



CLÍNICA DE
OCCIDENTE



ENSEÑARTE
Programa de Educación al Paciente y su Familia

BOLETÍN N.7

PARA PACIENTES, FAMILIARES Y CUIDADORES CDO

20
25

ENERO - MARZO



¡Bienvenidos a un nuevo año de aprendizaje y bienestar!

Este año seguimos comprometidos con brindar información clara y práctica para el cuidado de la salud. **En nuestro Boletín N.7, hemos preparado contenido especial para acompañarte en cada paso hacia un estilo de vida más saludable.**

SECCIÓN 1

SALUD

Ataque Cerebrovascular: Identifica los síntomas y actúa a tiempo



Un Ataque Cerebrovascular (ACV) ocurre cuando el flujo de sangre al cerebro se interrumpe, causando daño en las células cerebrales. Puede ser isquémico (cuando una arteria se bloquea) o hemorrágico (cuando un vaso sanguíneo se rompe).

Detectarlo a tiempo puede salvar una vida y reducir las secuelas.

En Colombia, el ACV es la segunda causa de muerte y la primera causa de discapacidad en adultos mayores.

Se estima que cada año, cerca de 45.000 colombianos sufren un ACV, y de ellos, aproximadamente el 30% fallece en el primer mes.

¿Cómo reconocer un ACV?

Los síntomas aparecen de forma repentina y pueden incluir:

- **Debilidad en el rostro:** Un lado de la cara se ve caído o la sonrisa es desigual.

- **Pérdida de fuerza en un brazo o pierna:** No puede levantar un brazo o se le cae.

- **Dificultad para hablar:** Su voz es confusa o no puede repetir una frase sencilla.
- **Problemas de visión:** Ve borroso, doble o pierde la visión en un ojo.
- **Mareo o pérdida del equilibrio:** Siente inestabilidad al caminar.
- **Dolor de cabeza intenso y repentino:** Sin causa aparente.

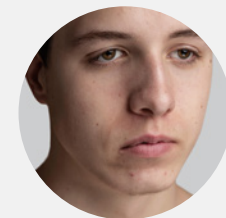
Si notas alguno de estos síntomas en alguien, actúa de inmediato.

Regla **CORRE**: Actúa sin perder tiempo

Para recordar qué hacer, ten presente esta regla fácil:

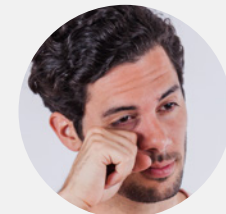
C

Cara torcida/Dolor de cabeza muy fuerte.



O

Ojo, alteración súbita de la visión.



R

Rápida debilidad de un brazo o una pierna.



R

Raro al hablar o no logra expresarse bien.



E

Equilibrio alterado/Llamar a emergencias al 123.



El tiempo es cerebro: Cada minuto sin atención médica aumenta el riesgo de daño cerebral.

¿Qué puedes hacer mientras llega la ayuda?

1.

Mantén la calma y tranquiliza a la persona.

2.

Colócala en una posición cómoda, recostada con la cabeza ligeramente elevada.

3.

No le des alimentos, líquidos ni medicamentos.

4.

Si pierde el conocimiento y deja de respirar, inicia maniobras de RCP (si sabes cómo hacerlas).

5.

Toma nota de la hora en que comenzaron los síntomas y entrégasela al personal médico.

¿A dónde acudir?

Es clave que el paciente sea atendido en una institución de salud de alta complejidad especializado en ACV, donde cuentan con equipos, personal y tratamientos avanzados como:

- **Trombolíticos**, que disuelven los coágulos.
- **Trombectomía mecánica**, que retira el coágulo directamente.

Recuerda, cada minuto cuenta y cada segundo hace la diferencia.

¿Cómo prevenir un ACV?

- Controla la presión arterial y el azúcar en sangre.
- Haz actividad física regularmente.
- Consulta a tu médico si tienes antecedentes familiares de ACV.
- Lleva una alimentación saludable, baja en grasas saturadas y sal.
- Evita el cigarrillo y el exceso de alcohol.

¿Qué pasa después de un ACV?

Cuando una persona sufre un ACV, la atención no termina al salir de la clínica. La rehabilitación es clave para recuperar funciones y mejorar su calidad de vida.

¿En qué consiste la rehabilitación?

