enfermería, también en Colombia se cuenta con la Fundación en por el derecho a morir dignamente en su página se encuentra la información relacionada con la muerte digna, cuales son los principios en los que se fundamenta, cual es el respaldo legal, eutanasia, asistencia médica del suicidio, también se encuentra el documento de las voluntades anticipadas, se indica otra forma de diligenciar este por la página de Sura. Se revisa ejercicio de derechos con este procedimiento como: a no ser sometidos a tratos crueles, autonomía, dignidad humana, libre desarrollo de la personalidad, intimidad, elegir o negarse a donar órganos. Se finaliza charla con la resolución de dudas e inquietudes.	https://drive.google.com/file/d/1zxPtnbUpNH1RgEAbsHxvYt5DfhaM/view?usp=sharing

30/10/2025	Cuidando Cuidadores	Isabella Grisales Orozco (estudiante UCM)	Se abordó la definición del cuidador informal o familiar, resaltando su papel fundamental en el apoyo al paciente en actividades de la vida diaria. Se identificaron los principales retos del cuidador: sobrecarga física, emocional y social, con riesgo de desarrollar síndrome del cuidador por agotamiento físico y mental. Se enfatizó la importancia del autocuidado físico (descanso adecuado, alimentación saludable, actividad física, pausas activas), el autocuidado emocional (expresar sentimientos, practicar relajación, mantener espacios personales y redes de apoyo) y la organización del cuidado (planificación de horarios, delegación de tareas, uso de recordatorios). También se abordó la prevención del desgaste, reconociendo signos de alarma y la necesidad de buscar ayuda profesional. En el contexto del paciente anticoagulado, se recaló la importancia de identificar signos de sangrado, evitar automedicación, mantener comunicación con el equipo de salud y brindar acompañamiento emocional seguro y empático.	https://drive.google.com/fileId/1sbwt4sP3RDGdJ2NRMU0m76yEAIWw/view?usp=drive_web
26/11/2025	Manejo adecuado y seguro de medicamentos	Beatriz Eugenia Gailo Velez (Químico farmacéutica Confa)	Se inicia tema con la importancia del uso seguro de los medicamentos: prevenir sangrados, tromboembolias, requiere compromiso del paciente y la familia, como tomar los medicamentos: verificar dosis, vía y hora, tomar siempre a la misma hora, no duplicar dosis, no suspender por cuenta propia, conservación y manejo en casa de los medicamentos: mantener envase original, evitar calor y humedad, revisar fechas de vencimiento, llevar registro diario. Interacciones medicamento - medicamento: aumentan sangrado: AINES, aspirina, antibióticos, ISRS, disminuyen efecto anticoagulantes: rifampicina. Interacciones con alimentos: warfarina: mantener consumo estable de vitamina K DOACS: evitar alcohol excesivo y toronja. Hábitos seguros: cepillo suave, evitar deportes de contacto alejarse de máquina eléctrica, informar procedimientos que le vayan a realizar. Productos naturales: aumentan sangrado: ginkgo, ajo, jengibre, omega 3. Disminuye efecto: hierba de san juan. Signos de alarma: sangrado persistente, orina o heces con sangre, moretones o hematomas sin causa. Cuando consultar: cambios en medicamentos, fiebre, vómito o diarrea, procedimientos médicos, embarazo. Se resuelven dudas e inquietudes y se finaliza charla. Después de terminada la charla se envía soporte de su grabación por medio masivo Whatsapp."	https://drive.google.com/fileId/1z_x4J1kCLYajsky05Y8tgcxerFI6U/view?usp=drive_link
18/12/2025	Tips saludables	Martha Cecilia Lopez	Se inicia temática 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 día cuando se omite, también 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 cáncer, ayuda con la pérdida de peso, ayuda a reducir las infecciones virales, evita dolores de cabeza, mejora la fatiga. Se indica la actividad física como mínimo 150 minutos en la semana y sus beneficios como eliminar las sustancias tóxicas por medio del sudor, aumenta las defensas, el cerebro se fortalece y aumenta su rendimiento, combate el estrés, ayuda a mantener el peso ideal. Se explica la importancia de dormir y sus beneficios. Se concluye los beneficios de la alimentación saludable es que aporta energía, fibra, proteína, vitaminas y minerales, satisface el apetito, ayuda a mantener y aumentar la masa muscular, son antiinflamatorios. 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 azúcar y sal, evitar	https://drive.google.com/fileId/1TULWcRGE_gUkr7Zu150k8D7o9c006/view?usp=sharing



