

# MECANISMOS DE COMUNICACIÓN Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA

## OFICINA DE ATENCIÓN AL USUARIO



## CARTELERA INFORMATIVA



## BUZÓN DE SUGERENCIAS



## PÁGINA WEB INSTITUCIONAL



## GRUPOS DE WHATSAPP



## CARTELERA INFORMATIVA



## PROCESO DE TRÁMITES DE PORSE




## ASOCIACIÓN DE USUARIOS/VEEDORES DE SALUD



Elaboró	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Adriana Barón	Adriana Barón	Adriana Barón	MAYO - 2025
Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
<i>Adriana Barón</i>	<i>Adriana Barón</i>	<i>Adriana Barón</i>	

**FAMAC LTDA.**  
ADRIANA BARÓN POLANIA  
COORDINADORA  
DE ATENCIÓN AL USUARIO


#TuEnfermeraTeCuida

+info 


*"cerca de ti"*

# Hipoglucemia


**¿Qué hacer ante una Hipoglucemia?**  
...que es un descenso brusco de la glucosa en sangre por debajo de 70 mg/dl en diabéticos con tratamientos de insulina o algunas pastillas




**Si no se corrige puedes perder el conocimiento, por lo que es importante tratarla pronto.**




**Síntomas:** sudor, palpitaciones, temblor, debilidad, hambre, cambios de comportamiento.




**Toma:** "3 cucharaditas de azúcar, 1 zumo o bebida azucarada, 1 fruta, 1 cucharadita de miel, 2-3 comprimidos de glucosa"




**10-15 min:** Vuelve a tomar lo mismo tras ese tiempo si los síntomas no mejoran



**Si falta más de 1h para la comida:** Tome 20 -40 gms de pan ó 3-4 galletas tipo María y 1 yogur ó 1 vaso de leche.

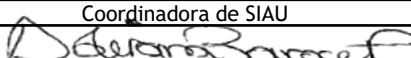
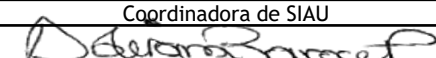
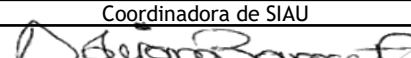


**Llévase siempre contigo algún producto azucarado**



**No te saltes comidas. Usa correctamente la medicación. Aprende el autocontrol de glucemias. Toma precauciones con el ejercicio físico intenso**

**FAMAC** Ltda.  
aestros en salud...

Elaboró	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Adriana Barón	Adriana Barón	Adriana Barón	MAYO - 2025
Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
			

	FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETÁ LIMITADA	MPM-GAU-FR-05
	Formato	Versión: 01
	Publicación en Carteleras	Aprobación: 26/11/2024

# DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN



>>17 MAYO

## SÍNTOMAS

Mareo

Latido de corazón irregular

Náuseas y Vómito

Presión arterial alta

Fatiga

## PREVENCIÓN



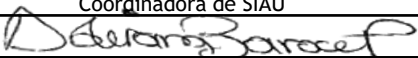
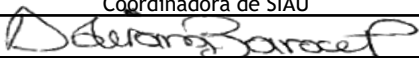
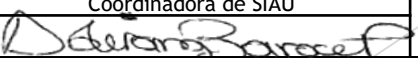
- Coma alimentos sanos y frescos.
- Realice actividad física.

## EVITE



- Disminuya el consumo de sal y evite el alcohol y cigarrillo.




Elaboró	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Adriana Barón	Adriana Barón	Adriana Barón	
Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
			
			MAYO - 2025

**FAMAC LTDA.**  
 ADRIANA BARON POLANIA  
 COORDINADORA  
 DE ATENCION AL USUARIO







## REPORTE

-  Se reporta cualquier sospecha de reacción adversa, incluso las de poca importancia y se hará mediante el siguiente enlace.  
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfohgJhWrNRvRfDTDLw63GFZ15DvKjcw3-RWKDrBDGqSdMmAQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfohgJhWrNRvRfDTDLw63GFZ15DvKjcw3-RWKDrBDGqSdMmAQ/viewform?usp=sf_link)

## QUE SE REPORTA

- A. Reporte de falla de eficacia
- B. Reportes de queja de calidad del producto
- C. Reporte de errores de medicación incluyendo la mala administración
- D. Reporte del mal uso, abuso y sobredosis
- E. Reporte de transmisión sospecha de un agente contaminante
- F. Reporte de incidente
- G. Reporte de reacciones adversas

