PARTICIPACIÓN SOCIAL EN SALUD

LA SALUD ES UN DERECHO QUE DEBE GARANTIZARSE A TODAS LAS PERSONAS.

El derecho a la salud es el resultado de cuatro grandes derechos ciudadanos fundamentales que permiten entender la salud como bien público.

DERECHO A LA VIDA:
Reconocimiento al más alto valor del ser humano, debe garantizarlo el Estado.

DERECHO A LA ASISTENCIA SANITARIA:
Tener una atención integral de las enfermedades, cuando lo necesitemos.

DERECHO AL BIENESTAR:
Tener una vida saludable en las mejores condiciones posibles.

DERECHO A LA PARTICIPACIÓN:
Es el ejercicio de la ciudadanía y autonomía en el proceso de toma de decisiones y de acciones, individuales y colectivas, en todo lo que atañe a la salud, reconocimiento a la opción, acceso a la información, ejercicio de control sobre los programas y recursos públicos, y la toma de decisiones sobre las políticas que afectan la salud de todos.

POLÍTICAS NACIONALES

PARTICIPACIÓN CIUDADANA

La participación permite a los ciudadanos tomar el control y tener más poder sobre las decisiones que afectan sus vidas y a sus comunidades

PARTICIPACIÓN SOCIAL EN SALUD

Es el derecho a una significativa participación en la toma de decisiones acerca de la salud, la política y la planificación, la atención y el tratamiento.

Proceso mediante el cual los miembros de una comunidad se comprometen individual o colectivamente a desarrollar la capacidad de asumir su responsabilidad por sus problemas de salud y actuar para buscar soluciones.

INSTANCIA DE FISCALIZACIÓN DE LA COMUNIDAD

- La calidad, la eficacia y la oportunidad del servicio
- El uso eficiente de los recursos
- Apoya los derechos de los pacientes
- Brindar un mayor papel de los ciudadanos y los pacientes en la toma de decisiones en salud

NORMAS QUE SUSTENTAN LA CONCEPCIÓN DE DERECHO A LA PARTICIPACIÓN Y DERECHO A LA SALUD

PIDESC
Pacto internacional de Derechos Económicos Sociales y Culturales-1996 OHU ratificado por el Estado Colombiano en 1978

CONSTITUCIÓN NACIONAL
Capítulo 1 de las formas de participación democrática Artículo:103