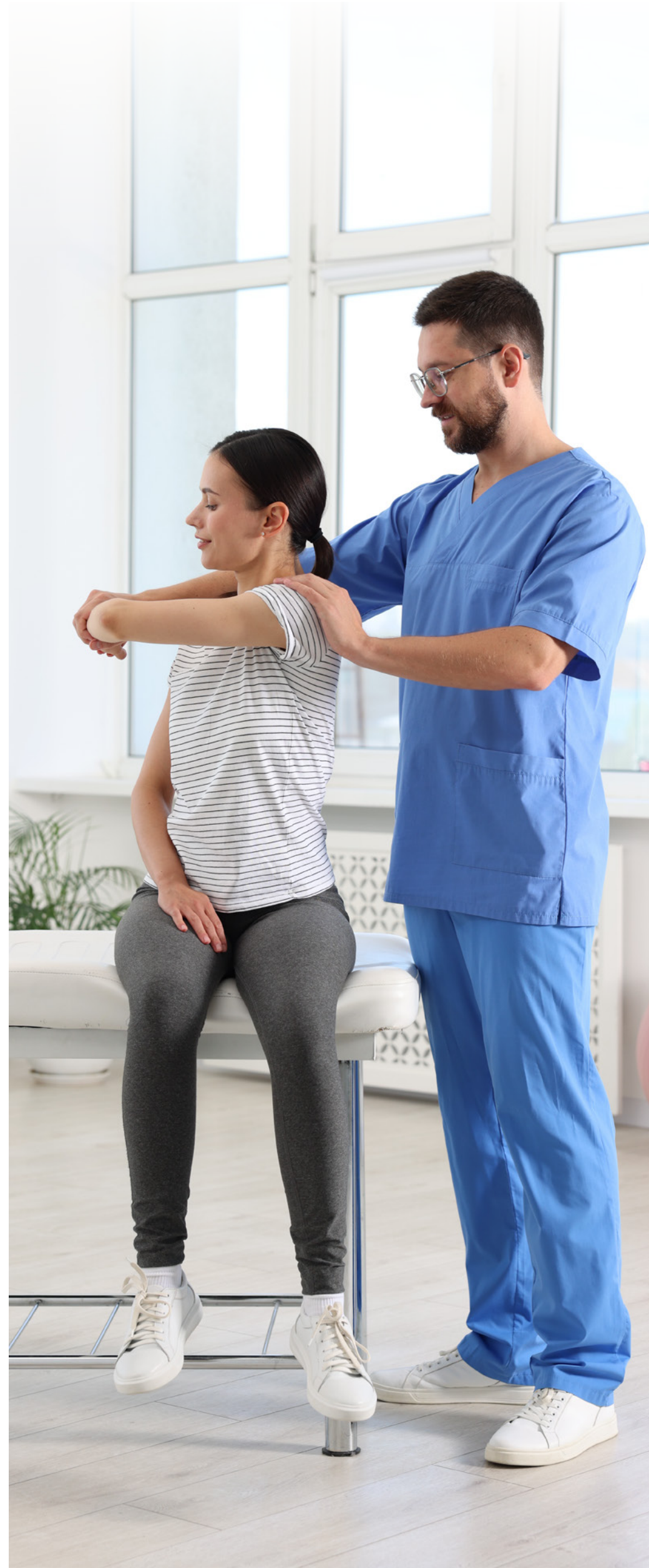
- Recuperar movimiento en los brazos, piernas y rostro.
- Mejorar equilibrio y coordinación.
- Reentrenar el habla y la comunicación.
- Reforzar su memoria y pensamiento.
- Adaptarse a los cambios en su día a día.
- Cumplir con el tratamiento médico y continuar con sus medicamentos de sus enfermedades de base.

¿Cómo puede ayudar la familia?

- Acompañando las sesiones de terapia.
- Practicando ejercicios en casa.
- Creando un entorno seguro y motivador, celebrando cada logro, por pequeño que sea.



La rehabilitación empieza desde la clínica y puede durar semanas o meses. La constancia es clave y cada paso cuenta.



Clínica de Occidente: Reconocida como Centro Oro en ACV

La Clínica de Occidente cuenta con un Programa especializado en ACV, certificado con el sello Oro por la World Stroke Organization, un reconocimiento que destaca a los mejores centros de atención en el mundo.

