



**COSMITET** LTDA.  
Corporación de Servicios Médicos Internacionales THEM & Cía.

**BOLETÍN**

**REGIÓN 9 EJE CAFETERO**

# **Septiembre 2021**

Caldas: Edificio parque médico piso S1 Local 105

Quindío: Av Bolívar N 1-23

Risaralda: Carrera 14b N 10-17 los Alpes



**COSMITET** LTDA.  
Corporación de Servicios Médicos Internacionales THEM & Cía.

# BOLETÍN

## REGIÓN 9 EJE CAFETERO

# SEMANA DE LA LACTANCIA MATERNA

A través de nuestro contact center tu podrás: Programar, Consultar o Cancelar Citas.

También puede registrarse en nuestra \*Oficina Virtual\* [www.cosmitet.net](http://www.cosmitet.net)  
Para tener la información de tus citas al instante.

Armenia : (606) 735 8397  
Manizales : (606) 891 8829  
Pereira: (606) 340 0879



**Eje  
Cafetero**



**¿Que podemos hacer  
para prevenir la  
violencia de genero?**

**Queremos que hagas parte de  
este conversatorio**

[Ingresa aquí](#)



**YouTube** [cosmitetonline ltda](#)  
Martes, 28 de Septiembre del 2021  
Hora: 4:00 PM A 5: 30 PM

### NUESTROS TEMAS

Sistema de Información y atención del usuario (SIAU)

Informe de capacitación a nuestros trabajadores

Medicina Laboral

Calificación de pérdida de capacidad laboral (PCL)

Salud Mental

Prevención del suicidio  
¿Qué es el Alzheimer?

Trabajo Social

Prevención y manejo de consumo de drogas y familia

Promoción y Prevención

¿Cómo lograr una vida saludable?

Caldas: Edificio parque médico piso S1 Local 105

Quindío: Av Bolívar N 1-23

Risaralda: Carrera 14b N 10-17 los Alpes



**COSMITET** LTDA.  
Corporación de Servicios Médicos Internacionales THEM & Cía.

## BOLETÍN

### REGIÓN 9 EJE CAFETERO

## SISTEMA DE INFORMACIÓN Y ATENCIÓN AL USUARIO

### ¡NUESTRO PLAN DE MEJORA CONTINUA!!

La Dirección Médica Regional está liderando un Plan de Mejora continúa, a través del que se dirigen capacitaciones a nuestros colaboradores, enfocadas en la humanización en el servicio, atención al usuario y temáticas encaminadas al cumplimiento de los derechos de nuestros clientes externos. Les compartimos la capacitación dirigida al personal de Vigilancia, Servicios generales, Archivo y Mensajería.

¡COSMITET Ltda. SIEMPRE PENSANDO EN EL BIENESTAR DE NUESTROS USUARIOS!



Caldas: Edificio parque médico piso S1 Local 105

Quindío: Av Bolívar N 1-23

Risaralda: Carrera 14b N 10-17 los Alpes



## BOLETÍN

### REGIÓN 9 EJE CAFETERO

### Medicina Laboral

## CALIFICACIÓN DE PÉRDIDA DE CAPACIDAD LABORAL(PCL)

El trabajador puede perder parte de su capacidad laboral debido a una enfermedad o un accidente laboral, y esa pérdida debe ser medida y calificada para efecto del reconocimiento de algunos derechos.

**1. Definición de capacidad laboral:**  
Es la habilidad y capacidad que tiene una persona para realizar una actividad laboral o trabajo determinado, por la cual es remunerado.

**2. ¿En qué consiste la calificación de la pérdida de la capacidad laboral(PCL)?**  
Es el mecanismo o procedimiento que permite conocer, determinar y calificar el porcentaje de la pérdida de la capacidad laboral que ha sufrido un trabajador.

**3. ¿Quiénes hacen la calificación de PCL?**

**Le corresponde en primera oportunidad, a los prestadores de servicios de Salud (Decreto 1655/2015 Art.2.4.4.3.7.1).**

**4. Manual de Calificación de PCL:**

**DEC. 1655/2015 Anexo Técnico II**

### Aviso Importante

La Calificación puede ser recurrida o apelada ante el calificador en primera oportunidad, dentro de los 10 días hábiles siguientes a la fecha de su notificación. Cuando no procede la reposición, el caso es remitido a la Junta Regional de Calificación de Invalidez para dirimir la controversia.

Decreto 1352 de 2013, Art. 2: "De conformidad con los dictámenes que se requieran como segunda instancia de los regímenes de excepción de la Ley 100 de 1993, caso en el cual las Juntas Regionales de Calificación de Invalidez actuarán como segunda instancia, razón por la cual no procede la apelación a la junta nacional. a) Educadores afiliados al Fondo Nacional de Prestaciones Sociales del Magisterio..."

