Bienvenidos
a la experiencia
Clínicos



Cuidado integral:
EPOC
(Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica)

Respira mejor conociendo tu condición, adoptando hábitos saludables y viviendo mejor cada día, porque pequeños cuidados generan grandes momentos.

Vigilado Supersalud

Empodérate de tu estado de salud y vive +

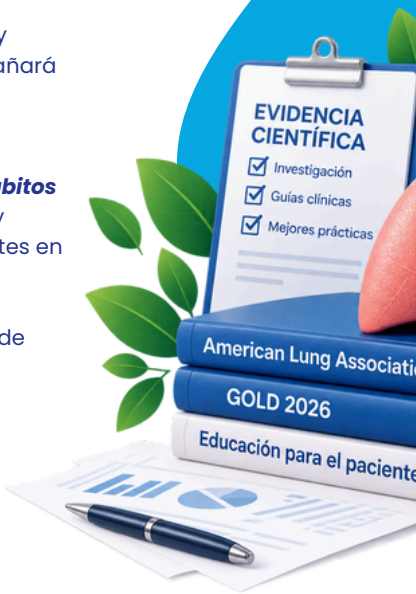
Respirar mejor, evitar crisis y usar bien los inhaladores.

Bienvenida
¡Bienvenido al Programa de Atención Integral para Pacientes Crónicos de Clínicos!

Hoy iniciamos juntos un camino para cuidar tu salud y mejorar tu calidad de vida. Nuestro equipo te acompañará durante todo tu proceso de atención, brindándote orientación y apoyo oportuno.

Tu compromiso también es fundamental: ***adopta hábitos de vida saludables, asiste a tus citas programadas*** y cuéntale al equipo de salud cualquier cambio que notes en tu estado de salud.

Recuerda que tenemos disponibles nuestros canales de atención para escucharte, orientarte y acompañarte cuando lo necesites.



Tu salud, nuestro compromiso.
Tu bienestar, nuestra meta.

Canales de atención:

Línea telefónica:
601 443 3554

- Lunes a viernes, de 7 a.m. a 5 p.m.
- Sábados, de 7 a.m. a 1 p.m.

WhatsApp:
310 567 8250

Disponible las 24 horas, todos los días.

No reemplaza la valoración médica. Sigue el plan individual indicado por tu equipo.

TIPS seguros



Cuida tu seguridad

- Lleva tus documentos y órdenes médicas.
- Informa tus alergias y antecedentes.
- Haz preguntas si tienes dudas.
- Asiste a tus citas y exámenes.
- Sigue las recomendaciones del equipo de salud.
- Informa cualquier cambio en tu salud.
- Conoce tus signos de alarma.

Usa tus medicamentos de forma segura

- Tómalos en la dosis y horario indicados.
- No cambies ni suspendas el tratamiento.
- No compartas tus medicamentos.
- Revisa su fecha de vencimiento.
- Informa cualquier reacción.
- Guárdalos en un lugar seguro.
- Lleva a tus citas una lista de los medicamentos que tomas.

Tu participación hace más segura la atención. Lleva esta cartilla a cada contacto con el equipo de salud.

Tips de cuidado

Respirar mejor, evitar crisis y usar bien los inhaladores.

Acciones clave

- Aleja humo, polvo y olores fuertes.
- Usa control diario, aunque estés bien.
- Respira con labios fruncidos.
- Camina a tu ritmo.
- Toma agua si tu médico lo permite.
- Vacunas y controles al día.

Hábitos que ayudan

- Comidas pequeñas.
- Pausas activas.
- Plan de acción escrito.

Señales de alarma

- Ahogo en reposo.
- Labios morados.
- Dolor de pecho.
- Confusión.
- Fiebre o escalofrío.
- Flema con sangre.



Mi meta personal: completa con tu equipo los valores meta, medicamentos principales y cuándo llamar.

Uso de inhaladores y control respiratorio



La técnica correcta ayuda a que el medicamento llegue al pulmón.

Inhalador con espaciador

- Revisa contador.
- Agita.
- Bota el aire.
- Sella labios.
- Inhala lento.
- Espera 1 min si repite.

Después de usar

- Enjuaga la boca si es corticoide.
- Limpia el espaciador según indicación.
- Pide revisión de técnica en cada control.

En cada cita: pide que revisen cómo usas tu dispositivo. Si la técnica cambia, los resultados también cambian.



Plan de acción

Qué hacer cuando cambian los síntomas

Estoy estable: sigo mi plan y registro.
Algo cambió: reviso mi plan, descanso y llamo si no mejora.
Signo grave: no espero visita. Urgencias 123.

Bienvenidos
a la experiencia
Clínicos



Cuidado integral:
DIABETES

Pequeños hábitos cada día pueden ayudarte a mantener tu glucosa bajo control y cuidar tu salud.

Vigilado Supersalud