Este reconocimiento nos motiva a seguir ofreciendo:

- Atención 24/7 con equipos especializados.
- Tiempos de respuesta rápidos que cumplen estándares internacionales.
- Tecnología avanzada para tratamientos como trombólisis y trombectomía.
- Un equipo multidisciplinario de neurólogos, emergenciólogos, fisioterapeutas y especialistas en rehabilitación.

Si tú o un ser querido presentan síntomas de ACV, CORRE, busca ayuda de inmediato.

En la Clínica de Occidente estamos preparados para actuar y salvar vidas.



Alexander Torres Viveros

*Coordinador Médico de Urgencias
Director del Programa de ACV*

SECCIÓN 2

SALUD

Prevenir la obesidad:
Un compromiso con nuestra salud



Cada 4 de marzo conmemoramos el Día Mundial de la Obesidad, una oportunidad para reflexionar sobre la importancia de adoptar hábitos saludables y prevenir una de las principales causas de enfermedades crónicas en el mundo. La obesidad no solo afecta la apariencia física, sino que también incrementa el riesgo de diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares e incluso cáncer.

¿Cómo evaluar tu peso? Conoce tu IMC

El Índice de Masa Corporal (IMC) es una herramienta sencilla que te ayuda a conocer si tu peso está dentro de un rango saludable. Se calcula dividiendo tu peso (kg) entre tu estatura al cuadrado (m²):

Los valores del IMC según la OMS se clasifican de la siguiente manera:

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / \text{Estatura}^2 (\text{m}^2)$$

Peso normal: 18.5 - 24.9

Sobrepeso: 25 - 29.9

Obesidad grado I: 30 - 34.9

Obesidad grado II: 35 - 39.9

Obesidad grado III (mórbida): > 40

Pequeños cambios, grandes beneficios

La prevención de la obesidad no se trata de hacer dietas extremas o pasar horas en el gimnasio, sino de incorporar hábitos sostenibles en el día a día. Conoce algunas recomendaciones para lograrlo:

- **Alimentación balanceada:** Incluye frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras en tu dieta. Reduce el consumo de azúcares, grasas saturadas y alimentos ultraprocesados.
- Lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses después del parto y continuar con la lactancia hasta los 24 meses o más.
- **Hidratación adecuada:** Beber suficiente agua es clave para el buen funcionamiento del organismo y para evitar la confusión entre hambre y sed.
- **Actividad física regular:** Realiza 30 minutos de actividad física moderada al menos tres veces por semana para mejorar la salud.
- Evita el consumo de tabaco y alcohol.
- **Atención a las etiquetas nutricionales:** Leer la información de los productos te permite tomar decisiones más informadas sobre lo que consumes.
- **Cuidado de la salud mental:** El estrés y la ansiedad pueden llevar al consumo emocional de alimentos poco saludables. Practicar técnicas de relajación como la meditación, yoga o actividades recreativas ayuda a gestionar mejor las emociones y prevenir hábitos perjudiciales.



Un compromiso de todos

Prevenir la obesidad no es solo una responsabilidad individual, sino un esfuerzo colectivo que involucra a la familia, la comunidad y las instituciones de salud. Adoptar hábitos saludables no solo mejora nuestra calidad de vida, sino que también reduce la carga de enfermedades en la sociedad.

Pequeños cambios hoy pueden hacer una gran diferencia en nuestro futuro. ¡Cuidemos nuestro cuerpo y nuestra vida!

Te invitamos a escuchar la charla con nuestro cardiólogo, donde hablamos sobre la obesidad y su relación con las fallas cardíacas.

**Haz clic para ir
a nuestra charla**



Krystie Vivianne Martínez Mora

Coordinador Jr. Programa de Educación al Paciente y su Familia

¿Conoces el termómetro de las emociones?

A través de esta herramienta podemos detectar señales de depresión y gestionar sus emociones.

TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES

Conoce como gestionarlas



- **Enojo**

Pon en práctica ejercicios de respiración y toma un momento para ti.



- **Frustración**

Ponte en movimiento y haz una actividad de tu agrado.



- **Preocupación**

Haz una pausa, habla sobre tus sentimientos y analiza alternativas.



- **Tristeza**

Habla con alguien de confianza, descansa y haz algo que disfrutes.



- **Calma**

Respira y relájate para mantener el estado de calma.



