

LUGAR	ACTA N°	FECHA	HORA INICIAL	HORA FINAL	RESPONSABLE
Barranquilla	65	6/10/2021	3:00 pm	4:00 pm	COPASST

COMITÉ - REUNIÓN	TEMA
Reunión Virtual	Seguimiento a Medidas de prevención y contención con el Coronavirus COVID-19
Mes evaluada: Septiembre 2021	
Integrantes Empresa	<p>Beatriz Arteta – Delegada de Presidencia Cindy Gómez – Secretaria COPASST Maryuris Mattos – Miembro COPASST Eliana Pinzón - Miembro COPASST Jose Charris – Miembro COPASST Miguel García – 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 reuniones semanales con líderes de procesos.	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	01/06/2021-30/10/2021			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 – 30/10/2021			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 72 *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>Elementos de Protección Personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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) ✓ 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). ✓ 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) ✓ 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) ✓ 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. <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>En el periodo del 1 al 30 de septiembre de 2021 se realizó una entrega mensual total de 11898 EPP al personal (Mascarillas N95 11710, Mascarillas de telas 173, monogafas 6, visores/ caretas 9); además se le realiza seguimiento al uso y entrega de EPP de los trabajadores durante la semana y se anexan los soportes correspondientes. Cabe aclarar que las caretas y visores tienen menor cantidad, dado que se entregan sólo a trabajadores nuevos o por reposición en caso de daños.</p>					
<p>5. Análisis de Casos.</p> <p>Durante el mes de septiembre 2021 se identificaron 9 nuevos casos confirmados de COVID-19, y en cumplimiento de lineamiento de estrategia PRASS se encuentran 16 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 cronograma de actividades de Jornada de seguridad y salud en el trabajo a realizarse a finales de octubre de 2021, 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 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.

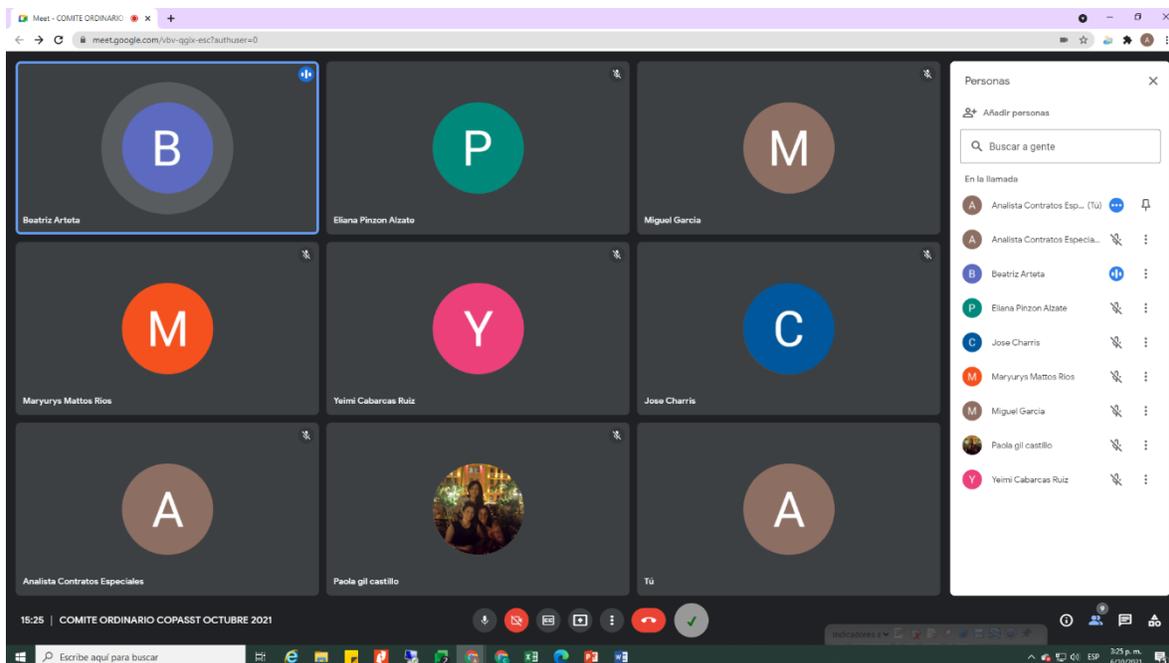
En el mes de septiembre 2021 se aplicaron un total de 28 dosis en talento humano de la salud.

