



EPS

**FAMILIAR
DE COLOMBIA**

Junto a ti



VIGILADO Supersalud

RUTA DE PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD



www.epsfamiliardecolombia.com

Conjunto de intervenciones de tipo individuales requeridas para para la promoción de la salud y la gestión oportuna e integral de los principales riesgos en salud de las personas, familia y comunidad.

Todas las personas son objeto de atención según la ruta de atención para la promoción y mantenimiento de la salud, los cursos de vida que se encuentran en esta ruta son:



Primera infancia: niños y niñas de 8 días de nacido a 11 meses y 29 días que habitan en el territorio nacional.

Infancia: niñas y niños de 6 a 11 años y 29 días que habitan en el territorio nacional.



Adolescencia: 12 a 17 años, 11 meses y 29 días que habitan en todo el territorio nacional.

Juventud: Jóvenes de 18 a 28 años, 11 meses y 29 días que habitan en el territorio nacional.



Adultez: todas las de 29 a 50 años, 11, meses y 29 días que habitan en el territorio nacional.

Vejez: personas de 60 años y más que habitan en el territorio nacional.



- **Valoración integral:** conjunto de consultas gratuitas que ofrecen todas las entidades de salud en todo el territorio nacional que es ejecutada por un profesional en medicina y que tiene como objetivo la revisión exhaustiva de todos los aspectos que influyen en el estado de salud de una persona y busca conocer la situación clínica, cognitiva, social, emocional, y espiritual del paciente. Esta intervención pretende, además, prevenir e intervenir tempranamente los riesgos, elaborar un plan de intervención y seguimiento y mejorar la calidad de vida de las personas.
- **Protección específica:** Conjunto de actividades, procedimientos e intervenciones que buscan garantizar la protección de las personas frente a un riesgo o enfermedad específica.
- **Detección temprana:** conjunto de actividades, procedimientos e intervenciones que permiten identificar de manera oportuna y efectiva la enfermedad, facilitando su diagnóstico precoz, tratamiento oportuno, la reducción de su duración y el daño causado, evitando secuelas, incapacidad y muerte.
- **Educación para la salud:** proceso mediante el cual los individuos y grupo de personas aprenden a comportarse de una manera que favorece la promoción, el mantenimiento y la restauración de la salud.



- Valorar el crecimiento y desarrollo (físico, cognitivo y socioemocional).
- Valorar la capacidad funcional (fragilidad, actividades básicas e instrumentales).
- Valorar el estado nutricional y antropométrico
- Valorar las prácticas alimentarias.
- Valorar la estructura dentomaxilofaciales y su funcionalidad
- Valorar la salud sexual y reproductiva.
- Valorar la salud visual
- Valorar la salud auditiva y comunicativa.
- Verificar esquema de vacunación.
- Valorar la función mental, enfoque emocional y social.
- Valorar los sucesos vitales y su influencia en la salud.
- Valorar la dinámica familiar.
- Valorar el contexto social y las redes de apoyo social y comunitario.
- Aplicar, verificar y ordenar los tamizajes para detección temprana de alteraciones de la salud.
- Actividades de información y educación para la salud en todos los cursos de vida de las personas.



SALUD BUCAL

Las atenciones que se encuentran en el marco de la atención en salud bucal se encuentran:

- Valorar las estructuras dentomaxilofaciales y su funcionalidad
- Valorar los hábitos y prácticas del cuidado bucal
- Información en salud bucal
- Derivación a profilaxis o remoción de placa bacteriana, aplicación de flúor, aplicación de sellantes, detartraje supragingival, según cada curso de vida.

Las atenciones que se encuentran incluidas en el componente de salud bucal son completamente gratuitas para toda la población en todos los cursos de vida y es ofertada por todos los prestadores de la red primaria en cada municipio donde la EPS Familiar De Colombia hace presencia.

DetECCIÓN TEMPRANA DE CÁNCER DE CUELLO UTERINO

EL objetivo del tamizaje para cáncer de cuello uterino (citología) es detectar lesiones precancerosas en estadios tempranos. La población objeto de este procedimiento son las mujeres entre los 25 a 69 años o menores de edad según vida sexual activa.

