

LUGAR	ACTA N°	FECHA	HORA INICIAL	HORA FINAL	RESPONSABLE
Barranquilla	64	06/09/2021	11:30 pm	12:30 pm	COPASST

COMITÉ - REUNIÓN	TEMA
Reunión Virtual	Seguimiento a Medidas de prevención y contención con el Coronavirus COVID-19
<b>Mes evaluada: Agosto 2021</b>	
Integrantes Empresa	<p>Beatriz Arteta – Delegada de Presidencia Cindy Gómez – Secretaria COPASST Romario Roncallo – Miembro COPASST Maryuris Mattos – Miembro COPASST Eliana Pinzón - Miembro COPASST Yeimi Cabarcas – Vigía Ocupacional Bolivar</p>
Integrantes ARL	<p>Aura gil – Representante ARL Positiva Loly Lombana – Representante ARL Sura</p>

PUNTOS TRATADOS						
1. Verificación del quorum: Se aprueba quorum con asistencia de 6 miembros del comité, vigía ocupacional de bolívar y 2 representantes de la ARL.						
2. Revisión de compromisos pendientes del acta anterior.						
HALLAZGO	ACCIÓN CORRECTIVA / PREVENTIVA	RESPONSABLE	FECHA INTERVENCIÓN	ESTADO		
				C	NC	P
Áreas con escasa adherencia trámite encuesta autoreporte COVID	Fortalecer el autoreporte encuestas síntomas COVID, según seguimientos realizados. Se realizan reconocimientos a las áreas y personas con mayor adherencia al diligenciamiento.	Encargado SGST-Líderes de área	30/12/2020-30/11/2021			X
Seguimiento a cumplimiento protocolos de bioseguridad	Se continuará fortaleciendo el cumplimiento a los protocolos de bioseguridad (lavado de manos, distanciamiento físico, uso de EPP, participación en campaña de vacunación contra el COVID-19).	Encargado SGST-Líderes de área	01/06/2021-30/09/2021			X
Nuevo requerimiento resolución 1155/20 /existencia convenios docencia servicio	Fortalecer acciones preventivas en el Personal Docencia-Servicio (trámite de encuestas de autoreporte de estado de salud, entrega epp, morbilidad en personal docencia servicio) – Pendiente	Encargada docencia servicio	15/11/2020 – 30/09/2021			X

	para seguimiento de acciones a implementar.				
C: Cerrada; P: En Proceso; A: Abierta (No Cumplida)					
<p>3. Cumplimiento de Protocolos de Bioseguridad. (Del protocolo de bioseguridad expedido por el Ministerio de Salud, evaluar cada ítem que le aplique a la institución y calificar el cumplimiento de cada uno de ellos y luego estimar el porcentaje de cumplimiento), así:</p> <p>No. Ítem cumplidos <u>72</u> *100% = 96%</p> <p>No. Total de ítem que le aplican 75</p>					
<p>4. Teniendo en cuenta el reporte semanal que se envía a Ministerio de trabajo, se revisa informe y se anexa lo correspondiente. (Anexo I).</p> <p><b>Elementos de Protección Personal.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se verifica que se ha identificado la cantidad de los EPP a entregar de acuerdo con número de trabajadores, cargo, área y nivel de exposición al riesgo por COVID-19. (Anexo 3, 4 y 5)</li> <li>✓ Se verifica que los EPP entregados cumplen con las características establecidas por el Ministerio de Salud y Protección Social. (Anexo 2. Órdenes de compra y Fichas técnicas).</li> <li>✓ Verificar que se estén entregando oportunamente los EPP a todos los trabajadores de acuerdo al grado de exposición al riesgo. (Anexo 3, 4 y 5)</li> <li>✓ Se verifica que se ha planeado lo necesario para contar con suficiente inventario que garantice la disponibilidad requerida para la entrega completa y oportuna de los EPP. (Anexo 6)</li> <li>✓ Se verifica que la ARL está entregando conforme al 7% de la cotización de aportes. Se realizó verificación con lo entregado de las ARL Positiva y ARL Sura, las cuales cumplen con el monto estipulado en la normatividad.</li> </ul> <p>Se definió en el procedimiento de entrega de elementos de protección personal que las batas, gorros y otros EPP en material antilíquidos reutilizable son entregados desde lavandería a los trabajadores expuestos al riesgo.</p> <p>Para el personal de clasificación de riesgo directo se hace entrega de kit de protección contra el COVID-19 a través de la entrega a la enfermera jefe del servicio, la cual firma el número total de kit diarios entregados según equipo de pacientes.</p> <p>Para los trabajadores con exposición indirecta se hace entrega periódica de mascarillas en tela elaboradas según requerimiento del ministerio de trabajo, la cual no aplica para este periodo. A estos trabajadores se les hizo entrega de caretas y protectores faciales, los cuales se están reponiendo por daños o requisición.</p> <p>Para los trabajadores con exposición intermedia se les hace entrega desde servicios farmacéuticos las mascarillas quirúrgicas convencionales, los kit rojos y amarillos según necesidades de los pacientes de los servicios que aparecen firmados por la enfermera jefe del servicio.</p>					
<p>5. Análisis de Casos.</p> <p>Durante el mes de agosto 2021 se identificaron 7 nuevos casos confirmados de COVID-19, y en cumplimiento de lineamiento de estrategia PRASS se encuentran 19 trabajadores en aislamiento preventivo. Se ha dado reintegro a los trabajadores que cumplieron su aislamiento correspondiente.</p>					

6. Participación de la ARL.

Se verificar que la ARL esté cumpliendo con las actividades de promoción y prevención a través de la entrega de EPP recibidos y participación en las reuniones del COPASST.

Se realiza presentación de propuesta para actividades de Jornada de seguridad y salud en el trabajo a realizarse a finales de octubre de 2021, con el fin de contar con el apoyo de la ARL.

7. Se evidencian envío de mensajes de prevención y autocuidado a través del correo del COPASST del comité central (Anexo III). Se envían mensajes de campaña para cuidado y medidas de protección para las personas que ya se encuentran vacunadas y se divulgan las capacitaciones brindadas por la ARL.

8. Intervención en Salud mental. Se están realizando talleres de manejo de duelo para trabajadores que han sufrido una pérdida familiar. Se continúa promoviendo las sesiones con el apoyo de ARL Positiva de una psicóloga para atención de trabajadores por 2 horas semanales.

9. Se implementan y fortalecen las siguientes medidas para el cumplimiento del protocolo de bioseguridad. (Anexo II).
- a. Lavado de manos. Instalación de lavamanos portátiles en varias zonas estratégicas de la institución y refuerzo a través de mensajes en los baños.
  - b. Mejoras en infraestructura. Señalizaciones preventivas puerta 1 y 2, y avisos en áreas administrativas (restricción de acceso) Demarcación de ruta covid, instalación de lavamanos portátiles, señalización de mantener la distancia en ascensores, salas de espera, antecámaras para uso y optimización de EPP, aislamiento de piso ruta covid, acceso exclusivo de personal por una puerta aparte, colocación protectores en acrílico en consultorios de servicio de consulta externa e instituto cardiovascular.
  - c. Interacción en tiempos de alimentación. Se restringe entrada de alimentos pedidos a domicilio a la entidad. Restricción en las áreas de comida para que por mesa sólo se puedan sentar una persona. Medidas preventivas en 10 piso, se generaron horarios para que no compartan espacios en el almuerzo, cierre del cafetín, fortalecimiento limpieza y desinfección de áreas y puestos de trabajo entre otras
  - d. Instalación de barreras de protección en las líneas de frente para fortalecer las medidas de distanciamiento físico, instalación en recepción torre David Herrera.
  - e. Señalización de distanciamiento físico entrada en puerta 48 y consulta externa.
  - f. Cerramiento de los pabellones de COVID en hospitalización.
  - g. Publicación de afiches y avisos preventivos de la solicitud de señalización preventiva para COVID-19 a la ARL positiva.
  - h. Folleto para divulgación del protocolo de bioseguridad en las diferentes áreas.
  - i. Campaña para cumplimiento de recomendaciones preventivas al personal para el desplazamiento desde y hacia el lugar del trabajo organizada el área de seguridad y salud en el trabajo.
  - j. Adecuación de servicio cuarto piso para vacunación de trabajadores según el plan de priorización del ministerio.

**10. Vacunación contra el COVID-19.**

Según primera asignación de vacunas del 18 de febrero de 2021 se recibieron 842 dosis, las cuales fueron aplicadas entre el 18 y 22 de febrero de 2021 para los trabajadores de primera línea de atención COVID- 19 priorizados en la plataforma Mi Vacuna bajo la vigilancia y control de funcionarios de la Secretaría de Salud Distrital, Personería Distrital y Contraloría.

En la segunda asignación de lote de vacunas el 4 de marzo de 2021 se recibieron 1482 dosis, las cuales fueron aplicadas del 4 al 9 de marzo 2021, a los trabajadores priorizados en la primera etapa.

En la tercera asignación de lote de vacunas recibida el 10 de marzo de 2021, se recibieron 842 vacunas para completar esquema de segundas dosis de las primeras 842 personas que habían sido vacunadas entre el 18 y 22 de febrero del 2021.

Se realizó la cuarta asignación a partir del 25 de marzo y se han aplicado la segunda dosis a 1452 trabajadores de las 1482 personas vacunadas entre el 4 al 9 de marzo del 2021.

Se realizó la quinta asignación y se han aplicado la primera dosis a 300 trabajadores correspondientes a la segunda etapa.

No se colocaron vacunas a 205 trabajadores quienes hacen parte de las categorías de trabajadoras mujeres embarazadas (excluidas del Plan Nacional de Vacunación), trabajadores actualmente con COVID-19, trabajadores con síntomas respiratorios, personas que no han cumplido los 90 días Post contagio de COVID-19 y trabajadores que no aceptaron vacunarse por lo tanto firmaron disentimientos.

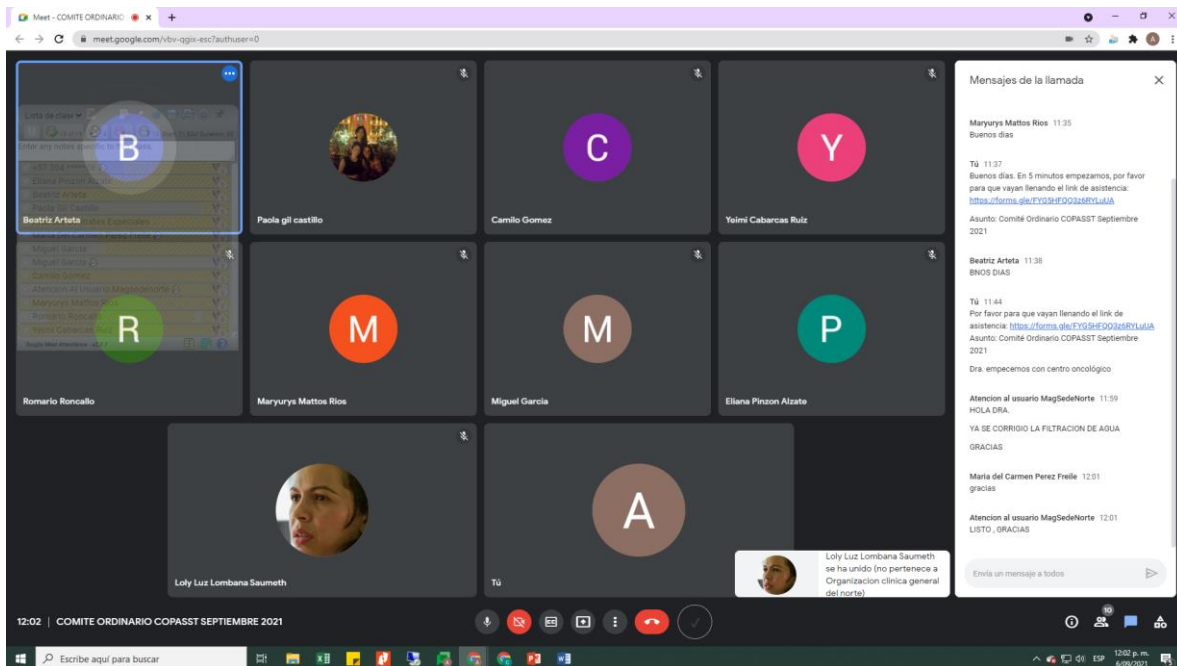
A corte del mes de agosto 2021 van aplicadas 2539 trabajadores con primera dosis y 2518 trabajadores con esquema completo (2 dosis) de la vacuna Pfizer y la vacuna Astrazeneca se ha aplicado a 330 trabajadores primera dosis y 310 trabajadores con dos dosis, esquema completo.