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 **Sección COPASST.**

NUM.	COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA COMP.	FECHA CUMP.
1	Seguimiento al cumplimiento de las medidas de bioseguridad.	Miembros del COPASST	30/10/2021	
ASISTENTES – ACEPTAMOS				
CÓDIGO	NOMBRE	ÁREA	FIRMA	

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



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

A screenshot of a Zoom meeting. The main window displays a presentation slide titled "Movilidad en moto:". The slide features a blue background with several yellow icons representing different aspects of motorcycle safety and regulations. To the right of the slide is a grid of participant initials in colored circles. On the far right, a sidebar lists the names of 19 participants, including Maria Fernanda Mal... and Maria Fernanda Zapata. The Zoom interface shows the presenter's name as Johana Zabala Moya.

A screenshot of a Zoom meeting. The main window displays a presentation slide titled "Movilidad como peatón:". The slide features a blue background with several yellow icons representing different aspects of pedestrian safety and regulations. To the right of the slide is a grid of participant initials in colored circles. On the far right, a sidebar lists the names of 19 participants, including Maria Fernanda Mal... and Maria Fernanda Zapata. The Zoom interface shows the presenter's name as Johana Zabala Moya.

A screenshot of a Zoom meeting. The main window displays a presentation slide titled "Movilidad en bicicleta:". The slide features a blue background with several yellow icons representing different aspects of bicycle safety and regulations. To the right of the slide is a grid of participant initials in colored circles. On the far right, a sidebar lists the names of 19 participants, including Maria Fernanda Mal... and Maria Fernanda Zapata. The Zoom interface shows the presenter's name as Johana Zabala Moya.

CAMPAÑA MOVILIDAD BIOSEGURA

Meeting interface showing a presentation slide titled "Movilidad en transporte público:". The slide content includes:

- Evita usarlo si:** (Avoid using it if:)
- Estás sintiendo síntomas de COVID-19.** (You are feeling COVID-19 symptoms.)
- Has estado en contacto con alguien que tiene COVID-19.** (You have been in contact with someone who has COVID-19.)
- Has estado en un espacio cerrado y concurrido.** (You have been in a crowded indoor space.)
- Has estado en un espacio cerrado y concurrido.** (You have been in a crowded indoor space.)
- Has estado en un espacio cerrado y concurrido.** (You have been in a crowded indoor space.)

Participants list on the right:

- MARIA FERNANDA MAL...
- MARIA FERNANDA MAL...
- Maria Y Donado
- Martha Lucia Rivera Za...
- Martha Rueda Buitos
- Oleth Quisep
- Romario Roncalo
- Sandra Parfanda
- Vanessa Paola Araya P...
- Vanessa Robles Acosta
- Wendy Johanna Cabral...
- Yeliana Barrera Sandoz...
- Yiselis Garcia
- Zoraida Hernandez Cal...

Meeting interface showing a presentation slide titled "Movilidad en vehículo particular:". The slide content includes:

- Evita viajar con personas que:** (Avoid traveling with people who:)
- Están sintiendo síntomas de COVID-19.** (Are feeling COVID-19 symptoms.)
- Te ha tocado viajar con alguien que tiene COVID-19.** (You have traveled with someone who has COVID-19.)
- Están sintiendo síntomas de COVID-19.** (Are feeling COVID-19 symptoms.)
- Te ha tocado viajar con alguien que tiene COVID-19.** (You have traveled with someone who has COVID-19.)

Participants list on the right:

- Oleth Quisep 8:31
- buenos dias
- Zoraida Hernández Calderón 8:31
- BUENOS DIAS
- Diana Charri Escameca 8:31
- Buenos días
- Carmen Inés Quijano Delgado 8:34
- Buenos días
- LEONELYS CASTELLANOS P. 8:34
- Buenos días
- Dayana Escobar Rodríguez 8:40
- Buenos días. Cordial saludo. Por favor diligenciar asistencia en el link: <https://docs.google.com/forms/d/1TA9QL8eBt1Ihc>
- El link es: <https://docs.google.com/forms/d/1TA9QL8eBt1Ihc>
- Tema: NUESTRA RESPONSABILIDAD COMO LÍDER ANTE EL COVID-19
- Dayana Escobar Rodríguez 8:55
- Buenos días. Cordial saludo. Por favor diligenciar asistencia en el link: <https://docs.google.com/forms/d/1TA9QL8eBt1Ihc>
- El link es: <https://docs.google.com/forms/d/1TA9QL8eBt1Ihc>
- Tema: NUESTRA RESPONSABILIDAD COMO LÍDER ANTE EL COVID-19

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.



