

APOYO DESDE LAS ACCIONES COMUNICATIVAS A LA GESTIÓN Y A LAS
POLÍTICAS QUE SE EJECUTAN EN LA CAJA DE PREVISIÓN SOCIAL DE LA
UIS “CAPRUIS” EN PRO DEL BIENESTAR DE SUS AFILIADOS.

YURLEY FERNANDA NORIEGA CORREA

Aspirante al título de Comunicador Social- Periodista

Modalidad Pasantía

UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA

ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES

FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL-PERIODISMO

BUCARAMANGA

2013

APOYO DESDE LAS ACCIONES COMUNICATIVAS A LA GESTIÓN Y A LAS
POLÍTICAS QUE SE EJECUTAN EN LA CAJA DE PREVISIÓN SOCIAL DE LA
UIS “CAPRUIS” EN PRO DEL BIENESTAR DE SUS AFILIADOS.

YURLEY FERNANDA NORIEGA CORREA

Informe final de pasantía

Alfredo Álvarez Orozco

Docente de la Facultad de Comunicación Social- Periodismo

Supervisor de Pasantía

UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIA

ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES

FACULTAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL-PERIODISMO

BUCARAMANGA

2013

Nota de aceptación:

Firma del presidente del jurado.

Firma del jurado

Firma del jurado

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	8
1. IDENTIFICACIÓN DE LA ENTIDAD	10
2. 1 Nombre	10
2. 2 Ubicación	10
2. 3 Teléfono	10
2. 4 Página Web	10
2. 5 Naturaleza Jurídica	10
2. 6 Reseña histórica	10
2. 7 Misión	12
2. 8 Visión	12
2. 9 Principios y valores institucionales	12
2. 10 Objetivos institucionales	14
2. 11 Estructura organizacional	17
2. 12 Objetivos de área de comunicaciones	18
2. 13 Funciones del área de comunicaciones	18
2. 14 Políticas del área de comunicaciones	19
2. 15 Recurso humano del área de comunicaciones	19
2. OBJETIVOS	20
Objetivo general	20
Objetivos específicos	20
3. ACTIVIDADES DESARROLLADAS	21
4. CONCLUSIONES	25
5. RECOMENDACIONES	27
6. BIBLIOGRAFÍA	28
9.. ANEXOS	29

LISTA ANEXOS

	Pág.	
Anexo A	Caprui al día.	29
Anexo B	Segundo boletín Informativo	30
Anexo C	Página web	31
Anexo D	Carteleras de agosto	32
Anexo E	Folleto nuevos empleados	33
Anexo F	Actualización directorio interno	34
Anexo G	Invitación jornada contra el estrés	35
Anexo H	Tarjetas de fechas especiales.	36
Anexo I	Fotografías de eventos	37
Anexo J	Invitaciones a talleres	38
Anexo K	Diplomas	39
Anexo L	Diferentes volantes	40
Anexo M	Folleto para el Programa de Atención a la Mujer Gestante	41
Anexo N	Ejercicios durante el embarazo para el Curso de Preparación Para la Maternidad y Paternidad.	42

RESUMEN GENERAL DE TRABAJO DE GRADO

TITULO: APOYO DESDE LAS ACCIONES COMUNICATIVAS A LA GESTIÓN Y A LAS POLÍTICAS QUE SE EJECUTAN EN LA CAJA DE PREVISIÓN SOCIAL DE LA UIS “CAPRUIS” EN PRO DEL BIENESTAR DE SUS AFILIADOS.

AUTOR(ES): Yurley Fernanda Noriega Correa

FACULTAD: Facultad de Comunicación Social

DIRECTOR(A): Alfredo Álvarez Orozco

RESUMEN

Con la entrada de una practicante en la Caja de Previsión Social de la Universidad Industrial de Santander “CAPRUIS”, se comenzó un apoyo necesario al área de comunicaciones donde se buscó trabajar de manera conjunta con todas las áreas de la entidad, las cuales fueron dispuestas para el trabajo en conjunto. Para alcanzar el objetivo propuesto se desarrollaron acciones tales como los boletines externos, actualización de la página web junto con la creación de las redes sociales, la actualización mensual de las carteleras institucionales, la creación de contenidos para apoyar las diferentes campañas de salud preventiva y a los programas de promoción y prevención, además de la aplicación y tabulación de encuestas mensuales para el SIAU, las cuales solo se realizaron durante el mes de Abril (2013). Al tiempo, se realizaron acciones de apoyo para los empleados de la institución a través de la creación de contenidos informativos, tales como: los boletines internos, tarjetas para la celebración de fechas especiales, el apoyo en las diferentes actividades para los empleados y las ya programadas para los programas de promoción y prevención. Así mismo, se incrementaron las acciones con respecto a la página web, reorganizando cada uno de los links indicados dentro de ella, apoyados por un registro fotográfico que se publicó dentro de la misma; en resumen, se evidenció que cada uno de los objetivos planteados desde el inicio en el plan de trabajo se llevaron a cabo dando el cumplimiento favorable y oportuno a cada una de las actividades.

PALABRAS

CLAVES:

Comunicación para la salud, Comunicación institucional, Comunicación Organizacional.

V° B° DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

GENERAL SUMMARY OF WORK OF GRADE

TITLE: APOYO DESDE LAS ACCIONES COMUNICATIVAS A LA GESTIÓN Y A LAS POLÍTICAS QUE SE EJECUTAN EN LA CAJA DE PREVISIÓN SOCIAL DE LA UIS “CAPRUIS” EN PRO DEL BIENESTAR DE SUS AFILIADOS.

AUTHOR: Yurley Fernanda Noriega Correa

FACULTY: Facultad de Comunicación Social

DIRECTOR: Alfredo Álvarez Orozco

ABSTRACT

With the entrance of an intern in the “Caja de Previsión Social de la Universidad Industrial de Santander- CAPRUIS”, a necessary support for the communications area started and the joined work with all the dependences from the organization, which were arranged to work together. To achieve the proposed objective, different activities were developed, such as external newsletters, updating the website, along with the creation of social networks, the monthly update of the institutional boards, content creation to support different preventive health campaigns and the promotion and prevention programs, as well as the implementation and tabulation for SIAU surveys, which were conducted only during the month of April (2013). At the same time, there were developed actions for employees of the institution such as informative content creation, such as internal newsletters, cards to celebrate special events, support in various activities for employees and those already scheduled for promotion and prevention programs. Also, the actions regarding the website were increased; each of the links listed in it was rearranged, supported by a photographic record that was published within it. In summary, we found that each of the objectives, from the beginning of the work plan, were carried out giving positive and timely compliance to each of the activities.

KEYWORDS:

Health Communication, Corporate Communication, Organizational Communication.

V° B° DIRECTOR OF GRADUATE WORK

INTRODUCCIÓN

Este informe de pasantía da a conocer el apoyo que se dio al Manual de Comunicaciones Institucional de la Caja de Previsión Social de la Universidad Industrial de Santander “CAPRUIS”, en donde su finalidad es integrar cada una de las herramientas de comunicación que tiene a su disposición la entidad, que permita fortalecer la comunicación interna y externa para entregar una información de interés a los usuarios de manera concisa, clara y oportuna, a efectos de conservar una imagen positiva de la organización.

El apoyo para el desarrollo del Plan de Acción de Comunicaciones se llevó a cabo en un tiempo de seis (6) meses, en donde se realizaron diversas acciones, las cuales ya estaban establecidas previamente. También se realizaron actividades de apoyo a diferentes áreas como fueron: psicología, enfermería, acondicionamiento físico, trabajo social, entre otras.

Partiendo del punto de vista, que para conservar o incrementar la salud de una sociedad es necesario que los individuos tengan comportamientos saludables: *"El deporte para mantenerse en forma, la preocupación por el medio ambiente, las condiciones de salud de los lugares de trabajo, la calidad de las dietas alimenticias y, por supuesto, los avances en la investigación médica ocupan cada vez más ampliamente el tiempo y el espacio de que disponen los medios de comunicación"*¹, en CAPRUIS se ha propendido siempre por suministrar información de interés a los usuarios en sus diferentes rangos de edad, otorgando información para poder mejorar los hábitos de vida de quienes consultan por unos más saludables.

De la misma manera, Gloria Coe, en la revista chasqui, afirma que *"los programas de comunicación en salud han mostrado gran eficacia en algunos proyectos; por ejemplo,*

¹ ALGARRA, Martín Manuel. Las campañas de comunicación pública. La comunicación y salud como campo de estudio. [En línea]. Citado el 23 de Septiembre de 2013. Disponible en: http://www.unav.es/fcom/comunicacionysociedad/es/articulo.php?art_id=166

la reducción del 50% de la mortalidad por cardiopatía isquémica”, afirmando que: “Muchos países han aplicado con éxito la comunicación en salud para lograr una cobertura elevada de vacunación, controlar el cólera y alcanzar otras metas de salud pública”². Así bien, es preciso resaltar que el éxito de las comunicaciones para con los usuarios depende del contacto permanente que se establezca.

Por lo tanto, como la salud es el motor de CAPRUIS, se ha recurrido a la comunicación como una estrategia en la educación de cada uno de sus afiliados cotizantes y beneficiarios, propendiendo de persuadirlos con cada una de las acciones realizadas, desde los usuarios que asisten a las instalaciones de la Caja a través de carteleras institucionales que se encuentran en cuatro (4) puntos estratégicos, hasta los usuarios que desde su residencia se mantienen informados de cada actividad significativa de la entidad por medio de los boletines institucionales.

Para finalizar este capítulo, es importante señalar que como una institución de salud se fomenta la comunicación atractiva, que emita mensajes saludables sin importar que tema se aborde, siempre buscando llegar de una forma placentera a cada uno de los usuarios.

² COE, Gloria. (1998). Comunicación en Salud. Revista Chasqui ,63. [En línea]. Citado el 23 de Septiembre de 2013. Disponible en: http://www.tekovekatu.org/ita/downloads/Leyes/carta_de_Otawa.doc

1. IDENTIFICACIÓN DE LA ENTIDAD³

1.1 Nombre: Caja de Previsión Social de la Universidad Industrial de Santander “CAPRUIS”

1.2 Dirección: Ciudad Universitaria, carrera 27 con calle 9- Apartado Aéreo 2718

1.3 Teléfono: Conmutador: 6328383, Ext. Área de Comunicación: 142

1.4 Página Web: www.capruis.gov.co

1.5 Naturaleza Jurídica: CAPRUIS, es una entidad de previsión social y prestadora de servicios de salud, sin ánimo de lucro, creada mediante Acuerdos Nos. 017 de 1970 del Consejo Superior Universitario y 150 de 1970 del Consejo Directivo de la Universidad Industrial de Santander, como un Fondo Delegatario de la UIS, con patrimonio y rentas propias, representado judicial y extrajudicialmente por su Gerente; tiene Personería Jurídica según Resolución No. 0211 del 26 de noviembre de 1970 de la Gobernación de Santander.

