



Rotafolio: Educación del Usuario y su Familia

Ed. 2025



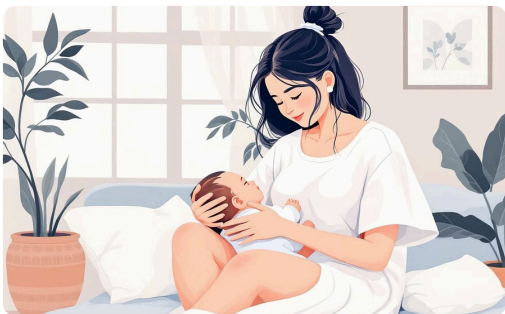
Educación del usuario y su familia

Módulo 1: Lavado de manos y/o Fricción

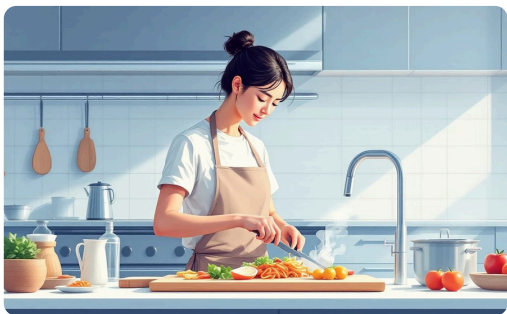
EN CASA



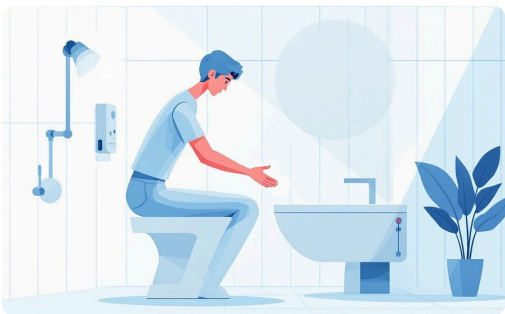
Antes de comer o de dar de comer.



Antes de amamantar.



Antes y después de preparar comidas y bebidas.



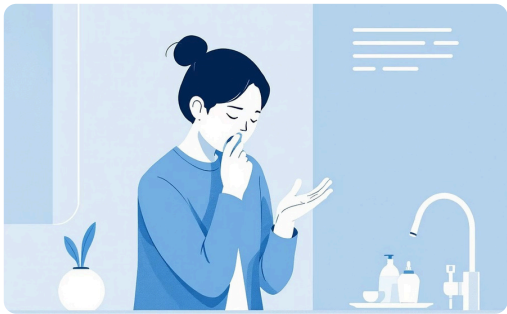
Después de usar el baño.



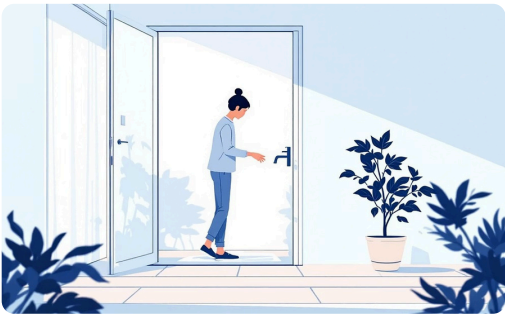
Después de ayudar a limpiar un niño o adulto mayor.



Después de cambiar un pañal.



Cuando las manos se contaminan por secreción respiratoria, luego de toser o estornudar.



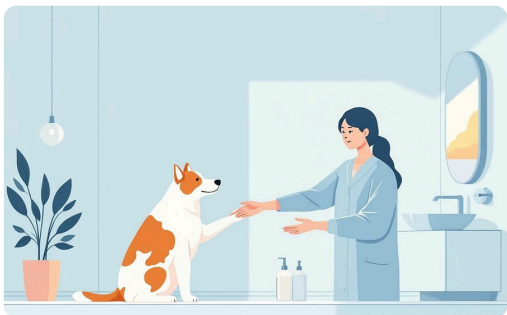
Después de estar en la calle.



Después de tocar dinero.



Después de tocar la basura.



Después de tocar a sus mascotas.



Después de tocar superficies sucias.

EN LA INSTITUCIÓN HOSPITALARIA



Antes de ingresar a ver al paciente.



Antes de amamantar.



Después de estar en contacto con el paciente.



Cuando las manos se contaminan por secreción respiratoria, luego de toser o estornudar.



Después de cambiar un pañal.

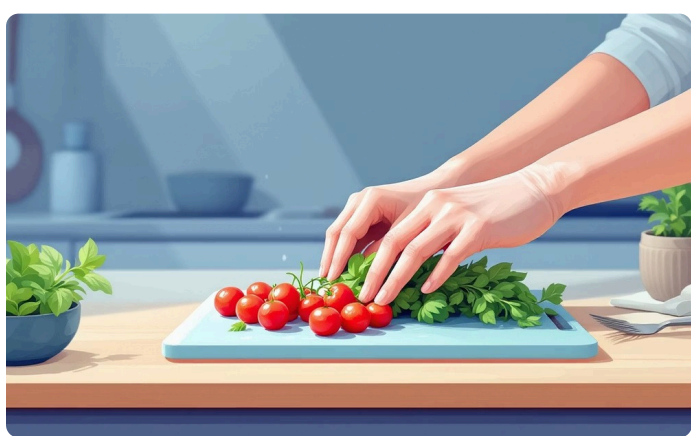


Después de salir de la habitación del paciente

Módulo 2: El Lavado de manos

Una correcta higiene de manos evita enfermedades y puede salvar vidas.

Cuándo lavarse las manos



Antes de Cocinar

Asegúrate de que tus manos estén limpias antes de manipular alimentos.



Antes de Comer

Lava tus manos antes de cada comida para evitar la ingestión de gérmenes.



Después de ir al baño

Es crucial lavarse las manos después de usar el inodoro.



Después de tocar dinero

El dinero pasa por muchas manos, lávate las tuyas después de manipularlo.



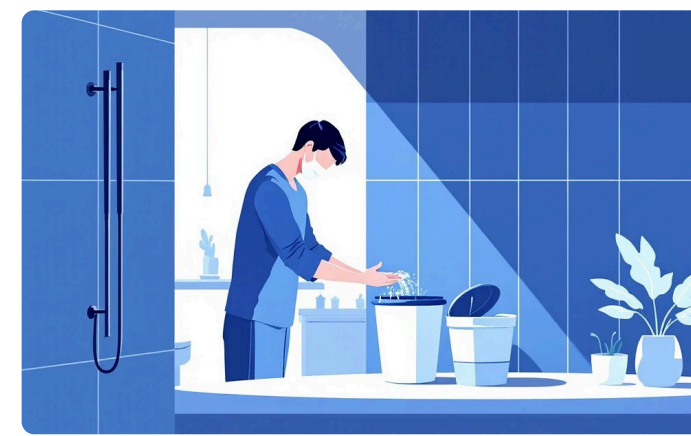
Después de jugar en la calle

Elimina la suciedad y los gérmenes de tus manos al volver a casa.



Después de toser o estornudar

Previene la propagación de virus y bacterias lavándote las manos.



Después de tocar basura

La basura contiene muchos gérmenes, asegúrate de limpiar tus manos.



Después de tocar animales

Protege tu salud lavándote las manos después de interactuar con mascotas.

“En casa, promueve siempre el correcto lavado de manos.”

Pasos para el correcto lavado de manos



1. Moje sus manos

Abre el grifo y humedece tus manos con agua corriente.



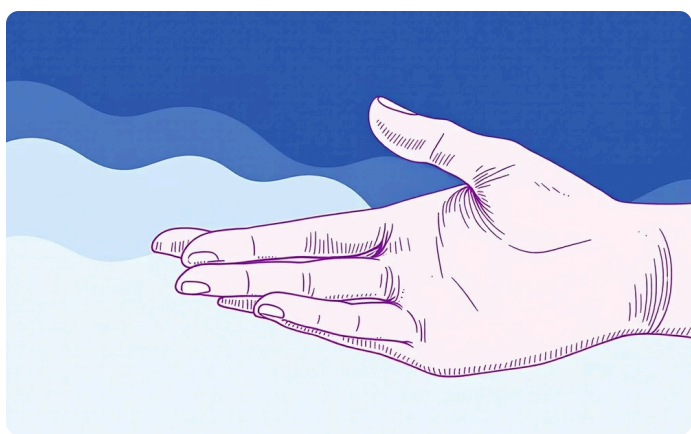
2. Aplique suficiente jabón

Usa una cantidad generosa de jabón para cubrir todas las superficies.



3. Frote sus manos palma a palma

Frota vigorosamente las palmas una contra la otra para crear espuma.



4. Frote el dorso de cada mano con los dedos entrelazados

Limpia el dorso de cada mano, prestando atención a los espacios entre los dedos.



5. Frote las palmas entre si con los dedos entrelazados

Asegúrate de limpiar bien las áreas entre tus dedos.



6. Frote el dorso de sus dedos sobre la palma opuesta

Limpia los nudillos y la parte superior de los dedos.



7. Frote los pulgares de cada mano

Enjuaga y frota cada pulgar individualmente.



8. Frote las uñas de sus manos sobre sus palmas

Limpia debajo de tus uñas para eliminar la suciedad acumulada.



9. Enjuáguese las manos

Asegúrate de enjuagar todo el jabón con agua limpia.



10. Séquese con una toalla desechable

Usa una toalla de papel limpia para secar tus manos.



11. Sus manos están limpias

¡Disfruta de la sensación de unas manos verdaderamente limpias!

Módulo 3: Prevención de caídas

¿Qué son las caídas?

Es una situación que se presenta en el lugar de trabajo, en casa o en el Hospital durante su atención. Se caracteriza por la presencia de riesgos no controlados que pueden generar daños a la salud de las personas.

Para evitarlas, se deben tener en cuenta las siguientes medidas:

Medidas de prevención en casa



Evitar pisos y escaleras peligrosas

Evitar caminar por pisos o escaleras deslizantes, encerados, mojados, resbalosos, desgastados o rotos.



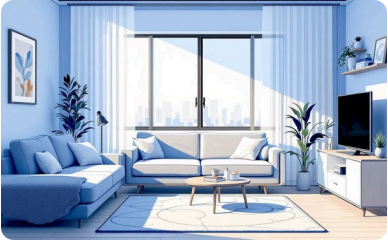
Utilizar calzado adecuado

Utilizar calzado adecuado (sin tacones) para asegurar una pisada firme y estable.



Retirar objetos del paso

Retirar objetos que impidan el paso y puedan causar tropiezos.



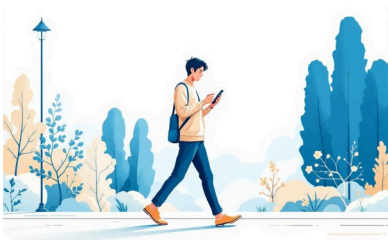
Mantener la casa organizada

Mantener organizada la casa para evitar obstáculos inesperados.



Mejorar la iluminación

Mejorar la iluminación en áreas donde se requiera, como pasillos y escaleras.



Evitar distracciones al caminar

Evitar caminar mientras se está mirando el celular para mantener la atención en el entorno.



Usar tapete fuera de la ducha

En lo posible, utilizar un tapete antideslizante fuera de la ducha para prevenir resbalones.



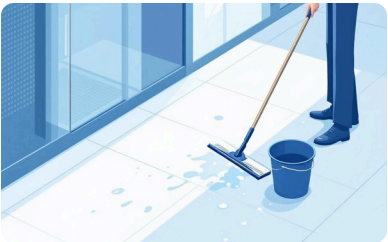
Vigilar a los niños

Si hay niños en casa, mantener vigilancia estricta para prevenir caídas.



Utilizar barandillas

Utilizar las barandillas en escaleras y pasillos para mayor seguridad.



