

BOLETIN COSMITET LE INFORMA

REGIÓN EJE CAFETERO

OCTUBRE 2021



COSMITET LTDA.



NUESTROS TEMAS

Sistema de información y atención de usuario (SIAU)

Informe de capacitación a nuestros trabajadores desde referencia.

Medicina Laboral

Prevención de los accidentes laborales

Salud Mental

Información sobre el día mundial de la salud mental

Trabajo Social

Cuidado al adulto Mayor

Promoción y prevención

Celebración del día internacional de la lucha contra el cáncer

SEDES

CALDAS: Edificio parque médico piso S1 Local 105

QUINDÍO: Avenida Bolívar Nro. 1-23

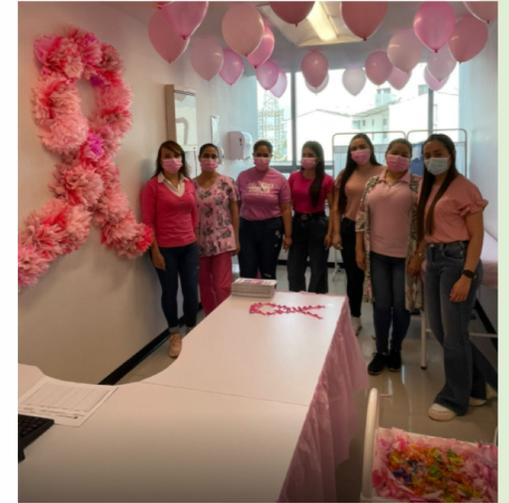
RISARALDA: Carrera 14b N 10-17 Barrio Los Alpes



Eje Cafetero

COSMITET CELEBRA EL DÍA INTERNACIONAL DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

Octubre
2021



SEDES

CALDAS: Edificio parque médico piso S1 Local 105

QUINDÍO: Avenida Bolívar Nro. 1-23

RISARALDA: Carrera 14b N 10-17 Barrio Los Alpes

Sistema de información
y atención

Al usuario
SIAU



¡NUESTRO PLAN DE MEJORA CONTINUA!

La Dirección Médica Regional está liderando un Plan de Mejora continua, 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 REFERENCIA Y CONTRAREFERENCIA.

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



SEDES

CALDAS: Edificio parque médico piso S1 Local 105

QUINDÍO: Avenida Bolívar Nro. 1-23

RISARALDA: Carrera 14b N 10-17 Barrio Los Alpes

Medicina Laboral

PREVENCIÓN DE LOS ACCIDENTES LABORALES

Definición de ACCIDENTE LABORAL: LEY 1562 DE 2012

“Es accidente de trabajo todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, o una invalidez o la muerte. Es también accidente de trabajo aquél que se produce:

- Ejecutando órdenes del empleador aún fuera del lugar y horas de trabajo.
- Durante el traslado desde la residencia a los lugares de trabajo o viceversa, cuando el transporte lo suministre el empleador.
- Durante el ejercicio de la función sindical, si el accidente se produce en cumplimiento de dicha función.
- Por la ejecución de actividades recreativas, deportivas o culturales, por representación del empleador o de la empresa.

COMO PREVENIR LOS ACCIDENTES LABORALES

1. INFORMACIÓN Y FORMACIÓN: los trabajadores, tienen derecho a recibir formación e información acerca de los riesgos para su salud y seguridad, las medidas preventivas, primeros auxilios y procedimientos de emergencia.



2. OBLIGACIÓN DE INFORMAR: acerca de elementos o situaciones en su lugar de trabajo que presenten un peligro, tanto en los equipos de trabajo e instalaciones, como en su lugar de trabajo o en los transportes.



SEDES

CALDAS: Edificio parque médico piso S1 Local 105

QUINDÍO: Avenida Bolívar Nro. 1-23

RISARALDA: Carrera 14b N 10-17 Barrio Los Alpes

Medicina Laboral

PREVENCIÓN DE LOS ACCIDENTES LABORALES

COMO PREVENIR LOS ACCIDENTES LABORALES

3. VELAR POR LA SEGURIDAD PROPIA: teniendo en cuenta la formación y las instrucciones recibidas, utilizando correctamente las instalaciones y los equipos de trabajo, utilizando los equipos de protección individual puestos a sus disposición y utilizando todos los dispositivos de seguridad de la forma correcta.



SEDES

CALDAS: Edificio parque médico piso S1 Local 105

QUINDÍO: Avenida Bolívar Nro. 1-23

RISARALDA: Carrera 14b N 10-17 Barrio Los Alpes

REPORTE DEL ACCIDENTE DE TRABAJO:

Art. 221 del Código Sustantivo del Trabajo: Es obligación del trabajador accidentado dar aviso del evento al empleador. Todo accidente de trabajo que ocurra en una Institución Educativa, debe ser informado durante los dos (2) días hábiles siguientes al evento tanto a la correspondiente Secretaría de Educación como a COSMITET LTDA.

