



SEGUIMIENTO PPSS 2021

SEDARTE MEDICINA ESPECIALIZADA SAS
SEDARTE UNIDAD DE CUIDADO CRÓNICO

Eje 1: Fortalecimiento institucional

- Asignación de presupuesto para la ejecución del programa de participación social en salud
- Talleres y capacitaciones a funcionarios
- Asignación de roles y responsabilidades



MEDIO DE VERIFICACIÓN:

- ✓ Planeación de actividades
- ✓ Ejecución de actividades
- ✓ Listas de asistencias

Eje 2: Empoderamiento de la ciudadanía

- Ampliación de medios para comunicarse
- Divulgación sobre PPSS y canales de participación
- Socialización mensual de derechos y deberes
- Difusión de estilos de vida saludables



MEDIO DE VERIFICACIÓN:

- ✓ Nuevo correo info@sedarte.com
- ✓ Folletos y publicidad de piezas
- ✓ Listas de asistencias de socialización a usuarios

CONTACTANOS: (035) 276 1366 - (+57) 314 976 6577

Sedarte
Medicina Especializada S.A.S.

INICIO NOSOTROS SERVICIOS PROGRAMAS PACIENTES DIRECTORIO MÉDICO SEDES CONTACTO

SIGUE EN CONTACTO

Nombre

Email

Teléfono

Escribe tu mensaje aquí...

Enviar

UNIDAD DE CUIDADO CRÓNICO

Calle 27° No. 13 - 04
Barrio Santa Fé

Tel: (+57) 271 4134 - (+57) 300 328 0858
Email: info@sedarte.com

Ciudad: Sincelejo - Sucre

CLINICA DE DOLOR / LABORATORIO DE NEUROFISIOLOGÍA

Carrera 16 No. 16-136
Barrio Puerto Escondido

Tel: (+57) 27 61366 - (+57) 314 976 6577
Email: info@sedarte.com

Ciudad: Sincelejo - Sucre

Sedarte
Medicina Especializada S.A.S.

INICIO NOSOTROS SERVICIOS PROGRAMAS PACIENTES DIRECTORIO MÉDICO SEDES

DERECHOS DEL PACIENTE

¿Cuál es la población objetivo que amerita recibir cuidados paliativos?

¿De qué se encarga la medicina del dolor?

¿Qué profesionales se encargan de la medicina del dolor?

¿En qué consiste el laboratorio del sueño y neurofisiología?

¿Qué servicios prestan a domicilio?

DEBERES DEL PACIENTE



¡Por un Trato Humanizado y con Calidez!

POLÍTICA DE HUMANIZACIÓN DE LOS SERVICIOS

La Dirección y Colaboradores de SEDARTE Medicina especializada, se comprometen a brindar un trato humanizado en la prestación del servicio de salud, con atención cortés, oportuna, personalizada, integral, segura, cálida y eficiente mediante la práctica y divulgación de valores y principios éticos, ofreciendo información clara, precisa y transparente.

DERECHOS Y DEBERES DEL USUARIO



DERECHOS

- Recibir atención oportuna, segura y con calidad sin imposición de trámites administrativos adicionales a los contemplados en la Ley.
- Recibir un trato digno, amable y sin discriminación alguna por parte de los servidores de la salud.
- Recibir la atención en sitios tranquilos, limpios e higiénicos y en condiciones de privacidad.
- La reserva de la historia clínica en aras al respeto por la intimidad.
- Recibir información clara y comprensible sobre su estado de salud, tratamientos, procedimientos y riesgos, así como costos del servicio prestado.
- Que se respete la voluntad para realizar o no procedimientos y tratamientos
- Tener la compañía de un familiar o acudiente cuando la situación de salud lo amerite.
- Ser escuchado y obtener respuesta oportuna a las quejas, reclamos, sugerencias y reconocimientos relacionados con la atención.
- Recibir atención preferencial si soy adulto mayor, discapacitado, madre gestante de alto riesgo.
- Recibir atención especial cuando se tenga diagnóstico de enfermedades catastróficas y de alto costo, libre de copagos.

