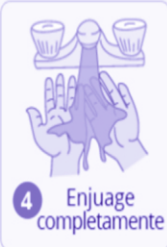


Lavado de Manos



Beneficios de lavarse las manos

- ✓ Durante la temporada de gripes y resfriados, puede **reducir el riesgo de contraer o propagar alguna enfermedad.**
- ✓ Antes y después de preparar y servir comida, **disminuye el riesgo de contraer o propagar bacterias que causan intoxicación alimentaria** (especialmente al preparar: aves de corral, huevos crudos, carnes y mariscos).
- ✓ Después de ir al baño o cambiar pañales **reduce el riesgo de contraer o propagar enfermedades infecciosas** como Salmonela y Hepatitis A.

Lavar después de...

- ✓ Tocar partes del cuerpo que no están limpias.
- ✓ Botar la basura, usar el teléfono, dar la mano, o jugar con mascotas.
- ✓ Manipular utensilios o equipos sucios.
- ✓ Comer, tomar o fumar.
- ✓ Toser o estornudar.
- ✓ Usar el baño.



El lavarse las manos es una simple y muy efectiva forma de ayudar a prevenir enfermedades como los resfríos, la gripe y la intoxicación alimentaria.

¡Recuerda que frente a cualquier duda lo más importante es consultar a tu médico de confianza!

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Tratamientos

1. Mejora de los estilos de vida:

Llevar una dieta saludable, disminuir el consumo de azúcares y grasas y aumentar la práctica de ejercicio físico. También se recomienda dejar de fumar y evitar el consumo de alcohol.

2. Tratamientos farmacológicos:

En caso de que los cambios de los hábitos de vida no funcionen, hoy en día existen tratamientos farmacológicos que son muy útiles para controlar la presión arterial. Es importante que los tratamientos farmacológicos sean indicados por un médico.



Estrés

El estrés es un conjunto de reacciones que ocurren en nuestro cuerpo que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa, producto de diversas situaciones en el ámbito laboral o personal, por ejemplo, el exceso de trabajo, la ansiedad.



Recuerda que el estrés puede producir daños en tu corazón, por lo cual es importante saber reducirlo.

Consejos para prevenir el estrés



Tener una buena alimentación y una rutina de ejercicios.



Cuidar las relaciones interpersonales.

Control médico regular.



Descansar el cuerpo y la mente.



Pausas activas



Si es necesario Terapia psicológica.



Sensibilízate con el Cáncer de Colon



EN COLOMBIA CADA AÑO SE PRESENTAN APROXIMADAMENTE

5.000

casos nuevos de cáncer de colon¹.

90%

DE LOS CASOS DE CÁNCER DE COLON PUEDEN SER

tratados exitosamente si son diagnosticados a tiempo.

CONSULTE A SU MÉDICO, USTED REQUIERE UN ESTUDIO DE DETECCIÓN PARA CÁNCER DE COLON, SI PRESENTA ALGUNO DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS Y/O FACTORES DE RIESGO:



- Sangrado digestivo.
- Pérdida inexplicable de peso.
- Disminución y alteración persistente en el hábito y tamaño de la materia fecal.
- Anemia de causa desconocida.
- Dolor intenso o distensión abdominal frecuente.
- Historia familiar de cáncer de colon.
- Ser mayor de 50 años.



REDUZCA SU RIESGO:



- Mantenga un peso adecuado.
- Realice actividad física regular al menos 3 veces por semana.
- No fume.
- Coma muchas frutas, verduras y fibra.
- Modere el consumo de bebidas alcohólicas.



EN COLOMBIA EL CÁNCER DE COLON

es la tercera causa de muerte por cáncer en las mujeres y la cuarta en los hombres

¹. GLOBOCAN®2012

Una campaña de:



Asociación Colombiana de Coloproctología
www.asocoloprocto.com



MINSALUD



TODOS POR UN NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

CONTROLA LA DIABETES



CON TU ALIMENTACION



¿Qué es la Diabetes?

Es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos

¿Cómo se diagnostica la diabetes?

1. Glucosa plasmática en ayunas ≥ 126 mg/dl
2. Prueba aleatoria (o casual) de glucosa plasmática. Glucosa en la sangre ≥ 200 mg/dl
3. Prueba de tolerancia a la glucosa oral. Glucosa en la sangre a las 2 horas ≥ 200 mg/dl

¿Qué tiene que hacer el paciente diabético?