Documentos soporte:

1. Formato de reporte de presunto accidente de trabajo diligenciado.
2. Fotocopia de la cédula.
3. Fotocopia de la incapacidad médica (si se generó).
4. Fotocopia de la historia clínica de la atención del evento.
5. Carta de remisión firmada por el rector de la Institución Educativa.

socupacional_pereira@cosmitet.net

socupacional_armenia@cosmitet.net

salud_ocupacional_mzales@cosmitet.net o en el

teléfono 3400359 Ext. 5419 (Pereira)



10 de Octubre, Día Mundial de la Salud Mental.

¿Cómo reconocer la depresión?



 Sentir tristeza y ansiedad	 Perder la concentración	 Perder la energía	 Tener pensamientos de autolesión
 Consumir sustancias adictivas	 Incapacidad para terminar tareas	 Dormir más o menos de lo habitual	 Perder el apetito

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?



 Buscar ayuda	 Realizar actividades contra el estrés	 Hacer actividad física	 Socializar
 Evitar consumo de sustancias adictivas	 Ayudar a otros	 Dormir lo necesario	 Comer saludable

SEDES

CALDAS: Edificio parque médico piso S1 Local 105

QUINDÍO: Avenida Bolívar Nro. 1-23

RISARALDA: Carrera 14b N 10-17 Barrio Los Alpes



¡SI A LOS ADULTOS MAYORES!

La gratitud es lo que sentimos cuando alguien hace bueno por nosotros y lo apreciamos en su justo valor. La consideración es una forma de manifestar el respeto que nos merecen los demás. Ser considerados con una persona significa tenerla en cuenta, no ignorarla ni pasar por alto sus necesidades o sus sentimientos. Los adultos mayores se cuentan entre quienes más consideración merecen, al haber cumplido su ciclo productivo y tener derecho al descanso y el disfrute con los recursos de su pensión o el apoyo de su familia y el Estado.

¡OJO CON EL MALTRATO O ABANDONO DE LA TERCERA EDAD!

La Para que un adulto mayor tenga buena calidad de vida debe contar con apoyo económico, atención médica, el acompañamiento de sus seres queridos y la oportunidad de seguir siendo útil a la sociedad. La falta de cualquiera de estos requisitos hará de él una persona vulnerable, y la falta de todos, una persona completamente abandonada.

Daniela Vallejo Jaramillo

Trabajadora Social trabsocial_mzales@cosmitet.net

tsocial_pereira@cosmitet.net o

saludm_ejecafetero@cosmitet.net

SEDES

CALDAS: Edificio parque médico piso S1 Local 105

QUINDÍO: Avenida Bolívar Nro. 1-23

RISARALDA: Carrera 14b N 10-17 Barrio Los Alpes

¡TIPO DE MALTRATO DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES!

La Para que un adulto mayor tenga buena calidad de vida debe contar con apoyo económico, atención médica, el acompañamiento de sus seres queridos y la oportunidad de seguir siendo útil a la sociedad. La falta de cualquiera de estos requisitos hará de él una persona vulnerable, y la falta de todos, una persona completamente abandonada.

ABUSO EMOCIONAL O PSICOLOGICO: Consiste en infligir angustia, dolor o estrés a través de actos verbales o no verbales; incluye gritos, reproches, amenazas, insultos, intimidación y humillación. Se expresa mediante acciones como remedar, ignorar, chantajear, aislar, infantilizar, sobrecargar de tareas domésticas, excluir de eventos significativos, sacar de su casa, echar a la calle e impedir el ejercicio de sus derechos (Sirlin,2008).

ABUSO FÍSICO: Uso de fuerza física que puede resultar en daño corporal, dolor físico, deterioro o lesión. Incluye agresiones tales como golpear, abofetear, patear, atar, sacudir, pellizcar, empujar, pinchar, quemar, inmovilizar, etc; se realiza de manera directa o con objetos. El abuso físico puede “identificarse a través de heridas faciales, marcas de dedos, irritaciones debidas a la orina, fracturas y marcas de puntapié. Sus efectos psicológicos son angustia y resistencia extrema, encogerse de miedo” (Sirlin, 2008, p.9)

NEGLIGENCIA: La negligencia puede ser pasiva o activa e intencional o no intencional. La pasiva consiste en dejar solas a las personas adultas mayores, asiladas u olvidadas, no proporcionarles alimentación o atención médica, negarles o limitarles la administración de medicamentos. La activa implica privar de artículos necesarios para la vida diaria, negar recursos vitales y no proveer de cuidados a aquellas personas físicamente dependientes (Sirlin, 2008).

ABUSO FINANCIERO: Es el uso ilegal, inapropiado o sin autorización de dinero, propiedades, rentas, patrimonio o recursos de una persona adulta mayor. Comprende el mal uso o hurto del dinero o propiedades de las personas mayores, como cuando se hace el cobro de pensiones o subsidios a su nombre, sin entregar o administrar el dinero conforme a la voluntad del titular, o cuando se le engaña para vender o donar propiedades falsificando documentos o haciendo mal uso del poder otorgado a representantes o abogados. (Sirlin, 2008)



¡SI A LOS ADULTOS MAYORES!