11. No se presentan observaciones o alertas negativas importantes por parte de la representante de la ARL en la reunión.

12. Publicación de Informes: Se publica en el link de la página web de la clínica [https://www.clinicageneraldelnorte.com/?page\\_id=6471](https://www.clinicageneraldelnorte.com/?page_id=6471) **Sección COPASST.**

NUM.	COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA COMP.	FECHA CUMP.
1	Seguimiento al cumplimiento de las medidas de bioseguridad.	Miembros del COPASST	30/09/2021	
ASISTENTES – ACEPTAMOS				
CÓDIGO	NOMBRE	ÁREA	FIRMA	

Aprobado quorum por 6 miembros del comité, Yeimi Cabarcas vigia ocupacional de Bolívar, Aura Gil representante de ARL Positiva y Loly Lombana representante de ARL Sura.



# ANEXO II.

## **ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19**



# INSTALACIÓN DE PANTALLAS DE PROTECCIÓN TRABAJADORES



Facturación- Call center-No pos-Liq 3 piso-Dir medica-Coord  
enfermería-hotelería-compras-Ing medica—coord. Urgencias-  
atención al usuario-admisiones-7 consultorios sede andes

# COLOCACIÓN DE BARRERAS EN PET SCAN





# JORNADA DE VACUNACIÓN CONTRA EL COVID-19



## Jornada de Vacunación

Después de recibir el primer lote de vacunas contra el covid19 asignadas por la Secretaría de Salud Distrital a la Organización Clínica General del Norte se aplicaron las primeras 842 dosis de biológicos a nuestros colaboradores priorizados en la plataforma Mi Vacuna bajo la vigilancia y control de funcionarios de la Secretaría de Salud Distrital, Personería Distrital y Contraloría.

Continuaremos el agendamiento del talento humano en salud para la aplicación de la vacuna en la medida que sigamos recibiendo los siguientes lotes de biológicos de parte de la secretaría de Salud Distrital de Barranquilla hasta completar la totalidad de nuestros colaboradores de la primera línea de atención.



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE

Un compromiso con la vida

# VACUNACIÓN CONTRA EL COVID-19

EL DÍA 19 DE FEBRERO EMPEZÓ LA VACUNACIÓN CONTRA EL COVID-19 EN LOS TRABAJADORES PRIORIZADOS EN LA ETAPA 1

Organización  
Clínica General del Norte  
Informa



Cumplimos con todos los requisitos del Ministerio de Salud y fuimos habilitados por la Secretaria de Salud Distrital.



Estamos listos para iniciar la primera etapa de vacunación contra el Covid-19. **Punto de vacunación: Cuarto piso lado B**

Atte.: Clínica General del Norte

*Comprometidos con la excelencia.*



# BARRERAS ACRÍLICAS EN RECEPCIÓN



# CAMPAÑA MOVILIDAD BIOSEGURA – SOCIALIZACIÓN CON LÍDERES

Johana Zabala Moyá está presentando

## Movilidad en moto:

- 1. Usar casco
- 2. Usar cinturón de seguridad
- 3. Usar espejos
- 4. Usar luces
- 5. Mantener una distancia segura
- 6. Evitar el alcohol
- 7. Evitar el uso de drogas
- 8. Evitar el uso de teléfonos móviles
- 9. Evitar el uso de redes sociales
- 10. Evitar el uso de dispositivos electrónicos
- 11. Evitar el uso de dispositivos de audio
- 12. Evitar el uso de dispositivos de video
- 13. Evitar el uso de dispositivos de comunicación
- 14. Evitar el uso de dispositivos de navegación
- 15. Evitar el uso de dispositivos de entretenimiento
- 16. Evitar el uso de dispositivos de trabajo
- 17. Evitar el uso de dispositivos de estudio
- 18. Evitar el uso de dispositivos de ocio
- 19. Evitar el uso de dispositivos de deporte
- 20. Evitar el uso de dispositivos de salud

PERSONAS (60)

- MARIA FERNANDA MAL...
- MARIA FERNANDA MAL...
- Maria Fernanda Zapata
- Maria V Donato
- Martha Lucia Rivera Za...
- Martha Rueda Bustos
- Odeth Quasepe
- Romario Roncillo
- Sandra Peñaranda
- Vanessa Paola Amaya P...
- Vanessa Robles Acosta
- Wendy Johanna Cabal...
- Yekiana Barrera Sandro...
- yisely garcia
- Zoraida Hernandez Cal...

Johana Zabala Moyá está presentando

## Movilidad como peatón:

- 1. Usar ropa reflectante
- 2. Usar zapatos adecuados
- 3. Usar cruces de peatones
- 4. Usar semáforos
- 5. Usar pasos de cebra
- 6. Usar pasos de peatones
- 7. Usar pasos de ciclistas
- 8. Usar pasos de vehículos
- 9. Usar pasos de transporte público
- 10. Usar pasos de bicicletas
- 11. Usar pasos de motocicletas
- 12. Usar pasos de camiones
- 13. Usar pasos de autobuses
- 14. Usar pasos de taxis
- 15. Usar pasos de vehículos particulares
- 16. Usar pasos de vehículos comerciales
- 17. Usar pasos de vehículos de alquiler
- 18. Usar pasos de vehículos de transporte de carga
- 19. Usar pasos de vehículos de transporte de pasajeros
- 20. Usar pasos de vehículos de transporte de mercancías

PERSONAS (60)

- MARIA FERNANDA MAL...
- MARIA FERNANDA MAL...
- Maria Fernanda Zapata
- Maria V Donato
- Martha Lucia Rivera Za...
- Martha Rueda Bustos
- Odeth Quasepe
- Romario Roncillo
- Sandra Peñaranda
- Vanessa Paola Amaya P...
- Vanessa Robles Acosta
- Wendy Johanna Cabal...
- Yekiana Barrera Sandro...
- yisely garcia
- Zoraida Hernandez Cal...

Johana Zabala Moyá está presentando

## Movilidad en bicicleta:

- 1. Usar casco
- 2. Usar luces
- 3. Usar espejos
- 4. Usar campana
- 5. Usar casco
- 6. Usar casco
- 7. Usar casco
- 8. Usar casco
- 9. Usar casco
- 10. Usar casco
- 11. Usar casco
- 12. Usar casco
- 13. Usar casco
- 14. Usar casco
- 15. Usar casco
- 16. Usar casco
- 17. Usar casco
- 18. Usar casco
- 19. Usar casco
- 20. Usar casco

PERSONAS (60)

- MARIA FERNANDA MAL...
- MARIA FERNANDA MAL...
- Maria Fernanda Zapata
- Maria V Donato
- Martha Lucia Rivera Za...
- Martha Rueda Bustos
- Odeth Quasepe
- Romario Roncillo
- Sandra Peñaranda
- Vanessa Paola Amaya P...
- Vanessa Robles Acosta
- Wendy Johanna Cabal...
- Yekiana Barrera Sandro...
- yisely garcia
- Zoraida Hernandez Cal...

# CAMPAÑA MOVILIDAD BIOSEGURA

The screenshot shows a Zoom meeting interface. The main window displays a presentation slide with the title "Movilidad en transporte público:". The slide content includes icons for a bus, a train, a bicycle, and a car, along with text explaining safe practices for public transport. A sidebar on the right shows a list of participants, including Maria Fernanda Malave, Maria Y. Donado, Martha Lucia Rivera Z., Martha Rueda Buitos, Orieth Quintero, Romario Boncalo, Sandra Parfanda, Vanessa Paola Araya P., Vanessa Robles Acosta, Wendy Johanna Cabral, Yeliana Barrada Sandoz, Yiselvis Garcia, and Zoraida Hernandez Cal. The bottom of the screen shows the Windows taskbar with various application icons.

The screenshot shows a Zoom meeting interface. The main window displays a presentation slide with the title "Movilidad en vehículo particular:". The slide content includes icons for a car, a motorcycle, a bicycle, and a person walking, along with text explaining safe practices for private vehicles. A sidebar on the right shows a list of participants, including Maria Alejandra, Wendy Johanna, Diana Charri, Maria Alejandra, Wendy Johanna, Diana Charri, Leidy Casado, MARIJA FER., ZORaida HER., Coclio Sant., Vanessa Pa., JORGE FER., COORONAC., Danna RIVERA, Dawl Gamboa, and GERBEL GUA. The bottom of the screen shows the Windows taskbar with various application icons.

# JORNADA DE VACUNACIÓN CONTRA LA INFLUENZA

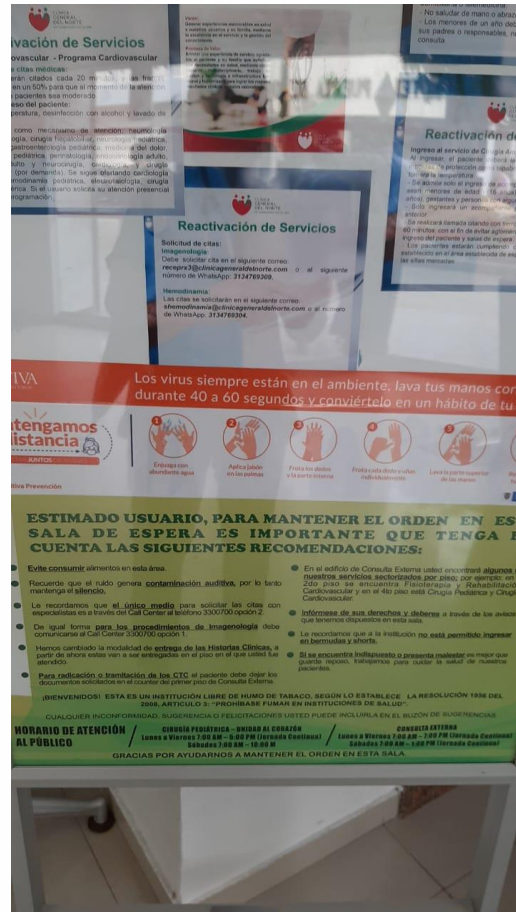


Se empezó jornada el 26 de noviembre, con una cobertura de 225 trabajadores administrativos, asistenciales y de apoyo. Se asignaron en total 1000 dosis para su aplicación y queda pendiente próxima jornada.

