

BOLETÍN INSTITUCIONAL
MENSUAL N. 09 DE 2020

HOSPITAL REGIONAL DE SOGAMOSO E.S.E.



Carrera
5.0 km

Ritmo
8:19 /km

Hora
41m 53s

SALUD AL DÍA



***CARRERA VIRTUAL 5K HRS, UN TRIUNFO PARA EL CORAZÓN**
***HRS AL RESCATE DE LOS HUMEDALES**

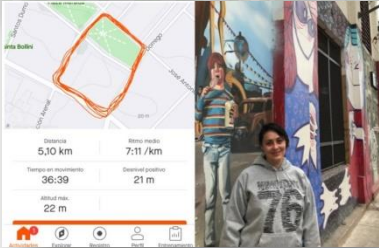
**BRINDAMOS SERVICIOS CON CALIDAD Y CALIDEZ,
PENSANDO EN SU SALUD.**

«El buen humor es síntoma de salud mental»

Doménico Cieri Estrada



CARRERA VIRTUAL HRS 5K, TRIUNFÓ EL CORAZÓN



Con el propósito de mitigar los efectos que las restricciones ocasionadas por la pandemia dejaron en la sociedad y buscando volver a conectar a las personas con el deporte, dejando atrás el sedentarismo para mejorar la salud; el área de Rehabilitación del Hospital Regional de Sogamoso ESE.

con el apoyo de la Gerencia, y el Programa de Medicina del Deporte, realizaron la Carrera Atlético Virtual 5K, en la cual se logro la vinculación de más de 200 personas que le apostaron al deporte y sano esparcimiento y quienes a través una aplicación, se unieron a este reto en el que el único triunfador fue el corazón, pues los beneficios que significa este tipo de ejercicio, para tan importante órgano van desde mejorar su eficiencia, utilizando menos energía para el mismo trabajo, reducir la presión arterial y aumentar la circulación en todos los músculos del cuerpo, entre otros.

La actividad adelantada a través de nuevas herramientas tecnológicas, permitió que participantes de otros países como Estados Unidos, México, Perú y Cuba, se vincularan con el evento, lo que demuestra que cuando se habla de salud y deporte no importan las fronteras y que la tecnología bien utilizada genera cambios positivos y el fortalecimiento de las relaciones.



HRS AL RESCATE DE LOS HUMEDALES

CONTENIDO

Carrera Virtual 5k un triunfo para el corazón.	1
HRS al rescate de los humedales.	1
Protección del personal la prioridad.	2
Unidades Básicas de Atención en Acción.	2
Deberes de los Usuarios HRS	2
Prueba de Antígeno para COVID19 en el HRS	3
Futuros Eventos...	3
Sabía usted que...	3
Nuestros usuarios bien informados: La salud mental: Tips para el cuidado.	4
Buzones de Sugerencias	4
Galería. "Nuestra Labor en Imágenes".	5
Jornadas de Donación de Sangre para Octubre en Sogamoso.	5



El Hospital Regional de Sogamoso, entidad comprometida con el medio ambiente, en esta ocasión y gracias al acompañamiento y asesoría de la oficina de gestión del riesgo de la ciudad, le apuesta a la recuperación de los humedales adelantando sus habituales jornadas de arborización en el sector denominado el Cortez. En la actividad participaron los integrantes del comité ambiental sembraron más de 80 plántulas nativas, como arrayanes y saucos,

que ayudan a la protección de los nacimientos de agua en la región, además se realizó la recolección de basura en la zona.

La invitación de la gerencia, directivos y el comité ambiental del Hospital Regional de Sogamoso es para que como comunidad se fortalezca la protección de los humedales, la fauna y flora, el ambiente, los nacimientos de agua y en general de nuestro entorno.

****Recuerda que sin un ambiente sano no hay salud... y sin salud no hay vida*.***



Integrantes del Comité Ambiental HRS

PROTECCIÓN DEL PERSONAL, LA PRIORIDAD

Directivas del Hospital Regional de Sogamoso, conscientes de la compleja situación que afronta día a día el personal que labora en la Institución y como siempre teniendo claro que la salud es una prioridad, entregan a los funcionarios y colaboradores todos los elementos de protección necesarios para garantizar el cuidado de su salud en el desarrollo de sus labores, evitando así el contagio y la propagación del COVID19. Basados en las actividades y riesgo que conlleva cada labor, se realiza la entrega constante de gafas de seguridad encauchadas, respiradores N95 de la más alta eficiencia, taibers, batas, polainas, gorros, guantes, entre otros, además se están realizando capacitaciones y auditorias constantemente a todo el personal para minimizar los riesgos, recordando las normas de bioseguridad que se deben seguir tanto dentro como fuera de la institución.



