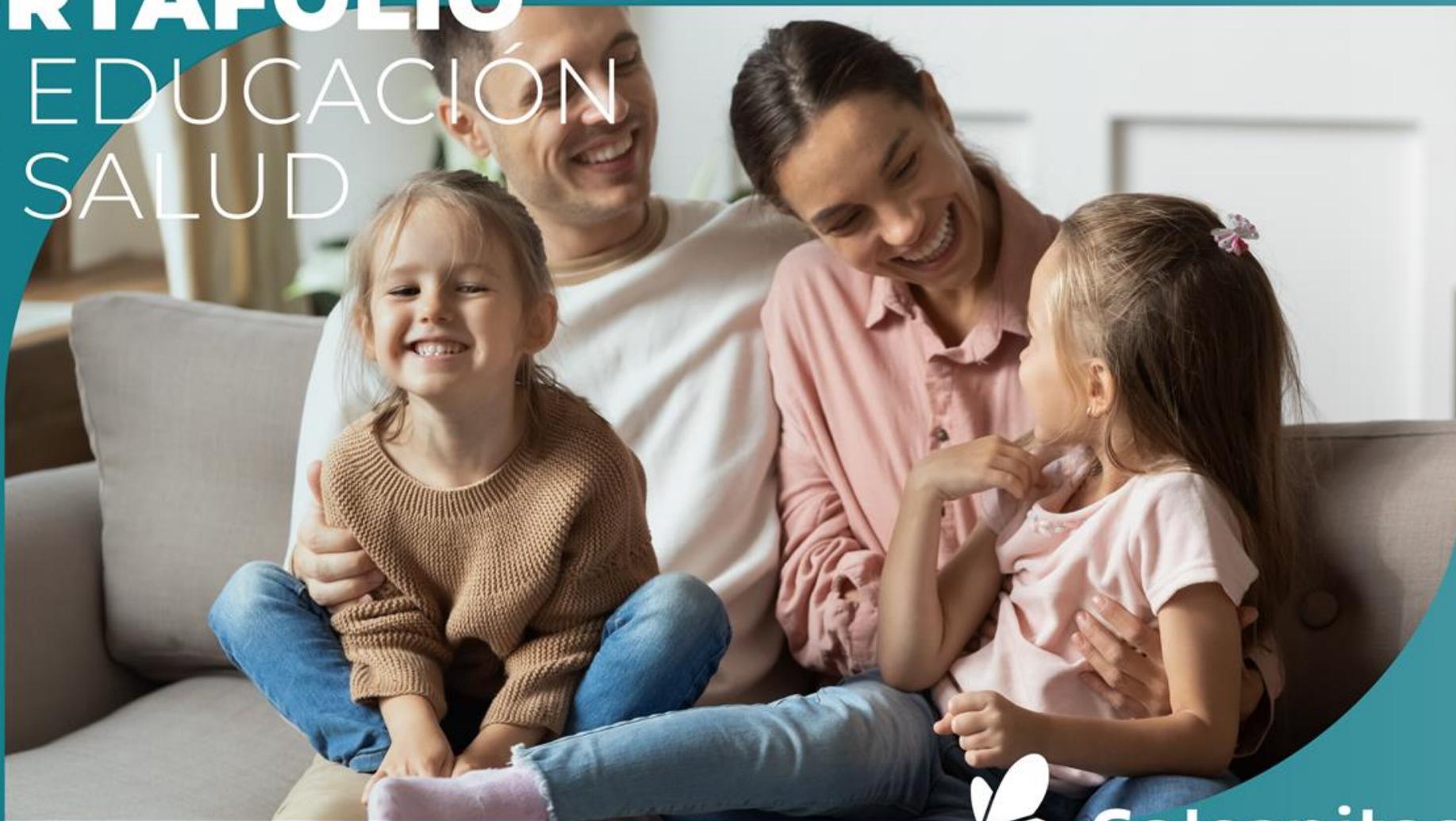


PORTAFOLIO DE EDUCACIÓN EN SALUD

PROGRAMA MÉDICO DE EMPRESA



Colsanitas

METODOLÓGICAS

Descubre en este portafolio, una variedad de temas y metodologías que te ayudarán a promocionar la salud y a prevenir las enfermedades en tu empresa.