CLÍNICA
GENERAL
DEL NORTE
Un compromiso con la vida

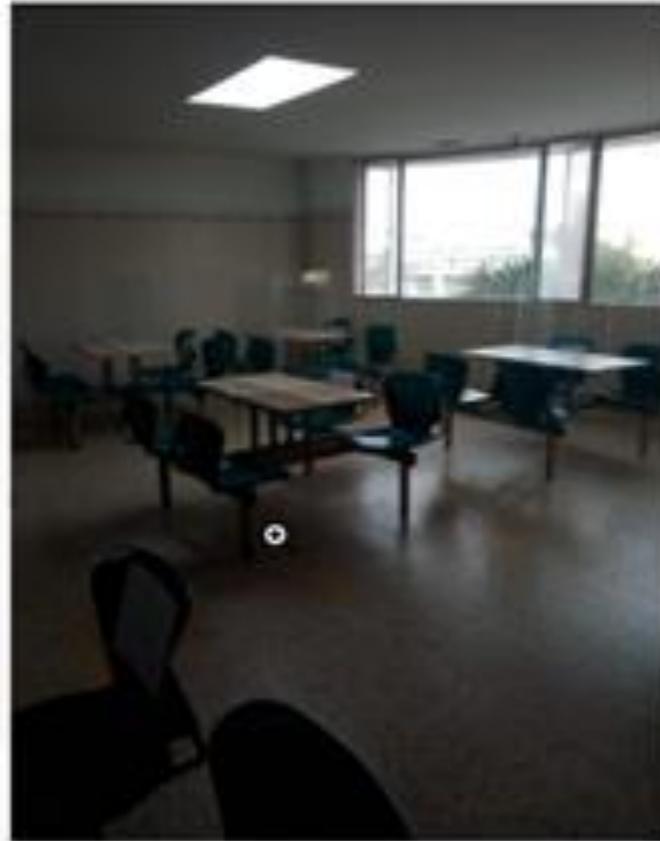
CAMPAÑA DE DIVULGACIÓN



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



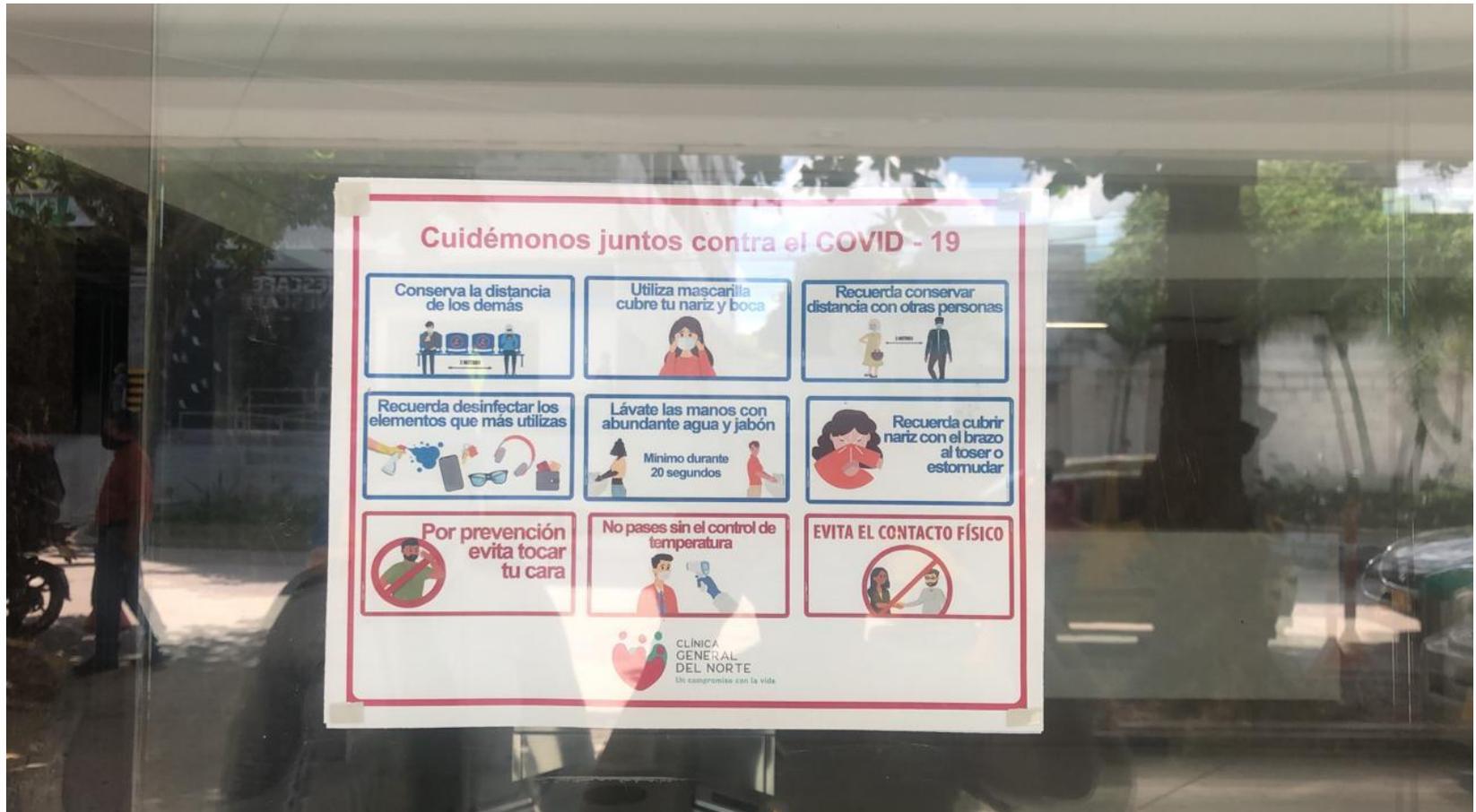
