



**ATENCION MEDICALIZADA INTEGRAL SAS
NIT 9008179242**

ORIENTACIÓN DE USUARIOS

E3LB

**MEDIANTE CAPACITACIONES ORIENTAR A LOS USUARIOS PARA FORTALECER EN ELLOS
EL BIENESTAR DE SU SALUD**



ATENCION MEDICALIZADA INTEGRAL SAS
NIT 9008179242

Orientar a los usuarios para fortalecer el bienestar de su salud mediante **capacitaciones** es una estrategia efectiva para promover la **prevención** y el **cuidado autónomo** de la salud, además de fomentar hábitos saludables que mejoren su calidad de vida. Aquí te propongo **diversas capacitaciones** que pueden implementarse en la **IPS AMI SAS** para fortalecer el bienestar de los usuarios en cuanto a su salud.

1. Capacitación en Promoción de Estilos de Vida Saludables

Objetivo: Brindar a los usuarios herramientas y conocimientos para adoptar hábitos de vida saludables que les permitan prevenir enfermedades y mantener su salud en óptimas condiciones.

- **Alimentación Balanceada:** Principios básicos de nutrición, cómo hacer elecciones alimenticias saludables, importancia de los alimentos frescos, bajos en grasas saturadas y azúcares.
- **Ejercicio Físico:** Beneficios del ejercicio para la salud cardiovascular, control de peso, y salud mental. Ejemplos de rutinas de ejercicio adaptadas a las distintas edades y condiciones físicas.
- **Descanso y Sueño:** La importancia del sueño reparador, cómo mejorar la calidad del sueño y la relación entre descanso y salud.
- **Manejo del Estrés:** Técnicas de relajación como la meditación, respiración profunda y yoga para reducir el estrés y mejorar la salud emocional.

2. Capacitación en Prevención de Enfermedades Comunes

Objetivo: Enseñar a los usuarios cómo prevenir enfermedades comunes, como hipertensión, diabetes, enfermedades respiratorias y otras condiciones crónicas.

- **Prevención de Enfermedades Crónicas:** Cómo prevenir enfermedades como la diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares a través de la dieta, ejercicio y control de factores de riesgo.
- **Vacunación y Salud Preventiva:** La importancia de las vacunas y chequeos médicos periódicos. Explicar cuáles son las vacunas recomendadas según la edad y el contexto, y la importancia de los exámenes preventivos (mamografías, papanicolaou, chequeos de presión arterial, etc.).



ATENCION MEDICALIZADA INTEGRAL SAS
NIT 9008179242

- **Higiene y Autocuidado:** Cómo prevenir infecciones y otras enfermedades a través del lavado de manos adecuado, higiene bucal, cuidado de heridas y prevención de enfermedades respiratorias.

3. Capacitación en Salud Mental y Bienestar Emocional

Objetivo: Enseñar a los usuarios la importancia de cuidar su salud mental y emocional para mejorar su bienestar general y desempeño en el entorno laboral.

Contenido:

- **Estrategias para el Manejo del Estrés:** Técnicas como mindfulness, respiración profunda, y manejo del tiempo para reducir el estrés diario.
- **Importancia del Apoyo Social y la Comunicación:** Cómo mantener relaciones saludables, hablar de emociones y buscar apoyo cuando es necesario.

4. Capacitación en Autocuidado y Autogestión de la Salud

Objetivo: Empoderar a los usuarios para que tomen un rol activo en el manejo de su salud y puedan identificar problemas o síntomas antes de que se conviertan en enfermedades graves y poder acceder a la entidad que solicita sus funciones como trabajador.

Contenido:

- **Manejo de Enfermedades Crónicas:** Cómo controlar enfermedades como la diabetes, hipertensión, asma, etc., mediante el autocontrol, la medicación adecuada y cambios en el estilo de vida.
- **Monitoreo de la Salud:** Enseñar a los usuarios cómo medir su presión arterial, niveles de glucosa, o peso, y cómo registrar estos datos para su seguimiento.
- **Uso Responsable de Medicamentos:** Cómo tomar los medicamentos correctamente, la importancia de la adherencia al tratamiento y evitar la automedicación.

5 . Capacitación en Acceso a los Servicios de Salud y Uso de la IPS

Objetivo: Orientar a los usuarios sobre cómo acceder correctamente a los servicios de salud de la IPS, cómo solicitar citas y qué procedimientos seguir para recibir atención médica o preventiva.



ATENCION MEDICALIZADA INTEGRAL SAS
NIT 9008179242

Contenido:

- **Cómo Navegar el Sistema de Salud:** Explicar el proceso de cómo acceder a los servicios médicos dentro de la IPS, cómo programar citas y qué hacer en caso de emergencia.
- **Beneficios de la Salud Ocupacional:** Importancia de los chequeos periódicos de salud ocupacional, cómo cuidar la salud en el entorno laboral, y los derechos de los trabajadores en cuanto a salud ocupacional.
- **Trámites y Derechos de los Pacientes:** Enseñar a los usuarios sus derechos como pacientes, cómo presentar quejas o sugerencias, y cómo aprovechar los servicios disponibles.

Mediante estas capacitaciones, los usuarios no solo aprenderán a cuidar mejor de su salud, sino que también serán empoderados para tomar decisiones informadas y proactivas en relación con su bienestar. El enfoque debe ser participativo y práctico, usando métodos interactivos, demostraciones y materiales visuales para facilitar el aprendizaje.