



CLÍNICA DE
OCCIDENTE



ENSEÑARTE
Programa de Educación al Paciente y su Familia

BOLETÍN N.6

PARA PACIENTES, FAMILIARES Y CUIDADORES CDO

20
24

JULIO -AGOSTO

SECCIÓN 1

SALUD

¿Sabes qué es la toma de decisiones compartida?



Es la participación del paciente en la toma de decisiones durante su proceso de atención se basa en una comunicación clara y efectiva entre el equipo médico, el paciente y su familia o cuidador a través de la mejor evidencia científica disponible para tomar decisiones acordes a sus preferencias, valores y creencias en su proceso de salud.

¿Cuáles son sus beneficios?

La participación del paciente, familia y/o cuidador permite fomentar una mayor autonomía, confianza y una relación más colaborativa. Además, genera un trabajo de negociación frente a su proceso de salud.

¿Te gustaría ser partícipe de tu salud? Aquí te contamos cómo:

En Colombia, desde 2015, se ha implementado un instrumento denominado **Documento de Voluntad Anticipada (DVA)**, el cual le permite a la persona participar en la toma de decisiones relacionadas consigo mismo y el cuidado o atención de su salud, en caso de que se encuentre incapacitado o limitado para decidir por sí mismo.

¿Quién podría suscribir este documento?

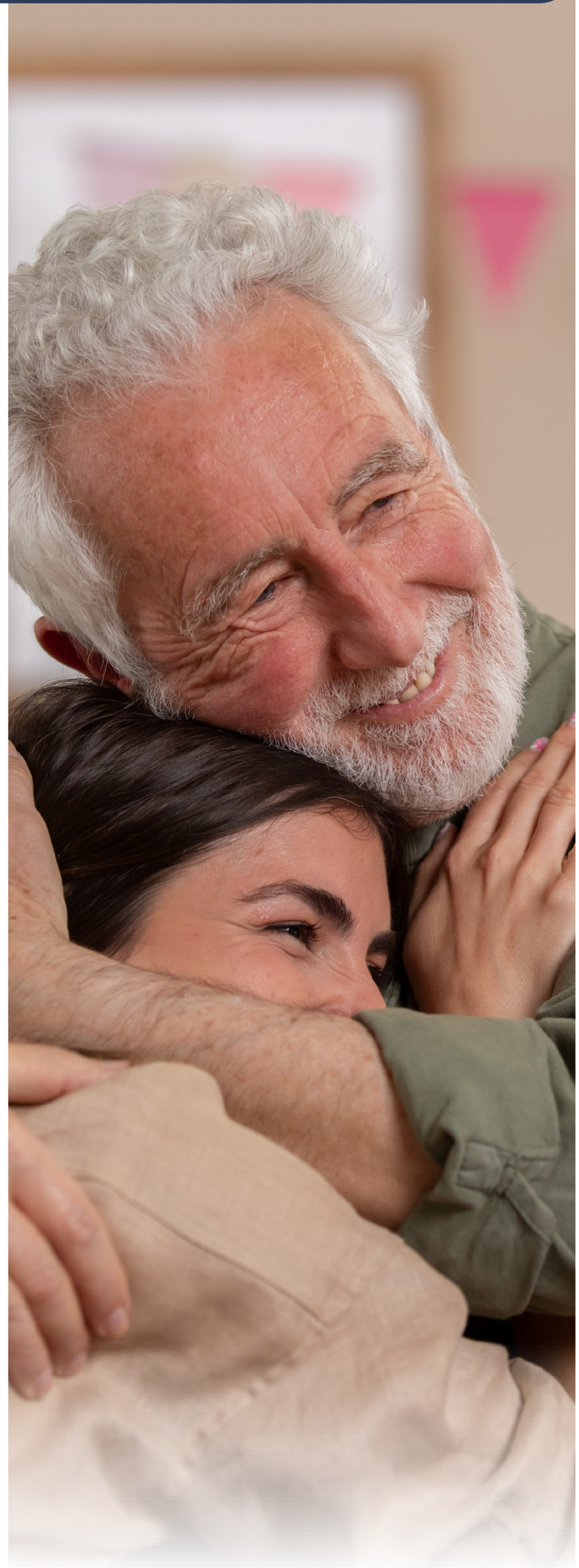
Lo puede suscribir cualquier persona capaz, sana o en estado de enfermedad, que esté en pleno uso de sus facultades legales y mentales. Este documento se puede diligenciar y formalizar cuando la persona lo considere necesario, y puede ser modificado en cualquier momento.

