

¡Hola!

Te damos la bienvenida

Nos complace
compartirte esta
información que te
permitirá conocer y
aprender sobre la
**Cultura en Seguridad
Social en Salud.**



¡Comencemos!

Debemos comprender primero que:

CUIDAR
ES

Nuestro compromiso por la vida



Autocuidado:

Cuidar es **darME**

¿Darme qué?

Amor, respeto, descanso, ejercicio, diversión y tiempo para compartir con familia y amigos.

Escribe qué acciones realizas para autocuidarte

Cuidar es darTE

¿Darte qué?

Reconocimiento de las capacidades y logros, amor, cuidado, comprensión, compasión, empatía, palabras de aliento, escucha, compañía y los recursos que tengo al alcance.





Cuidado del entorno

Cuidar es darNOS (a nosotros)

¿Darnos qué?

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

Ahora...

Para construir una sociedad más fortalecida en la que seamos capaces de dar cuidados y ser cuidados, se hace necesario un **esfuerzo colectivo** que requiere un compromiso a largo plazo y una transformación de la manera como pensamos y actuamos ante la sociedad y como adultos.





A partir de lo anterior, escribe
tu definición sobre

Cuidar

Programa de detección de las alteraciones del adulto

Este programa lo ofrecemos a los pacientes **mayores de 45 años**, dentro de sus consultas médicas cada 5 años, para **detectar factores de riesgo** y diagnosticar tempranamente enfermedades cardiovasculares.



¿Qué son los Programas de Promoción y Prevención?

Tienen el propósito de mejorar tus condiciones de salud y las de tu grupo familiar, con el fin de incentivar el autocuidado y así **evitar enfermedades o su evolución** a estados más avanzados.





¿Cómo puedo acceder a los Programas de Promoción y Prevención?

Son ofrecidos en tu centro médico asignado, pregunta allí cómo puedes acceder a ellos.

En las ciudades donde no se cuenta con red propia, son prestados directamente por la institución a la que haces parte o, en su defecto, serás remitido por ellos a una Institución Prestadora de Servicios (IPS).

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

Ingresa a través de **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