**Caracterización
de riesgo**



**Sesiones
educativas**



Talleres



Tips en salud



Juegos



Tamizajes

CARACTERIZACIÓN DE RIESGO



Colsanitas



Modalidad : Virtual

¿En qué consiste?

Tus trabajadores podrían estar en riesgo y no lo sabes. A través de este cuestionario interactivo y fácil de llenar, podrás identificar los riesgos en salud de las personas que trabajan contigo y así, establecer estrategias de apoyo e intervención grupales o individuales.



Tipos de riesgo:

- Cardiovascular
- Psicosocial
- Enfermedad metabólica
- Diabetes
- Enfermedad crónica
- Cáncer de mama
- Cáncer de próstata
- Cáncer de colon
- Cáncer de cuello uterino

Para la implementación de esta actividad es necesario realizar una reunión previa entre Colsanitas y el colectivo.



SESIONES EDUCATIVAS



Modalidad : Virtual* y presencial (De acuerdo a disponibilidad).

Profesional : Médico general (Médico de Empresa).
Duración: 45 minutos.

¿En qué consiste?

Es mucho lo que no sabemos de nuestra salud. En estas sesiones educativas, tus trabajadores podrán capacitarse en temas como el cáncer, el covid, el embarazo, las alergias y más. De esta manera, lograrás tener un grupo de trabajo más consciente de la prevención y el cuidado de su salud.

El uso de herramientas tecnológicas en estas sesiones permiten la interacción entre el médico y los participantes de la sesión. Al final, se asigna un tiempo para preguntas y respuesta, sin embargo si hay dudas durante la presentación, estas se pueden formular de inmediato.

*El colectivo es el responsable de definir la plataforma y de enviar el link de conexión.



¿Cuáles son las temáticas para estas sesiones?



ADOLESCENTES

- Acné
- Sexualidad en adolescentes



ALÉRGICAS

- Dermatitis atópica
- Rinitis alérgica



CÁNCER

- Cáncer de Colon
- Cáncer de Cuello Uterino
- Cáncer de Mama
- Cáncer de Ovario
- Cáncer de Piel
- Cáncer de Próstata
- Cáncer de Pulmón
- Cáncer de Tiroides
- Cáncer Gástrico
- Cáncer Testicular



COVID-19

- COVID-19 Generalidades y vacunación
- COVID-19 Síndrome Post-COVID

Cada temática tiene diferentes subtemas y cada sesión comprende un subtema, no la temática completa.

¿Cuáles son las temáticas para estas sesiones?



EMBARAZO Y LACTANCIA

- Banco de leche materna
- Cuidados del bebé en los primeros 30 días de vida
- Lactancia materna



ENFERMEDAD AGUDA

- Enfermedad Diarreica Aguda
- Faringitis y Laringitis
- Infección del tracto urinario
- Infección respiratoria aguda (IRA)



ENFERMEDAD CRÓNICA

- Sinusitis
- Diabetes
- Enfermedad del reflujo gastroesofágico
- Evento Cerebro Vascular
- Hipertensión Arterial
- Insuficiencia venosa (varices)
- Obesidad
- Riesgo cardiovascular
- Síndrome de intestino irritable
- Síndrome Metabólico



ENFERMEDADES TROPICALES

- Dengue
- Fiebre amarilla

Cada temática tiene diferentes subtemas y cada sesión comprende un subtema, no la temática completa.

¿Cuáles son las temáticas para estas sesiones?



OSTEO-MUSCULAR

- Actividad física
- Artritis y artrosis
- Cervicalgia
- Fibromialgia
- Lumbalgia
- Osteoporosis
- Síndrome del túnel del carpo



PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD

- Cefalea
- Ojo rojo



PROMOCIÓN DE LA SALUD

- Alteraciones gastrointestinales
- Alteraciones tiroideas
- Automedicación
- Conservación de alimentos
- Cuidados de la piel
- Hábitos de vida saludable
- Primeros auxilios en adultos
- Primeros auxilios en niños
- Salud Auditiva
- Salud Pulmonar
- Salud Visual



SALUD FEMENINA

- Menopausia y climaterio
- Salud íntima de la mujer (Ciclo femenino)
- Salud íntima de la mujer (Cuidados vaginales)
- Salud íntima de la mujer (Sexualidad femenina)

Cada temática tiene diferentes subtemas y cada sesión comprende un subtema, no la temática completa.

