

SEGUIMIENTO A POLITICA DE PARTICIPACION SOCIAL 2024

Para la implementación de la PPSS en el 2024, siendo una IPS relativamente nueva en el sistema de REPS, y con dos sedes habilitadas en Villamaría Caldas y Dosquebradas Risaralda, empezamos por hacer un balance de las acciones que ya venimos realizando con relación a la educación a los usuarios y la promoción de los estilos de vida saludables, acceso a servicios y participación ciudadana, con todo ello se logra establecer el plan de trabajo de 2024 con los siguientes ejes y líneas de acción intervenidas se realiza una programación de actividades para las dos sedes, con asignación de responsable general en cabeza de la coordinación de calidad de las IPS y de cada recepción de las sedes.

A continuación, se describen los ejes y líneas de acción que se programaron para intervenir en el 2024 y el seguimiento al cumplimiento de las actividades.

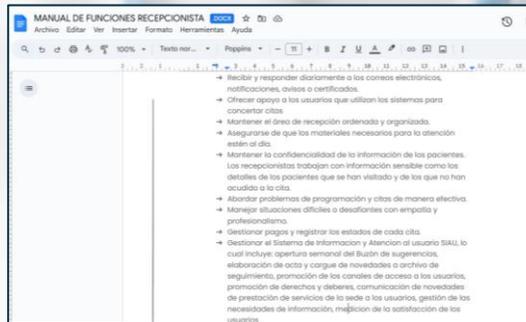
EJE 1: FORTALECIMIENTO INSTITUCIONAL

El fortalecimiento de las capacidades institucionales para que el estado cumpla su papel de garante. Debe contar con los recursos técnicos, logísticos, operativos, financieros y humanos. Se fortalecerán las estructuras del nivel nacional y del nivel territorial que lideran la promoción de la participación social en salud.

LINEAS DE ACCION INTERVENIDAS EN 2024

- E1LaM01A1 DESTINAR RECURSOS FINANCIEROS
 - ❖ Elaboración de estudio y gestión de disponibilidad presupuestal para la contratación de personal para el SIAU y desarrollo de PPSS:
Seguimiento: en conjunto con la Gerencia General del Grupo empresarial Dr Rojas, se ha determinado que en cuanto se consolide la prestación de servicios por diferentes contratantes, no solo particulares sino, abriéndonos a mercados de medicina prepagada y planes complementarios se puede tener la viabilidad de contratación de personal independiente para la gestión del SIAU, por el momento se tendrá a cargo de la coordinación de calidad, con apoyo de las recepciones de las sedes, las cuales tendrán como responsabilidad la gestión de las necesidades de información y canalización de la manifestaciones de los usuarios para la intervención oportuna de las acciones de mejoramiento según sea pertinente.
Para la asignación de las funciones específicas de SIAU se genero un recargo en salario al personal de IPS en la recepción de manera que el presupuesto se programa y ejecuta mensualmente.
 - ❖ elaboración de manual de funciones para el cargo:
seguimiento: se avanzó en la actualización de los perfiles tanto de coordinación de calidad como de recepciones para la gestión del SIAU.

INFORME DE SEGUIMIENTO IMPLEMENTACION DE POLITICA DE PARTICIPACION SOCIAL EN SALUD 2024



- E1LbM02A2 DEFINIR LOS PROGRAMAS DE CAPACITACION PARA EL PERSONAL

- ❖ Realizar campañas de socialización y sensibilización sobre la PPSS y SIAU, desde el proceso de inducción y reinducción:

Seguimiento: se realiza por medio de juegos y de charlas al personal la sensibilización frente a los conceptos de política de participación social en salud, los cuales tiene como objetivo principal la interiorización del modelo en el día a día de las actividades ejecutadas en la prestación de los servicios ofertados, incluir la participación social como parte la cultura institucional.

Reinducción institucional el día 3 de diciembre de 2024 donde se logró hacer sensibilización del enfoque diferencial con los conceptos básicos sede Florida, Villamaría Caldas



Reinducción sede Dosquebradas



Taller de política de participación social y enfoque diferencial 21 de octubre de 2024 sede Florida