1.6 Reseña Histórica: La Caja de Previsión Social de la Universidad Industrial de Santander “CAPRUIS”, se creó mediante Acuerdos 017/70 del Consejo Superior Universitario y 150/70 del Consejo Directivo de la Universidad Industrial de Santander, como un Fondo Delegatario de la UIS, con patrimonio y rentas propias, representado judicial y extrajudicialmente por su Gerente. Inicialmente y de acuerdo con los Estatutos, el objeto de CAPRUIS era dar cumplimiento, como delegataria de la Universidad, a las disposiciones que por concepto de las prestaciones sociales se reconocieran o pactaran en favor de los empleados y trabajadores de la misma Universidad o de CAPRUIS.

³ CAJA DE PREVISIÓN SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER “CAPRUIS” (2013). Manual de Calidad. Bucaramanga: Autor.

En el año 1993, con la promulgación de la Ley 100 de 1993 (Ley de Seguridad Social en Salud), se congeló el régimen de afiliaciones a nuevos cotizantes, y se definió el traslado del uno por ciento (1%) de la cotización al Fondo de Solidaridad y Garantía (FOSYGA) para contribuir a la financiación de los beneficiarios del régimen subsidiado.

A partir del año 1995 la Universidad Industrial de Santander asumió el trámite para el reconocimiento y pago de las pensiones, para que CAPRUIS asumiera exclusivamente la seguridad social en salud de los servidores y pensionados de la Universidad y de CAPRUIS.

CAPRUIS fue autorizada mediante el Decreto 404/96 para continuar prestando los servicios de salud y amparar a sus afiliados en los riesgos de enfermedad general y maternidad, solamente a los servidores que se encontraban en relación laboral o periodo de jubilación al 23 de diciembre de 1993.

En noviembre de 1997, el Consejo Superior de la Universidad Industrial de Santander promulgó el Acuerdo No. 070, y definió la disponibilidad del cien por ciento (100%) de los aportes en salud para que CAPRUIS continuara prestando los servicios en las mismas condiciones de calidad y oportunidad como hasta el momento lo había venido haciendo.

La Ley 647 del 28 de Febrero de 2001, creó el Sistema Universitario de Seguridad Social en Salud que facultó a las Universidades Estatales u Oficiales para que en uso de la autonomía universitaria, organicen un sistema propio de salud para sus funcionarios y pensionados.

El Consejo Superior de la Universidad Industrial de Santander, mediante el Acuerdo 024 de 2001, autorizó a CAPRUIS como entidad delegataria de la Universidad, para administrar su propio Sistema de Seguridad Social en Salud, y dependiente de ella.

El Reglamento de Prestación de Servicios de CAPRUIS, se encuentra contenido en el Acuerdo 010 de 2005 de la Junta Directiva y ratificado por el Rector de la Universidad Industrial de Santander, según Resolución 975 del 22 de Septiembre de 2005.

1.7 Misión: Somos una entidad sin ánimo de lucro que presta servicios de salud en forma integral a través de la promoción de conductas saludables, y la prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación del personal vinculado y pensionado de la Universidad Industrial de Santander y su grupo familiar.

Estos servicios se prestan en forma directa por medio de convenios a nivel local y nacional, con un talento humano competente, fundamentados en principios de respeto, tolerancia, calidad, solidaridad y trato humanizado.

1.8 Visión: Para el año 2015, CAPRUIS será una entidad acreditada, resultado de un trabajo estratégico, atención humanizada y mejoramiento continuo de la calidad que permitirá la atención integral de nuestra población usuaria mediante la prestación de servicios de promoción de conductas saludables, prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación.

1.9 Principios y Valores Institucionales: CAPRUIS toma como fuente de sus principios y valores los que por su naturaleza le son de aplicación, como son los descritos en la Constitución Pública de 1991, los propios de la función administrativa, los que se enmarcan en el Sistema de Desarrollo Administrativo, la Norma Técnica de Calidad NTCGP:1000:2004 y el MECI 1000:2005; así como los rectores para el sistema de salud en Colombia.

PRINCIPIOS: Son las normas de conducta propias de CAPRUIS que sirven para precisar su identidad y por las cuales rige su actuar.

- **Trato Humanizado:** Atención amable, respetuosa y agradable, mostrando interés sincero por las necesidades e inquietudes de los usuarios y compañeros.
- **Trabajo en Equipo:** Es la manera de trabajar coordinada y responsablemente, con propósitos comunes, a través de estrategias, procedimientos y metodologías, que permitan lograr las metas propuestas.
- **Eficiencia:** Optimización y maximización de los recursos para alcanzar los objetivos propuestos de la mejor manera posible, a través de la aplicación de los procedimientos que aseguren el cumplimiento de los objetivos institucionales.
- **Integridad:** Honradez y rectitud en la conducta de cada uno de los empleados, acorde con los valores institucionales y la atención al usuario.
- **Calidad:** Conjunto de características propias que tienen la capacidad de satisfacer las necesidades y expectativas del cliente interno y externo

VALORES: Pautas que orientan en CAPRUIS el comportamiento humano hacia el desarrollo social y la realización personal; estas son:

- **Respeto:** Actitud de comprensión consigo mismo, los compañeros, usuarios, familiares e Institución, y que permite entender su actuación y mantener la cordura y tolerancia en todas las circunstancias.
- **Compromiso:** Actitud positiva y responsable que permite alcanzar las metas y objetivos trazados por la organización, demostrando voluntad, esfuerzo y sentido de pertenencia en el desarrollo de sus actividades.
- **Responsabilidad:** Capacidad de cumplir a cabalidad los deberes, incluyendo la iniciativa para la realización de las actividades y puntualidad en la atención al usuario.
- **Confiabilidad:** Calidad personal que se refiere a la actuación segura hacia el cumplimiento de compromisos definidos, conforme a los criterios éticos institucionales.

1.10. Objetivos institucionales⁴:

- i. **OBJETIVO GENERAL:** Desarrollar en la presente vigencia, estrategias y acciones en las áreas médico asistencial y de apoyo para el cumplimiento del objeto misional, conforme al Plan de Desarrollo Institucional aprobado para el período 2010-2019, dentro del marco de un Sistema Integral de Gestión, incorporando y haciendo operativos y complementarios los requisitos de las normas de control interno y de gestión de la calidad, con el fin de garantizar la eficiencia, eficacia,

⁴ CAJA DE PREVISIÓN SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER "CAPRUIS" (2013). Plan de Acción- Gerencia. Bucaramanga: Autor.

transparencia, efectividad y optimizando los recursos y procesos, orientados al mejoramiento continuo de los servicios que se ofrecen a la comunidad usuaria.

ii. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar el Sistema de Gestión de la Calidad- SGC ISO 9001-2008, orientado a garantizar el mejoramiento continuo en la prestación de los servicios médico asistenciales.
- Adoptar un Modelo de Atención y Gestión Integral en Salud -MAGIS, dirigido a mejorar y mantener el estado de salud de los usuarios, a través del desarrollo de acciones efectivas en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades, con un enfoque preventivo e involucrando elementos del modelo biomédico, de medicina familiar, gestión del riesgo en salud y de gestión clínica basada en la evidencia, con un enfoque preventivo-anticipatorio en los niveles de gestión, administración y atención en salud de CAPRUIS.
- Fortalecer los Programas de Promoción y Prevención, mediante servicios integrales en la intervención de factores de riesgo y la potencialización de la salud, fomentando hábitos de vida saludable que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los afiliados y su grupo familiar.
- Garantizar la sostenibilidad de la operación, modelo que bajo principios de seguridad y oportunidad, permita implementar acciones en pro de minimizar los riesgos económicos propios de la actividad y maximizar sus beneficios para la población usuaria.

- Diseñar e implementar un plan de mejoramiento institucional con énfasis en la gestión del talento humano, con el propósito de optimizar el desempeño laboral hacia el logro de los objetivos institucionales y desarrollando acciones tendientes a mejorar el clima organizacional y permitir elevar la productividad de la entidad.
- Reacondicionar la infraestructura física y garantizar la actualización tecnológica de los equipos biomédicos, de telecomunicaciones e información, en apoyo a todas las áreas funcionales de la Entidad.

