



UISALUD

Unidad Especializada en Salud

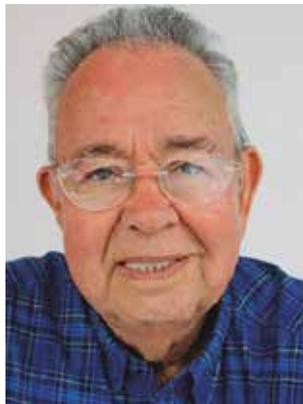
Contigo

**“El examen
de próstata
también es cosa
de hombres”**

Ver páginas 6 y 7

DIVISION DE PUBLICACIONES

Su cuerpo necesita de la promoción y la prevención



Por: Álvaro García Pinzón
Representante de los pensionados
ante Consejo de Dirección UISALUD

Para UISALUD “prevenir es mejor que curar”. En cuanto a salud, esta máxima se cumple al pie de la letra. Para esta entidad, que ofrece los servicios de salud a sus afiliados, el hecho de prevenir es tan importante que cuenta con acciones conducentes a proporcionar a los usuarios y sus familias programas que le brinden la orientación, los instrumentos y métodos necesarios para impartir las recomendaciones adecuadas y oportunas, tendientes a modificar los hábitos y conductas que contribuyan a un

mejor bienestar de su estado de salud, así como tener la capacidad de detectar a tiempo enfermedades para evitar trastornos e impedimentos en su desempeño personal, social y laboral.

Cuando nos ordenan exámenes de P y P, no conocemos lo que significan esas dos letras (Promoción y Prevención). Promoción de la salud y Prevención de la enfermedad son dos conceptos inseparables y complementarios, pues la promoción hace referencia al fomento de los factores protectores para la salud en la población, representados en la modificación de estilos de vida saludables y seguros, y la prevención está relacionada con el control e intervención de los factores de riesgo de las enfermedades o de éstas como tal.

En la actualidad, UISALUD dispone de doce programas de prevención para el servicio y uso de los asociados, entre los que se destacan: Programa de Riesgo Cardio-

vascular; Salud Oral; Salud Visual; Detección Temprana de las Alteraciones de los Niños, Adolescentes y Jóvenes; Prevención de Cáncer de Cuello Uterino y Atención y Apoyo a la Población en Condición de Discapacidad, entre otros. Estos excelentes programas deben ser divulgados y socializados entre la población usuaria del sistema, con una coordinación muy estrecha entre la realización de los mismos y la participación activa de los usuarios. Es necesarios promover el “voz a voz”, la interlocución y la promoción, para que esto redunde en beneficio de todos, tanto de la entidad, como de los usuarios.

UISALUD está muy interesada en que los asociados participen activamente en los programas de prevención que tiene la entidad, de tal manera que se puedan aprovechar los recursos financieros que se dedican a estas actividades, para que se adquieran hábitos y costumbres de prevención de

enfermedades, se discipline el usuario y su entorno familiar y se optimicen los costos financieros de consulta al médico o al especialista; la internación en las clínicas, el suministro de medicamentos, entre otros. De esta manera, los demás servicios puedan ser mejor utilizados para prestar una atención con calidad y calidez.

La buena salud de las personas es un tesoro que se debe cuidar y estimar, sin escatimar esfuerzos y energías para conservarla. La mejor manera es poner en práctica buenos hábitos y utilizar los servicios de promoción y prevención de UISALUD, procurando siempre un mejor bienestar y óptima calidad de vida.

La invitación es a concientizarse e implementar buenos hábitos de alimentación, de sueño, de práctica deportiva, de ejercicio físico y evitar el consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas.