Caldas: Edificio parque médico piso S1 Local 105

Quindío: Av Bolívar N 1-23

Risaralda: Carrera 14b N 10-17 los Alpes



## BOLETÍN

### REGIÓN 9 EJE CAFETERO

### Medicina Laboral

## CALIFICACIÓN DE PÉRDIDA DE CAPACIDAD LABORAL(PCL)

### 5. Aspectos que se evalúan en la calificación de PCL:

#### Fecha de estructuración:

Día en que la persona pierde un grado o porcentaje de su capacidad laboral como consecuencia de una enfermedad o accidente, la cual se determina con base en la evolución de las secuelas que estos han dejado (Dec.1655/2015 Art. 2.4.4.3.7.2).

Es importante porque las prestaciones económicas pueden ser reconocidas desde esa fecha

#### Incapacidad permanente parcial:

Cuando el trabajador presenta una PCL igual o superior al 5% e inferior al 50% (Ley 776/2002 Art. 5).

#### Invalidez:

Cuando el trabajador hubiese perdido el 50% o más de su capacidad laboral (Ley 776/2002 Art.5).

#### Porcentaje de PCL:

Es el grado o porcentaje que una persona pierde de su capacidad laboral u ocupacional, y puede ser:

### Indemnización cuando es de origen laboral

Docentes afiliados en virtud de la Ley 91/1989 (antes del 27/06/2003)

Se reconocerá la invalidez cuando la PCL sea mayor al 75% o por origen laboral (Dec.1655/2015 Anexo Técnico II, Num. 2).

Docentes afiliados en vigencia de la Ley 812/2003 (después del 27/06/2003)

Se reconocerá la invalidez cuando la PCL sea mayor del 50% (Dec.1655/2015 Anexo Técnico II, Num. 2).

### 6. ¿Qué hacer en caso que considere que presenta una posible pérdida de capacidad laboral?

Si usted presenta incapacidades continuas mayores a 90 días o una diagnóstico de difícil recuperación; puede comunicarse a los siguientes contactos para solicitar asesoría para su caso:

socupacional\_pereira@cosmitet.net  
socupacional\_armenia@cosmitet.net  
salud\_ocupacional\_mzales@cosmitet.net  
o en el teléfono 3400359 Ext. 5419 (Pereira)

Caldas: Edificio parque médico piso S1 Local 105

Quindío: Av Bolívar N 1-23

Risaralda: Carrera 14b N 10-17 los Alpes



# BOLETÍN

## REGIÓN 9 EJE CAFETERO

10 de Septiembre Día mundial para la  
Prevención del Suicidio.



**10 / SEPT**

### DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

El suicidio es un fenómeno complejo que aparece como respuesta ante un sufrimiento insoportable

#### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

<p>Es importante hacer preguntas de forma clara, sin temer el preguntar sobre las ideas y el riesgo. Siempre es mejor preguntar que no hacerlo</p> <p><b>PREGUNTÁ</b></p>	<p>Cuando la persona quiera hablar, es necesario mostrar disponibilidad y escuchar sin emitir juicios de valor, prestando atención y mostrándose presente</p> <p><b>ESCUCHÁ</b></p>
<p><b>BUSCÁ AYUDA</b></p> <p>El objetivo de la primera conversación debe ser conseguir ayuda de especialistas. Evita "dejarlo para después"</p>	<p><b>ACOMPAÑÁ</b></p> <p>Todo este proceso puede ser muy difícil. Acompaña desde la empatía y el respeto, asegurándote de que se logre el acceso a profesionales correspondientes.</p>

Caldas: Edificio parque médico piso S1 Local 105

Quindío: Av Bolívar N 1-23

Risaralda: Carrera 14b N 10-17 los Alpes



## BOLETÍN

### REGIÓN 9 EJE CAFETERO



La enfermedad del alzheimer es la forma mas común de demencia y acapara entre un 60% y un 70% de los casos. Su principal característica es el deterioro de las funciones mentales

#### 8. SEÑALES DE ANVERTENCIA DE ALZHEIMER Y OTROS TIPO DE DEMENCIA

1. Cambios de memoria que dificultan la vida cotidiana.
2. Dificultad para planificar o resolver problemas.
3. Desorientación de tiempo y lugar
4. Nuevos problemas con el uso de palabras en el habla o lo escrito.
5. Colocación de objetos fuera de lugar y la falta de habilidad para retrasar sus pasos.
6. Disminución o falta de juicio.
7. Perdida de iniciativa para tomar parte en el trabajo o en las actividades sociales.
8. Cambios de humor o en la personalidad

Mediante la detección temprana, se pueden explorar tratamientos para retardar el avance de la enfermedad.

