

Central telefónica

Región 9

Línea Nacional
01-80001889863

Armenia: (6) 7357808
Pereira: (6) 3400117
Manizales: (6) 8928290



NUESTROS TEMAS

MEDICINA LABORAL

Incapacidades médicas.

SALUD MENTAL Y TRABAJO SOCIAL

Pasos para vencer el miedo,
Cuidado al cuidador.

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN Y ODONTOLOGÍA

Plan de vacunación Covid
región 9 .

¿Como puedo tener una buena
Higiene bucal?

Ingrese a nuestra pagina <https://www.cosmitet.net/Cosmitet>



LÍNEA DE ATENCIÓN AL USUARIO SIAU

SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ATENCIÓN
AL USUARIO

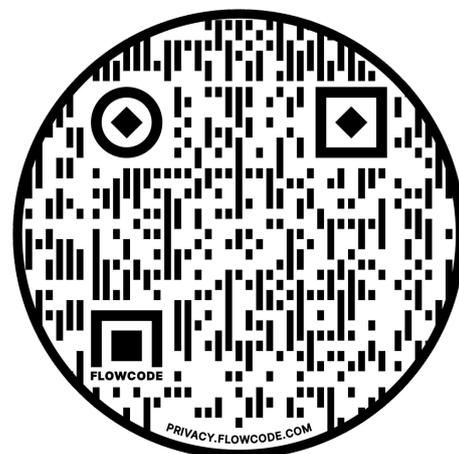
Horario de Atención

Lunes a Viernes de 7:00 Am a 5:00 Pm

CALDAS: (6) 8918326 Ext. 6286- 6286

QUINDÍO: (6) 7359448 Ext. 1418

RISARALDA: (6) 3400359 Ext. 5422



Dirección de nuestras sedes:

Caldas: Edificio parque médico piso S1 Local 105; QUINDÍO: Avenida Bolívar Nro. 1-23

RISARALDA: Avenida Circunvalar Nro- 3-13

INCAPACIDADES MÉDICAS

Definición:

"Estado de inhabilidad física o mental de un docente que le impide desempeñar en forma temporal o permanente su profesión u oficio"
(Manual del usuario 2017-2021, Fiduprevisora S.A.).

✓ **Por Enfermedad Común:**

Son las derivadas de enfermedades o accidentes no relacionados con el trabajo. Esta incapacidad da el derecho a una prestación Económica, que consiste en el pago de un subsidio en dinero, hasta por el término máximo de ciento ochenta (180) días: las dos terceras partes (2/3) del salario durante los primeros noventa (90) días de incapacidad y la mitad durante los noventa (90) días siguientes (Decreto 1848/69 Art. 9).

✓ **Por Accidente/Enfermedad Profesional:**

Esa aquella que se deriva de una enfermedad ligada con las actividades del trabajador en la empresa, o de un accidente sucedido en la empresa o mientras estaba laborando. Se cubre desde el primer día de incapacidad, y corresponde al 100 % del salario (Ley 776/ 2002 Art 3).

✓ **Licencias de maternidad:**

Es el derecho al descanso remunerado de 18 semanas que la ley confiere a la mujer que tiene un hijo: licencia de maternidad preparto, de una (1) semana con anterioridad a la fecha probable del parto debidamente acreditada. Si por alguna razón médica la futura madre requiere una semana adicional previa al parto podrá gozar de las dos (2) semanas, con dieciséis (16) posparto (Ley 1822/2017).

✓ **Licencias de paternidad:**

El esposo o compañero permanente tendrá derecho a ocho (8) días hábiles de licencia remunerada de paternidad. Opera por los hijos nacidos del cónyuge o de la compañera. El único soporte válido es el Registro Civil de Nacimiento, el cual deberá presentarse a más tardar dentro de los 30 días siguientes la fecha del nacimiento del menor (Ley 1822/2017).