# CAMPAÑA DE DIVULGACIÓN

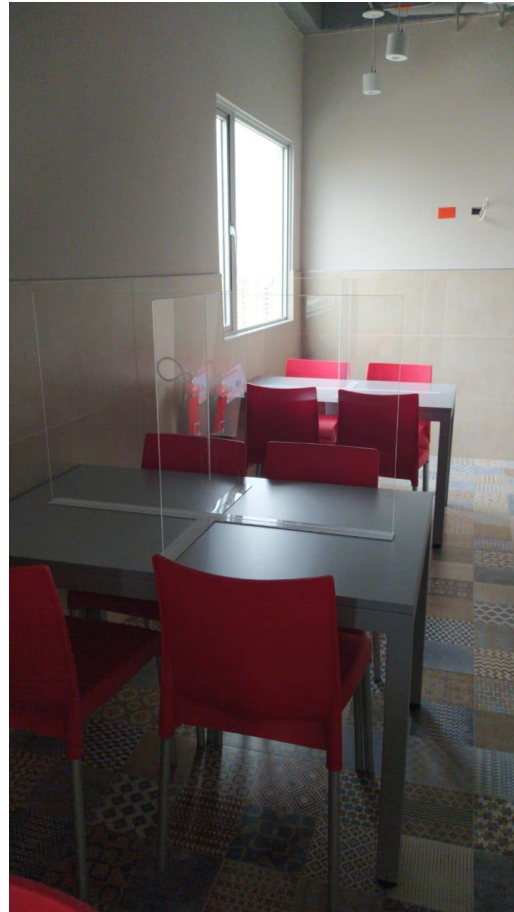


# RECOMENDACIONES EN CARTELERAS

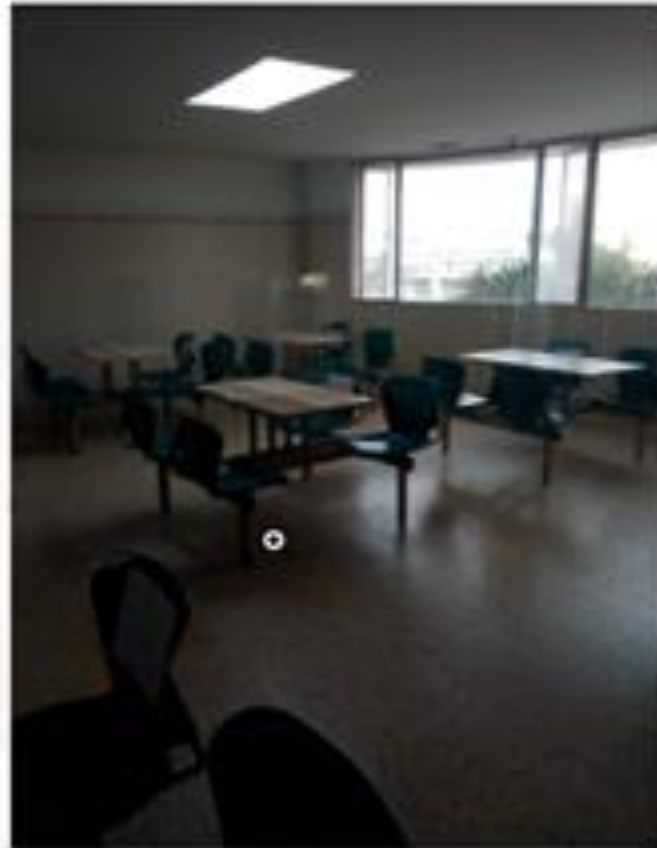




# UBICACIÓN DE BARRERAS EN MESA DE CAFETERÍA PISO 10



# ESTRATEGIAS PREVENCIÓN COVID INSTALACIÓN DE BARRERAS EN ACRÍLICO EN SILLAS DE CAFETERÍA



# SEÑALIZACIÓN INSTITUTO CARDIOVASCULAR



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

# Instalación de letreros campaña cuídate y cuida los tuyos



# INSTALACIÓN DE LETREROS CAMPAÑA CUÍDATE Y CUIDA LOS TUYOS



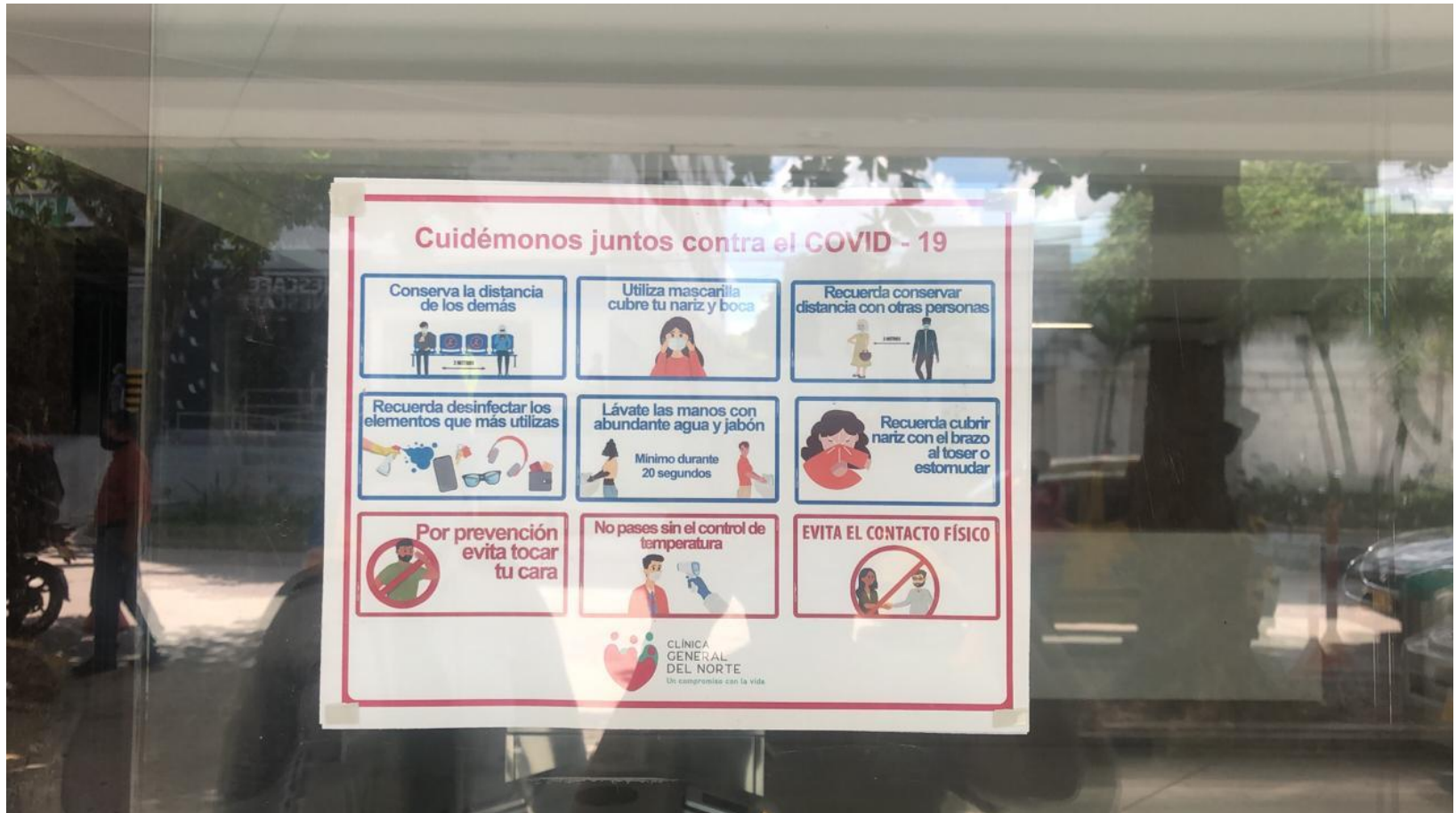
# PUERTA 2 Y URGENCIAS REMARCACIÓN DE COLOR EN LAS QUE ESTABAN ANTERIORMENTE



# BARRERAS DE ACCESO EN PISO COVID-19



# SEÑALIZACIÓN DE CUIDADO COVID-19





# SEÑALIZACIÓN DE DISTANCIAMIENTO EN LAS ENTRADAS



# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

## CAPACITACION EN TÉCNICAS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN PERSONAL DE HOTELERÍA



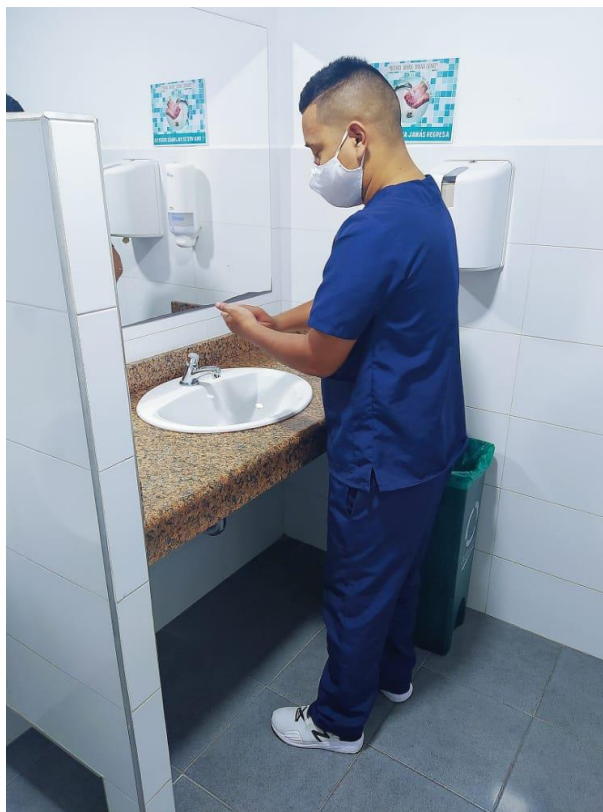
# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

- **DISTANCIAMIENTO FÍSICO**



# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

- LAVADO DE MANOS



# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

- SEÑALIZACIÓN DE LAVADO DE MANOS



# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

**TOMA DE TEMPERATURA AL INGRESO DE LA INSTITUCIÓN**



# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

## INSTALACIÓN DE BARRERAS DE PROTECCIÓN EN LÍNEAS DE FRENTE

### LÍNEA DE FRENTE INGRESO CARRERA 49



### LÍNEA DE FRENTE URGENCIAS



# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

## MANOS LIMPIAS SALVAN VIDAS

### Instalación de lavamanos portátiles

Puerta No 5

Puerta No 2

Puerta No 10 Torre David Herrera

Entrada Consulta Externa

2 Lavamanos Hospitalización 3 piso lado C (Ruta Covid)

2 lavamanos antecámaras urgencias





# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

## RUTA DE ATENCIÓN COVID

Ruta Urgencias- hospitalización 3 piso lado C

Ruta Urgencias –Uci Neuroquirurgica

Ruta Urgencias- Sala de Transito Pacientes IRAG

Ruta Urgencias- cirugía Quirófano 2



URGENCIA- CIRUGIA QUIROFANO 2



URGENCIA- 4 PISO (ASCENSOR)



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE

Un compromiso con la vida

# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

MANTEN LA DISTANCIA, POR NUESTRA SEGURIDAD



ASCENSORES GEMELOS PASILLO DE LA 70



Sala de espera imágenes . uci, 4 piso quimioterapia



CAFETERÍA Y CASINO



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

## ADQUISICIÓN DE LAMPARAS UV PARA DESINFECCIÓN DEL AMBIENTE

Se realizó instalación de Lámparas Uv en la Unidad Manejadora de Aire Acondicionado de la Uci Neuroquirurgica (Ruta Covid) y Piso 10 Administración de la torre David Herrera y una Lámpara móvil para desinfección de Habitaciones, Quirófanos y demás áreas cerradas de la Organización.



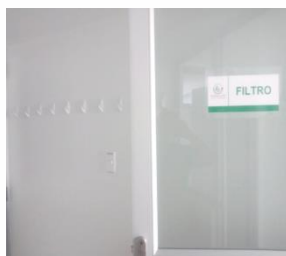
# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

## ANTECAMARAS PARA USO Y OPTIMIZACION DE EPP

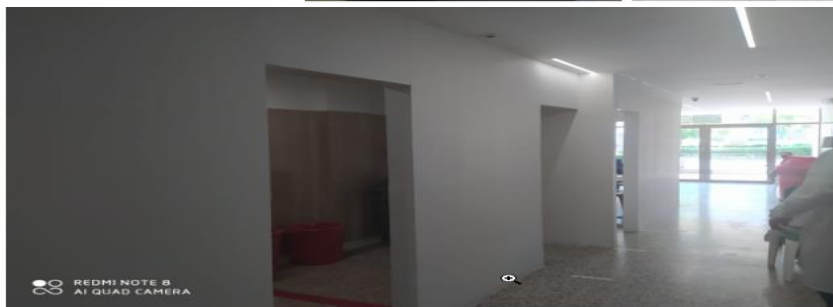
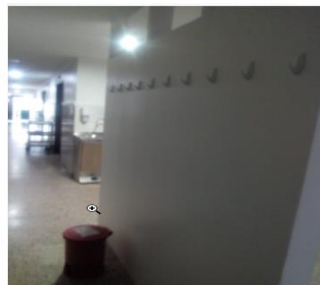
UCI NEURO