Limpiar líquidos derramados

Limpiar inmediatamente los líquidos derramados para evitar resbalones.



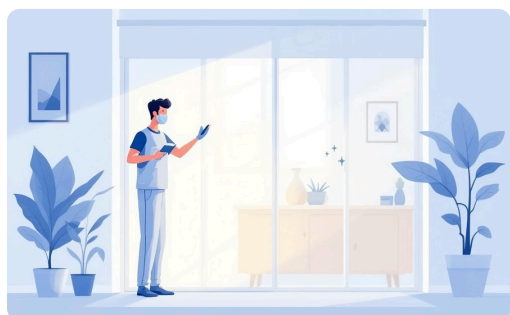
Módulo 4: Prevención de caídas en casa

Factores de Riesgo de Caídas

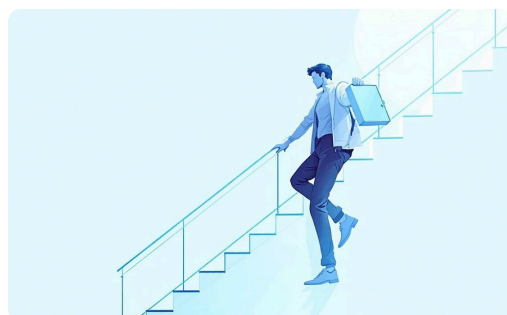
El apuro, la distracción o la complacencia al desorden podrían causar accidentes, resbalones y tropezones.



Medidas preventivas clave



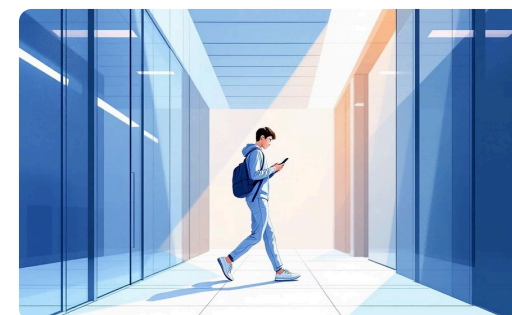
Identifique las zonas de peligro y adopte las medidas preventivas



Use las escaleras con cuidado



Evite los pisos resbalosos o deslizantes



No use su teléfono celular mientras camina

Módulo 5: Prevención de caídas en casa

¿Qué son las caídas en el Hospital?

Es una situación que se presenta en el lugar de trabajo, en casa o en el Hospital durante su atención.

Se caracteriza por la presencia de riesgos no controlados que pueden generar daños a la salud de las personas. Para evitar se debe tener en cuenta:



Medidas de prevención en la Institución Hospitalaria



Evitar caminar por pisos o escaleras deslizantes, mojados, resbalosos. Siempre respetar la señalización.



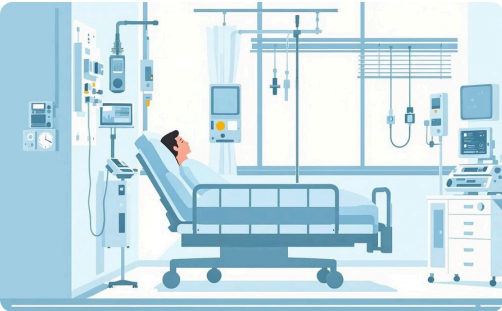
Utilizar calzado firme.



Solicitar ayuda al personal de turno a través del timbre.



No levantar al paciente sin Informar al personal de turno.



Mantener siempre camas y camillas con barandas en alto



Informar al personal de turno si no se cuenta con Iluminación adecuada.



La deambulación siempre debe ser asistida por un familiar o por personal de salud.



Contribuir con el orden en la unidad del paciente.



Usuario con alto riesgo de caída debe tener acompañante permanente y permitir apoyo de personal de salud.



El paciente debe sentarse en el borde de la cama durante 5 minutos antes de levantarse.



Lactantes y niños deben tener vigilancia estricta

Educación del usuario y su familia

Módulo 6: Prevención de Caídas en el Hospital

Medidas esenciales de seguridad



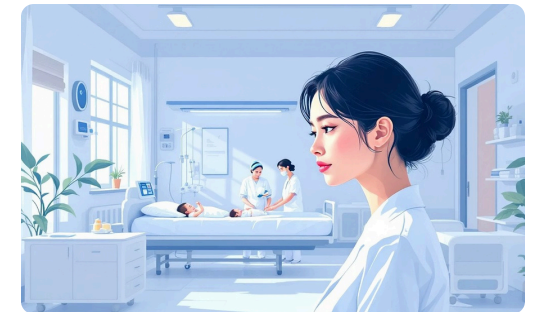
Las camas y camillas se mantienen SIEMPRE con barandas en alto.



No levantar al paciente sin informar al personal de turno. La deambulación siempre debe ser asistida por un familiar o por nuestro personal de salud.



Siempre solicite ayuda a nuestro personal de turno. Utilice el timbre junto a su cama.



Lactantes y niños deben tener vigilancia estricta.



Procure usar calzado cómodo y firme.



Evite caminar por pisos o escaleras deslizantes, mojados o resbalosos. Respete la señalización.

Módulo 7: Precauciones especiales

Son las medidas más importantes para prevenir infecciones asociadas a la atención en salud y su objetivo es reducir el riesgo de transmisión de microorganismos patógenos a través de la sangre, los fluidos corporales (excepto el sudor), la piel no intacta y las mucosas.



Precauciones especiales por GOTAS / Color VERDE

Son las precauciones para pacientes con enfermedades respiratorias como: NEUMONÍAS / TOSFERINAS / INFLUENZAS



Elementos de Protección Personal

Para pacientes, acompañantes y visitantes:



Lavado de manos



Bata



Tapabocas

Módulo 8: Precauciones especiales por contacto

Son las precauciones para pacientes con enfermedades intestinales y heridas contaminantes.

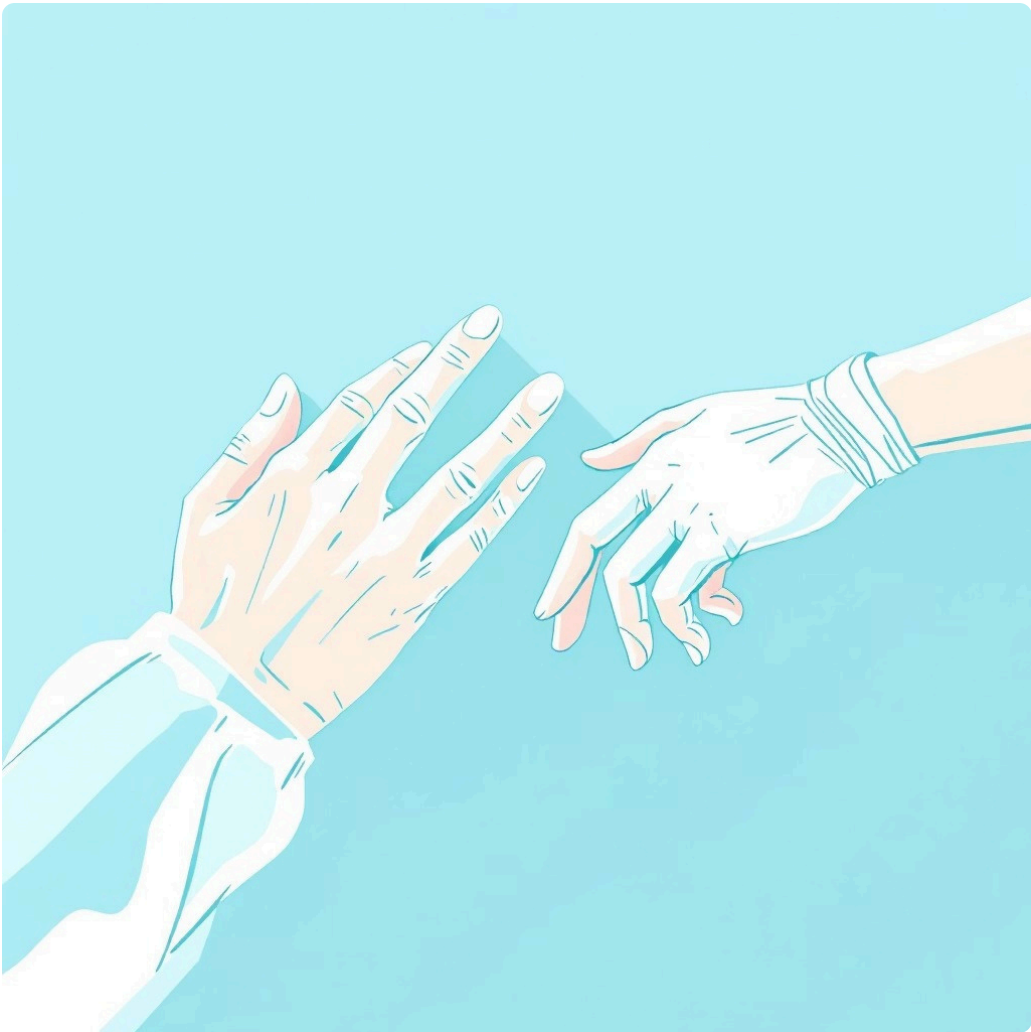


Color NARANJA

Tipos de Contacto

Contacto directo

Contacto de una superficie corporal sobre otra y la transferencia física de microorganismos.



Contacto indirecto

Contacto con un objeto contaminado, por lo general, inanimado.



Elementos de Protección Personal

Para pacientes y acompañantes:



Lavado de manos



Bata



Tapabocas



Gorro



Guantes



Visor o gafas

Modulo 9: Precauciones especiales por aerosoles

Son las precauciones para pacientes con enfermedades que se transmiten fácilmente a través del aire por pequeñas gotitas respiratorias.



Color AZUL

Enfermedades Transmitidas por Aerosoles

Sarampión



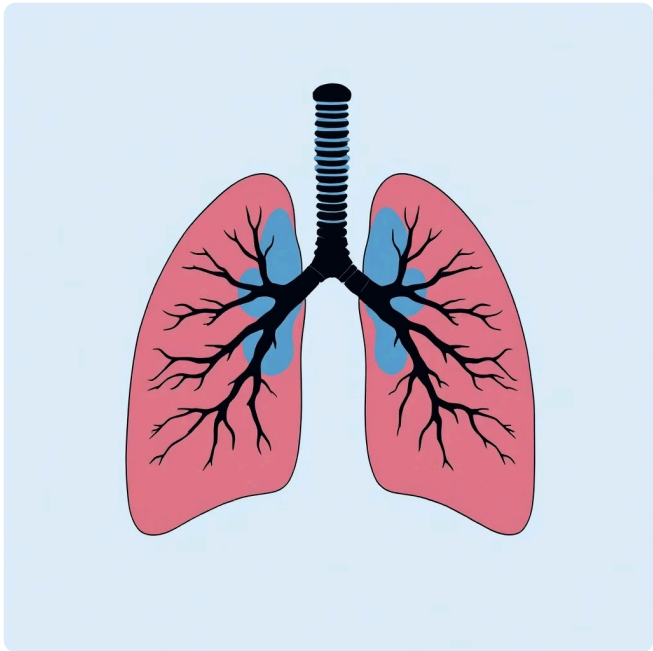
Enfermedad viral altamente contagiosa que causa erupción cutánea, fiebre y tos.

Varicela



Infección viral que provoca ampollas con picazón en todo el cuerpo.

Tuberculosis



Infección bacteriana grave que afecta principalmente los pulmones.

Elementos de Protección Personal

Para pacientes y acompañantes:



Lavado de manos



Bata



Mascarilla N95



Gorro



Guantes



Visor o gafas

Módulo 10: Uso correcto del tapabocas

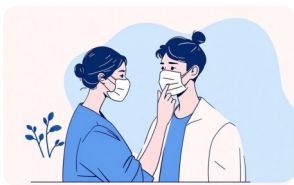


Pasos para colocar el tapabocas



Lavado de manos

Se deben lavar las manos antes de colocar el tapabocas.



