



CLÍNICA DE
OCCIDENTE

ENSEÑARTE
Programa de Educación al Paciente y su Familia

BOLETÍN N.3

para pacientes,
familiares y
cuidadores CDO

20
23

Bienvenidos

a nuestro tercer boletín

del Programa de Educación al Paciente y su Familia

Hablemos de demencia



SECCIÓN 1 SALUD

La demencia afecta a más de 55 millones de personas en todo el mundo.

La demencia es el resultado de diversas enfermedades y lesiones que afectan el cerebro, las cuales, con el tiempo, destruyen células nerviosas y dañan el cerebro, lo que produce un deterioro de la función cognitiva (es decir, la capacidad para procesar el pensamiento) afectan a la memoria y la capacidad para realizar actividades cotidianas.

Si bien la conciencia no se ve afectada, el deterioro de la función cognitiva suele ir acompañado, en ocasiones, por cambios en el estado de ánimo, el control emocional, el comportamiento o la motivación.

La enfermedad de Alzheimer causa el 60% de los casos de demencia, sin embargo, las causas de demencia varían mucho dependiendo de la edad. En los casos de inicio temprano predominan las causas genéticas y secundarias (como traumatismos, infecciones, enfermedades cerebrovasculares), al pasar el tiempo la enfermedad empeora.



Entre los factores que aumentan el riesgo de sufrir demencia se encuentran:

- Edad (es más común en personas de 65 años o más).
- Hipertensión arterial.
- Exceso de azúcar en la sangre (diabetes).
- Exceso de peso o la obesidad.
- Tabaquismo.
- Consumo excesivo de alcohol.
- Inactividad física.
- Aislamiento social.
- Depresión.



Signos de advertencia

La demencia afecta a cada persona de manera diferente, pero hay algunas señales de advertencia comunes. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Alzheimer's Disease International (ADI) nos comparten el siguiente test, lo invitamos a realizarlo, respondiendo las preguntas con un 'Sí' y 'No'.

No es un test para la demencia, pero si tiene dudas, lo recomendable es hablar con su médico.



Empieza el **TEST de 10 preguntas**

1/10 ¿Se olvida de hechos o información importante?

El deterioro de la memoria, en particular de la memoria a corto plazo, es el síntoma más común de demencia. Las personas que experimentan episodios de olvido común recuerdan otros hechos relacionados con lo que han olvidado. Por ejemplo, aunque se olviden brevemente del nombre del vecino, saben que la persona con quien están hablando es el vecino. Una persona con demencia olvidará no solo el nombre del vecino, sino también el contexto.

2/10 ¿Tiene dificultades para realizar tareas que le son familiares?

A las personas con demencia a menudo les resulta difícil realizar tareas de la vida cotidiana que son tan familiares que generalmente las hacemos sin pensar. Una persona con demencia posiblemente no sepa en qué orden ponerse la ropa o los pasos para preparar una comida.

3/10 ¿Tiene dificultades con el lenguaje o para encontrar las palabras correctas?

De vez en cuando, todos tenemos dificultades para encontrar la palabra correcta, pero una persona con demencia a menudo olvida palabras sencillas o usa palabras inusuales, de modo que su habla o su escritura resultan difíciles de comprender.

4/10 ¿Tiene episodios de desorientación temporal o espacial?

A veces nos olvidamos del día de la semana o adónde estamos yendo, pero las personas con demencia pueden perderse en lugares conocidos, como la calle donde viven, se olvidan de dónde están o cómo llegaron allí, y no saben cómo regresar a casa. Una persona con demencia también podría confundir el día y la noche.



5/10 ¿Está tomando decisiones equivocadas o extrañas?

Las personas con demencia podrían vestirse de forma inadecuada; por ejemplo, con varias capas de ropa un día caluroso o muy pocas un día frío.

6/10 ¿Tiene problemas para seguir el hilo de la conversación o pierde la cuenta de lo que ocurre?

Una persona con demencia podría tener dificultades para seguir el hilo de una conversación o pagar las cuentas.

7/10 ¿Extraviá cosas o las pone en lugares desacostumbrados?

