

Enero

Día Nacional de la Educación Ambiental

26 de enero

¡Recuerda que el Planeta Tierra puede vivir sin nosotros, pero nosotros no podemos vivir sin él!

Mejora tus hábitos ambientales y notarás la diferencia, aquí te contamos cómo:

- 1** Reduce el consumo de agua. 
- 2** Recicla y reutiliza. 
- 3** Usa bolsas de tela para las compras. 
- 4** Imprime solo si es necesario, y usa ambas caras. 
- 5** Aprovecha al máximo la luz natural. 
- 6** Desconecta todos los aparatos que no estés usando. 
- 7** Cuida los espacios públicos y no arrojes basura. 

Cultura Ambiental CASA



Febrero

Día Mundial Contra El Cáncer
4 de febrero

Hoy conmemoramos "La prevención del cáncer y el aumento de la calidad de vida de quienes lo padecen".

"Por unos cuidados más justos". - OMS



Bienestar CASA

¿Conoces los 7 tipos de descanso?

- Descanso Físico**
Duerme bien y procura hacer actividades tranquilas y reparadoras (como yoga) o haz ejercicios de meditación e ikebana.
- Descanso Sensorial**
Añadiendo todos los sabores más de las partes del cuerpo, aprovecha el tiempo con tu familia y mascotas.
- Descanso Emocional**
¡Expresa tus emociones! Útil de forma asertiva y podrás comunicarte y sentirte mejor.
- Descanso Espiritual**
Busca más el silencio físico y mental, encuentra la paz contigo mismo/a.
- Descanso Mental**
Sal a caminar, escucha música relajante, practica ejercicios de mindfulness y crea espacios para ti.
- Descanso Creativo**
Encuentra un hobby que te permita explorar tus habilidades y que te haga disfrutar tu tiempo libre.
- Descanso Social**
Comparte tiempo de calidad con personas que te recarguen de energía positiva.



Día Nacional del Reciclador y el reciclaje

1 de marzo



Reducir, reciclar y reutilizar es cuidar nuestro planeta.



Día Mundial Del Agua

Marzo 22

En este día queremos invitarte a realizar un consumo responsable de este recurso de la siguiente manera:

- Evita los goteos al cerrar las llaves.
- Reporta fugas de agua.
- Cierra la llave cuando te cepilles los dientes.
- No arrojes papel higiénico o toallas al sanitario.
- Lava los trastes con baja presión de agua.



Clínica Antioquia por tu bien

Día Mundial de la Tuberculosis

24 de marzo

!Detectar y tratar la tuberculosis es posible!

Sospecha si tu paciente tiene Tuberculosis cuando: Lleva más de 15 días de tos y expectoración... ¡Si esto sucede, solicita una baciloscopia!



Recuerda educar a tu paciente para que tenga una mejor adherencia al tratamiento.



31 Día Mundial Contra el Cáncer de Colon

Marzo

Según la OMS este tipo de cáncer es el cuarto más común en la región de las Américas, cada año se registran más de 240.000 nuevos casos.



¿Cómo prevenirlo?

- ✓ Consume alimentos naturales y saludables.
- ✓ Realiza actividad física o ejercicio.
- ✓ Evita el consumo de tabaco y alcohol.
- ✓ Házte chequeos y pruebas de detección periódicas.

#JuntosContraElCáncer



Abril

11 Abril

Día Mundial del Parkinson

El Parkinson es una enfermedad neurodegenerativa que provoca una sintomatología que afecta principalmente las funciones motoras del cuerpo.



¿Cómo detectarlo?

- ✓ Rigidez en cara, brazos, piernas y tronco.
- ✓ Lentitud en cualquier tipo de movimientos.
- ✓ Pérdida paulatina del equilibrio.
- ✓ Ausencia de sueño o cuadros de insomnio.



Los síntomas de esta enfermedad pueden presentarse levemente desde los **30 años**, la detección temprana sirve de ayuda para tratarla.



21 Día Internacional de los Bosques

Marzo ¿Conoces la importancia de los bosques en nuestro planeta?