Revisar buen estado

Se debe revisar que el tapabocas esté en buen estado, antes de colocárselo.



Colocar correctamente

Al colocarse el tapabocas, se debe sostener desde las bandas elásticas, detrás de las orejas, de tal manera que cubra correctamente nariz, boca y el mentón.



Ajustar banda metálica

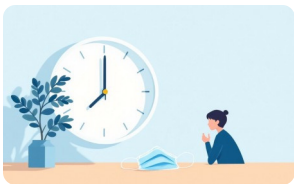
Se debe ajustar la banda metálica del tapabocas en la nariz.



No tocar la parte posterior

No se debe tocar la parte posterior del tapabocas, una vez colocado.

Pasos para retirar el tapabocas



Retirar por tiempo o estado

Se debe retirar el tapabocas cuando cumple su tiempo de uso (4 a 6 horas) o cuando esté húmedo o visiblemente sucio.



Retirar desde bandas elásticas

Se debe retirar el tapabocas desde las bandas elásticas hacia adelante y tomándolo de las mismas bandas.



Depositar en caneca roja

Se debe depositar en la caneca de residuos de color rojo.



Lavado de manos posterior

Luego de desechar el tapabocas, se deben lavar las manos inmediatamente.

Uso correcto



- ✓ Cubre la nariz
- ✓ Ajustado a la cabeza
- ✓ Por debajo del mentón

Módulo 11: Uso correcto del tapabocas

Pasos para el uso correcto del tapabocas



Lavar manos antes

Lave sus manos antes de colocar el tapabocas para evitar contaminación.



Revisar buen estado

Verifique que el tapabocas esté en buen estado, sin roturas ni daños.



Sujetar de bandas

Al colocarlo, sujételo siempre de las bandas elásticas.



Ajustar banda metálica

Ajuste la banda metálica sobre su nariz para un sellado adecuado.



No tocar mientras usa

No toque el tapabocas mientras lo usa. Si lo hace, lávese las manos inmediatamente.



Cambiar si húmedo/sucio/tiempo

Cambie el tapabocas si está húmedo, sucio o si cumplió su tiempo de uso.



Retirar desde bandas

Para retirar, tómelo desde las bandas elásticas hacia adelante.



Depositar en caneca ROJA

Deposite el tapabocas usado en la caneca de color ROJO (Riesgo biológico).



Lavar manos después

Después de desechar el tapabocas, lávese las manos inmediatamente.

Características del uso correcto



- ✓ Cubre la nariz completamente.
- ✓ Va por debajo del mentón.
- ✓ Está ajustado a la cabeza sin dejar huecos.

Modulo 12: Sistema de Gestión Ambiental



El Hospital Civil de Ipiales está comprometido con la protección del medio ambiente y la promoción de prácticas sostenibles dentro de sus instalaciones y en la comunidad. Implementamos un robusto Sistema de Gestión Ambiental para asegurar que nuestras operaciones sean respetuosas con el entorno.

Programas Ambientales



Uso Eficiente y Ahorro Energético



Emisiones Atmosféricas



Manejo de Plagas y Vectores



Gestión Integral de Residuos Hospitalarios



Manejo Integral del Recurso Hídrico



Manejo Seguro de Sustancias Químicas



Educación Ambiental

Red Global de Hospitales Verdes y Saludables



Somos miembros activos de la RED GLOBAL DE HOSPITALES VERDES Y SALUDABLES, y estamos comprometidos con la sostenibilidad, la adecuada segregación de residuos, el uso eficiente de recursos naturales, la implementación de diversos programas ambientales y el cumplimiento de la normatividad vigente.

Gestión Ambiental

Modulo 12: Sistema de Gestión Ambiental



El Hospital Civil de Ipiales está comprometido con la protección del medio ambiente y la promoción de prácticas sostenibles dentro de sus instalaciones y en la comunidad. Implementamos un robusto Sistema de Gestión Ambiental para asegurar que nuestras operaciones sean respetuosas con el entorno.

Programas Ambientales



Uso Eficiente y Ahorro Energético

Nuestro programa busca optimizar el consumo de energía eléctrica y térmica, fomentando prácticas y tecnologías que minimicen el impacto ambiental y reduzcan costos.



Manejo Integral del Recurso Hídrico

Garantizamos el uso responsable del agua, desde su captación hasta su tratamiento y disposición final, implementando medidas de ahorro y prevención de la contaminación.



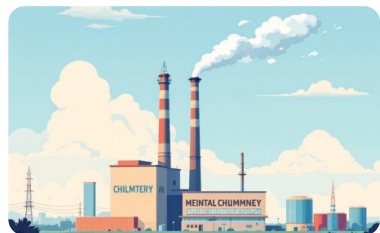
Manejo Seguro de Sustancias Químicas

Implementamos protocolos estrictos para el almacenamiento, uso y disposición de sustancias químicas, asegurando la seguridad de nuestro personal y el medio ambiente.



Gestión Integral de Residuos Hospitalarios

Clasificamos, almacenamos, transportamos y disponemos adecuadamente los residuos generados, promoviendo el reciclaje y minimizando riesgos biológicos y ambientales.



Emisiones Atmosféricas

Monitoreamos y controlamos las emisiones de gases y partículas de nuestras operaciones para cumplir con la normativa ambiental y contribuir a la calidad del aire.



Manejo de Plagas y Vectores

Desarrollamos estrategias integradas para el control de plagas y vectores, priorizando métodos seguros y ecológicos para la salud humana y el ecosistema.



Educación Ambiental

Fomentamos la conciencia y participación ambiental entre nuestros empleados, pacientes y comunidad, a través de capacitaciones y campañas de sensibilización.

Red Global de Hospitales Verdes y Saludables



Somos miembros activos de la RED GLOBAL DE HOSPITALES VERDES Y SALUDABLES, y estamos comprometidos con la sostenibilidad, la adecuada segregación de residuos, el uso eficiente de recursos naturales, la implementación de diversos programas ambientales y el cumplimiento de la normatividad vigente.

GESTIÓN AMBIENTAL

Modulo 13: Sistema de Gestión Ambiental

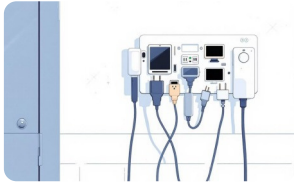


Programa de uso eficiente y ahorro del recurso energético



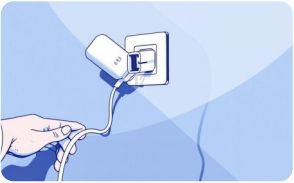
Apagar luces

Apagamos las luces cuando no son necesarias.



Desconectar equipos

Desconectamos los equipos que no necesitan estar conectados siempre.



Desconectar cargador

Desconectamos el cargador del celular después de terminar la carga.



Apagar televisor

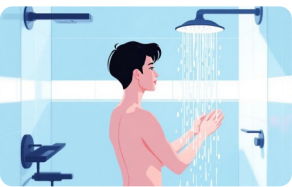
Apagamos el televisor cuando nadie lo use.



Reportar fugas

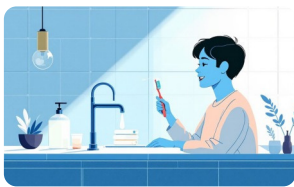
Si observamos una fuga de agua en las Instalaciones del Hospital, debemos reportarlo oportunamente.

Programa de uso eficiente y ahorro del agua potable



Ducha consciente

Al ducharnos, hacemos un uso racional del agua, cerrando la llave cuando no sea necesario.



Cepillado eficiente

Al cepillarnos los dientes, cerramos la llave mientras nos enjuagamos.



Cerrar grifos

Si observamos un grifo o llave abiertos, los cerramos.



Cada gota cuenta

Cada gota cuenta.

Módulo 14: Sistema de Gestión Ambiental

Manejo de vertimientos y separación de residuos en el Hospital



Una gestión adecuada de los residuos hospitalarios es fundamental para la seguridad, la salud pública y la protección del medio ambiente. La correcta separación en la fuente es el primer paso para garantizar un tratamiento y disposición final apropiados de cada tipo de desecho.

Clasificación de residuos en el Hospital

 RESIDUOS APROVECHABLES • Plástico • Cartón • Vidrio • Papel • Metales	 RESIDUOS NO APROVECHABLES • Papel higiénico • Servilletas usadas • Papel y cartón contaminado con comida • Papel metalizado
 RESIDUOS ORGÁNICOS APROVECHABLES • Restos de comida • Desechos agrícolas • Residuos orgánicos	 RESIDUOS PELIGROSOS • Guantes, gasas y algodones • Toallas higiénicas y pañales • Desechos hospitalarios

Cuidado de nuestra Planta de Tratamiento de Aguas Residuales (PTAR)



¡Importante! No use el inodoro como caneca de basura, ya que esto dificulta el tratamiento del agua en nuestra Planta de Tratamiento de Aguas Residuales PTAR, afectando su funcionamiento y la calidad del agua que regresa al medio ambiente.

Módulo 15: Sistema de Gestión Ambiental



Manejo Seguro del Ambiente Físico Hospitalario

Garantizar un ambiente físico hospitalario seguro y funcional es responsabilidad de todos. Un uso adecuado de las instalaciones y equipos contribuye a una mejor experiencia para pacientes, familiares y personal.

Uso Adecuado de Equipos e Instalaciones



Uso del Ascensor

Haga un buen uso del ascensor, presione el botón de llamado una sola vez para no bloquearlo. Recuerde: la capacidad máxima del ascensor es de seis personas.



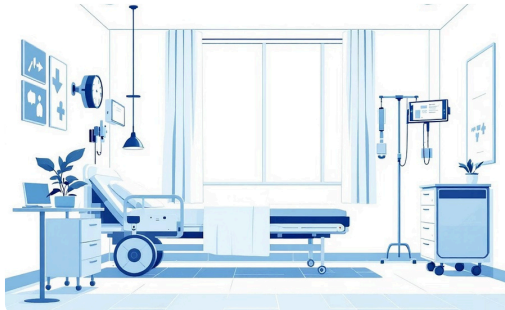
Botón de Llamado de Enfermería

Utilice adecuadamente el botón de llamado de Enfermería (timbre rojo), siga las recomendaciones de nuestro personal calificado.



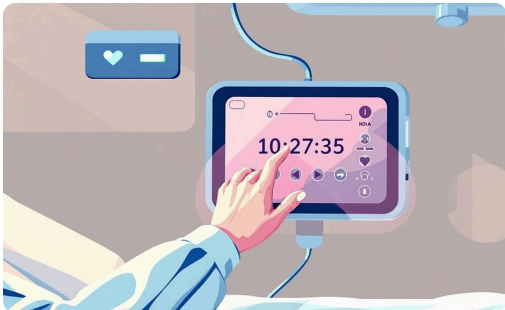
Equipos Biomédicos

No manipule los equipos biomédicos, estos deben ser manejados únicamente por nuestro personal.



Mobiliario Institucional

Use adecuadamente el mobiliario institucional (camas, sillas, mesas de noche, muebles reclinables, entre otros). Siga las instrucciones de nuestro personal calificado.



Control Electrónico de Camas

Cuide y use con mucho cuidado el control electrónico de las camas hospitalarias. Siga las instrucciones de nuestro personal calificado.



Uso del Televisor

Al usar el televisor de la habitación, hágalo a un volumen adecuado, que no incomode a otros usuarios y sus familias.

Uso Responsable de las Duchas



Gire la llave con suavidad

Gire la llave con suavidad, hágalo únicamente hasta la posición permitida.



Tiempo de Ducha

Tome un tiempo prudencial para ducharse (máximo 10 minutos).