3 PISO LADO C

SALA TRANSITO



FILTRO - SALA DE INFORMACIÓN DE FAMILIARES - UCI NEURO 4 PISO TORRE NUEVA



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE

Un compromiso con la vida

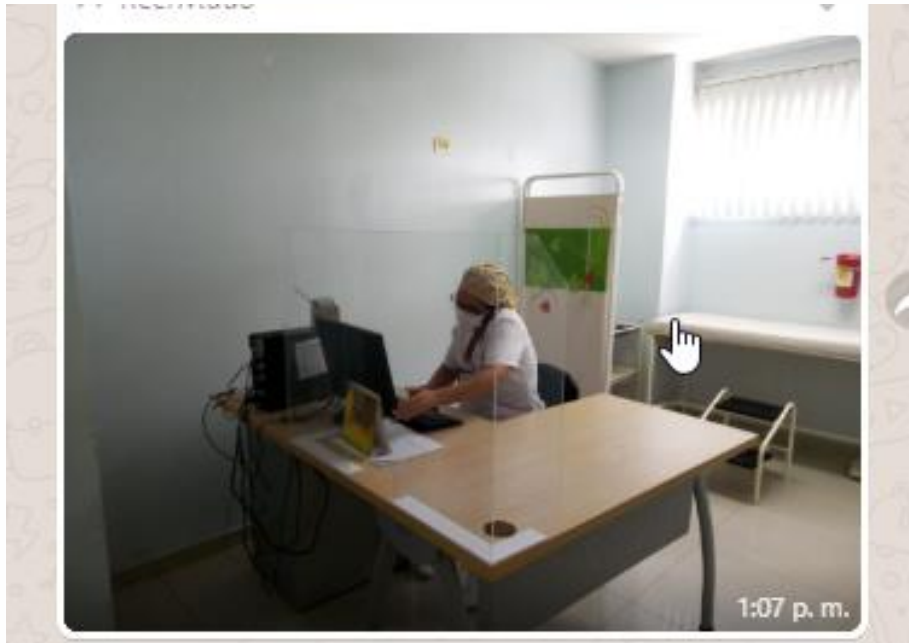
# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

AISLAMIENTO 3 PISO LADO C Y NUEVO ACCESO PERSONAL ADMINISTRATIVO  
PUERTA NO 6



# ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

PROTECTORES ACRILICOS EN CONSULTORIOS CONSULTA EXTERNA E INST  
CARDIOVASCULAR



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

# ANEXO III.

## MENSAJES DE PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO DIFUNDIDOS EN LA INSTITUCIÓN



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE

Un compromiso con la vida

# CAMPAÑA: BIEN HECHO SI EN LA EMPRESA CONTINUÁS CON LAS MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD



**BIEN HECHO**  
SI EN LA **EMPRESA**  
CONTINUÁS CON  
LAS **MEDIDAS DE**  
**BIOSEGURIDAD.**

Tenemos para ti un kit de piezas de comunicación que te ayudarán a seguir promocionando el cuidado en los colaboradores de tu empresa.

Si cuidas la higiene del sueño, ¡Bien Hecho!



**SI CUIDAS LA HIGIENE DEL SUEÑO,**  
**BIEN HECHO**

**Asegúrate de:**

- Dormir de 7 a 8 horas diarias.
- Evitar aplazar el sueño por realizar otras actividades que no son vitales.
- Evitar utilizar dispositivos electrónicos antes de dormir.
- Adoptar horarios regulares para dormir.

Ingresá a [www.sura.com.ar/medios](https://www.sura.com.ar/medios) y mantenete informado.  
**ACTUAR BIEN, TE HACE BIEN.**



Si te cuidas al terminar tu jornada laboral: ¡Bien Hecho!




**SI TE CUIDAS**  
al terminar tu jornada laboral.  
**BIEN HECHO**

- Evita desplazarte en horas pico para alejarte de las aglomeraciones.
- No manipules tu celular mientras viajas. Puede contaminarse durante el recorrido.
- Mantén, en lo posible, una distancia superior a un metro de otros usuarios del sistema de transporte.

Ingresá a [www.sura.com.ar/medios](https://www.sura.com.ar/medios) y mantenete informado.  
**ACTUAR BIEN, TE HACE BIEN.**



Si diligencias la encuesta de síntomas todos los días antes de iniciar tu jornada laboral: ¡Bien Hecho!



**SI DILIGENCIAS LA ENCUESTA DE SÍNTOMAS**  
todos los días antes de iniciar tu jornada laboral.  
**BIEN HECHO**

**Reportar tu estado de salud diariamente**  
Para que tú y tus compañeros de trabajo estén en un ambiente saludable.

**ACTUAR BIEN, TE HACE BIEN.**





# CAMPAÑA: ¡TODAS LAS VACUNAS SALVAN VIDAS!



The advertisement is set against a blue background. On the left, a woman with long dark hair, wearing a blue sweater, is smiling and looking at a light blue smartphone. To her right, there is a white speech bubble containing the text '¡TODAS LAS VACUNAS SALVAN VIDAS!'. Below this, a white speech bubble with three horizontal lines is positioned above the text 'Por eso queremos compartirtte algunos videos para enviar por WhatsApp a tus colaboradores y continuar motivando la vacunación:'. A yellow button with the text 'Clic aquí para descargar' is located below this text. At the bottom right, the text 'DILE SÍ A LA VACUNA' is written in white, with 'Y ASEGURÉMONOS DE CUIDAR LA VIDA' in a smaller font below it. The 'sura' logo is in the top right corner, and the 'ARL' logo is on the left side.

ARL

sura

**¡TODAS LAS VACUNAS SALVAN VIDAS!**

Un gran porcentaje de las personas que hoy están en UCI, no se han vacunado o no han completado su esquema de vacunación.

Por eso queremos compartirtte algunos videos para enviar por WhatsApp a tus colaboradores y continuar motivando la vacunación:

[Clic aquí para descargar](#)

**DILE SÍ A LA VACUNA**  
Y ASEGURÉMONOS DE CUIDAR LA VIDA

# DIVULGACIÓN CAPACITACIONES POSITIVA

Fwd: \*\*\* POSITIVA EDUCA - CRONOGRAMA EDUCATIVO 17 AL 28 DE AGOSTO 2021

Copasst CGN <copasst@clinicageneraldelnorte.com>  
para Clinorte, Programas, Centro

Buenos días

Cordial Saludo

Desde el comité COPASST invitamos a los afiliados de ARL Positiva a participar en las capacitaciones y seminarios que se llevarán a cabo en estas próximas semanas, para que se inscriban y los temas de su interés.

Gracias por su atención

----- Forwarded message -----

De: Aura Paola Gil Castillo <aura.gil@positiva.gov.co>

Date: mar, 17 ago 2021 a las 8:10

Subject: RV: \*\*\* POSITIVA EDUCA - CRONOGRAMA EDUCATIVO 17 AL 28 DE AGOSTO 2021

Estimados Afiliados,

Reciban un especial saludo de parte de su equipo de POSITIVA EDUCA.

A continuación compartimos la relación de todas las acciones educativas en seguridad y salud en el trabajo que desarrollaremos durante las dos próximas semanas.

ID	Temática	Red Nacional de Comunidades de Enseñanza y Aprendizaje	Fecha	Hora	Link Directo al Taller-Web
1	TAREAS DE ALTO RIESGO Y LAS BRIGADAS DE EMERGENCIA	COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO PARA LA PREVENCIÓN EN TAREAS DE ALTO RIESGO	martes, 17 de agosto de 2021	8:00 AM A 9:00 AM	<a href="https://attendee.gotowebinar.com/register/7">https://attendee.gotowebinar.com/register/7</a>
2	RIESGO PÚBLICO: PROGRAMAS DE PREVENCIÓN APLICABLES	COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS PÚBLICOS	martes, 17 de agosto de 2021	11:00 AM A 12:00 M	<a href="https://attendee.gotowebinar.com/register/6">https://attendee.gotowebinar.com/register/6</a>
3	BRIGADISTAS: P.R.T PLAN DE RESPUESTA A TERREMOTOS	COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN BRIGADAS DE EMERGENCIA	martes, 17 de agosto de 2021	2:00 PM A 3:00 PM	<a href="https://attendee.gotowebinar.com/register/6">https://attendee.gotowebinar.com/register/6</a>
4	EL RIESGO MECÁNICO: BLOQUEO Y ETIQUETADO DEL RIESGO MECÁNICO	COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS MECÁNICOS	martes, 17 de agosto de 2021	4:00 PM A 5:00 PM	<a href="https://attendee.gotowebinar.com/register/7">https://attendee.gotowebinar.com/register/7</a>
5	MUÉVETE Y CONTÁGIATE: EJERCICIOS PARA LA VIDA	COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO: MUÉVETE Y CONTÁGIATE DE PREVENCIÓN	martes, 17 de agosto de 2021	6:00 PM A 6:30 PM	<a href="https://attendee.gotowebinar.com/register/7">https://attendee.gotowebinar.com/register/7</a>
6	RETORNO A LA PRESENCIALIDAD SEGURO EN TIEMPOS DE COVID-19	COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO PARA LA PREVENCIÓN DE PELIGROS BIOLÓGICOS	miércoles, 18 de agosto de 2021	8:00 AM A 9:00 AM	<a href="https://attendee.gotowebinar.com/register/7">https://attendee.gotowebinar.com/register/7</a>
7	SECTOR EDUCACIÓN: ¿CÓMO IMPLEMENTAR PRASS DESDE SU INSTITUCIÓN EDUCATIVA?	COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO PARA LA PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SECTOR EDUCACIÓN	miércoles, 18 de agosto de 2021	11:00 AM A 12:00 M	<a href="https://attendee.gotowebinar.com/register/7">https://attendee.gotowebinar.com/register/7</a>
8	SOLUCIÓN TECNOLÓGICA PARA LOS SGSST - ALISSTA® - SESIÓN 8 - OBJETIVOS EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO Y ACCIÓN EN LA ADMINISTRACIÓN DE LOS SGSST - ALISSTA®	miércoles, 18 de agosto de 2021	2:00 PM A 3:00 PM	<a href="https://attendee.gotowebinar.com/register/4">https://attendee.gotowebinar.com/register/4</a>
9	DME: EVALUANDO LOS PELIGROS, RIESGOS Y SÍNTOMAS	COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO PARA LA SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA	miércoles, 18 de agosto de 2021	4:00 PM A 5:00 PM	<a href="https://attendee.gotowebinar.com/register/6">https://attendee.gotowebinar.com/register/6</a>

**CRONOGRAMA QUINCENAL**

**RED NACIONAL DE COMUNIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE APLICADO EN SST**

**SEMANA DEL 17 - 20 DE AGOSTO**

**17 MARTES**

- 08:00 A.M. - 09:00 A.M.: Tareas de alto riesgo y brigadas de emergencia.
- 11:00 A.M. - 12:00 M.: Riesgo público: programas de prevención aplicables.
- 2:00 P.M. - 3:00 P.M.: Brigadistas: P.R.T plan de respuesta a terremotos.
- 4:00 P.M. - 5:00 P.M.: El riesgo mecánico: Bloqueo y etiquetado.
- 6:00 P.M. - 6:30 P.M.: Muévete y contáciate: ejercicios para la vida.

**18 MIÉRCOLES**

- 08:00 A.M. - 09:00 A.M.: Retorno seguro y saludable a la presencialidad, superando el COVID-19.
- 11:00 A.M. - 12:00 M.: Sector educación: ¿Cómo implementar PRASS desde su institución educativa?
- 2:00 P.M. - 3:00 P.M.: Solución tecnológica para los SGSST - ALISSTA® Sesión 8: objetivos en seguridad y salud en el trabajo.
- 4:00 P.M. - 5:00 P.M.: DME: evaluando los peligros, riesgos y síntomas.
- 6:00 P.M. - 6:30 P.M.: Muévete y contáciate: ejercicios para la vida.

**19 JUEVES**

# CAMPAÑA – VIDEO ¡ASÍ YA ESTÉS VACUNADO, RECUERDA!

Vídeo ¡Así ya estés vacunado: Recuerda! Recibidos x

 Copasst CGN <copasst@clinicageneralnorte.com>  
para Clinorte, mi Centro

mié, 14 jul 14:22

Buenas tardes

Te invitamos a descargar y abrir el video adjunto para conocer lo que debes recordar cuando ya estás vacunado.