PUERTA 2 Y URGENCIAS REMARCACIÓN DE COLOR EN LAS QUE ESTABAN ANTERIORMENTE



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**



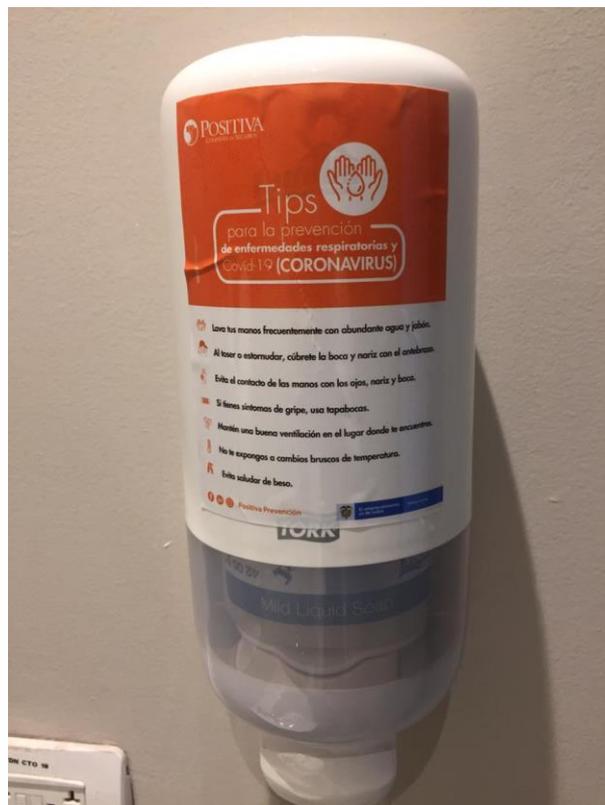
ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

