

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS ACCIDENTES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DENTRO DE FAMAC LTDA.

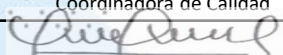
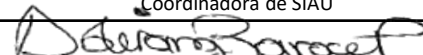
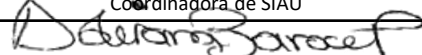


No permita que los niños y niñas corran por los pasillos de la institución

No permita que los niños y niñas caminen sobre las sillas de la institución

Tenga cuidado con los toma corrientes, cables y demás dispositivos eléctricos



	Emisor/Solicitante	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nombre	Yulieth Parra	Adriana Baron	Adriana Baron	SEPTIEMBRE – 2024
Cargo	Coordinadora de Calidad	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
Firma				

FAMAC LTDA.
ADRIANA BARON POLANIA
COORDINADORA
DE ATENCION AL USUARIO

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

- ❖ Derecho a acceder a servicios de salud sexual y salud reproductiva que se adapten a las necesidades.



- ❖ Derecho a recibir apoyo y que se realicen ajustes para poder tomar decisiones libres e informadas sobre el cuerpo, la sexualidad y reproducción.



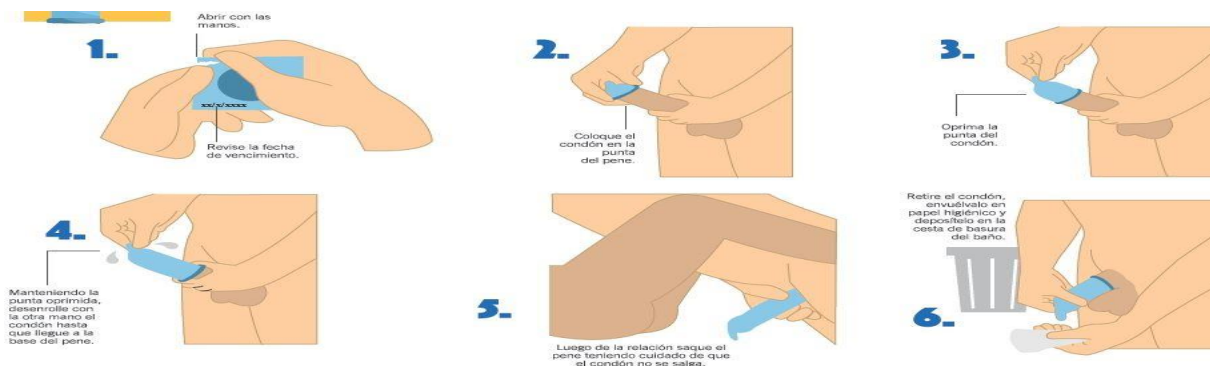
Emisor/Solicitante		Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nombre	Nidia Eugenia Ramírez	Adriana Baron	Adriana Baron	SEPTIEMBRE - 2024
Cargo	Coordinadora de Programas	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
Firma				

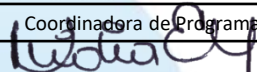
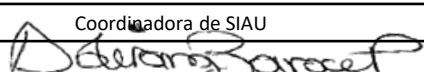
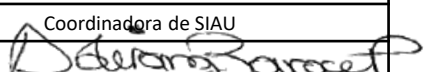
FAMAC LTDA.
ADRIANA BARON POLANIA
COORDINADORA
DE ATENCION AL USUARIO



INSTRUCCIONES DE USO DEL CONDÓN MASCULINO

1. Confirme el buen estado del empaque del condón, verifique la presencia de aire dentro del empaque, revise la fecha de vencimiento del empaque y deseche los condones con empaques alterados, rotos o con la fecha de vencimiento expirada. Para abrirlo, use la ranura de los bordes del empaque. Nunca utilice tijeras, cuchillas o los dientes.
2. Si no está circuncidado, descubra la punta del pene. Identifique el derecho y el revés del condón porque si lo toma por el revés no podrá desenrollarlo. Coloque entonces el condón en la punta del pene.
3. Oprima el extremo del condón con los dedos índice y pulgar para mantenerlo libre de aire y póngalo en la punta del pene erecto.
4. Manteniendo la punta oprimida, desenrolle con la otra mano el condón hasta que llegue a la base del pene.
5. Luego de la relación sexual, saque el pene teniendo cuidado de que el condón no se salga.
6. Retire el condón, envuélvalo en papel higiénico y deposítelo en la cesta de basura del baño. Nunca lo deposite en el sanitario, ni lo reutilice.