INFORME DE SEGUIMIENTO IMPLEMENTACION DE POLITICA DE PARTICIPACION SOCIAL EN SALUD 2024



ACTA DE REUNION		Código: TH-FR-002			
PROCESO:	Talento humano	Nombre Proceso: Talento humano			
PROCESO:	Talento humano	Versión: 00			
Fecha:	enero-2023	Fecha: enero-2023			
FECHA	D	M	A	TEMA	SOCIALIZACION DE PROTOCOLO DE ATENCION CON ENFOQUE DIFERENCIAL
24	10	2024		DURACION	1 hora
				HORA:	4:00PM
Responsable:	SANDRA MELINA RODRIGUEZ				
Cargo:	DIRECCION DE IPS-COORDINACION DE CALIDAD IPS				
DESARROLLO DE LA REUNION					
<p>1. OBJETIVO Implementar en todos los puntos de atención de la IPS Parque de la Salud Dr. Rojas, mecanismos de atención diferencial a grupos prioritarios, cumpliendo estándares de acuerdo con la normatividad vigente, con el fin de eliminar cualquier barrera que impida el acceso al servicio solicitado y tener usuarios satisfechos con la atención que se les brinda.</p> <p>2. ALCANCE Con este protocolo buscamos alcanzar una atención dando prioridad a los derechos de nuestros usuarios con enfoque diferencial entre los que se encuentran: Recibir atención humanizada oportuna y eficiente, la orientación y acompañamiento permanente de manera cordial, recibir atención integral con principios de equidad y buen trato.</p> <p>3. RESPONSABLES Todo el personal de IPS y Personal asistencial a cargo. Implementar el protocolo de atención en salud con enfoque diferencial para población vulnerable y con algún tipo de discapacidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicitar la necesidad de capacitación para el manejo en la atención de este tipo de población. • Garantizar los derechos de la población vulnerable y con algún tipo de discapacidad y su inclusión a los servicios. • Identificar las necesidades de la población vulnerable y con algún tipo de discapacidad en busca de acciones concretas. • Reportar cualquier tipo de riesgo que pueda afectar la integridad de las personas en condición de discapacidad. • Población vulnerable y con algún tipo de discapacidad, familiar o cuidador. • Participar activamente en todas las actividades programadas por la E.S.E en pro de mejorar la calidad de vida según su condición. 					



Taller de política de participación social y enfoque diferencial 21 de octubre de 2024 sede Dosquebradas diciembre 2024



Encuentro empresarial de humanización de la atención todas las sedes



INFORME DE SEGUIMIENTO IMPLEMENTACION DE POLITICA DE PARTICIPACION SOCIAL EN SALUD 2024

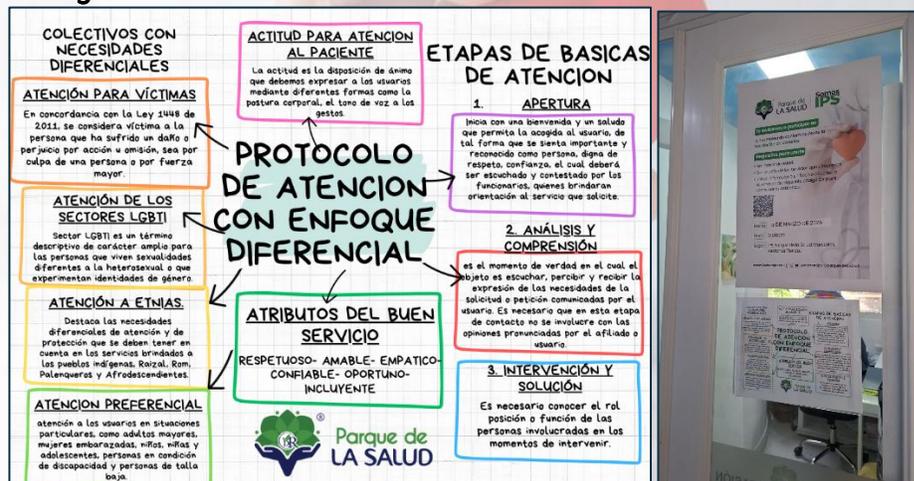


- E1LeM03A3 REALIZAR GESTIONES INTERINSTITUCIONALES PARA LA FORMACION DE LA COMUNIDAD EN PLANEACION PRESUPUESTACION Y CONTROL SOCIAL EN SALUD
 - ❖ Establecer los mecanismos de participación social en salud de la IPS

Seguimiento: se establece por a gerencia general los canales par participación ciudadana en la IPS: telefónico, correo electrónico, mensajería instantánea, redes sociales, buzón de sugerencias. También se hace 1 convocatoria para la conformación de la asociación de usuarios para cada sede, la cual no tuvo interesados en participar se ha reprogramado para 2025.
 - ❖ Formalizar las asociaciones de usuarios y comité de ética por sede:

Seguimiento: se realiza convocatoria para el mes de noviembre para asamblea de conformación de asociación de usuarios, sin tener interesados en la participación.
- E1LhM04A4 INCORPORAR EL ENFOQUE DIFERENCIAL EN DESARROLLO DE LOS ESPACIOS DE PARTICIPACION EN SALUD
 - ❖ Sensibilizar a los colaboradores sobre los derechos en salud con enfoque diferencial:

Seguimiento:

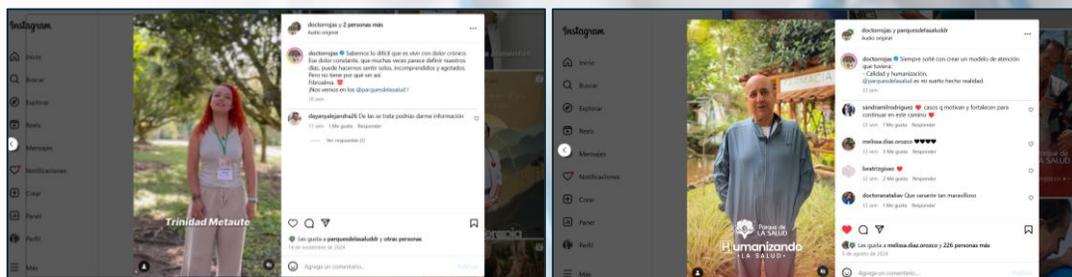


De igual forma se han utilizado habladores en la recepción para la socialización de los conceptos de atención con enfoque diferencial a toda la comunidad interna y externa del parque en una metodología sencilla que facilita el entendimiento de las diferentes poblaciones vulnerables.

EJE 2: EMPODERAMIENTO DE LA CIUDADANÍA Y LAS ORGANIZACIONES SOCIALES EN SALUD

Desarrollo de capacidades por parte de la ciudadanía para que logre cumplir un rol activo y el desarrollo pleno de la ciudadanía en salud. Se deben fortalecer todas las instancias formales y autónomas que desarrollen procesos participativos para impulsar la incidencia, exigencia y decisión en el marco de la gestión de las políticas, planes y programas en salud. Se propenderá por la legitimidad en la representatividad territorial e institucional, que, que facilite la coordinación entre los usuarios del Sistema de Salud y los entes responsables y vinculados con la salud, para garantizar la defensa de los derechos de salud y de participación social. Se trata

INFORME DE SEGUIMIENTO IMPLEMENTACION DE POLITICA DE PARTICIPACION SOCIAL EN SALUD 2024



- E2LbM07A7 ESTABLECER INCENTIVOS QUE PROPICIEN LA PARTICIPACION SOCIAL COMUNITARIA
- ❖ Ofrecer beneficios tangibles, como descuentos en servicios de salud, acceso preferencial a programas de bienestar, o incentivos económicos modestos, para motivar la participación. **Seguimiento:** Se ha definido por la gerencia general la aplicación de descuento a los usuarios que participen de asociación de usuarios de un 20% de descuento a los servicios y 10% de descuento en los productos Dr Rojas, sin embargo, no se ha tenido interesados en la conformación de la asociación.
- E2LcM08A8 IMPULSAR Y PROMOCIONAR EN LOS USUARIOS EL USO DE LAS TECNOLOGIAS DE INFORMACION Y LAS COMUNICACIONES CON LAS QUE CUENTA LA IPS
- ❖ Integrar las redes sociales como un medio para interactuar con los usuarios, proporcionar información relevante y fomentar la participación activa en la comunidad virtual de la IPS. **Seguimiento:** contamos con una fuerte comunidad de redes sociales, que vienen creciendo con el impulso de las herramientas de autocuidado y de modelos de atención basados en la prevención, lo registrado en los contenidos puede verse en link a continuación:

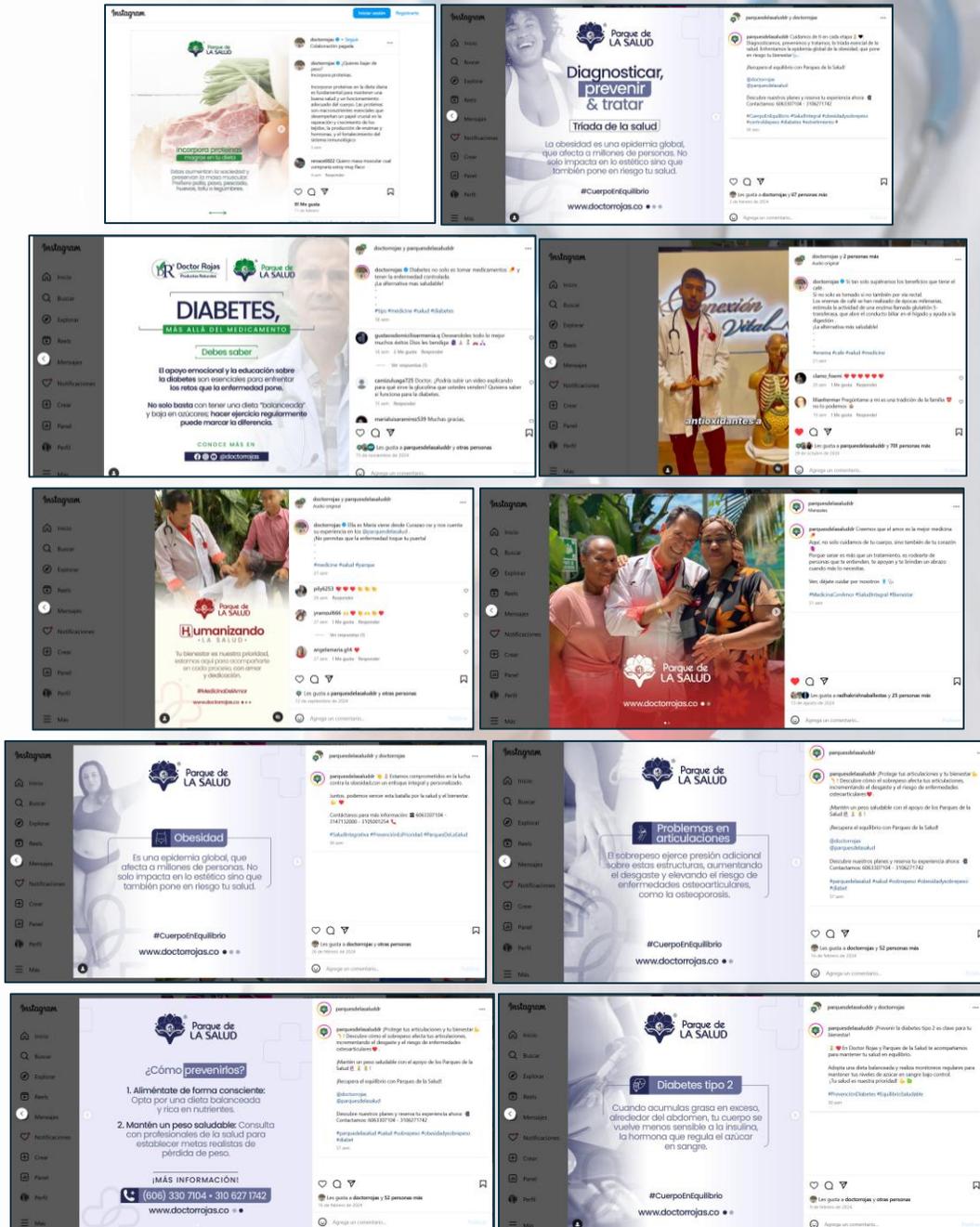
https://www.instagram.com/parquesdelasaludr?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNIZDc0MzlxNw==



En redes sociales tenemos la participación de 10.6mil seguidores, los cuales siendo usuarios de los servicios de parque de la Salud Dr. Rojas se convierte en una gran comunidad de salud, donde se promueve la salud y el bienestar de las personas en su salud física, mental y emocional.

Tenemos una gran vitrina para la difusión de material educativo de fácil lectura, sin términos completos que permiten el acceso a la información a cualquier persona sin importar la edad, el nivel de escolaridad, nivel socio económico ni cultural. Ver anexo 1 de cronograma y seguimiento de educación al usuario.

INFORME DE SEGUIMIENTO IMPLEMENTACION DE POLITICA DE PARTICIPACION SOCIAL EN SALUD 2024



- E2LdM09 FORTALECER LAS ESTRATEGIAS DE INFORMACION Y COMUNICACION QUE POSIBILITE ESPACIOS AL PERSONAL DE LA IPS Y USUARIOS PARA IMPULSAR Y VISIBILIZAR SUS PROCESOS PARTICIPATIVOS

Promover el uso de la página web de la IPS, para acceder a la información de los servicios, generar PQRSF, entre otros.

INFORME DE SEGUIMIENTO IMPLEMENTACION DE POLITICA DE PARTICIPACION SOCIAL EN SALUD 2024



Seguimiento: Se han generado las acciones de difusión de canales de participación entre ellos el buzón de sugerencias, con soportes de gestión de apertura semanal y respuesta a los usuarios. Igualmente se promocionan los canales de acceso por las redes sociales.

- ❖ Comunicar claramente las medidas de seguridad y privacidad implementadas para proteger la información de los usuarios (habeas data).