1.10 Estructura organizacional ⁵

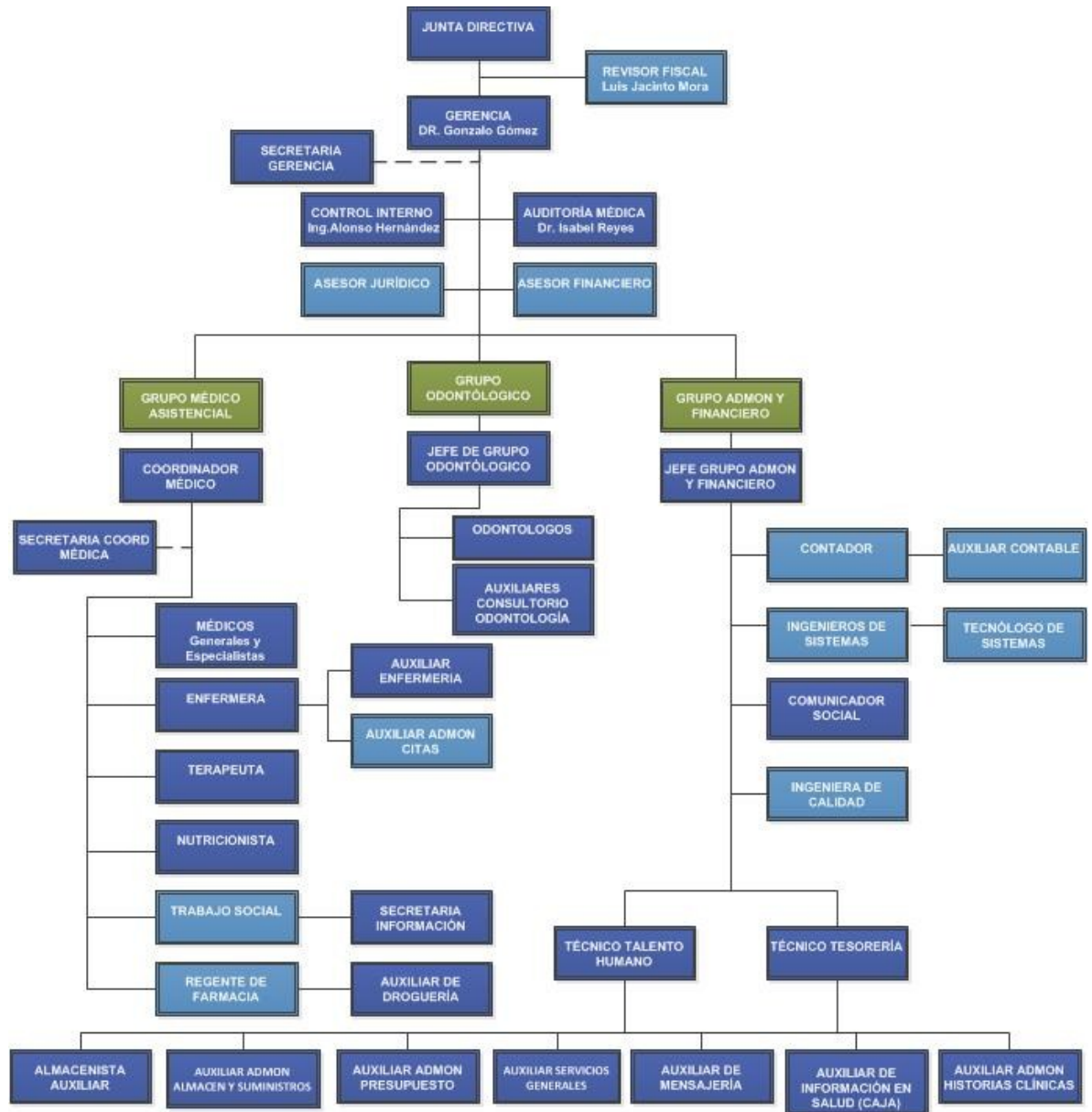


Figura 1: Modelo de estructura organizacional de La Caja De Previsión Social De La Universidad Industrial De Santander "CAPRUIS", 2013.

⁵ CAJA DE PREVISIÓN SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER "CAPRUIS" (2013). Organigrama. Bucaramanga: Autor.

1.11 Objetivos del área de comunicaciones⁶:

Realizar las labores profesionales de comunicación y difusión de información al cliente interno y externo, acerca de las actividades que realiza la institución.

1.12 Funciones del área de comunicaciones:

- Diseñar y ejecutar programas y estrategias de promoción de los servicios que presta la institución y realizar la divulgación a los usuarios.
- Responder por el diseño, la diagramación y la producción de boletines, folletos, carteleros y demás medios informativos.
- Responder por la publicación trimestral del boletín institucional.
- Participar en la creación, implementación, desarrollo y evaluación de procesos y sistemas de comunicación tanto interna como externa, que permita el desarrollo integral de las personas y el fortalecimiento de la entidad.
- Apoyar los diferentes programas y actividades tendientes a la promoción y desarrollo del talento humano del personal de la organización.
- Desarrollar acciones tendientes a proyectar la imagen institucional.
- Coordinar el cumplimiento del plan de comunicación y divulgación institucional.
- Brindar apoyo logístico a las distintas dependencias de la institución.
- Organizar y coordinar las actividades intra y extra-institucionales de la Caja.
- Administrar y mantener actualizada la página web institucional.
- Presentar un informe semestral de cumplimiento de objetivos propuestos para cada vigencia, de acuerdo al plan de acción trazado.
- Cumplir con los procedimientos establecidos en el Sistema de Gestión de Calidad.
- Asistir a las capacitaciones relacionadas con el perfil profesional y el cargo.
- Proporcionar el apoyo requerido para el cumplimiento de las funciones de la dependencia, informando oportunamente al jefe inmediato sobre cualquier anomalía que se presente.
- Participar activamente en los comités de los cuales hace parte y/o reuniones a las cuales sea invitado.
- Elaborar y presentar los informes que le sean solicitados de acuerdo con el cargo que desempeña.

⁶ CAJA DE PREVISIÓN SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER "CAPRUIS" (2013). Caracterización del proceso de gestión de comunicación. Bucaramanga: Autor.

- Presentar un informe periódico de cumplimiento de objetivos propuestos para cada vigencia, de acuerdo al plan de acción trazado.
- Responder por la elaboración y términos para la presentación de informes a las entidades y organismos externos.
- Las demás funciones asignadas por la autoridad competente, de acuerdo con el nivel, la naturaleza y el área de desempeño del cargo.

1.13 Políticas del área de comunicaciones⁷:

- Definir y ejecutar el programa de comunicación institucional que regirá la comunicación interna y externa de la institución.
- Administrar la plataforma de tecnologías de comunicación en forma eficiente y eficaz, aplicando el control y los criterios de seguridad, permitiendo la interacción de los procesos y grupos de interés.
- Como medios de comunicación para divulgar el quehacer y llegar a los diferentes grupos de interés tanto interna como externamente tenemos los siguientes medios:

MEDIOS IMPRESOS
MEDIOS AUDIOVISUALES
CARTELERAS
PAGINA WEB

1.14 Recurso humano del área de comunicaciones:

El área cuenta con un comunicador apoyado por un pasante.

⁷ CAJA DE PREVISIÓN SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER "CAPRUIS" (2013). Manual de Comunicación Institucional. Bucaramanga: Autor.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo General

Apoyar desde la comunicación el desarrollo de los Programas de Promoción de la salud y Prevención de la enfermedad, adelantados por CAPRUIS.

2.2 Objetivos Específicos

- Mantener informado al usuario interno y externo a cerca de los diferentes trámites y comunicaciones pertinentes de la entidad.
- Fortalecer los medios de comunicación institucional de CAPRUIS.
- Apoyar espacios de comunicación para los logros de objetivos organizacionales del Sistema Integral de Gestión.
- Crear diferentes contenidos para los programas de Promoción y Prevención.
- Realizar recomendaciones en comunicación a fin de favorecer el Sistema Integral de Gestión y de Promoción y Prevención.

3. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

Para cumplir a cabalidad los objetivos institucionales, que se tienen por parte de la entidad, el área de comunicaciones planteó un plan de comunicaciones dirigido a apoyar en la ejecución de cada una de las actividades para los programas de promoción y prevención; para esto, se definió un objetivo general que consiste en Apoyar desde la comunicación el desarrollo de los programas preventivos, con cuatro (4) objetivos específicos, llevados a cabo de la siguiente manera:

1. Mantener informado al usuario interno y externo a cerca de los diferentes trámites y comunicaciones pertinentes de CAPRUIS.

Actividades desarrolladas

- Para el cumplimiento del primer objetivo planteado, se realizaron once (11) Boletines Internos denominados “*Capruis al Día*”, con una periodicidad quincenal, en el cual se informó sobre los cumpleaños del mes, actividades relevantes para los empleados de la entidad, reflexiones de las psicólogas quienes mantienen un lugar dentro del boletín denominado “*la Ventanita de Claudia*” y otras publicaciones del interés de los empleados. (Anexo A).
- De manera simultánea, se realizaron dos (2) Boletines Informativos, dirigido a los usuarios como una comunicación externa, donde el tercer boletín se encuentra actualmente en proceso de producción. (Anexo B).
- Igualmente, se trabajó en la actualización de la página web, donde se llegó a modificar, organizar y complementar la página, la cual no tenía ninguna persona responsable de la misma. Para esto se comenzó un proceso de enseñanza para realizar actualizaciones constantes como la creación del directorio para la página web de la red asistencial, la creación de las redes sociales como Facebook y Twitter, en las cuales se hacen publicaciones

sobre diversos temas relacionados con la salud. Así mismo, se realizaron requerimientos para la modificación del sitio web, los cuales fueron acompañados por el área de sistemas para la creación de los links de Junta Directiva y recetarios saludables. (Anexo C).

- Para finalizar, se realizaron en total veintiún (21) carteleras institucionales durante los seis (6) meses, las cuales maneja diferentes temáticas por mes de la siguiente manera:

MES	NUMERO DE CARTELERAS	TEMA
Abril	4	Campaña de vacunación.
Mayo	3	Salud oral
Junio	3	Consumo de la sal
Julio	3	Salud mental
Agosto	4	Actividad física. (Anexo D)
Septiembre	4	Riesgo cardiovascular

Tabla 1: Listado de carteleras institucionales.

2. Fortalecer los medios de comunicación institucional de CAPRUIS.

Actividades desarrolladas

- Para el segundo objetivo se utilizó una actividad ya usada en el primer objetivo, la cual consistía en mantener constante la actualización de la página web.
- Por otra parte, durante el mes de Abril se aplicaron 208 encuestas de satisfacción para los usuarios, las cuales fueron tabuladas y analizadas desde el área de comunicaciones.

- A su vez, se realizaron contenidos informativos para los usuarios y empleados de la entidad como letreros informativos, un folleto para los nuevos empleados, el cual se entrega en la inducción de cada nuevo miembro de la institución (*Anexo E*); la actualización del directorio interno para una comunicación más eficaz (*Anexo F*), la invitación para la primera jornada contra el estrés (*Anexo G*) y las tarjetas de invitación para el equipo de apoyo del programa de riesgo cardiovascular denominado “De Todo Corazón”.
- De la misma forma, se ejecutaron tarjetas para exaltar las fechas especiales como los cumpleaños y otras celebraciones tales como el día de la secretaria, día de la madre, día de la enfermera, día del ingeniero, día de la nutricionista- dietista. (*Anexo H*)

3. Apoyar espacios de comunicación para el logro de los objetivos organizacionales del Sistema Integral de Gestión.

Actividades desarrolladas

- Para dar cumplimiento a este objetivo se realizó un apoyo logístico para el Taller del Programa “De Todo Corazón” del 13 de abril, el 27 de Julio y el 10 de agosto de 2013; con la logística y organización del día del empleado administrativo el 12 de Julio, organizado por la Universidad Industrial de Santander; el apoyo desde comunicaciones se brindó para el evento realizado desde psicología para los empleados con la actividad anti estrés y para finalizar el evento del día de amor y amistad donde se buscó y logró integrar a los empleados de la entidad; en cada una de estas actividades se formalizó con el registro fotográfico respectivo para efectos de evidencia. (*Anexo I*).