	Emisor/Solicitante	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nombre	Nidia Eugenia Ramírez	Adriana Baron	Adriana Baron	SEPTIEMBRE – 2024
Cargo	Coordinadora de Programas	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
Firma				



SIGNOS DE ALARMA DE GRAVEDAD DEL DENGUE

Muchos enfermos de dengue pueden ser cuidados en casa con reposo e hidratación adecuada. Sin embargo, **ante cualquier signo de alarma de gravedad del dengue, se debe acudir de inmediato a la unidad de salud más cercana.**

¡Identifique los signos de alarma de gravedad del dengue!

Cuando la fiebre baja, debe vigilar si en la próximas horas aparecen cualquiera de los siguientes síntomas:



Al bajar la fiebre



Dolor abdominal
intenso



Fatiga



Vómitos
persistentes



Somnolencia



Sangrado en encías,
nariz, vómitos, heces
u orina.



Intranquilidad/
irritabilidad

**Si tiene estos síntomas, debe acudir de inmediato
a la unidad de salud más cercana.**



aestros en salud...

agstlos en salud...

Emisor/Solicitante		Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nombre	Nidia Eugenia Ramírez	Adriana Baron	Adriana Baron	SEPTIEMBRE - 2024
Cargo	Coordinadora de Programas	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
Firma				

FAMAC LTDA.
ADRIANA BARON POLANZA
COORDINADORA
DE ATENCION AL USUARIO

Si presentas fiebre durante el viaje
o a tu regreso y cualquiera de
los siguientes síntomas:



**Dolor de
cabeza intenso**



**Dolor detrás
de los ojos**



**Náusea
o vómito**



**Malestar
general**



**Dolor muscular
o articular**




Sarpullido







	Emisor/Solicitante	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nombre	Nidia Eugenia Ramírez	Adriana Baron	Adriana Baron	SEPTIEMBRE – 2024
Cargo	Coordinadora de Programas	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
Firma				


FAMAC LTDA.
ADRIANA BARON POLANIA
COORDINADORA
DE ATENCIÓN AL USUARIO

EVITA PICADURAS DE MOSQUITOS



Si tienes fiebre, dolor de cabeza, dolor de huesos, sarpullido, náuseas o vómitos:
NO TE AUTOMEDIQUES
y visita la unidad de salud más cercana.






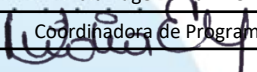
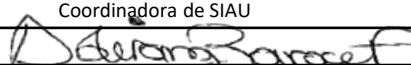
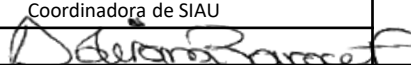



ELIMINA CRIADEROS DE MOSQUITOS


Las áreas o terrenos abandonados con agua estancada, hierba o basura acumulada son sitios donde se cría el mosquito que transmite los virus del dengue, chikungunya y Zika.



	Emisor/Solicitante	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nombre	Nidia Eugenia Ramírez	Adriana Baron	Adriana Baron	SEPTIEMBRE – 2024
Cargo	Coordinadora de Programas	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
Firma				



La salud
es de todos

Minsalud

ROTA FOLIO ETMI-PLUS PARA UN EMBARAZO SALUDABLE

ESTRATEGIA PARA LA ELIMINACIÓN
DE LA TRANSMISIÓN MATERNO INFANTIL
DEL VIH, LA SÍFILIS, LA HEPATITIS B
Y LA ENFERMEDAD DE CHAGAS



OPS



Maestros en salud...

Maestros en salud...

	Emisor/Solicitante	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nombre	Nidia Eugenia Ramírez	Adriana Baron	Adriana Baron	SEPTIEMBRE - 2024
Cargo	Coordinadora de Programas	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
Firma				

FAMAC LTDA.
ADRIANA BARON POLANIA
COORDINADORA
DE ATENCIÓN AL USUARIO

¿QUÉ ES LA HEPATITIS B?