## QUIEN PUEDE REPORTAR

-  Todos los profesionales de la salud
-  Instituciones prestadores de servicios de salud y empresas promotoras de servicios de salud
-  Pacientes y publico en general: que son fuente primaria de la información clínica desfavorable
-  Las instituciones prestadoras de servicios de salud, los hospitales, las entidades promotoras de la salud y empresas administradoras de los planes de beneficios deben contar con grupos de personas responsables en el manejo del programa de Farmacovigilancia



**FAMAC LTDA**

## FARMACOVIGILANCIA

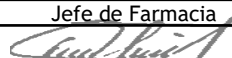
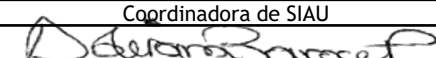
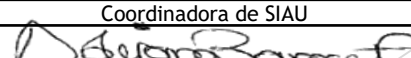


**TRABAJAMOS  
PARA  
BRINDARTE  
CALIDAD Y  
SEGURIDAD**

Tel: (408) 8344610

[www.famac Ltda.com](http://www.famac Ltda.com)

**FAMAC LTDA.**  
ADRIANA BARON POLANIA  
COORDINADORA  
DE ATENCION AL USUARIO

Elaboró	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Liam Ortiz Arcila Jefe de Farmacia	Adriana Barón Coordinadora de SIAU	Adriana Barón Coordinadora de SIAU	MAYO - 2025
			



### QUE ES FARMACOVIGILANCIA

La Farmacovigilancia es la ciencia y las actividades relativas a la detección, evaluación, comprensión y prevención de las reacciones adversas o cualquier otro problema de salud relacionado con medicamentos o vacunas.

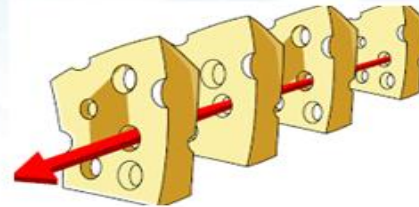
La Farmacovigilancia comprende diversas actividades de salud pública de análisis y gestión del riesgo que contribuyen al uso racional de los medicamentos. Así, la identificación, cuantificación y evaluación de los riesgos asociados con el uso de los medicamentos pueden evitar o minimizar el daño a los pacientes y adoptar las medidas necesarias, poniendo en marcha, si fuese preciso, medidas reguladoras.



**Organización  
Mundial de la Salud**

### EVENTO ADVERSO

Es cualquier suceso médico desafortunado que puede presentarse durante un tratamiento con un medicamento, pero no tiene necesariamente relación causal con el mismo.



### REACCION ADVERSA

Es una respuesta a un medicamento que es nociva y no intencionada, y que se produce con las dosis utilizadas normalmente en el hombre.



### SABE PÓRQUE DEBEMOS HACER FARMACOVIGILANCIA ?

- Por que todos los medicamentos tienen efectos secundarios
- Por que cada paciente es único como también su situación de tratamiento
- La seguridad de los medicamentos es parte esencial para la seguridad del paciente
- Mejora la atención y la seguridad del paciente en relación con el uso de medicamentos y todas las intervenciones médicas
- Fomentar el uso seguro, racional y más efectivo (incluso costo-efectivo) de los medicamentos
- Contribuye a la evaluación riesgo-beneficio, la eficacia y el riesgo de los medicamentos



**FAMAC LTDA.**  
ADRIANA BARON POLANIA  
COORDINADORA  
DE ATENCION AL USUARIO

Elaboró

Liam Ortiz Arcila  
Jefe de Farmacia

Revisó:

Adriana Barón  
Coordinadora de SIAU

Aprobó:

Adriana Barón  
Coordinadora de SIAU

Fecha de Aprobación

MAYO - 2025

# DIA MUNDIAL DE LA HIGIENE DE MANOS 5 DE MAYO

## ¿Cuándo tengo que lavarme las manos?

### 💡 ¿Por qué es importante?

La higiene de manos **salva vidas**: es una de las formas más efectivas de prevenir infecciones.

Reduce la transmisión de enfermedades como **gripe, COVID-19, diarreas e infecciones hospitalarias**.

### 👉 ¿Cuándo debe lavarse las manos?

- 1) Antes de comer o preparar alimentos.
- 2) Después de ir al baño.
- 3) Al llegar a casa o después de tocar superficies en lugares públicos.
- 4) Antes y después de atender a una persona enferma.