- 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



CLÍNICA
GENERAL
DEL NORTE

Un compromiso con la vida

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

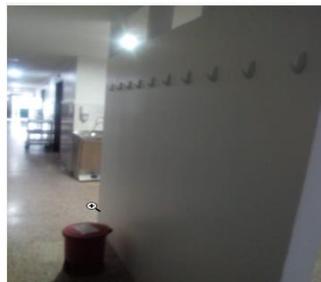
UCI NEURO

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

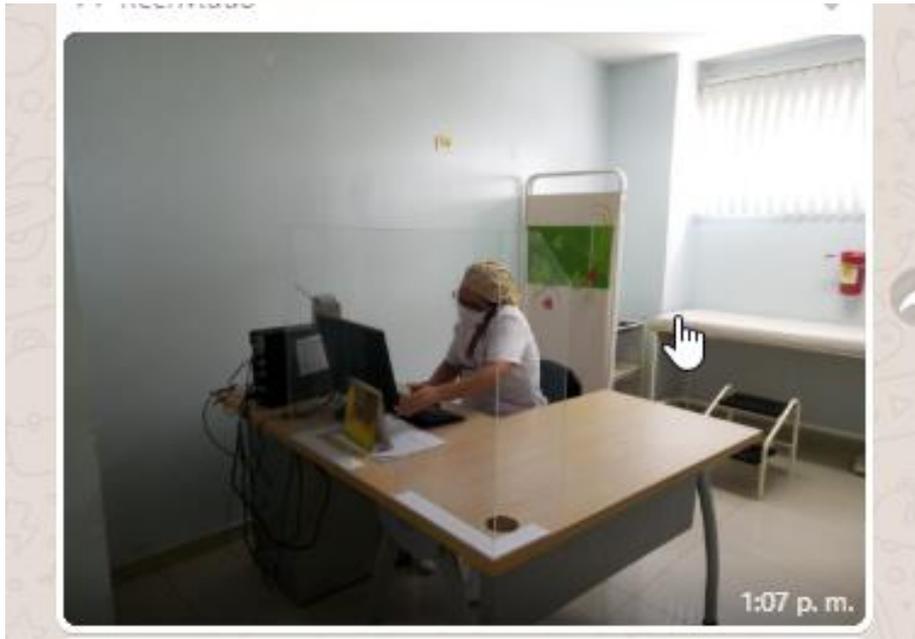
ESTRATEGIAS- CUMPLIMIENTO PROTOCOLO BIOSEGURIDAD COVID 19

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

DIVULGACIÓN CAPACITACIONES ARL

 Inscríbete! - Cronograma red nacional de conocimiento 2021
Gratuito y Certificable - Semana del 04 de Octubre al 08 de Octubre
2021 Virtual- Positiva Educa 🍀🍀



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

jue, 30 sept 14:13 (hace 8 días) ☆ ↶ ⋮

Buenas tardes

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 la primera semana del mes de octubre 2021, para que se inscriban y asistan a los temas de su interés.

Gracias por su atención

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

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

Date: jue, 30 sept 2021 a las 12:12

Subject: RV:  Inscríbete! - Cronograma red nacional de conocimiento 2021 Gratuito y Certificable - Semana del 04 de Octubre al 08 de Octubre 2021 Virtual- Positiva Educa 🍀🍀



SEMANA
04 AL 08 DE OCTUBRE

Inscríbete

LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
BIOMOLABORAN Inspección de seguridad y del cumplimiento con énfasis en riesgo biológico.	BIOMOLABORAN Etiopatología: «Cómo se maneja y se certifica en comunidad»	BIOMOLABORAN Conferencia Internacional: Construyendo alianzas que funcionan. Gestión de vehículos autorizados con validación de la teoría a la práctica virtual.	BIOMOLABORAN Sector minero: Aplicación programa de inspecciones.	BIOMOLABORAN Primeros auxilios psicológicos: «¿Que hacer? y cómo hacerlo?»



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/bienhecho 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/bienhecho 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 displayed 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	https://attendee.gotowebinar.com/register/7
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	https://attendee.gotowebinar.com/register/6
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	https://attendee.gotowebinar.com/register/6
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	https://attendee.gotowebinar.com/register/7
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	https://attendee.gotowebinar.com/register/7
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	https://attendee.gotowebinar.com/register/7
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	https://attendee.gotowebinar.com/register/7
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	https://attendee.gotowebinar.com/register/4
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	https://attendee.gotowebinar.com/register/6

CRONOGRAMA QUINCENAL

RED NACIONAL DE COMUNIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE 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 contágate: 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 contágate: 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