Cierre la llave al enjabonarse

Cierre la llave mientras se enjabona. Evite el desperdicio de agua.

Módulo 16: Sistema Integrado de Atención al Usuario



Educación del usuario y su familia

Garantizamos que el conocimiento y comprensión de los derechos de nuestros usuarios y sus familias sean transversales a toda la institución, contribuyendo a una atención integral y respetuosa.

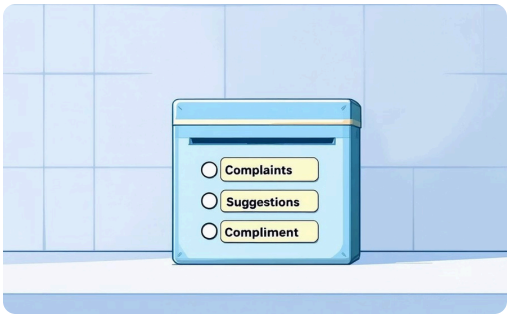
Derechos Fundamentales de los Usuarios

Sus derechos como Usuario son inherentes a su condición y son salvaguardados en cada aspecto de nuestra institución, asegurando una experiencia de atención basada en el respeto y la dignidad.



1. Información Comprensible

Recibir información entendible sobre su enfermedad, su tratamiento y sus cuidados.



2. Quejas y Sugerencias

Presentar quejas y reclamos que deberán ser respondidos oportunamente, también puede hacer sugerencias y enviar sus felicitaciones.



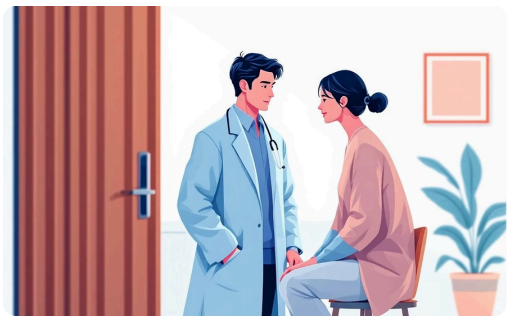
3. Atención Oportuna

Ser atendido(a) de manera oportuna.



4. Atención Segura e Íntegra

Ser atendido con seguridad, sin que se afecte su integridad física y emocional.



5. Privacidad y Confidencialidad

Que se respete su privacidad y la confidencialidad de su información personal y su estado de salud durante la atención.



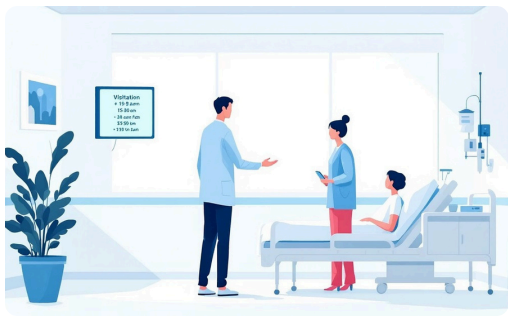
6. Trato Digno y Respetuoso

Recibir un trato digno donde se respeten sus creencias, sus costumbres, su identidad sexual y su propia situación de salud.



7. Explicación de Requerimientos

Recibir explicación relacionada con todos los requerimientos para su atención.



8. Derecho a Visitas

Recibir visitas de acuerdo con su estado de salud, en los horarios y condiciones establecidas por el Hospital.



9. Elección y Segunda Opinión

Elegir al profesional de salud que lo atiende, de acuerdo con la disposición del Hospital y obtener una segunda opinión médica sobre su enfermedad cuando lo requiera.



10. Derecho a Compañía

Ser acompañado(a) por un familiar responsable o una persona de confianza, durante el momento de la atención.



11. Docencia e Investigación

Decidir sobre su participación en actividades de docencia e investigación.



12. Muerte Digna

Derecho a una muerte digna.

Educación del usuario y su familia

Módulo 17: Deberes de los Usuarios



Deberes de los Usuarios: Al cumplirlos ayudas a que se cumplan los derechos de los demás. En cada momento de nuestra vida tenemos la oportunidad de cumplir con nuestros deberes y hacer valer nuestros derechos.

Deberes Fundamentales de los Usuarios



1. Trato
Respetuoso

Tratar con respeto a los demás pacientes y a todo el personal de salud que le atiende a usted y a su familia.



2. Veracidad en
Información

Decir la verdad sobre su afiliación al sistema y sobre su estado de salud.



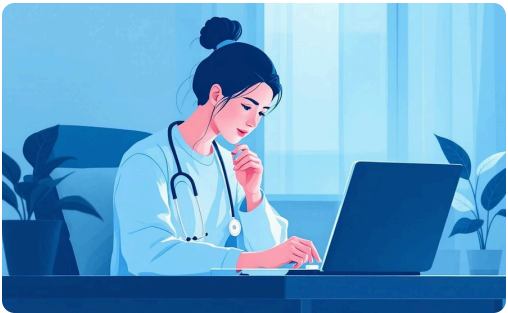
3. Presentación de
Documentos

Presentar el documento de identidad y demás requisitos para ser atendido(a).



4. Puntualidad en
Citas

Asistir puntualmente a las citas asignadas o cancelarlas oportunamente si no puede cumplirlas.



5. Cumplir
Recomendaciones
Médicas

Cumplir con las recomendaciones y cuidados en casa, dados por el médico y el equipo de salud para el tratamiento.



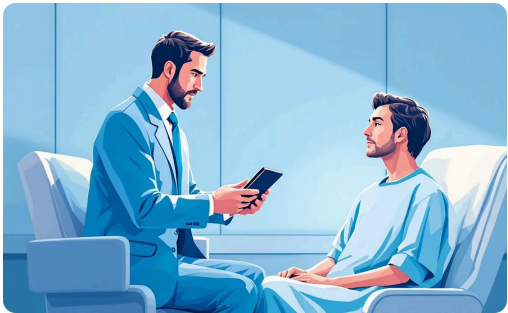
6. Realizar Pagos
Correspondientes

Pagar cuando corresponda de acuerdo con su afiliación al sistema de salud.



7. Uso Adecuado de
Servicios

Utilizar los servicios de salud de forma adecuada, cuidar y hacer uso racional de los recursos, instalaciones y equipos de la institución.



8. Aceptar Consecuencias
de Rechazo

Aceptar las consecuencias cuando se rehúsa al tratamiento.

Prohibiciones Importantes

Se prohíbe rotundamente el consumo de sustancias psicoactivas por parte de los usuarios y/o acudientes (cigarrillos u otros) y bebidas alcohólicas dentro de las instalaciones.



Módulo 18: Sistema Integrado de Atención al Usuario enfoque diferencial



Nuestros pacientes ESTRELLA

La priorización en la atención y prestación de servicios, pretende la generación de una cultura de solidaridad que permita un acceso oportuno, seguro y adecuado a los pacientes catalogados como estrellas.

Grupos prioritarios



Mujeres embarazadas



Adultos mayores



Víctimas de violencia y del conflicto armado



Niños menores de 5 años.



Pacientes con enfermedades huérfanas.



Pacientes con discapacidad física, mental y/o emocional.



Educación del usuario y su familia

Modulo 19: Sistema Integrado de Atención al Usuario

Peticiones, quejas, reclamos, sugerencias y felicitaciones

Si durante su atención hospitalaria se presentó alguna dificultad, es importante para nosotros conocer su opinión. Por lo anterior, lo invitamos a expresarla a través del subproceso de quejas, reclamos, sugerencias y felicitaciones.

Canales de comunicación disponibles



Atención Presencial

En la Oficina de Atención al Usuario ubicada en el HCI



Buzones

En los buzones que se encuentran ubicados en cada uno de nuestros servicios



Página Web

Visítanos en www.hci.gov.co



Correos Electrónicos

siau@hci.gov.co y pqrs@hci.gov.co

Para dejar constancia formal, puede visualizar y diligenciar el formulario FO-0457 V12, disponible desde DARUMA.

Módulo 20: Atención de Emergencias

¿Qué es una emergencia?

Es un suceso que acontece de manera imprevista y que presenta un riesgo Inmediato para la salud, vida, propiedad o el medio ambiente. Ejemplo: incendio, sismo, Inundaciones, explosiones, accidentes vehiculares, etc.

La Brigada de Emergencias del Hospital Civil de Ipiales

Para enfrentar las emergencias, El Hospital Civil de Ipiales ESE cuenta con un equipo de Brigadistas, que son personas capacitadas para prevenir y atender las situaciones de emergencias. Los integrantes de la brigada portan un chaleco Rojo con bandas reflectoras.



Instrucciones generales de evacuación

- 

Conozca las rutas

Conozca las rutas de evacuación, escaleras y vías que conduzcan al exterior de la institución. Diríjase siempre a la salida, por ningún motivo se regrese.
- 

Desplácese en fila

Desplácese rápido sin correr, en fila y usando las rutas señaladas con la flecha verde ubicadas en las paredes o por donde el brigadista de la orden.
- 

Mantenga la calma

Mantenga la calma, no grite, no adopte actitudes que generen pánico.
- 

Evite tacones altos

Evite usar zapatos con tacones altos, ya que no permiten la marcha rápida y pueden propiciar caída en las gradas o rampas.
- 

Use las gradas

Si se encuentra en la torre de hospitalización, use las gradas. Por ningún motivo utilice el ascensor.
- 

Punto de encuentro

Al llegar al punto de encuentro, las personas se reunirán para verificar el estado general de cada uno y recibir instrucciones acerca de las actividades a desarrollar después de la evacuación.

Cómo actuar ante un sismo

- 

Mantenga la calma

Mantenga la calma, es lo más importante en momentos de peligro, un temblor durará menos de un minuto.
- 

Permanezca dentro o fuera

Permanezca dentro de la institución a menos que se encuentre cerca de una salida libre, si está afuera, permanezca allí.
- 

Ubíquese en sitios seguros

Durante el sismo ubíquese en sitios seguros: al lado de columnas, debajo de mesas o escritorios y lejos de ventanas y objetos que pueden caer. Siga las indicaciones de los brigadistas.

Cómo actuar en caso de incendio

- 

Conserve la calma

Conserve la calma, no corra, no grite.
- 

Brigadista con extintor

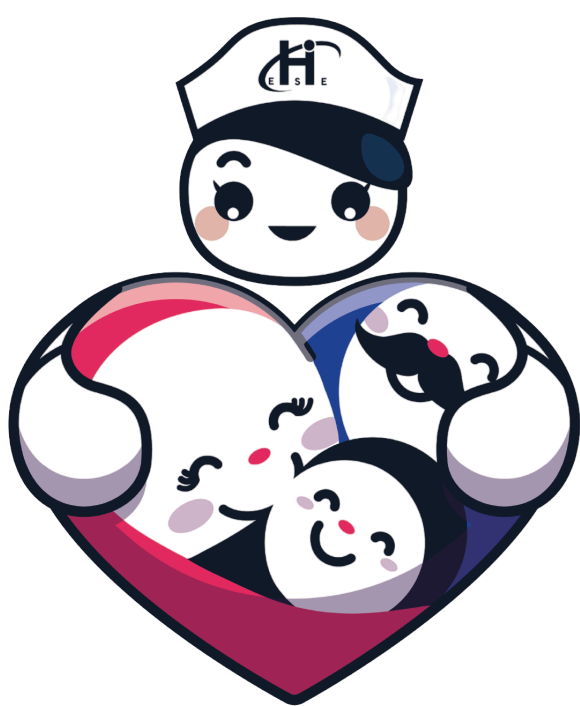
El brigadista buscará el extintor adecuado más cercano para combatir el fuego. Si no es posible contener el incendio se deberá evacuar el área.
- 

Salga agachado

Si se encuentra en un lugar lleno de humo salga agachado cubriéndose la boca y la nariz con un pañuelo húmedo. En el momento de la evacuación (salida) siga las instrucciones del brigadista.