Generalidades sobre las incapacidades en Magisterio:

- ✓ La incapacidad laboral temporal de un educador no podrá superar el término máximo ciento ochenta (180) días (Decreto 1655 de 2015).
- ✓ Todas las incapacidades médicas, incluidas las de un (1) día, deben ser reportadas a las Secretarías de Educación.
- ✓ Las incapacidades generadas en papelería diferente a la de COSMITET LTDA. deben ser transcritas. La solicitud se puede realizar a los correos:

socupacional_pereira@cosmitet.net
socupacional_armenia@cosmitet.net
salud_ocupacional_mzales@cosmitet.net

- ✓ Las incapacidades que requieren transcripción deben ser enviadas el mismo día o más tardar al día siguiente de haberse generado para evitar ausencia del lugar de trabajo sin justa causa (Decreto Ley 019 de 2012 Art. 121).
- ✓ Cualquier inquietud sobre las incapacidades médicas y/o licencias de maternidad puede ser remitida a los correos relacionados, o en el teléfono **3400359 Ext. 5419 (Pereira)**.

Dirección de nuestras sedes:

Caldas: Edificio parque médico piso S1 Local 105; QUINDÍO: Avenida Bolívar Nro. 1-23

RISARALDA: Avenida Circunvalar Nro- 3-13



Tips saludables

Pasos para vencer el miedo al fracaso

El miedo es una sensación de angustia que se experimenta de manera natural cuando estamos expuestos a un peligro real o imaginario. Se puede considerar un mecanismo de defensa ante esa situación, pues nos lleva a actuar para sentirnos a salvo.

Por otro lado, el miedo se convierte en nocivo cuando nos paraliza e impide que progresemos en nuestras esferas de vida, como es el caso del temor al fracaso, un miedo que casi todas las personas hemos experimentado alguna vez.

¿Cómo vencerlo?

Convierte una situación o emoción negativa en una oportunidad de mejora, de modificación y trabaja en ella con el fin de avanzar y lograr tus metas.

De la actitud que asumas en esos momentos difíciles, dependerá la manera en que le des un adecuado manejo y efectiva solución.

Es importante que analices la situación antes de actuar, evita la anticipación a los hechos, lo anterior ayuda a que puedas lograr una valoración correcta y unos resultados eficaces.

No te limites a la oportunidad de vivir una experiencia, ni mucho menos negarte a asumirla por temor a una pérdida o fracaso. No obstante, puedes evitar la exposición, si identificas con anticipación que contienen peligro.

Es necesario que aprendas a regular las emociones con el propósito de adquirir un control frente a la ansiedad y el estrés que fomentan el miedo al fracaso e influyen en la emisión de percepciones y respuestas no apropiadas para la situación enfrentada.

Sé objetivo al momento de asumir la realidad de la situación, pues, si conservas la calma y la seguridad para actuar, el pánico u otro tipo de emociones negativas no podrán interferir a la hora de pensar con claridad y tomar decisiones.

Recuerda: un error no es igual a un fracaso, el primero sucede posiblemente por desconocimiento, y el segundo se relaciona con no alcanzar la meta propuesta, pero ambas pueden remediarse. No todo es pérdida, sigue intentando, arriésgate y verás que finalmente encontrarás la manera de superarte y la mala experiencia será una lección personal.

TOMADO DE: https://www.panaceam.com/miedo/vencer-tus-miedos?ncId=Ci0KcQiAhP2BBhDdARIsAJEzXIESPSMEqcaJCTZlqyXEnRuoI3WQduA-88dHap9str9JCbZUJ_8iVvaAizJFALw_wpB7 PASOS PARA VENCER E MIEDO.

Dirección de nuestras sedes:

Caldas: Edificio parque médico piso S1 Local 105; QUINDÍO: Avenida Bolívar Nro. 1-23

RISARALDA: Avenida Circunvar Nro- 3-13



CUIDADO AL CUIDADOR

1. ¿Quién es el cuidador?

