



¡Bienvenida!

Contigo celebramos la vida

Porque eres importante, te invitamos a conocer la cartilla de la cultura en salud para ti.

¡Comencemos!

Debemos comprender primero que:

CUIDAR
ES

Nuestro compromiso por la vida



¿Qué crees que significa **CUIDAR**?

Cuidar es **darME**

Amor, respeto, tiempo para descansar, ejercitarme, para compartir y tiempo para divertirme.

Aunque estés cuidando desde ya a otra *personita*, la prioridad eres tú.

Cuidado del Otro

Sabemos que es una **etapa difícil**, en donde otros cuidan de ti, pero tú también de otros.

- **Reconocimiento de sus capacidades:** comprende a los demás, sé empática y escucha.
- Tener compañía y ser compañía.



Cuidado del entorno

¿Darnos qué?

Espacios limpios y libres de ruido, aire puro, agradable y saludable; lugares ordenados y convivencia sana.

Mantén la calma y cuida el entorno. Juntos hagamos de esta etapa algo maravillosamente inolvidable.

Aprovecha y cuida los espacios diseñados para ti.





¿Conoces los
**programas y
servicios para
el cuidado de
la mujer?**



Programas de Vida Saludable

Se encuentran encaminados a mejorar las condiciones de salud de nuestros afiliados, con el fin de propender por su autocuidado, evitar enfermedades o su evolución a estados más avanzados.

*Te los mencionamos
a continuación*

Programa de Control Prenatal

Ponemos a disposición de nuestras afiliadas en estado de embarazo un equipo de profesionales altamente capacitado para ofrecer una adecuada atención prenatal y cuidado durante el parto y el posparto, así como el cuidado del recién nacido.

Inmediatamente te enteres que te encuentres en estado de embarazo, es importante que solicites la cita de control prenatal.



A photograph of a man and a woman looking at a pregnancy test. The man is on the left, wearing a light-colored shirt, and the woman is on the right, wearing a striped shirt. They are both smiling and looking at the test. The background is a bright, indoor setting.

Programa de Planificación Familiar

Planear en qué momento de tu vida deseas tener un hijo y cuántos hijos deseas tener; es una decisión muy importante.

Por esto, EPS Sanitas a través del Programa de Planificación Familiar, ofrece a hombres y mujeres en edad fértil:

-
- Asesoría sobre derechos sexuales y reproductivos.
 - Consulta médica y de enfermería enfocadas a la consejería en planificación familiar.
 - Educación sobre los métodos de planificación existentes.
 - Seguimiento a la utilización del método.
 - Acceso a los métodos anticonceptivos incluidos en el Plan de Beneficios de Salud.
 - Esterilización femenina (ligadura de trompas) y masculina (vasectomía).

Aprende sobre nuestros canales de atención al afiliado



APP EPS Sanitas

Ponemos a tu disposición una **aplicación móvil** que encontrarás en las tiendas de tus dispositivos iOS y Android. Puedes acceder las 24 horas del día, los 7 días a la semana.



Asesor de Oficina en Línea

Los servicios que te brindamos en las oficinas de atención al afiliado, los podrás recibir vía **chat a través de www.epssanitas.com**, sección servicios destacados, opción Asesor de Oficina en Línea.



Oficina Virtual de Afiliados

Oficina Virtual de Afiliados Ingresa a **www.epssanitas.com**, sección oficina virtual para acompañarte desde cualquier lugar.



Línea telefónica

Comunícate por nuestras líneas telefónicas en - Bogotá 6013759000

- Barranquilla 6053226888
- Bucaramanga 6076852985
- Cali 6023989340
- Cartagena 6056545754
- Medellín 6045908383
- Villavicencio 6086611838 - #936 para operadores Tigo, Claro y Movistar
- Línea nacional 018000919100



Ana María

Comunícate con Ana María, tu asistente virtual en salud por **WhatsApp +57 3202550525** o chat web en www.epssanitas.com. Ana María te acompaña las 24 horas del día, los 7 días a la semana.



Contáctenos web

En www.epssanitas.com, **sección contáctenos**, podrás dejarnos tus solicitudes de información o sugerencias, felicitaciones e inconformidades. Recuerda que nuestra página web está disponible las 24 horas del día.

Esperamos que esta
información haya
sido útil para ti

Gracias por hacer parte de
la Semana de la Cultura en
Seguridad Social.

CUIDAR
ES

Nuestro compromiso por la vida

