

BOLETÍN INFORMATIVO

AGOSTO 2019



CONTENIDO

1. COMPROMISO HUMANO

Integridad

Felicitaciones

10 maneras de : superar el miedo y salir de tu zona de confort

2. SEGURIDAD DEL PACIENTE

Dolor de espalda: evite que se le convierta en un problema

3. SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Tu higiene postural

4. TALENTO HUMANO

Día Mundial de la Alegría

Bienvenidos

Tiempo de servicio en la compañía

Cumpleaños

5. MENSAJE DE GERENCIA



FELICITACIONES



“Felicitó a Alba Castañeda por lo profesional que es.”

mamá del paciente

JERONIMO GOMEZ RODRIGUEZ

“No tengo ninguna queja, por el contrario felicito a los auxiliares Gabriel Velez y Alexander Sanin porque son excelentes en lo que hacen, muy atentos y respetuosos.”

Paciente LEIDY ANDREA GIRALDO

“Felicitó a William Zapata y Diego Lopera, son excelentes personas y muy atentos ”

Paciente NORA EMILCE RAMIREZ TRUJILLO

“Quedamos muy satisfechos con la tencion prestada por la institucion y quiero felicitar a los auxiliares, Wilder Soto, Alejandra velez, Alejandro Gomez, Daniel Bermudez y Alexander Sanin ”

hermana de la paciente

DIANA DEL CARMEN ECHAVARRIA

La **integridad** consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte, y la conducta, por otra. Cuando nuestro comportamiento es congruente con nuestros valores declarados, cuando concuerdan los ideales y la práctica, podemos decir, sin temor a equivocarnos, que tenemos integridad.

Fabula del colibrí:

Aquel día hubo un gran incendio en la selva. Todos los animales huían despavoridos. En mitad de la confusión, un pequeño colibrí empezó a volar en dirección contraria a todos los demás. Los leones, las jirafas, los elefantes... todos miraban al colibrí asombrados, pensando qué demonios hacía yendo hacia el fuego. Hasta que uno de los animales, por fin, le preguntó: “¿Dónde vas? ¿Estás loco? Tenemos que huir del fuego”. El colibrí le contestó: “En medio de la selva hay un lago, recojo un poco de agua con mi pico y ayudo a apagar el incendio”. Asombrado, el otro animal sólo pudo decirle “Estás loco, no va a servir para nada. Tú solo no podrás apagarlo”.

Y el colibrí, seguro de sí mismo, respondió: “Es posible, pero yo cumplo con mi parte.”

“Integridad es hacer lo correcto aunque nadie nos esté mirando”. – Jim Stovall.

9 maneras de superar el miedo y salir de tu zona de confort



El miedo es una parte natural y esencial del crecimiento. Cada vez que elegimos conscientemente salir de nuestra zona de confort, la próxima cosa incómoda se vuelve un poco más fácil.

1. No dé nada por sentado.

Cuando evita dar por sentado su negocio y sus relaciones, es mucho más difícil ser complaciente.

2. Cambia tu rutina.

Las rutinas tienen tanto que ver con la comodidad como con la eficiencia. Cada día, cambie la rutina de maneras pequeñas pero significativas. Pequeños cambios conducen a conocer gente nueva y a ver diferentes lugares de interés, lo que ayuda a impulsar ideas para el trabajo y la vida personal.

3. Avanza hacia tus miedos.

Las cosas que temes hacer a menudo son las que tienen el mayor potencial para expandir la vida. El miedo debe ser un indicador de que necesitas hacer algo.