El cuidador es la persona que tiene bajo su responsabilidad el cuidado de otro ser humano que por lo general se encuentra enfermo o tiene una condición que limita algunas de sus funciones y actividades, este puede ser un familiar, amigo cercano, personal de la salud u otra persona que cumpla estas funciones.

2. ¿cual es el resultado de que el cuidador se ubique de último en la pirámide de importancia?

Las consecuencias pueden variar según las condiciones, sin embargo es común encontrar lo siguiente: Sensación constante de cansancio y agotamiento tanto físico como mental, preocupación excesiva, irritabilidad, síndromes digestivos, dolores de cabeza, dolores musculares, poca motivación y energía para desarrollar actividades cotidianas, sentimientos de culpa cuando se invierte tiempo en si mismo, ya que es tiempo de cuidado que no percibe la persona enferma, frustración y angustia al no saber como manejar situaciones de crisis, deseos de no vivir, dejar todo o simplemente desaparecer.

Por lo anterior, es fundamental que, si en casa se tiene un cuidador, se preste atención a el y se le motive a realizar las recomendaciones que a continuación se presentan:

1. Asistir a controles médicos, chequeos generales y buscar ayuda siempre que se necesite.
2. Favorecer espacios de ocio y recreación que le permitan al cuidador enfocar su atención en una actividad gratificante.
3. Asistir a grupos de apoyo (si se cuenta con ellos) o solicitar psi coeducación en la enfermedad o condición de la persona que se esta cuidando, ya que esto le permitirá dar un manejo mas asertivo a los síntomas, prevenir crisis o responder de forma mas oportuna a ellas, lo cual a su vez permite disminuir los niveles de estrés y tensión al sentirse mas preparado ante una contingencia.
4. Llevar hábitos de vida saludables es fundamental para mantener la salud tanto del cuidador como de la persona que se cuida, dormir y comer bien, realizar actividad física, asistir a espacios de esparcimiento, realizar ejercicios que favorezcan la atención, memoria, concentración y buscar espacios para conversar y liberarse emocionalmente, pueden prevenir que el cuidador se quemé y que también pase a necesitar acompañamiento y ayuda constante.

Referencia: Avendaño. B; Agudelo. M; Pulgarin. A. Y Berbesi. D. (2018). Factores asociados a la sobrecarga en el cuidador primario. Medellín. Unive. Salud 2018;20(3):261-269.

Dirección de nuestras sedes:

Caldas: Edificio parque médico piso S1 Local 105; QUINDÍO: Avenida Bolívar Nro. 1-23

RISARALDA: Avenida Circunvalar Nro- 3-13

¿sabes cuál será el plan de

VACUNACIÓN DE COVID 19



¿QUIÉN ES EL ENCARGADO DE LA DISTRIBUCIÓN Y APLICACIÓN DE LAS VACUNAS?

La responsabilidad es del Ministerio de Salud, quien ha encargado a la Gobernación de cada Departamento de la distribución en los Municipios.

La aplicación será a través de las IPS en cada territorio

FASE 1 2021

E
T
A
P
A

1



Trabajadores de la salud y de apoyo de 1ª línea



Mayores de 80 años

2



Población de 60 a 79 años



Trabajadores de la salud de 2ª y 3ª línea

3



Población de 16 a 59 años con comorbilidades



Profesores de básica y secundaria

¿ CÓMO PUEDO TENER UNA BUENA HIGIENE BUCAL?



- 1 Cepilla tus dientes por lo menos dos veces al día.
- 2 Utiliza hilo dental diariamente para limpiar lugares que tu cepillo no puede alcanzar.
- 3 Come una dieta saludable para proporcionar los nutrientes necesarios como vitamina A y C para prevenir enfermedades.
- 4 Evita los cigarrillos y el tabaco sin humo, que puede contribuir a la enfermedad de las encías y el cáncer oral.