Igualmente, se adicionan otras acciones como la realización de pruebas de ADN del virus del papiloma humano para la realización a mujeres entre los 30 y 65 años según riesgo y condiciones genéticas de cada mujer. El médico tratante, será el responsable de la indicación para la realización de dicho tamizaje.

DETECCIÓN TEMPRANA DE CÁNCER DE MAMA



Con el objetivo de diagnosticar tempranamente el cáncer de mama y de realizar las intervenciones necesarias para su tratamiento, las mujeres mayores de 40 años deben ser tamizadas a través del examen clínico de mama y las mujeres mayores de 50 años, deben ser direccionadas a la realización de la mamografía bilateral cada dos años de acuerdo con los resultados del tamizaje.

RIESGO CARDIOVASCULAR.

Esta ruta de atención tiene como objetivo realizar el diagnóstico o la confirmación diagnóstica de todos los riesgos modificables (HTA, presión normal alta diabetes, riesgo aumentado de diabetes, dislipidemias, sobrepeso, obesidad, tabaquismo, inactividad física, sedentarismo, alimentación poco saludable, edad, antecedente familiar etc.) asociados al desarrollo de las enfermedades cardio vasculares y metabólicas.



Para prevenir todos los eventos asociados a las patologías de riesgo cardiovascular y metabólico se deben implementar las recomendaciones que se relacionan a continuación:

- Mejorar la alimentación, mantener una dieta equilibrada, ingiriendo de forma adecuada hidratos de carbono, lípidos, proteínas y vitaminas.
- Dormir entre 7 a 8 horas.
- Bebe mínimo 2 litros de agua al día.
- Mantén una actitud positiva
- Lee un libro
- Hacer ejercicio por lo menos 30 minutos al día.
- Evita el consumo de alcohol
- Evita el consumo de cigarrillos y exponerte al humo del tabaco.

Este programa garantiza la aplicación de manera gratuita a diferentes poblaciones objeto residentes en todo el territorio nacional, entre las cuales se encuentran: población infantil de cero a 5 años, niñas y niños a partir de los 9 años, mujeres en edad fértil (MEF) de 10 a 49 años, gestantes, población susceptible para fiebre amarilla residente o viajera de 1 a 59 años, población susceptible para fiebre amarilla residente o viajera de 1 a 59 años en los municipios de riesgo, población adulta de 60 años y más años. Vacuna contra COVID - 19 a partir de los 6 meses de edad.

1. Tuberculosis Meningea.
2. Hepatitis B.
3. Poliomiелitis.
4. Difteria
5. Tos ferina.
6. Tétanos neonatal.
7. Tétanos accidental.
8. Neumonía por Haemophilus influenzae tipo b.
9. Meningitis por Haemophilus influenzae tipo b.
10. Otitis por Haemophilus influenzae tipo b.
11. Bacteriemia por Haemophilus influenzae tipo b.
12. Diarrea por Rotavirus.
13. Neumonía por Streptococcus Pneumoniae.
14. Meningitis por Streptococcus Pneumoniae.
15. Otitis por Streptococcus Pneumoniae.
16. Bacteriemia por Streptococcus Pneumoniae.
17. Influenza estacional.
18. Parotiditis.
19. Sarampión.
20. Rubéola.
21. Síndrome de rubéola congénita.
22. Fiebre Amarilla.
23. Rabia humana.
24. Infecciones por el Virus del Papiloma Humano (VPH) y Cáncer de cuello uterino.
25. Hepatitis A.
26. Varicela.
27. Meningitis causada por Neisseria Meningitidis.
28. Bacteremia causada por Neisseria Meningitidis.
29. Neumonía causada por Neisseria Meningitidis.
30. COVID-19



La ruta de atención materno perinatal tiene como propósito contribuir a la promoción de la salud y al mejoramiento de los resultados en salud materno perinatales, mediante la atención integral en salud, incluida la acción coordinada y efectiva del estado, la sociedad y la familia sobre los determinantes sociales y ambientales de las inequidades en salud.