Cualquiera puede extraviar temporalmente la billetera o las llaves. Una persona con demencia podría poner cosas en lugares insólitos, como la plancha en el refrigerador o un reloj pulsera en la azucarera.

8/10 ¿Experimenta cambios en el estado de ánimo y el comportamiento?

Cualquiera puede sentirse triste o malhumorado de vez en cuando. Una persona con demencia podría volverse excepcionalmente emocional y experimentar cambios rápidos en el estado de ánimo sin ningún motivo evidente o mostrar menos emoción que lo habitual.

9/10 ¿Tiene problemas con las imágenes, los colores o la conciencia del espacio?

Los problemas de imagen son diferentes de los problemas típicos relacionados con la edad, como las cataratas. Las personas con demencia pueden tener dificultades para leer, juzgar la distancia espacial y determinar el color o contraste.

10/10 ¿Ha perdido interés en el trabajo o la vida social?

A veces, cualquiera puede cansarse de las tareas domésticas, las actividades laborales o las obligaciones sociales. Una persona con demencia, en cambio, podría volverse muy pasiva y pasar horas frente al televisor, dormir más de lo habitual o perder el interés en sus pasatiempos habituales.



Si usted tiene cualquiera de estos síntomas o está preocupado por un amigo o familiar, le recomendamos que vaya al médico para que aclare sus inquietudes.

¿Qué podemos hacer?

- **Mantente siempre activo**, caminar es divertido y una buena manera de mantenerse en buen estado físico y saludable.
- **Haz vida social**, es importante hablar con amigos, familia, salir y compartir momentos de ocio, esta es una de las cosas más placenteras que puede hacer para reducir el riesgo de demencia y la mayoría de las personas lo desconocen.
- **Lleva una dieta saludable**, es muy importante que consista principalmente en cereales, pescado, legumbres, hortalizas, frutas y tomar agua, podría ayudarle a reducir el riesgo de demencia, evita conservantes y comida chatarra.
- **Cuida tu corazón**, los fumadores corren un riesgo de demencia 45% mayor que las personas que no fuman.
- **Estimula tu cerebro**, la actividad mental intensa parece frenar la contracción del hipocampo, la parte del cerebro que es crucial para la memoria y a menudo, la primera en verse afectada por la enfermedad de Alzheimer, la forma más común de demencia, anote las tareas y las citas cotidianas para no olvidar cosas importantes.



Fuente: Organización Panamericana de la Salud (OPS)

Al final de boletín encontrarás un ejercicio que te ayudará a mejorar tu atención y estimula tu memoria. (Página 11).

Krystie Martínez Mora

Coordinadora Programa de Educación al Paciente y su Familia

La capa de ozono



SECCIÓN 2 MEDIO AMBIENTE

Uno de los factores ambientales para favorecer y proteger la vida en la tierra es la capa de ozono, que actúa como barrera para protegernos de los efectos nocivos de los rayos solares. Teniendo en cuenta su importancia a nivel mundial para la preservación de la vida, el 16 de septiembre de 1987 se suscribe un acuerdo ambiental multilateral conocido como el Protocolo de Montreal que regula el uso y producción de aproximadamente 100 sustancias agotadoras de la capa de ozono (SAO), las cuales al ser liberados afectan el ozono estratosférico que nos protege de los niveles nocivos de los rayos UV del sol.



¿Qué es la huella de carbono?

La huella de carbono es un indicador que representa el impacto que tiene sobre el clima el desarrollo de una actividad humana, midiendo la cantidad de emisiones de gases efecto invernadero (directas e indirectas), medidas en términos de emisiones de CO₂, que son liberadas a la atmósfera.

¿Qué significa la huella de carbono personal?

La huella de carbono personal es la que origina un solo individuo en su vida cotidiana al desplazarse, consumir, alimentarse y utilizar recursos como la energía.

La mayor parte de todas las emisiones de CO₂ tienen que ver con el consumo de energía, gas, combustibles o el grado de generación de residuos.

La ONG ambiental The Nature Conservancy estima que cada habitante del planeta genera una media de casi cuatro toneladas anuales de CO₂, los expertos señalan que la huella de carbono personal debe reducirse a menos de dos toneladas anuales para 2050, siendo la mejor forma de evitar que la temperatura siga subiendo, lo que agravaría el cambio climático y lo convertiría en un problema irreversible.