DEBERES

- Estar afiliado al Sistema de Seguridad Social en Salud
- Cumplir las normas, reglamentos e instrucciones de SEDARTE y las indicaciones del equipo de salud.
- Cuidar y hacer uso racional de los recursos, las instalaciones, la dotación y los servicios de la institución.
- Tratar con respeto y dignidad a los colaboradores de SEDARTE, a los otros pacientes y a sus familiares.
- Informar clara y verazmente las circunstancias relacionadas con su estado de salud y los hechos o situaciones causantes de su deterioro.
- Informar oportunamente los hechos que considere riesgosos para su salud y bienestar, que perciba durante su permanencia en esta institución.
- Expresar por escrito tanto su voluntad de aceptar o no algún tratamiento o procedimiento.
- Designar a una tercera persona que podrá dar el consentimiento informado cuando las condiciones lo ameriten y en toda situación para recibir información del paciente.
- Participar activamente en el tratamiento y cuidados previstos por el equipo de salud procurando ser parte del proceso de recuperación.
- Canalizar por el conducto regular sus quejas o sugerencias; utilizar buzón de sugerencias

Eje 3: Impulsar la cultura de la salud



MEDIO DE VERIFICACIÓN:

- ✓ Folletos y publicidad de piezas educativas
- ✓ Listas de asistencias de socialización a usuarios



ORIENTACIONES
¡Por un estilo de vida saludable!



LÍNEA Y HORARIO DE ATENCIÓN AL USUARIO:

- Sede Ambulatoria Consulta Externa:
Tel: 605 2761366 - 314 876 65 77 -
correo electrónico: sedarteambulatorio@gmail.com - info@sedarte.com
Dirección: Carrera 16 # 16 - 136; B. puerto escondido, Sincelejo
Horario: De 7:00 a 12:00 am y De 2:00 a 6:00 pm- lunes a viernes
- Sede Hospitalaria Unidad De Cuidado Crónico:
Tel: 605 271 4134
correo electrónico: cuidadocronico@sedarte.com - info@sedarte.com
Dirección: carrera 27 a N° 13- 04; B. Santa Fe, Sincelejo
Horario de visitas: de 10:00 am a 5:00 pm

ACTIVIDAD FÍSICA



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



RECOMENDACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA:

- Si usted tiene un estilo de vida sedentario, sería apropiado comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.
- Actividades físicas moderadas, 150 minutos por semana como caminar, montar bicicleta, bailar, nadar etc. Adultos mayores incluir ejercicios de equilibrio y fuerza.
- Actividades físicas vigorosas o fuertes Como trotar correr, saltar lazo, jugar algún deporte en forma recreativa como fútbol baloncesto, tenis, o actividades de gimnasio como clases de bicicleta (spinning), o aeróbicos de alto impacto, o montar en bicicleta de manera vigorosa o en montaña, caminata en montaña, artes marciales, etc. Ojo con las lesiones y previa preparación física.
- Haga ejercicio en la actividades de la vida diaria
- Realice ejercicios de fortalecimiento muscular mínimo 2 veces por semana.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La composición exacta de una alimentación equilibrada está determinada por las características de cada persona, por ejemplo la edad, el sexo y el estilo de vida. Aunque las necesidades de alguien que trabaja en una oficina son distintas de las de quien realiza una labor más física, los principios de la alimentación saludable siguen siendo los mismos.



RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

- Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente
- Disminuya el consumo de grasas saturadas y comidas rápidas
- Aumente el consumo de frutas y verduras "5 al día"
- Vigile su peso corporal
- Evite el consumo de bebidas azucaradas
- Limite el consumo de sal
- Seleccione y prefiera alimentos integrales (verduras y frutas frescas)
- Tome medidas para el manejo y conservación de alimentos
- Lacte a su bebé y apoye a las mujeres que decidan lactar

RAZONES PARA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Te mantiene fuerte, protege tu sistema inmune, mantiene sana la piel, previene la osteoporosis, regula el tránsito intestinal, mejora tu estado de ánimo, reduce el estrés, mejora el rendimiento del cerebro, cuida la salud de tus futuros hijos, protege el corazón, ayuda a prevenir problemas oculares, una aliada contra el cáncer de mama.

PREVENCIÓN CONSUMO DEL TABACO

Sigue luchando contra el consumo de tabaco, deróttalo e implementa hábitos de vida saludable.



Si abandonas el cigarrillo evitas enfermedades cardiovasculares, respiratorias y varios tipos de cáncer.



SALUD BUCAL, VISUAL Y AUDITIVA

UNA VIDA CON SENTIDOS SALUDABLES



- Controla el consumo de azúcar
- Cepilla a diario tus dientes
- Usa hilo dental
- Cambia tu cepillo con frecuencia
- Usa enjuague bucal



- Visita con frecuencia al oftalmólogo
- Elige una luz adecuada
- Protege tus ojos del sol
- Controla tu presión arterial
- Evita el uso prolongado de dispositivos electrónicos



- Evita los ruidos fuertes
- Limpia tus oídos en su justa medida
- Cambia de oído al hablar por teléfono
- Evita usar cojines o introducir elementos extraños
- Cuidado con los audífonos

Es importante cuidar nuestros sentidos, mantener una adecuada limpieza, visitar periódicamente al especialista y mantener un estilo de vida saludable.

Instagram

Busca