Consejo de Dirección

Hernán Porras Díaz
Gonzalo Patiño Benavides
Gerardo Latorre Bayona
Jaime Alberto Camacho Pico
Myriam Ruíz Rodríguez
Jorge Humberto Martínez Téllez
María Claudia Caballero Badillo
Álvaro García Pinzón
Myriam Oróstegui Arenas
Gonzalo Gómez Patiño

Rector UIS
Delegado personal del sr. Rector
Vicerrector Administrativo UIS
Delegado Dirección UIS
Delegado Dirección UIS
Representante de los profesores
Representante personal administrativo
Representante pensionados UIS
Representante Asociación de usuarios UISALUD
Director UISALUD

Boletín UISALUD
Edición No. 6
Abril-Mayo 2020

Producción editorial
Dirección de
Comunicaciones UIS

Impresión
División de
Publicaciones UIS

Carrera 27 - Calle 9
Ciudad universitaria

PBX 632 83 83
634 40 00
Bucaramanga,
Colombia





Dieta sana y equilibrada para pacientes con

CÁNCER

Por: Blanca Rocío Rangel Pedraza y Ligia Gómez Díaz. Equipo de nutricionistas UISALUD.

¿Doctor, qué debo comer?, es una pregunta frecuente de los pacientes con cáncer. La modificación de la dieta en estos pacientes debe orientarse a la realización de una alimentación tradicional saludable, suficiente, variada, adecuada a sus necesidades, gustos y sintomatología.

El reto de una dieta óptima para un paciente con cáncer

es contribuir a mantener un peso saludable, conservar la fuerza, mantener sanos los tejidos corporales y disminuir los efectos secundarios del tratamiento.

Prácticamente todos los pacientes oncológicos, independientemente si están sometidos a tratamiento activo, recuperación o en remisión, se benefician con la planificación de las comidas. Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Las recomendaciones alimentarias deben basarse en evidencias científicas.
- Consulte con el profesional en nutrición para evaluar

la ingesta de calorías y nutrientes.

- Antes y después de preparar los alimentos, lave muy bien sus manos, utensilios y superficies.
- Coma en un ambiente agradable, sin prisa, acompañado y en los momentos de mayor apetito.
- Evite la ingesta de alimentos o preparaciones 'milagrosas'.
- Realice una dieta variada, preparada de forma sencilla, con variedad de texturas, sabores y colores.
- Prefiera las técnicas de preparación de alimentos: hervidos, cocidos al vapor, hor-

neados en lugar de fritos o asados en parrillas.

- Prefiera consumir más pescado o aves que carnes.
- Los vegetales fuente de fitoquímicos contribuyen a la salud: varíe y consúmalos diariamente en diferentes preparaciones.
- Lave muy bien las frutas y las verduras antes de consumirlas.
- El aporte de grasa debe ser a base de ácidos grasos mono y poliinsaturados (aceite de oliva, aguacate).
- Evite adicionar azúcar, miel, jarabe de glucosa o de maíz a las preparaciones.

Recomendaciones en síntomas específicos:

- **Anorexia y alteraciones del gusto**
 1. Fraccione su alimentación: 3 comidas principales y mínimo 2 refrigerios.
 2. Evite la ingesta de café, infusiones, caldos.
 3. Tome los líquidos una hora antes o después de las comidas.
 4. Aumente el sabor de las comidas adicionando especias y hierbas (orégano, albahaca, tomillo, etc.).
- **Náuseas y vómito**
 1. Ingiera los alimentos a temperatura ambiente.
 2. Consuma los líquidos en volúmenes pequeños, y evite tomarlos con las comidas principales.
 3. Evite los olores fuertes en las comidas, manténgase alejado mientras cocinan.
 4. Después de comer manténgase sentado, no se acueste.
- **Dolor abdominal y diarrea**
 1. Tome muchos líquidos (caldos de verduras, infusiones, agua de arroz, etc.).
 2. Evite alimentos muy condimentados y picantes.
 3. Limite el consumo de alimentos ricos en fibra, bebidas azucaradas, alimentos grasosos o fritos, y productos lácteos.



Cáncer de próstata:

causas, síntomas y tratamiento

Por: Raúl Rueda Prada
Médico Urologo UISALUD

El cáncer de próstata es el segundo cáncer más común en los hombres y es la segunda causa de muerte por cáncer. Según estudios realizados, uno de cada nueve hombres será diagnosticado en su vida.