- **Felicidad**

Disfruta de tu emoción y comparte con otras personas.



¡Recuerda que la depresión necesita un acompañamiento profesional, la salud mental importa y cuidarla es deber de todos!

SECCIÓN 3

SALUDABLE

Aprende una receta saludable



Salteado de carne con verduras

¡Lleva una vida saludable y equilibrada!



TIEMPO
45 min



PORCIONES
1 persona



DIFICULTAD
Baja

Ingredientes

- Carne de res magra (150g)
- 1/4 de zanahoria mediana
- 1/4 de cebolla cabezona
- 1/4 de pimentón
- 1 trozo mediano de calabacín
- 1 cucharada sopera de salsa de soya
- Sal, pimienta y ajo al gusto
- 1 cucharada de aceite
- 2 unidades medianas de papa común (80gr)

ANÁLISIS NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías (kcal)	369
Proteínas (g)	35
Grasa totales (g)	13,8
Grasa saturada (g)	4
Carbohidratos (g)	23,3
Fibra (g)	3,7
Calcio (mg)	39,2
Magnesio (mg)	50
Zinc (mg)	5,8
Potasio (mg)	1089

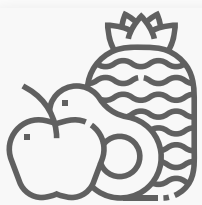


Preparación

Primero, limpia y corta las verduras en cubos, luego resérvalas. Corta la carne de res en tiras o en cuadrados.

En una sartén o cacerola amplia, calienta una cucharadita de aceite de oliva, añade las verduras y sazóna con sal, pimienta y ajo. Cocina hasta que las verduras estén doradas, luego agrega la carne de res y cocina hasta que esté bien sellada.

Para las papas, lávalas bien sin pelarlas y córtalas en cuatro cascós. Agrégales un chorrito de aceite y mezcla. Hornea las papas durante 20 minutos o hasta que estén crocantes por fuera y blandas por dentro.



Evita los jugos y prefiere consumir la fruta entera.

Lucy Millán de Cabal
Nutricionista Clínica

SECCIÓN 4

ENTRETENIMIENTO

Datos curiosos



Sabías qué ...

Beber un vaso de agua antes de cada comida puede ayudar a controlar el apetito y favorecer la pérdida de peso. Además, mantenerse bien hidratado mejora la digestión, la concentración y la salud de la piel.

¡A partir de hoy, no olvides tu agua diaria!



Mejora tu atención, estimula tu memoria

Activémonos y prevengamos la demencia y el Alzheimer con este juego:

Desafío de secuencias

Objetivo: Para mejorar la memoria a corto plazo y la capacidad de concentración al recordar secuencias de elementos.

Instrucciones

1. Observa la siguiente secuencia de imágenes o palabras durante 20 segundos.
2. Cubre la secuencia y trata de recordarla en el mismo orden.
3. Escribe la secuencia o selecciona las imágenes correctas si estás haciendo la actividad de forma interactiva.
4. ¡Comprueba si acertaste y repite el ejercicio con nuevas secuencias para seguir entrenando tu memoria!



Desafío extra: Intenta recordar la secuencia en orden inverso o agrupar elementos por categorías.

Beneficios: Este ejercicio estimula la memoria visual, la atención y el procesamiento cognitivo, ayudando a mantener el cerebro activo y saludable.

Conoce nuestros momentos

Conmemoración del Día Mundial de la Lucha contra la Depresión

Conmemoramos el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión creando conciencia sobre la importancia de identificar a tiempo sus signos y síntomas. A través de nuestro "Termómetro para la Depresión", brindamos herramientas para reconocerlos, gestionarlos y saber cuándo acudir a un especialista.