- Mejoran la calidad del agua.
- Producen oxígeno y purifican el aire.
- Son hábitat para animales.
- Reducen la temperatura del suelo.



Día Internacional de la Tierra

22 de abril

Sabías qué...

El **15.01%** de nuestros residuos son **aprovechables** y contribuyen a una atención de salud sostenible. Este es nuestro compromiso con la tierra.



Cultura Ambiental CASA



Cultura Ambiental CASA

Sigamos estas recomendaciones al salir de nuestros puestos de trabajo, para contribuir al ahorro de recursos y crear hábitos que disminuyan nuestro impacto ambiental en el planeta.



Desconectemos cargadores y equipos del enchufe de la luz.



Dejemos apagado el aire acondicionado de la oficina.



No dejemos comida en el puesto de trabajo o locker.

Seamos embajadores de la Cultura Ambiental CASA.





Mayo

Día Mundial de la Higiene de Manos

5 de mayo

La higiene de manos es un acto seguro que garantiza una atención de alta calidad y con seguridad para nuestros pacientes.

**SALVA VIDAS,
Lava tus manos**

Día Mundial del Reciclaje

17 Mayo

En CASA aportamos a la sostenibilidad del medio ambiente minimizando nuestro impacto, con el aprovechamiento de nuestros residuos, evitando con esto:

- Tala de árboles
- Consumo excesivo de agua
- Consumo excesivo de combustible
- Ocupación de residuos que llevamos al relleno sanitario

Por eso debemos seguir aplicando los beneficios de las 3R:

- Reduce.
- Recicla.
- Reutiliza.

Seamos embajadores de la **Cultura Ambiental CASA**

Día Mundial sin Tabaco

31 de mayo

En este día queremos crear conciencia sobre los **riesgos del consumo de tabaco**; este representa una amenaza para la salud y causa enfermedades graves como el cáncer, enfermedades cardiovasculares y respiratorias.



Protege tu corazón y tus pulmones
¡No pongas tu vida en riesgo!

#SinHumoPorFavor

"Cada año, más de 8 millones de personas fallecen a causa del tabaco. Más de 7 millones de estas defunciones se deben al consumo directo de tabaco y alrededor de 1,2 millones son consecuencia de la exposición de no fumadores al humo ajeno." Fuente: OMS

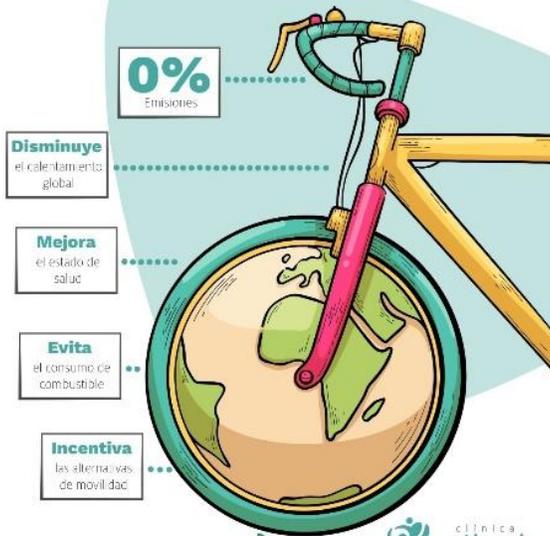


Junio

Día Mundial de la Bicicleta

3
Junio

La bicicleta es el medio de transporte más amigable con el medio ambiente, aquí te contamos porqué:



Cultura Ambiental CASA



Día Mundial del Medio Ambiente
Seamos agentes del cambio

5 Junio

Sabías qué...
 Los plásticos de un solo uso cuando son desechados o quemados causan daños a la salud humana y a toda la biodiversidad. Además, contaminan diversos ecosistemas, desde las cimas de las montañas hasta el fondo marino.

#SinContaminaciónPorPlásticos

clínica antioquia
 por tu bien

Queremos que hagas parte de un evento especial, por esto, el **miércoles 28 de junio** te invitamos a ponerte algún elemento de color como muestra de apoyo en el ...