¿Cuáles son las temáticas para estas sesiones?



SALUD MASCULINA

- Andropausia



SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

- Infección de transmisión sexual (ITS)
- Planificación familiar
- Salud Sexual



SALUD MENTAL

- Higiene del Sueño
- Manejo de estrés
- Nomofobia
- Prevención del consumo de alcohol
- Prevención del consumo de SPA
- Prevención del consumo de tabaco

Cada temática tiene diferentes subtemas y cada sesión comprende un subtema, no la temática completa.

TALLERES



Colsanitas

Modalidad : Virtual* y presencial (De acuerdo a disponibilidad).

Profesional : Médico general (Médico de Empresa).
Duración: 45 minutos.

¿En qué consiste?

¡Cuando uno está aprendiendo y se divierte, aprende más!

Por eso, las actividades lúdicas son el punto de partida en estos talleres. Para ello, es indispensable encender cámaras y participar activamente de la sesión con el médico encargado.

Esta modalidad permite identificar mitos y realidades sobre el tema que se va a tratar.

*El colectivo es el responsable de definir la plataforma y de enviar el link de conexión.



¿Cuáles son las temáticas para estos talleres?



- ✓ Cáncer de colon
- ✓ Cáncer de cuello uterino
- ✓ Cáncer de mama
- ✓ Cáncer de ovario
- ✓ Cáncer de piel
- ✓ Cáncer de próstata
- ✓ Cáncer de pulmón
- ✓ Cáncer gástrico
- ✓ Cáncer testicular



- ✓ Lactancia materna



- ✓ Automedicación
- ✓ Correcto uso del tapabocas
- ✓ Lavado de manos
- ✓ Medidas que salvan

TIPS DE SALUD



Colsanitas



Modalidad : Virtual* y presencial (De acuerdo a disponibilidad).

Profesional : Médico general (Médico de Empresa).
Duración: 15 minutos.

¿En qué consiste?

Cuando tenemos algún síntoma o molestia, lo primero que hacemos es preguntarle a Google de qué se trata. ¡ERROR! En este espacio, nuestro médico brindará tips, consejos y recomendaciones puntuales sobre eso que tanto nos preguntamos acerca de nuestra salud.

Esta metodología es de corta duración, por lo que no se realizan actividades lúdicas ni interactivas.

*El colectivo es el responsable de definir la plataforma y de enviar el link de conexión



¿Cuáles son los temas de estos tips?



- ✓ Cáncer de mama
- ✓ Cáncer de piel
- ✓ Cáncer de próstata



- ✓ Hipertensión arterial
- ✓ Actividad física
- ✓ Lumbalgia



- ✓ Higiene del sueño
- ✓ Manejo de estrés



- ✓ Planificación familiar
- ✓ Salud sexual

JUEGOS



Colsanitas

Modalidad : Virtual* y presencial (De acuerdo a disponibilidad).

**Profesional : Médico general (Médico de Empresa).
Duración: 45 minutos.**

¿En qué consiste?

Aquí los trabajadores podrán jugar al estilo "**Quién quiere ser millonario**". Las preguntas estarán relacionadas con temas de salud y en la medida en que las respuestas se van dando por parte de los concursantes, el médico brindará información relevante sobre el tema.

*El colectivo es el responsable de definir la plataforma y de enviar el link de conexión



¿Cuáles son las temáticas de estos juegos?



TAMIZAJES



Colsanitas

Modalidad : Presencial (De acuerdo a disponibilidad).

Profesional : Médico general (Médico de Empresa).

Duración: 15 minutos.