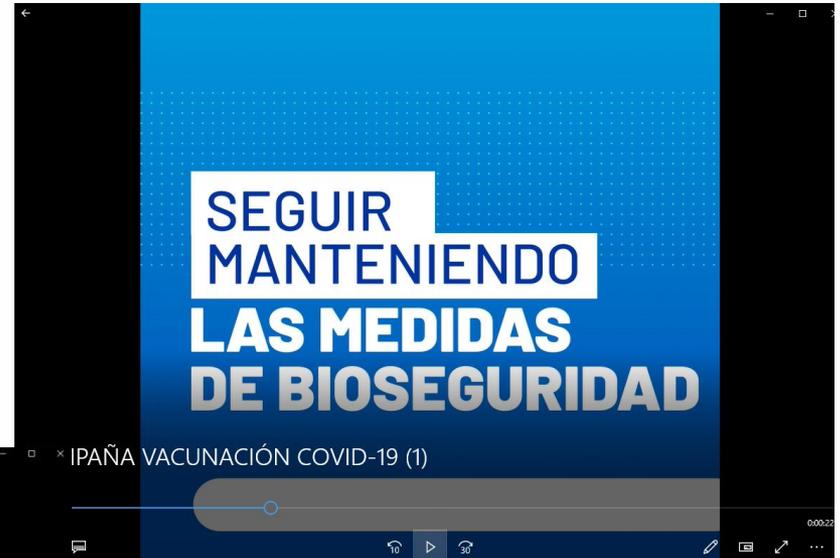
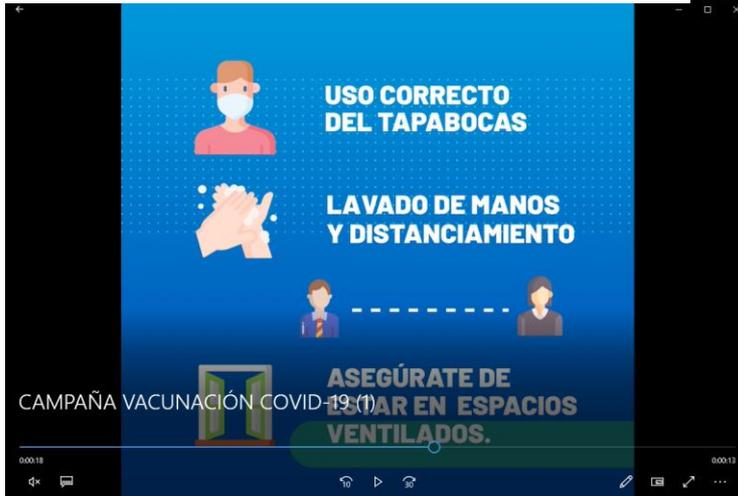
3091999 Ext. Ext 11185

copasst@clinicageneralnorte.com

Organización Clínica General del Norte 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.



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

LA ASEGURADORA DE TODOS LOS COLOMBIANOS

Positiva Colombia Instagram Positiva Colombia Facebook Positiva Colombia YouTube 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

¡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 una recomendación de tratamiento. Para más información, consulte con su médico o psicólogo.

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.⁽¹⁾
-  **Aumenta la presión sanguínea**
Esto sucede para generar mayor cantidad de sangre oxigenada a los músculos asegurando una respuesta motora potente.⁽²⁾
-  **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.⁽³⁾
-  **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.⁽³⁾
-  **Acelera la respiración**
Una respiración acelerada, produce sensación de fatiga, angustia, afecta la memoria y la atención.⁽³⁾

(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

feliz fin de semana!!!!

Atentamente,



SEMANA DEL 21 - 26 DE JUNIO

VIERNES 25	SÁBADO 26
<p>Temas de día: Planes de contingencia y protocolos de emergencia.</p> <p>Objetivo: Fortalecer la capacidad de respuesta ante emergencias.</p> <p>Actividad: Taller de simulación de emergencia.</p>	<p>Temas de día: Planes de contingencia y protocolos de emergencia.</p> <p>Objetivo: Fortalecer la capacidad de respuesta ante emergencias.</p> <p>Actividad: Taller de simulación de emergencia.</p>
<p>Temas de día: Planes de contingencia y protocolos de emergencia.</p> <p>Objetivo: Fortalecer la capacidad de respuesta ante emergencias.</p> <p>Actividad: Taller de simulación de emergencia.</p>	<p>Temas de día: Planes de contingencia y protocolos de emergencia.</p> <p>Objetivo: Fortalecer la capacidad de respuesta ante emergencias.</p> <p>Actividad: Taller de simulación de emergencia.</p>
<p>Temas de día: Planes de contingencia y protocolos de emergencia.</p> <p>Objetivo: Fortalecer la capacidad de respuesta ante emergencias.</p> <p>Actividad: Taller de simulación de emergencia.</p>	<p>Temas de día: Planes de contingencia y protocolos de emergencia.</p> <p>Objetivo: Fortalecer la capacidad de respuesta ante emergencias.</p> <p>Actividad: Taller de simulación de emergencia.</p>
<p>Temas de día: Planes de contingencia y protocolos de emergencia.</p> <p>Objetivo: Fortalecer la capacidad de respuesta ante emergencias.</p> <p>Actividad: Taller de simulación de emergencia.</p>	<p>Temas de día: Planes de contingencia y protocolos de emergencia.</p> <p>Objetivo: Fortalecer la capacidad de respuesta ante emergencias.</p> <p>Actividad: Taller de simulación de emergencia.</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@clinicageneralnorte.com

🌐 Organización Clínica General del Norte  @clinicageneralnorte
www.clinicageneralnorte.com



CLÍNICA
GENERAL
DEL NORTE
Un compromiso con la vida

El contenido contenido en este correo electrónico es de carácter confidencial y puede estar sujeto a restricciones de uso. Si usted no es el destinatario, se le solicita no divulgar esta información. Si usted ha recibido este mensaje por error, se le solicita no divulgar esta información.