4. Renunciar al control.

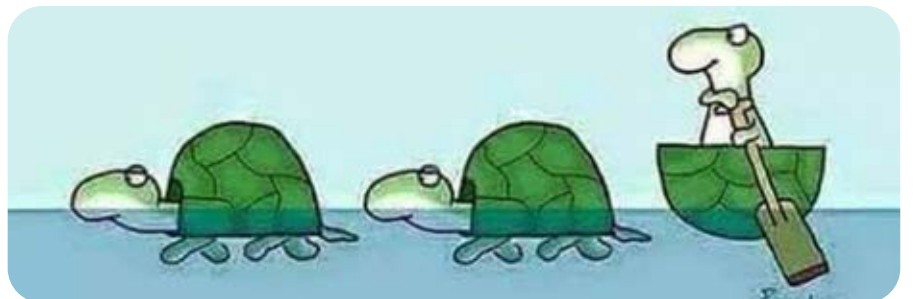
Puede que no sea algo cotidiano, pero renunciar a los controles te saca de mi zona de confort. Dejar que alguien más haga tus tareas o tenga el control te saca de la zona de confort, lo cual es importante.

5. Pruebe algo nuevo hasta que se sienta cómodo.

Cualquier cosa con la que luche, siga probando diferentes enfoques hasta que ya no le tenga miedo. Luego pase a la siguiente cosa incómoda.

6. Haga las preguntas que a otras personas no les gustan.

Esto significa tener conversaciones frecuentes y abiertas y hacer preguntas difíciles para abordar problemas reales y promover el crecimiento.



7. Inicie conversaciones con extraños.

Es una buena manera de aprender cosas increíbles sobre el mundo y las personas que lo integran.

8. Acepta algo que normalmente no considerarías.

A veces, cuando te ofrecen algo que normalmente rechazaría, sorprendete diciendo que sí. Incluso si no funciona, siempre aprenderás algo de la experiencia.

9. Mantenga una lista de objetivos de crecimiento.

Cosas como “practicar hablar en público”, “arriesgarse”, “explorar una idea nueva y extraña”. . Como me acostumbré a leer la lista, sé que seré responsable ante ella, lo que lo obligará a dar pasos durante el día.

DOLOR DE ESPALDA EVITE QUE SE CONVIERTA EN UN PROBLEMA



Hay algunas situaciones, como un tirón en un músculo, un problema con un disco vertebral, una fractura o un tumor que pueden causar dolor de espalda.

este tipo de afección es uno de los problemas médicos más comunes. que se puede presentar desde un dolor leve y constante hasta punzadas agudas repentinas, que dificultan el movimiento. Puede surgir de repente, con una caída o al levantar algo muy pesado y empeorar poco a poco.

- El dolor agudo es el tipo más común y dura menos de seis semanas. El crónico puede presentarse rápido o poco a poco, y es de larga duración, generalmente, más de tres meses.



- Cualquiera puede tener dolor de espalda. Sin embargo, hay algunos factores que aumentan el riesgo, como tener una mala condición física, sobrepeso, factores hereditarios, otras enfermedades como artritis y cáncer, algunos tipos de trabajo que implican levantar, empujar y jalar.



Tenga en cuenta

- El dolor puede aliviarse aún sin conocer la causa es importante acudir a pautas de higiene postural y a estiramiento dirigido para lograrlo. El tratamiento generalmente depende del tipo de dolor.

- Las flexiones, estirar los músculos de la espalda y de la cadera, y fortalecer los músculos del estómago y de los glúteos, fortalecen los músculos que soportan la columna vertebral.

Al momento de ir a la cama se deben tener ciertas pautas para relajar el cuerpo :

- Dormir de costado: acercar un poco las piernas al pecho y ubicar una almohada entre las piernas. Si prefiere, usar una almohada de cuerpo entero.

SEGURIDAD DEL PACIENTE

- Dormir boca arriba: poner una almohada debajo de las rodillas para mantener la curvatura normal de la zona lumbar. Probar con una toalla pequeña enrollada debajo de la porción pequeña de la espalda para tener un apoyo adicional. Apoyar el cuello sobre una almohada.
- Dormir boca abajo: puede ser una posición contraproducente para la espalda. Si no puede dormir en otra posición, poner una almohada bajo la pelvis y el abdomen bajo para reducir tensión sobre la espalda. Elegir si usar o no una almohada bajo la cabeza.