*Personal Área de Urgencias Respiratorias
Hospital Regional de Sogamoso ESE*

UNIDADES BÁSICAS DE ATENCIÓN EN ACCIÓN



Las Unidades Básicas de Atención, adscritas al Hospital Regional de Sogamoso continúan adelantando actividades en pro de la comunidad, como la Jornada de vacunación que se realizó en el municipio de Pajarito, en la que se vacunaron más de 40 personas entre niños y adultos. De otro lado también están las actividades de Rehabilitación Basada en Comunidad –RBC-, que se llevaron a cabo en el municipio de Busbanzá con el propósito de fortalecer las funciones físicas y mentales de los adultos mayores, personas con discapacidad y sus cuidadores y minimizar el riesgo psicosocial o riesgo de trastornos de salud mental y promover actividades para el uso del tiempo libre a través del desarrollo de talleres prácticos de entrenamiento cognitivo, psicoeducación y actividad física, acciones que se adelantaron con el apoyo de residentes de Medicina del Deporte de la Universidad de Boyacá y Residentes de Medicina Familiar de la UPTC.

DEBERES DE LOS USUARIOS HRS

1. Afiliarse con su familia al Sistema General de Seguridad Social en Salud y cumplir las normas de la Institución.

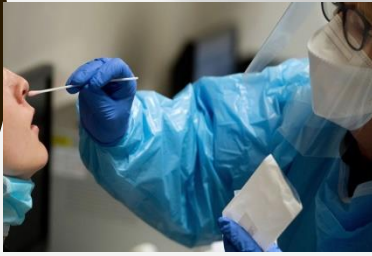
1 Affiliate with your family to the General Health Social Security System and comply with the Institution's regulations.

2. Cuidar su salud, la de su familia y su comunidad.

2 Take care of your health, the health of your family and your community



PRUEBA DE ANTIGENO COVID19 EN EL HRS



Teniendo en cuenta el incremento acelerado de contagios por COVID19, los múltiples casos que se presentan en el país y la región, la reapertura de la economía y la necesidad de la sociedad de conocer su estado de salud; el Hospital Regional de Sogamoso, informa a la

comunidad que tiene a su disposición la **Prueba de Antígeno para COVID19**, la cual se toma y procesa en las instalaciones de la entidad y sus resultados son entregados en aproximadamente dos horas, permitiendo a la persona conocer rápidamente si es portador del virus para así tomar las medidas pertinentes y proteger a su núcleo familiar, compañeros de trabajo y amigos. La prueba, validada por el INVIMA y aprobada por el Instituto Nacional de Salud, detecta las proteínas del virus al inicio de los síntomas, incluso en personas que han estado en contacto estrecho con pacientes positivos aún sin síntomas.

La toma de la muestra se hace mediante un hisopado nasofaríngeo, es decir un examen con el que se analiza una muestra de las secreciones de la parte superior de la garganta, tiene un valor de \$120.000 pesos y el resultado se entrega de manera personal o a través de correo electrónico según solicitud del paciente. Para mayor información contáctenos: 7730474

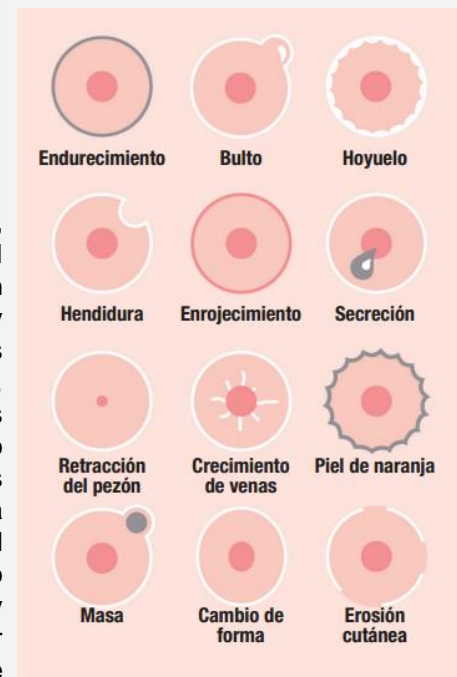
FUTUROS EVENTOS...



Este año particularmente **El día Mundial de la Salud Mental**, llama la atención internacional, pues cientos de personas en el mundo se han visto afectadas debido a los efectos de la pandemia y las medidas de restricción de los gobiernos. El Hospital Regional de Sogamoso, invita a la comunidad a fortalecer su Salud Mental a través de buenos hábitos, actitud positiva y apoyo si así lo requiere. Recuerde que la Institución cuenta con profesionales del área dispuestos a ayudarlo.

