

BOLETÍN COSMITET

Región 9 Eje cafetero.
EDICIÓN FEBRERO DE 2022

Comunícate con nosotros



- **MIA Whatsapp**
300 9124728
- **Líneas nacionales**
Contact Center
01 8000 189863
310 315 7140
- **App Móvil**
Dusoft app Cosmitet
Disponible en Google Play



**¡Cuidarte
es nuestra
misión!**

Síguenos en Redes Sociales

Te invitamos a ser parte de nuestra
comunidad virtual

 @cosmitet
 @cosmitet_ltda
 @CosmitetL



Sistema de información y atención de usuario (SIAU)

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.

Odontología

La importancia de asistir
cumplido a tus citas
odontológicas.

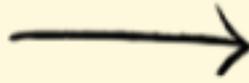
Caldas: Edificio parque médico piso S1 Local 105
Quindío: Av Bolívar N 1-23
Risaralda: Carrera 14b N 10-17 los Alpes

Sistema de información y atención al usuario

¡Nuestro equipo de atención al usuario está en los Departamentos del Eje Cafetero para brindar un servicio humanizado y oportuno!

EQUIPO CALDAS

Alejandra Mejía - Auxiliar
Constanza Villegas- Coordinadora
CANALES DE ATENCIÓN:
Tel. (6) 8918326 ext. 6286
Correo electrónico:
servicioalcliente.manizales@cosmitet.net



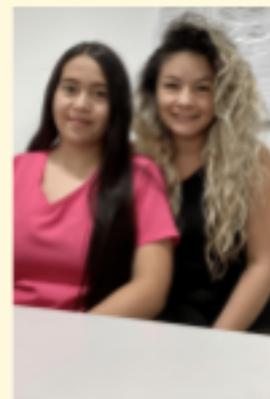
EQUIPO QUINDÍO

Angela Patiño - Auxiliar
Diana Ángel - Coordinadora
CANALES DE ATENCIÓN:
Tel. (6) 7359448 ext. 1418
Correo electrónico:
servicioalcliente.armenia@cosmitet.net



EQUIPO RISARALDA

Daniela Hernández - Auxiliar
Fernanda Fagua - Coordinadora
CANALES DE ATENCIÓN:
Tel. (6) 3400359 ext. 5422
Correo electrónico:
servicioalcliente.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



Es tiempo de acercarnos a ti y brindarte una experiencia personalizada.

En Cosmitet Ltda, garantizarte el acceso a tus servicios y seguir acompañándote es nuestra prioridad. Por eso, todos los trámites que antes realizabas en nuestras sedes de atención presencial, ahora puedes hacerlos a través de los siguientes canales, de forma ágil, cómoda y segura sin tener que salir de tu casa.

MIA está para ti 24/7, ponemos a tu disposición la línea de WhatsApp: 300 912 47 28, donde le puedes escribir para gestionar tus trámites y requerimientos en salud, ¡Descubre todas las opciones de ayuda!



Encuentra nuestra App móvil



Dusoft app Cosmitet

Disponible en
 Google Play

Si te sientes más cómod@ con la opción telefónica comunícate a las siguientes líneas:



Línea nacional
01 8000 189863
Línea nal. Celular.
310 315 7140



Si prefieres internet ingresa desde nuestro sitio web www.cosmitet.net

Encontrarás todos los enlaces para cualquier servicio que requieras.



¡Cuidarte es nuestra misión!

Para nosotros es prioridad prestar un servicio de salud de alta calidad a nuestros usuarios, a través de una atención humanizada con personal competente y la tecnología apropiada.



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

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).

✓ 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).

✓ 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 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)**.

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



¿CÓMO SER MÁS ASERTIVO EN TU RELACIÓN?

Tomado y adaptado de <https://lamenteesmaravillosa.com/el-secreto-para-una-buena-comunicacion-de-pareja/>

1 Expresa tu aprecio por sus cualidades.

Seguramente aprecias a diario ciertas cualidades o atributos de tu pareja ,puede ser algo de su aspecto físico, su carácter o su personalidad.

Expresar verbalmente, o de otra forma, lo que valoramos en ese ser especiales un ejercicio de reconocimiento que nos permite centrarnos en sus virtudes ,agradecer su presencia en nuestra vida y fortalecer la relación.