Tenga en cuenta

La noche es propicia para leer algo antes de acostarse. Es importante tener cuidado de no inclinarse demasiado cuando se practique la actividad. Para evitarlo, subir el libro, revista, periódico a la altura de los ojos, en lugar de bajar la cabeza. Usar fundas que funcionen como atril si la lectura es en una tableta para evitar sobrecargar hombros y cervicales. Además, el dolor cervical, en ocasiones, es resultado de la costumbre de leer proyectando el cuello hacia adelante cuando se necesitan gafas correctoras, pero no se usan. Eso hace que se fuerce la postura, se alargue el cuello y la cabeza no quede alineada con el tronco.

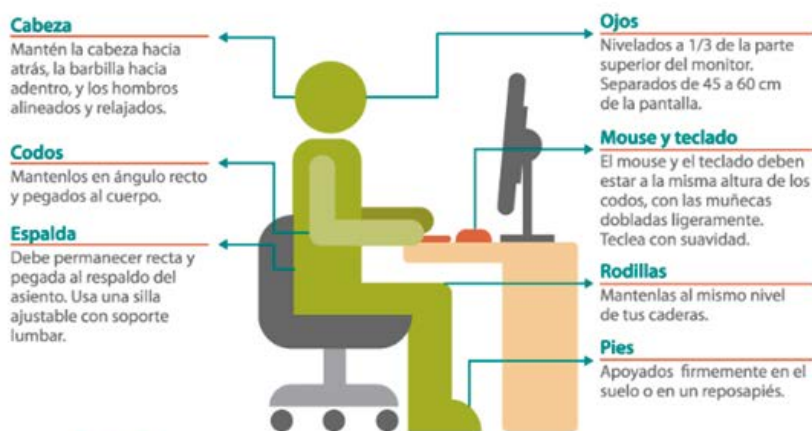
- Al momento de levantamiento de cargas se debe tener en cuenta:
 - Antes de levantar un objeto tenga en cuenta su peso. Párese al frente del objeto con un pie adelante.
 - Recoja el objeto con las palmas de las manos y flexione las piernas manteniendo la espalda recta.
 - Acerque el objeto al cuerpo y levántelo haciendo la mayor fuerza en las piernas.
 - Cuando el objeto exceda su capacidad física, utilice ayudas mecánicas o pida ayuda a los compañeros.



Recuerde que si se siguen dichas indicaciones esto evita complicaciones o enfermedades de la columna.



TU HIGIENE POSTURAL



Postura incorrecta

- No utilices respaldos inclinados.
- Evita escritorios o mesas que no permitan introducir las piernas debajo.
- Debes tener espacio suficiente sobre el escritorio para colocar documentos y no leerlos sobre las piernas.
- No inclines tu pantalla hacia abajo, trata de mantenerla perpendicular a tu cuerpo.

La higiene postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones. Al aprender a realizar los esfuerzos de la vida cotidiana de la forma más adecuada se disminuirá el riesgo de sufrir de dolores de espalda.



TIPS PARA CONTRIBUIR UNA BUENA HIGIENE DE POSTURA EN SILLA ERGONOMICA

- 1) Alterna tu posición: Ponte de pie cada 2 horas para estirarte, gracias a esto mejorará tu circulación y reducirás las tensiones en la espalda, cuello, el cansancio y el malestar general.
 - 2) Realiza tareas diferentes durante tu jornada: Organízate de tal manera que puedas pasar una hora tecleando frente a la computadora y a la siguiente hora pararte a hacer copias, llamar por teléfono o hacer alguna otra actividad que implique ponerte de pie.
 - 3) Mantén las rodillas al mismo nivel de tus caderas: Usa una silla ajustable que te permita elevar o bajar la silla hasta que tus muslos y nalgas queden apoyados de forma uniforme. Tus pies tienen que quedar bien apoyados en el suelo. Si la silla no puede ajustarse, usa un cojín ortopédico para elevarte, o en el caso contrario, un reposapiés para apoyar tus pies en el suelo.
- Luz ambiental adecuada: Utiliza luz blanca o azulada ya que evita la fatiga. La luz natural es buena, pero debe haber cristales polarizados, cortinas o filtros que regulen la intensidad para evitar grandes cambios a lo largo del día o en las diferentes estaciones del año
- 5) Limpieza: Mantén tu espacio limpio y ordenado. Encontrarás fácilmente tu material de trabajo y evitarás alergias ocasionadas por el polvo.
 - 6) Ruido: Mantén el nivel de ruido bajo, si tu trabajo te lo permite pon música tranquila y a bajo volumen o utiliza audífonos a volumen moderado.