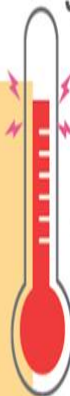
Es una inflamación del hígado causada por el virus de la hepatitis B

SÍNTOMAS

Ojos amarillos



38.5° C



Fiebre



Orina oscura

Nauseas y vómito



¿QUÉ ES LA HEPATITIS B?

Es una inflamación del hígado causada por el virus de la hepatitis B. Puede producir síntomas como:

- Fiebre
- Color amarillo en los ojos y en la piel
- Dolor en el abdomen
- Orina oscura
- Deposiciones blanquecinas
- Nauseas
- Vómito
- Pérdida del apetito
- Dolor en las articulaciones

¡ALGUNAS PERSONAS PUEDEN PADECER LA ENFERMEDAD POR MUCHO TIEMPO Y NO PRESENTAR SÍNTOMAS!

Emisor/Solicitante		Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nombre	Nidia Eugenia Ramírez	Adriana Baron	Adriana Baron	SEPTIEMBRE – 2024
Cargo	Coordinadora de Programas	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
Firma				



¿CÓMO SE TRANSMITE LA HEPATITIS B?

La hepatitis B se puede transmitir por varias vías:

- 1 Sexual:** relaciones anales, vaginales u orales sin condón con una persona infectada.
- 2 De madre a hijo:** Durante el embarazo a través de la placenta. Durante el trabajo de parto al entrar en contacto con la sangre y otras secreciones del cuerpo de la madre.
- 3 Sanguínea:** por compartir jeringas, agujas, elementos de aseo personal o tener contacto con instrumentos contaminados con sangre infectada, por ejemplo, al realizarse tatuajes o piercings sin técnicas higiénicas.

¡LA HEPATITIS B NO SE TRANSMITE POR LECHE MATERNA!

	Emisor/Solicitante	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nombre	Nidia Eugenia Ramírez	Adriana Baron	Adriana Baron	SEPTIEMBRE – 2024
Cargo	Coordinadora de Programas	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
Firma				

FAMAC LTDA.
ADRIANA BARON POLANIA
COORDINADORA
DE ATENCION AL USUARIO

PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA

Cuando se habla de suicidio se hace referencia al acto deliberado de quitarse la vida, por lo que se tiende a hablar de conducta suicida

¿QUÉ INCLUYE LA CONDUCTA SUICIDA?

IDEACIÓN SUICIDA

Pensamiento/idea/deseo de quitarse la vida.
Puede estar estructurado o no.

INTENTO DE SUICIDIO

Acto contra la propia integridad, que no termina en la muerte

SUICIDIO CONSUMADO

Acto autolesivo intencionado con resultado de muerte.

	Emisor/Solicitante	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nombre		Adriana Baron	Adriana Baron	SEPTIEMBRE - 2024
Cargo		Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
Firma	<i>Laura Ximena C...</i>	<i>Adriana Baron</i>	<i>Adriana Baron</i>	

FAMAC LTDA.
ADRIANA BARON POLANIA
COORDINADORA
DE ATENCIÓN AL USUARIO

FACTORES DE RIESGO

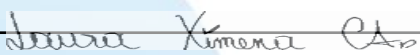
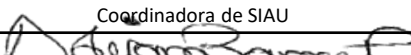
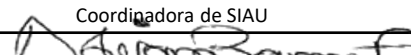
- Consumir drogas y alcohol
- Intentos de suicidio previos
- Autoagresiones no suicidas previas
- Tener depresión u otra enfermedad mental
- Tener antecedentes familiares de depresión, suicidio o abuso
- Sufrir una pérdida importante
- Ser partícipe de un evento que causa vergüenza, culpa, deshonra
- Tener problemas de salud física
- Enterarse del comportamiento suicida de otra persona
- Acceder fácilmente a los medios para cometer suicidio
- Ser impulsivo o aislarse



DÍA MUNDIAL
PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

10 DE SEPTIEMBRE



Emisor/Solicitante		Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nombre		Adriana Baron	Adriana Baron	SEPTIEMBRE – 2024
Cargo		Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
Firma				