2. Acepta las muestras de afecto y los cumplidos.

Es posible que también tu pareja exprese su aprecio y admiración por ti. No dudes de su sinceridad, pues la reciprocidad es la lógica del amor. Acepta siempre las muestras de afecto y los cumplidos con naturalidad, ellos son fuente de gratificación y alimento importante en tu relación.

3. Sé capaz de decir "no".

Ten en cuenta que la responsabilidad de decir

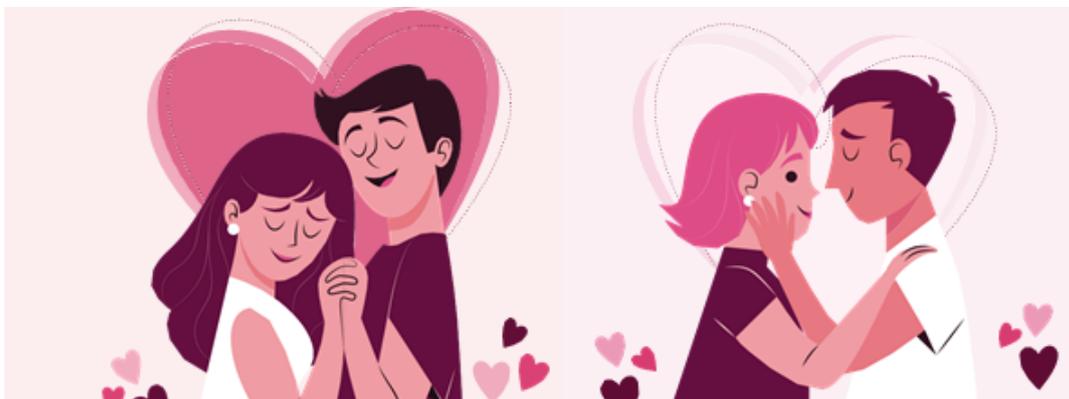
"no" es solamente tuya. Es un acto de amor propio que evidencia que tienes tus propios intereses, preferencias o puntos de vista.

Decir "sí" cuando quieres decir "no" no es sincero y hiere tus sentimientos. Estás en tu derecho de fijar posición eso expresar tu criterio, sin sentirte culpable o egoísta.

4. Explica lo que piensas o cómo te sientes.

Di claramente lo que piensas o cómo te sientes, sin miedo y con seguridad, sea positivo o negativo, pero siempre desde el respeto hacia el otro. No hay mejor manera de que tu pareja te entienda que mostrando tus emociones.

No des por sentado que tu pareja sabrá cómo te sientes, por mucho tiempo que lleven conociéndose. Con los años podemos comprender y entender al otro, pero si queremos que sepa lo que nos pasa, lo mejor es decirlo sin esperar a que la otra persona lo infiera.



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



5. Cuidado con las acusaciones

Es muy fácil dejarse llevar por la ira y culpar a nuestra pareja de lo mal que nos sentimos. Así que, para evitar este error en la comunicación y enfrentamientos que no conducen a nada, lo mejor es: Hacer preguntas en vez de acusaciones. Por ejemplo: "¿Me estás escuchando?", en vez de acusar directamente y decir: "¡Otra vez no me estás escuchando!"

Comentar lo que hace la pareja sin calificarla. Por ejemplo: "Me he fijado que últimamente dejas la ropa en la cama ,después de cambiarte", en lugar de: "Eres un desastre, cada vez que te cambias dejas el cuarto empantanado". Evitar las generalizaciones como "siempre" o "nunca". Por ejemplo, es mejor decir: "Últimamente no estás sacando la basura", a decir: "Nunca sacas la basura".

6. Usar en nuestra conversación términos asertivos.

"Pienso", "siento", "hagamos", "quiero" , "qué piensas", "qué te parece", "cómo podemos

"resolver esto" y "me gustaría" son algunas expresiones y términos asertivos que podemos emplear en nuestras conversaciones para crear un clima más agradable.

Por último, recuerda que mantener una comunicación asertiva con tu pareja no te garantiza la ausencia de discusiones y problemas, pero sí facilita la comprensión y el respeto mutuo que se irá forjando poco a poco. Siempre tendrás esta opción a mano, solo tienes que elegirla.

¿Cómo hablar de intimidad con tu pareja?