Atenciones incluidas

- Atención para el cuidado preconcepcional
- Atención para el cuidado prenatal
- Atención en salud bucal.
- Atención para la promoción de la alimentación y nutrición
- Interrupción voluntaria del embarazo.
- Curso de preparación para la maternidad y paternidad
- Atención del parto.
- Atención del puerperio
- Atención para el cuidado del recién nacido
- Atención para el seguimiento del recién nacido.

PROGRAMA HIPERTENSOS Y DIABETICOS

El objetivo del programa es gestionar la salud de las personas con diagnóstico de hipertensión arterial, diabetes y dislipidemia en el nivel primario de atención. Está enfocado en concordancia con la propuesta del Ministerio de Salud en población adulta y su objetivo es disminuir la morbimortalidad por causas cardiovasculares.

La población es captada desde la ruta de promoción y mantenimiento de la salud o por el servicio de consulta externa. Además, el programa de acuerdo con la necesidad se acompaña de actividades educativas por personal de enfermería, nutrición y valoraciones por medicina interna.

Su principal objetivo es retrasar la progresión del daño renal a sus estadios más avanzados y así evitar el ingreso a una terapia sustitutiva renal (diálisis o trasplante). Desde los programas de riesgo cardiovascular o servicios de consulta externa una vez se ha identificado y confirmado un deterioro crónico de la función renal se activa el proceso de remisión a través de una solicitud de ingreso a Programa de Protección Renal por medio de historia clínica.

Seguimiento VIH-SIDA

El programa personas viviendo con el Virus del VIH- SIDA, es un programa a Nivel Nacional quien atiende a los afiliados con diagnóstico de VIH, sea adultos, niños, maternas; así como seguimiento a los menores expuestos hasta que determine su estado serológico. Se ofrece una atención integral con equipo multidisciplinar (médicos expertos, Infectología, psicología, trabajo social, odontología, químico farmacéutico, entre otros). El propósito del programa es disminuir la morbimortalidad de los afiliados con VIH/SIDA mejorando su calidad y expectativa de vida con una adecuada utilización de los recursos del sistema de seguridad social en salud generando sostenibilidad y competitividad.

Los pacientes ingresan cuando se tiene certeza de su diagnóstico, es decir una primera prueba positiva y después una segunda prueba confirmatoria también positiva, allí el personal de salud que realiza este diagnóstico debe remitir al programa; El programa ofrece a sus afiliados garantizar que los integrantes del equipo asistencial sean idóneos para el desarrollo de las acciones establecidas por el programa y deben velar porque el equipo de trabajo involucrado en la atención de pacientes con VIH conozca y aplique la Guía para el Manejo Integral del Paciente con VIH/SIDA.

Programa de hemofilia y otras coagulopatias

Este programa procura prestar un servicio integral para todas aquellas personas en quienes se sospeche y se confirme un trastorno hereditario de la coagulación de una forma articulada y eficiente entre los distintos actores y niveles de atención. Es operado por prestadores complementarios expertos en el manejo de estas condiciones.

Programa Cáncer

Este programa busca garantizar la atención integral oncológica durante las diferentes etapas del paciente diagnosticado con cáncer, con oportunidad, continuidad, calidad, enfocado en aumentar la calidad de vida, disminuyendo la mortalidad y logrando una buena experiencia en la atención. Hacen parte de este programa aquellos pacientes que cumplan con los siguientes criterios:

- Diagnóstico de cáncer confirmado con resultados de biopsia.
- Diagnóstico de cáncer clínico realizado por médico especialista, en pacientes que no se les pueda realizar biopsia.

RED DE ATENCIÓN IPS ONCOLOGICAS

SALUD MENTAL



La salud mental es un derecho fundamental humano que garantiza el estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. La salud mental sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos, además es un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