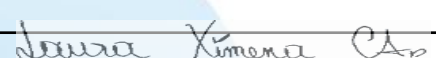
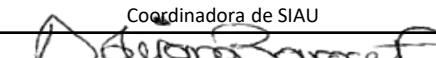
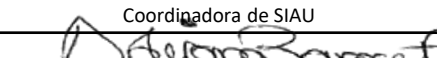
FAMAC LTDA.
ADRIANA BARON POLANIA
COORDINADORA
DE ATENCION AL USUARIO

SEÑALES DE ADVERTENCIA



Amenazas verbales de hacerse daño o quitarse la vida
 Buscar un modo de cometer suicidio
 Tener cambios abruptos en el estado de ánimo
 Descuidar la apariencia o higiene
 Hacer cosas arriesgadas o autodestructivas
 Regalar pertenencias significativas
 Atender asuntos del final de la vida
 Despedirse de amigos y seres queridos



	Emisor/Solicitante	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nombre		Adriana Baron	Adriana Baron	SEPTIEMBRE – 2024
Cargo		Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
Firma				

FAMAC LTDA.
ADRIANA BARON POLANIA
COORDINADORA
DE ATENCION AL USUARIO

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Permiten a las personas hacer frente a situaciones estresantes del diario vivir

ORIENTADAS AL PROBLEMA

Buscan darle solución a sus problemas por medio de su red de apoyo

ORIENTADAS A LA EMOCIÓN

Buscan resolver su bienestar emocional tales como hablar de sus sentimientos, acudir a la religión, hacer insight y demás

EVITATIVAS


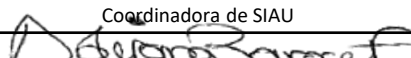
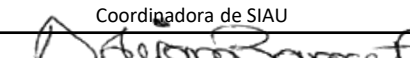
Omiten ese evento estresante en sus vidas y deciden no actuar, ni pensar en ello

ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA



 Cra. 9B N°. 6-42 Barrio Las Avenidas
 3136552112
 6084366870
 atencionalusuariofamac@yahoo.es
 famacltda.com
 FAMAC Caqueta




Emisor/Solicitante		Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nombre		Adriana Baron	Adriana Baron	SEPTIEMBRE – 2024
Cargo		Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
Firma				

FAMAC LTDA.
ADRIANA BARON POLANIA
COORDINADORA
DE ATENCION AL USUARIO


Decálogo para la prevención de la **Hipertensión**




1 La primera medida para prevenir la aparición de hipertensión es **evitar el sobrepeso** y la obesidad.



2 Para evitar una presión arterial elevada siga una **dieta equilibrada**, rica en frutas y verduras.




3 Tanto para prevenir como tratar la hipertensión es fundamental **no fumar**.




4 Limite el consumo de **alcohol**.




5 Reduzca la cantidad diaria de **sal** en los alimentos; sustitúyala por especias o hierbas aromáticas. Evite las salsas, los productos precocinados o en conserva por su **gran contenido en sal**.




6 Reduzca al máximo los hidratos de carbono de absorción rápida, como **pasteles, dulces y bollería**, así como **embutidos** y otras grasas saturadas.



7 Realizar **ejercicio físico** de forma habitual (andar, correr, nadar, bailar, montar en bicicleta...), le ayudará a controlar el peso y controlar su presión arterial.




8 Limite su consumo diario de **café** y otros estimulantes (té, chocolate, bebidas energéticas...).

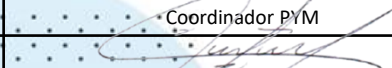
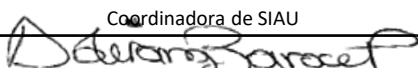
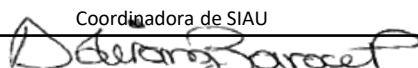


9 Controle periódicamente en casa su presión arterial. Para ello, puede adquirir el **tensiómetro** adecuado en la farmacia.



10 Si sigue un tratamiento para la hipertensión es imprescindible mantenerlo en el **tiempo** y realizarlo de forma adecuada.