Cordialmente,

Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo - COPASST



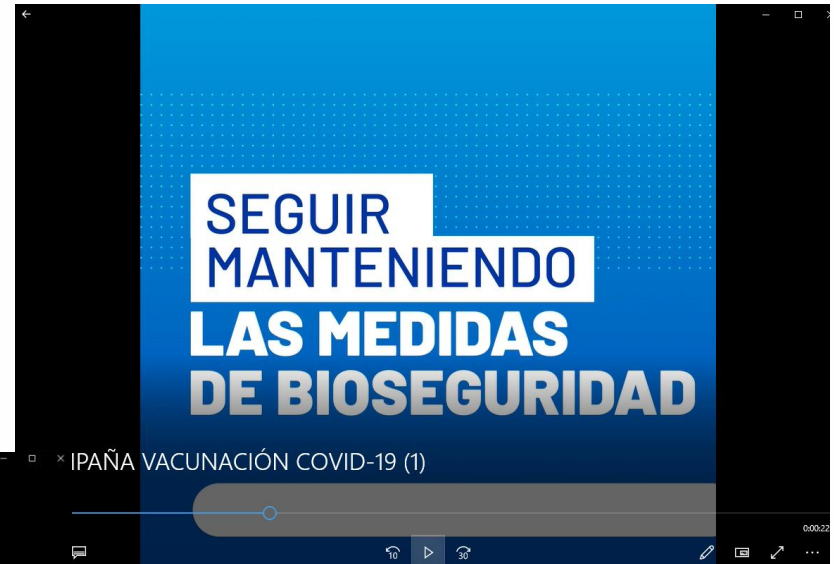
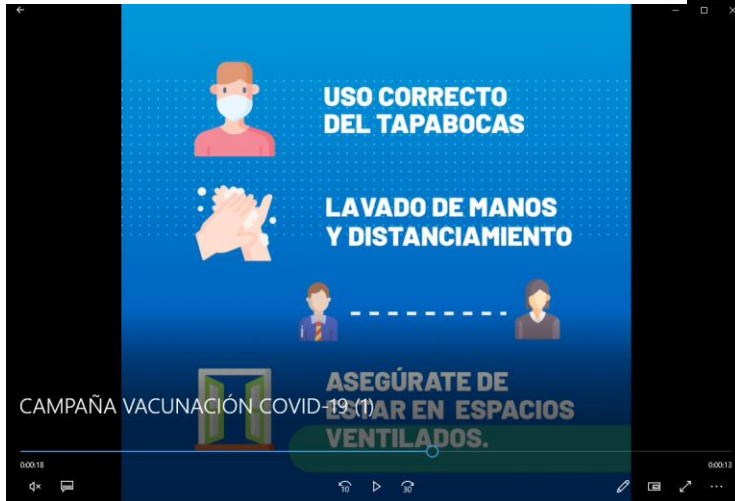
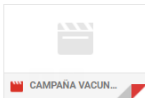
3091999 Ext. Ext 11185

[copasst@clinicageneralnorte.com](mailto:copasst@clinicageneralnorte.com)

Organización Clínica General del Norte  
[www.clinicageneralnorte.com](http://www.clinicageneralnorte.com)

La información contenida en este correo electrónico solo tiene alcance a nivel de la Organización Clínica General del Norte S.A. y para uso exclusivo de la(s) persona(s) a quien(es) se dirige.

Evita imprimir este mensaje si no es estrictamente necesario. De esta manera ahorras agua, energía y recursos forestales.



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

# DIVULGACIÓN CAPACITACIONES

Inscríbete en las acciones educativas virtuales gratuitas del día lunes 12 de julio - Positiva Educa



Copasst CGN <copasst@clinicageneraldelnorte.com>  
para Clinorte, Programas, Centro

vie, 9 Jul 16:21

Buenas tardes

Cordial Saludo

Desde el comité COPASST los invitamos a participar en las capacitaciones y seminarios a realizar por la ARL Positiva el próximo lunes, para su conocimiento e inscripción.

Gracias por su atención

PD: Sólo aplica para afiliados a ARL Positiva

----- Forwarded message -----

De: Aura Paola Gil Castillo <aura.gil@positiva.gov.co>

Date: vie, 9 Jul 2021 a las 13:34

Subject: RV: INSCRIBETE! EN LAS ACCIONES EDUCATIVAS VIRTUALES GRATUITAS DEL DIA LUNES 12 DE JULIO -POSITIVA EDUCUA

Buen día Afiliados

Comparto link de acceso a los talleres web del próximo lunes 12 de julio.

**POSITIVA** **POSITIVA EDUCUA** **TRAVESÍA 2021**  
RESILIENCIA Y CONCIENCIA POR LA VIDA

**PARTICIPA EN NUESTRAS ACCIONES EDUCATIVAS**

**12 DE JULIO LUNES**

**1** 8:00 AM - 9:00 AM  
Nutrición y alimentación saludable: lo que debemos saber del gluten

**2** 11:00 AM - 12:00 M  
Plan estratégico de seguridad vial y el comité. El génesis del pesvial

**COSAS**

**POSITIVA** **POSITIVA EDUCUA** **TRAVESÍA 2021**  
RESILIENCIA Y CONCIENCIA POR LA VIDA

**PARTICIPA EN NUESTRAS ACCIONES EDUCATIVAS**

**12 DE JULIO LUNES**

**1** 8:00 AM - 9:00 AM  
Nutrición y alimentación saludable: lo que debemos saber del gluten

**2** 11:00 AM - 12:00 M  
Plan estratégico de seguridad vial y el comité. El génesis del pesvial

**3** 2:00 PM - 3:00 PM  
Riesgos químicos en soldadura: identificación y valoración de peligros

**4** 4:00 PM - 5:00 PM  
Programa de protección contra caídas

**5** 6:00 PM - 6:30 PM  
Muévete y contágate: ejercicios para la vida

**COSAS IDEAS ADAPTACIÓN SENTIR RESPIRAR JUGAR SOÑAR**

PARTICIPA E INSCRIBETE EN  
[www.posipediatalleresweb.com](http://www.posipediatalleresweb.com)

LA ASEGURADORA DE TODOS LOS COLOMBIANOS

Positiva Colombia @Positiva Positiva Positiva Colombia

El emprendimiento es de todos



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE

Un compromiso con la vida

# ACCIONES EDUCATIVAS

Inscríbete en las acciones educativas virtuales gratuitas del día  
lunes 12 de julio -Positiva Educa



**Copasst CGN** <copasst@clinicageneraldelnorte.com>  
para Clinorte, Programas, Centro ▾

16:21 (hace 0 minutos)



Buenas tardes

Cordial Saludo

Desde el comité COPASST los invitamos a participar en las capacitaciones y seminarios a realizar por la ARL Positiva el próximo lunes, para su conocimiento e inscripción.

Gracias por su atención

PD: Sólo aplica para afiliados a ARL Positiva

----- Forwarded message -----

De: **Aura Paola Gil Castillo** <aura.gil@positiva.gov.co>

Date: vie, 9 jul 2021 a las 13:34

Subject: RV: INSCRIBETE! EN LAS ACCIONES EDUCATIVAS VIRTUALES GRATUITAS DEL DIA LUNES 12 DE JULIO - POSITIVA EDUCA

Buen dia Afiliados

Comparto link de acceso a los talleres web del próximo lunes 12 de julio.



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE

Un compromiso con la vida

# PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

Re: Promoción de la Salud Mental / Actividades de apoyo emocional Viernes por la tarde...

Recibidos x



**Beatriz Arteta**

para Clinorte, Programas, MARIA, Bryan, mi, Gina, MARIA ▾

15:20 (hace 1 hora)



Buenas tardes.. apreciados colaboradores, disponemos de un espacio para uds ; como soporte a la buena la interacción familiar y laboral, permitiéndonos establecer relaciones significativas en dichos entornos .

Para ello, los viernes en horario vespertino , contamos con el apoyo de Psicóloga Clínica de soporte, gestionada con nuestra ARL Positiva, quien estará atendiendo a los **colaboradores agendados** en link enviado previamente a los interesados o en seguimiento.

Si te interesa acceder a dichos servicios, favor contactanos en la extensión 11020, si estas en otra sede estaremos realizando durante este mes la actividad de manera virtual

CLINICA GENERAL DEL NORTE

¡Porque tu salud mental nos interesa!

La coordinación de Seguridad y Salud en el Trabajo y el COPASST, han dispuesto un espacio personalizado para tu "Salud Emocional" con el apoyo de una Psicóloga de la ARL.

Lugar: Consulta Externa (Presencial o virtual según demanda)

Día: Viernes por la tarde


Horario: 2:30 p.m.

Contamos con tu asistencia

cordialmente,






El contenido de esta información es solo informativo y no constituye un diagnóstico ni recomendación de tratamiento. Se recomienda consultar con el profesional de la salud correspondiente.

# MANTÉN LA CALMA ANTE EL COVID-19

 **#PositivaTeAcompaña**

## Efectos del estrés en el cuerpo Mantén la calma ante el Covid-19

El estrés genera estado de peligro físico y emocional, produciendo reacciones químicas que afectan fisiológicamente a las personas y puede ocasionar los siguientes efectos: (Dr. Sadao Shiosaka, 2011).

-  **Aumento de cortisol**  
Provoca mayores niveles de azúcar para la producción de energía.<sup>(1)</sup>
-  **Aumenta la presión sanguínea**  
Esto sucede para generar mayor cantidad de sangre oxigenada a los músculos asegurando una respuesta motora potente.<sup>(2)</sup>
-  **Los músculos se tensionan**  
Debido a la preparación para una respuesta motora rápida y potente. Esta situación, produce malas posturas, dolor y aumenta el riesgo de lesiones.<sup>(3)</sup>
-  **Sentidos de alerta**  
La visión y el oído se agudizan y el tacto se vuelve más sensible, lo que produce malestar emocional, agotamiento psicológico y cefaleas.<sup>(3)</sup>
-  **Acelera la respiración**  
Una respiración acelerada, produce sensación de fatiga, angustia, afecta la memoria y la atención.<sup>(3)</sup>

(1) Aulestia Vizcaino, C. (2019). Factores de riesgo psicosocial como causa de estrés laboral en personal Administrativo de una institución de educación superior: estudio de caso en la Ciudad de Quito. Gestión Joven, 19, 22-38.  
(2) Revista el herbolario. Física y química del estrés. recuperado de: <http://elherbolario.com/prevenir-y-curar/item/1221-fisica-y-quimica-del-estres> el día: 24/03/2020 (3) Dr. Sadao Shiosaka (Universidad Leicester Reino Unido, informe publicado en 2011).



# DIVULGACIÓN CAPACITACIONES

RV: INSCRIBETE! EN LAS ACCIONES EDUCATIVAS GRATUITAS Y CERTIFICABLES- CRONOGRAMA RED NACIONAL DE CONOCIMIENTO 2021 - SEMANA DEL 21 JUNIO al 02 DE JULIO - PNEP - POSITIVA EDUCA

Externo Recibidos x



**Aura Paola Gil Castillo**

para Maira, alromamontajes@gmail.com, ASETEM, william@asetemtda.com, Michael, nuclear, seguridadysalud, administrativa, Edna, Dayana

8:57 (hace 10 horas) ☆ ↶ ⋮

Buenos dias Estimados Afiliados

les comparto los enlaces directos para acceder a los talleres web de la próxima semana, siempre recomendando que aprovechen este recurso como Afiliados para fortalecer competencias y la gestión dentro del SGSST; divulgando y fomentando entre todos los Trabajadores.

los invito a revisar [www.posipedia.gov.co](http://www.posipedia.gov.co)

feliz fin de semana!!!!

Atentamente,



## SEMANA DEL 21 - 26 DE JUNIO

VIERNES 25	SÁBADO 26
<p><b>Temas de día: riesgo y su programa en el sector.</b> Identificar los riesgos administrativos, y prácticas de seguridad.</p> <p><b>Objetivo:</b> Realizar política en puntos de riesgo según de mayor riesgo.</p> <p><b>Temas de día: riesgo y su programa en el sector.</b> Identificar los riesgos administrativos, y prácticas de seguridad.</p> <p><b>Objetivo:</b> Realizar política en puntos de riesgo según de mayor riesgo.</p>	<p><b>Temas de día: riesgo y su programa en el sector.</b> Identificar los riesgos administrativos, y prácticas de seguridad.</p> <p><b>Objetivo:</b> Realizar política en puntos de riesgo según de mayor riesgo.</p>





# CÓMO PREVENIR LA DEPRESIÓN EN MOMENTOS DE AISLAMIENTO

Como prevenir la depresión en momentos de aislamiento Recibidos X

**Beatriz Arteta**

para Clinorte, Programas, mí, MARIA, Gina, Rosemary, Ligia ▾

Buenas tardes... Les comparto material educativo de nuestra ARL Positiva, " como prevenir la depresión en momentos de aislamiento"; les recomiendo revisarlos y compartirlos con los trabajadores a su cargo . cordialmente,

**Beatriz Arteta**

Coord SST

☎ 3091999 Ext. 11092

✉ [beatriz.arteta@clinicageneraldelnorte.com](mailto:beatriz.arteta@clinicageneraldelnorte.com)

🌐 Organización Clínica General del Norte  @clinicageneralnorte  
[www.clinicageneralnorte.com](http://www.clinicageneralnorte.com)



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

El contenido contenido en este correo electrónico es de carácter confidencial. Si usted no es el destinatario, se le solicita no divulgar la información contenida en el mensaje y a su vez avisar al remitente de la recepción del mensaje.