¿Qué debe tener este documento?

Se consideran contenidos mínimos:

1. Fecha y lugar de expedición de la expresión de la voluntad.
2. Nombres, apellidos y documento de identificación de quien manifiesta la voluntad.
3. Indicación concreta y específica de que se encuentra en pleno uso de sus facultades, libre de toda coacción, y que conoce y está informada de las implicaciones de la declaración a realizar.
4. Descripción clara de sus preferencias en relación al cuidado futuro de su salud e integridad física, así como manifestaciones concretas sobre su cuidado y preferencias al final de la vida.
5. Firma de la persona que lo desea realizar.

El ministerio cuenta con formatos orientadores en los cuales únicamente se debe copiar y pegar a su documento personal, las situaciones puntuales de su preferencia.



¿Cómo se formalizan?

Hay tres maneras para que este documento sea vigente y legal, siendo las tres igualmente válidas:

1.

Médico tratante: Puede ser el médico general o especialista de su asegurador o profesional de confianza, quien debe firmar y consignar adicionalmente sus nombres, apellidos, número de registro médico y documento de identificación, sin necesidad de testigos. No requiere certificado notarial.

2.

Testigos: Con la presencia de dos testigos, el documento debe ser firmado por ambos, indicando sus nombres e identificación. Debe quedar claro en el documento que la persona que suscribe está libre de cualquier forma de coacción, sin obligación alguna. No requiere certificado notarial.

3.

Notaría: Elevando el documento a escritura pública que se ajuste a la normativa pertinente en materia notarial. Esto puede hacerse directamente en la notaría o solicitando al notario para realizarlo en casa.

Los documentos de voluntad anticipada

Resolución 2665 de 2018

Estos documentos le permiten a la persona participar en la toma de decisiones en el caso de encontrarse incapacitada o limitada para expresar su posición. Permiten proyectar preferencias con relación al cuidado o atención en salud.

¿Y qué puede incluir este documento?

- Solicitud de acompañamiento por cuidados paliativos.
- Solicitud de eutanasia, teniendo en cuenta que esta petición tiene unos requisitos legales vigentes para tal fin.
- Solicitud de adecuación de los esfuerzos terapéuticos, incluidos los de intención curativa o paliativa.
- Rechazo de medidas terapéuticas desproporcionadas que no curen la enfermedad y sean invasivas o no invasivas, incluyendo el deseo de no iniciarlas o suspenderlas.
- Deseo de ser informado sobre su enfermedad y las intervenciones médicas que se indiquen.
- Aceptación o rechazo del uso de medidas invasivas o cualquier procedimiento que considere que atente contra su dignidad, especificando cuáles.
- Decisión de morir en el ámbito hospitalario o domiciliario.
- Solicitud de acompañamiento religioso o espiritual.
- Acceso o no a información sobre su caso o a quien suministrársela.
- Consideración de la persona más idónea para tomar decisiones sobre sí mismo y que no hayan sido consideradas en el documento.

Este documento permite que la persona tome decisiones sobre su proceso, dándole a conocer a sus seres queridos lo que desea para sí mismo y brindando a la familia la confianza de que el proceso está plenamente liderado por la persona, lo que disminuye la posibilidad de culpa.

Ministerio de Salud y Protección social 2018
Planetree 2023 – Atención Centrada en la Persona

.....

Angie Carolina Guerrero Benítez
Coordinadora Jr. Cuidados Paliativos



SECCIÓN 2

SALUD MENTAL

¿Qué es el autocuidado?



La OMS define el autocuidado como la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover y mantener la salud, prevenir enfermedades y enfrentarlas, con o sin el apoyo de un trabajador de la salud.

El autocuidado es cuando yo mismo gestiono mis necesidades de salud, teniendo hábitos saludables. Sin embargo, también implica que, cuando nos sentimos enfermos o hay algo mal en nosotros asistimos a nuestro servicio de salud para recibir atención, revisión y tratamientos indicados oportunamente para nuestra recuperación.