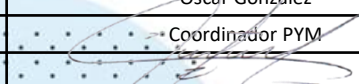
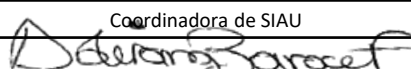
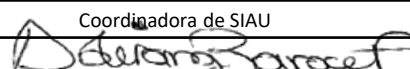

	Emisor/Solicitante	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nombre	Oscar González	Adriana Baron	Adriana Baron	SEPTIEMBRE - 2024
Cargo	Coordinador PYM	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
Firma				

FAMAC LTDA.
ADRIANA BARON POLANIA
COORDINADORA
DE ATENCION AL USUARIO

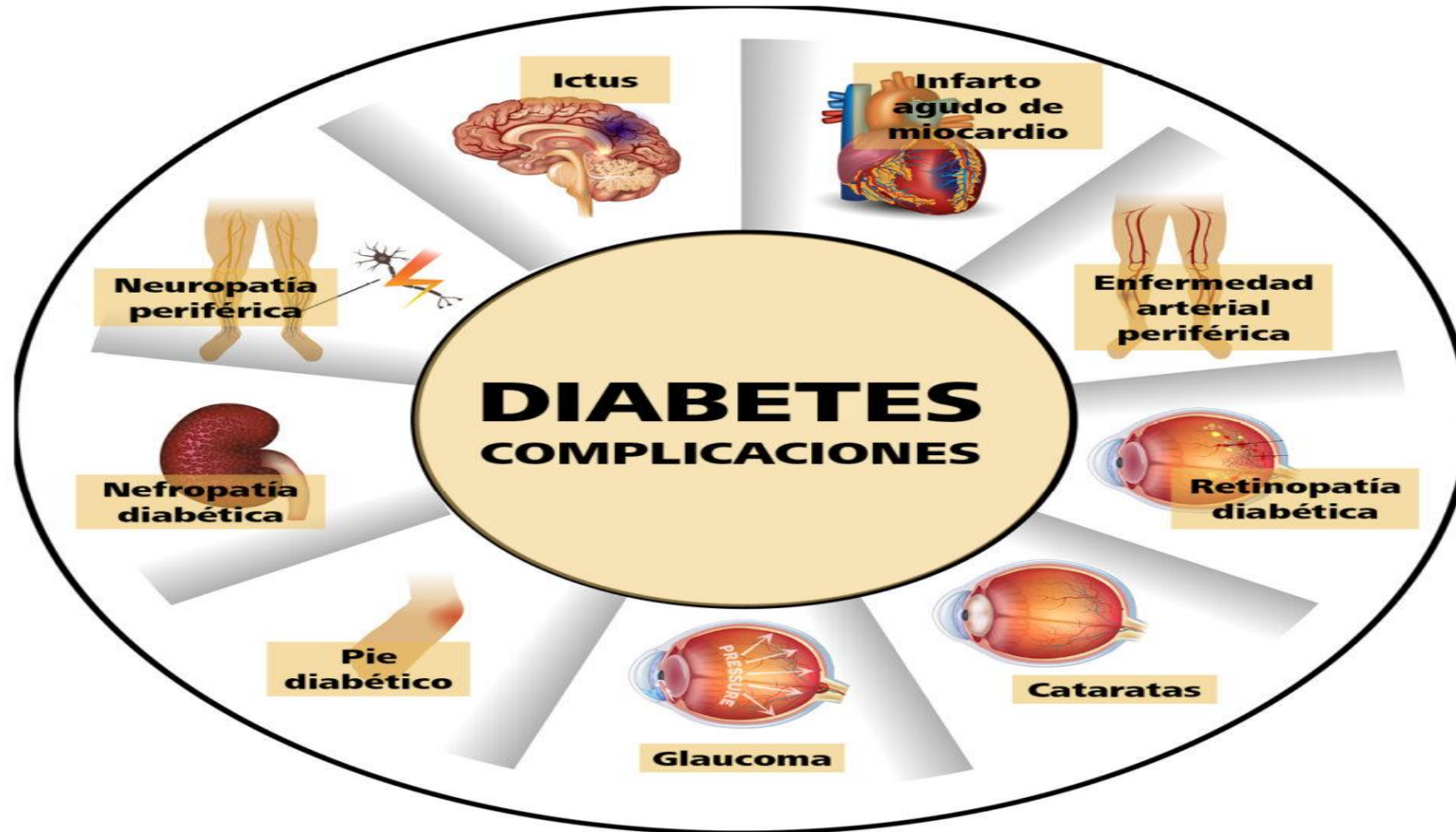
HÁBITOS PARA PREVENIR LA DIABETES

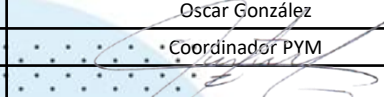
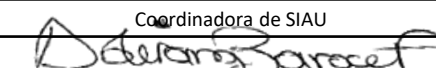
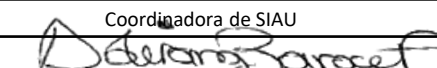
- 1 **MANTENER UN PESO CORPORAL SALUDABLE** 
- 2 **HACER EJERCICIO REGULARMENTE** 
- 3 **COMER FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS** 
- 4 **DISMINUIR EL CONSUMO DE AZÚCAR** 
- 5 **AUMENTAR EL CONSUMO DE FIBRA** 

¡RECUERDA HACER TU PRUEBA DE GLUCOSA PERIÓDICAMENTE!

	Emisor/Solicitante	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nombre	Oscar González	Adriana Baron	Adriana Baron	SEPTIEMBRE – 2024
Cargo	Coordinador PYM	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
Firma				

FAMAC LTDA.
ADRIANA BARON POLANIA
COORDINADORA
DE ATENCIÓN AL USUARIO



	Emisor/Solicitante	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nombre	Oscar González	Adriana Baron	Adriana Baron	SEPTIEMBRE – 2024