1. Llevar un plan de alimentación saludable.
2. Realizar ejercicio físico
3. Control de la glucemia
4. Tratamiento farmacológico o insulina (según tipo de diabetes)

RECUERDA



MANTENER TU PESO PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE DIABETES II



CONTROLAR EL NIVEL DE GLUCEMIA



CUMPLIR CON EL HORARIO DE TU INSULINA O MEDICACIÓN

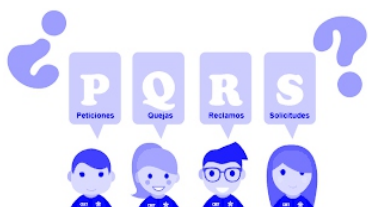


CUIDAR A DIARIO TUS PIES

NAIZIR
LABORATORIO CLÍNICO
Moderno, confiable y más humano

frente

TRÁMITE PARA PETICIONES, QUEJAS, RECLAMOS EN EL LABORATORIO NAIZIR



La Ley 1949 del 2019 creó herramientas específicas para la vigilancia y control en salud. Cuando un usuario insatisfecho, se dirige a

nosotros para efectuar una reclamación, está colaborando con el sistema, ya que nos ayuda a identificar problemas. Una queja es igual a una OPORTUNIDAD DE MEJORA. El tiempo máximo de respuesta ante una queja o solicitud es de cinco (5) días hábiles.

Los canales de comunicación para presentar Peticiones, quejas y reclamos son:



Líneas telefónicas PBX 60-8-2643079.
Líneas celulares 3164601904 y 3202227043
Cartas Formato de encuesta de satisfacción del usuario
Correo electrónico
naizirlaboratorio@gmail.com.

TRÁMITE PARA PETICIONES, QUEJAS, RECLAMOS, DENUNCIAS- PQRD - Y SOLICITUDES DE INFORMACIÓN ANTE LA SUPERSALUD



Señor usuario usted puede utilizar los siguientes canales de atención para formular su PQRD:

FORMULARIO WEB:

<https://superargo.supersalud.gov.co/2/formularioWeb/pqrd.php>

CHAT: <https://chatpqrdsuperargo.supersalud.gov.co/>

Líneas telefónicas las 24 horas del día:

Línea Gratuita Nacional: 01 8000 513 700.

Línea Call Center: +57 601 483 7000, fax +57 601 744 2000 opción

LLAMADA EN LINEA: <https://apps.americasbps.com/ClicktoCallSuperSalud>

VIDEOLLAMADA:

<https://nggly242.inconcertcc.com/americanasbps/supersalud/VideoCallsupersalud.html#!>



respaldo



MECANISMOS DE ATENCIÓN A USUARIOS EN GENERAL



- Verifique que cuenta con la documentación requerida:
- Orden médica: Verifique que su orden se encuentre a nombre del paciente correcto.
- Autorización de exámenes vigente: Verifique si se encuentra dirigida a nuestro laboratorio, los datos del paciente sean correctos y los exámenes autorizados por la entidad sean los solicitados por el médico.
- Tenga a la mano el documento de identificación: Niños menores de 7 años registro civil, niños mayores de 7 años tarjeta de identidad, adultos cédula de ciudadanía, cédula de extranjería o pasaporte
- Diligencie consentimiento informado que nuestro personal le suministrara
- Cumpla con los requisitos de preparación de cada uno de sus exámenes para que sus resultados reflejen su estado actual y no se presenten interferencias. Estos pueden ser consultados en la página web de nuestro laboratorio, a su médico tratante, o a nuestro personal.
- Algunos exámenes que no se encuentran en la página web, necesitan preparación especial o cita previa. Para recibir instrucciones sobre éstos, diríjase directamente a nuestro laboratorio o comuníquese a nuestras líneas de contacto.
- Cuando llegue a nuestras instalaciones solicite su turno y siga las instrucciones de nuestro personal. Esté atento a la información educativa que se presenta en el televisor pues le proporcionará información relacionada con la seguridad de su atención, información de preparación de pacientes, deberes y derechos, tiempos de espera y aspectos básicos de su atención, lavado de manos, manejo de residuos, identificación del paciente y de sus muestras, prevención de caídas, hábitos de vida saludable, prevención de tabaquismo y alcoholismo, nutrición adecuada, entre otros.

NUESTROS SERVICIOS COMPLEMENTARIOS:

TOMA DE MUESTRAS A DOMICILIO:

El servicio se solicita directamente a los
Teléfonos 3152363807 - 3152295476
3007330207- 3175389907.