Confa
Contigo, con todo

CAPACITACIÓN ANTICOAGULADOS DICIEMBRE 18 .mp4 Externos

Archivo Ver Insertar Herramientas Ayuda

Transcripción Comentario

CONVIA TIPS SALUDABLES - An

docs.google.com/presentation/d/187WzP3g55fdeppyeN73SPjA-W3LHKCpl4KZCZu/edit?slide=id.g3530edbc60_0_...

Marta

Confa
Contigo, con todo

1. Tips saludable:

“La salud empieza en el plato”

Dieta equilibrada:

- Proporciona energía sostenida durante toda la jornada
- Mejora la concentración, la energía y la vitalidad

Alimentación inadecuada:

- Provoca fatiga constante, dificultad para concentrarse y cambios de humor frecuentes.
- Reduce la capacidad para manejar el estrés

Establecer horarios para las comidas principales

Vigilado Supersubsidio

CAPACITACIÓN ANTICOAGULADOS 14 DE OCTUBRE.mp4 [Externo](#)

Archivo Ver Insertar Herramientas Ayuda

Transcripción Comentario



Cuidando a nuestros cuidadores: Un recorrido de apoyo y resiliencia

¡Bienvenidos, héroes cotidianos! Esta presentación está dedicada a ustedes, cuidadores familiares y profesionales de apoyo, cuyo trabajo es fundamental y muchas veces invisible. Aquí, no solo reconoceremos su increíble dedicación, sino que también les ofreceremos herramientas y estrategias para asegurar que, mientras cuidan a sus seres queridos, no se olviden de ustedes mismos. Porque para poder cuidar bien, primero debemos cuidarnos a nosotros mismos.

ESTUDIANTES UCH

Made with **GAMMA**

CAPACITACIÓN ANTICOAGULADOS AGOSTO 26.mp4

Archivo Ver Ayuda

Transcripción

Abierto con Compartir

Derechos y Deberes en Salud en Colombia-Lo que Todos Debemos Saber

Archivo Editor Ver Insertar Formato Diagrama Organizador Herramientas Ayuda

Menú

Apoyar

Fondo Diseño Tema Transición

Derechos y Deberes Confa salud: Lo que Todos Debemos Saber

Este programa tiene como fin incorporar y promover los derechos y deberes de los usuarios al modelo de atención en salud como parte de la propuesta de valor CONFA, cumpliendo con los lineamientos de la atención centrada en el paciente, garantizando un trato digno, con respeto y en procura de su satisfacción con el servicio.



REATRIZ GONZÁLEZ

Confa
Contigo, con todo

CAPACITACION ANTICOAGULADOS AGOSTO 26.mp4

Archivo Ver Ayuda

Abrir con Compartir

Transcripción

Derechos y Deberes Confa salud: Lo que Todos Debemos Saber

Este programa tiene como fin Incorporar y promover los derechos y deberes de los usuarios al modelo de atención en salud como parte de la propuesta de valor CONFA, cumpliendo con los lineamientos de la atención centrada en el paciente, garantizando un trato digno, con respeto y en procura de su satisfacción con el servicio.



DEATRIZ GONZÁLEZ

Tú, nuestro
compromiso
de
Corazón



Confa
Contigo, con todo