### ✅ ¿Cómo hacerlo correctamente?

Mojar las manos con agua.  
Aplicar suficiente jabón.  
Frotar por al menos 40 segundos (palmas, dorso, entre los dedos y uñas).  
Enjuagar con agua.  
Secar con una toalla limpia o papel desechable.

🌍 Este 5 de mayo, ¡únete al compromiso mundial!  
"Acelerar la acción conjunta para mejorar la higiene de manos"



**Soy responsable, ME LAVO LAS MANOS.**

**FAMAC LTDA.**  
ADRIANA BARON POLANIA  
COORDINADORA  
DE ATENCION AL USUARIO

Elaboró	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Juan Felipe Lozano Flórez Referente de seguridad del paciente	Adriana Barón Coordinadora de SIAU	Adriana Barón Coordinadora de SIAU	MAYO - 2025



# CONOCE SOBRE EL TRASTORNO AFECTIVO BIPOLAR

El trastorno afectivo bipolar es una enfermedad mental que afecta al estado de ánimo, el nivel de actividad y la concentración.

Los altibajos del TAB son muy diferentes de los cambios de humor habituales. En este trastorno se experimentan cambios extremos en la energía, la actividad y el sueño que no atípicos en la persona.



**Jornada de psicoeducación sobre el trastorno  
afectivo bipolar  
28 de Mayo, 3PM**



**FAMAC LTDA.**  
ADRIANA BARON POLANIA  
COORDINADORA  
DE ATENCION AL USUARIO

Elaboró	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Laura Ximena Cabrera Psicóloga	Adriana Barón Coordinadora de SIAU	Adriana Barón Coordinadora de SIAU	MAYO - 2025
<i>Laura Ximena Cabrera</i>	<i>Adriana Barón</i>	<i>Adriana Barón</i>	

# CONMEMORACIÓN DÍA DE LA ESQUIZOFRENIA

La esquizofrenia es un trastorno mental del grupo de los trastornos psicóticos, que cursa con alteraciones en el pensamiento, percepción, afecto y comportamiento.

Es habitual que las personas que padecen esquizofrenia sean víctimas de estigma, discriminación y violación de sus derechos humanos.




**Jornada de psicoeducación sobre la  
esquizofrenia:  
22 de Mayo, 3PM**



**FAMAC LTDA.**  
ADRIANA BARON POLANIA  
COORDINADORA  
DE ATENCION AL USUARIO

Elaboró	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Laura Ximena Cabrera	Adriana Barón	Adriana Barón	MAYO - 2025
Psicóloga	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
<i>Laura Ximena Cabrera</i>	<i>Adriana Barón</i>	<i>Adriana Barón</i>	



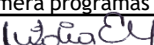
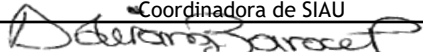
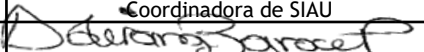
	FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETÁ LIMITADA	MPM-GAU-FR-05
	Formato	Versión: 01
	Publicación en Carteleras	Aprobación: 26/11/2024

La Ruta de Promoción y Mantenimiento de la Salud te invita a conocer tus derechos sexuales y reproductivos.

Solicitar cita del programa de Planificación Familiar para Hombres y Mujeres o Consulta preconcepcional.  3208422527



**FAMAC LTDA.**  
ADRIANA BARÓN POLANZA  
COORDINADORA  
DE ATENCIÓN AL USUARIO

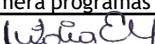
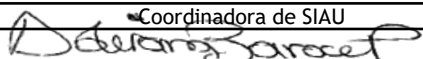
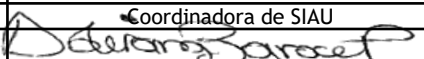
Elaboró	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nidia Eugenia Ramírez Toledo	Adriana Barón	Adriana Barón	MAYO - 2025
Enfermera programas P y M	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
			

	FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETÁ LIMITADA	MPM-GAU-FR-05
	Formato	Versión: 01
	Publicación en Carteleras	Aprobación: 26/11/2024

# CONOCE TUS DERECHOS Sexuales y Reproductivos



FAMAC cuenta con todos los métodos de planificación, pide tu cita para recibir asesoría personalizada.