Módulo 21: Ruta: Promoción y mantenimiento de la salud

Juntos, ¡Hacia la excelencia!



HOSPITAL CIVIL DE IPIALES ESE
IAMI
INSTITUCIÓN AMIGA DE LA MUJER
Y LA INFANCIA INTEGRAL

Etapas del ciclo de vida



Primera Infancia

8 Días a 5 Años,
11 Meses 29 Días



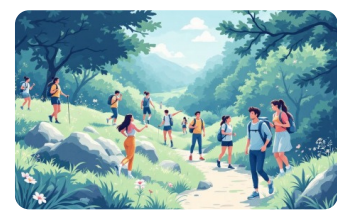
Infancia

6 Años a 11 Años,
11 Meses 29 Días



Adolescencia

12 a 17 Años,
11 Meses 29 Días



Juventud

18 a 28 Años,
11 Meses 29 Días



Adultez

29 a 59 Años,
11 Meses 29 Días



En todas las edades: control de Salud Bucal

Servicios de salud por etapa



Planificación Familiar

Juventud: 18 a 28 Años, 11 Meses
29 Días



Detección temprana de Cáncer de Cuello Uterino

Adolescencia: 25-30 años
Adultez: 30-65 años



Detección temprana de Cáncer Mama

40 años 50 a 69 años



Detección de Cáncer de Próstata

Entre 50 y 75 años

Tamizajes de recién nacidos



Los tamizajes de recién nacidos incluyen



TSH



17OH Progesterona



Biotinidasa



Fibrosis Quística



Galactosa



Fenilcetonuria



Hemoglobinopatías

Modulo 22: Promoción y mantenimiento de la salud

Nuestras actividades: Conoce cuáles son las actividades que por cada Programa, realizan nuestros profesionales de la salud en los primeros niveles de atención:



Primera Infancia:



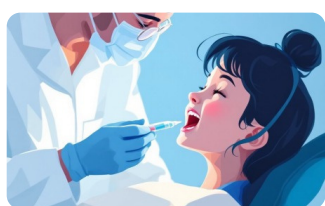
Controles con atención integral por: Enfermería, Medicina o Medicina Familiar, Pediatría, Nutrición.



Apoyo en lactancia materna.



Atención en salud bucal.



Aplicación de flúor.



Vacunación.



Tamizaje de hemoglobina.



Órdenes de micronutrientes y desparasitación.

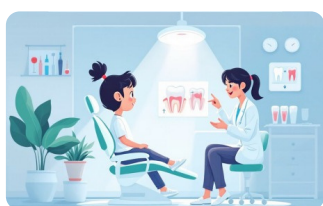


Educación de acuerdo a las necesidades del usuario y su familia.

Infancia:



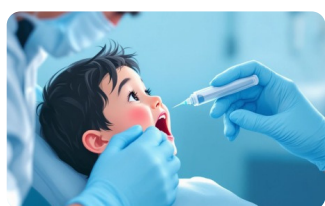
Controles con atención Integral por: Enfermería, Medicina o Medicina Familiar, Pediatría y Odontología



Atención en salud bucal.



Tamizaje para anemia: Hemoglobina Hematocrito



Aplicación de flúor.



Vacunación.



Educación de acuerdo a las necesidades del usuario y su familia

Modulo 23: Promoción y mantenimiento de la salud

Nuestras actividades: Conoce cuáles son las actividades que por cada Programa, realizan nuestros profesionales de la salud en los primeros niveles de atención:

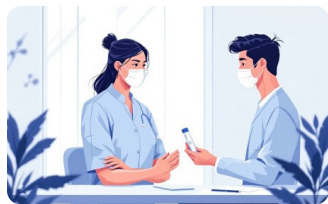
Adolescencia:



Controles con atención integral por: Enfermería, Medicina o Medicina Familiar, Odontología.



Tamizaje para anemia: hemoglobina/hematocrito.



Detección temprana: prueba rápida para sífilis y VIH.



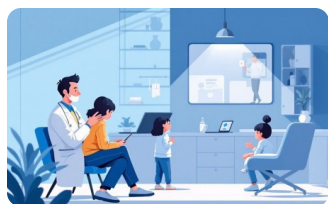
Prueba de embarazo



Planificación familiar Implantes subdérmicos, Orales, Inyectables, Preservativos.



Vacunación.

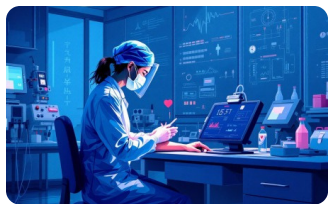


Educación de acuerdo a las necesidades del usuario y su familia

Juventud:



Controles con atención Integral por: Medicina o Medicina Familiar, Odontología



Tamizaje cardiovascular: glicemia basal, perfil lipídico, creatinina, uroanálisis.



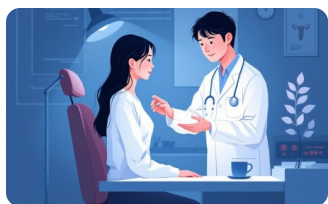
Detección temprana: prueba rápida para sífilis, VIH, Hepatitis B y C.



Prueba de embarazo



Planificación familiar: Implantes subdérmicos, Orales, Inyectables, Preservativos



Tamizaje de cáncer de cuello uterino (citología)



Vacunación



Educación de acuerdo a las necesidades del usuario y su familia

Modulo 24: Promoción y mantenimiento de la salud

Nuestras actividades: Conoce cuáles son las actividades que por cada Programa, realizan nuestros profesionales de la salud en los primeros niveles de atención:



Adultez:



Controles con atención integral por: Medicina o Medicina Familiar, Odontología



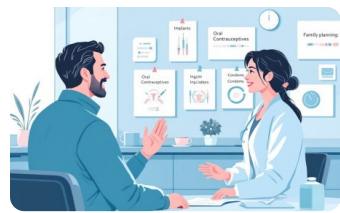
Tamizaje cardiovascular: Glisemia basal, perfil lipidico, creatinina, uroanálisis



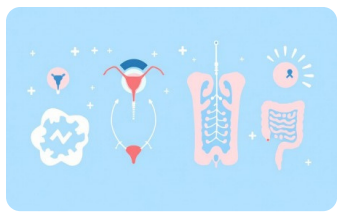
Detección temprana: prueba rápida para sífilis, VIH, Hepatitis B, y C.



Prueba de embarazo.



Planificación familiar: Implantes subdérmicos, orales, Inyectables, preservativos.



Tamizaje de cáncer de cuello uterino (citología), cáncer de próstata, de cáncer de colon y mama

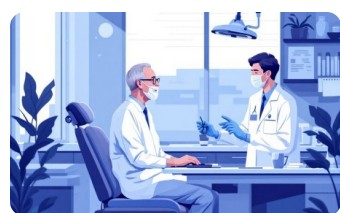


Vacunación.



Educación de acuerdo a las necesidades el usuario y su familia

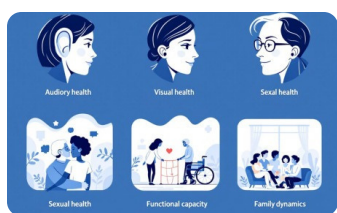
Vejez:



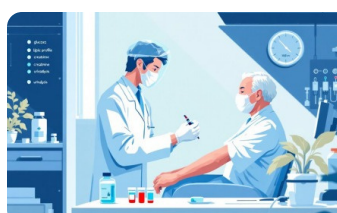
Controles con atención Integral por: Medicina Medicina Familiar, Odontología.



Valoración de las prácticas alimentarias.



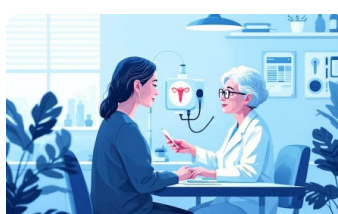
Valoración de la salud auditiva y comunicativa, la salud visual, la salud sexual, la capacidad funcional y la dinámica familiar.



Tamizaje cardiovascular: glicemia basal, perfil lipídica, creatinina, uroanálisis



Detección temprana: prueba rápida para sífilis, VIH Hepatitis By C.



Tamizaje de cáncer de cuello uterino (citología).



Vacunación para influenza



Educación de acuerdo a las necesidades del usuario y su familia

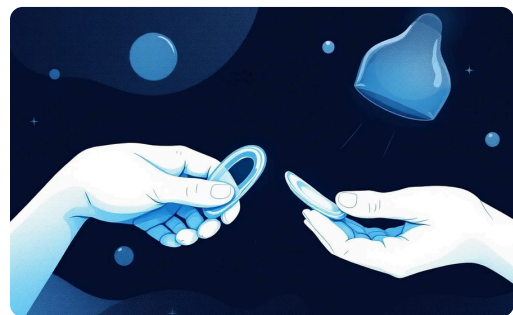
Módulo 25: Promoción y mantenimiento de la salud

Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

Las ITS se contagian por contacto sexual, como el sexo oral, anal o vaginal. En la mayoría de los casos las ITS son asintomáticas o se manifiestan con síntomas leves, lo que dificulta su detección.



Formas de prevenir las ITS



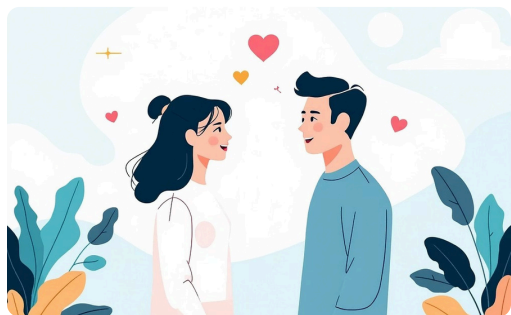
Uso de condón

El uso correcto y consistente del condón, "la más importante".



Aplicación de vacunas

La hepatitis B y el virus del papiloma humano se pueden prevenir con vacunas.



Pareja sexual estable

Implica diálogo para conocer el pasado sexual de la pareja.



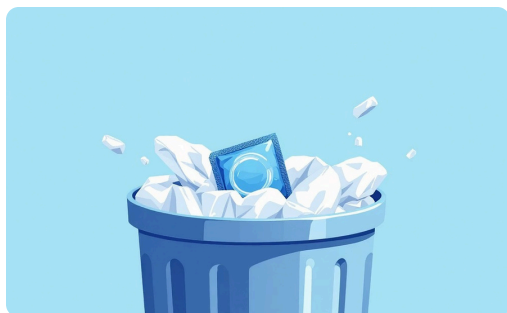
No usar sustancias psicoactivas

Evitar su uso durante las relaciones sexuales.

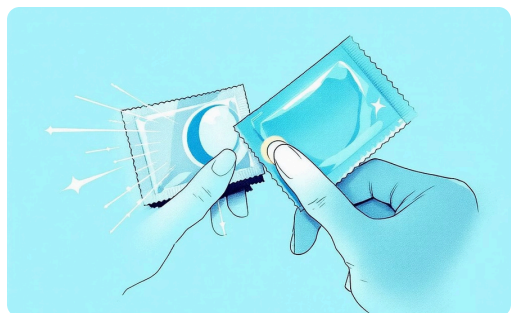
Uso correcto del condón



Confirme el buen estado del empaque del condón y corrobore la fecha.



Deseche condones con empaques alterados, rotos o con fechas expiradas.



Verifique la presencia de aire dentro del empaque.



Nunca utilice tijeras, cuchillas o los dientes para abrir el condón.