Factores que la Determinan

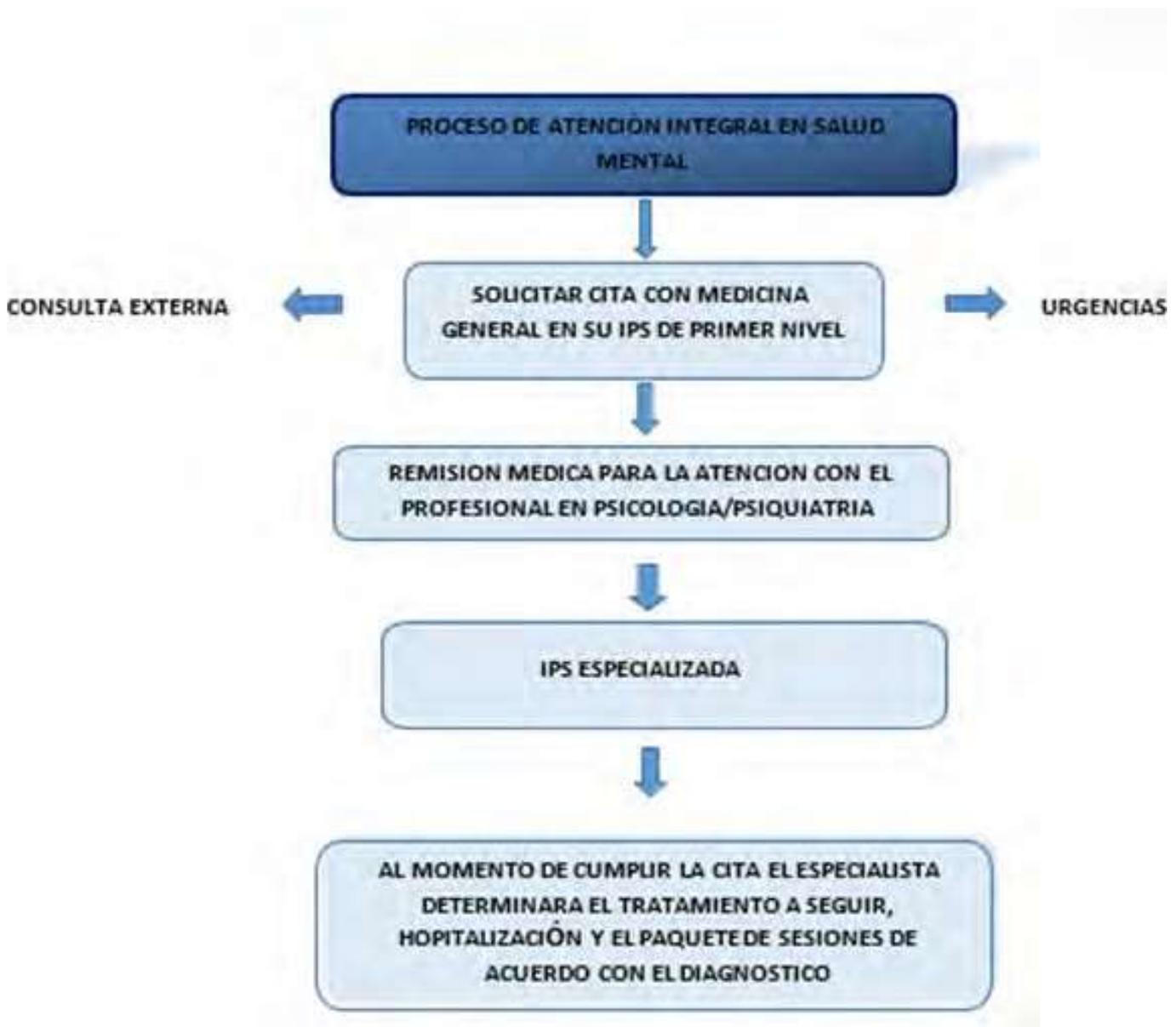
A lo largo de la vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental y cambiar nuestra situación respecto a la salud mental.

Factores de riesgo psicológicos y biológicos individuales, como: El abuso de sustancias, la violencia intrafamiliar, discapacidad, epilepsia, abuso sexual, patologías mentales pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental, estas condiciones están relacionadas a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente por tanto, también aumenta el riesgo de sufrir dichas .

Los riesgos pueden manifestarse en todas las etapas de la vida, pero los que ocurren durante los períodos sensibles del desarrollo, especialmente en la primera infancia, son particularmente perjudiciales. Por ejemplo, se sabe que la crianza severa y los castigos físicos perjudican la salud infantil y que el acoso escolar es un importante factor de riesgo de las afecciones de salud mental.