Autocuidado de cuidar de mí mismo, mi cuerpo, mi salud mental, mis relaciones sociales

¿Ya aplicas los 8 hábitos

saludables para tu autocuidado?

- **Dedica 30 minutos diarios al ejercicio físico.** Mejora tu salud y bienestar al liberar endorfinas que te hacen sentir feliz.
- **Cultiva amistades** que te nutran y te aporten positivamente.
- **Sigue una dieta equilibrada y bebe suficiente agua** para tu cuerpo y metabolismo en óptimas condiciones.
- **No dejes que las redes sociales dominen** tu tiempo libre.
- **Consíéntete y escucha tus necesidades.** Priorízate y realiza actividades que te hagan feliz.
- **Descubre tu hobby favorito:** lee, conecta con la naturaleza, pinta, dibuja o escribe.
- **Explorar tus intereses,** te liberará y te hará feliz.
- **Asegúrate de dormir al menos 8 horas** cada noche para un óptimo funcionamiento corporal.

Te invitamos a escuchar nuestro podcast sobre autocuidado, **presentado por nuestra Psicóloga Ana María Jaramillo**



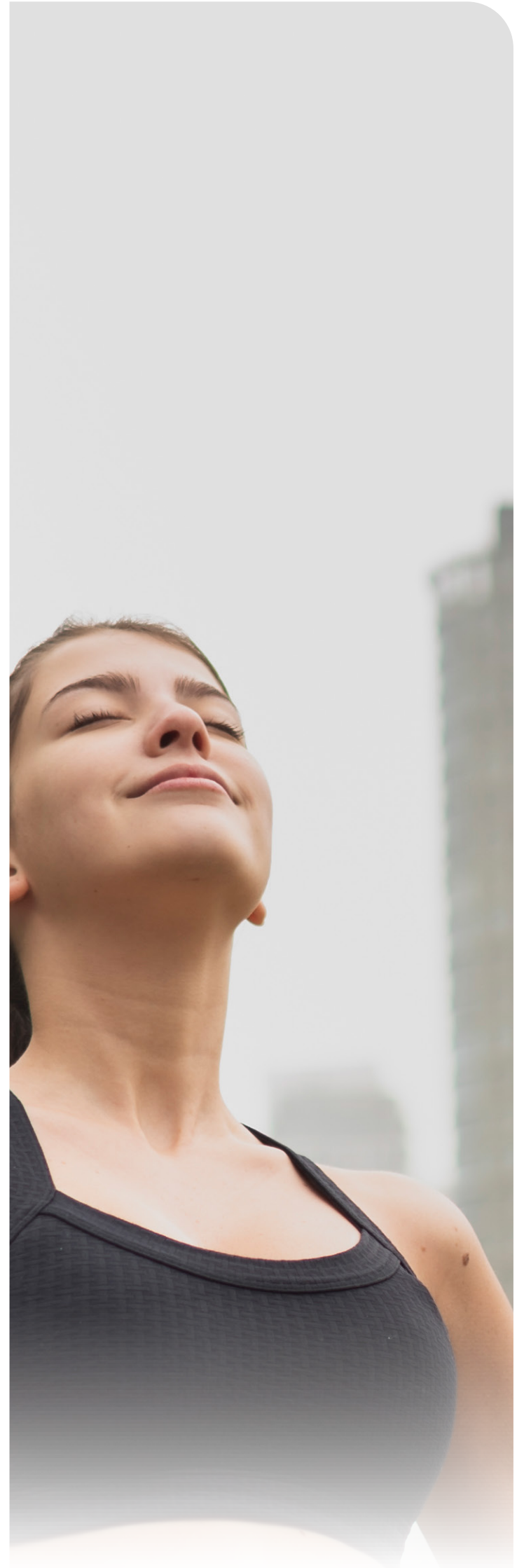
Podcast sobre autocuidado



Te invitamos a descubrir y poner en práctica nuestro

Decálogo del amor propio

- A partir de hoy voy a mirarme en el espejo y decirme lo mucho que me amo.
- Desde hoy solo busco agradarme a mí, no a los demás.
- Me perdono y dejo de criticarme por todo el daño que me he hecho.
- Soy responsable de lo que vivo, por eso hoy decido cuidar de mí como nunca antes.
- Me permito sentir todas las emociones: está bien sentirse triste, está bien estar alegre, está bien sentir miedo, está bien caerse, sin rendirse.
- Hoy me permito soñar con todo lo que quiero alcanzar y me planteo pequeñas metas cada día para lograrlo ¡Un día a la vez!
- No todo lo puedo controlar, por eso hoy acepto que debo pedir ayuda cuando lo necesite.
- No todo es malo, depende de la forma en que lo mire (es cuestión de percepción).
- Lo que pienso lo atraigo, por eso desde hoy solo atraigo cosas positivas para mi vida.
- Por eso desde hoy tengo claro que soy lo MEJOR que me ha podido pasar en la VIDA, soy mi misión más IMPORTANTE.



Krystie Vivianne Martínez Mora

Coordinador Jr. Programa de Educación al Paciente y su Familia

CÁNCER DE PRÓSTATA

La próstata es la glándula sexual del hombre, está ubicada delante del recto y debajo de la vejiga. **El cáncer de próstata se caracteriza por evolucionar de forma muy lenta**, siendo el primer tipo de cáncer más frecuente en los hombres en Colombia y el segundo en el mundo.

¿Cómo se diagnostica el cáncer de próstata?

- Examen rectal después de los **50 años o antes si hay sospecha**.
- **Prueba de sangre** del antígeno prostático específico (PSA).
- **Pruebas de imagen**. (Ecografías, Rayos X, entre otros).

Síntomas

- Flujo de orina débil o interrumpido.
- Urgencia repentina de orinar.
- Necesidad frecuente de orinar (en especial, de noche).
- Dificultad para empezar el flujo de orina.
- Dificultad para vaciar la vejiga por completo.
- Dolor o ardor al orinar.
- Sangre en la orina o el semen.
- Dolor de espalda, cadera, pelvis que no desaparece.
- Cansancio y fatiga.

Factores protectores



Dieta saludable.



Evitar el consumo de sustancias nocivas.



Actividad física.



Peso saludable.