Elaboró	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nidia Eugenia Ramírez Toledo	Adriana Barón	Adriana Barón	MAYO - 2025
Enfermera programas P y M	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
			

FAMAC LTDA.  
ADRIANA BARON POLANIA  
COORDINADORA  
DE ATENCION AL USUARIO



	FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETÁ LIMITADA	MPM-GAU-FR-05
	Formato	Versión: 01
	Publicación en Carteleras	Aprobación: 26/11/2024

Métodos para la  
**PLANIFICACIÓN  
FAMILIAR**



**PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS**  
Este método contiene hormonas.  
Eficiencia: **92% - 99%**



**CONDÓN**  
Además de prevenir el embarazo, protege contra infecciones de transmisión sexual (ITS).  
Eficiencia: **85% - 98%**



**INYECCIÓN ANTICONCEPTIVA**  
Este método contiene hormonas.  
Eficiencia: **97% - 99%**



**DISPOSITIVO INTRAUTERINO**  
Puede ser de cobre o de hormonas.  
Eficiencia: **99%**



**IMPLANTES**  
Este método contiene hormonas.  
Eficiencia: **99%**



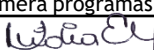
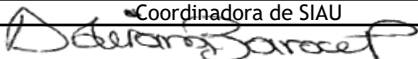
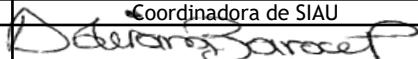
**CÁLCULO DE FECHA**  
Cálculo de los días fértiles basados en un ciclo menstrual regular.  
Eficiencia: **76% - 88%**




**ESTERILIZACIÓN**  
Procedimiento quirúrgico que impide el paso de las células reproductivas.  
Eficiencia: **99%**

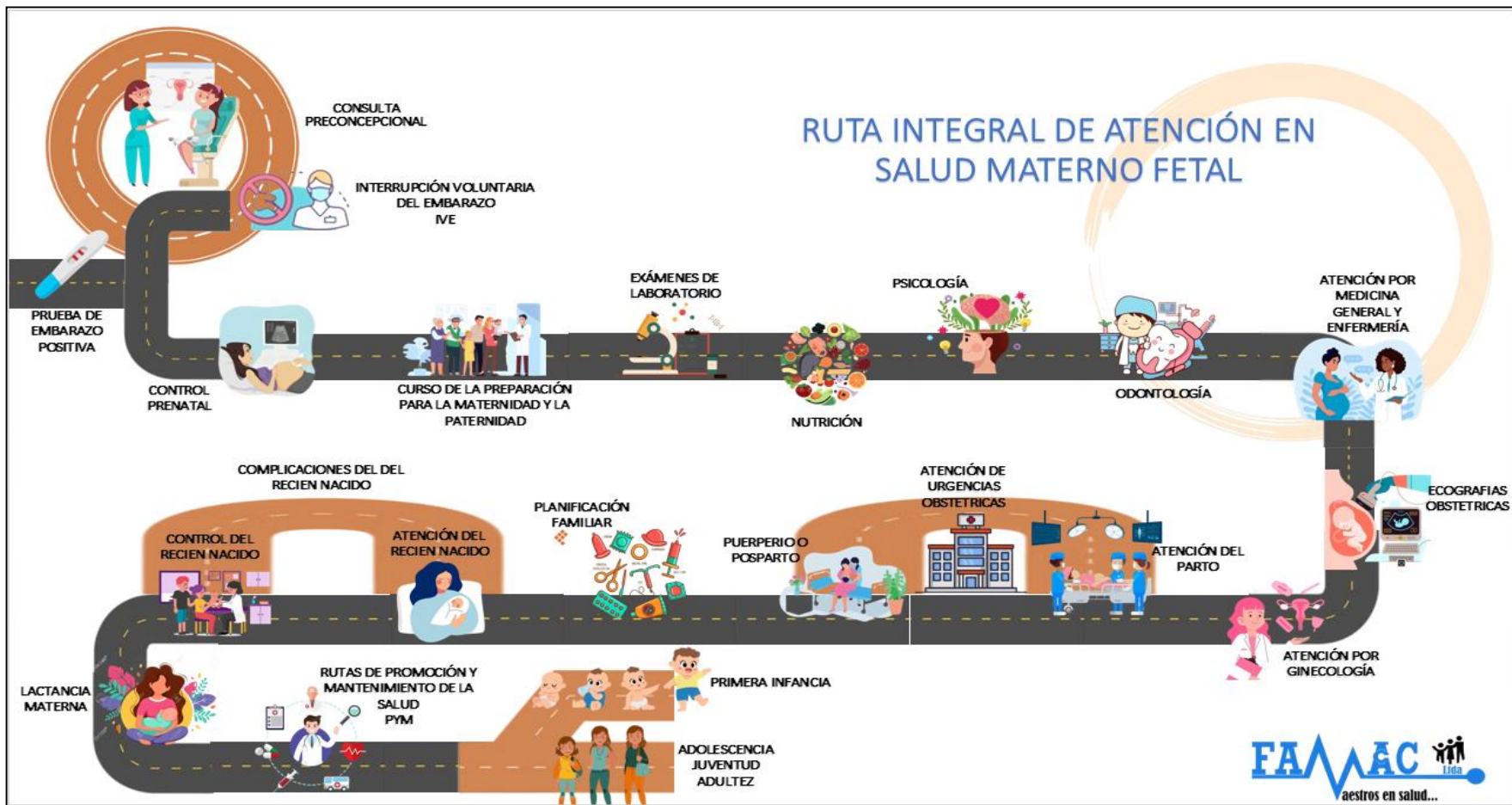
FAMAC cuenta con todos los métodos de planificación, pide tu cita para recibir asesoría personalizada.