LEY 1616 DE 2013: Por medio de la cual se garantiza el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud, de conformidad con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución y con fundamento en el enfoque promocional de Calidad de vida y la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud.

RUTA GENERAL



La depresión en aumento: Las cifras demuestran que la depresión es la enfermedad mental con más incidencia que afecta más a las mujeres, mientras en los hombres es más frecuente el abuso de sustancias psicoactivas.

El Suicidio: El suicidio e intentos suicidas registran un aumento alarmante, desencadenado de riesgos adversos como depresión, ansiedad, abuso de sustancias psicoactivas, violencia sexual e intrafamiliar y las adicciones psicológicas que influyen en poblaciones vulnerables como son: adolescentes, jóvenes, adultos mayores y población indígena.

La Discapacidad: Los hechos anteriores, comorbilidades y eventos catastróficos sociales como el conflicto armado, son las causas más discapacitantes en años de vida dentro de la población colombiana en los últimos años.

Promoción y Prevención

Promover hábitos y estilos de vida saludables por medio de campañas de sensibilización tanto sobre los entornos relacionados como sobre el comportamiento, con ello se crea conciencia sobre el mejoramiento en cuanto a calidad de vida.

Prevenir por medio de la reducción de eventos negativos que propician el riesgo: Identificando la población afectada para activar las atenciones oportunas, además de establecer el control y la vigilancia de estos. El mecanismo activa el cálculo del riesgo en salud que de acuerdo con los indicadores estimados en salud mental proveen los datos de intervención y monitoreo que coadyuve la mitigación de los patrones del componente mental que afectan la salud.

Rehabilitación Funcional y Discapacidad

Discapacidad: Se considera población con discapacidad a aquellas personas que presentan alguna deficiencia física, mental, intelectual o sensorial a mediano y largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, incluidas las actitudinales, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás.

LEY 1618 DE 2013: El objeto de la presente ley es garantizar y asegurar el ejercicio efectivo de los derechos de las personas con discapacidad, mediante la adopción de medidas de inclusión, acción afirmativa y de ajustes razonables y eliminando toda forma de discriminación por razón de discapacidad, en concordancia con la.

- **Física:** Incluye, en general, a las personas que por cualquier razón tengan movilidad reducida o encuentran barreras para moverse de forma autónoma e independiente o que usan ayudas técnicas, prótesis u órtesis.
- **Sensorial:** Incluye, en general, a las personas que, por alguna afectación, completa o parcial, en los sentidos de la vista o de la audición, encuentran dificultades para comunicarse o desempeñarse en sus actividades cotidianas en igualdad de condiciones.
- **Intelectual/Cognitiva:** Incluye a las personas cuyo proceso de pensamiento, aprendizaje y adquisición del conocimiento es diferente.
- **Mental:** Incluye a las personas cuyas funciones o estructuras mentales son diferentes. Este tipo de discapacidad hace referencia a personas con diagnósticos como depresión profunda, trastorno bipolar, esquizofrenia, entre otras, pero no compromete el proceso de aprendizaje, el cual permanece intacto en muchos de los casos y por ello la discapacidad mental no es asimilable a la intelectual.
- **Discapacidad múltiple:** En muchos casos, los tipos de discapacidad que se describen se combinan y generan discapacidades múltiples.
- **Rehabilitación Funcional:** Proceso de acciones médicas y terapéuticas, encaminadas a lograr que las personas con discapacidad estén en condiciones de alcanzar y mantener un estado funcional óptimo desde el punto de vista físico, sensorial, intelectual, psíquico o social.
- **Rehabilitación integral:** Mejoramiento de la calidad de vida y la plena integración de la persona con discapacidad al medio familiar, social y ocupacional, a través de procesos terapéuticos, educativos y formativos que se brindan acorde al tipo de discapacidad.
- **Inclusión:** Es un proceso que asegura que todas las personas tengan las mismas oportunidades, y la posibilidad real y efectiva de acceder, participar, relacionarse y disfrutar de un bien, servicio o ambiente, junto con los demás ciudadanos, sin ninguna limitación o restricción por motivo de discapacidad, mediante acciones concretas que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad.