Factores de riesgos

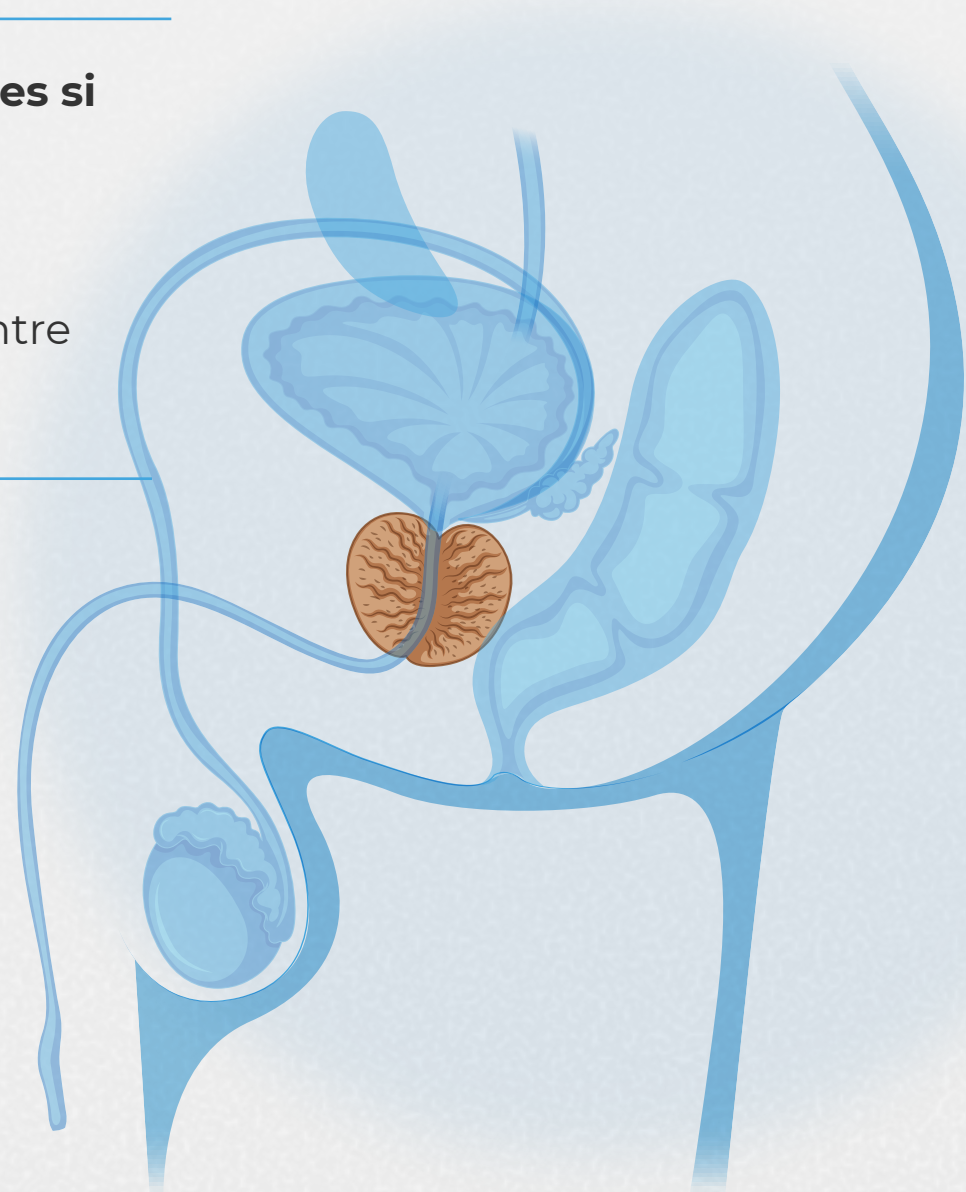


Hombres
>65 años



Antecedentes familiares

- Más frecuente en los hombres de raza negra.
- Cambios genéticos.
- Obesidad.
- Tabaquismo.
- Inflamación de la próstata.



FUENTES

www.cancer.org/es. <https://www.cancer.gov>. www.cdc.gov. <https://www.cancer.net/es>.

SECCIÓN 3

SALUDABLE

Aprende una Receta Saludable



Pollo a la parmesana

¡Lleva una vida saludable y equilibrada!



TIEMPO
Preparación:
26 min
Cocción:
16 min



4 PORCIONES
(614,3 calorías
por porción)



DIFICULTAD
Baja

Ingredientes

- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin pellejo. Tamaño pequeño (1 lb)
- 1-3/4 taza de pasta de tomate
- 1 huevo
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 1/4 taza de queso mozzarella rallado
- 1/4 taza de migajas de pan secas
- 1/4 taza de aceite de oliva
- Sal y orégano al gusto

Información nutricional

Calorías (kcal)	2457,5
Proteína (g)	215,2
Lípidos (g)	120,5
Carbohidratos (g)	144,4
Vitamina A (ER)	409,7
Calcio (mg)	1190,8
Hierro (mg)	7,9
Zinc (mg)	9,3
Sodio (mg)	1629



Preparación

1. Decide cómo presentarás el pollo, ya sea en filetes o en pechugas. Una vez decidido, sazónalo con sal y orégano, y luego procede a empanizarlo con el huevo y las migas de pan.
2. En una olla, cocina la pasta de tomate. Si está sin sal, sazónala a tu gusto con sal y pimienta.
3. Calienta el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Agrega las pechugas y cocínalas durante 6 minutos por lado, o hasta que ya estén completamente cocidas (temperatura interna de 165°F).
4. Coloca las pechugas sobre servilletas para que absorban el exceso de aceite.
5. En una sartén seca, coloca el pollo apanado con la pasta de tomate y añade los quesos por encima. Espolvorea un poco de orégano y déjalo por 4 minutos a fuego medio-bajo con la tapa puesta.
6. Una vez gratinado, sírvelo caliente.

OPCIONAL: Acompáñalo con pasta o papas de tu preferencia



*****Evita los jugos y opta por consumir la fruta entera*****

Lucy Millán de Cabal
Nutricionista Clínica

SECCIÓN 4

ENTRETENIMIENTO

Datos curiosos



¿Sabías que ...

Dormir menos de 7 horas cada noche puede reducir la esperanza de vida?