ABUSO SEXUAL: Contacto sexual de cualquier tipo, no consentido, con una persona adulta mayor. Se evidencia mediante actitudes, gestos, insinuaciones, exhibicionismo o comportamientos de acoso sexual, tocamientos, obligar a la víctima a realizar actos sexuales al agresor, violación, realización de fotografías obscenas, etc. (Imsero, 2005)

ABANDONO: Omisión del cuidador familiar de cumplir con la responsabilidad de cuidado de una persona adulta mayor incapaz de atender sus propias necesidades. Incluye comportamientos dirigidos a “no aportar medidas económicas o cuidados básicos como comida, hidratación, higiene personal, vestido, albergue, asistencia sanitaria, administración de medicamentos, confort, protección y vigilancia de situaciones potencialmente peligrosas” (Imsero, 2005, p.25).

¿QUÉ HACER CONTRA EL ABANDONO DE LA TERCERA EDAD?

1. Respetar sus derechos y cumplir con nuestros deberes.
2. Prepararnos con antelación para la vejez de nuestros seres queridos, que tarde o temprano llegará, igual que la nuestra en su momento.
3. Ofrecer nuestra asistencia cuando sea necesario, en materia de salud, necesidades básicas, cuidado o compañía. Proveer tiempo para disfrutar y compartir.
4. Activar redes de apoyo familiares y sociales, si por alguna razón no podemos cuidar de ellos, buscar estrategias positivas que subsanen esta situación, o solicitar su consentimiento para buscarles un hogar de adulto mayor de su agrado, sin dejar de llamarlos ni visitarlos.
5. Denunciar cualquier tipo de vulneración de sus derechos:
 - Línea Nacional 123.
 - Comisaría de Familia del municipio o localidad más cercana a la vivienda.
 - Centro de Atención a Víctimas de Violencia Sexual -CAIVAS a través de oficio en el que se expresa claramente la situación y los datos de la víctima y a través del correo: denunciemoselabusosexual@fiscalia.gov.co o acudir a la Fiscalía.
 - Asistir al servicio médico o de urgencias.

El anciano no es un extraterrestre, el anciano somos nosotros: dentro de poco, dentro de mucho, inevitablemente, aunque no pensemos en ello. Y si no aprendemos a tratar bien a los ancianos, así nos tratarán a nosotros”. Papa Francisco

SEDES

CALDAS: Edificio parque médico piso S1 Local 105

QUINDÍO: Avenida Bolívar Nro. 1-23

RISARALDA: Carrera 14b N 10-17 Barrio Los Alpes

trabsocial_mzales@cosmitet.net

tsocial_pereira@cosmitet.net ó saludm_ejecafetero@cosmitet.net

Gloria Steffi Gómez - Trabajadora Social

¿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

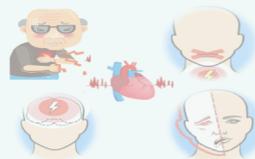
Consumir más de 3 bebidas en cualquier día o más de 7 bebidas a la semana, pueden aumentar el riesgo de padecer enfermedades graves.



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

SEDES

CALDAS: Edificio parque médico piso S1 Local 105

QUINDÍO: Avenida Bolívar Nro. 1-23

RISARALDA: Carrera 14b N 10-17 Barrio Los Alpes

Eje Cafetero

Ingresa a nuestras plataformas virtuales y entérate de nuestras novedades

 YouTube @cosmitetonline ltda  @Cosmitet

Celebremos juntos el día de la Salud Mental



1:00 Pm - Actividad de arte terapia plastilina.
2:00 Pm - Sesión de Yoga.
3:00 a 4:30 Pm - Conversatorio: Mente y cuerpo.

 YouTube **cosmitetonline ltda**
Jueves, 14 de Octubre del 2021
Hora: 1: 00 pm a 4: 30 pm

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

SEDES

CALDAS: Edificio parque médico piso S1 Local 105

QUINDÍO: Avenida Bolívar Nro. 1-23

RISARALDA: Carrera 14b N 10-17 Barrio Los Alpes

Octubre
2021

Te invitamos a actualizar tus datos

Para nosotros es muy importante contar con tu información actualizada y así poder brindarle un mejor servicio



Ingresa a nuestra página www.cosmitet.net

Eje Cafetero

Ingresar a nuestras plataformas virtuales y entérate de nuestras novedades

 YouTube @cosmitetonline ltda  @Cosmitet

Octubre
2021



Sabías que si todos lavamos nuestras manos podemos reducir el 50% de los casos de enfermedades infecciosas, incluyendo las respiratorias como el COVID-19?

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



Eje Cafetero



Corporación de Servicios Médicos Internacionales THEM & Cía.

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



Corporación de Servicios Médicos Internacionales THEM & Cía.



CONSTRUYÉNDONOS Fundación

SEDES

CALDAS: Edificio parque médico piso S1 Local 105

QUINDÍO: Avenida Bolívar Nro. 1-23

RISARALDA: Carrera 14b N 10-17 Barrio Los Alpes



COSMITET **25**
AÑOS
LTDA.