¿Que es?

Se refiere a todas las formas de actitudes agresivas, intencionadas y repetidas, que ocurren sin motivación evidente, adoptadas por uno o más estudiantes contra otro u otros.

Tipos de Bullying

La depresión en aumento: Las cifras demuestran que la depresión es la enfermedad mental con más incidencia que afecta más a las mujeres, mientras en los hombres es más frecuente el abuso de sustancias psicoactivas.

El Suicidio: El suicidio e intentos suicidas registran un aumento alarmante, desencadenado de riesgos adversos como depresión, ansiedad, abuso de sustancias psicoactivas, violencia sexual e intrafamiliar y las adicciones psicológicas que influyen en poblaciones vulnerables como son: adolescentes, jóvenes, adultos mayores y población indígena.

La Discapacidad: Los hechos anteriores, comorbilidades y eventos catastróficos sociales como el conflicto armado, son las causas más discapacitantes en años de vida dentro de la población colombiana en los últimos años.



Bullying psicológico:



Síntomas:

- Problemas de memoria, dificultad en la concentración y atención y descenso del rendimiento escolar.
- Depresión, ansiedad, irritabilidad, falta de apetito, dolor de cabeza, malestar generalizado, cansancio, sensación de ahogo, etc.
- Dificultades para dormir, pesadillas o insomnio.
- Aislamiento social, apatía e introversión.
- Mantenerse en estado de alerta de manera constante.
- No querer ir al colegio, ni juntarse con otros niños.
- Faltar al colegio de forma recurrente.
- Sentimientos de culpa y asunción de responsabilidad de los hechos.
- Conductas de huida y evitación.
- Negación de los hechos e incongruencias.
- Llanto incontrolado, respuestas emocionales extremas.
- Miedo a perder el control o a estar solo.
- Síntomas como temblores, palpitaciones, inquietud, nerviosismo, pesimismo, etc.
- Ideas e intentos de suicidio

Los adolescentes con trastornos de ansiedad con frecuencia tienen preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias

Síntomas

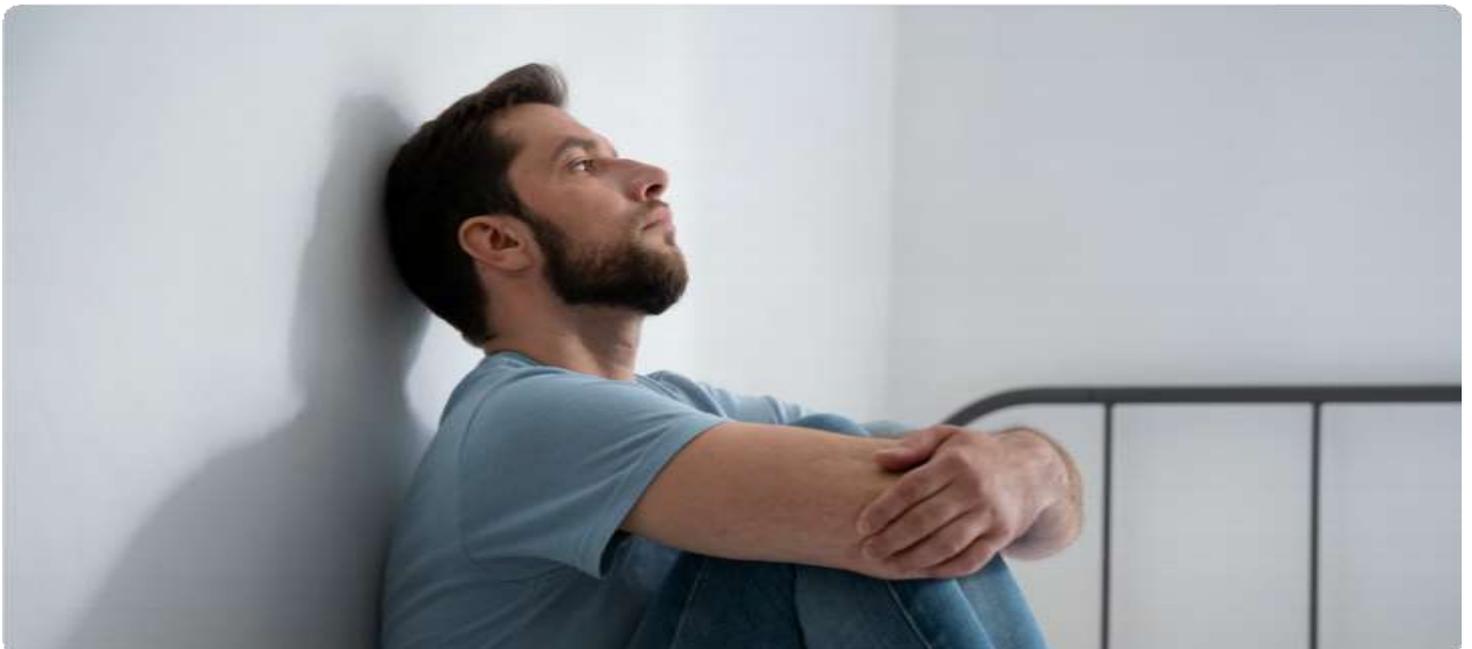
- Tienes dolores de cabeza o de estómago sin razón médica.
- Tiembles o sudas excesivamente cuando te pones nervioso.
- Tienes dificultades para dormir o mantener el sueño.
- Sientes dolores frecuentes de cuello y espalda.
- Lloras frecuentemente y te enojas sin razón aparente.
- Sientes un temor excesivo a equivocarte.
- Te da mucho miedo que algo le pase a tus amigos y familiares.
- El futuro te preocupa demasiado.
- Evitas participar en actividades escolares.
- No te gusta salir a fiestas o lugares con amigos.
- Buscas la aprobación constante de los demás.