-Atentamente,



**Cómo prevenir la depresión en momentos de aislamiento**

**Se autocompasivo**

Generalmente podemos ser muy críticos con nosotros mismos.

**Qué tal si empiezas a comprender que es normal errar,** que no siempre podemos hacer las cosas bien, y que

**NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL**

**OPS**

Organización Panamericana de la Salud | Organización Mundial de la Salud

**NACIONES UNIDAS COLOMBIA**



# CONSEJOS PARA PROTEGERTE Y PROTEGER A OTROS

**COVID-19** #COVID19 #YOPROSPERO  
LOS JÓVENES NO SOLO PUEDEN TRANSMITIR LA COVID-19, TAMBIÉN ESTÁN EN RIESGO.\*

**10 CONSEJOS PARA PROTEGERTE Y PROTEGER A OTROS NO ARRIESGUES TU VIDA**

- El distanciamiento físico puede ayudarte a protegerte de la COVID-19. Quédate en casa si te lo solicitan; reúnete virtualmente con amigos u otros miembros de la familia.
- Lávate bien las manos con agua y jabón o con un gel a base de alcohol.
- Desinfecta las superficies que tocas a menudo, como teléfonos celulares, computadores, manijas de las puertas.
- La situación de la COVID-19 puede ser estresante para todos, incluidos los jóvenes. Chatea o llama por video a amigos y familiares para mantenerte conectado.
- Limita la cantidad de medios sociales y noticias que consumes. Evita rumores y desinformación. Infórmate mediante noticias de fuentes confiables.
- Haz ejercicio o medita en casa.
- Mantén una rutina familiar, mientras sigues practicando el distanciamiento físico, para ayudarte a sentirte más tranquilo y más en control.
- Comunícate con un adulto o un profesional de confianza si necesitas ayuda o te sientes triste o estresado.
- No salgas de tu casa si estás enfermo. Sigue las instrucciones de las autoridades de salud sobre cómo comunicarte con los servicios de salud si necesitas atención médica.
- Escucha a las autoridades locales para obtener otros consejos e instrucciones sobre cómo mantenerse saludable.

\*Los jóvenes también corren el riesgo de enfermedad grave, hospitalización e muerte por la COVID-19 y pueden transmitir la enfermedad a personas que tienen un mayor riesgo de enfermedad grave o muerte.

**OPS** Organización Panamericana de la Salud  
Ministerio de Salud Pública del Perú  
Conócelo. Prepárate. Actúa.

10 Consejos para protegerte y proteger a otros

Copasst CGN <copasst@clinicageneraldelnorte.com>  
para Clinorte, Programas, Centro

8:35 (hace 2 horas)

**COVID-19** #COVID19 #YOPROSPERO

LOS JÓVENES NO SOLO PUEDEN TRANSMITIR LA COVID-19, TAMBIÉN ESTÁN EN RIESGO.\*

## 10 CONSEJOS PARA PROTEGERTE Y PROTEGER A OTROS NO ARRIESGUES TU VIDA



El distanciamiento físico puede ayudarte a protegerte de la COVID-19. Quédate en casa si te lo solicitan; reúnete virtualmente con amigos u otros miembros de la familia.



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE

Un compromiso con la vida

# TELEORIENTACIÓN SURA ARL



Contamos con una línea **habilitada las 24 horas** del día con profesionales de psicología dispuestos a escucharte y brindarte orientación frente a los desafíos que genera la contingencia actual. Comparte este enlace con tus colaboradores para que se inscriban:

<https://seguros.comunicaciones.sura.com/estamos-para-ti>

Línea de teleorientación Sura ARL\_ En momentos como este es cuando más estamos para ti. Recibidos x



**Beatriz Arteta**  
para Clinorte, Programas, Copasst, Gina, Ligia, MARIA, Rosemary ▾

11:19 (hace 1 minuto) ☆ ↶ ⋮

Buenos días, compartimos servicio de teleorientación sura ARL( ver correo en cola) cordialmente,



**Beatriz Arteta**  
Coord SST  
☎ 3091999 Ext. 11092  
✉ [beatriz.arteta@clinicageneraldelnorte.com](mailto:beatriz.arteta@clinicageneraldelnorte.com)  
📱 Organización Clínica General del Norte @clinicageneraldelnorte  
[www.clinicageneraldelnorte.com](http://www.clinicageneraldelnorte.com)

Cordial Saludo

Compartimos el Mailing de la orientación de la atención de la Línea de teleorientación Psicosocial que no solo es para temas de afectación emocional por Covid-19, si no a otros temas que puedan generar en las personas impacto emocional ante la situación social y/o de reactivación económica. La comunicación conecta con otros temas de apoyo SURA ante la contingencia actual.



# Teleorientación Psicológica ARL SURA

Fwd: Teleorientación Psicológica ARL SURA Recibidos x



**Beatriz Arteta**

12:26 (hace 0 minutos) ☆ ↶ ⋮

para Clinorte, Programas, Angel, Danitza, Marley, Tatiana, TATIANA, Carmen, Karen, Luz, GEISEL, Zully, Copasst, Gina, MARIA

Buenas tardes, interesados en brindarles apoyo en situaciones de manejo del duelo y del Dolor, les compartimos el link de teleorientación para afiliados a Sura ARL.

LINK TELEORIENTACIÓN Psicológica: <https://seguros.comunicaciones.sura.com/estamos-para-ti>

Atenta a sus comentarios e inquietudes

Saludos cordiales,



**Beatriz Arteta**  
Coord SST

☎ 3091999 Ext. 11092

✉ [beatriz.arteta@clinicageneraldelnorte.com](mailto:beatriz.arteta@clinicageneraldelnorte.com)

🏢 Organización Clínica General del Norte @clinicageneraldelnorte  
[www.clinicageneraldelnorte.com](http://www.clinicageneraldelnorte.com)

Este correo electrónico es una comunicación confidencial. Si usted no es el destinatario de este correo electrónico, no debe divulgar esta información a terceros. Si usted ha recibido este correo electrónico por error, por favor, notificarlo al remitente y destruirlo. No se debe copiar, reproducir o distribuir este correo electrónico. Si usted es el destinatario de este correo electrónico, no debe divulgar esta información a terceros.

warded message -----

**Z Lombana Saumeth** <[zlombana@sura.com.co](mailto:zlombana@sura.com.co)>

Jun 2021 a las 12:00

Teleorientación Psicológica ARL SURA

Beatriz Arteta <[beatriz.arteta@clinicageneraldelnorte.com](mailto:beatriz.arteta@clinicageneraldelnorte.com)>, sst.mision@gmail.com <[sst.mision@gmail.com](mailto:ssst.mision@gmail.com)>.

sgsst <[coordinador-sgsst@serviciostemporales.net](mailto:coordinador-sgsst@serviciostemporales.net)>, Copasst CGN <[copasst@clinicageneraldelnorte.com](mailto:copasst@clinicageneraldelnorte.com)>

do Doc, le comparto el link de Teleorientación

Teleorientación Psicológica: <https://seguros.comunicaciones.sura.com/estamos-para-ti>

comentarios e inquietudes

## Z LOMBANA SAUMETH

COORDINADORA GENERAL EN PREVENCIÓN DE RIESGOS  
ARL SURA COLOMBIA

Dirección: Carrera 54 No. 68-106 Oficina 304 (Barranquilla - Colombia)

☎ Teléfono: (055) 3560234 Ext: 55128 - Móvil: 3183239782

✉ [zlombana@sura.com.co](mailto:zlombana@sura.com.co)

[www.arisura.com](http://www.arisura.com)



**Mantente informado en prevención frente al Covid 19, para ti y tus trabajadores aquí** <https://www.segurossura.com.co/covid-19/Paginas/default.aspx>



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE

Un compromiso con la vida

# Promoción de la Salud Mental / Actividades de apoyo emocional



 CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

**¡Porque tu  
salud  
mental nos  
interesa!**

La coordinación de Seguridad y Salud en el Trabajo y el COPASST, han dispuesto un espacio personalizado para tu **"Salud Emocional"** con el apoyo de una **Psicóloga de la ARL**.

**Lugar:** Consulta Externa (Presencial o virtual según demanda)  
**Día:** Viernes por la tarde  
**Horario:** 2:30 p.m.

**Contamos con tu asistencia**

# Cartilla actividades prevención para desordenes osteomusculares y de salud mental

Envío material de apoyo en prevención ARL **positiva**- Cartilla actividades prevención para desordenes osteomusculares y de salud mental Recibidos x

**Beatriz Arteta**

para Clinorte, Programas, Cindy, Bryan, Luz, Yeimi, Luz, Danitza, Karen, Marley, GEISEL, Analista, Zully, Yetxana, Odeth, HEMOFILIA, mí, Gina ▾

mar, 1 jun 6:19 (hace 3 días) ☆ ↶ ⋮

Buenos dias...

Les comparto material educativo sobre **Actividades Terapéuticas**, como un aporte para reforzar las medidas de intervención para fomentar la salud músculo esquelética y mental en los trabajadores, sobre todo durante el **TRABAJO EN CASA (Ley 2088 del 2021)**.

Esperamos que dicho material, sea de gran utilidad en materia de prevención a nuestra población trabajadora. cordialmente,

**Beatriz Arteta**

Coord SST

☎ 3091999 Ext. 11092

✉ [beatriz.arteta@clinicageneralnorte.com](mailto:beatriz.arteta@clinicageneralnorte.com)

🏢 Organización Clínica General del Norte 📱 @clinicageneralnorte  
[www.clinicageneralnorte.com](http://www.clinicageneralnorte.com)



© 2021 Clínica General del Norte. Todos los derechos reservados. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.



Positiva

## TABLA DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN GUIA DE EJERCICIOS TERAPÉUTICOS	3
<b>EJERCICIOS DE CONTROL RESPIRATORIO</b>	
1. Ejercicios de control respiratorio	4
<b>ENTRENAMIENTO DE MEMORIA, ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN</b>	
2. Entrenamiento de memoria, atención y concentración	13
2.1 Gimnasia Central	14
Principiante	15
Intermedio	21
Avanzado	25
<b>ENTRENAMIENTO DE CAPACIDAD AERÓBICA</b>	
3. Entrenamiento de capacidad aeróbica	29
<b>ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA SINTOMATOLOGÍA LUMBAR</b>	
4. Entrenamiento específico para sintomatología lumbar	33



**CLÍNICA GENERAL DEL NORTE**

Un compromiso con la vida

# DIVULGACIÓN CAPACITACIONES

RV: INSCRIBETE YA! EN LAS ACCIONES EDUCATIVAS GRATUITAS 2021 - SEMANA DEL 31 DE MAYO AL 04 DE JUNIO - PNEP - POSITIVA EDUCA Externo Recibidos X



**Aura Paola Gil Castillo**

jue, 27 may 16:26 (hace 2 días)

para Maira, alromamontajes@gmail.com, ASETEM, william@asetemtda.com, Michael, nuclear, seguridadsalud, administrativa, Edna, Dayana, Yulieth, Jhoner, Dani

Buen día Afiliados,

les comparto los enlaces de acceso a los talleres web de la proxima semana para que participen y compartan a todos los trabajadores.