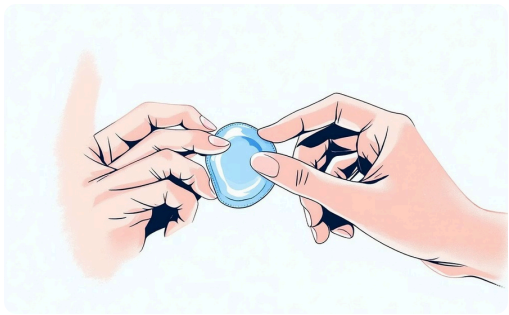
Para abrir, use las ranuras de los bordes del empaque.



Si no está circuncidado, descubra la punta del pene.



Identifique el derecho y el revés del condón. Si lo toma por el revés, este no podrá desenrollarse.



Oprima el extremo del condón con los dedos índice y pulgar para mantenerlo libre de aire y póngalo en la punta del pene erecto.



Manteniendo la punta oprimida, desenrolle con la otra mano el condón hasta que llegue a la base del pene.



Después de la relación sexual, retire el condón tomándolo por el anillo de la base cuidando de que no se deslice.



Envuélvalo en el papel y bótelo en el cesto de la basura. Nunca lo tire al sanitario.

Modulo 25: Promoción y mantenimiento de la salud

Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

Las ITS se contagian por contacto sexual, como el sexo oral, anal o vaginal. En la mayoría de los casos las ITS son asintomáticas o se manifiestan con síntomas leves, lo que dificulta su detección.



Formas de prevenir las ITS



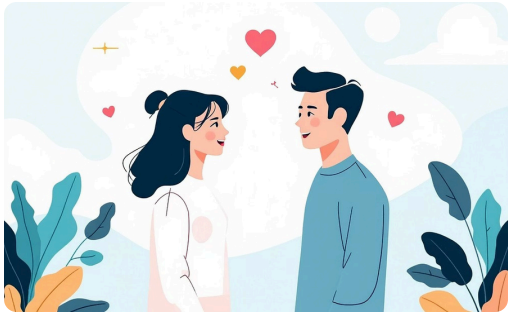
Uso de condón

El uso correcto y consistente del condón, "la más importante".



Aplicación de vacunas

La hepatitis B y el virus del papiloma humano se pueden prevenir con vacunas.



Pareja sexual estable

Implica diálogo para conocer el pasado sexual de la pareja.



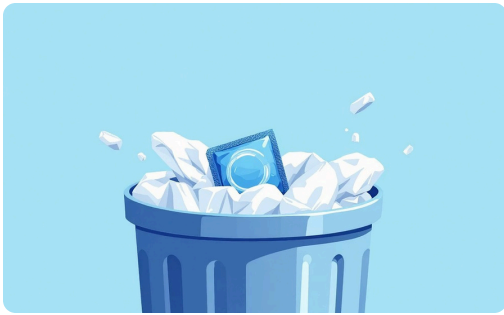
No usar sustancias psicoactivas

Evitar su uso durante las relaciones sexuales.

Uso correcto del condón



Confirme el buen estado del empaque del condón y corrobore la fecha.



Deseche condones con empaques alterados, rotos o con fechas expiradas.



Verifique la presencia de aire dentro del empaque.



Nunca utilice tijeras, cuchillas o los dientes para abrir el condón.



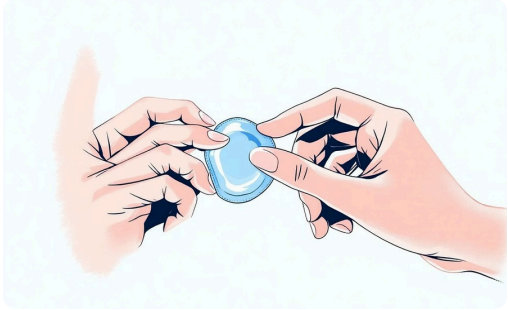
Para abrir, use las ranuras de los bordes del empaque.



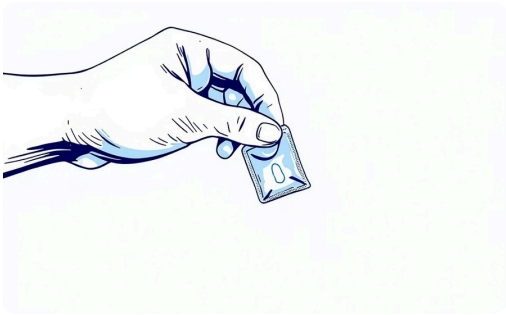
Si no está circuncidado, descubra la punta del pene.



Identifique el derecho y el revés del condón. Si lo toma por el revés, este no podrá desenrollarse.



Oprima el extremo del condón con los dedos índice y pulgar para mantenerlo libre de aire y póngalo en la punta del pene erecto.



Manteniendo la punta oprimida, desenrolle con la otra mano el condón hasta que llegue a la base del pene.



Después de la relación sexual, retire el condón tomándolo por el anillo de la base cuidando de que no se deslice.



Envuélvalo en el papel y bótelo en el cesto de la basura. Nunca lo tire al sanitario.

Educación del usuario y su familia

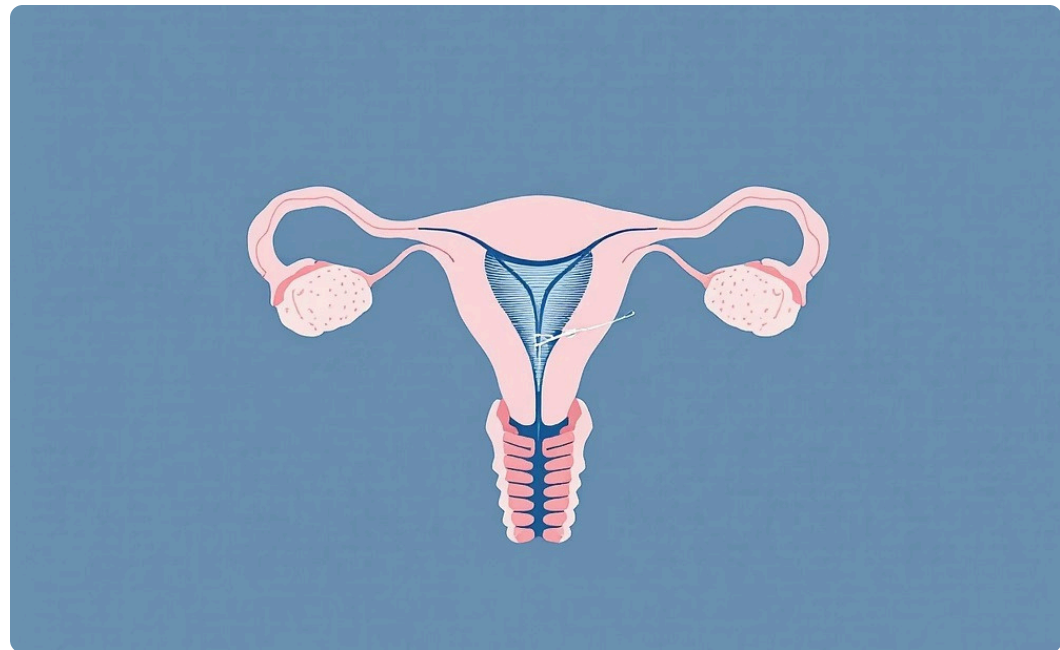
Módulo 26: Planificación Familia, Garantizar la Autonomía Sexual y Reproductiva de las Personas en Capacidad de Gestar



Tú decides, cuántos hijos tener, cuántos educar, a cuántos puedes formar.

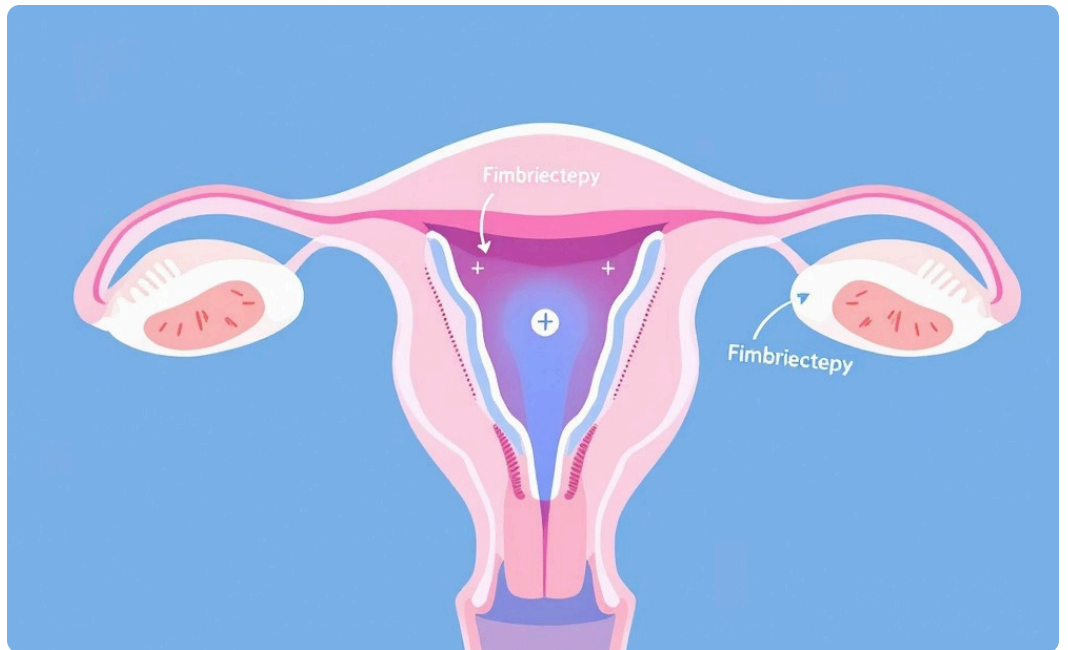
El Hospital Civil de Ipiales E.S.E. te ofrece el programa de planificación Familiar. Después de cualquier procedimiento obstétrico, te brindamos asesoría para que definas tu método. ¡Tú eliges entre los métodos de larga duración!

Métodos de Esterilización Definitiva



Vasectomía

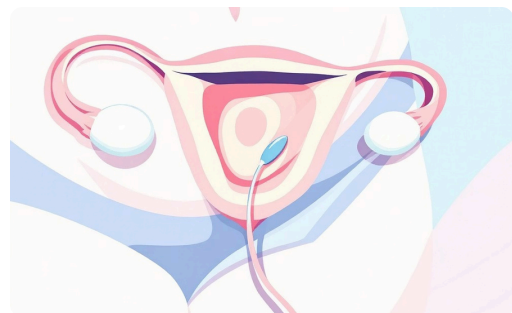
Método quirúrgico permanente e irreversible para el hombre, donde se cortan los conductos deferentes.



Fimbriectomía

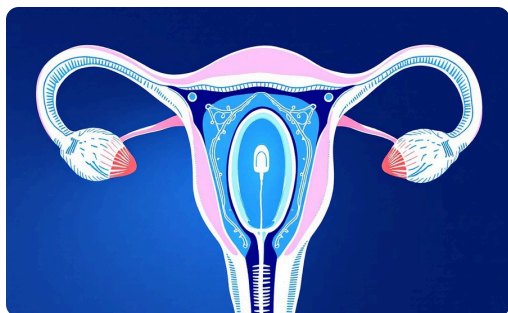
Método quirúrgico y definitivo para la mujer, que consiste en cortar las trompas de Falopio.

Métodos Temporales



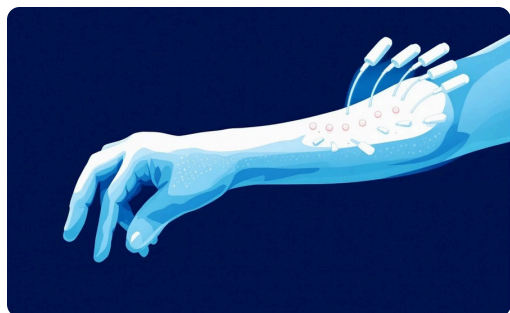
DIU o Dispositivo Intrauterino

Puede durar hasta 12 años.