Si presentas algunos de los síntomas anteriores, la EPS Familiar de Colombia te brindara la ayuda necesaria.

Depresión

¿Qué es?

La depresión es una enfermedad de salud mental en la que una persona se siente triste (incluso llora con frecuencia), vacía o desesperanzada la mayor parte del tiempo (o pierde interés o no disfruta de las actividades diarias) por al menos 2 semanas.



Síntomas

- Sentirte triste, melancólica o vacía, con llantos frecuentes.
- Sentirte desesperanzada, incapaz, sin valor o inútil.
- Pérdida del interés en pasatiempos y actividades que antes disfrutabas
- Energía reducida.
- Dificultad para concentrarte, recordar o tomar decisiones.
- No poder dormir, despertarse muy temprano o dormir demasiado y no querer levantarse.
- Falta de apetito, lo que genera pérdida de peso, o comer para sentirte mejor, lo que genera aumento de peso.
- Pensamientos sobre hacerte daño a ti misma.
- Pensamientos de muerte o suicidio.
- Enojarte, molestarte o enfurecerte con facilidad.
- Síntomas físicos constantes que no mejoran con tratamiento, como dolor de cabeza, dolor de estómago y dolor que no se alivia.

Recuerda que no estás solo y que tu salud mental para la EPS Familiar de Colombia es muy importante.



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

La salud mental es el bienestar general de la manera en que piensas, regulas tus sentimientos y te comportas, muchas veces, las personas experimentan una importante perturbación en este funcionamiento mental.

Un trastorno de salud mental puede afectar tu capacidad para lo siguiente:

- Mantener relaciones personales o familiares.
- Funcionar en entornos sociales.
- Desempeñarte en el trabajo o en la escuela.
- Aprender a un nivel acorde a tu edad e inteligencia.
- Participar en otras actividades importantes.

EPS Familiar de Colombia se articula a la celebración, a través de la promoción y prevención de la salud mental.