Los hombres afroamericanos y los que tienen historial familiar de cáncer tienen una posibilidad más alta de sufrir la enfermedad. Un hombre cuyo padre o hermano tienen cáncer de próstata duplica el riesgo de desarrollarlo.

El cáncer de próstata es diferente a varios tipos de cáncer de otros órganos, porque a menudo crece muy lentamente y es posible que no cause problemas. En Estados Unidos casi 165.000 hombres fueron diagnosticados en 2018 y solamente 29.400 estadounidenses murieron a causa de la enfermedad. Igualmente, alrededor del 35% de las autopsias presentaban cáncer de próstata y esta no fue la causa de muerte, por lo tanto, varios hombres con cáncer de próstata nunca sabrán que lo tienen a menos que se sometan a las pruebas.

La detección temprana es fundamental. Las dos pruebas más sencillas que representan valor predictivo positivo para su detección son el tacto rectal y el antígeno específico prostático. El control periódico anual permite obtener la dinámica y el comportamiento del antígeno específico prostático, estos valores junto al resultado del tacto rectal harán sospechar o no un cáncer de próstata.

Posteriormente, la realización de una biopsia de próstata, en caso de sospecha, definirá un diagnóstico temprano y oportuno para poder iniciar un tratamiento con fines cura-

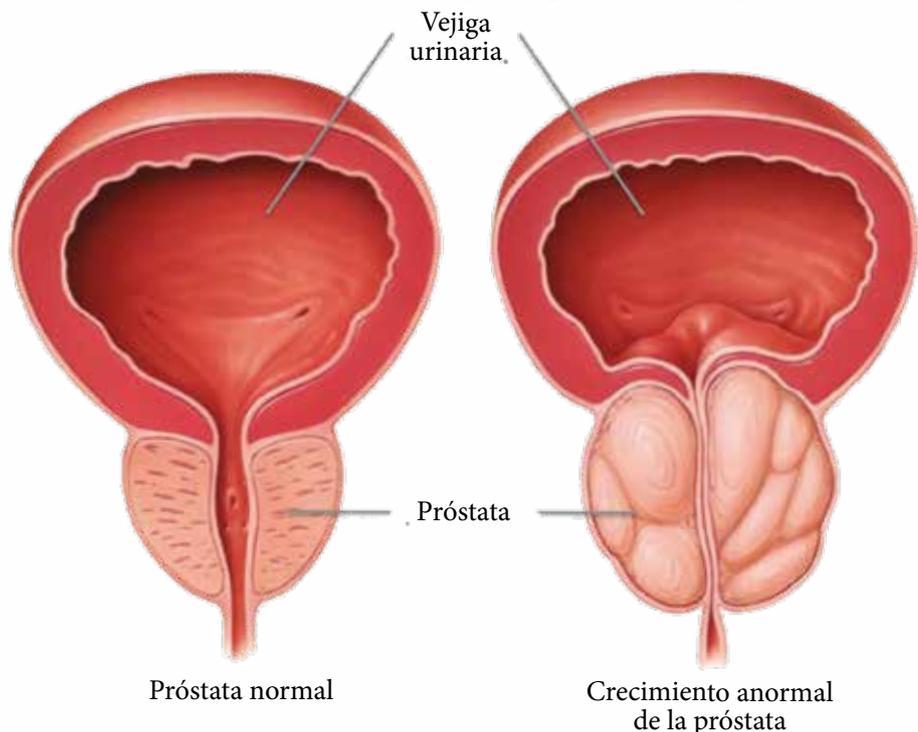
tivos. Un tratamiento temprano ayuda a evitar problemas ocasionados por el cáncer y a vivir más tiempo.

El mayor beneficio de las pruebas de detección rutinaria se encuentra en los hombres entre 50 y 70 años de edad. Los hombres menores de 70 años o mayores de 50 años que estén preocupados por sus factores de riesgo o por su bienestar prostático deben acudir a su médico para definir si las pruebas de detección temprana son apropiadas y necesarias.