VINCULADO AL EJERCICIO DE CIUDADANÍA

LEY 1438 / 2011
Artículo:136 Resolución 429 de 2016

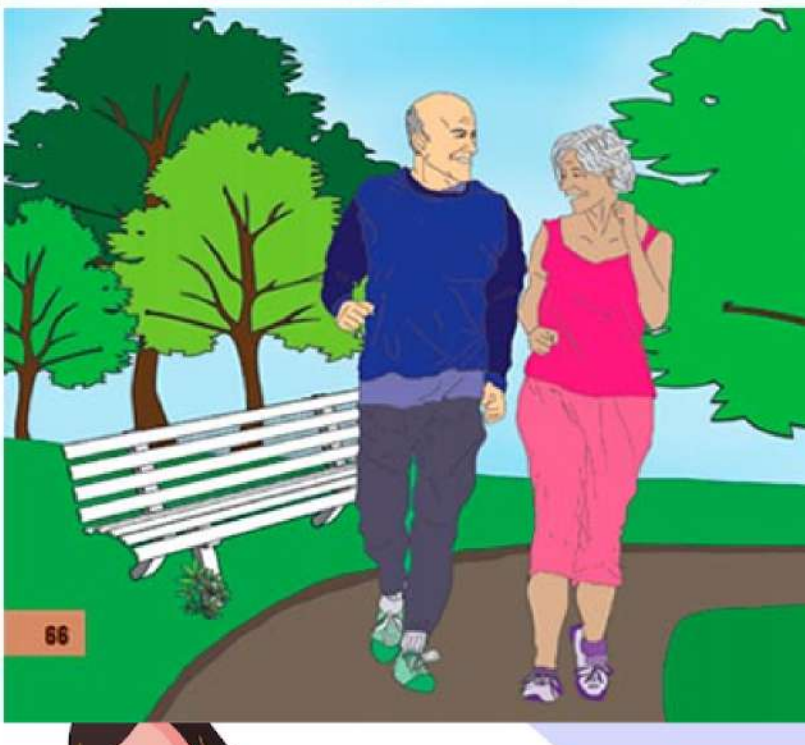
LEY ESTATUTARIA EN SALUD 1751 / 2015
LEY ESTATUTARIA PARTICIPACIÓN 17517/ 2015

LA REALIZACIÓN DEL DERECHO HUMANO FUNDAMENTAL A LA SALUD CONTEMPLA EL DERECHO DE LA CIUDADANÍA A PARTICIPAR CON DECISIÓN

POLITICA DE SALUD
EN TODO EL CICLO DE LA POLITICA EN SALUD

CONTENIDO PARA TU BIENESTAR

PERSONAS ADULTAS MAYORES



12

puntos claves para cuidar a un adulto mayor en casa

PARTICIPACION SOCIAL EN SALUD

IPS WTA LATAM SAS

EL CUIDADO DEL ADULTO MAYOR.

12 PUNTOS CLAVES EN EL CUIDADO DE UN ADULTO MAYOR

CUANDO LAS PERSONAS LLEGAN A UNA EDAD AVANZADA, ES PROBABLE QUE NECESITEN APOYO EN TODAS O CASI TODAS LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA.

1. **Alimentación**

Es esencial que las personas mayores tengan una dieta equilibrada que incluya: frutas y verduras, legumbres, aceite de oliva, pescado y carnes blancas. Aconsejamos que la cena sea temprano para poder dormir mejor.

2. **Higiene corporal**
La limpieza y la hidratación son esenciales para tener una piel sana

La higiene en personas mayores es muy importante no solo para la prevención de enfermedades, sino para estimular así los hábitos de un estilo de vida saludable. Con una buena higiene se consigue: mantenemos la limpieza del paciente, evitando malos olores, buenos hábitos higiénicos y fomentar la autoestima del paciente con el cuidado.

3. Cuidados de la piel

Para cuidar la piel en general también recomendamos utilizar jabones neutros, usar ropa de algodón, tomar dos litros de agua para mantener una buena hidratación, evitar el agua muy caliente o muy fría al momento del aseo, ponerse protector solar y no exponerse demasiado al sol

4. Administración de la medicación

Por lo general los adultos mayores toman varios medicamentos. Para evitar que no dupliquen las dosis o que olviden tomarla, es muY importante anotar y usar pastilleros.

PARTICIPACION SOCIAL EN SALUD

IPS WTA LATAM SAS

EL CUIDADO DEL ADULTO MAYOR.

12 PUNTOS CLAVES EN EL CUIDADO DE UN ADULTO MAYOR.

5. Un buen sueño

Dado que los adultos mayores suelen tener dificultades para dormir profundamente, tienen que intentar: no ver programas de televisión que los pongan nerviosos, no ir a la cama inmediatamente después de cenar, acostarse y levantarse siempre a la misma hora, no tomar café o té antes de dormir. Además recomendamos que se realicen actividades relajantes como escuchar música o leer.

6. Evitar las caídas

Por el debilitamiento de los huesos, de los músculos y de la visión, las caídas son muy frecuentes en los adultos mayores. Para evitarlas, es esencial colocar barandas en los pasillos, baños y escaleras, poner alfombras antideslizantes, mantener una buena iluminación en toda la casa, no dejar objetos en el piso, evitar que las mascotas se acerquen mientras caminan y usar bastones o andadores si lo necesitan.

7. Realizar un diagnóstico de las necesidades del adulto mayor

Enumerar las necesidades de la persona mayor para luego poder hacer un plan de acción realista

8. Organizacion familiar

Es muy importante que la familia se reúna para organizar las responsabilidades y ponerse de acuerdo en la división de las actividades o días de cuidado. Hay muchas formas de organizarse, lo importante es elegir una y que todos cumplan con lo prometido.