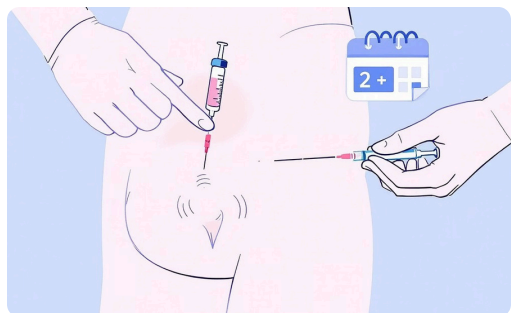
SIU o Dispositivo Intrauterino con Carga Hormonal

Su duración es de hasta 7 años.



Implantes Subdérmicos

Pequeños filamentos de material plástico con hormonas. Puede durar entre 3, 4 y 5 años, dependiendo de su presentación.



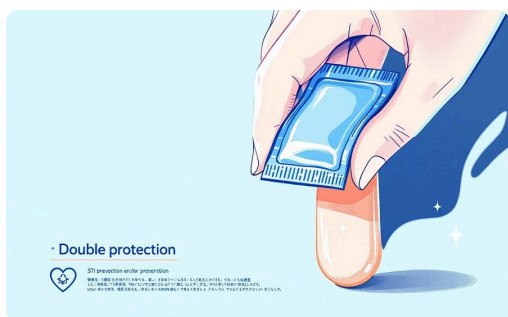
Hormonal Inyectable

Ampollas que contienen hormonas y se aplican vía intramuscular. Su efectividad es del 94%.



Píldoras Hormonales

Por el nivel de complejidad no las ofrecemos, pero en el primer nivel de atención las puedes solicitar.



Método de Barrera o Condón Masculino

Preservativo de látex. Se ofrece como doble protección, es decir, adicional a otro método de planificación familiar.

Aplicamos criterios de elegibilidad de métodos de planificación familiar.

Todos los Métodos de Planificación Familiar necesitan controles periódicos.



Educación del usuario y su familia

Módulo 27: Conoce tus derechos sexuales

Tus derechos sexuales fundamentales



Decidir libre y autónomamente

Decidir libre y autónomamente cuándo y con quién se inicia la vida sexual.



Decidir sobre la unión

Decidir sobre la unión con otras personas.



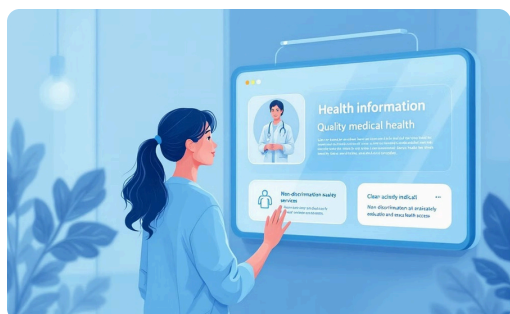
Vivir y expresar libremente

Vivir y expresar libremente la orientación sexual e identidad de género.



Protección y prevención

A la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados.



Recibir información y acceso a la salud

Recibir información y al acceso a servicios de salud de calidad sobre todas las dimensiones de la sexualidad, sin ningún tipo de discriminación.



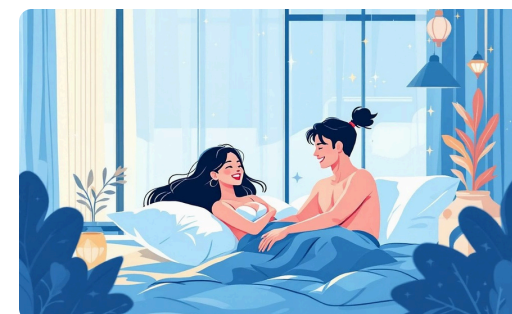
Educación integral para la sexualidad

Una educación integral para la sexualidad a lo largo de la vida.



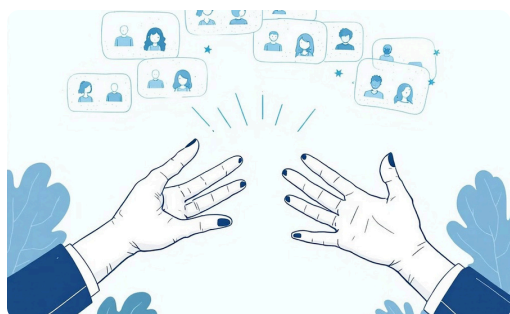
Fortalecer autonomía y autoestima

Fortalecer la autonomía y la autoestima en el ejercicio de la sexualidad.



Explorar y disfrutar

Explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera.



Elegir parejas sexuales



Vivir sin violencia



Tener relaciones consensuadas

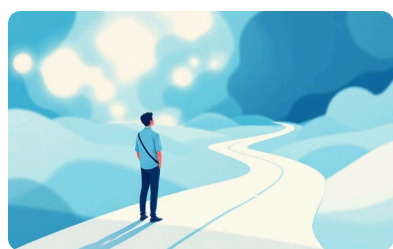
Modulo 28: Vive tu sexualidad con responsabilidad!

Cuidar la salud sexual es fundamental para disfrutar de una vida plena y segura. Todas las personas estamos en riesgo de contraer una Infección de Transmisión Sexual (ITS), incluido el VIH, por lo que es importante conocer cómo prevenirlas y cuándo realizarse una prueba de control.

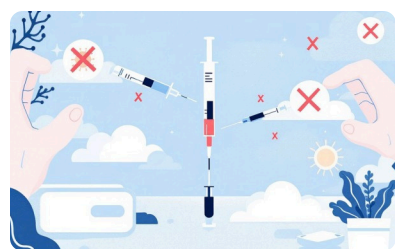
Medidas de prevención:



Mantén relaciones sexuales siempre con preservativo.



Evita tener relaciones bajo los efectos del alcohol o sustancias psicoactivas, ya que pueden disminuir tu capacidad de decisión.



No compartas jeringas ni objetos que puedan estar contaminados con sangre.



Si decides realizarte tatuajes, piercings o procedimientos estéticos, asegúrate de que se hagan con materiales estériles y en lugares confiables.

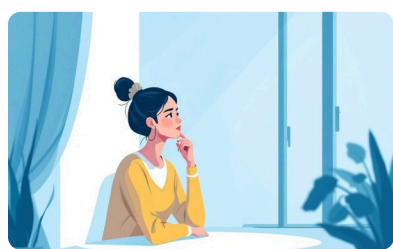


Reconoce la importancia del consentimiento y denuncia cualquier situación de agresión sexual.

Cuándo realizarte una prueba de ITS:



Si tienes una vida sexual activa.



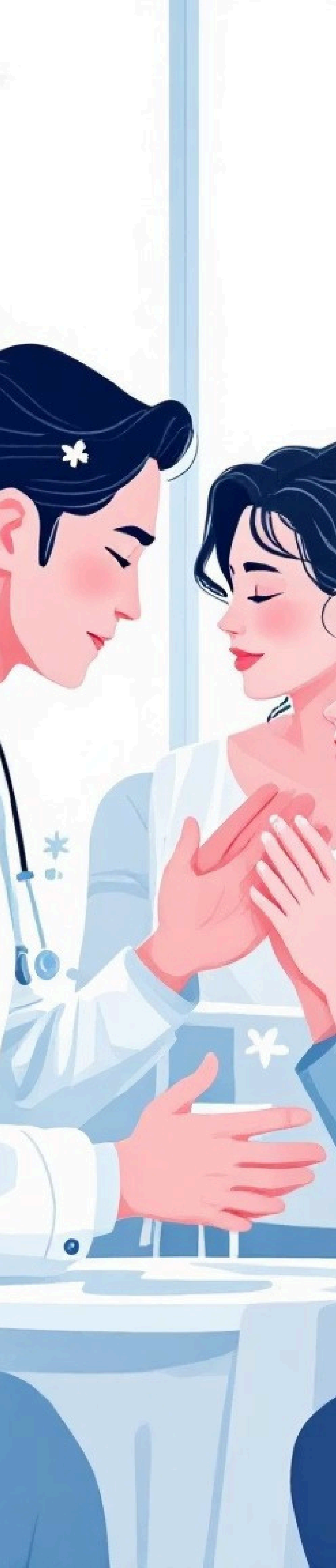
Si alguna vez has tenido relaciones sin protección.



Si has tenido una ITS previamente.



Si ha pasado más de un año desde tu última prueba.



Recuerda: Cuidar tu salud sexual es un acto de amor propio y de responsabilidad hacia los demás.



Educación del usuario y su familia

Modulo 29: Estilos de vida saludable

Significa reducir al mínimo la presencia de factores de riesgo en nuestra vida, los cuales nos afectan negativamente.

Estos factores se pueden dividir principalmente en los siguientes aspectos: la alimentación, la actividad física y el consumo de sustancias adictivas, salud mental, espacios libres de humo, salud sexual y salud bucal.

Aspectos fundamentales de un estilo de vida saludable



Salud bucal



Salud sexual



Libre de humo



Libre de alcohol



Salud mental



Actividad física



Frutas y verduras



Bajo en azúcar y sal



Educación del usuario y su familia

Modulo 30: Estilos de vida saludable

Hábitos que transforman - Juntos por un futuro saludable

Adoptar un estilo de vida saludable es un viaje de pequeños cambios que se suman para una gran transformación, beneficiando no solo al individuo sino a toda la familia.

Autocuidado

El autocuidado empieza con pequeños hábitos: come sano, muévete a diario y cuida tu mente; tu salud es tu mejor inversión.



Hábitos fundamentales para una vida saludable



Alimentación

Es mejor la fruta y las verduras que los paquetes, menos embutidos y más proteínas como carnes o huevos.



Actividad física

Cada vez que te mueves y activas tu cuerpo fortaleces tus músculos, huesos y órganos como el corazón.



Manejo del estrés

Dedicar tiempo a actividades que generen felicidad y practicar la lectura y la reflexión.



Tabaco y alcohol

Dile NO al tabaco y reduce el consumo de alcohol.



Cuidado del sueño

Si duermes y descansas el tiempo que necesitas, mejora tu salud mental y tu rendimiento escolar.



Hidratación

Beber suficiente agua natural durante el día.

Estos pequeños cambios nos ayudarán a reducir hasta el 80% de enfermedades no transmisibles.