4. Crear diferentes contenidos para los programas de Promoción y Prevención

Actividades desarrolladas

- Para este último objetivo se crearon contenidos para apoyar las diferentes campañas de salud preventiva, como los contenidos de la campaña de vacunación realizada en Abril del 2013, unos volantes informativos para la red asistencial y la modificación de dos (2) Algoritmos para la Atención Clínica, entregada a los médicos de la entidad.

- Para finalizar las actividades realizadas en este último objetivo se crearon diferentes contenidos para los programas de promoción y prevención que realiza CAPRUIS, como fueron:
 - Invitaciones para el programa de adulto sano, al curso de Preparación para la Maternidad y Paternidad, para la Clase de Yoga del programa “De Todo Corazón”, para el taller de crecimiento y desarrollo, para el Programa de Atención a la Mujer Gestante y para el taller de salud oral. *(Anexo J)*.
 - Diplomas para tres (3) actividades como el Programa de Atención a la Mujer Gestante, el curso de estimulación adecuada, el Curso de Preparación Para la Maternidad y Paternidad. *(Anexo K)*.
 - Dos (2) volantes diferentes para el Programa de Atención a la Mujer Gestante y otro informativo para el programa “De Todo Corazón” sobre los mandamientos de la dieta Mediterránea. *(Anexo L)*.
 - Dos tipos de folletos diferentes para el Programa de Atención a la Mujer Gestante *(Anexo M)* y una revista de Ejercicios durante el embarazo para el Curso de Preparación Para la Maternidad y Paternidad. *(Anexo N)*.

4. CONCLUSIONES

La Caja de Previsión Social de Universidad Industrial de Santander “CAPRUIS”, ha venido fortaleciendo su proceso de comunicación e información entre los usuarios y la institución gracias a los diferentes medios que se utilizan. El objetivo de esta pasantía fue apoyar desde la comunicación el desarrollo de los Programas de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad adelantada por CAPRUIS, el cual se evidenció con cada actividad realizada.

Las actividades realizadas para la consolidación de la comunicación con los usuarios por parte de la Caja no ha escatimado en recursos, ya que para la entidad lo primordial son sus pacientes; se explota todos los medios presentes dentro de la institución, ejemplo claro la página web, que aunque se encuentre en construcción es uno de los objetivos primordiales para llegar a ellos, por el furor de la tecnología.

Así bien, se encuentran otros tipos de comunicación con el paciente, como son las carteleras institucionales, los boletines informativos, las actividades para los diferentes programas de promoción y prevención, las cuales son articuladas desde el área de comunicaciones para poder brindarles información necesaria, adecuada y pertinente, siempre en búsqueda del bienestar de los usuarios.

Por otro lado, como toda una fuerza motriz nada funciona sin su maquinaria, y no se podría dejar de un lado la comunicación con los empleados quienes permanentemente están siendo informados de las actividades a realizar y son quienes hacen que el área de comunicaciones esté en permanente movimiento.

De tal modo, dentro del área de comunicación es evidente que el papel del estudiante pasante es importante, ya que este nuevo elemento dentro de la entidad brinda ideas nuevas, las cuales refrescan la comunicación con el usuario y los empleados.

Para finalizar, es importante denotar, que el trabajo propuesto desde un inicio se concluyó satisfactoriamente, permitiendo además alcanzar un crecimiento a nivel personal y profesional de la estudiante, fortaleciendo el sentido humano, por el hecho de trabajar en una entidad de salud, que brinda todas las posibilidades para sus afiliados y pacientes.

5. RECOMENDACIONES

Durante el transcurso del trabajo adelantado en la Caja de Previsión Social de la UIS “CAPRUIS” que permitió una interacción con todos y cada uno de sus colaboradores, así como el conocimiento del área de comunicaciones, denotado como uno de los procesos institucionales que sirven de apoyo al cumplimiento de los objetivos organizacionales, es importante adelantar acciones conducentes a su fortalecimiento, para lo cual se sugieren las siguientes recomendaciones:

- Sería pertinente que el profesional en comunicación social se encuentre de forma permanente; esto facilitaría los diferentes procesos, permitiendo un trabajo continuo sobre cada una de las estrategias que la entidad tiene para cada uno de sus empleados.
- Es importante manejar la información para los empleados de la organización, para que en caso de inquietudes de los usuarios todos los empleados estén en la disponibilidad de dar una respuesta efectiva sin importar que no sea de su competencia.
- Así mismo, se debe mantener la continuidad con el manejo de la página web y redes sociales, para que este medio de comunicación se fortalezca cada día, con el fin de generar información eficaz a los usuarios.
- Se sugiere, contar con un manual para mantener la imagen corporativa, en donde los aspectos que la entidad maneje sean reflejados allí.
- Para terminar y con el fin, de mantener una clara comunicación, se debe realizar algunos ajustes al “Manual de Comunicaciones” ya existente.

6. BIBLIOGRAFÍA

- ALGARRA, Martin Manuel. Las campañas de comunicación pública. La comunicación y salud como campo de estudio. [En línea]. Citado el 23 de Septiembre de 2013. Disponible en: http://www.unav.es/fcom/comunicacionsociedad/es/articulo.php?art_id=166
- CAJA DE PREVISIÓN SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER “CAPRUIS” (2013). Manual de Calidad. Bucaramanga: Autor.
- CAJA DE PREVISIÓN SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER “CAPRUIS” (2013). Plan de Acción- Gerencia. Bucaramanga: Autor.
- CAJA DE PREVISIÓN SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER “CAPRUIS” (2013). Organigrama. Bucaramanga: Autor.
- CAJA DE PREVISIÓN SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER “CAPRUIS” (2013). Caracterización del proceso de gestión de comunicación. Bucaramanga: Autor.
- CAJA DE PREVISIÓN SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER “CAPRUIS” (2013). Manual de Comunicación Institucional. Bucaramanga: Autor.
- COE, Gloria. (1998). Comunicación en Salud. Revista Chasqui ,63. [En línea]. Citado el 23 de Septiembre de 2013. Disponible en: http://www.tekovekatu.org/ita/downloads/Leyes/carta_de_Otawa.doc

7. ANEXOS

Anexo A: Capruis al día




CAPRUIS
S
A
L
D
Í
A

ÓRGANO INFORMATIVO
INTERNO DE
LA CAJA DE PREVISIÓN
SOCIAL DE LA UIS
"CAPRUIS"
JUNIO 01 AL 15 DE 2013

Feliz cumpleaños amiguita(o)s les deseamos a...

06 ERNESTO BORRERO FRANCO.
06 LILIANA ROCÍO PEÑA PEDRAZA.
08 ANDREA CEPEDA NAVARRO.
20 HÉCTOR DÍAZ.
28 CARLOS LUIS JAUREGUI PAZ.
30 ERNESTO DÍAZ SUÁREZ



DÍA ESPECIAL

JUNIO

01- Internacional del Niño.
16 - Día del Papito
17 - Día del Higiениста Dental

LA VENTANA DE CLAUDIA

Nuestra pareja nos ha sido dada, con el propósito de ser un espejo que refleja nuestra buena o, mala relación con nosotros mismo; por lo tanto, antes de acusar a tu pareja porque no te atiende, porque no te ama, porque no te cuida, porque no te considera, etc., pregúntate ¿Cómo no me atiende?, ¿Por qué no me amo?, ¿Cómo me descuido a mi mism@?, ¿Cuándo y cómo soy desconsiderado conmigo?, ¿Cuándo y por qué me rechazo?, ¿Cómo y por qué no me aprecio?, ¿Por qué no me escucho?, etc. Es importante saber que nuestra pareja NO está a nuestro lado para hacernos felices, más bien una pareja que funciona es el resultado del encuentro de dos personas que ya eran felices antes de encontrarse y llegar a entregar lo recibido, no a pedir lo que no les ha dado la Vida.



Feliz Día

"...Un hombre es verdaderamente rico, cuando sus hijos corren a sus brazos para abrazarlo..."

Papá




CAPRUIS
S
A
L
D
Í
A



CAPRUIS
S
A
L
D
Í
A



CAPRUIS
S
A
L
D
Í
A

Feliz cumpleaños amiguita(o)s les deseamos a...

16 GABRIELA ANDREA MORELLO PERUELA
21 ESPERANZA NERA CASTELLANOS
23 HELENA BARRERA MUÑOZ



DÍA ESPECIAL

JULIO

28 - De la salud en el trabajo

GENTE CAPRUIS



Yanicy Smith Hernández,
nos está acompañando desde el mes de Junio en el área de Trabajo Social.



Yenny Cláudia Vargas,
nos estará acompañando desde contabilidad, como Auxiliar de la misma área.

BIENVENIDAS A NUESTRA ENTIDAD

MOMENTOS CAPRUIS

Celebración Día del Empleado Administrativo



A Doris Angélica Noguera de Contreras, quien nos representó en el concurso de Talentos UIS, ganando el segundo lugar, basando reconocimiento y reconocimiento por su talento.

Feliz cumpleaños amiguita(o)s les deseamos a...

17 ORLANDO TARAZONA CABALLERO
18 ANTONIO JAVIER ACEVEDO MONTAÑEZ



DÍA ESPECIAL

ABRIL

29 LA SECRETARÍA
30 LA NIÑEZ Y LA RECREACIÓN

LA VENTANA DE CLAUDIA

¿Te has preguntado cómo te has estado incluyendo en la mente de las personas con las que laboras o compartes a diario? ¿Eres esa persona a la que a todos les agrada encontrarse en un día de trabajo? ¿O por el contrario, ¿Eres esa clase de persona que todos quisieran evitar para no amargarse en día? ¿o sea alguien esa clase de persona que le gusta intimidar, creyendo que así los demás lo respetarán? ¿Preferes ser vivida recordada con cariño y con alegría? o ¿Preferes ser vivida como alguien que hostiga a los demás porque pareciera que le molesta el bienestar y la felicidad de otros? Todas y cada una de las días tienes la valiosa oportunidad de crecer y ser mejor persona ¿Por qué desaprovecharla? cuando los demás te recuerdan como una persona amorosa, ecualitaria, feliz, transparente, respetuosa seguramente ese es el mejor indicador de tu Calidad de Ser.



