

GUÍA DE AUTOCUIDADO DEL PACIENTE

“Mi Salud, Mi Compromiso”

Un manual práctico para prevenir riesgos, gestionar enfermedades crónicas y mejorar su bienestar diario.



IPS NAZHER Centro Médico Especializado SAS
Florencia, Caquetá

El Triángulo de la Corresponsabilidad

Para lograr metas de salud, todos tenemos un rol clave:

¿Quién hace qué?

- **Usted y su Familia:** Son los protagonistas. Aplican los hábitos en el hogar.
- **IPS NAZHER:** Somos su respaldo técnico, brindando educación y tratamiento.
- **Su Asegurador (EPS):** Facilita el acceso a la red y autorizaciones.



PILAR 1: Mi Hogar Seguro (Prevención de Caídas)

Revise su casa para eliminar peligros invisibles.

A. Suelos, Pasillos e Iluminación

Cero Obstáculos: Retire cables sueltos, zapatos o juguetes de las áreas de paso.

Adiós a las Alfombras: Fíjelas con cinta o retírelas; son la causa #1 de fracturas.

Ver para estar seguro: Use luces nocturnas en pasillos y baño. Interruptor siempre a la mano.

B. El Baño y Calzado

Antideslizantes: Use tapetes de caucho dentro y fuera de la ducha.

Apoyo Real: Use barras de seguridad. **Nunca se apoye en los toalleros.**

Zapatos: Siempre cerrados, con suela de goma. Evite andar en medias.

Tip de Oro: Técnica 1-2-3

Al levantarse de la cama: (1) Siéntese 1 minuto, (2) mueva los pies, (3) levántese despacio. ¡Evite mareos y caídas!

Seguridad en el Hogar

- ✓ Suelos despejados y secos
- ✓ Buena iluminación
- ✓ Reglas de seguridad en el baño
- ✓ Técnica para levantarse



PILAR 2: El Poder de mis Medicamentos

Las 8 Reglas de Oro

1. **Lista Única:** Tenga el nombre, dosis y horario de cada fármaco.
2. **Alarma Ancla:** Use alarmas en su celular junto a una actividad diaria (ej. Desayuno).
3. **No Duplique:** Revise que no esté tomando dos marcas del mismo compuesto.
4. **Somnolencia:** Si toma gotas para dormir, tenga extremo cuidado al caminar.
5. **No suspenda:** Nunca deje su tratamiento crónico sin aviso médico.
6. **Envase Original:** Guarde en lugar fresco y seco, lejos del calor.
7. **Sin Alcohol:** Mezclar licor con fármacos es peligroso.
8. **Cita con Pastillas:** Traiga sus medicinas a cada control en NAZHER.

PILAR 3: Uso Responsable de Antibióticos

- **No son para gripas:** Los antibióticos matan bacterias, no virus.
- **Cumpla el tiempo:** Tómelo por los días exactos, no lo deje al sentirse mejor.
- **Cero "Sobras":** No use medicamentos de familiares ni sobras anteriores.



PILAR 4: Bienestar Mental y Sueño

Ruta de Sueño NAZHER

¿Ronca fuerte, se ahoga al dormir o tiene sueño excesivo de día? El mal sueño causa fatiga y caídas. Pida su cita para Polisomnografía en nuestra sede.

Higiene del Sueño y Red de Apoyo

- **Rutina:** Evite pantallas (TV/Celular) 1 hora antes de dormir. Descanse 7 horas.
- **Check-in Diario:** Si vive solo, llame a un familiar mañana y noche.
- **Emergencia:** Tenga 2 números de contacto visibles en su casa.

¿Cuándo acudir a Urgencias? (Alertas Vitales)

IDENTIFIQUE Y ACTÚE

En Adultos (FAST):

- Cara torcida o pérdida de fuerza en un lado del cuerpo.
- Dificultad para hablar o confusión súbita.
- Dolor opresivo en el pecho o falta de aire intensa.

En Niños (AIEPI):

- Se le hundan las costillas al respirar o aleteo nasal.
- Labios o uñas moradas.
- No puede beber o vomita todo. Convulsiones.
- **Fiebre:** En menores de 3 meses es siempre una urgencia.

+ ¿Cuándo acudir a urgencias? (Alertas vitales)

IDENTIFIQUE Y ACTÚE

En adultos (FAST):

- ✓ Cara torcida o pérdida de fuerza en un lado del cuerpo.
- ✓ Dificultad para hablar o confusión súbita.
- ✓ Dolor opresivo en el pecho o falta de aire intensa.

En Niños (AIEPI):

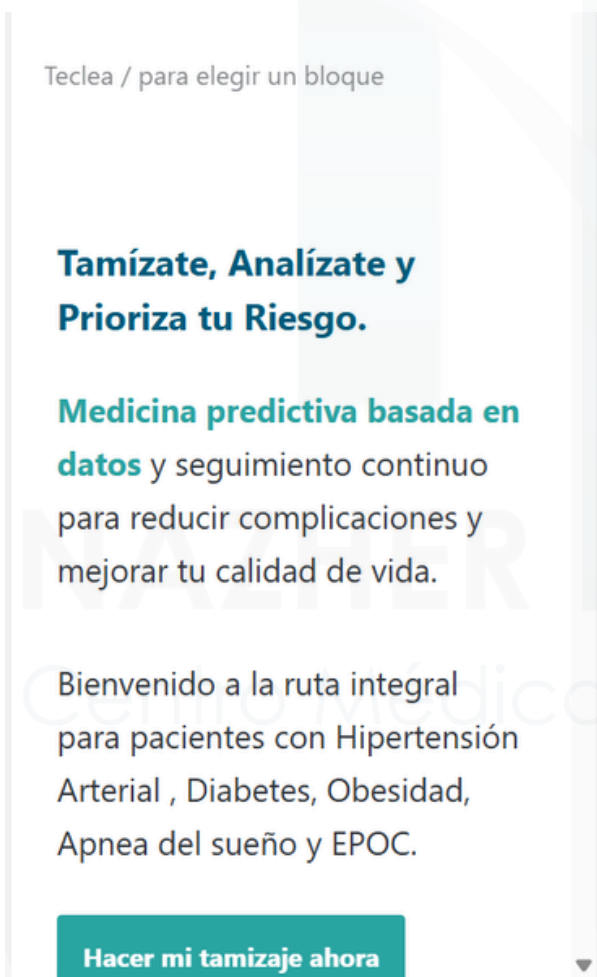
- ✓ Se le hundan las costillas al respirar o aleteo nasal.
- ✓ Labios o uñas moradas.
- ✓ No puede beber o vomita todo. Convulsiones.
- ✓ Fiebre: en menores de 3 meses es siempre una urgencia.

PILAR 5: TAMIZACIÓN DIGITAL

Gestión de Riesgo en Tiempo Real

Tome el control de su salud hoy mismo ingresando a:
www.ipsnazher.org

1. **Regístrese:** Ingrese sus datos y síntomas.
2. **Analícese:** El sistema le dará su riesgo (Bajo, Medio o Alto).
3. **Plan Personalizado:** Reciba consejos específicos en su correo electrónico.
4. **Ajuste:** Nos ayuda a prevenir complicaciones antes de que ocurran.



Respaldo Técnico: Basado en estándares OMS, CDC y Res. 3100 de 2019.
 Seguridad del paciente. Protocolo de Autocuidado del paciente.
 Contáctanos WhatsApp Línea única de Atención: **3208105257**
 (Menú "Preguntas")

Cuando usted se tamiza y se cuida, nosotros somos su mejor respaldo.