-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@clinicageneralnorte.com

📱 Organización Clínica General del Norte 📧 @clinicageneralnorte
www.clinicageneralnorte.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.



CLÍNICA
GENERAL
DEL NORTE

Un compromiso con la vida

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

🏢 Organización Clínica General del Norte @clinicageneraldelnorte
www.clinicageneraldelnorte.com

Este correo electrónico es una comunicación de la Organización de Seguros Sura S.A. y puede contener información confidencial o privilegiada. Si usted no es el destinatario de esta comunicación, se le solicita que no divulgue ni copie esta información. Si usted ha recibido este correo electrónico por error, se le solicita que informe al remitente de inmediato.

warded message -----

Z Lombana Saumeth <zlombana@sura.com.co>

Jun 2021 a las 12:00

Teleorientación Psicológica ARL SURA

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

sgsst <coordinador-sgsst@serviciostemporales.net>, Copasst CGN <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

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

🏢 Organización Clínica General del Norte 📱 @clinicageneralnorte
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
EJERCICIOS DE CONTROL RESPIRATORIO	
1. Ejercicios de control respiratorio	4
ENTRENAMIENTO DE MEMORIA, ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	
2. Entrenamiento de memoria, atención y concentración	13
2.1 Gimnasia Central	14
Principiante	15
Intermedio	21
Avanzado	25
ENTRENAMIENTO DE CAPACIDAD AERÓBICA	
3. Entrenamiento de capacidad aeróbica	29
ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA SINTOMATOLOGÍA LUMBAR	
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, seguridadysalud, 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 APLICANDO ENFOQUES DE RIESGOS Y PLANES

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 cognitivas en SST: 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
COMUNIDAD DE SALUDOS

POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN IGNACIO
UNIVERSIDAD DE CALDAS

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 persisten, 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.
- Prevea apoyo a su familia o a su pareja:** 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.
- Duerme 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

Organización Clínica General del Norte



CLÍNICA
GENERAL
DEL NORTE

Un compromiso con la vida

APOYO TELEORIENTACIÓN- ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO FRENTE 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

📱 Organización Clínica General del Norte 📄 @clinicageneraldelnorte
www.clinicageneraldelnorte.com

Este mensaje y cualquier archivo adjunto que contiene información confidencial o privilegiada de la Organización Clínica General del Norte, es propiedad de la Organización Clínica General del Norte. Si usted no es el destinatario de este mensaje, no debe divulgar, copiar, distribuir, o utilizar esta información. Si usted recibió este mensaje por error, por favor notificar a atencioncliente@clinicageneraldelnorte.com.

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

De: **Aura Paola Gil Castillo** <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, acercarse 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 Ocgñ
para Clinorte, Programas, Centro

mié, 5 may 9:41 (hace 2 días) ☆ ↶ ⋮

inglés > español Traducir mensaje

Desactivar para: inglés x

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!



CLINICA
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 encuentran más material de interés.

gracias por la atención y quedo atenta a sus respuestas

Atentamente,



AURA PAOLA GIL CASTILLO

POSITIVA
COMPANIA 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

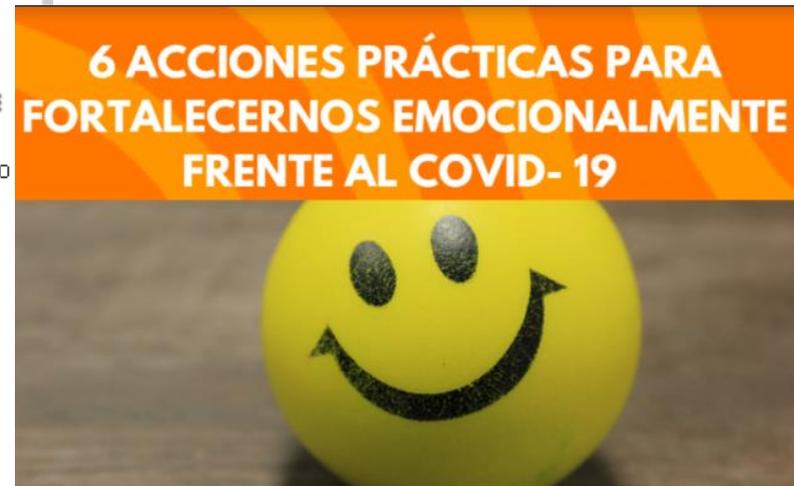
beatriz.arteta@clinicageneraldelnorte.com