FAMAC LTDA.  
ADRIANA BARÓN POLANIA  
COORDINADORA  
DE ATENCION AL USUARIO

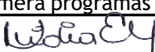
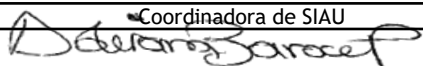

Elaboró	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nidia Eugenia Ramírez Toledo	Adriana Barón	Adriana Barón	MAYO - 2025
Enfermera programas P y M	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
			

	FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETÁ LIMITADA	MPM-GAU-FR-05
	Formato	Versión: 01
	Publicación en Carteleras	Aprobación: 26/11/2024

# Ruta Materno Perinatal



**FAMAC LTDA.**  
**ADRIANA BARÓN POLANÍA**  
**COORDINADORA**  
**DE ATENCIÓN AL USUARIO**

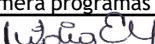
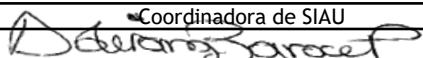
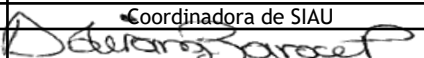
Elaboró	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nidia Eugenia Ramírez Toledo	Adriana Barón	Adriana Barón	MAYO - 2025
Enfermera programas P y M	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
			



	FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETÁ LIMITADA	MPM-GAU-FR-05
	Formato	Versión: 01
	Publicación en Carteleras	Aprobación: 26/11/2024

# QUE ES EL VIH/SIDA



Elaboró	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nidia Eugenia Ramírez Toledo	Adriana Barón	Adriana Barón	MAYO - 2025
Enfermera programas P y M	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
			

**FAMAC LTDA.**  
ADRIANA BARÓN POLANZA  
COORDINADORA  
DE ATENCIÓN AL USUARIO

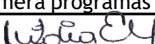
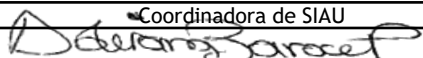
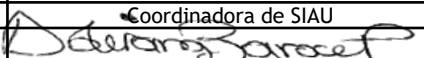
	FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETÁ LIMITADA	MPM-GAU-FR-05
	Formato	Versión: 01
	Publicación en Cartelera	Aprobación: 26/11/2024

## ¿QUÉ ES EL VIH/SIDA?

- El VIH es el Virus de la Inmunodeficiencia Humana, microorganismo que afecta el sistema inmune, haciendo que el cuerpo no se pueda defender de las infecciones.
- El SIDA es el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, etapa avanzada de la infección por VIH en la que se pueden presentar enfermedades o infecciones graves.

**¡EL VIH ES LA CAUSA Y EL SIDA ES LA ENFERMEDAD!**

**FAMAC LTDA.**  
ADRIANA BARÓN POLANIA  
COORDINADORA  
DE ATENCIÓN AL USUARIO

Elaboró	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nidia Eugenia Ramírez Toledo	Adriana Barón	Adriana Barón	MAYO - 2025
Enfermera programas P y M	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
			



	FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETÁ LIMITADA	MPM-GAU-FR-05
	Formato	Versión: 01
	Publicación en Carteleras	Aprobación: 26/11/2024

## ¿CÓMO SE TRANSMITE EL VIH?

Los métodos más comunes de transmisión del VIH son:



Sexo  
desprotegido  
con  
una pareja  
infectada



Compartir  
agujas  
con una  
persona  
infectada

Algunos factores de riesgo casi eliminados de la lista  
de transmisión del SIDA son:




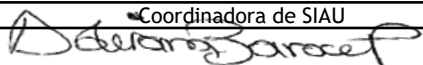

Transmisión  
de la madre  
infectada  
al feto




Infección  
por  
productos  
sanguíneos



**FAMAC LTDA.**  
ADRIANA BARÓN POLANÍA  
COORDINADORA  
DE ATENCIÓN AL USUARIO

Elaboró	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nidia Eugenia Ramírez Toledo	Adriana Barón	Adriana Barón	MAYO - 2025
Enfermera programas P y M	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
			

	FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETÁ LIMITADA	MPM-GAU-FR-05
	Formato	Versión: 01
	Publicación en Cartelera	Aprobación: 26/11/2024

## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA EL VIH?



El VIH se diagnostica en la madre a través de una prueba de sangre que se puede realizar en el consultorio o en el laboratorio clínico.

El médico le ordenará esta prueba desde la consulta preconcepcional y en el primer control prenatal.

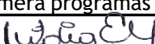
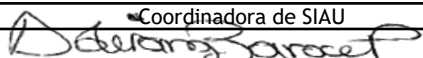
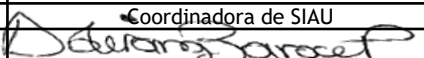
**Si esta prueba sale positiva, le ordenará otras pruebas para confirmar el diagnóstico.**

**Si esta prueba es negativa, se la repetirán en cada trimestre del embarazo o en el momento del parto.**

**Es importante acudir al servicio de salud cuando se esté pensando en tener un hijo o iniciar tempranamente las consultas prenatales, en caso de embarazo.**

**¡ESTAS ATENCIONES SON GRATUITAS!**

**FAMAC LTDA.**  
ADRIANA BARÓN POLANIA  
COORDINADORA  
DE ATENCIÓN AL USUARIO

Elaboró	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nidia Eugenia Ramírez Toledo Enfermera programas P y M	Adriana Barón Coordinadora de SIAU	Adriana Barón Coordinadora de SIAU	MAYO - 2025
			



	FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETÁ LIMITADA	MPM-GAU-FR-05
	Formato	Versión: 01
	Publicación en Carteleras	Aprobación: 26/11/2024

# Jornada Departamental de Vacunación



Sábado 24 de Mayo

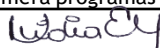
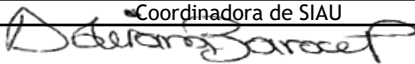
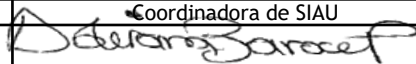


08:00 am a 02:00 pm



FAMAC LTDA sede El Prado y  
en los 16 municipios del  
Departamento



Elaboró	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nidia Eugenia Ramírez Toledo	Adriana Barón	Adriana Barón	MAYO - 2025
Enfermera programas P y M	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
			

**FAMAC LTDA.**  
ADRIANA BARON POLANIA  
COORDINADORA  
DE ATENCION AL USUARIO

	FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETÁ LIMITADA	MPM-GAU-FR-05
	Formato	Versión: 01
	Publicación en Carteleras	Aprobación: 26/11/2024

# El servicio de vacunación te invita a vacunarte contra la Fiebre Amarilla

## ¿QUÉ ES LA FIEBRE AMARILLA?

La enfermedad es transmitida por el mosquito Aedes Aegypti.

### ¿CÓMO SE TRANSMITE?

Se transmite de persona a persona a través de la picadura del mosquito, el cual fue infectado por lo menos dos semanas antes, tras picar a un paciente enfermo.

#### SÍNTOMAS

- Fiebre
- Dolor de Cabeza
- Ictericia (piel amarilla)
- Dolores musculares
- Cara, lengua y ojos rojos
- Convulsiones
- Vómitos



#### TRATAMIENTO

No hay fármacos contra el virus se puede tratar los síntomas con antipiréticos, para la fiebre, y analgésicos para el dolor.

Tomar abundantes líquidos y guardar reposo en cama.

### PREVENCIÓN

La vacuna es importante y se aplica de forma gratuita.