Cuando en las pruebas realizadas el antígeno específico

prostático, el tacto rectal o ambos están alterados pueden indicar la necesidad de realizar una biopsia prostática, siendo esta la única forma de saber con certeza si se tiene un cáncer de próstata.

La biopsia transrectal de próstata, aunque puede producir en un porcentaje bajo bacteriemia o infecciones, hematuria y rectorragia; es el método que confirma histológicamente la lesión, clasificando su grado de diferenciación tumoral y por ende, en parte, su agresividad. La biopsia de próstata nunca empeora la lesión, ni la disemina, ni la hace más agresiva.



SÍNTOMAS

- **En etapas tempranas:** es silencioso y asintomático. En estas etapas se tiene la opción de realizar tratamientos con fines curativos como la prostatectomía radical o radioterapia, estos tratamientos presentan altas tasas de curación alrededor del 90 al 95 por ciento a más de 10 años.
- **En etapas intermedias o tardías:** puede generar molestias focalizadas en el tracto urinario bajo, como son orinar frecuentemente, urgencia miccional, cambios en el chorro urinario, intermitencia miccional, dolor o ardor al orinar, dolor pélvico, sangre en orina o síntomas secundarios a las metástasis como dolor óseo, fatiga, pérdida de peso y de apetito. En estas etapas tardías la posibilidad de curación es baja, de allí la importancia de realizar un diagnóstico temprano, para ofrecer un tratamiento oportuno que en un alto porcentaje es curable.

EFFECTOS SECUNDARIOS

Los principales efectos secundarios a estos tratamientos son:

- Disfunción eréctil caracterizada por disminución de la rigidez de la erección y fuga de la erección.
- Incontinencia urinaria, la cual es de intensidad variable.
- Alteraciones intestinales como proctitis actínica, riesgos que ocurren en bajo porcentaje y para ello existen medidas y tratamientos específicos con muy buenas tasas de control de estas complicaciones.

5 consejos preventivos para el cáncer de próstata

CONSEJOS

- Evite el consumo de cigarrillo y alcohol, los estudios demuestran que puede llegar a ser una de las principales causas de cáncer en general.
- Haga ejercicio para mantener su organismo saludable y libre de toxinas nocivas.
- Cuide con especial detalle su dieta; tanto las carnes rojas como los carbohidratos procesados pueden llegar a ser perjudiciales para la próstata.
- Detenga el uso indiscriminado de medicamentos a los que su organismo no está acostumbrado, la eliminación de sus componentes puede resultar un dificultoso proceso para su cuerpo.
- Una actividad sexual saludable mantendrá su próstata activa y saludable en su funcionamiento.



Un tratamiento temprano ayuda a evitar problemas ocasionados por el cáncer y a vivir más tiempo.



“El examen de próstata también es cosa de hombres”

Por: Yuribeth Calderón Alsina
Periodista
Dirección de Comunicaciones UIS

Para Hernando Montañez Pinto, un superviviente del cáncer de próstata; el machismo, la vergüenza y los tabúes que rondan esta enfermedad, evitan la detección temprana de este tipo de cáncer. “Muchos dicen: ‘si voy al examen de próstata ya no soy un machito, a mí nadie me hace un tacto rectal’... esos pensamientos han causado muchas muertes. El examen de próstata también es cosa de hombres”, dice Montañez con esa seguridad que le da la experiencia.

Reitera que las actitudes machistas producen rechazo a la prueba, y están orientadas, principalmente, a objetar su orientación sexual, lo perciben como una amenaza para su virilidad, o temen a tener una erección durante el examen, lo cual, según los especialistas, sucede con frecuencia y es normal.