PARTICIPACION SOCIAL EN SALUD

IPS WTA LATAM SAS

EL CUIDADO DEL ADULTO MAYOR.

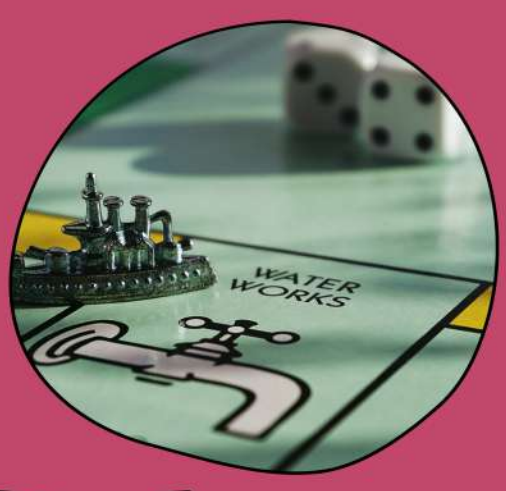
12 PUNTOS CLAVES EN EL CUIDADO DE UN ADULTO MAYOR

9. Consultar con profesionales

Hablar con especialistas médicos o gerontólogos sobre el nivel de cuidado que necesita su familiar. Es fundamental que ellos estén incorporados en el plan de cuidado siempre.

10. Armar una rutina

Es muy importante establecer horarios para fijar las actividades básicas y las de ocio. La rutina ayuda a los adultos mayores a sentirse seguros



11. Ayudar a que se mantenga física y cognitivamente activo

Cuando se lleva a cabo el cuidado en casa, es esencial que los familiares incentiven al adulto a mover el cuerpo y la mente para prevenir la inmovilidad y los trastornos de memoria.

Ideas para mover el cuerpo: caminatas simples, yoga, gimnasia, baile.
Ideas para mover la mente: jugar a las cartas,jugar juegos de mesa, hacer crucigramas, que lea un libro y luego cuente de qué se trata, leer el diario, sumar y restar.

12. Ayudar a que mantenga una vida social

Promover la socialización con familiares, amigos y conocidos es muy importante porque los ayuda a tener una mejor calidad de vida. Conversar, reír, jugar, intercambiar ideas, compartir una merienda, etc. es muy beneficio para los adultos mayores.

Si bien en la actualidad esto se dificulta por la pandemia, es esencial que tanto los adultos mayores como su entorno respeten las medidas necesarias en los encuentros: barbijo, distancia y alcohol en gel.

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD EMOCIONAL EN LOS NIÑOS

POLITICA DE PARTICIPACION SOCIAL

IPS WTA LATAM SAS

Mantener una salud mental en buena forma es la mejor ayuda para enfrentar los problemas que se presentan en el día a día, sin embargo, los últimos meses han sido de cambios de hábitos debido al encierro, donde se modificaron rutinas y actividades a los que estábamos acostumbrados.

Debido a esto muchos niños y adolescentes han sufrido cambios emocionales repentinos siendo el miedo la emoción que predomina a partir de los 10 o 12 años en adelante; de acuerdo con la Pediatra Gloria Escobar en estas edades se puede adaptar mejor a la nueva realidad a diferencia de los adultos