Dirección de nuestras sedes:

Caldas: Edificio parque médico piso S1 Local 105; QUINDÍO: Avenida Bolívar Nro. 1-23

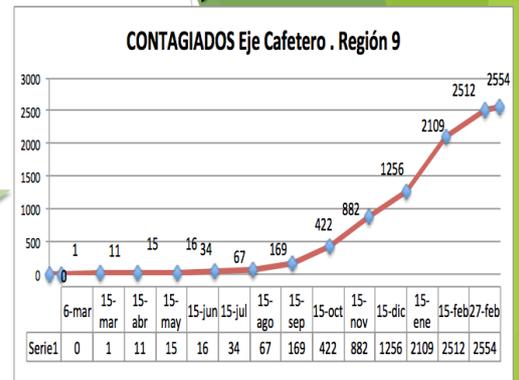
RISARALDA: Avenida Circunvalar Nro- 3-13

CONTAGIADOS 2.554

CALDAS • 973

QUINDIO • 737

RISARALDA • 844



CONTAGIADOS POR SEXO



CONTAGIADOS POR EDAD



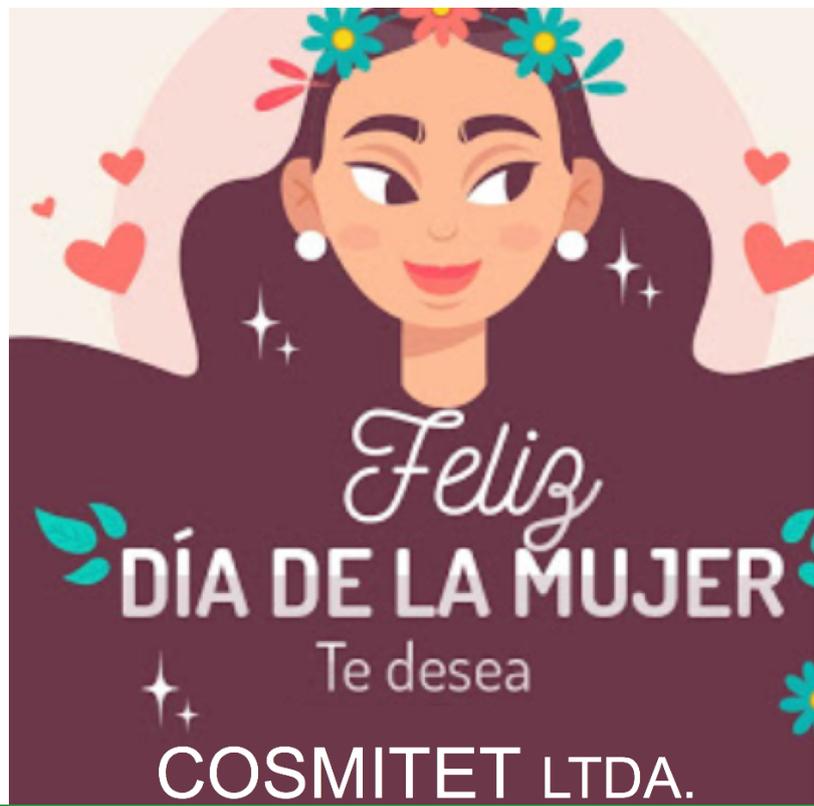
Sospechosos todo el período **7150**

Fuente : Epidemiología Cosmitet Región 9

**Actualiza tus datos mediante
nuestra página web
www.cosmitet.net**

Participa en nuestro próximo conservatorio **Cuidar, una tarea desgastante y compleja.** Será transmitida en la plataforma **YOUTUBE cosmitetonline ltda** ó Ingresa a través del siguiente código QR Accede directamente.

Fecha: **Jueves 11 de Marzo**
Hora: **4:00 a 5:30 Pm**
Plataforma: **Youtube Cosmitet.**



Dirección de nuestras sedes:
Caldas: Edificio parque médico piso S1 Local 105; QUINDÍO: Avenida Bolívar Nro. 1-23
RISARALDA: Avenida Circunvalar Nro- 3-13