

# Hábitos saludables



- Hábitos saludables que deberías incorporar en tu día a día
- Comer bien. No se trata de comer menos, sino de comer mejor.
- Combate la obesidad.
- Dormir lo suficiente.
- Desconectarse de la tecnología.
- Elimina el sedentarismo.
- Beber más agua.
- Menos alcohol y cero cigarrillos.



# ¡Pregunta aquí! por nuestros servicios de salud

- Consulta médica
- Servicios de laboratorio
- Procedimientos menores (Lavado de oídos, curaciones, infectología)
- Citologías
- Electrocardiogramas
- Vacunación
- Salud Ocupacional
- Pediatría

## Docencia y educación

- Soporte vital básico
- Soporte vital avanzado
- Primeros auxilios
- Brigada de emergencias
- Manejo del duelo
- Atención a víctimas de violencia sexual
- Atención a víctimas de ataques con agentes químicos
- Toma de muestras de laboratorio



Cruz Roja Colombiana  
Seccional Nariño

# DEBERES Y DERECHOS DE LOS PACIENTES



(602) 7237448  
3164781861

Horario de atención  
Lunes a viernes de 7:00 a.m a  
12:00 m y 2:00 a 6:00 p.m.  
Sábados 8:00 a.m a 12:00 m

Cra. 25 N° 13 – 26 Brr Santiago –  
Pasto

## RESOLUCION 4343 DE 2012

Reglamenta las acciones concerniente a la atención de los usuario por parte de las Instituciones de Salud, con la intención de asegurar el Derecho a un trato digno.

## RESOLUCIÓN 13437 DE 1991

Establece la Humanización en la atención de los Usuarios y garantiza el mejoramiento de la calidad en la prestación de los servicios de salud en las Instituciones publicas y privadas.



## DERECHOS DE LOS PACIENTES

- Recibir información clara de los servicios y horarios de atención en la I.P.S.
  - Elegir libremente el profesional de la salud para su atención.
  - Disfrutar de una comunicación plena y clara con el medico y Personal Asistencial, que le permita obtener información necesaria respecto a la enfermedad que padece, tratamiento formulado y procedimientos que le vayan a practicar.
  - Asumir sus propias decisiones sobre su salud dejando constancia por escrito de las mismas (consentimiento informado).
  - Ser remitido oportunamente a otra entidades salud, cuando las condiciones de salud ameriten.
  - Recibir un trato digno considerando y respetuoso sin distinción de etnia, sexo, edad, religión, ideología, política y condición social.
  - Exigir el manejo confidencial de su historia clínica.
  - Presentar sus Peticiones, Quejas, Reclamos y Felicitaciones respecto a la atención recibida.
  - Recibir una respuesta oportuna a las inconformidades presentadas.
- Participar en la Asociación de Usuarios.

## DEBERES DE LOS USUARIOS

- Suministrar información veraz y completa para diligenciamiento de historia clínica.
- Utilizar adecuadamente los servicios de salud de la I.P.S.
- Proteger su salud personal y familiar.
- Brindar trato cuidadoso y responsable a los bienes de I.P.S, instalaciones y equipos.
- Tratar con amabilidad, respeto y consideración al Personal de Salud y Usuarios.
- Asistir cumplidamente a las citas programadas, cancelarlas oportunamente.
- Seguir las recomendaciones, instrucciones y tratamiento dado por el equipo de profesionales que le atendió, solicitando aclaraciones en los casos que no haya entendido la información suministrada.