PARA QUE LOS NIÑOS TENGAN UNA EXCELENTE SALUD EMOCIONAL ES IMPORTANTE QUE TENGA EN CUENTA LOS SIGUIENTES PUNTOS

Identificación y Control de emociones

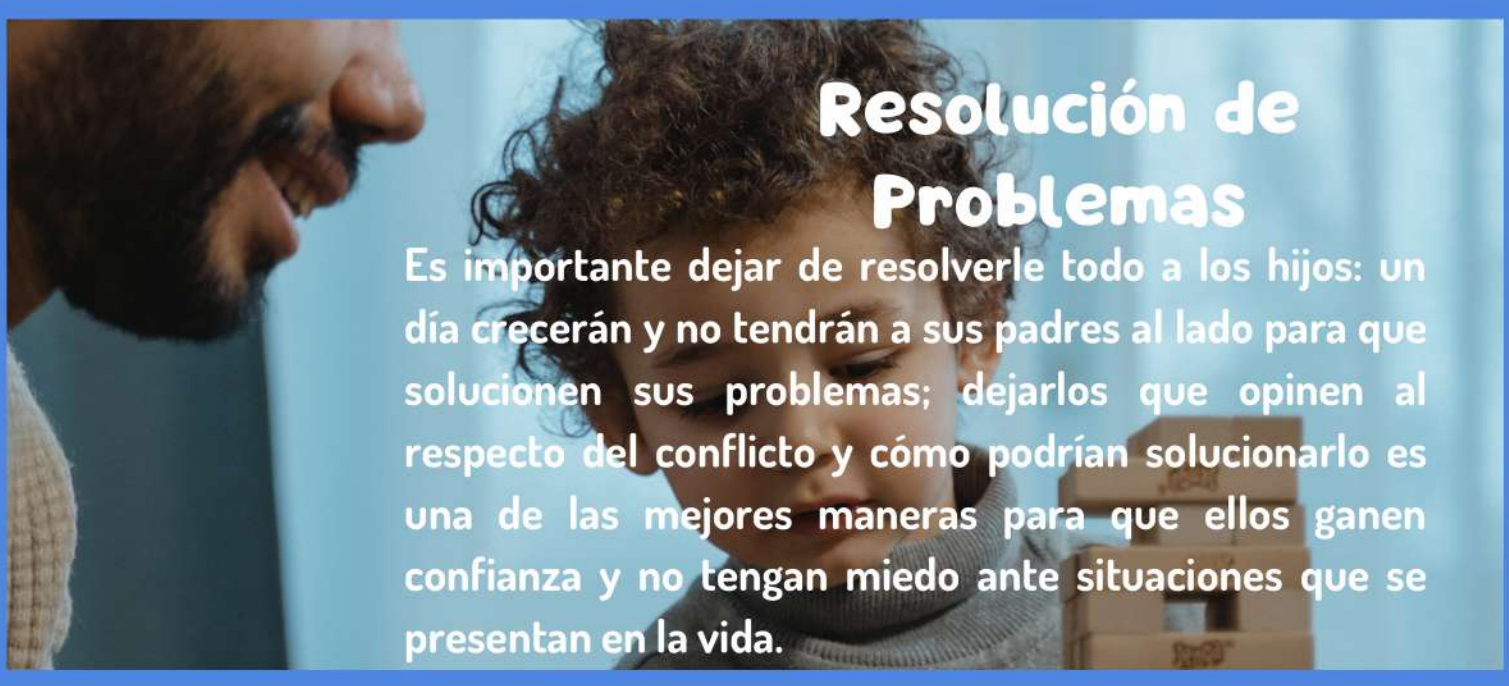
Cuando presenten un caso emocional y lo manifiesten en enojos, gritos, pataleos o llanto, es fundamental, darle un pequeño tiempo fuera, cuando la emoción haya bajado de intensidad es necesario hablar con ellos y explicarles qué son las emociones, saber el causante y expresarlo para que no tengan arrebatos hacia objetos o las demás personas.

Hábitos Alimenticios

Una buena alimentación, que sea balanceada en verduras, frutas y carnes es beneficioso para que el cerebro funcione correctamente, esto pasa debido a que los nutrientes son administrados de manera exitosa a diferencia de cuando se consume en exceso azúcares y grasas la información viaja más lenta y hace que el niño sufra de sueño o falta de concentración.

Vínculos entre padres e hijos

Amor, respeto, paciencia y comunicación son las claves para generar un vínculo entre padres e hijos, es importante saber que para la generación de un vínculo no sólo es importante la cantidad de tiempo, sino la calidad, ya que es necesario prestar atención a pequeños detalles que mencionan los niños para entender cuál es la emoción por la que están pasando



Resolución de Problemas

Es importante dejar de resolverle todo a los hijos: un día crecerán y no tendrán a sus padres al lado para que solucionen sus problemas; dejarlos que opinen al respecto del conflicto y cómo podrían solucionarlo es una de las mejores maneras para que ellos ganen confianza y no tengan miedo ante situaciones que se presentan en la vida.