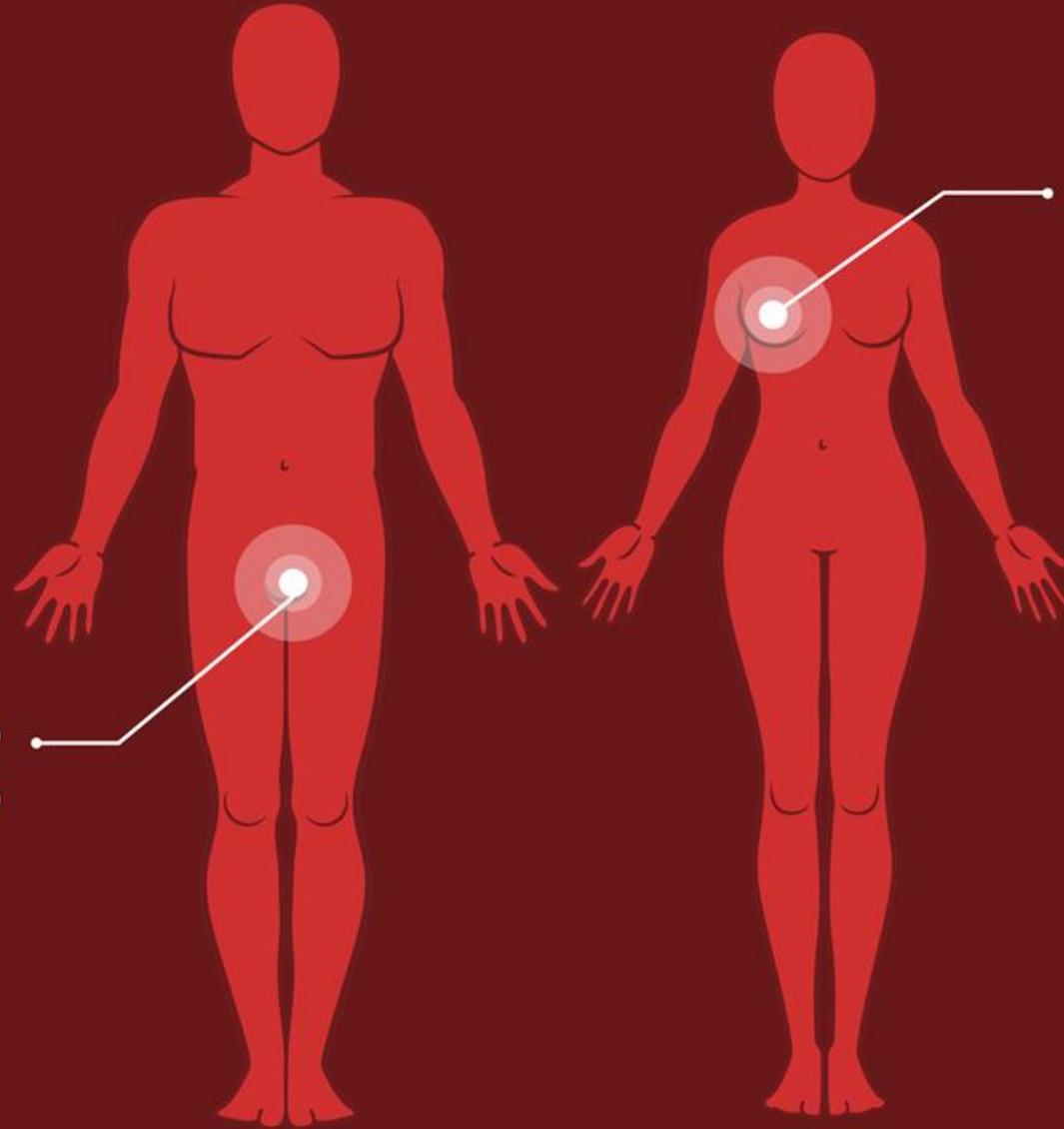
¿En qué consiste?

Nuestro médico realizará un cuidadoso examen físico para poder descubrir alteraciones que hayan pasado desapercibida en los autoexámenes de seno o próstata.

Durante la jornada se indica a cada uno de los trabajadores la manera correcta de realizar la palpación en casa. En caso de encontrarse alguna anormalidad, el médico entregará las órdenes que correspondan al tratamiento.