Cargo	Coordinador PYM	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
Firma				

FAMAC LTDA.
ADRIANA BARON POLANIA
COORDINADORA
DE ATENCIÓN AL USUARIO

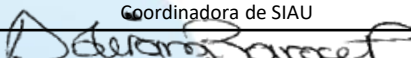
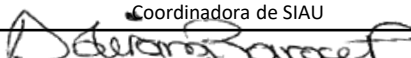
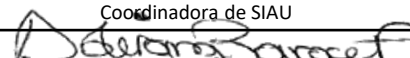
ESTIMADO USUARIO

LE INFORMAMOS QUE:

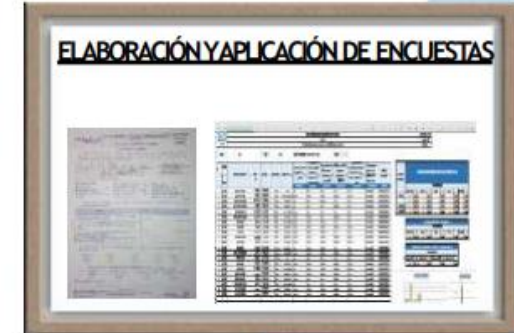
Para asistir a las consultas
agendadas en nuestras
sedes, recuerde llegar con
20 minutos de
anticipación y realizar
la ACTIVACIÓN de su cita.

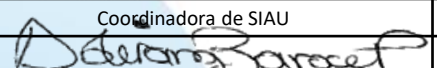
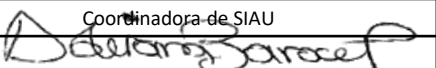
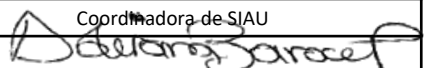


Atención al Usuario – SIAU
 (608) 4366870  3113448687
 atencionalusuariofamac@yahoo.es

	Emisor/Solicitante	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nombre	Adriana Baron	Adriana Baron	Adriana Baron	SEPTIEMBRE – 2021 FAMAC LTDA. ADRIANA BARON POLANIA COORDINADORA DE ATENCIÓN AL USUARIO
Cargo	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
Firma				

MECANISMOS DE COMUNICACIÓN Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA



	Emisor/Solicitante	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nombre	Adriana Baron	Adriana Baron	Adriana Baron	SEPTIEMBRE - 2024
Cargo	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
Firma				

FAMAC LTDA.
ADRIANA BARON POLANIA
COORDINADORA
DE ATENCIÓN AL USUARIO