La manera en la que una pareja se comporta en la intimidad dice mucho de la calidad de la relación que mantienen. Sin embargo, hay parejas que enfrascadas en el día a día se olvidan de que abordar el tema de la sexualidad es una experiencia enriquecedora que le pone magia a la relación.



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



CRISIS FAMILIARES

La familia es el primer núcleo donde convivimos, donde adquirimos muchas herramientas para la vida en sociedad y el cual nos proporciona la satisfacción de necesidades tales como afecto, abrigo, socialización, alimentación, salud, entre otras.

Pero la familia tiene diversos cambios, y a su vez puede verse afectada por problemas que surgen a través del tiempo.

Algunos de los problemas o cambios que pueden presentarse en el núcleo familiar son:



- divorcio o independización de los hijos
- crisis económicas
- padecimiento de una enfermedad crónica o psiquiátrica,

- fallecimiento de un miembro de la familia
- nacimiento de un hijo
- problemas relacionados a farmacodependencia
- cambios derivados de factores del desarrollo, como la pubertad y vejez

Pero son innumerables las situaciones estresantes que pueden resultar durante el ciclo familiar, pero es allí donde la capacidad de enfrentarlas de la mejor manera cobra gran atención.

CONSEJOS PARA PONER EN PRÁCTICA:

Mantengamos una comunicación positiva y constante (evitar malos tratos y actos groseros)

Aceptemos las diferencias, tratemos de comprenderlas y llegar a un acuerdo.

Demostremos interés por la familia, promovamos espacios para disfrutar y brindar afecto con calidad.

Recordemos que todo problema tiene una solución, y cada integrante aporta valor y fortaleza para superarlos.

Si la situación problema persiste y las relaciones familiares cada vez están más afectadas, solicita apoyo de un profesional.



ÁREA DE TRABAJO SOCIAL
trabajosocial.manizales@cosmitet.net
trabajosocial.pereira@cosmitet.net ó
saludmental.ejecafetero@cosmitet.net

Caldas: Edificio parque médico piso S1 Local 105

Quindío: Av Bolívar N 1-23

Risaralda: Carrera 14b N 10-17 los Alpes

La importancia de asistir cumplido a tus citas odontológicas



ASISTIR CUMPLIDAMENTE A TUS CITAS:

- 1 Facilita la terminación rápida y con éxito de los tratamientos.
- 2 Disminuye la probabilidad de sufrir complicaciones que afecten su salud o provoquen la pérdida de una pieza dental.
- 3 Disminuye la probabilidad de tener que asistir a consulta de urgencias.

No incumpla las citas. Otras personas podrían estar necesitando de estos turnos.
PARA CANCELAR LAS CITAS, PUEDE HACERLO POR LOS SIGUIENTES MEDIOS:



TELEFONO CELULAR:

Manizales: 317 848 7833 (Lunes a Viernes de (7:00 am a 12 m y de 2 a 6 pm).

Pereira: 322 529 6963 (Lunes a viernes de 7 am a 11.40 am y de 1 a 4:40 pm).

Armenia: 318 295 4808 (Lunes a Viernes de (7:00 am a 1 pm y de 2 a 5:30 pm).



DE MANERA PRESENCIAL:

(En el módulo de confirmación de citas de la sede principal de su municipio.)

Manizales: En la sede Parque médico. Carrera 23 No. 65 a 41. Piso 9. (Lunes a Viernes de (7:00 am a 12 m y de 2 a 6 pm)

Pereira: En la sede Los Alpes. Carrera 14 bis # 10-17. (Lunes a Viernes de (8:30 am a 12 m y de 1 a 5 pm)

Armenia: En la sede de Armenia. Avenida Bolívar 1-23. (Lunes a Viernes de (7:00 am a 1 pm y de 2 a 5 pm)



CALL CENTER IVR:

El usuario puede acceder vía telefónica desde su casa, a través de las siguientes líneas telefónicas, siguiendo las instrucciones.

- **Manizales:** (606) 8918829
- **Pereira:** (606) 3400879
- **Armenia:** (606) 7358397



VÍA WEB:

Ingrese a la siguiente página WEB, y siga las indicaciones:

- <https://citas.dc.cosmitet.net/citas/>



Caldas: Edificio parque médico piso S1 Local 105

Quindío: Av Bolívar N 1-23

Risaralda: Carrera 14b N 10-17 los Alpes

Juntos contra el cáncer

¿Qué es el cáncer?