**CRONOGRAMA**  
SEMANA 31 DE MAYO - 04 DE JUNIO  
**RED NACIONAL DE COMUNIDADES**  
EN EMERGENCIAS Y APROXIMACIÓN AVANZADA EN RESPUESTAS RÁPIDAS (ERAR)

LUNES 31	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
09:00-10:00 am	09:00-10:00 am	09:00-10:00 am	09:00-10:00 am	09:00-10:00 am
Lluvia de ideas en la pandemia	Sector salud: riesgo por contacto temático	Sector construcción: identificación de peligros biológicos, evaluación y control de riesgos	Sector minero: indicadores de gestión	Las neurociencias emergentes en BSE: desafíos en la cuarta revolución industrial



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE

Un compromiso con la vida

# PAUSAS ACTIVAS

Fwd: Recordatorio... Pausas activas en áreas asistenciales y de apoyo V 28-21 Recibidos x



**Beatriz Arteta**

para Clinorte, Alexandra, Cindy, Liliana, MARIA, Wendy, Juany, Jocelyn, Luisa, Katherine, Gina, mí ▾

vie, 28 may 11:33 (hace 20 horas)



Buenas tardes , interesados en la prevención del estrés, fatiga y lesiones osteomusculares, en nuestra población trabajadora, se programan hoy a partir de las 2pm , Pausas activas en áreas sala de Partos, cirugía, endoscopia, hospitalización 5A, B,C,D,E y Servicio de alimentación

Recuerda convertirte en líder activo, que promueva la realización de pausas activas en tu area de trabajo, segun instrucciones de la Fisioterapeuta de apoyo de la ARL.

**CLÍNICA GENERAL DEL NORTE**

## PAUSAS ACTIVAS

**DÍA: TODOS LOS VIERNES**  
**HORA: 2:00 p.m. - 5:00 p.m.**  
**EN LOS DIFERENTES SERVICIOS SEGÚN CRONOGRAMA**

**BENEFICIOS**

- Disminuye el estrés
- Motiva y mejora las relaciones

**EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO**

ocgn.com.co

CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida



# CÓMO AFRONTAR EL ESTRÉS DE SER CUIDADOR

**POSITIVA**  
COMPAÑÍA DE SEGUROS

**POSITIVA EDUCA**  
Pensando en ti

**HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN IGNACIO**  
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

## ALGUNOS CONSEJOS

Cuando cuidas de un ser querido que tiene COVID-19, quizás también te sientas estresado. Puede que te preocupes por tu salud y sobre la salud de la persona enferma. Esto puede afectar tu capacidad de comer, dormir, y concentrarte, así como empeorar problemas crónicos de salud. Es posible que también aumente tu consumo de alcohol y tabaco.

Si tienes un trastorno de salud mental, como ansiedad o depresión, continúa con tu tratamiento. Comunícate con tu médico o profesional de salud mental si el problema empeora.

**¿CÓMO RECONOCER QUÉ ES TÍPICO Y QUÉ NO LO ES?**

El estrés es una reacción psicológica y física normal a las exigencias de la vida. Todos reaccionamos de manera diferente ante situaciones difíciles y es normal sentirse estresado y preocupado durante los efectos de la pandemia por COVID-19.

A pesar de tus mejores esfuerzos, quizás te encuentres experimentando diferentes emociones, es importante saber que cuando estas perduran, es el momento de pedir ayuda.

## ¿CÓMO AFRONTAR EL ESTRÉS DE SER CUIDADOR?

Evita la exposición a demasiadas noticias sobre COVID-19

Comparte tus preocupaciones y pensamientos

Descansa y enfócate en actividades que disfrutes, como leer, mirar películas, o participar de juegos en línea.

Continúa en contacto con otras personas a través de llamadas telefónicas, o videoconferencias

### ORGANIZA EL APOYO Y HAZ TUS RELACIONES MÁS SÓLIDAS:

- ▶ **Permite expresiones:** Encuentra un tiempo cada día para hacer conexiones virtuales y hablar con tu familia o amigos.
- ▶ **Haz algo para los demás:** Encuentra un propósito ayudando a la gente que te rodea.
- ▶ **Prevee apoyo a un familiar o a un amigo:** Si un familiar o un amigo necesita aislarse y hacer cuarentena, piensa en maneras de permanecer en contacto.

## PARA PRACTICAR EL AUTOCUIDADO, SIGUE ESTOS PASOS:

- ▶ Mantén una rutina diaria, que incluya bañarte y vestirse.
- ▶ Ignora por periodos de tiempo las noticias sobre COVID-19, incluyendo las redes sociales.
- ▶ Consume alimentos equilibrados y mantente hidratado.
- ▶ Haz ejercicio.
- ▶ Duérmete bien.
- ▶ Evita el consumo de drogas y alcohol.
- ▶ Haz estiramientos, respira profundamente o medita.
- ▶ Concéntrate en los pensamientos positivos.
- ▶ Comunícate con otros y comparte cómo te sientes.
- ▶ Concéntrate en actividades que disfrutes.
- ▶ Usa tus valores morales o tu vida espiritual como apoyo.
- ▶ Fija metas razonables todos los días y haz un esquema de los pasos para lograrlas.
- ▶ Reconoce tus logros.

**Cuidarte a ti mismo puede ayudarte a afrontar el estrés.** También te ayudará a ser capaz de apoyar la recuperación de tu ser querido.

Página 1 de 1

# PREVENCIÓN COVID-19

Prevención COVID-19

Copasst CGN <copasst@clinicageneraldelnorte.com>  
para Clinorte, Programas, Centro

8:25 (hace 0 minutos)

La salud es de todos Minsalud

Cuando se presentan síntomas de COVID-19, la responsabilidad individual es la **acción más efectiva para frenar el contagio.**



Si nos cuidamos **AVANZAMOS**

La salud es de todos Minsalud

Un contagiado con COVID-19 **puede transmitir el virus incluso antes de presentar síntomas.**

Si nos cuidamos **AVANZAMOS**



**Sé responsable,** usa tapabocas, mantén la distancia física y lávate las manos.

La salud es de todos Minsalud

**¿Qué debes hacer si presentas síntomas de COVID-19?**

- 1 Tú y las personas con las que compartes vivienda **deben aislarse.**
- 2 **Llama de inmediato a la línea nacional 192,** a tu EPS o descarga la aplicación CoronApp-Colombia.
- 3 Si los síntomas son fuertes, **dirígete a un centro de salud.**



Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo - COPASST

3091999 Ext. Ext 11185

[copasst@clinicageneraldelnorte.com](mailto:copasst@clinicageneraldelnorte.com)

Organización Clínica General del Norte



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE

Un compromiso con la vida

# APOYO TELEORIENTACIÓN- ACOMPañAMIENTO PSICOLÓGICO FRENTA AL COVID 19

Servicio de teleorientación-acompañamiento y apoyo Psicológico frente al COVID 19

Recibidos X



**Beatriz Arteta**

para Clinorte, Programas ▾

📧 lun, 10 may 15:06 (hace 4 días) ☆ ↶ ⋮

Buenas tardes, ARL Positiva nos brinda a todos sus Afiliados el servicio de acompañamiento y apoyo Psicológico frente al Covid 19, por medio de la **TELEORIENTACIÓN**, a la cual pueden acceder desde el **APP Conexión Positiva**; descargándola en sus celulares por **play store**.

Adjuntamos un Excel donde pueden relacionar los trabajadores que requieran el servicio de TELEORIENTACIÓN, nos lo envían para gestionar ante responsable de la ARL.  
cordialmente,



**Beatriz Arteta**

Coord SST

📞 3091999 Ext. 11092

✉ [beatriz.arteta@clinicageneraldelnorte.com](mailto:beatriz.arteta@clinicageneraldelnorte.com)

📱 Organización Clínica General del Norte 📄 @clinicageneraldelnorte  
[www.clinicageneraldelnorte.com](http://www.clinicageneraldelnorte.com)

Este mensaje y cualquier archivo adjunto que contiene información confidencial o privilegiada, puede estar protegido por leyes de privacidad. Si usted no es el destinatario, no debe divulgar, copiar, distribuir o utilizar esta información. Si usted cree haber recibido este mensaje por error, por favor, notifique al remitente y elimine esta información de su sistema. Gracias.

----- Forwarded message -----

De: **Aura Paola Gil Castillo** <[aura\\_gil@positiva.gov.co](mailto:aura_gil@positiva.gov.co)>

Date: lun, 10 may 2021 a las 14:57

Subject: SERVICIO DE TELEORIENTACION

Buenas tardes,

Le adjunto un Excel donde pueden relacionar los trabajadores que requieran el servicio de TELEORIENTACION, me lo envía para gestionar ante el área responsable.

Les recordamos que nuestra ARL Positiva les brinda a todos los Afiliados el servicio de Acompañamiento y apoyo Psicológico frente al Covid 19, por medio de la **TELEORIENTACION**, a la cual pueden acceder desde el **APP Conexión Positiva**; descargándola en sus celulares por **play store**.

Igualmente estamos atentos a resolver sus inquietudes.

Atentamente,



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

# TIPS DE SEGURIDAD

Tips de seguridad



**Copasst CGN** <copasst@clinicageneraldelnorte.com>  
para Clinorte, Programas, Centro ▾

mié, 5 may 14:13 (hace 2 días) ☆ ↶ ⋮

**TIPS DE SEGURIDAD**  CLINICA GENERAL DEL NORTE

**Factor de Riesgo Publico**

Tomado del Comité Internacional de la Cruz Roja.

**Si escucha disparos, balaceras o explosiones:** 

- Evite tocar, mover o recoger balas, armas, granadas o cualquier tipo de artefacto explosivo o sus partes.
- Evite la curiosidad y no se acerque a zonas de alto riesgo.
- De ser posible, intente no circular por zonas identificadas de alto riesgo.

**Si escucha disparos, balaceras o explosiones y se encuentra en un espacio cerrado:** 

- Evite la curiosidad, asomarse por las ventanas, salir



CLINICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

# CELEBRACIÓN DÍA MUNDIAL LAVADO DE MANOS

Infórmate: Te invitamos a conocer los lineamientos para la celebración del día mundial de la higiene de manos

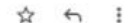
Externo Comunicaciones X



Comunicaciones Ocn

para Clinorte, Programas, Centro

mié, 5 may 9:41 (hace 2 días)



inglés > español Traducir mensaje

Desactivar para: inglés

## Campaña día mundial del lavado de manos

**"Prevenir está en ti, está en tus manos.  
Manos limpias, atención segura"**

Te invitamos a conocer más sobre los lineamientos para la celebración del día mundial de la higiene de manos.

**Miércoles 5 de Mayo  
Hora: 2:00 p.m.**

**¡Conéctate aquí!**



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

# RECOMENDACIONES MUSCULO ESQUELETICAS EN PANDEMIA

RECOMENDACIONES SALUD MUSCULO ESQUELETICAS EN PANDEMIA Externo Recibidos X



**Aura Paola Gil Castillo**

para Maira, alromamontajes@gmail.com, ASETEM, william@asetemtda.com, Michael, nuclear, seguridadysalud, administrativa, Edna, Dayana, Yulieth, Jhoner, Daniela, Talento, Yesica, operativo@asistenciamedicadelcaribe

mar, 4 may 12:32 (hace 3 días) ☆ ↶ ⋮

Buen día Estimados Afiliados

Cordial saludo,

Les comparto material educativo sobre RECOMENDACIONES PARA MANTENER SALUD MUSCULO ESQUELETICA Y EVITAR EL SEDENTARISMO EN TIEMPOS DE PANDEMIA; les recomiendo revisarlos y compartirlos con los Trabajadores, así mismo, pueden reforzar los temas con capacitación virtual/presencial cargada en el plan de trabajo.

también cuentan con los talleres virtuales donde se programan diversos temas enfocados al riesgo Biomecanico y en [www.posipedia.com.co](http://www.posipedia.com.co) encuentran más material de interés.

gracias por la atención y quedo atenta a sus respuestas

Atentamente,



AURA PAOLA GIL CASTILLO

**POSITIVA**  
COMPAÑIA DE SEGUROS

Evita el sedentarismo y rompe la rutina, alternando tareas en el computador y practicando ejercicio durante el día

Te asegura una vida saludable, previniendo problemas asociados al sobrepeso corporal, hipertensión arterial y diabetes (Enfermedades Crónicas No Transmisibles - ECNT).



CLINICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

# DIVULGACIÓN TÉCNICA MANEJO DEL DUELO

TÉCNICAS AFRONTAMIENTO MANEJO DEL DUELO Y 6 ACCIONES FORTALECIMIENTO EMOCIONAL FRENTE AL COVID Recibido as x

**Beatriz Arteta**

para Clinarte, Programas, Gina, MARIA, Ligia, HENRY, Rosemary, mi

[ue, 29 abr 17:24 (hace 21 horas)

Buenas tardes, como acciones de intervención en la vigilancia epidemiológica al riesgo Psicosocial, les compartimos material "TÉCNICAS AFRONTAMIENTO- MANEJO DEL DUELO y 6 PRÁCTICAS PARA FORTALECERNOS EMOCIONALMENTE FRENTE AL COVID".