Día Mundial de la Alegría



Cada 1 de agosto se celebra el Día Mundial de la Alegría, que fue instaurado en 2010 por iniciativa del colombiano Alfonso Becerra en un Congreso de Gestión Cultural celebrado en Chile. El Día Mundial de la Alegría sirve para reflexionar sobre la importancia de tener presente ese sentimiento en cada momento de la vida y su poder transformador.



¿Qué es la alegría?

Expertos psicólogos definen a la alegría como una emoción pasajera que se manifiesta por medio de la risa o la sonrisa, aunque también es cierto que la alegría provoca manifestaciones de todo tipo, desde saltos, aplausos, bailes... Cada persona la manifiesta de forma diferente. Realmente, la alegría es una emoción subjetiva, y dependerá mucho de la persona a la que preguntes. Habrá personas a las que les provocará alegría estar tumbados en una hamaca en una playa del Caribe. Y para otros, la alegría es hacer una buena caminata en la montaña. Lo que sí es cierto es que una persona alegre rinde más, tiende a estar más sano, a superar las dificultades, y a provocar alegría a las personas que tiene alrededor, a hacer el bien.

La alegría se multiplica exponencialmente, así que te animamos a compartir tu alegría para que más personas se contagien de este sentimiento, uno de los más hermosos que puede tener el ser humano.

¿Qué hace feliz a las personas?

Aunque cada persona se siente feliz con cosas muy diferentes, sí que hay determinadas cosas que suelen provocar alegría a cualquier persona del mundo. Posibles ejemplos serían:

- Una caricia, sonrisa o abrazo de un ser querido.
- Una música o una buena película.
- La risa de un niño.
- Un éxito en los estudios o en el trabajo.
- Compartir tiempo con amigos o seres queridos.
- Superar una enfermedad o un reto.
- Una buena comida o un postre riquísimo.
- Un helado.
- Jugar, correr, saltar.
- Estar en contacto con la naturaleza.
- Ir al cine o al teatro.

¿Qué hacer para celebrar el Día Mundial de la Alegría?

Se nos ocurren muchas cosas para celebrar el Día Mundial de la Alegría. Compartimos algunas para darte ideas, pero tú, mejor que nadie sabes qué te produce alegría, así que te animamos a actuar para conseguir estar alegre el máximo tiempo posible. Y no olvides compartir tu alegría en redes sociales con los hashtags [#diamundialdelaalegria](#) [#diadelaalegria](#) [#alegria](#) [#happyday](#).

Ideas para celebrar el Día Mundial de la Alegría.

- Escuchar una canción o un disco que nos guste.
- Realizar alguna actividad divertida, como un paseo al aire libre, ir la playa o a la montaña, mejor con amigos.
- Tomar un helado o un dulce.
- Quedar con tus amigos.
- Hacer feliz a un niño, o a cualquiera.
- Sonreír.
- Correr, jugar, saltar.
- Disfrutad juntos de un día de playa o de piscina. De la misma manera, otra estupenda opción es pasar la jornada en un parque acuático o de atracciones.
- Salir a comer o cena fuera de casa.
- Realiza una comida especial y disfruta en casa de películas familiares o juegos.
- Realizar un karaoke y disfruta cantando y bailando.