El costo que se debe cancelar al enfermero incluye la toma de la muestra y la entrega de los resultados.

Pruebas de ADN:

En convenio con el Laboratorio de Genética de la UTP se ofrece a nuestros usuarios estudios especializados para pruebas de genotipificación y filiación en ADN como las pruebas de paternidad.

Entrega de resultados a domicilio: Dentro y fuera de la ciudad, el costo depende del lugar que indique el paciente. Debe ser solicitado en recepción antes de salir de nuestro laboratorio

Diagnóstico precoz de enfermedades:

Pregunte a nuestro personal por los paquetes promocionales para el diagnóstico precoz de enfermedades: Tumores, enfermedad de la tiroides, enfermedades renales, enfermedades del hígado, diabetes, riesgo cardiovascular, anemia, gastritis, entre otras

ENFOQUE DIFERENCIAL

En cuanto al enfoque diferencial, el artículo 3 de la Ley 1438 de 2011, por medio de la cual se reforma el sistema general de seguridad social en salud

"El principio de enfoque diferencial reconoce que hay poblaciones con características particulares en razón de su edad, género, raza, etnia, condición de discapacidad y víctimas de la violencia para las cuales el SGSSS ofrecerá especiales garantías y esfuerzos encaminados a la eliminación de situaciones de discriminación y marginación.

➤ Poblaciones de especial protección. Niñas, niños, adolescentes y jóvenes.



➤ Adultos mayores.



➤ Mujeres, hombres e identidades de género no hegemónicas



➤ Población Étnica



➤ Personas con discapacidad



LEY ESTATUTARIA 1751 DEL 2015

➤ Artículo 11

Las personas con discapacidad como sujetos de especial protección. Ordena a las instituciones que hagan parte del sector salud definir procesos de atención intersectoriales e interdisciplinarios que le garanticen las mejores condiciones de atención. "Su atención en salud no estará limitada por ningún tipo de restricción administrativa o económica".



➤ Grupos Étnicos.

Son poblaciones cuyas condiciones y prácticas sociales, culturales y económicas, los distinguen del resto de la sociedad y que han mantenido su identidad a lo largo de la historia, como sujetos colectivos que aducen un origen, una historia y unas características culturales propias, que están dadas en sus cosmovisiones, costumbres y tradiciones.



Participación Social En SALUD

📍 Calle 33 N° 4ª-44 B/ Cadiz

☎ PBX 60-8-2643079.

3164601904 y 3202227043

📞 Líneas WhatsApp 3164601904 y

3202227043

✉ naizirlaboratorio@gmail.com.

PARTICIPACIÓN SOCIAL

La participación es el derecho que tiene cada ciudadano/a y los colectivos a en las decisiones que afectan a su bienestar, es decir, es el derecho a decidir sobre qué es el derecho a la salud y cómo se realiza y se cumple.



LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA

La participación es el derecho que tiene cada ciudadano/a y los colectivos a en las decisiones que afectan a su bienestar, es decir, es el derecho a decidir sobre qué es el derecho a la salud y cómo se realiza y se cumple.



LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

Es el derecho de las organizaciones comunitarias a participar en las decisiones de planeación, gestión, evaluación y veeduría en salud.

LA PARTICIPACIÓN EN LAS INSTITUCIONES

Es la interacción de los usuarios con los servidores públicos y privados. Tiene como objetivo de contribuir en el mejoramiento de la prestación del servicio en salud. Es otra forma de participación en el sector.



¿PARA QUE EJERCER LA PARTICIPACIÓN EN EL SECTOR SALUD?

Para contribuir de forma propositiva en el fortalecimiento del Sistema General de Seguridad Social en Salud en busca de la garantía de la prestación efectiva de los servicios en salud.



MECANISMO DE PARTICIPACIÓN SOCIAL

Es el mecanismo de participación con que cuentan las personas afiliadas al Sistema General de Seguridad Social en Salud, que tienen derecho a utilizar servicios de salud de acuerdo con su sistema de afiliación, quienes se agrupan bajo esta figura para velar por la calidad del servicio y la defensa de los derechos del usuario ante las instituciones prestadoras de servicios de salud y las Empresas Promotoras de Salud, del orden público, mixto y privado.

FUNCIONES DE ALIANZA DE USUARIOS



Asesorar a sus asociados en el ejercicio del derecho de la libre elección, y acceso al paquete de servicios.



Participar en las Juntas Directivas de las empresas promotoras de salud e instituciones prestatarias de servicios de salud, sean públicas o mixtas, para proponer y concertar medidas tendientes a mejorar la calidad de los servicios y la atención al usuario.



