

Ante la temporada de gripas, recomendaciones de NUEVA EPS

País – Ojos llorosos, congestión nasal y escalofríos; son síntomas comunes por esta época, como consecuencia de los virus respiratorios que aumentan por la presencia de lluvias y bajas temperaturas. Aunque es más común que estos cuadros gripales afecten principalmente a menores de 5 años y adultos mayores de 60, en esta temporada, jóvenes y adultos en general también sufren de estas enfermedades.

El incremento de las precipitaciones, después de un periodo de altas temperaturas, aumenta el riesgo de padecer resfriados comunes que, de abordarse de manera incorrecta, pueden degenerar en complicaciones pulmonares serias (bronquitis, neumonía, infección respiratoria aguda – IRA – entre otras); y precisamente del cuidado que se tenga frente a los síntomas depende directamente que sea una simple gripa y no una hospitalización forzada.

Según reportes del Instituto Nacional de Salud (INS) en Colombia, durante la 4a semana epidemiológica del año (del 20 al 26 de enero) se notificaron 109.213 consultas externas y urgencias por infección respiratoria aguda (IRA) y 3 309 hospitalizaciones en sala general de las cuales, 385, requirieron de una Unidad de Cuidados Intensivos.

Ante este contexto, el área de Promoción y Prevención de NUEVA EPS entrega una serie de recomendaciones para evitar el desarrollo de enfermedades asociadas al cambio de clima, especialmente en cómo cuidarse y evitar complicaciones:

¿Cómo mantenerse sano?

- ✓ Practique y mantenga hábitos higiénicos como el baño diario con agua y jabón; en especial el lavado frecuente de las manos después de ir al baño, antes de comer y después de estar en espacios públicos (Transmilenio, calle, cine).
- ✓ Evite el contacto con personas enfermas y protéjase de cambios bruscos de temperatura.
- ✓ Mantenga los sitios comunes limpios y ventilados, evitando corrientes de aire. Aspire con frecuencia tapetes y cortinas para evitar el polvo.
- ✓ Procure el consumo frecuente de frutas y verduras.

Si ya estoy con la enfermedad:

- Identifique si tiene alguna enfermedad de riesgo que implique administración de medicamentos para tratamiento ambulatorio, previa prescripción médica.
- Para tratar dolor de cabeza o en las articulaciones, use analgésicos.
- Consuma líquidos apropiados y abundantes.
- Repose y en lo posible permanezca en casa.
- No fume y evite exponerse al humo.

- Cúbrase la boca al toser o estornudar. Use tapabocas cuando vaya a tener contacto con otras personas.
- Utilice toallas de papel para contener las secreciones respiratorias y bótelas a la basura después de su uso.
- Evite permanecer en espacios reducidos con gran número de personas
- Esté atento a los síntomas o signos que requieren atención médica.

Signos de alarma que ameriten consultar al servicio médico

- Fiebre mayor a 38 grados que no cede con medicamentos, para ello es recomendable tomar de manera continua la temperatura con un termómetro.
- Secreciones que cambian de color
- Dificultad para respirar y que se evidencie una inhalación abdominal
- Si los labios se ponen de tono morado y/o si presenta dolores en el pecho.

Información importante para nuestros afiliados, IPS Viva 1A Alquería

Bogotá – A raíz de los hechos presentados en la madrugada del viernes 08 de febrero, donde se registró un robo en las instalaciones de la IPS Viva 1A Alquería, entre los que se destacan equipos de cómputo y comunicaciones necesarios para la adecuada prestación de servicios; agradecemos la comprensión y solidaridad de nuestros afiliados ante este reprochable acto delincuencia.

Al respecto, la Compañía y su IPS Exclusiva implementarán los planes de acción necesarios para mitigar el impacto, y entregamos un parte de tranquilidad a nuestros afiliados, reiterando nuestro compromiso para reestablecer la normalidad en la prestación del servicio.

Vale la pena resaltar que esta situación ajena y extraordinaria, que rechazamos de manera enfática, afecta no solo a la Institución, sino también a los 500 usuarios que diariamente reciben sus servicios de salud en dicha sede.

Este 16 de febrero, 1ª Gran Jornada de Salud Mujer

País – El próximo sábado 16 de febrero, NUEVA EPS realizará su primera Jornada de “Salud Mujer” del año en todo el país, en la cual las 239 IPS exclusivas del Régimen Contributivo, estarán realizando exámenes preventivos para todas nuestras afiliadas que permitan detectar la aparición de cualquier alteración, indicio probable de una patología mayor.

De acuerdo con Elsa Yaneth Ariza Vargas, Coordinadora de Promoción y Prevención de NUEVA EPS *“Este año tenemos programadas cuatro jornadas, este 16 de febrero estaremos desde las 8:00 de la mañana hasta las 3:00 de la tarde, donde esperamos que nuestras afiliadas asistan a su IPS primaria y accedan a programas de prevención como planificación familiar, toma de citología, mamografía, entre otros servicios de manera gratuita”*. Agregó la Profesional.

Como parte de la jornada, en las IPS se realizarán las siguientes actividades de carácter gratuito:

- ✓ Remisión para mamografías en mujeres de 50 a 69 años.
- ✓ Toma de citologías a mujeres de 25 a 65 años, o menores que hayan iniciado su vida sexual.
- ✓ Consulta y entrega de métodos de planificación familiar.
- ✓ Vacunación contra el Virus del Papiloma Humano (VPH) a niñas de 9 a 17 años.
- ✓ Esquema de vacunación para mujeres gestantes y en edad fértil.

Durante 2018, en la realización de sus 4 jornadas, NUEVA EPS logró atender 64.618 mujeres a nivel nacional, dentro de las que se destacaron: 12.232 afiliadas con mamografía, 5.177 afiliadas vacunadas, 35.135 citologías tomadas y 12.074 mujeres atendidas en consulta de planificación familiar.

Vale la pena recordar que además de practicarse los exámenes, es fundamental recoger los resultados y consultar al profesional de la salud, pues así es posible anticiparse ante cualquier eventualidad; de encontrarse alguna anomalía, el medico puede ordenar el tratamiento necesario para manejar la situación.

Feliz Día Amigos Periodistas