Organización Clínica General del Norte @clinicageneralnorte

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

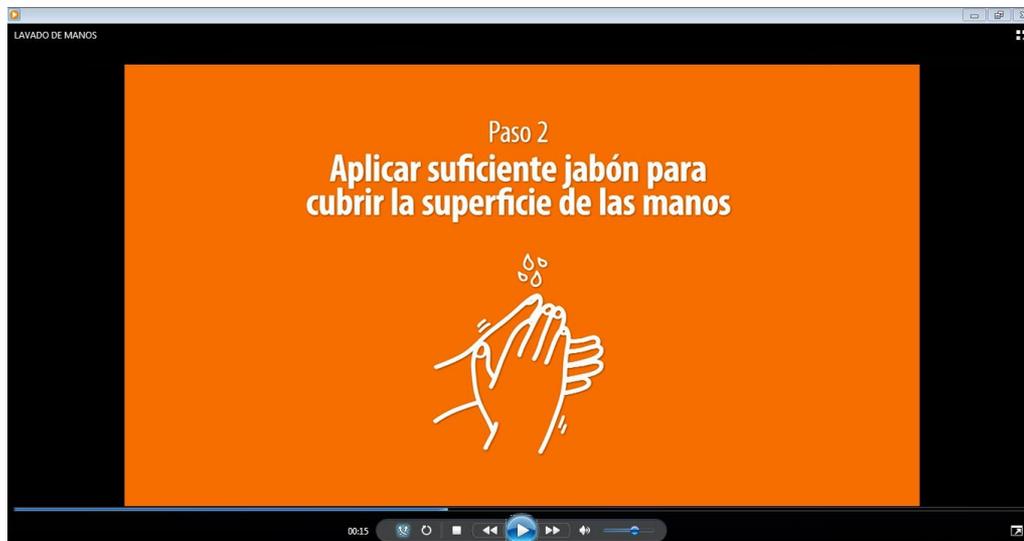
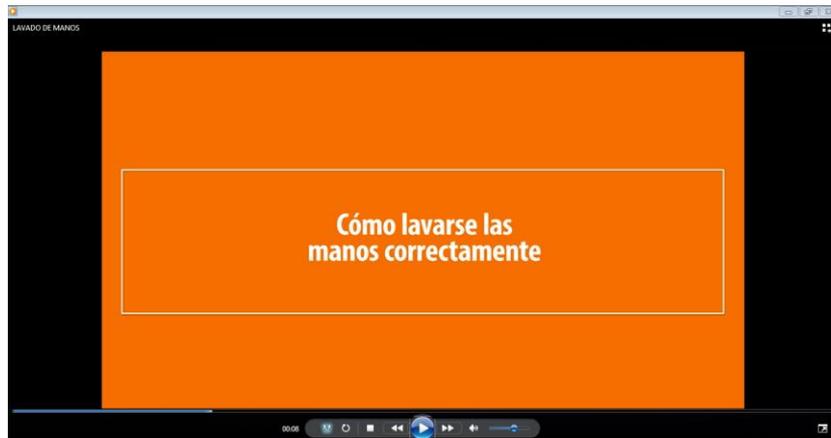
DÍA: TODOS LOS VIERNES
HORA: 2:00 p.m. - 5:00 p.m.
EN LOS DIFERENTES SERVICIOS SEGÚN CRONOGRAMA

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

📘 Organización Clínica General del Norte 📷 @clinicageneralnorte
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 ha recibido este mensaje de forma accidental, le pedimos que no divulgue esta información.

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

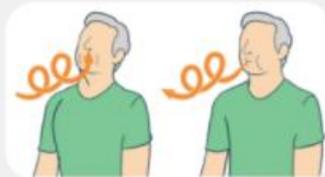
En este 2020 Positiva te acompaña con una estrategia en acción



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