Hoy tiene 65 años y desde los 40 la cita anual con el urólogo hace parte de su agenda. Este cáncer tiene algo particular y es que en su etapa temprana no causa ningún tipo de molestia. “En el primer tacto que me hicieron no se evidenció nada, fue un ardor al orinar el que me hizo acudir al médico de nuevo

Pruebas de detección

Tacto rectal: durante un examen rectal digital o tacto rectal, el médico inserta un dedo con guante lubricado en el recto para examinar la próstata, que está situada al lado del recto. Si encuentra alguna anomalía en la textura, la forma o el tamaño de la glándula, podrías necesitar más análisis.

y en ese entonces me encontraron un tumor benigno. Tiempo después, en un nuevo examen, me detectaron un tumor maligno”.

Hernando lo tomó con calma, sin embargo la posibilidad de que al operarse pudiera quedar con secuelas de incontinencia, lo llevó a consultar detalles con los especialistas de UISALUD, Unidad que atiende de manera oportuna e integral a los empleados de planta de la Universidad Industrial de Santander (UIS).

“Recuerdo que el doctor me dijo: ‘tranquilo, lo voy a pasar con el radiólogo’ y así fue. Me mandaron una resonancia nuclear y ahí salió que era un tumor maligno,

pero al darme la noticia me dijo que me tranquilizara que era un tratamiento de varias sesiones de radioterapia y me dio valor: ‘usted muere de otra cosa, pero no de este cáncer, porque veo en usted una buena actitud, lo veo sonriente y con ganas de vivir muchos años’... Eso me generó cierta paz”, dice con voz pausada y con una gran actitud de nobleza.

Posterior a la detección en 2016, implantaron en su próstata unas ‘semillas de oro’ alrededor del tumor para que los rayos ultravioleta actuaran dentro de las semillas y no dentro de otros órganos. Fueron cinco sesiones de radioterapia, proceso en el que el ánimo de los médicos, de sus amigos y de su familia fue muy importante.

“La familia para mí es lo mejor que Dios me ha dado y fue un gran apoyo y ayuda. Mi esposa me dio el valor y la tranquilidad y mis hijos el aliento, siempre me decían que ‘de esta salíamos’. También el acompañamiento de UISALUD fue muy importante, siempre me tranquilizaban, me motivaban y, además de ayuda física, recibí atención psicológica, fue una atención integral que llegó a feliz término, hoy estoy sano y sigo en mis controles”, dice.

Hoy Hernando es un hombre tranquilo, disfruta de su esposa, de sus hijos





“A los hombres les digo que no hay que temer, que este examen no nos quita nada, más bien nos aporta bienestar”

y de su pequeña nieta de 7 años, pide a Dios que le dé muchos años más de vida para verla crecer y disfrutar sus triunfos.

“A los hombres les digo que no hay que temer, que este examen no nos quita nada, más bien nos aporta bienestar. Es mejor un minuto en el urólogo que tener que padecer una enfermedad terminal que puede ser detectada a tiempo”.

Lleva 45 de sus 65 años trabajando en la UIS, insti-

Pruebas de detección

Antígeno prostático específico: se extrae una muestra de sangre de una vena en el brazo y se analiza para detectar la presencia de antígeno prostático específico, una sustancia que produce naturalmente la glándula prostática. Si se encuentra un nivel superior al normal, podría indicar una infección, una inflamación, un agrandamiento o cáncer de próstata.

tución con la que está plenamente agradecido. “La UIS para mí es lo más importante que Dios puso en mi camino, porque de ella he conseguido todo lo que tengo y gracias a ella, a través de UISALUD, tuve una segunda oportunidad de vivir”, dice mientras permanece de pie junto a una máquina dotada de grandes rollos de papel en la División de Publicaciones de la UIS, donde se gana la vida como impresor.



¿Bolsa? ¡No, gracias!

En los últimos tiempos el consumo de plástico se ha convertido en un problema ambiental, producto de la irresponsabilidad de la humanidad o de la cultura de usar y tirar. El uso de estos plásticos es alarmante, no solo por el excesivo consumo, sino por los años que una bolsa o botella tardan en descomponerse.