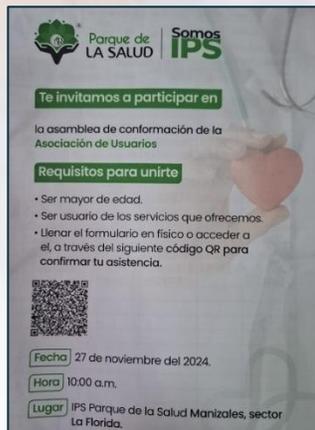
Seguimiento: Se tiene cargada en la pagina web del parque de la salud la política de privacidad, la cual puede ser consultada en: <https://doctorrojas.co/politica-privacidad/> De igual forma se puede consultar la política de tratamiento de datos y seguridad de la información <https://doctorrojas.co/wp-content/uploads/2022/04/POLITICA-DE-TRATAMIENTO-DE-DATOS-DR-ROJAS-Y-PARQUES-DE-LA-SALUD.pdf>



- E2LeM10ELABORAR PROCESO DE CONVOCATORIA DE ESPACIOS DE PARTICIPACION EN SALUD

- ❖ Asociación de usuarios por sede, constituida y funcionando:

Seguimiento: se han realizado diferentes convocatorias, donde se publican en redes sociales, se ponen carteles informativos, se han hecho comunicación con nuestros pacientes mas frecuentes en la utilización de servicios ofreciendo beneficios de descuentos en servicios y productos, sin embargo por las características de los servicios al ser netamente particular los usuarios manifiestan no tener la disponibilidad para participar. Se ha reprogramado en total 3 veces la convocatoria a la asociación de usuarios.



- E2LeM11A11 ELABORAR PROCESO DE CONVOCATORIA DE ESPACIOS DE PARTICIPACION EN SALUD

- ❖ Comité de ética por sede, constituido y funcionando: al no tener conformación de asociación de usuarios no se puede avanzar en el cumplimiento de esta actividad.

EJE 3: IMPULSO A LA CULTURA DE LA SALUD

Definir los mecanismos para fortalecer la representación de las comunidades en los espacios de incidencia en la política pública en salud. i. Definir los mecanismos de consulta y de la transferencia de la información requerida para garantizar la participación de la comunidad, en las definiciones de política integral de salud, en las prioridades en salud, así como en inclusiones y exclusiones. La salud como construcción social se ubica en la esfera pública (lo que es de todos de forma simbólica y material). En tal sentido, el Estado debe fomentar el desarrollo de la apropiación de la salud en la vida cotidiana y en el ejercicio del cuidado (colectivo) y del autocuidado (individual) como elemento esencial para el cumplimiento del derecho a la salud.

LINEAS DE ACCION INTERVENIDAS EN 2024

- E3LaM12A12 DEFINIR E IMPLEMENTAR LAS ESTRATEGIAS DE INCIDENCIA Y FORMACION PARA FORTALECER LA SALUD PUBLICA EN CONCERTACION CON LAS COMUNIDADES
- ❖ Realizar talleres de formación para el fortalecimiento en temas de salud pública
Seguimiento: se realizaron encuentros de sensibilización en los equipos de sedes Florida y Dosquebradas para la promoción de la consulta e interpretación de información relacionada con la salud pública, socializando los balances generales de las secretarías de salud municipales con relación a los temas de importancia en salud pública.

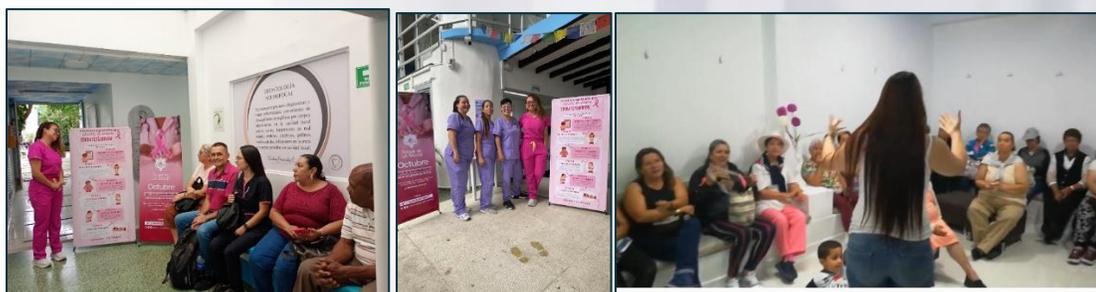


- E3LbM13A13 IMPLEMENTAR ESTRATEGIAS DE INFORMACION PARA LA PROMOCION Y SOCIALIZACION DE UNA CULTURA DE BIENESTAR Y SALUD CON PERSPECTIVA COMUNITARIA
- ❖ Diseñar un plan integral que llegue a la audiencia de manera efectiva y fomente comportamientos saludables, a través del programa de televisión, capacitaciones para los pacientes, explicación de contexto o enfermedades actuales y educación vía redes sociales. Promocionar los servicios médicos de la IPS, que están enfocados en promoción de la salud y prevención de la enfermedad.
Actividad con usuarios para la prevención de cáncer de mama, sensibilización y signos de alerta para consulta oportuna