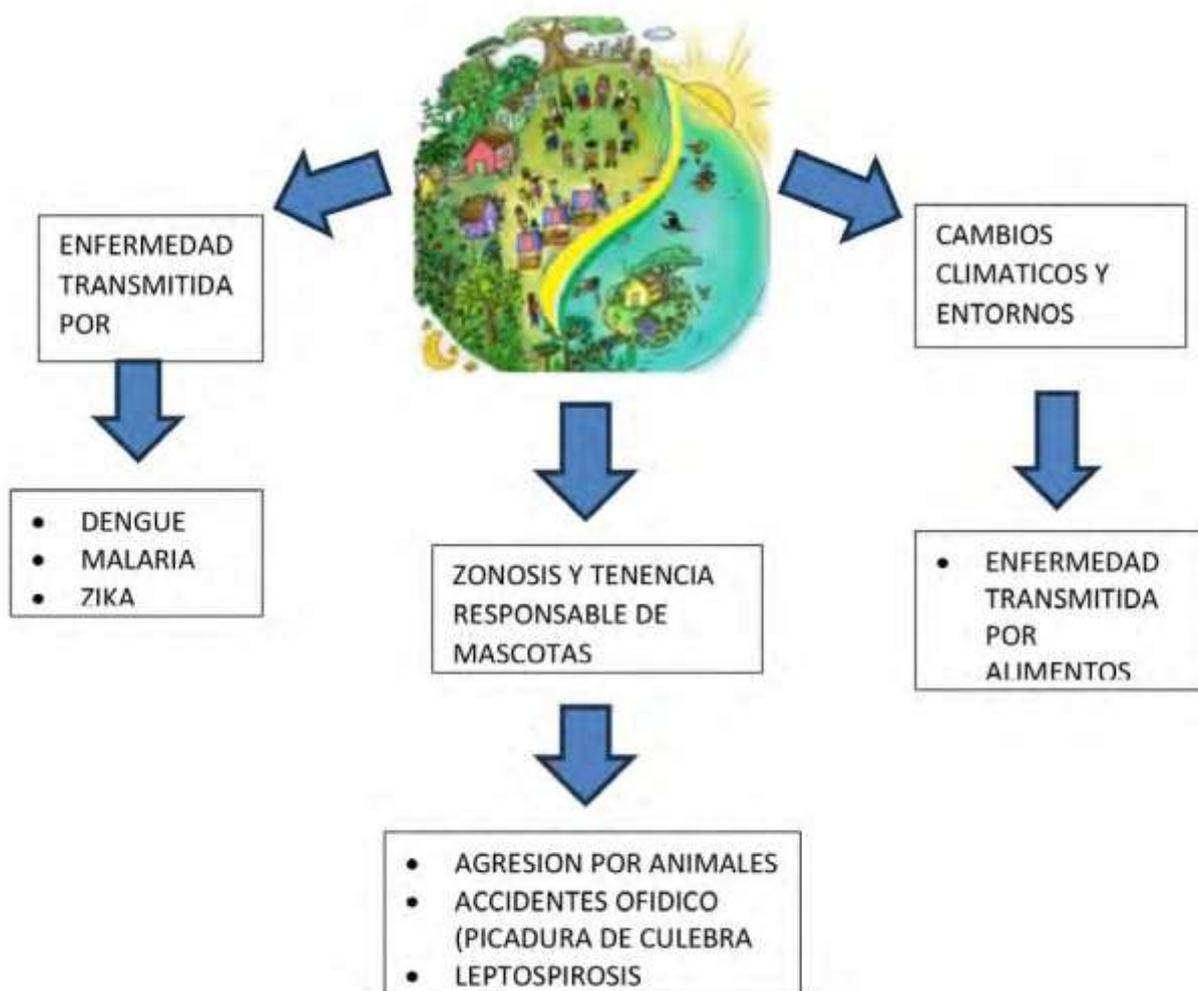
Por eso la invitación es que busques ayuda cuando lo necesites.

Comunícate a las siguientes líneas para activar ruta de salud mental
311 6654 837 – 311 8204 101



Salud Ambiental

Salud ambiental propone una reflexión sobre la interacción entre los grupos humanos y los factores físicos, químicos, biológicos y sociales que se encuentran en el medio que habita y que a su vez se encuentra modulado por la estructura social. En ese sentido, el área de la salud ambiental explora las prácticas de uso, manipulación, apropiación y explotación de los componentes ambientales, y su relación con los efectos en salud humana, en la idea de que esas prácticas deben resolver las necesidades de las actuales generaciones, sin minar la posibilidad de que futuras generaciones también lo puedan hacer.





EPS

FAMILIAR
DE COLOMBIA

fr = F*