#### Tratamiento

**Involucra el tratamiento farmacológico, y la estimulación de la actividad física y mental para el paciente, así como la orientación familiar.**

#### RECOMENDACIONES para la familia

Incentivar a que el paciente realice sus actividades diarias con vigilancia permanente.

El paciente debe ser tratado con mucho amor y paciencia.

Reforzar su autoestima

Mantener la dignidad del paciente

Mejorar su calidad de vida.

Caldas: Edificio parque médico piso S1 Local 105

Quindío: Av Bolívar N 1-23

Risaralda: Carrera 14b N 10-17 los Alpes



## BOLETÍN

### REGIÓN 9 EJE CAFETERO

## Prevención y manejo del consumo de drogas en familia

Cosmitet Ltda. ha iniciado una estrategia que puede ser de gran interés para ti, ya sea porque eres padre /madre de familia, hermano, hijo o docente, y sientes que puedes hacer algo para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas o al menos manejarlo para que no se incrementen las consecuencias negativas.

Para esta edición se expondrán algunos datos relevantes frente al consumo de sustancias psicoactivas en Colombia y la región, pero también se dará inicio al tema con la evaluación de mitos y los cuales de manera peligrosa afectan las estrategias de prevención.

**Dato 1: Edad de inicio:** La edad de inicio del consumo de sustancias psicoactivas legales (alcohol -cigarrillo) en Colombia esta aproximadamente a los 17 años, igual que para Risaralda, sin embargo en Caldas esta para los 16 años. El grupo etario que presenta mayor uso de sustancias psicoactivas esta entre los 18 y 24 años y con gran preocupación el segundo lugar es para la población comprendida entre los 12 y 17 años.

**Dato 2: Estado del eje cafetero:** Según el observatorio de drogas de Colombia, Medellín, Antioquia y los departamentos del eje cafetero son los que presentan las mayores tasas de consumo por encima del promedio Nacional.

**Dato 3: Riesgo según las sustancias:** En definitiva y pese a que gran parte de la preocupación de las familias se centra en el consumo de sustancias psicoactivas ilegales como marihuana, cocaína, 2cb, las estadísticas muestran que el tabaco y el alcohol son las sustancias mas consumidas y a su vez las que aportan un porcentaje importante al deterioro de la salud en las personas y la comunidad. Lo anterior permite entonces generar varias conclusiones frente al tema, además llevan a romper con mitos que por años han limitado las estrategias de prevención en familia, colegios y comunidades:

**Daniela Vallejo Jaramillo**  
Trabajadora Social-  
trabsocial\_mzales@cosmitet.net  
tsocial\_pereira@cosmitet.net

Caldas: Edificio parque médico piso S1 Local 105

Quindío: Av Bolívar N 1-23

Risaralda: Carrera 14b N 10-17 los Alpes



## BOLETÍN

### REGIÓN 9 EJE CAFETERO

## Prevención y manejo del consumo de drogas en familia

1 . El alcohol es también una sustancia psicoactiva que altera el estado de conciencia de la persona que la consume. En Colombia es legal y esto facilita su acceso, pese a que tiene una restricción de venta a menores de edad. Su aprobación social y uso cultural ha llevado a que el inicio de su consumo se de en edades cada vez mas tempranas, además hace parte de reuniones familiares y es utilizada no solo para celebrar sino también para afrontar problemas como rupturas amorosas, duelos por muerte, situaciones estresantes, entre otras.

2. Brindar información clara, precisa, actualizada y libre de prejuicios en espacios educativos como la familia, los colegios y universidades, constituye una estrategia de prevención, pues anteriormente se creía que esto despertaba la curiosidad e inducía el consumo temprano. Generar espacios de confianza para que una persona indague todo lo relacionado con el tema y tenga una orientación con información confiable, es una de las estrategias mas efectivas, no solo para prevenir sino también para buscar ayuda a tiempo si el consumo ya ha iniciado.

**Recuerda que la idea es prevenir el consumo y si ya inicio, la intención es acompañar a la persona para que tenga orientación profesional frente al tema. Cosmitet Ltda. cuenta con este servicio y el primer paso es la aplicación de una prueba tamizaje para determinar el nivel de riesgo.**

Daniela Vallejo Jaramillo  
Trabajadora Social-  
trabsocial\_mzales@cosmitet.net  
tsocial\_pereira@cosmitet.net

Caldas: Edificio parque médico piso S1 Local 105

Quindío: Av Bolívar N 1-23

Risaralda: Carrera 14b N 10-17 los Alpes



## REGIÓN 9 EJE CAFETERO

### ¿Cómo lograr una vida saludable?



Integra a tu vida los siguientes hábitos



#### Nutrición

Pida su cita con la nutricionista.