INFORME DE SEGUIMIENTO IMPLEMENTACION DE POLITICA DE PARTICIPACION SOCIAL EN SALUD 2024



Parque de LA SALUD



INFORME DE SEGUIMIENTO IMPLEMENTACION DE POLITICA DE PARTICIPACION SOCIAL EN SALUD 2024



- E3LcM14A14 PROMOVER UN PROGRAMA DE FORMACION DE FORMADORES COMUNITARIOS EN SALUD PUBLICA CON ENFOQUE DE DERECHO DIFERENCIAL Y DE GENERO
 - ❖ Formar colaboradores que se conviertan en líderes de salud con énfasis comunitario, con enfoque en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, a través del autocuidado
- Seguimiento:** Se garantizó formación de líder de sistema de atención al usuario en atención integral en salud con enfoque psicosocial a víctimas de conflicto armado, certificado por el SENA en convenio con la DTSC



- E3LdM15A15 CONFORMAR MECANISMOS Y ESPACIOS PARA QUE LA CIUDADANIA PARTICIPE Y SE APROPIE DE LOS PROGRAMAS DE PROMOCION Y PREVENCION
 - ❖ Promover espacios de participación social desde la Asociación de usuarios, con la socialización comunitaria de sus actividades, no se ha tenido avances en el desarrollo de la actividad
- Seguimiento:** a pesar de no tener éxito en la conformación de la asociación se continúan con las actividades de promoción y prevención, ver anexo 1 de cronograma y seguimiento de educación al usuario.

EJE 4: CONTROL SOCIAL EN SALUD

El control ciudadano sobre los recursos públicos, las instituciones y los actores del sistema es un elemento crucial para la garantía del derecho a la salud y para que la ciudadanía apropie de manera significativa la construcción social de la salud. Por ende, se requiere el fortalecimiento explícito del Control Social y las veedurías ciudadanas en salud.

LINEAS DE ACCION INTERVENIDAS EN 2024

- E4LbM16A16 MEJORAR EL ACCESO A LA INFORMACION POR PARTE DE LA CIUDADANIA A TRAVES DE AMPLIACION DE CANALES DE COMUNICACION POR PARTE DE LA IPS
- ❖ Documentar, socializar e implementar procedimiento de gestión de PQRSF y satisfacción del usuario, incluyendo la página web

INFORME DE SEGUIMIENTO IMPLEMENTACION DE POLITICA DE PARTICIPACION SOCIAL EN SALUD 2024



Para el mes de septiembre de 2024 se logró la documentación e implementación del manual del SIAU en el cual se describen las herramientas, tiempos y clasificación de las PQRSF

	MANUAL DEL SISTEMA DE INFORMACIÓN Y ATENCIÓN AL USUARIO		Código: GAT-MN-SIAU-001
	MACROPROCESO: Misional	NOMBRE PROCESO: Experiencia del usuario	Versión: 00
	Servicio: Todos los servicios		Fecha: 05/09/2024

INTRODUCCIÓN

El Manual de Sistema de Información y Atención al Usuario (SIAU), es un instrumento fundamental para articular los procesos y procedimientos necesarios para la planeación de la atención previendo los posibles riesgos en todas las áreas, verificar y promover el cumplimiento de los deberes y derechos de los usuarios y familiares, identificar las fallas que se puedan originar durante la atención, analizar las desviaciones de la calidad esperada y posteriormente establecer acciones correctivas que nos permita lograr los objetivos propuestos y el máximo de satisfacción en la experiencia derivada de la atención en los servicios de la IPS.

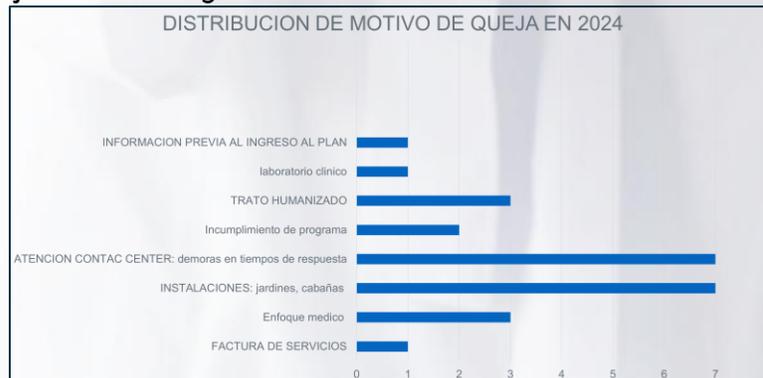
Se implementó el sistema de gestión de buzón de sugerencias, el cual se encuentra ubicado al ingreso de la IPS al lado de la recepción, con disponibilidad permanente de formatos y de lapiceros a necesidad de los usuarios.