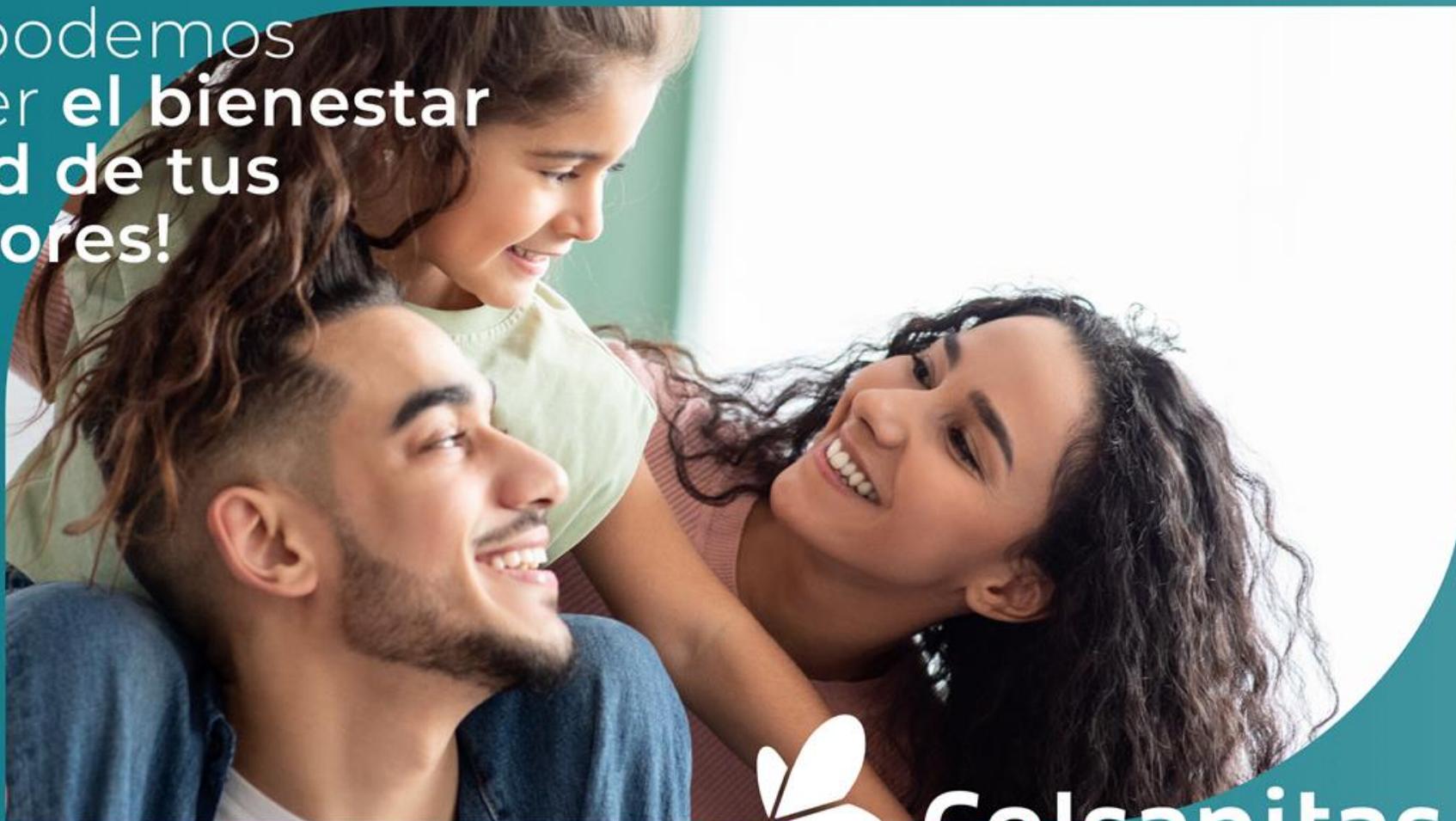


Examen físico
de testículo



Examen físico
de mama

¡Juntos podemos
mantener **el bienestar**
y la **salud de tus**
trabajadores!



Colsanitas

Cuidémonos ahora.