GENTE CAPRUIS

A partir del primero de Abril del año en curso, nos viene acompañando Fernanda Noriega Correa, estudiante de Comunicación Social de la Universidad Pontificia Bolivariana "UPB". Ella viene realizando una pasantía en nuestra Entidad en lo concerniente a su labor como profesional de la comunicación. Para ella deseamos la mejor vibra en CAPRUIS y que toda la experiencia que adquiere en su futuro como profesional redunde en beneficio para ella y la entidad o empresa en la que lleve a cabo su quehacer diario.



Anexo B: Segundo boletín Informativo



Notas Saludables

Central de Fórmulas Médicas

A partir del 11 de Junio del año en curso, se dio al servicio en el tercer piso de la entidad, LA CENTRAL DE FÓRMULAS MÉDICAS adjunto a la oficina de coordinación médica. Dicha dependencia fue pensada buscando la comodidad y celeridad del servicio en cuanto a fórmulas se refiere. Toda fórmula generada ya sea por los médicos de planta que estén fuera de vademécum y de especialistas adscritos, deben ser entregadas allí para su respectivo trámite.



Horario de Atención en Coordinación Médica

DE LUNES A VIERNES
De 8:00 de la mañana a 12:00 del medio día.
De 2:00 de la tarde a 5:00 de la tarde.



Urgencias Odontológicas

Pensando en la salud y bienestar de todos nuestros usuarios, CAPRUIS presta el servicio de URGENCIAS ODONTOLÓGICAS, en el horario de 7:00 de la noche a 7:00 de la mañana, los días hábiles y las 24 horas los días Sábados, Domingos y festivos, en el edificio Galileo, calle 49 N° 28-10 consultorio 507 "DENTAL CARE - IPS". Para citas, comunicarse al Cel: 315- 625 5064.



Consultorio de Nutrición

Para conocimiento de todos nuestros usuarios, el consultorio de nutrición que se encontraba en el tercer piso de la Entidad, ahora está ubicado en el segundo piso de la Caja Consultorio N° 5, contiguo a Fisioterapia.





INFORMATIVO DE LA CAJA DE PREVISIÓN SOCIAL DE LA UIS.
PUBLICACIÓN TRIMESTRAL
ABRIL - MAYO - JUNIO 2013. N° 59

Editorial
Por: Gonzalo Gómez Patino /Gerente- Coordinador Médico - CAPRUIS

CERTIFICADOS




Como lo habíamos mencionado en el primer boletín de este año, el día 15 de mayo del año en curso, la Caja de Previsión Social de la Universidad Industrial de Santander "CAPRUIS" obtuvo la Certificación de calidad bajo la Norma Técnica Colombiana ISO 9001:2008, definida como "el conjunto de los objetivos dentro de las líneas estratégicas del plan de desarrollo institucional, que buscan encaminar a la Entidad a pertenecer al grupo selecto de entidades que garantizan a los usuarios un servicio con estándares de calidad.

Sin lugar a dudas, el proceso que comenzó en el decenio de los 70, hoy por hoy rinde sus frutos, concretamente con la certificación por parte de uno de los más reconocidos a nivel mundial y de mayor distinción a nivel nacional como es el ICONTEC.


Se puede afirmar que todo está establecido y concatenado dentro del plan de desarrollo institucional 2010-2019, el cual hace parte esencial nuestra razón de ser: prestar servicios de salud en forma integral a través de la promoción de conductas saludables y la prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación del personal vinculado y pensionado de la Universidad Industrial de Santander y su grupo familiar; así como, el compromiso con el mejoramiento continuo en los servicios y el trato humanizado, con calidad y calidez a los usuarios.

El Sistema de Gestión de la Calidad bajo la Norma Técnica Colombiana ISO 9001:2008, permite la mejora con eficacia y eficiencia en los procesos de la organización, ser más competentes en el uso de los recursos financieros, incrementar la satisfacción de los usuarios, garantizar el cumplimiento de la normatividad aplicable y reducir errores que pudiesen afectar la seguridad e integridad del paciente.

Este alargamiento es el inicio de un proceso amplio y complejo que requiere seguimiento, el cual compromete aún más a la Entidad y sus colaboradores a trabajar de manera constante y progresiva por su sostenimiento y perfeccionamiento en el tiempo.

Hemos consolidado un trabajo dando inicio a otro: la ACREDITACIÓN en salud, que demandará no solo del personal sino de todas las fuerzas vivas que conforman CAPRUIS, una participación activa y un gran compromiso para afianzarnos con éxito en este nuevo objetivo.

Equipo de Asesoría: Renzo García /Coordinador de la Junta Directiva; Dr. Luis Ernesto Tello /Médico Gerente; Dr. Gonzalo Gómez Patino /Coordinador Médico; Dr. Hernán Cáceres Rojas /Jefe de CAPRUIS /Creación, Diseño y Diagramación: Comunicador Social Organizacional: Sergio Hernández /Asesorado G. Fernanda Noriega Cortés /Las fotografías pertenecen a los más de 10000 integrantes del personal de esta entidad.



¡SUPERESPERMA!

Por: Hernán Cáceres Rojas / Usuario CAPRUIS
 Md, MSc, PhD de la UV

Este Artículo contiene, violencia, sexo a la lata y vocabulario no apto para mayores de 60 años. Se recomienda la asesoría de un menor de edad.

La maratón por la vida está por iniciarse. Entre los participantes se respira un ambiente de angustia, ansiedad, impaciencia, nerviosismo. Para calmarse, unos hacen ejercicio de calentamiento sobre la carrera es extremadamente larga y llena de obstáculos. Otros, más tranquilos, intercambian chismes sobre el costo de vida, las chuzadas, los huevitos de Uribe y de Pastrana, sobre el pajarito de Maduro, sobre San Hugo Chávez. Los vanidosos que los hay, los hay, se aplican cremas dizque para avanzar más rápido y por supuesto no pueden faltar los que utilizan bloqueadores solares. Hay muchas gafas oscuras. Los candidatos solo esperan la hora de partida. Cuando esta llega, arrancan a toda mecha en forma desordenada. Algunos caen y ahí quedan pisoteados. No hay tiempo para ser educados. Repito, ¡no hay tiempo! El asunto es avanzar a como dé lugar. Olvidaba comentarles que el número mínimo de inscritos para esta carrera es de cuarenta millones (40'000.000). Por supuesto, que se han presentado casos donde los competidores superan esta cifra. Piensen, por favor de 500 a 600 millones y de ese choro solo UNO será el vencedor. Aquí no hay premio de consolación, nada de Medallas de Plata o Bronce.



¿De quién estamos hablando? Amigos míos, del espermatozoide, célula reproductiva sexual masculina, encargada luego de una carrera de los mil demonios de fecundar el óvulo... ¿Y el premio? ¡Yo!, ¡Usted!, ¡El!, ¡Ella!, ¡Nosotros!, ¡Vosotros!, ¡Ellos!, ¡Lo quieren conocer? Los espermatocitos son extraordinarios y al observarlos al microscopio se distinguen tres elementos: la cabeza que es la parte fecundadora. Mide 5 micras, una micra es mil veces menos que un milímetro. Luego viene la parte media, donde está instalando un semimotor trifásico que mueve la cola, y por último la cola que parece un látigo, largo, muy largo que permite que el "cabecito" avance. Mide 50 micras. Para que se desayunen, estos carajitos no se acopleman ante el tamaño del óvulo que es diez mil (10.000) veces más grande. Lo desafían, lo provocan y lo aborotan y dan lugar a un nuevo ser humano. Pero no todo es color de rosa. Se ha comprobado que ese montón de esperma que sale a competir, el 50% sufre deformaciones: cabeza más grande o cuadrada, dos

cabecitas, dos colas o cero de cola. Así que eliminados éstos, se supone que la carrera será más fácil ¡pur pajal!

La iniciación de la carrera se llama eyacuación y saliendo, los espermas parten como locos. En esta etapa mueren pisoteados el 25%, el resto sigue optimista porque desconoce los obstáculos que le esperan. Para empezar, ¿Se imaginan ustedes que es nadar en ese líquido viscoso y con solo la ayuda del rabo y en contracorriente? Si es tan osca inteligente y nos cuenta cuántos centímetros avanzó. Eso es para machos, qué carajo! Para mejorar el panorama, el medio ambiente no es el más favorable. Tiene un Ph ácido igual a 5, donde fallan los más débiles. Superado este "clima" aparecen los glóbulos blancos, que como perros de caza y considerando a los espermas un peligro, los atacan, los devoran y aquí se pierde otro porcentaje de amigos. Y ahí cerquita apoyando los glóbulos blancos, están las células defensivas de la mujer que también se almeruzan a un buen número de ellos y aún no hemos llegado a la meta. La distancia que deben recorrer estos amigos desde el punto "A" hasta las trompas de Falopio, es de 15 a 1 cms y aquí le nace otra pata al cojo, y es el tiempo. El esperma solo puede sobrevivir en el aparat reproductor femenino de 12 a 24 horas, mientras que el óvulo resiste hasta 4 días. Ahora ¿Si entienden el desespero por avanzar rápido sacando fuerzas de donde no las hay?

La cola se mueve frenéticamente de derecha izquierda y de izquierda a derecha. La cabeza comporta como el Messi, eludiendo o sacándole el rabo a los obstáculos. Durante este trayecto, miles de espermas se van quedando en el camino, maled desorientados y los despatistados, que los hay los agarran para la trompa donde no hay óvulo. ¡Pobre tipos! Después de todo ese esfuerzo.....

A estas alturas, por fin llega la ayuda femenina. El óvulo marca el camino cambiando el ph de 5 a 7. El líquido viscoso se vuelve menos espeso, más manejable. El útero y las trompas comienzan a contraerse dando paso a una ayudita a los espermas.



¡SUPERESPERMA!

Llegando al útero, lo atraviesan sin mucho esfuerzo. Si la ovulación ha tenido lugar, el líquido se vuelve más manejable. Los pocos nadadores que por fin llegan a la Trompa de Falopio, se vuelven hiperactivos y se lanzan de cabeza contra las capas celulares que como muros de concreto protegen al óvulo. Pero nanay curcos. Ninguno puede abrirse camino. La fortaleza no cede y el tiempo se agota. El dolor de cabeza es insoportable, molesto, insistente y como siempre, aparece en medio de toda esta "chusma" el picaro, el marullero, el hábil, el cómodo, quien se ablanda al óvulo con frases de amor como:

¿De quién son esas trompas tan divinas? y así el óvulo claudica, se somete, se entrega, se disuelve las capas externas que aprovecha el bandido para ingresar. Como la cola le estorba, la lanza lejos, y ahora sí, con su permiso, se funde con el núcleo del óvulo. Esto, nosotros los ginecólogos, llamamos Fertilización. Y ¿los otros espermas? Siguen fuera dando cabezazos pues otra membrana que rodea a los recién casados, impide su ingreso y tristes, cabizbajos, adoloridos se pierden en lontananza.