Para el 2024 tenemos la participación de 192 usuarios con el siguiente balance de gestión de manifestaciones en las dos sedes de atención:



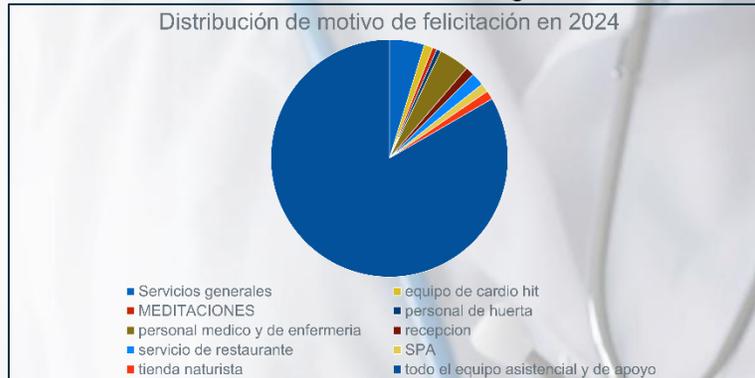
Por motivo de queja se tiene la siguiente distribución



INFORME DE SEGUIMIENTO IMPLEMENTACION DE POLITICA DE PARTICIPACION SOCIAL EN SALUD 2024



Por tipo de manifestación felicitaciones se tienen los siguientes datos:



- E4LeM17 DEFINIR E IMPLEMENTAR UNA ESTRATEGIA DE FORMACION DIRIGIDA A LOS COLABORADORES Y USUARIOS PARA EL FORTALECIMIENTO Y PROMOCION DEL CONTROL SOCIAL EN LA IPS

- Definir estrategias de formación sobre la promoción del control social, involucrando inicialmente a los colaboradores, e incluirlas en el Cronograma de acciones de formación anual por sede.

Seguimiento: Taller de política de participación social y enfoque diferencial octubre de 2024 Sede Florida y en Sede Dosquebradas

EJE 5: GESTIÓN Y GARANTÍA EN SALUD CON PARTICIPACIÓN EN EL PROCESO DE DECISIÓN

Esta estrategia permitirá que la ciudadanía apropie instrumentos de gestión del sector salud para impulsar la definición, implantación y control de políticas, programas, proyectos y servicios de salud. Este ejercicio pasa por la configuración de dispositivos y condiciones para el ejercicio de la participación como la generación de proyectos, incentivos u otras formas que potencien de manera efectiva las capacidades de la ciudadanía.

LINEAS DE ACCION INTERVENIDAS EN 2024

- E5LbM18 IMPLEMENTAR LOS DISPOSITIVOS QUE LE PERMITAN A LA CIUDADANIA PARTICIPAR EN LA GESTION DEL SECTOR SALUD EN LOS NIVELES TERRITORIALES E INSTITUCIONALES
- ❖ Ejecutar comités de ética con la participación de los miembros de la Asociación de usuarios: a la fecha no se cuenta con asociación de usuarios,
Seguimiento: no se tiene avances en la actividad
- E5LdM19 FORTALECER LOS ESCENARIOS PARA LA PARTICIPACION EN LA DECISION
- ❖ Establecer la participación de un miembro de la Asociación de usuarios en la junta directiva a la fecha no se cuenta con asociación de usuarios.
Seguimiento: no se tiene avances en la actividad

INFORME DE SEGUIMIENTO IMPLEMENTACION DE POLITICA DE PARTICIPACION SOCIAL EN SALUD 2024



ANEXO1: CRONOGRAMA DE EDUCACION AL USUARIO CON SOPORTES

MES DE 2024	TEMA DE EDUCACION AL USUARIO	EVIDENCIAS
ENERO	PROBLEMAS CEREBRALES	<p>¿Sabes qué son los problemas cerebrales?</p> <p>Pueden surgir debido a diversas causas, y entender la importancia de la desintoxicación cerebral es esencial para mantener un cerebro en su mejor forma.</p> <p>Causas de los problemas cerebrales</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ Toxinas ambientales: Ten en cuenta que los contaminantes atmosféricos y químicos de los alimentos y productos que consumes, se acumulan en este órgano. ☉ Estilo de vida: Si tienes una alimentación desequilibrada, no haces ejercicio, mantienes estresado y bebes mucho alcohol, impactas negativamente tu cerebro. ☉ Factores genéticos: Si conoces tu propio riesgo, podrás gestionar las soluciones. <p>Cómo prevenirlo</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ Alimentación balanceada: Incorpora en tus ingestas productos ricos en antioxidantes, ácidos grasos Omega-3 y nutrientes esenciales. ☑ Ejercicio regular: Cuando tienes actividad física, de manera regular, promueves el correcto flujo sanguíneo en el cerebro. ☑ Gestión del estrés: La meditación y el yoga reducen las tensiones y mejoran tu función cognitiva. ☑ Consumo de sustancias: Rechaza el alcohol, el tabaco y los alucinógenos. <p>www.doctorrojas.co</p>
FEBRERO	MIGRAÑA	<p>¡Activa tu bienestar!</p> <p>Dolor de cabeza: Migraña</p> <p>Cuando tu sistema digestivo no funciona correctamente, hay un impacto en la absorción de nutrientes y en la no eliminación de toxinas. Esto desencadena respuestas inflamatorias en el cuerpo, incluida la cabeza, lo que provoca dolores a este nivel.</p> <p>Prevención</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mantén una hidratación adecuada: Bebe suficiente agua. 2. Consumo fibra: Como frutas, verduras y granos enteros, que promueven el movimiento intestinal. 3. Ten un estilo de vida activo: El ejercicio regular te ayudará a estimular el sistema digestivo. 4. Gestiona el estrés: Intenta con la meditación o el yoga. <p>Visita www.doctorrojas.co</p>