Cambios repentinos

Cuando los niños tienen cambios en la forma de alimentación o se notan más callados, enojados, melancólicos es que algo no está bien, ellos aún no saben cómo controlar sus emociones, por eso hay que tener atención a las pequeñas señales.

Discreción en casa

Hay veces que los hijos están pegados todo el tiempo a los padres a tal grado que escuchan las conversaciones de adultos con temas que no van relacionados a su edad, toda la información debe ser clasificada y transmitida a los niños de acuerdo a la edad y más si son sobre temas delicados.

Organización de tiempos

Para tener una buena salud emocional es importante tener organizado los tiempos de estudio, alimentación, esparcimiento y actividades en casa, esto ayudará a que los niños no se estresen y causen situaciones donde tenga una descompensación emocional

ALGUNAS ACTIVIDADES QUE PUEDES HACER EN

TU TIEMPO LIBRE

Leer

Hay libros para todos los gustos, sólo es cuestión de encontrar el tipo de libros que más resuenan contigo y verás que encontrarás en ellos un increíble escape de la vida cotidiana.

Crear

Las actividades creativas, como escribir o dibujar, pueden ser una excelente manera de expresarte y compartir tu mundo interno con otros. No tienes que ser excelente desde el principio, con la práctica verás que terminas creando cosas increíbles.

Hacer deporte

Además de ser muy divertido, practicar algún deporte es muy beneficioso para tu salud. Verás cómo te sientes mucho más libre al dejar la computadora un rato y salir al exterior a mover tu cuerpo.

Viajar

Este pasatiempo quizás es un poco más costoso y requiere de más tiempo, pero salir de tu ciudad aunque sea sólo a pasar el día en algún lugar cercano te hará romper la rutina y sentirte más motivado.

Dedicar tiempo a ti mismo

Muchas veces estamos muy ocupados con otras cosas y nos olvidamos de nosotros mismos. Dedica un tiempo a escuchar tus propios pensamientos, puede ser meditando o yendo a caminar un rato.

TALLER N 2

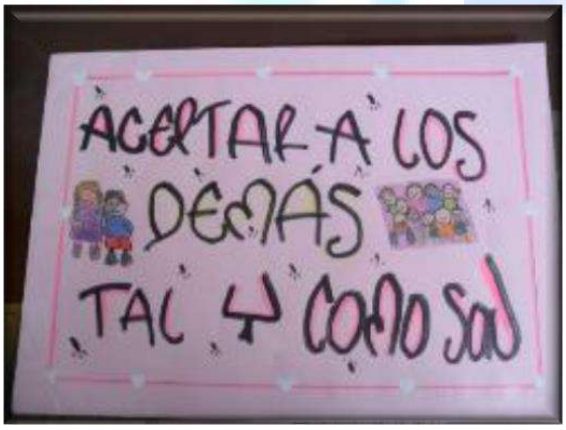
Acuerdos comunes para la comunicación ideal en nuestro grupo

1. Se realizará un mural grande en el salón conde colocaremos algunos acuerdos comunes que trabajaremos al relacionarnos y comunicarnos con los demás compañeros de clase.

2. Por parejas realizarán un acuerdo en una cartulina bien lindo, decorado, llamativo que tenga imágenes y mensajes que ayudarán a mejorar la comunicación interpersonal de todos los integrantes del grupo, los niños pueden usar frases como por ejemplo:

Escuchar a los demás es importante. Practiquemos la comunicación asertiva. El respeto es fundamental.

No hagas a los demás lo que no quieres para ti…

3. Observación del mural terminado y plenaria acerca de lo aprendido a lo lardo de la implementación de éstos talleres.

Taller Nº 1. Acuerdos comunes para la comunicación ideal nuestro grupo.