¡Ojo a lo que viene! Tienen 5 minutos para ir a la nevera a buscar algo de comer, volver y seguir leyendo. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) para que el "gustico" fructifique o tenga éxito se requiere: 1) La concentración de esperma no puede ser menor a 20 millones por cm³. 2) El volumen de semen no puede ser inferior a 2 centímetros cúbicos, lo que quiere decir que, para que haya fecundación, se necesita como mínimo, 40 millones de espermas. Por favor no se pongan a contarlos. Es imposible. Lo intente y quedé como un esperma. ¡Mamao!

Según el doctor Mendizábal, Ginecólogo, Presidente de la Asociación Colombiana de Fecundación de Fértil, me comentaba "que hoy es muy difícil tener hijos o mejor aún un hijo". Hace 30-40 años, es decir en nuestra época "eso" sí era como soplar y hacer botellas. Antes, según él, "solo una de cada 10 parejas tenía problemas de fertilidad, hoy 5 de cada 10 parejas lo tienen". ¿Por qué? Tengo mi teoría que el citado profesional no comparte pero la acepta. Veamos: a) Los espermas se encuentran mal alimentados y "negro que no come no trabaja". b) Se han sindicalizado y han declarado huelgas de colas.

c) Se volvieron perezosos, no están interesados en procesar y por último ¡qué manera de viajes para que solo uno disfrute el óvulo!

No me lo van a creer: nosotros entre los 25-35 años producimos por día, 250 millones de espermas. ¿Cómo la vieron? De ese montón, los que no se expulsan, mueren de viejos y el cuerpo los absorbe, pero sí se sueltan con demasiada frecuencia no alcanzan a madurar y millones serán incapaces de engendrar. Defino frecuencia: dos veces al día durante 10 días ¡ojo, peñados! Ni tan cerca que me queme al santo ni tan lejos que no lo alumbre... Y lo peor, según mis investigaciones, se requiere un mínimo de dos meses para poder volver a la faena con ÉXITO!

¿Qué afecta la vida del esperma? Poquitas cosas: el cigarrillo, la marihuana, la cocaína, el alcohol, la obesidad, los golpes bajos allá donde duele, enfermedades urinarias por bacterias, insuficiencia renal, hepatitis, exposición a altas temperaturas, la quimioterapia, la varicocele, la edad que no perdona, el estrés, agentes tóxicos como el plomo, cadmio, insecticidas e infecciones de transmisión sexual y el uso de esteroides anabolizantes. Sin embargo, los peores enemigos de la fertilización son la "plidora", la "T", el "Diafragma", el "condón", la "ligada de trompas" y mil productos más que usted puede consultar en el Boletín Informativo Capruis, Septiembre-Octubre... 2004 N° 40.

Después de escribir esta nota y apreciar lo que le toca trabajar al pobre esperma, no me explico cómo nadie ha pensado en crear EL DÍA MUNDIAL DEL ESPERMATOZOIDE que puede sumarse con méritos a los ya reconocidos como, el día mundial del niño, día del padre o el día de la madre. Por lo tanto, rindámos un merecido homenaje a nuestro esperma, permaneciendo respetuosamente y por un minuto de pie y en silencio.

Anexo C: Página web

The screenshot shows the CAPRUIS website homepage. At the top, there is a navigation menu with links for Inicio, Capruis, Servicios, Programas, Tramites, and Contáctenos. Below the menu is a large banner image of healthcare workers in masks. To the right of the banner are several service buttons: SIAU (Servicio de Información y Atención al Usuario), RED Asistencial, Actualiza tus datos, Contrataciones, and Cartelera. The main content area is divided into sections: 'Bienvenidos a CAPRUIS', 'Últimas Noticias' (with a sub-section 'Nuevas imágenes en la galería'), and 'Encuesta Semanal' (with a poll question '¿Qué le parece el nuevo sitio web de Capruis?'). At the bottom, there is a footer with links for Normativa, Recetas Sanitarias, Proveedores y Entidades, SIAU, Galería, and Contáctenos.

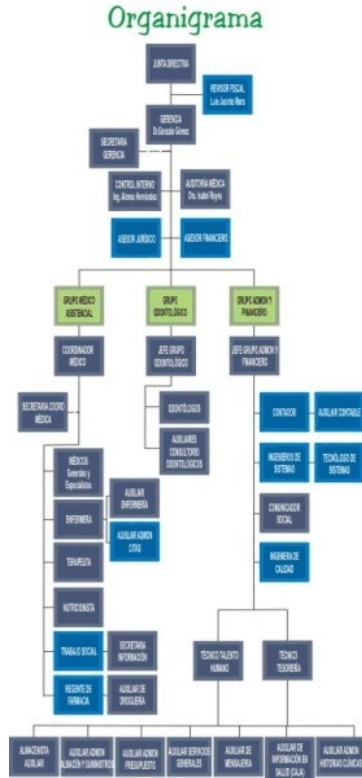
The screenshot shows the CAPRUIS Twitter profile page. The header includes navigation links for Inicio, Conecta, Descubre, and Cuenta, along with a search bar. The profile banner features the CAPRUIS logo and the slogan 'EN CAPRUIS LA CALIDAD ES COMPROMISO DE TODOS'. The page displays the number of tweets (156), people following (119), and accounts followed (19). A list of tweets is visible, including one from 'Mejor Salud Belleza' about sun protection and another from 'Guía Infantil' about the order of teeth.

The screenshot shows the CAPRUIS Facebook profile page. The header includes the Facebook logo and search bar. The profile banner features the CAPRUIS logo and the slogan 'EN CAPRUIS LA CALIDAD ES COMPROMISO DE TODOS'. The page displays the number of people who may know you (1) and the number of friends (1). A post from 'Capruis Bucaramanga' is visible, dated 20 de septiembre, with the text 'Invitamos a Nuestros usuarios a realizar la actualización de datos a través de la Pagina Web: www.capruis.gov.co y a unirse a nuestras redes sociales en Facebook y Twitter @CAPRUIS.' The page also shows a section for 'Personas que quizá conozcas' and a section for 'Estado'.

Anexo D: Cartelera de Agosto



Anexo E: Folleto nuevos empleados



Servicios Prestados

- Consulta de Medicina General.
- Consulta de Medicina Especializada
- Programas de Promoción y Prevención.
- Atención odontológica.
- Terapia física y respiratoria.
- Consulta de nutrición.
- Consulta de psicología.

Programas de Promoción y Prevención.

- Crecimiento y Desarrollo
- Vacunación.
- Paciente Sano/Salud Oral.
- Atención Integral a la Mujer Gestante
- Detección de Alteraciones del Adulto
- Riesgo Cardiovascular
- Prevención de Cáncer de Seno
- Prevención de Cáncer de Próstata
- Prevención de Cáncer de Cervix
- Detección temprana de Alteraciones Visuales
- Detección temprana de alteraciones de los Jóvenes
- Sin Límites
- Atención Domiciliaria



Caja de Previsión Social de la Universidad Industrial de Santander



Da la bienvenida a sus nuevos trabajadores



"El trabajo es la vocación inicial del hombre, es una bendición de Dios, y se equivocan lamentablemente quienes lo consideran un castigo"
José María Escrivá de Balaguer

¿Quiénes Somos?

Historia: La Caja de Previsión Social de la Universidad Industrial de Santander "CAPRUIS", se creó mediante Acuerdos 017/70 del Consejo Superior Universitario y 150/70 del Consejo Directivo de la Universidad Industrial de Santander, como un Fondo Delegatario de la UIS, con patrimonio y rentas propias, representado judicial y extrajudicialmente por su Gerente. Inicialmente y de acuerdo con los Estatutos, el objeto de CAPRUIS era dar cumplimiento, como delegataria de la Universidad, a las disposiciones que por concepto de las prestaciones sociales se reconocieran o pactaran en favor de los empleados y trabajadores de la misma Universidad o de CAPRUIS.

Misión: Somos una entidad sin ánimo de lucro que presta servicios de salud en forma integral a través de la promoción de conductas saludables, y la prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación del personal vinculado y pensionado de la Universidad Industrial de Santander y su grupo familiar. Estos servicios se prestan en forma directa por medio de convenios a nivel local y nacional, con un talento humano competente, fundamentados en principios de respeto, tolerancia, calidad, solidaridad y trato humanizado.

Visión: Para el año 2015, CAPRUIS será una entidad acreditada, resultado de un trabajo estratégico, atención humanizada y mejoramiento continuo de la calidad que permitirá la atención integral de nuestra población usuaria mediante la prestación de servicios de promoción de conductas saludables, prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación.

PRINCIPIOS Y VALORES INSTITUCIONALES

CAPRUIS toma como fuente de sus principios y valores los que por su naturaleza le son de aplicación, como son los descritos en la Constitución Pública de 1991, los propios de la función administrativa, los que se enmarcan en el Sistema de Desarrollo Administrativo, la Norma Técnica de Calidad NTCGP-1000-2004 y el MECI 1000-2005; así como los rectores para el sistema de salud en Colombia.

PRINCIPIOS: Son las normas de conducta propias de CAPRUIS que sirven para precisar su identidad y por las cuales rige su actuar. Estos son:

1. **Trato Humanizado:** Atención amable, respetuosa y agradable, mostrando interés sincero por las necesidades e inquietudes de los usuarios y compañeros.
2. **Trabajo en Equipo:** Es la manera de trabajar coordinada y responsablemente, con propósitos comunes, a través de estrategias, procedimientos y metodologías, que permitan lograr las metas propuestas.
3. **Eficiencia:** Optimización y maximización de los recursos para alcanzar los objetivos propuestos de la mejor manera posible, a través de la aplicación de los procedimientos que aseguren el cumplimiento de los objetivos institucionales.
4. **Integridad:** Honradez y rectitud en la conducta de cada uno de los empleados, acorde con los valores institucionales y la atención al usuario.
5. **Calidad:** Conjunto de características propias que tienen la capacidad de satisfacer las necesidades y expectativas del cliente interno y externo.