Esperamos les sea de su interés, y soporte para compartir con su personal a cargo cordialmente,

**Beatriz Arteta**

Coord SST

3091999 Ext. 11092

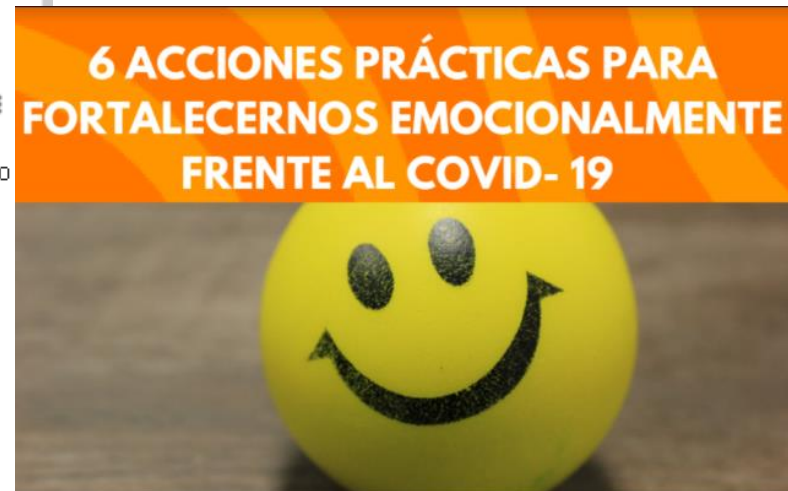
[beatriz.arteta@clinicageneraldelnorte.com](mailto:beatriz.arteta@clinicageneraldelnorte.com)

Organización Clínica General del Norte @clinicageneralnorte

[www.clinicageneralnorte.com](http://www.clinicageneralnorte.com)



CLÍNICA GENERAL DEL NORTE  
Un compromiso con la vida



1. ENTENDER

2. CÓMO NOS AFECTA

El COVID-19 no es una enfermedad

exclusiva para quien Es normal que sientas angustia y



CLÍNICA GENERAL DEL NORTE

Un compromiso con la vida

# CELEBRACIÓN DÍA INTERNACIONAL SST

## Agéndate para:

Divulgación de directrices de la Política de Gestión Integral y objetivos que apuntan al cumplimiento de la Política de SST (risoterapia y autocuidado) en las diferentes áreas y sedes.

Conversatorio que se realizará con la ARL Positiva de 6:30 p.m. a 8:00 p.m.



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida



**Abril 28**

**Día Internacional  
SST**



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida



# PAUSAS ACTIVAS

## RECORDATORIO.... Pausas activas en áreas asistenciales

Recibidos x



**Beatriz Arteta**  
para Clinarte, mi

10:27 (hace 4 horas) ☆ ↶ ⋮

Buenos días, interesados en la prevención del estrés, fatiga y lesiones osteomusculares, en nuestra población trabajadora, se programan Pausas activas en áreas de 9, 8, 7, 6, 5 (maternidad y Hosp 5 A, B, C, D E). Recuerda convertirte en líder activo, que promueva la realización de pausas activas en tu área de trabajo, según instrucciones de la Fisioterapeuta de apoyo de la ARL.

**CLÍNICA GENERAL DEL NORTE**  
Un compromiso con la vida

## PAUSAS ACTIVAS

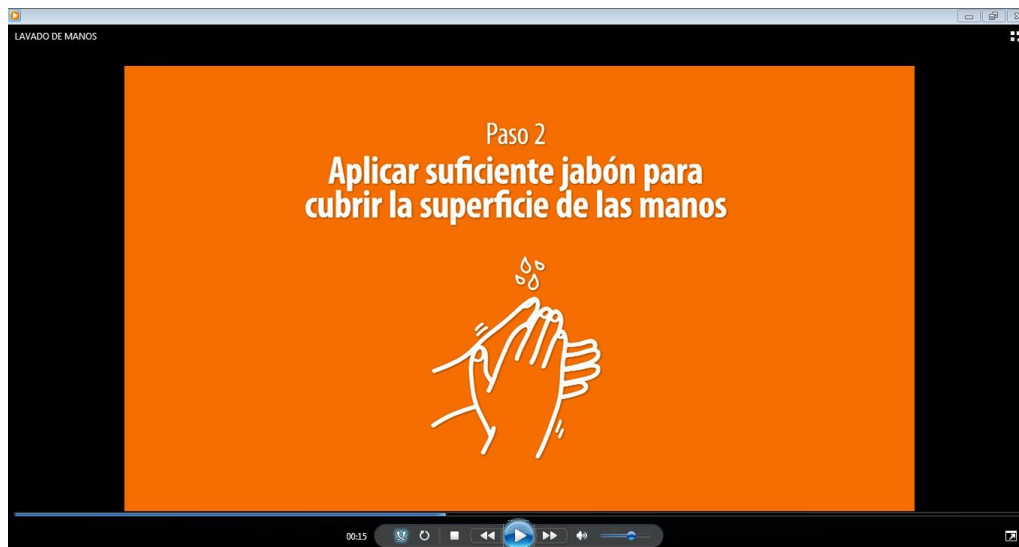
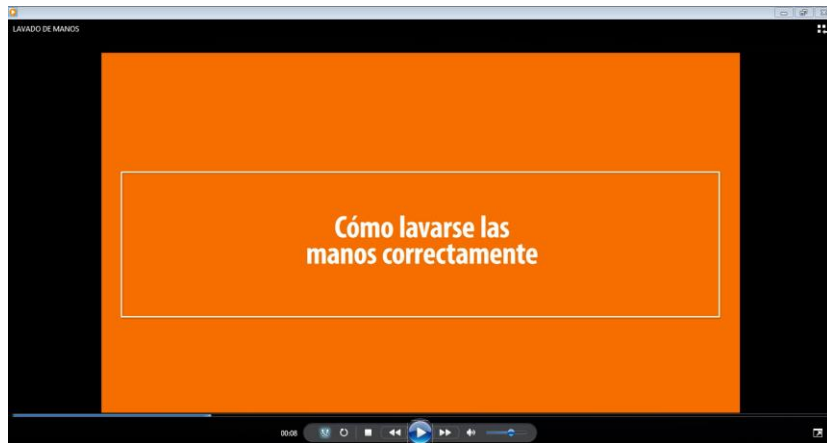
**DÍA: TODOS LOS VIERNES**  
**HORA: 2:00 p.m. - 5:00 p.m.**  
**EN LOS DIFERENTES SERVICIOS SEGÚN CRONOGRAMA**

**BENEFICIOS**

- Disminuye el estrés
- Motiva y mejora las relaciones interpersonales

**FUNCIONES DE ESTIRAMIENTO**

# VIDEO LAVADO DE MANOS



# VIDEOS PAUSAS ACTIVAS PARA OJOS

VIDEOS PAUSAS ACTIVAS PARA OJOS Recibidos x



**Beatriz Arteta**

para Clinorte, Programas, mí ▾

6:06 (hace 4 horas) ☆ ↶ ⋮

Buenos días, con el fin de fomentar el autocuidado y aportar mecanismos de prevención de estrés, enfermedades músculo esqueléticas, fatiga visual; anexamos videos preventivos (3), que nos ayudarán a evitar cansancio / fatiga visual durante la jornada laboral.

Hay dos videos , que pueden ser enviados a sus grupos de Whatsapp, para promocionar su realización en trabajadores que no tienen acceso a correos

Agradecemos seguir instrucciones para su realización ... cordialmente.,



**Beatriz Arteta**

Coord SST

☎ 3091999 Ext. 11092

✉ [beatriz.arteta@clinicageneralnorte.com](mailto:beatriz.arteta@clinicageneralnorte.com)

📘 Organización Clínica General del Norte 📷 @clinicageneralnorte  
[www.clinicageneralnorte.com](http://www.clinicageneralnorte.com)

El contenido publicado en este correo electrónico solo tiene alcance controlado de Organización General del Norte. Si usted no es destinatario de este correo electrónico o no desea recibirlo, por favor comunicarse al responsable de correo electrónico.  
El contenido de este mensaje o de su publicación no es confidencial. Si usted no es el destinatario apropiado, por favor no divulgarlo.  
Reservados todos los derechos.

# SESIONES DE YOGA PARA LOS TRABAJADORES

DE NUESTRO INTERES ..... ACTIVIDADES PREVENTIVAS /YOGA VIRTUAL CONÉCTATE ESTE ES EL LINK Recibidas x



Beatriz Arteta  
para Clínica, Programas ▾

mié, 31 mar 17:15 ☆ ↶ ⋮



Te invito  
A que hagas parte de las clases  
de Yoga  
Los sábados a las 11:00am  
Virtual por Meet



## Beneficio del yoga

Tonificación, Estiramiento muscular,  
Aumento de la fuerza abdominal y de la  
espalda, corrección postural, Mejor figura,  
Correcta oxigenación del organismo al  
trabajar continuamente con la respiración  
Tonificación de la musculatura del suelo  
pélvico, concentración, conocimiento del  
cuerpo, disminuye el estrés, genera  
disciplina, compromiso, mejora la  
digestión, fortalece autoestima, auto  
descubrimiento, entre otros.



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
Un compromiso con la vida

# RECOMENDACIONES-FISIOTERAPIA-RESPIRATORIA-EJERCICIO-FISICO-COLABORADORES-AFECTADOS POR COVID19

En este 2020 Positiva te acompaña con una estrategia en acción



## EJERCICIOS RESPIRATORIOS PARA RESTABLECER VOLUMEN PULMONAR Y PATRÓN VENTILATORIO

### ✓ Respiración labios fruncidos:

Este ejercicio se utiliza para reducir la sensación de disnea (dificultad respiratoria).  
Indicación:  
Inspirar lentamente por la nariz. Aguantar el aire 2-3 segundos.  
Luego soplar lentamente por la boca, formando una "U" con los labios.



En este 2020 Positiva te acompaña con una estrategia en acción



## EJERCICIOS RESPIRATORIOS PARA RESTABLECER VOLUMEN PULMONAR Y PATRÓN VENTILATORIO

### ✓ Respiración costal (ejercicios de expansión torácica):

Tumbado con piernas estiradas o sentado en una silla. Manos en el tórax para notar como se infla al tomar aire (inspirar) y se desinfla al sacar el aire (expirar). Tomar aire por la nariz (el máximo que se pueda) y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos. Realizar por la mañana y por la tarde, 10-15 respiraciones.



Contactos manuales



En este 2020 Positiva te acompaña con una estrategia en acción



## EJERCICIOS RESPIRATORIOS PARA RESTABLECER VOLUMEN PULMONAR Y PATRÓN VENTILATORIO

### ✓ Respiración abdominal o diafragmática:

Tumbado con piernas semiflexionadas (se puede poner un cojín debajo de éstas) o sentado en una silla. Manos en el abdomen para notar como la barriga sale al tomar aire (inspirar) y se esconde al sacar el aire (expirar). Tomar aire por la nariz (el máximo que se pueda) y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos. Realizar por la mañana y por la tarde.

### ✓ 10-15 respiraciones.



Contactos manuales



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE

Un compromiso con la vida

# DIAGNÓSTICO DE SALUD FÍSICA Y MENTAL

INICIO DE NUESTRO DIAGNOSTICO DE SALUD FISICA Y MENTAL



Copasst GGN <copasst@clinicageneraldelnorte.com>  
para Clínica, Programas, Centro ▾

10:16 (hace 9 horas) ☆ ↶ ⋮

Buenos días estimados colaboradores

La evaluación de Salud física y mental le permitirá a la empresa, conocer cuál es la percepción de salud de sus trabajadores. Esta evaluación es importante porque, en caso de presentarse algún cambio negativo en la salud, podrá implementar *acciones de control rápidas que protejan la salud de sus trabajadores*.

**¡Cuidamos tu salud física y mental!**

Queremos iniciar una transformación y tu haces

transformación y tu haces parte de ello. Participa en nuestro diagnóstico de salud mental y física.

Participe a partir del lunes  
Una vez por semana



Agradecemos mucho su participación, es fundamental para proteger la salud de todos.

DEL NORTE  
Un compromiso con la vida