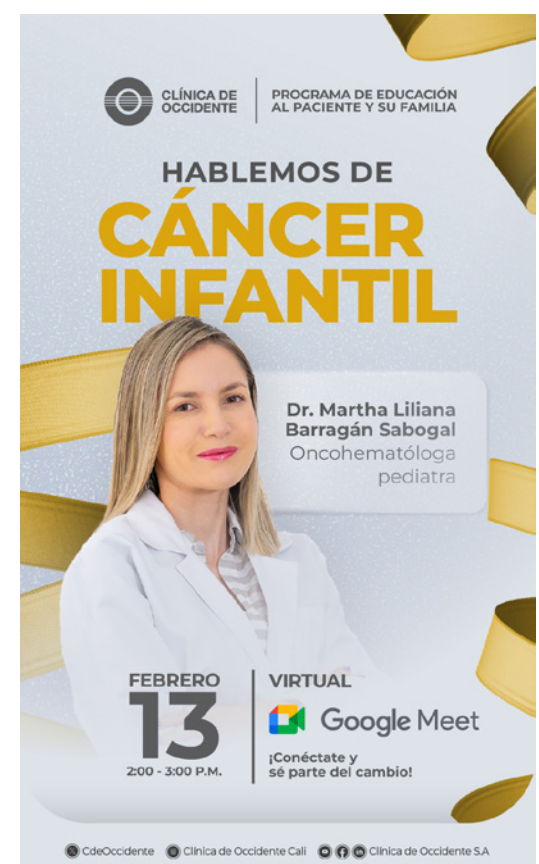
Por una Vida sin Cáncer: Prevención y Conciencia

En el Día Mundial para la prevención del Cáncer, recorrimos nuestra clínica llevando un mensaje de esperanza, prevención y detección temprana.

A través de espacios educativos, recordamos que pequeños cambios en nuestros hábitos pueden marcar una gran diferencia. Recalcando nuestro compromiso en informar, sensibilizar y acompañar. Trabajando juntos podemos enfrentar el cáncer con conocimiento y prevención.

Charlas con especialistas.

Iniciamos el año con una charla especial a cargo de la Dra. Martha Liliana Barragán, quien nos habló sobre el cáncer infantil y la importancia de reconocer a tiempo sus signos de alarma. Este encuentro fue aún más conmovedor con el testimonio de la madre de uno de nuestros pacientes, quien compartió su experiencia y la alegría de ver a su hijo superar la enfermedad. Sus palabras llenaron el espacio de esperanza, emoción y gratitud, recordándonos que la detección temprana y el apoyo adecuado pueden cambiar vidas.



SECCIÓN 5

ENTÉRATE

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



Próximos eventos

Charlas con Especialistas

Podrás asistir a nuestras charlas y conversar con nuestros especialistas de forma gratuita. Compartiremos los formularios de inscripción a través de nuestras redes sociales para que puedas asistir con tu familia y conocidos.

Nombre de actividad	Hora	Lugar
Hablemos de cáncer de cérvix	21 marzo 2:00 p.m.	Auditorio Antonio Enrique Dager, segundo piso
Conversatorio hablemos de cáncer de colon	31 de marzo 2:00 p.m.	Auditorio Antonio Enrique Dager, segundo piso

Prepárate para nuestro VIII Curso de habilidades para cuidadores

Porque sabemos que a veces cuidar de alguien puede afectar al propio cuidador, es necesario desarrollar habilidades, que contribuyan a fortalecer conductas saludables a nivel emocional, espiritual y físico en el arte cuidar y cuidar de sí mismo.