El próximo lunes 19 de octubre, se celebra **El Día Mundial Contra el Cáncer de Mama**, con el objetivo de crear conciencia y promover que cada vez más mujeres accedan a controles, diagnósticos y tratamientos oportunos y efectivos, así como para informar a las nuevas generaciones sobre la forma adecuada de prevenirlo. el Hospital Regional de Sogamoso se suma a esta celebración y recuerda la importancia de acudir al médico si identifica alguna de las siguientes señales:

SEÑALES DE ALERTA



SABE USTED QUE...

El Hospital Regional de Sogamoso cuenta con una Política de Instituciones Amigas de la Mujer y de la Infancia que contempla la ejecución de los **10 pasos IAMII** que son: **1.**Política Institucional, **2.**Capacitación al Talento Humano, **3.**Capacitación a Gestantes, **4.**Atención del Parto Humanizado, **5.**Cuidados del Binomio Madre e Hijo, **6.**Apoyo a la Lactancia Materna, **7.**Alojamiento Conjunto, **8.**Atención Integral a Menor de 6 Años, **9.**Entornos Protectores y Espacios Amigables, **10.**Redes de Apoyo.



NUESTROS USUARIOS BIEN INFORMADOS!

LA SALUD MENTAL

Es un estado de bienestar en el cual el individuo puede afrontar las dificultades normales de la vida, trabajar de forma productiva, ser consiente de sus capacidades y hacer una contribución a su comunidad.

TIPS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL



Aliméntese
Sanamente



Practique el
deporte



Salga a pasear
en familia



Descanse
bien



Hable de sus
sentimientos



Busque
asesoría de un
profesional.

BUZONES DE SUGERENCIAS

BOLETÍN INSTITUCIONAL N. 09 DE 2020

HOSPITAL REGIONAL DE SOGAMOSO E.S.E.



SHEYLA FANORY CAICEDO RINCÓN
GERENTE.

YOLANDA ROCIO CABAS BARRERA.
COMUNICADORA SOCIAL.

El Hospital Regional de Sogamoso, cuenta con el Servicio de Información y Atención al Usuario a través del cual se realiza de manera quincenal la apertura de buzones de sugerencias que se encuentran en la entidad para conocer la opinión de los usuarios frente a los diferentes servicios. A continuación los resultados del mes de Septiembre.

FELICITACIONES Y QUEJAS MES DE SEPTIEMBRE

SERVICIOS	FELICITACIONES	QUEJAS
GINECOLOGIA	49	0
CONSULTA EXTERNA	34	9
RECIEN NACIDOS	33	0
PROGRAMACION CIRUGIA	8	0
SALA DE PARTOS	4	0
SALAS DE CIRUGIA	3	0
FISIATRIA	2	1
CALL CENTER	2	3
VIGILANCIA	1	0
MEDICINA INTERNA	1	0
FACTURACION	0	5
URGENCIAS	0	2
2 PISO HOSPITALIZACION	0	2
PORTERIA	0	1
LABORATORIOS	0	1
TOTAL	137	24

BRINDAMOS SERVICIOS CON CALIDAD Y CALIDEZ, PENSANDO EN SU SALUD.

Encuétranos también en:
www.hospitalsogamoso.gov.co
 Facebook: hospital sogamoso ese
 Twitter: @HRSogamoso



¡Nuestra Labor en imágenes!



JORNADAS DE DONACIÓN DE SANGRE PARA EL MES DE OCTUBRE EN SOGAMOSO.

HOSPITAL REGIONAL SOGAMOSO E.S.E.
BRINDAMOS SERVICIOS CON CALIDAD Y CALIDEZ... PENSANDO EN SU SALUD

El Hospital Regional de Sogamoso ESE, Institución Amiga de la Mujer y de la Infancia con Enfoque Integral y el Hemocentro del Centro Oriente Colombiano, invitan a la comunidad a participar en las **Jornadas de Donación de Sangre** que se adelantarán en la ciudad de Sogamoso en el mes de Octubre de 2020, así:

FECHA	LUGAR	HORA
Jueves 8.....	Plaza de la Villa	8am-4pm
Martes 13.....	Plaza 6 de Septiembre ...	8am-4pm
Jueves 22.....	Plaza de la Villa	8am-4pm
Lunes 26.....	Plaza 6 de Septiembre ...	8am-4pm



“RECUERDA, DONAR SANGRE SALVA TRES VIDAS”.

La invitación es para las personas mayores de 18 y menores de 65 años, con estilos de vida saludables.

“PARTICIPA”
Brindamos Servicios con Calidad y Calidez, Pensando en su Salud.