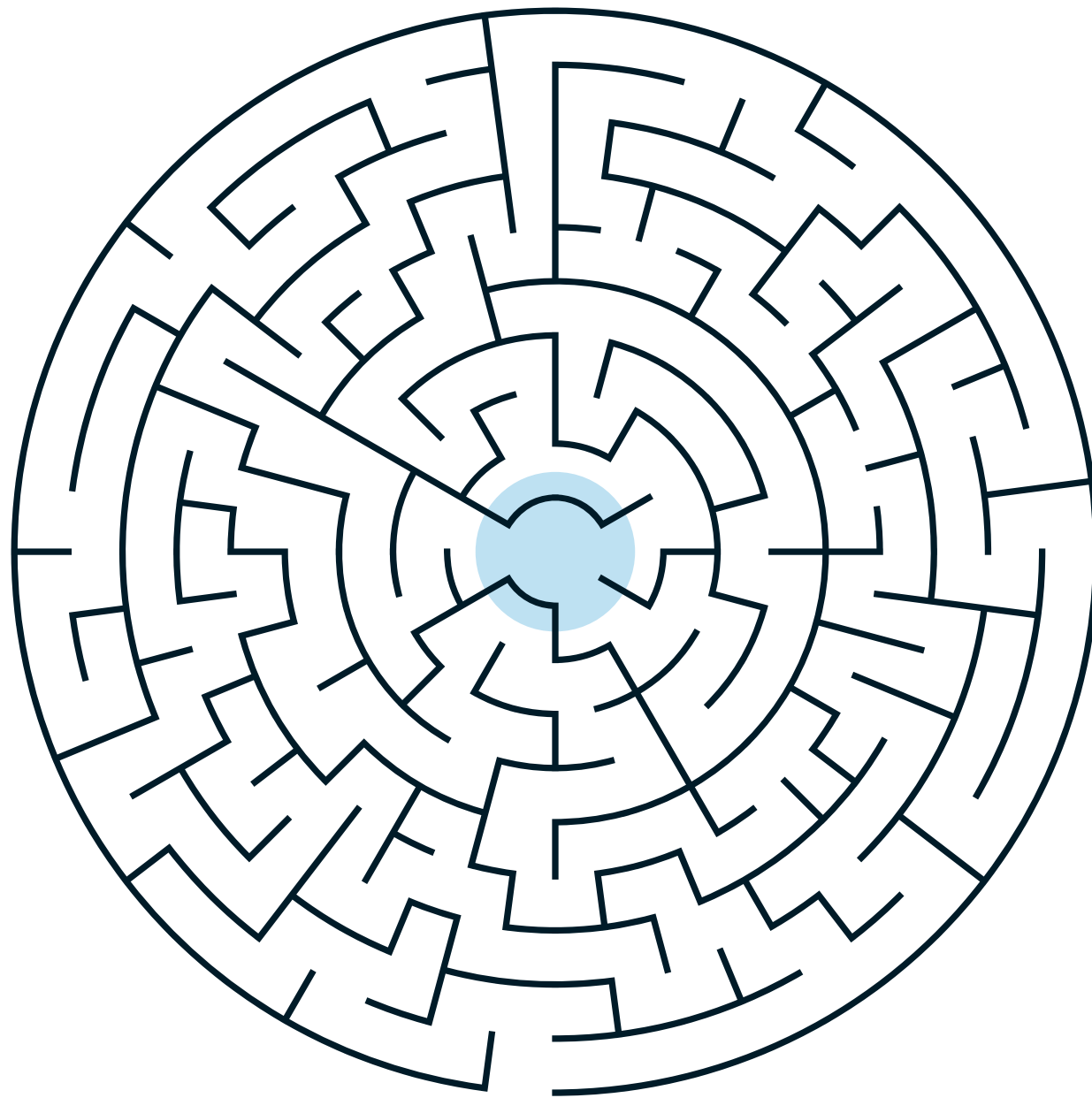
Mientras dormimos, el cerebro puede reparar daños celulares, eliminar las toxinas acumuladas durante el día, elevar el suministro de energía y archivar recuerdos.

¡Desde hoy, organiza tu tiempo y duerme las 8 horas necesarias para mantener tu salud!