Lo primero que debemos hacer es reconocer nuestro problema climático y segundo poner tu grano de arena minimizando tu huella de cargo.

¿Cómo puede calcular la huella de carbono?

Para calcular la huella de carbono hay que tener en cuenta todas las variables de la vida cotidiana: alojamiento, transporte, alimentación y factores de consumo.

Para obtener los datos aproximados de emisiones existen diferentes calculadoras de carbono, que permiten dar una idea de todas las emisiones generadas por una persona o una pequeña organización durante un periodo de tiempo. Con el resultado, el consumidor tiene la opción de compensar su impacto negativo sobre el planeta, incorporando hábitos sostenibles en su vida cotidiana.

A continuación, encontrarás un enlace donde puedes calcular tu huella de carbono:

 [Yosiembro.com](https://yosiembro.com)



También se puede calcular la huella de carbono organizacional, donde se tienen en cuenta, en términos de bienes y servicios, diferentes variables en categorías definidas por normatividad, para identificar la huella de carbono que a su vez puede ser compensada.

Para abril del 2023, la Clínica de Occidente, se certificó carbono neutro con la compensación de la huella de carbono 2021 por medio de la adquisición de bonos de carbono en el proyecto REDD++ Pazifico para el mejoramiento del capital natural, social y cultural de la comunidad.





¡Es trabajo de todos cuidar nuestro planeta!

Hay una cantidad de elementos de uso común que pueden afectar la capa de ozono, por lo que compartimos algunas recomendaciones para disminuir la huella de carbono, debemos actuar desde ya, para lograr un cambio climático, como factor determinante para el desarrollo de las generaciones actuales y venideras, uniendo esfuerzos internacionales como la adopción del Protocolo de Viena para la protección de la capa de ozono, favoreciendo los ecosistemas.

Recomendaciones

-  Alimentación responsable, disminuye consumo de carne y pescado.
-  Utilizar bolsas de papel, evitemos el plástico.
-  Lavar con detergentes y suavizante ecológicos.
-  Apaga las luces.
-  Llena la lavadora para usarla lo necesario, evita el uso de secador de pelo.
-  Usa racionalmente el agua, no tardes más de 5 a 10 minutos en bañarte, prohibido llenar la bañera.
-  Evita el uso de aerosoles y spray con contenidos de clorofluorocarbonos (los CFC son considerados sustancias agotadoras de la capa de ozono y contribuyen al calentamiento global).
-  Usa medios de transporte alternativos como la bicicleta.
-  Ventilación natural, realiza uso eficiente del aire acondicionado, realiza su mantenimiento.
-  Cambia los electrodomésticos viejos por otros más eficientes energéticamente.
-  ¡No más papel! Disminúyelo al máximo, descarga los recibos de la luz, el agua, el teléfono por Internet. Solicita que te los envíen únicamente de manera virtual.

Diego Fernando Vivas
Ingeniero Ambiental



Aprende una receta saludable



SECCIÓN 3 SALUBLE

¡Toma mejores decisiones para tu bienestar físico y mental!

Lomo de res con ensalada de mango y aguacate acompañado de puré de papa

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR PORCIÓN

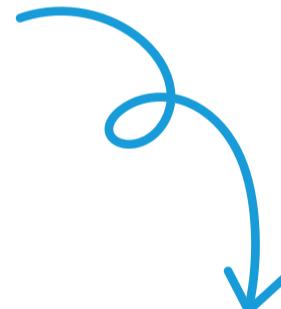
Grasa total	11,6g
Calorías	96,6g
Colesterol	78,7mg
Grasa Saturada	3,1g
Grasa poliinsaturada	1,2g
Grasa monosaturada	5,2g
Fibra	3,6g
Carbohidratos	32g
Azúcar	16,1g
Proteína	26g
Sodio	355,3mg
Calcio	85,4g
Magensio	51,3mg
Zinc	4,8mg
Selenio	28,6mcg
Potasio	682,9mg

Tiempo de
preparación

15 minutos

Tiempo de
cocción

15 minutos



Ingredientes

- 1 filete de lomo de res mediano 150 g.
- ½ cucharadita de sal y pimienta negra en polvo 1 taza de rugula.
- 1 mango maduro, pelado, sin semilla, picado finamente.
- ½ aguacate, pelado, sin semilla, picado en cubos.
- 1 cucharadita de miel.
- Cucharadas de aceite de oliva.
- 1 papa grande.
- 1 cucharada de vinagre de manzana.
- Perejil.