Dirigido a



Cuidadores familiares



Personas interesadas en el arte de cuidar

Fecha de inicio

Martes, 1 de abril de 2025

Fecha de terminación

27 de mayo de 2025

Total de sesiones

8 clases presenciales



Inscríbete

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



@clinicodeoccidentecali



educacion.paciente@clinicodeoccidente.com



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

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

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

<https://wa.me/573124789045>



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**

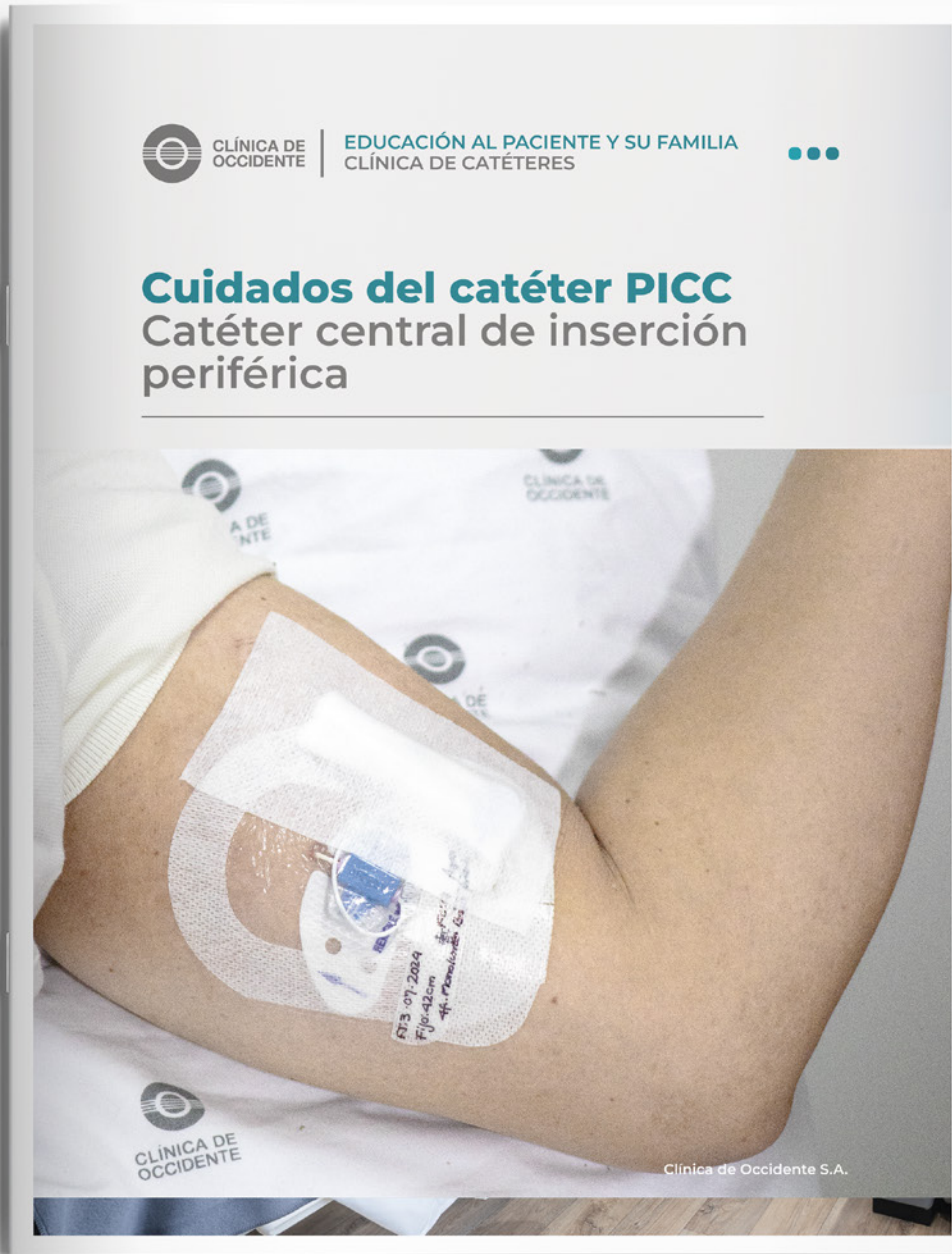
Cronograma de actividades: Grupo de Apoyo del Centro Integral de Cáncer

Fecha de actividad	Nombre de actividad	Hora
22/04/2025	Espiritualidad	9:00 a 11:00 a.m.
19/05/2025	¿Qué es un proyecto y sentido de vida?	9:00 a 11:00 a.m.
20/06/2025	Síndrome del cuidador quemado y cómo prevenirlo	9:00 a 11:00 a.m.
18/07/2025	Generalidades de los cuidados paliativos	9:00 a 11:00 a.m.
29/08/2024	Salud mental y enfermedad oncológica	9:00 a 11:00 a.m.
29/09/2025	Red de apoyo y su rol fundamental en el tratamiento	9:00 a 11:00 a.m.

Fecha de actividad	Nombre de actividad	Hora
27/10/2025	Comunicación efectiva durante el tratamiento oncológico	9:00 a 11:00 a.m.
14/11/2025	Estrategias no farmacológicas en el paciente oncológico	9:00 a 11:00 a.m.
2/12/2025	Rituales terapéuticos	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.

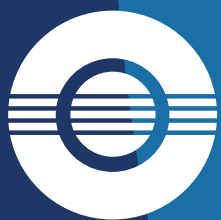




**No olvides compartir este boletín
con quienes puedan beneficiarse
de su contenido.**

¡Juntos construimos una comunidad más
informada y saludable!





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.7 EnseñArte