VALORES: Pautas que orientan en CAPRUIS el comportamiento humano hacia el desarrollo social y la realización personal; éstas son:

1. **Respeto:** Actitud de comprensión consigo mismo, los compañeros, usuarios, familiares e Institución, y que permite entender su actuación y mantener la cordura y tolerancia en todas las circunstancias.
2. **Compromiso:** Actitud positiva y responsable que permite alcanzar las metas y objetivos trazados por la organización, demostrando voluntad, esfuerzo y sentido de pertenencia en el desarrollo de sus actividades.
3. **Responsabilidad:** Capacidad de cumplir a cabalidad los deberes, incluyendo la iniciativa para la realización de las actividades y puntualidad en la atención al usuario.
4. **Confiable:** Cualidad personal que se refiere a la actuación segura hacia el cumplimiento de compromisos definidos, conforme a los criterios éticos institucionales.



Anexo F: Actualización Directorio Interno



Caja de Previsión Social de la UIS
CAPRUIS

DIRECTORIO TELEFONICO		
EXT	DEPENDENCIA	FUNCIONARIO
ALMACENES Y SUMINISTROS		
118	Aux. Admón	Rosmira Martínez Jaimes
ARCHIVO DE HISTORIAS CLÍNICAS		
121	Aux. Admón. Archivo H. Cl.	Clara Inés Posada Castro
ASESORES		
223	Jefe Auditoría Médica	Isabel Reyes Orduz
107	Control Interno	Alonso Hernández Villabona
CAFETERÍA		
130	Servicios Generales	Cecilia Lizcano Salazar Flor de María Gómez Guarquati
CENTRAL DE CITAS		
110	Auxiliar de Administración	Miguel Angel Gamboa González
CONTABILIDAD		
106	Jefe Grupo Administrativo	Gonzalo Ramírez Duarte
133	Contadora	Irma Liliana Ardila Arenas
135	Psicóloga	Dra. Claudia Astrid Becerra Pedraza
	Revisor Fiscal	Luis Jacinto Mora Rodríguez
111	Técnico	Luz Marina Pérez Vásquez
108	Auxiliar Admtoivo Presupuesto	Luz Fanny Castañeda Ortiz
137	Contratación	Doris Angélica Noguera Socarras
138	Auxiliar Contable	Carolina del Pilar Pinto Melo Gabriela Andrea Morillo Peñuela
COORDINACIÓN MÉDICA		
109	Secretaría Coord. Médica	Esperanza Rodríguez Anaya
139	Almacenista Auxiliar	Olga Cecilia García Villa
	Aux. Admón	Viviana Elsy Delgado Cadena
COMUNICACIÓN SOCIAL		
142	Comunicador Social	Sergio Humberto Alvarado Gómez Fernanda Noriega Correa
ENFERMERÍA		
119	Jefatura de Enfermería	Denia Zoraya Manrique Ribero
136	Enf. Promoción y Prevención	Jessica Liliana Abril Sarmiento
125	Auxiliar de Enfermería	Nathali Jaimes Álvarez
FARMACIA		
126	Farmacia	Orlando Tarazona Caballero Nelson Rodríguez Fuentes
FISIOTERAPIA		
120	Fisioterapeutas	Alexandra Ariza Prada Laura Yamile Sánchez Suárez María Cristina Rodríguez Reyes
207	Acondicionamiento Físico	Sandra Milena Gómez Niño Nela Carolina Medina Ortiz
	Crecimiento y Desarrollo	Angélica María Pérez Forero
GERENCIA		
103-105	Gerente	Gonzalo Gómez Patiño
102	Secretaría Gerencia	Sara Barajas Carreño
104	Fax Gerencia	
INFORMACIÓN		
101-222	Secretaría de Información	Andrea Cepeda Navarro
INGENIERÍA DE SISTEMAS Y PROCESOS		
113	Ingeniero de Sistemas	Carlos Luis Jáuregui Paz
141	Ingeniera de Sistemas	Margarita Támara Rincón
140	Tecnólogo de Sistemas	Juan Guillermo Quintero González
144	Ingeniera Industrial	Ingrid Juliana Navas Manosalva
NUTRICIÓN		
147	Nutricionista Dietista	Ligia Gómez Díaz Rosa Carmiña Domínguez Lengerke
SEGURIDAD		
134	Vigilante	Wilson Herrera Mogotocoro
TESORERÍA		
114	Técnico	Esperanza Neira Castellanos
115	Caja	Alberto Duarte Ariza
116	Aux. Admón. Revisión de Cuentas	Liliana Rocio Peña Pedraza
TRABAJO SOCIAL		
122	Trabajadora Social	Gloria Eugenia Arenas Barragán Yancy Smith Hernández Hernández

EXT	DEPENDENCIA	FUNCIONARIO	HORARIO
CONSULTORIOS MÉDICOS			
128	No. 1	Dr. José Enrique Ayala Reyes	7 - 11 a.m.
		Dr. Javier Antonio Acevedo	10 - 12 m.
		Dra. Ana Cogollo Pineda	2 - 4 p.m.
		Dr. Oscar Gómez León	5 - 7 p.m.
		Dra. Adriana González Quitian	2 - 7 p.m.
124	No. 2	Dra. Martha I. Martínez Gómez	7 - 10 a.m.
		Dr. Jairo C. Rodríguez Hernández	10 - 12 m.
		Dra. Claudia Lucía Durán Chacón	3:40 - 6:40 p.m.
127	No. 3	Dr. Javier Alvaro Martínez Melo	8 - 12m
		Dr. Erancé Osorio Contreras	9:20 - 12:20 m.
		Dra. Dr. Erancé Osorio Contreras	2 - 4 p.m.
202	No. 4	Dr. Héctor Díaz	4 - 7 p.m.
		Dr. Javier Parra Patiño	4:30 - 7:30 p.m.
117	No. 5	Dra. Doris Yaneth Becerra Pedraza	7:00 - 10:00 a.m.
		Dra. Zully Johana Ballesteros	11- 12m.
		Dr. Javier Antonio Acevedo	2 - 4 p.m.
		Dra. Gladys Cecilia García Ramírez	4 - 7 p.m.
	Nefrólogo	Ricardo Giovanni Puerto Chaparro	
CONSULTORIOS ODONTOLÓGICOS			
132	No 1	Dr. Ernesto Borrero Franco	8 - 12 m.
		Dra. Mireya Velandia Ulloa	2 - 4 p.m.
		Aux. María Eugenia Rueda de Alvarez	
129	No. 2	Dra. Diana del Pilar Rey Serrano	8 - 10 a.m.
		Dra. María Teresa Naranjo Junoy	10 - 12 m.
		Dra. Martha Patricia Niño Cárdenas	2 - 4 p.m.
		Dr. Jaime Alberto Marín Muñoz	4 - 6 p.m.
		Aux. Herminda Barrera Muñoz	
131	Promoción y Prevención	Dra. Diana Maritza Castillo Serrano	2 - 6 p.m.
		Aux. Yaneth Hernández Moreno	

NIT CAPRUIS : 890203183-0
PBX: 6328383

CORREO ELECTRÓNICO SIAU:

capruts@uis.edu.co
contactenos@caprUIS.gov.co

CORREO ELECTRÓNICO INSTITUCIONAL:

capruco@uis.edu.co
webmaster@caprUIS.gov.co

PÁGINA WEB:

www.caprUIS.gov.co

REDES SOCIALES

Facebook: CaprUIS Bucaramanga
Twitter: @CAPRUIS

Anexo G: Invitación Jornada contra el estrés



Anexo H: Tarjetas de fechas especiales.



Feliz Día de la Madre

Ama con ternura, ama con dolor,
 Madre tierna de mi amor.
 Oye mi plegaria y escúchala señor,
 Resguarda a las madres dentro de tu amor.

Dale más fuerza para que
 Entiendan a sus hijos, porque nuestras...



Madres son
 Ángel de amor, que vive junto a nosotros,
 Dávila de dicha, que alegra nuestro existir,
 Refugio de ternura, que nos arrullas,
 Encanto de mujer, regalo de Dios en nuestro vivir.



Mayo, 12 de 2013

Ingenieros



*Éxitos para aquellos que enaltecen
 la Ingeniería sin importar su
 especialidad y dignifican la
 profesión colocandola al desarrollo
 y servicio de nuestra entidad.*



Agosto, 17 de 2013

Feliz Día Nutricionista - Dietista

*"Porque de ti depende que nosotros
 crezcamos y desarrollemos una
 vida saludable"...*




Agosto, 11 de 2013




*En el Día de la
 Secretaria, reciban
 nuestra sincera
 expresión de
 gratitud,
 admiración y sobre
 todo, el
 reconocimiento a la
 importancia de su
 valiosa labor.*

**Feliz día
 de la
 Secretaria**

Abril, 26 de 2013

Enfermera

En este día tan especial le
 rendimos homenaje a las
 enfermeras que laboran en
 nuestra entidad. Quienes con su
 vocación cuidan de nuestros
 usuarios.




Mayo, 12 de 2013

Anexo I: Fotografías de eventos



Anexo J: Invitaciones a talleres



**Taller de
Crecimiento y
Desarrollo**



Inicia: Martes, 25 de Junio, 2013.

Hora: 10:00 de la mañana.

Lugar: Sala de Juntas y Consultorio de P Y P
CAPRUIS



Los niños son como Dios. Llenos de ternura, paz y con el lenguaje universal del Amor.



ACTIVIDADES:

- Taller enseñanza del cepillado
- Entrega de Kit Control de placa
- Taller de Trabajo Social



**CURSO DE PREPARACIÓN
PARA
LA MATERNIDAD Y LA
PATERNIDAD**



"Es increíble como alguien tan pequeño puede hacer sentir algo tan gigantesco"



Inicia: Jueves, 25 de abril de 2013.

Hora: 4:00 de la tarde.

Lugar: Sala de Juntas CAPRUIS.



Puedes asistir con un acompañante venir con ropa deportiva

Invita Grupo interdisciplinario



Inicia: Lunes, Mayo 06 de 2013.

Hora: 2:00 de la tarde.

Lugar: Área de Acondicionamiento Físico
CAPRUIS tercer piso.



La dependencia de un bebé de sus padres es enorme. Pero la dependencia de los padres de su bebé es más grande todavía!