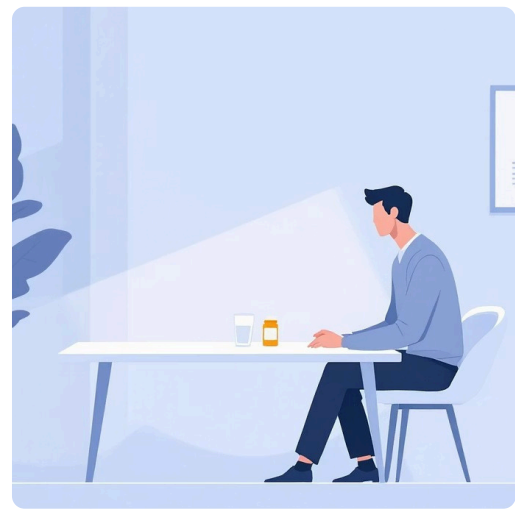
Educación del usuario y su familia

Módulo 31: Cuidados en casa

Al momento de su alta médica, nuestros pacientes deben recibir educación sobre su plan de egreso y los cuidados en casa de acuerdo a las siguientes indicaciones:

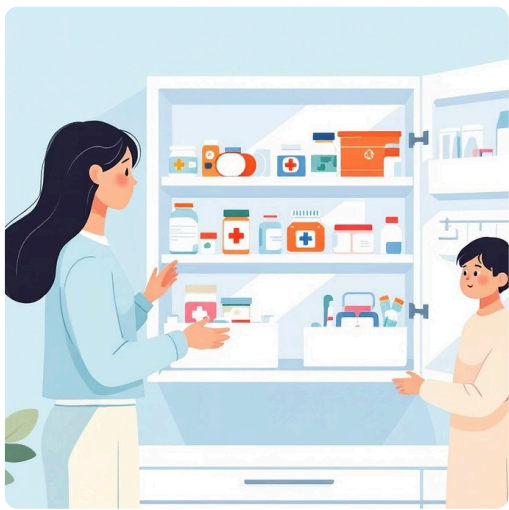


Indicaciones fundamentales para el cuidado en casa



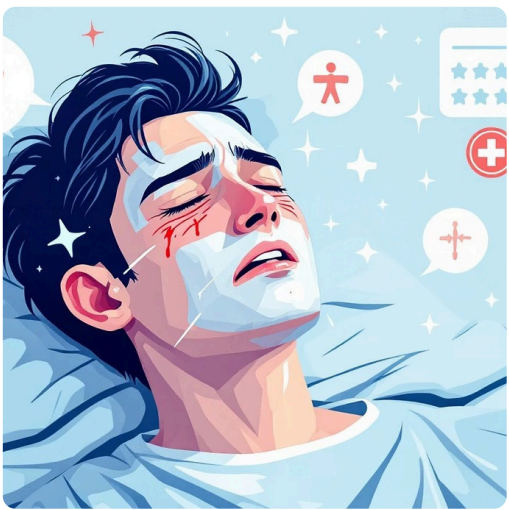
Tratamiento Ambulatorio

Recomendaciones de cómo tomar el tratamiento ambulatorio en casa según la orden médica.



Manejo Medicamentos

Precauciones y manejo de los medicamentos en casa para evitar riesgos, entre ellos: mantenerlos en lugar seguro, nunca dejarlos al alcance de los niños, antes de consumirlos revisar y cumplir la orden médica.



Signos de Alarma

Explicaciones sobre los signos de alarma de acuerdo a la patología, teniendo en cuenta: dolor, fiebre, vomito, sangrado, pérdida del conocimiento, entre otros.



Autorizaciones y Medicamentos

Indicaciones para acudir oportunamente a su IPS para solicitar autorizaciones y retirar medicamentos.



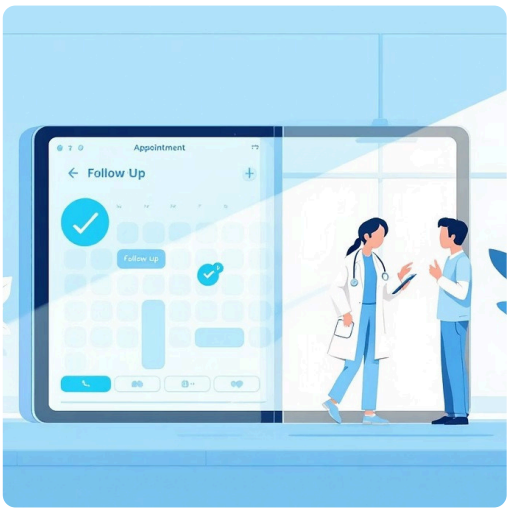
Estilos de Vida Saludable

Instrucciones individualizadas y según necesidad sobre estilos de vida saludable: Nutrición, dieta balanceada, deambulación asistida, ejercicios respiratorios y ejercicio físico, prevención de consumo de alcohol y cigarrillo.



Continuidad de Cuidados

Recomendaciones sobre la continuidad de cuidados en casa con heridas, sondas, drenes, colostomías, explicando el manejo de los mismos.



Controles Post Hospitalización

Insistir en el cumplimiento de los controles post hospitalización según las ordenes médicas.



Promoción y Mantenimiento de Salud

Orientaciones sobre la inscripción y asistencia a los controles de promoción y manteniendo de la salud y patologías crónicas en primer nivel de atención de acuerdo a las necesidades identificadas.

Módulo 32: Autocuidados

Autocuidados del paciente en casa

Señor usuario, a continuación le presentamos los autocuidados que usted debe cumplir cuando esté en casa para evitar riesgos y complicaciones.



Autocuidados fundamentales en casa



Hidratación

Beber suficiente agua y líquidos para mantener la hidratación y prevenir complicaciones.



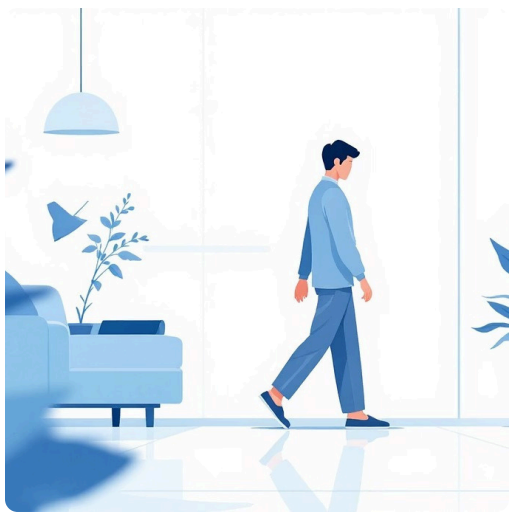
Alimentación Saludable

Consumir una dieta equilibrada y nutritiva para apoyar la recuperación y el bienestar general.



Descanso

Dormir lo suficiente y descansar cuando sea necesario para permitir que el cuerpo se recupere.



Actividad Física

Realizar actividad física ligera y moderada según las recomendaciones del médico para mantener la movilidad y prevenir complicaciones.



Higiene Personal

Mantener una buena higiene personal, incluyendo el lavado de manos frecuente, para prevenir infecciones.



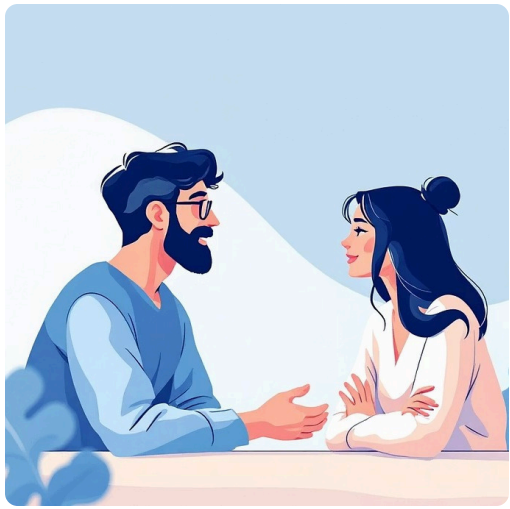
Gestión del Estrés

Practicar técnicas de relajación y gestión del estrés, como la meditación o la respiración profunda, para reducir la ansiedad y promover el bienestar emocional.



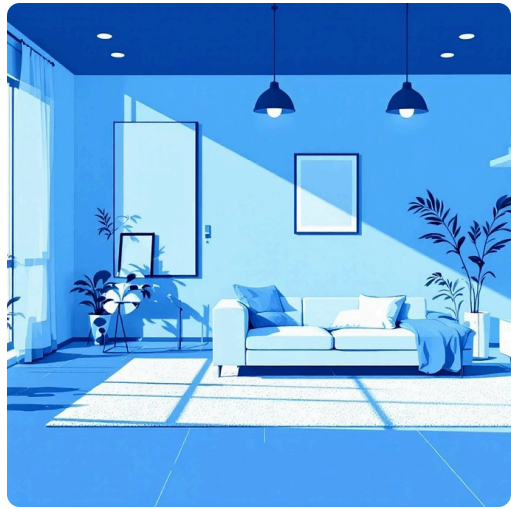
Seguimiento Médico

Seguir las instrucciones del médico y asistir a las citas de seguimiento para monitorear el progreso y ajustar el tratamiento según sea necesario.



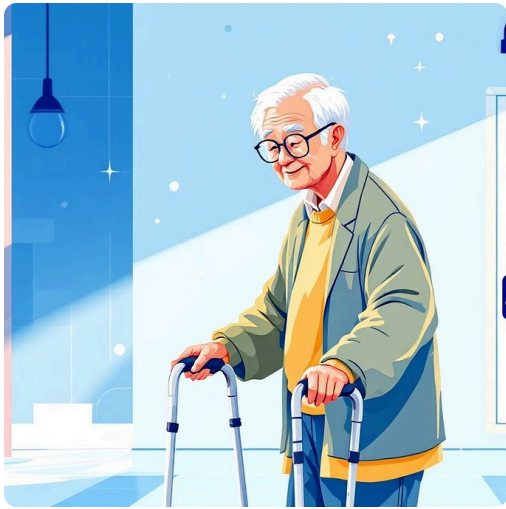
Apoyo Emocional

Buscar apoyo emocional de familiares, amigos o profesionales de la salud mental si se siente abrumado o necesita hablar con alguien.



Ambiente seguro

Asegurarse de tener un entorno seguro y libre de obstáculos en casa y no caminar por pisos mojados, esto genera riesgo de caídas y golpes.



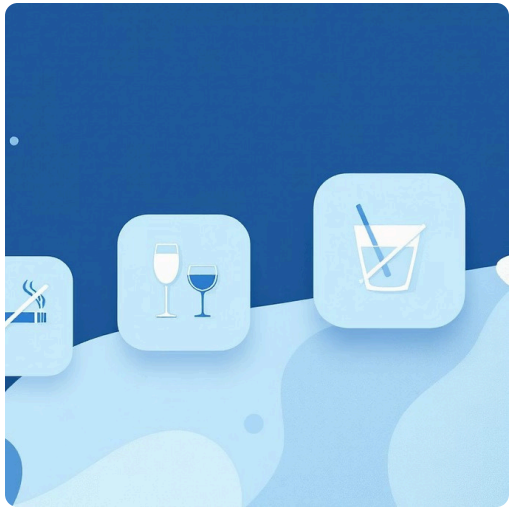
Apoyo físico

Utilizar dispositivos de asistencia, como bastones o andadores, si es necesario.



Medicación segura

Mantener una lista de medicamentos y seguir las instrucciones de dosificación.



Evitar sustancias nocivas

Evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias nocivas para la salud.

"El cumplimiento de estos autocuidados son su responsabilidad y le permitirán vivir mejor".

Módulo 33: Programa de Humanización

Cuidamos con Amor

Introducción al Programa "Cuidamos con amor"

El Hospital Civil de Ipiales E.S.E. se enorgullece de presentar el **PROGRAMA "CUIDAMOS CON AMOR"**.

Este programa busca fortalecer el encuentro entre el profesional de la salud, el paciente y su familia, destacando un trato digno y un cuidado sensible.



Política de Humanización

En consideración con la Política de Humanización, este programa está diseñado para garantizar que cada interacción refleje respeto, empatía y comprensión, asegurando que el paciente y su familia se sientan valorados y acompañados en todo momento. Para lograrlo, hemos establecido seis líneas de acción fundamentales:

Seis líneas de acción del Programa



Línea informado con amor.

Proporcionar información clara y empática a pacientes y familias, fomentando la comprensión y la toma de decisiones compartida.



Sanando corazones.

Ofrecer apoyo emocional y psicológico, promoviendo el bienestar integral del paciente más allá de su condición física.



Abriendo puertas de luz.

Fomentar un ambiente de esperanza y positividad, facilitando el acceso a recursos que iluminen el camino de recuperación.



Manos que sanan tu dolor.

Brindar atención médica con un enfoque en la empatía y el alivio del dolor, reconociendo la dignidad y la vulnerabilidad del paciente.



Humanizar para servir.

Integrar la calidez humana y el respeto en cada interacción, asegurando que el servicio sea centrado en la persona y sus necesidades.



Ambientes humanizados.

Crear espacios físicos que promuevan la comodidad, la tranquilidad y el respeto, contribuyendo a una experiencia más humana.