Día de la Diversidad e inclusión

clínica antioquia
 por tu bien

julio

Lunes de Lavado e Higiene

5 Momentos del lavado de manos

- 1 - Antes del contacto con el paciente.
- 2 - Antes de realizar una tarea aséptica.
- 3 - Después del riesgo de exposiciones a fluidos corporales.
- 4 - Después del contacto con el paciente.
- 5 - Después del entorno del paciente.

¡Manos limpias, son unas manos seguras!

clínica antioquia
 por tu bien

INFORMACIÓN DE SU INTERÉS

clínica antioquia

Agosto



Miércoles de Seguridad del paciente

En Clínica Antioquia, contamos con el Programa de Administración Segura de Antimicrobianos (PROA) y permite:

- ✓ Mejorar resultados clínicos de los pacientes con enfermedades infecciosas.
- ✓ Reducir los efectos adversos de los antimicrobianos.
- ✓ Disminuir la resistencia a antibióticos.
- ✓ Promover la relación costo-efectividad.
- ✓ Reducir o estabilizar los niveles de resistencia bacteriana en la clínica.

¡ANTIMICROBIANOS, MANÉJALOS CON CUIDADO!

29 de agosto

Día Internacional Contra el Ruido

¡En **CASA** promovemos el silencio, para el cuidado de nuestros pacientes!

Los invitamos a seguir las siguientes recomendaciones:

1. Maneja un tono de voz adecuado.
2. Reduce el ruido en el ambiente, para no interferir en el descanso y tranquilidad de los pacientes.

Tip ambiental:

La contaminación sonora contribuye al desequilibrio de los ecosistemas y con la extinción de especies.

Septiembre

Cómo cuidar de tu salud mental:

- ✓ Se compasivo contigo.
- ✓ Escribe cómo te sientes.
- ✓ Rodéate de personas positivas.
- ✓ Duermes bien.
- ✓ Haz ejercicio.
- ✓ Habla de tus sentimientos con alguien de confianza.
- ✓ Disfruta de momentos con tu familia o amigos.
- ✓ Busca ayuda profesional si lo necesitas.



10 de septiembre

Día Mundial para la Prevención del Suicidio

¿Tienes estos signos de alerta?

- Perdida de interés por realizar actividades.
- Cambios en los hábitos del sueño.
- Cambios en el estado de ánimo.
- Aislamiento social.

¿Qué debes hacer?

- Solicita ayuda a tu red de apoyo (familia, pareja, amigos).
- Busca ayuda profesional.

Ruta de atención de salud mental:

Desde todo el territorio nacional:

Línea del Ministerio de Salud 192 opción 4 Línea Amiga Saludable - Secretaría de Salud de Medellín: 444 44 48 Teléfono de la esperanza: 448 29 45



Octubre

10 de octubre

Día de la Salud Mental

"Tu depresión no es un problema técnico, es una señal. Escúchala."

Johann Hari

Illustration of a woman with a crown of flowers and gears, with a hand pouring tea from a teapot.

10 de octubre

CONCIENTIZACIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

HAZTE EL AUTOEXÁMEN

PASO 1
Frente al espejo, observa tamaños, si hay hoyuelos, desviaciones o enrojecimientos.

PASO 2
Mientras doblas de la cabeza y observas si hay hundimientos en la piel y pezón. También si hay masas o abultamientos.

PASO 3
Con el mismo fin del paso anterior, coloca las manos sobre las axilas y presiona firmemente hacia abajo.

PASO 4
Levanta el brazo izquierdo y con la mano derecha toca en forma circular con los 5 dedos inmediatos alrededor de la mama y viceversa.

PASO 5
Mismo procedimiento anterior, pero con el brazo izquierdo abajo y viceversa.

PASO 6
Acostada boca arriba y con el brazo izquierdo bajo la cabeza con la mano derecha palpa el seno en busca de anomalías.

LA DIAGNÓSTICO A TIEMPO SALVA VIDAS

19 OCT

Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer de Mama

Tócate para que no te toque

AUTOEXPLÓRATE

Illustration of women performing breast self-examination.