ACTIVIDADES:

- 2-3 Taller musical para estimular a tú bebé
- 3-4 Taller de preparación de alimentos




Anexo L: Diferentes volantes


 **ESTIMAD@ USUARI@ RUSS**



Con el ánimo de prestar un servicio oportuno, se solicita que los documentos entregados junto a la historia clínica (hojas de especialistas, laboratorios clínicos, ecografías, entre otros), sean devueltos oportunamente en la ventanilla de la RUSS, para poder generar nuevas autorizaciones.

 **Póngale el Pecho a la Vida**
El éxito de la lactancia materna está en sus manos

- Ponga el bebé al pecho dentro de la media hora siguiente al parto: este contacto piel a piel madre e hijo, fortalece la relación afectiva.
- Alimente a su bebé a libre demanda, es decir, cada vez que le pida.
- El recién nacido debe ser alimentado entre 10 y 12 veces al día. La leche materna se digiere aproximadamente en hora y media.
- Permita al niño o niña que determine el tiempo de succión.
- La cantidad de leche que usted produce, depende de la frecuencia de succión, por tanto a mayor succión del bebé mayor producción de leche.
- Alimente al niño o niña del mismo seno hasta sentir que se ha desocupado totalmente, luego continúe con el otro.
- La leche materna tiene todo el líquido que el bebé necesita. No ofrezca agua azucarada, suero glucosado ni ninguna otra bebida, salvo por orden médica.
- No use chupos o biberones.
- Alimente a su bebé con leche materna exclusiva hasta los seis meses.
- A partir de los seis meses, inicie la alimentación complementaria. No suspenda la leche materna.



LA LACTANCIA MATERNA LLENA LA NECESIDAD DEL NIÑO O NIÑA DE ESTAR CERCA DE SU MAMÁ QUE ES TAN IMPORTANTE COMO SU NECESIDAD DE COMER.

MANDAMIENTOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA:

- 1 Tomarás aceite de oliva todos los días de tu vida.
- 2 En abundancia frutas consumirás.
- 3 Los cereales integrales no olvidarás.
- 4 Ensalada a diario comerás.
- 5 Leguminosas y Hortalizas combinarás.
- 6 Sin pescado no vivirás.
- 7 Consumo de grasas saturadas no excederás.
- 8 Agua sin medida beberás.
- 9 Laborales y festivos caminarás.
- 10 Siempre compañía procurarás.



¡¡ AMARÁS LA DIETA MEDITERRÁNEA COMO A TI MISMO !!

Anexo M: Folleto para el Programa de Atención a la Mujer Gestante

Conversación de Dios con un bebé

"Un niño que estaba por nacer, le dijo a Dios: Me vas a enviar mañana a la tierra, pero ¿Cómo vivirá tan pequeño e indefenso como soy?"
Entre muchos Ángeles escogí uno para ti, que te está esperando: Él te cuidará.



Pero dime: aquí en el cielo no hago más que cantar y sonreír, eso basta para ser feliz.
Tu Ángel te cantará, te sonreirá todos los días y tú sentirás su amor y serás feliz.

Y ¿Cómo entender cuando la gente me hable si no conozco el extraño idioma que hablan los hombres?
Tu Ángel te dirá las palabras más dulces y más tiernas que puedas escuchar, y con mucha paciencia y cariño te enseñará a hablar.

Y ¿Qué hará cuando quiera hablar contigo?
Tu Ángel te juntará las manitas y te enseñará a orar.

En ese momento había mucha paz en el cielo, pero podían oírse las voces de la tierra y el bebé preguntó apurado:

"Dios, si voy a partir pronto, por favor, dime como se llama mi Ángel".
Dios le dijo: "Le llamarás simplemente "Mamá"."



Las actividades se realizarán a partir del **Viernes 30 de agosto** hasta el **Jueves 03 de octubre del 2013** en su horario respectivo, en la sala de Juntas de



Programa de Atención a la Mujer Gestante



Cada bebé es un milagro único e imposible de repetir.



pto. Enfermería

Objetivo Curso

Vigilar la evolución del proceso de gestación, con el ánimo de prevenir y controlar factores de riesgo biosociales, que puedan desencadenar en complicaciones del embarazo.



Cronograma

FECHA	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	HORA
Viernes 30 de Agosto de 2013	-Presentación del curso -Vínculo madre-hijo -Salud oral en la gestación	Jessica Abril Enfermera Gloria Arenas Trabajo social Diana Castillo Odontología	4-6 pm
Viernes 06 de Septiembre de 2013	-Postura correcta, ejercicio y respiración durante la gestación	Angélica Pérez Fisioterapia	10-12am
Jueves 12 de Septiembre de 2013	-Cuidados del Recién Nacido -Cambios, mitos cuidados durante la gestación	Claudia Durán Pediatría Jessica Abril Enfermera	4-6 pm
Jueves 19 de Septiembre de 2013	Guía Resolución 412 de 2000 -Atención del parto -Cuidados en el puerperio	Ana Cogollo Ginecología	2-6 pm
Viernes 27 de Septiembre de 2013	-Estimulación sensorial del feto y del recién nacido	Angélica Pérez Medina Fisioterapia	10-12am
Jueves 3 de octubre de 2013	-Alimentación saludable y Lactancia materna CLAUSURA entrega de certificados	Ligia Gómez Nutrición Jessica Abril Enfermera	4-6 pm

Tips de Alerta

- Hinchazón en piernas, cara, manos o todo el cuerpo, especialmente al despertarse.
- Dolor de cabeza intenso
- Fiebre superior a 38.5 °C
- Dolor intenso en la boca del estómago
- Cambios en la orina (ardor al orinar, sangre en la orina)
- Salida de líquido por vagina
- Sangrado vaginal
- Visión borrosa y sensación de zumbido en los oídos
- Ausencia de movimientos fetales si ya está sintiendo a su bebé (el bebé se mueve menos de 10 veces durante el día)



Anexo N: Ejercicios durante el embarazo para el Curso de Preparación Para la Maternidad y Paternidad.

CURSO DE PREPARACIÓN PARA LA MATERNIDAD Y PATERNIDAD

Directorio CAPRUIS

DEPENDENCIA	EXT.
Enfermería	136
Fisioterapia	207
Nutrición	147
Citas Médicas	110
Coordinación Médica	109

Programa de Acondicionamiento Físico
Área de Fisioterapia

Ejercicio durante el embarazo

EL EJERCICIO DURANTE EL EMBARAZO

RECOMENDACIONES

La actividad física durante el embarazo resulta muy beneficiosa, no solo porque permite fortalecer el cuerpo en general, además de los músculos que se utilizan en el parto (abdomen, suelo pélvico, espalda), y aliviar los molestos síntomas de esta etapa, sino también porque acompaña las progresivas y profundas transformaciones que se producen a lo largo de los nueve meses de gestación.

Si el embarazo se desarrolla normalmente, se pueden seguir practicando los mismos ejercicios que se hacen antes de quedar embarazada. Sin embargo los ejercicios deben seguirse llevando a un ritmo más lento, a medida que el embarazo progresa.

Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio, deberá ser tu médico quien indique la factibilidad de esta actividad, evaluando mes a mes el estado y desarrollo del embarazo.

2

PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL EMBARAZO

Para realizar un completo y beneficioso programa de ejercicio físico, es importante que conozcas sus componentes, y llevarlos a cabo de manera adecuada:

1. Calentamiento
2. Flexibilización
3. Actividad Aeróbica o cardiovascular
4. Fortalecimiento muscular
5. Flexibilización
6. Relajación

1. CALENTAMIENTO

Los ejercicios de calentamiento se usan para preparar todas las estructuras (Articulaciones, músculos, ligamentos, tendones) para el ejercicio. De esta manera podemos referirnos como su nombre lo indica entrar en calor, realizando los siguientes ejercicios:

- Movilidad de tobillos
- Movilidad de rodillas
- Movilidad de caderas
- Movilidad de hombros
- Movilidad de codos y muñecas
- Movilidad de cuello

2. FLEXIBILIZACIÓN

Los ejercicios de flexibilidad permitirán que tu musculatura se adapte mediante su alargamiento, a los grados de movimiento articular, preparando para la actividad central del ejercicio y logrando finalmente una amplitud óptima para el parto. Se debe tener cuidado con los rangos articulares, evitando los amplitudes máximas, dada la mayor fragilidad ligamentosa durante la gestación (Aumento en la producción de relaxina).

1. Estira músculo anterior de la pierna
2. Inclina el tronco hacia adelante
3. Estira columna
4. Estira parte interna de la pierna
5. Estira cabeza y cuello
6. Estira la parte anterior e interna de la pierna
7. Estira pecho

3. ACTIVIDAD AERÓBICA O CARDIOVASCULAR

Entre los ejercicios físicos aeróbicos más aconsejados para las mujeres embarazadas se encuentran la caminata y la natación, quedando como no indicados aquellos que impliquen actividades físicas de impacto o con posibilidades de caídas, así como aquellos que supongan condiciones medioambientales peligrosas (alta presión atmosférica, altas temperaturas), aquellas que requieran posturas difíciles.

No obstante, lo ideal es un programa de ejercicio individual adaptado a las necesidades de la madre. Es importante recordar la prescripción de tu médico para el inicio de dicha actividad.

4. FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Este aspecto favorece a la madre porque mejorará la musculatura que ayuda en el momento del parto. Así, el trabajo muscular deberá prestar una atención especial a las siguientes áreas, teniendo en cuenta el manejo de la respiración.

Musculatura abdominal

Realiza estos ejercicios evitando en 6 repeticiones por 3 series, logrando finalmente 10 repeticiones de 4 series

1. Ejercicio de fortalecimiento abdominal
2. Ejercicio de fortalecimiento abdominal
3. Ejercicio de fortalecimiento abdominal
4. Ejercicio de fortalecimiento abdominal

RECUERDA: Cada vez que realices los ejercicios maneja la respiración, bote el aire al realizar el esfuerzo.

Musculatura del Suelo pélvico

RECUERDA: Bote el aire cuando subas y tomar aire cuando bajas.

Ejercicio de Kegel

RECUERDA: Presionar los músculos de la pelvis simulando la acción de retención de orina.

Musculatura Zona lumbar

Músculo pectorales

RECUERDA: Presionar y relajar 3 series de 10 repeticiones

5. FLEXIBILIZACIÓN

Ahora, realiza nuevamente los ejercicios de Flexibilización que realizaste al inicio de la actividad física.

6. RELAJACIÓN

- Induce a la tranquilidad, evitando la ansiedad.
- Relaja la mente y favorece el sueño.
- Te sentirás con más fuerza y vitalidad para recibir a tu bebé.