Mejora tu atención, estimula tu memoria

Activémonos para prevenir la demencia y el Alzheimer con este didáctico pasatiempo.
Encuentra la salida del laberinto.



Conoce nuestros momentos

El 1 de agosto finalizamos nuestro IV Curso de habilidades para cuidadores, correspondiente a la convocatoria anual para toda la comunidad de nuestra región. En este curso, nos unimos para proporcionar y desarrollar herramientas útiles para el cuidado de sí mismo y de los demás, beneficiando a nuestros participantes.





Así vivimos nuestro segundo Seminario de Educación al Paciente y su Familia 2024. Contamos con la participación de diferentes especialistas, quienes compartieron su conocimiento y nos explicaron temas clave para promover la salud y prevenir enfermedades. También, realizamos dos talleres para conocer los cuidados de las personas con ostomías o que tengan nutrición enteral.



SECCIÓN 5

ENTERATÉ

Actividades de la Clínica de Occidente para el paciente, su familia y comunidad



Próximos eventos




Charlas con especialistas


A través de nuestras redes sociales, compartiremos los formularios de inscripción para que puedas asistir con tu familia y conocidos y conversar con nuestros especialistas, de forma gratuita.

Nombre de actividad	Hora	Lugar
Hablemos de Leucemia	24 de septiembre 1:00 p.m.	Auditorio Antonio Enrique Dager, segundo piso
Jornada para el cuidado de tu Corazón	30 septiembre 2:00 p.m.	Auditorio Antonio Enrique Dager, segundo piso
Prevengamos la diabetes	13 noviembre 3:30 p.m.	Auditorio Antonio Enrique Dager, segundo piso
Hablemos de cáncer de pulmón	18 de noviembre 2:00 p.m.	Auditorio Antonio Enrique Dager, segundo piso
Hablemos de VIH – SIDA	2 de diciembre 2:00 p.m.	Auditorio Antonio Enrique Dager, segundo piso


Te invitamos a estar pendiente de nuestros canales oficiales y participar por nuestras redes sociales



@clinicadeoccidentecali



educacion.paciente@clinicadeoccidente.com



WhatsApp corporativo de Educación al Paciente y su Familia
312 478 90 45

Interactúa con nosotros

Nos interesa saber en tu opinión

¿Qué actividades educativas te gustaría que
hiciéramos para los pacientes y sus familias?

Escribe tu respuesta por nuestras redes sociales
y en nuestro WhatsApp corporativo o nuestro
correo electrónico:

 **312 478 90 45**

 **Correo**
educacion.paciente@clinicadeoccidente.com



Entrenamientos presenciales al cuidador

Contamos con talleres prácticos dirigido a los familiares y cuidadores que puedan desplazarse a la sala de información, ubicada en el segundo piso de la Clínica de Occidente, para más información, por favor comunicarse al **teléfono (602) 6603000: Extensión 217**

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

Participa en las actividades grupales con el equipo psicosocial.
Comunícate al WhatsApp: **322 815 24 18**

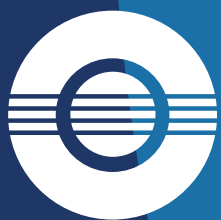
Cronograma de actividades: Grupo de Apoyo del Centro Integral de Cáncer

Fecha de actividad	Nombre de actividad	Hora
30/08/2024	Sobrecarga en el cuidador y cómo reconocerlo	9:00 a 11:00 a.m.
23/09/2024	Hábitos de vida saludable y autocuidado	9:00 a 11:00 a.m.
28/10/2024	Prevención y promoción en salud mental	9:00 a 11:00 a.m.
25/11/2024	Espiritualidad y proceso de enfermedad	9:00 a 11:00 a.m.
13/12/2024	Actividad navideña para pacientes y familiares	9:00 a 11:00 a.m.

Biblioteca digital educativa para el paciente y su familia

Accede a nuestra biblioteca virtual por
<https://clinicadeoccidente.com.co/biblioteca-educativa/> y conoce nuestro material
educativo para tu cuidado y el de tu familia.





CLÍNICA DE
OCCIDENTE



ENSEÑARTE
Programa de Educación al Paciente y su Familia

APRENDER **ENSEÑAR** Y CUIDAR

Programa de Educación al Paciente y su Familia

Boletín N.6 EnseñArte