Preparación

- En un recipiente salpimentar el lomo de res.
- En una sartén precalentada, sofreír el lomo de res con una cucharadita de aceite de oliva.
- En una ensaladera, pon la rugula, el mango, y el aguacate en trozos.
- En una taza mezcle vinagre de manzana, aceite de oliva, miel, sal y pimienta.
- Sume este aderezo en la ensalada y mezcle.
- Cocine las papas en abundante agua, aproximadamente 12 minutos.
- Macerar las papas, agregando una cucharadita de oliva, sal y perejil.



Lucy Millán de Cabal
Nutricionista Clínica

Datos curiosos



SECCIÓN 4 ENTRETENIMIENTO

Sabías que...

Más del 30% de los cánceres podrían prevenirse teniendo una dieta saludable y practicando alguna actividad física, así que hoy te invitamos a tener mejores hábitos para mejorar tu salud y ¡perder unos kilos de más!





CLÍNICA DE
OCCIDENTE

ENSEÑARTE
Programa de Educación al Paciente y su Familia

Encuentra las 10 diferencias



Actividades para el paciente,
familia y comunidad



SECCIÓN 5 ENTÉRATE

1. Jornada para el cuidado de tu corazón

29 de septiembre, hora 3:00 a 5:00 p.m.

Hotel Azor - Cl. 20 Nte. #5 AN-30.

2. Charla con especialista: **Hablemos de alzheimer**

21 de septiembre, hora 4:00 p.m.

Auditorio Antonio Enrique Dager, 2do piso Centro Médico de Cali.

3. Por nuestras redes compartiremos tips para conocer sobre la enfermedad y su prevención en:

- Día mundial de la leucemia en su conmemoración el **22 de septiembre**.
- Día mundial del linfoma en su conmemoración **15 de septiembre**.



*Sigue nuestros canales oficiales y participa por nuestras redes sociales, **Facebook, Instagram y WhatsApp** corporativo de Educación al Paciente y su Familia: **3124789045***

Nos interesa saber en tu opinión

En septiembre conmemoramos Día Mundial para la Prevención del Suicidio, hoy te preguntamos: ¿Que le mensaje le darías a una persona que esté pensando en hacerse daño a si mismo? Escribe tu respuesta por nuestras redes sociales y a través de nuestro WhatsApp corporativo a través del siguiente enlace: <https://wa.me/573124789045>, estaremos publicando tus mensajes de apoyo.

Entrenamientos presenciales al cuidador

Son talleres prácticos dirigido a los familiares y cuidadores que puedan desplazarse a la [Sala de Información](#), 2do piso de la Clínica de Occidente.



Para más información: 602 6603000 Extensión: 217 Celular: 312 4789045

Estrategia	Temas	Horario	Comunicación
Educación en temas de rehabilitación	Paciente con traqueostomía, manejo de inhaladores, incentivo respiratorio.	Martes Hora: 4:00 a 5:00 p.m.	Ext: 217
Educación autocuidado para un egreso seguro	Cuidados en anticoagulación segura y administración de insulinas.	Jueves Hora: 2:00 a 3:00 p.m.	Ext: 217

Biblioteca Digital Educativa

Accede a nuestra biblioteca virtual digital por educativa para el paciente y su familia, donde podrás encontrar.

- Cartillas educativas
- Multimedia
- Boletines EnseñArte
- Infografías sobre las principales enfermedades y lo que debes saber



[BibliotecaEducativaCDO](#)





CLÍNICA DE
OCCIDENTE

ENSEÑARTE
Programa de Educación al Paciente y su Familia

APRENDER ENSEÑAR Y CUIDAR

Programa de Educación al Paciente y su Familia