El cáncer es una enfermedad por la que algunas células del cuerpo se multiplican sin control y se diseminan a otras partes del cuerpo. Es una de las principales causas de muerte a nivel mundial.



Prevención

- Evita el tabaco
- Cuídate de la exposición al sol
- Evita consumo de alcohol
- Mantén un peso adecuado
- Realiza actividad Física
- Lleva una alimentación balanceada
- Realízate chequeos regulares

Detección y síntomas que

pueden avisarnos de un cáncer:

Los síntomas dependen del tipo de cáncer, pero algunos signos para estar alertas son:

- Fiebre persistente
- Pérdida de peso inexplicable
- Cansancio importante
- Tos persistente
- Cambios en la evacuación intestinal.
- Manchas en la piel o heridas que no cicatrizan
- Bultos en alguna parte del cuerpo
- Sangrado anormal

Acércate a tu IPS primaria o punto de atención y solicita tu cita de promoción y mantenimiento de la salud, la cual aplica para todas las edades; en esta podrás realizarte tamizajes para cáncer como:

Colon: Sangre oculta en heces – colonoscopia

Próstata: Antígeno prostático específico (PSA) – Tacto rectal

Mama: examen clínico de mama- mamografía

Cérvix: Citología cervicouterina

Línea de atención PYMS
Caldas
3162135628
3156527345
8918326 EXT 6212 - 6209

Línea de atención PYMS
Quindío
7359448 EXT 1043

Línea de atención
PYMS Risaralda
3137175845
3400359 EXT 5423

Caldas: Edificio parque médico piso S1 Local 105

Quindío: Av Bolívar N 1-23

Risaralda: Carrera 14b N 10-17 los Alpes



**Agrégame
a tu lista de
contactos
3009124728**

**A partir 01 de
Febrero 2022**

#SomosFamiliaCosmitet

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**

LÍNEA DE APOYO PSICOLÓGICO

(6)7359950

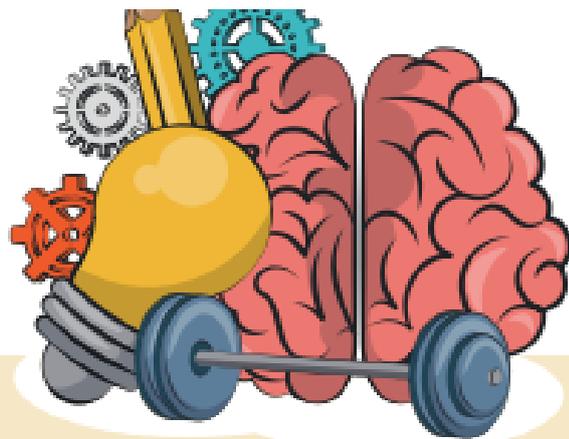
HORARIO DE ATENCIÓN
06:00 AM A 12:00 MEDIANOCHE

EJE CAFETERO



Ejercicios para practicar en casa

- Usa tu mano contraria para las actividades cotidianas: cepillarte los dientes, peinarte, abrir recipientes, usar el celular, comer, abrir puertas, pedir el ascensor, entre otras.
- Escribe en una hoja, con los ojos cerrados, una frase, un poema o una canción que recuerdes.
- Siéntate en un lugar de la casa, y en un minuto visualiza la mayor cantidad de objetos posibles, luego repítelos en voz alta rápidamente.
- Resuelve sopas de letras, crucigramas, sudokus.
- Recuerda cada día, antes de levantarte de la cama, el día, mes y año en curso.
- En familia, juega a las adivinanzas, repite trabalenguas, recuerda historias, mira fotografías y reconstruye momentos. Además de ejercitar tu cerebro, estarás compartiendo momentos significativos con tus seres queridos.



¿Sabías que la gimnasia cerebral combina ejercicios físicos y mentales que permiten conexiones entre neuronas? Esta práctica mejora de manera significativa tus procesos de concentración, atención y memoria. Al activar el trabajo de ambos hemisferios, tu cerebro se hace más ágil y flexible, lo que mejora el aprendizaje, estimula la creatividad y facilita la resolución de situaciones cotidianas, entre otros beneficios.

Caldas: Edificio parque médico piso S1 Local 105

Quindío: Av Bolívar N 1-23

Risaralda: Carrera 14b N 10-17 los Alpes