INFORME DE SEGUIMIENTO IMPLEMENTACION DE POLITICA DE PARTICIPACION SOCIAL EN SALUD 2024



<p>MARZO</p>	<p>TRASTORNOS AUTOINMUNES</p>	
<p>ABRIL</p>	<p>ARTRITIS REUMATOIDE</p>	

INFORME DE SEGUIMIENTO IMPLEMENTACION DE POLITICA DE PARTICIPACION SOCIAL EN SALUD 2024



<p>MAYO</p>	<p>INFARTO AGUDO DEL MIOCARDIO</p>	
<p>JUNIO</p>	<p>OBESIDAD</p>	

INFORME DE SEGUIMIENTO IMPLEMENTACION DE POLITICA DE PARTICIPACION SOCIAL EN SALUD 2024



<p>JULIO</p>	<p>PROBLEMAS ARTICULARES-</p>	<p>Problemas articulares</p> <p>La obesidad, con impacto en las articulaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sobrecarga de peso: Cada kilogramo adicional ejerce una presión significativa sobre las articulaciones, aumentando la probabilidad de desgaste y daño. - Inflamación sistémica: La obesidad está asociada con la inflamación crónica, que puede afectar las articulaciones y contribuir a enfermedades como la artritis. <p>¿Cómo prevenirla?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adopta un estilo de vida activo: Incorpora ejercicio regular a tu rutina. La actividad física fortalece los músculos, apoya a las articulaciones y ayuda a mantener un peso saludable. - Aliméntate de forma consciente: Opta por una dieta balanceada y rica en nutrientes. Reduce el consumo de alimentos procesados y azúcares, eso puede ser clave para controlar el peso. - Mantén un peso saludable: Consulta con profesionales de la salud para establecer metas realistas y sostenibles, en cuanto a pérdida de peso.
<p>AGOSTO</p>	<p>HIGADO GRASO</p>	<p>¿Sabes qué es el hígado graso?</p> <p>El hígado graso, también conocido como esteatosis hepática, es una condición en la que se acumula un exceso de grasa en las células hepáticas. Esta acumulación puede afectar negativamente la función hepática y, a largo plazo, conducir a problemas más serios. Es esencial comprender los causas subyacentes y adoptar medidas preventivas para preservar la salud hepática.</p> <p>Causas del hígado graso</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Dieta inadecuada: La ingesta de grasas saturadas y azúcares, común en dietas ricas en alimentos procesados, se acerca al hígado graso. ⊗ Consumo excesivo de alcohol: El abuso crónico de bebidas alcohólicas, te lleva a padecer hígado graso. ⊗ Resistencia a la insulina: La resistencia a la insulina y la diabetes tipo 2, están asociadas a la esteatosis hepática, como se le conoce a este problema orgánico. <p>Cómo prevenir el hígado graso</p> <ul style="list-style-type: none"> ✔ Ten una dieta saludable: Prioriza alimentos ricos en fibra, frutas, verduras y proteínas magras. Dile no al consumo de grasas saturadas y azúcares añadidos. ✔ Ejercicio regular: La actividad física no solo ayuda en la pérdida de peso, sino que mejora la sensibilidad a la insulina. ✔ Limita el consumo de alcohol: Si decides consumir alcohol, hazlo con moderación. <p>www.doctorrojas.co</p>

INFORME DE SEGUIMIENTO IMPLEMENTACION DE POLITICA DE PARTICIPACION SOCIAL EN SALUD 2024



<p>SEPTIEMBRE</p>	<p>HIPERTENSION ARTERIAL</p>	
<p>OCTUBRE</p>	<p>FATIGA CRONICA</p>	

INFORME DE SEGUIMIENTO IMPLEMENTACION DE POLITICA DE PARTICIPACION SOCIAL EN SALUD 2024



<p>NOVIEMBRE</p>	<p>DIABETES MELLITUS</p>	
<p>DICIEMBRE</p>	<p>ESTREÑIMIENTO</p>	