Informar a las instancias que corresponda y a las instituciones prestatarias y empresas promotoras, si la calidad del servicio prestado no satisface la necesidad de sus afiliados.



Atender las quejas que los usuarios presenten sobre las deficiencias de los servicios y vigilar que se tomen los correctivos del caso.



Proponer las medidas que mejoren la oportunidad y la calidad técnica y humana de los servicios de salud.

¿QUÉ ES EL ENFOQUE DE DERECHOS PARA LA ATENCIÓN DIFERENCIAL?

El enfoque de derechos para la atención diferencial es una forma de abordar, comprender e identificar alternativas de respuesta a las necesidades de una población específica que generen condiciones para garantizar el ejercicio de sus derechos individuales y colectivos y el restablecimiento de los derechos vulnera-

¿QUÉ ES EL ENFOQUE DIFERENCIAL?

En Colombia tanto el enfoque de derechos como el diferencial tienen como antecedente el artículo 13 de la Constitución de 1991 en cuanto al Derecho a la igualdad y la no discriminación al establecer que "Todas las personas nacen libres e iguales ante la ley, recibirán la misma protección y trato de las autoridades y gozarán de los mismos derechos, libertades y oportunidades sin ninguna discriminación por razones de sexo, raza, origen nacional o familiar, lengua, religión, opinión política o filosófica"

Artículo 7 de la Constitución Política de Colombia. El Estado reconoce y protege la diversidad étnica y cultural de la nación colombiana.

Artículo 8 de la Constitución Política de Colombia. El Estado protege las riquezas culturales, las lenguas y dialectos de los grupos étnicos.

Qué es humanización de la Atención?



EL LABORATORIO NAIZIR se compromete a brindar atención humanizada al paciente y a su familia, identificando las necesidades, cumpliendo con los deberes y derechos institucionales; mejorando continuamente la comunicación y los ambientes de atención con la finalidad de minimizar los riesgos y potenciar la gestión del autocuidado.

¿Por qué la prestación de los servicios de salud debe ser humanizada?

Porque se debe establecer una relación basada en el respeto humanizado, brindando atención segura, oportuna, responsable y respetuosa hacia la confidencialidad y dignidad del paciente y se debe consolidar los deberes y derechos del paciente velando por su cumplimiento y divulgación.

TODO TENEMOS UN NOMBRE

DEMOSTRAR INTERÉS POR QUIEN NOS HABLA

SER EMPÁTICOS

SER AMABLE Y CÁLIDO

DEDICAR TIEMPO Y DISPOSICIÓN DURANTE LA ATENCIÓN

Nuestro Decálogo De Humanización

BRINDAR SIEMPRE UNA INFORMACIÓN OPORTUNA

SER TOLERANTE CON LA DIVERSIDAD

RESPECTAR LAS DECISIONES DE LOS DEMÁS

GARANTIZAR LA CONFIDENCIALIDAD Y LA PRIVACIDAD

USAR UNA LENGUAJE CLARO Y COMPRENSIBLE



POLITICA DE NO DISCRIMINACION
El Laboratorio Clínico NAIZIR comprometido con brindar atención integral a pacientes y garantizando la **NO** discriminación en la realización de las actividades tanto a pacientes como a trabajadores, expresa su compromiso de Cero discriminaciones.

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Ubique las rutas de evacuación y accesos a las diferentes áreas de la institución a su disposición.

Cuando necesite dejar solo a su paciente o si presenta síntomas anormales o que antes no ha presentado (mareo, náuseas etc.) avise a nuestro personal.

Cuando los pacientes requieren bastón, muletas y/o caminador es importante traer estos elementos para su comodidad y seguridad personal.



Si el suelo se encuentra mojado avisenos? nuestro personal lo corregirá de inmediato



Utilice bastón o caminador durante toda su estadía, si tiene problemas para desplazarse.



Es muy importante que familiares y amigos del paciente nos ayuden a mantener en orden y limpias las salas de espera.



¿Quiénes tienen más riesgo?

- Adulto Mayor de 65 años.
- Personas con dificultad para ver, oír, caminar y moverse.
- Personas que estén tomando medicamentos sobre todo para dormir, disminuir la tensión arterial o glucosa (azúcar en la sangre).
- Pacientes desorientados y/o mareados.

¿CÓMO PODEMOS PREVENIR LAS CAÍDAS?

GUIA DE REACCIÓN INMEDIATA ANTE CAÍDAS