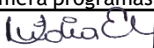
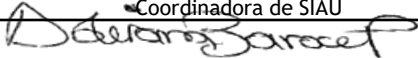
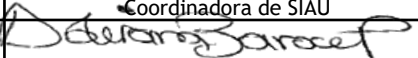
Población objeto


Niños desde los 9 meses en adelante

**FAMAC LTDA.**

ADRIANA BARÓN POLANIA

COORDINADORA DE ATENCIÓN AL USUARIO

Elaboró	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nidia Eugenia Ramírez Toledo	Adriana Barón	Adriana Barón	MAYO - 2025
Enfermera programas P y M	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
			

	FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETÁ LIMITADA	MPM-GAU-FR-05
	Formato	Versión: 01
	Publicación en Carteleras	Aprobación: 26/11/2024

# CONTRAINDICACIONES PARA LA APLICACIÓN DE LA VACUNA DE FIEBRE AMARILLA

**1**

**PATOLOGÍAS INMUNOSUPRESORAS, ENTRE OTRAS:**

Cáncer, diabetes no controlada, SIDA, Artritis reumatoidea, enfermedad del Timo (Incluye timectomía) tumor del timo o extirpación, insuficiencia renal o crónica, psoriasis, enfermedades autoinmunes (lupus, enfermedad de Crohn, espondilitis anquilosante, esclerosis múltiple, miastenia gravis, enfermedad celiaca, anemia perniciosa y vasculitis autoinmune).

la vacuna se pudiera administrar a pacientes infectados por VIH asintomáticos, previa autorización del médico tratante.

**2**

**MEDICAMENTOS INMUNOSUPRESORES:**

**1.CORTICOIDES:**

- Hidrocortisona - Cortisona.
- Prenisolona - Metil prednisolona.
- Desflazacort.
- Dexametasona.
- Betametasona.
- Beclometasona.
- Clobetasona.
- Triancinolona.
- Diflorasona.
- Flumetasona.

**(uso continuo por mas de 14 dias)**

**2. Quimioterapias.**

**3. Radioterapias.**

**4. Antiretrovirales.**

**5. Otros medicamentos: Metrotexate - Colchicina - Cloroquina e hidroxiclороquina - Sulfasalazina - Dapsone - Micofenolato - Azatioprina.**

**3**

**SI PRESENTA PROBLEMAS DE COAGULACIÓN:**

- Púrpura trombocitopenia.
- Lesiones hemorrágicas en la piel (petequias ó equimosis).
- Hemofilia.
- Enfermedad de Gilbert.

**4**


**SI HA RECIBIDO VACUNAS VIVAS ATENUADAS COMO:**

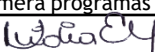
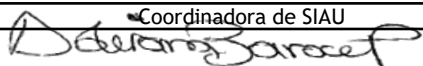

- BCG.
- Rubéola.
- Sarampión y paperas.
- Varicela.

**(se aplican simultaneamente o se debe esperar 4 semanas para la aplicación entre ellas).**

- Cólera.
- Fiebre tifoidea.

**(Esperar 3 semanas).**



Elaboró	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Nidia Eugenia Ramírez Toledo	Adriana Barón	Adriana Barón	MAYO - 2025
Enfermera programas P y M	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
			

**FAMAC LTDA.**  
**ADRIANA BARON POLANIA**  
 COORDINADORA  
 DE ATENCION AL USUARIO



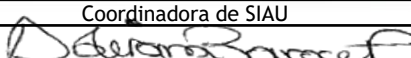
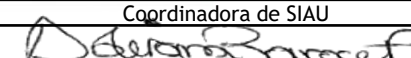
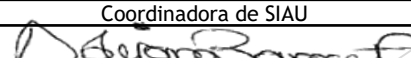
# JORNADA DE ATENCIÓN PREVENTIVA EN SALUD BUCAL

Campaña de fluorización para población entre 1 y 17 años



**09 de mayo de 07:00 am a 12 pm  
y de 2 pm a 4 pm**

Solicita tu consulta por vía telefónica a las líneas que FAMAC tiene disponible para asignación de citas odontológicas (608) 4366870 o de forma presencial en la sede de FAMAC Ltda.

Elaboró	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Adriana Barón	Adriana Barón	Adriana Barón	MAYO - 2025
Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
			

**FAMAC LTDA.**  
ADRIANA BARÓN POLANÍA  
COORDINADORA  
DE ATENCIÓN AL USUARIO

# QUE HACE EL TRABAJADOR SOCIAL



Elaboró	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Julián Andrés Rojas España Trabajador social	Adriana Barón Coordinadora de SIAU	Adriana Barón Coordinadora de SIAU	MAYO - 2025

**FAMAC LTDA.**  
ADRIANA BARÓN POLANÍA  
COORDINADORA  
DE ATENCIÓN AL USUARIO

### ¿Qué es el estrés?

El estrés es una respuesta fisiológica y psicológica del organismo ante situaciones percibidas como desafiantes. Se activa cuando las demandas superan los recursos de afrontamiento, afectando el bienestar emocional, cognitivo y físico.