¡La prevención salva vidas!

21 de octubre

Día Mundial del Ahorro de Energía

Medidas para ahorrar energía en CASA

- Apaga el aire acondicionado al salir.
- Apaga las luces al salir.
- Desconecta todos los aparatos electrónicos que no están en uso.

¡Juntos, cuidamos el medio ambiente!



Lunes de Control de infecciones

En la semana de la concientización sobre la resistencia a los antimicrobianos

Conoce algunas indicaciones para la prevención de la resistencia a los antimicrobianos:

- ✓ Conocer y adherirse a la política de antimicrobianos de la clínica.
- ✓ Dejar constancia de la fecha de inicio de los antimicrobianos.
- ✓ Verificar la necesidad de continuidad o suspensión de la terapia antimicrobiana.
- ✓ Revisar la pertinencia de cultivos antes del inicio del tratamiento antimicrobiano.
- ✓ Garantizar la adecuada vía de administración de los antimicrobianos.
- ✓ Educar al paciente sobre la importancia de completar el tratamiento antibiótico.
- ✓ Educar al paciente sobre la importancia de la **NO** automedicación.

Para 2050, las superbacterias causarán la muerte de 10 millones de personas por año, cuidate.

¡Juntos, prevenimos la resistencia a los antimicrobianos!



En CASA cuidamos el medio ambiente

Te compartimos unos **ECOhábitos** con los que construimos el planeta que soñamos.

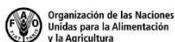
- ✓ Usa la bicicleta como medio de transporte.
- ✓ Reduce el consumo de agua cada vez que puedas.
- ✓ Aprovecha al máximo la luz natural.
- ✓ Cuida los espacios públicos.

¡Genera el cambio en tu día a día!

- **Toma antibióticos y otros antimicrobianos solo cuando te los receten.**
- **Sigue siempre las indicaciones del trabajador de la salud para tomar antibióticos y completa el tratamiento. Nunca compartas ni utilices antibióticos restantes.**
- **Utiliza los medicamentos de manera responsable.**

MANÉJALOS ANTIMICROBIANOS CON CUIDADO

JUNTOS, PREVENIMOS LA RESISTENCIA A LOS ANTIMICROBIANOS



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



ONU programa para el medio ambiente



Organización Mundial de Sanidad Animal



OPS



25 NOV

clínica antioquia
por lo bien

Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

La violencia se puede manifestar de forma física, sexual y psicológica.

Te invitamos a dar el primer paso para denunciar y pedir ayuda.

Línea 123 mujer: para atención y orientación.
Comisarias de Familia: para protección en caso de violencias al interior de la familia.
Clinicas y hospitales: para atención en caso de afectación a la salud.
Fiscalía: para instaurar denuncias.

¡En CASA decimos, NI UNA MÁS!

clínica antioquia
por lo bien

Día Mundial del Aire Puro
17 de noviembre

CASA te invita a realizar acciones para mejorar la calidad del aire:

- ✓ Evita comprar artículos desechables y plásticos, no biodegradables.
- ✓ Cuida las especies arbóreas, ya que purifican el aire.
- ✓ Usa medios de transportes sostenibles.

Recordemos que hay privilegios que debemos de cuidar.

Diciembre

clínica antioquia
por lo bien

Día Mundial de la Lucha Contra el SIDA
1 de diciembre

Conoce algunos casos en los que puedes estar en riesgo de transmisión del virus del VIH:

- ✚ Si en los últimos seis meses has tenido una infección de transmisión sexual como gonorrea, sífilis o clamidia, podrías estar en riesgo de infección por VIH.
- ✚ Si tienes múltiples parejas sexuales, podrías estar en riesgo de infección por VIH.
- ✚ Si tienes relaciones sexuales sin condón con alguien de quien no conoces si vive con VIH.

¡Hazte la prueba!

La salud y el bienestar no son un juego.
¡Mejor sin pólvora!

GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA
SECRETARÍA SECCIONAL DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

UNIDOS