#### Hidratación

Consuma 2 litros de agua al día.



#### Cuida tu riñón

Evita el consumo de carnes rojas, sal azúcar y carbohidratos



#### Cese de tabaco

Agende su cita con el programa de cesación tabáquica.



#### Sueño

Se recomienda dormir 8 horas diarias en la noche



#### Ejercicio

-Caminar rápido 30 minutos diarios mínimo 5 veces a la semana

-Pida su cita con el programa de obesidad (Tener un peso adecuado evita sufrir de cáncer)

#### No consumo de alcohol

Consumir más de 3 bebidas en cualquier día o más de 7 bebidas a la semana, puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades graves.



#### Manejo del Estrés

Lleve una vida tranquila y si es necesario, aprenda ejercicios de relajación.

Implementando estos hábitos en la vida diaria, logrará controlar los factores de riesgo que se asocian con eventos cardiovasculares (**infarto o accidente cerebrovascular**) y así mismo se puede evitar la repetición de un nuevo episodio.



Consulte a **URGENCIAS** si presenta:

- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar
- Problemas para hablar
- Caída de la boca hacia a un lado de la cara
- Pérdida de la fuerza en brazos o piernas





## BOLETÍN

REGIÓN 9 EJE CAFETERO

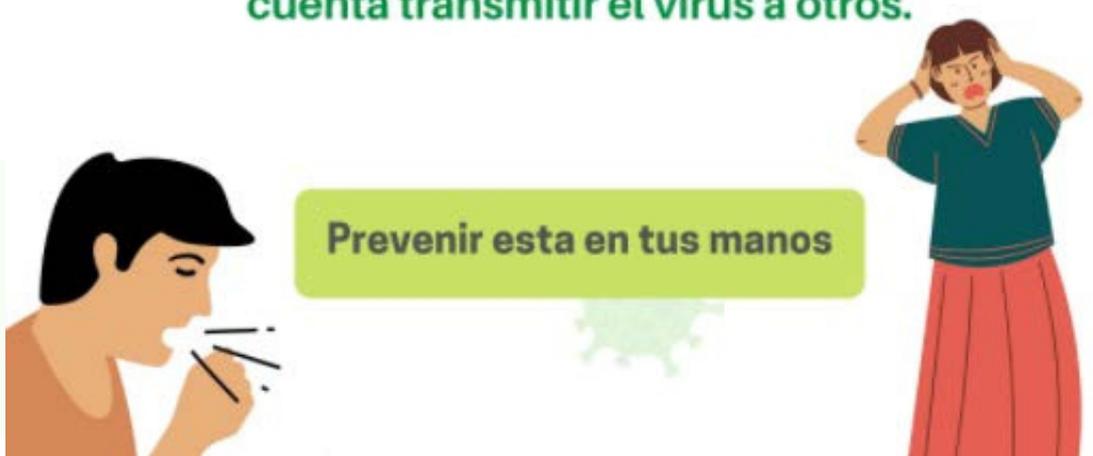
### ¡ALERTA COVID!



**SI TIENES SINTOMAS  
Leves como...**

1. Dolor de cabeza
2. Secreción nasal
3. Dolor de garganta
4. Fiebre
5. Tos

**Aunque pueda parecer un simple resfriado,  
podrias presentar COVID - 19, y sin darte  
cuenta transmitir el virus a otros.**



**Prevenir esta en tus manos**

Caldas: Edificio parque médico piso S1 Local 105

Quindío: Av Bolívar N 1-23

Risaralda: Carrera 14b N 10-17 los Alpes



**COSMITET** LTDA.  
Corporación de Servicios Médicos Internacionales THEM & Cía.

## BOLETÍN

### REGIÓN 9 EJE CAFETERO

**Estamos para darte todo nuestro apoyo,  
¡LLAMANOS!**



**LÍNEA DE APOYO  
PSICOLÓGICO**  
**(6)7359950**  
HORARIO DE ATENCIÓN  
06:00 AM A 12:00 MEDIANOCHE  
**EJE CAFETERO**



Caldas: Edificio parque médico piso S1 Local 105  
Quindío: Av Bolívar N 1-23  
Risaralda: Carrera 14b N 10-17 los Alpes