#### Tipos de Estrés

✓ **Eustrés (estrés positivo):** Mejora el rendimiento y la motivación, ayudando a enfrentar desafíos.

✗ **Distrés (estrés negativo):** Se da cuando el estrés es prolongado o intenso, generando efectos perjudiciales en la salud.

#### Principales causas del estrés

- ◆ **Laborales y académicas:** Sobrecarga de trabajo, plazos ajustados, conflictos interpersonales.
- ◆ **Económicas:** Deudas, pérdida de ingresos.
- ◆ **Salud:** Enfermedades crónicas, cuidado de un familiar enfermo.
- ◆ **Familiares y sociales:** Problemas en las relaciones, responsabilidades excesivas.
- ◆ **Eventos traumáticos:** Pérdida de un ser querido, violencia.
- ◆ **Factores ambientales:** Ruido, tráfico, inseguridad.



### Señales de alarma

- ✓ **Físicas:** Fatiga, dolores musculares, insomnio, problemas digestivos.
- ✓ **Emocionales:** Ansiedad, irritabilidad, tristeza, baja autoestima.
- ✓ **Cognitivas:** Problemas de memoria, pensamientos negativos recurrentes.
- ✓ **Conductuales:** Aislamiento, cambios en la alimentación, reducción del rendimiento.

### Estrategias para gestionar el estrés

- 1. Identifica tus patrones automáticos:** El cerebro tiende a repetir reacciones aprendidas. Sé consciente de tus respuestas automáticas ante el estrés.
- 2. Aplica el Principio 90/10:** Solo el 10% de tu día depende de lo que te pasa, el 90% depende de cómo reaccionas.
- 3. Practica el pensamiento positivo:** Reencuadra la situación. Encuentra lo útil o el aprendizaje en cada desafío.
- 4. Cuida tu cuerpo:** Duerme bien, mantén una alimentación balanceada y realiza actividad física regular.
- 5. Respira y haz pausas conscientes:** Técnicas de respiración profunda o meditación pueden reducir significativamente la ansiedad.
- 6. Busca apoyo:** Habla con tus compañeros, líderes o profesionales en salud mental. No estás solo/a.



### TU SALUD ES NUESTRA PRIORIDAD



¡GRACIAS POR SER PARTE DE NUESTRA GRAN FAMILIA!

FAMAC LTDA

✦ Si el estrés interfiere con tu vida diaria, busca apoyo profesional.

¡Cuida tu bienestar y mejora tu calidad de vida!

Elaboró	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Julián Andrés Rojas España Trabajador Social	Adriana Barón Coordinadora de SIAU	Adriana Barón Coordinadora de SIAU	MAYO - 2025

**FAMAC LTDA.**  
ADRIANA BARÓN POLANIA  
COORDINADORA  
DE ATENCIÓN AL USUARIO



	FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETÁ LIMITADA	MPM-GAU-FR-05
	Formato	Versión: 01
	Publicación en Carteleras	Aprobación: 26/11/2024



**FAMAC LTDA**  
más de 30 años al servicio de tu salud

“  
**TU VOZ  
IMPORTA**  
”

 **Transforma tu mente para reducir el estrés**

 Fondo Asistencial del Magisterio del Caquetá Limitada-FAMAC LTDA, más de 30 años brindándote apoyo para mejorar tu bienestar.



**Comunícate con nosotros**

 6084366870

 3113448587 línea WhatsApp

 [atencionalusuariofamac@yahoo.es](mailto:atencionalusuariofamac@yahoo.es)

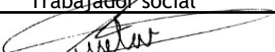
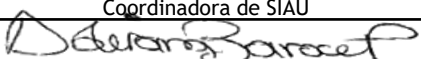
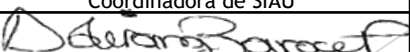
 CARRERA 9#9-104 B/ EL PRADO



**MANEJO DEL ESTRES**





Elaboró	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Julián Andrés Rojas España	Adriana Barón	Adriana Barón	MAYO - 2025
Trabajador social	Coordinadora de SIAU	Coordinadora de SIAU	
			

**FAMAC LTDA.**  
ADRIANA BARON POLANIA  
COORDINADORA  
DE ATENCION AL USUARIO