Frases de alegría

Por último, te dejamos algunas frases célebres sobre el sentimiento de la alegría, que ha generado mucha literatura a lo largo de la historia de la humanidad: La alegría es la piedra filosofal que todo lo convierte en oro

“El bien de la humanidad debe consistir en que cada uno goce al máximo de la felicidad que pueda, sin disminuir la felicidad de los demás” (Aldous Huxley – Escritor).

“No hay deber que descuidemos tanto como el deber de ser felices” (Robert Louis Stevenson – Escritor).

BIENVENIDOS!

Baena Pino Maria Isabel

Practicante Administrativo en Salud

Bedoya Cardona Juan Antonio

Auxiliar de Enfermería Ruta

Carvajal Zapata Judith Yolima

Auxiliar de Enfermería Estancia Prolongada

Castaño Velez Juliana

Terapeuta Respiratorio

Durango Sandri Mileidy

Auxiliar de Enfermería Ruta

Durango Vargas Wendy Johana

Auxiliar de Enfermería Estancia Prolongada

Gomez Areiza Diana Carolina

Medico (a) General

Gomez Restrepo Sandra Eugenia

Jefe de Enfermería Seguridad del Paciente

Hurtado Gallego Yesica Lorena

Auxiliar de Enfermería Ruta

Ramirez Muriel Diana Marcela

Practicante de SST

Rojas Moreno Abelardo

Medico (a) General

Salazar Rios Nathalia

Auxiliar Operativa PHD3

Taborda Martinez Sergio Andres

Auxiliar de Enfermería Ruta



TIEMPO DE SERVICIO EN LA COMPANIA

Causil Gonzalez Eliana Mileth Auxiliar de Enfermería Estancia P	4 años
Florez Tascon Ana Maria Auxiliar de Facturación	2 años
Gil Isaza Lina Maritza Auxiliar de Recepción	6 años
Obando Gaviria Juan Camilo Auxiliar de Talento Humano	1 año
Ochoa Garcia Carlos Andres Fisioterapeuta	6 años
Serna Aristizabal Jessica Maria Auxiliar de Enfermería Estancia P	2 años

Para nosotros trabajar con ustedes es un orgullo, gracias por el tiempo dedicado a la compañía.

11 agosto
Día del
nutricionista

¡Cumpleaños!

20 de Agosto Acosta Quintero Karina Auxiliar de Enfermería Estancia Prolongada
08 de Agosto Durango Sandri Mileidy Auxiliar de Enfermería Ruta
05 de Agosto Giraldo Pinilla Victor Julian Auxiliar de Enfermería Estancia Prolongada
08 de Agosto Guzman Perez Jonatan Director Tecnico Servicio Farmacéutico
25 de Agosto Hurtado Gallego Freiman David Mensajería
26 de Agosto Londoño Marin Luz Carime Analista de Operaciones
22 de Agosto Ossa Gaviria Paula Andrea Auxiliar de Enfermería Estancia Prolongada
23 de Agosto Parra Molina Sandra Milena Nutricionista
13 de Agosto Suarez Tuberquia Anibal Smith Auxiliar de Enfermería Estancia Prolongada
30 de Agosto Tabares Cardona Wilson de Jesus Terapeuta Ocupacional
09 de Agosto Taborda Martinez Sergio Andres Auxiliar de Enfermería Ruta
28 de Agosto Vergara Sanchez Yesenia Andrea Auxiliar de Equipos e Infraestructura

MENSAJE DE GERENCIA

La inteligencia, sin amor
te hace perverso.

La justicia, sin amor
te hace implacable.

La diplomacia, sin amor
te hace hipócrita.

El éxito, sin amor
te hace arrogante.

La riqueza, sin amor
te hace avaricioso.

La docilidad, sin amor
te hace servil.

La pobreza, sin amor
te hace orgulloso.

La belleza, sin amor
te hace ridículo.

La autoridad, sin amor
te hace tirano.

El trabajo, sin amor
te hace esclavo.



Salud TREC Ips



saludtrec



@SaludTrec_IPS



Salud Trec S.A.