De acuerdo con las estimaciones de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), en el mundo cada minuto se compran un millón de botellas de plástico y al año se usan 500 mil millones de bolsas. Casi una tercera parte de todos los envases de plástico desechados salen de los sistemas de alcantarillado y 8 millones de toneladas acaban en los océanos cada año, amenazando a la vida marina.

Las cifras son alarmantes... Es así como la Universidad Industrial de Santander (UIS) tiene como compromiso motivar la protección del medio ambiente y el desarrollo sostenible, mediante programas de responsabilidad integral que buscan ahorrar recursos, integrar la dimensión ambiental y minimizar los impactos negativos derivados del desarrollo de las diferentes

actividades realizadas en la Universidad.

A esta iniciativa se suma UISALUD, al implementar el no uso de bolsas plásticas en el área de Farmacia de la Unidad. Así que, si viene por sus medicamentos, traiga donde depositarlos, ya sea en una bolsa de tela o en su bolso de uso diario.

¿Cuánto tarda en descomponerse una bolsa plástica?

Las bolsas de polietileno tardan más de cuatro siglos (400 años) en degradarse completamente. Es así como se convierten en uno de los objetos más contaminantes del planeta tierra; por ser la principal fuente de contaminación de mares y océanos, dañando la diversidad biológica marina.

¿Por qué no se deben utilizar este tipo de bolsas?

- La tinta utilizada en su impresión es tóxica.
- Tardan más de 1000 años en desaparecer del planeta.
- Contaminan los océanos.
- Matan a miles de animales acuáticos y terrestres, entre otros impactos sobre la vida humana, la biodiversidad y la calidad ambiental.

Si 1 de cada 5 colombianos llevara a la tienda bolsa de tela o carrito de compras, ahorraríamos anualmente 177 millones de bolsas plásticas. (Soy ECOlombiano).

NO PLÁSTICO

Impuesto Nacional al Consumo de Bolsas Plásticas (Ley 1819 de 2016): su finalidad es desincentivar el consumo de bolsas plásticas, en procura de la protección del medio ambiente.

Tiempo de fabricación:
1 segundo

Tiempo de descomposición:
400 años

UISALUD informa

Comprometidos con el proyecto del Gobierno Nacional de disminuir el consumo de bolsas plásticas, UISALUD informa a todos los usuarios que, desde el mes de enero de 2020, no volverá a entregar bolsas plásticas para empacar los medicamentos y por consiguiente solicita a los usuarios traer bolsas ecológicas para poder reclamar sus medicamentos en el área de Farmacia.



Geriatría:

la atención integral que merecen nuestros adultos mayores

Por: Daniel Alberto Villamizar Olaya
Médico - Especialista en geriatría

¿Qué es la geriatría?

La geriatría es una especialidad médica dedicada al estudio de la prevención, el diagnóstico, el tratamiento y la rehabilitación de las enfermedades en los adultos mayores (+60 años). En este sentido, los geriatras son médicos expertos en el cuidado de los adultos mayores, de

la misma manera que los pediatras lo son de los niños.

El objetivo primordial de la geriatría es lograr el mantenimiento y la recuperación funcional de la persona mayor para conseguir el máximo nivel de autonomía e independencia que conlleve a una mejor calidad de vida.

¿Por qué es necesario un médico especialista en el adulto mayor?

La primera razón radica en que cada vez hay más adultos mayores en Colombia y en el mundo. En Colombia la población mayor de 65 años alcanza

hasta un 10,5% de la población total y se proyecta que para el año 2050 esta proporción se duplicará.

El índice de envejecimiento del País, que representa el porcentaje de personas mayores de 60 años respecto a la población de menos de 15 años, se encontraba en 34.4% en 2010, ascendiendo a 41.5% en 2015 y se proyecta en 49.8% para el 2020.⁽¹⁾

Por otra parte, el adulto mayor tiene características particulares que hace que se requiera de la formación de un especialista para este tipo de pacientes.

Dentro de las características que diferencian al adulto mayor del adulto joven, encontramos:

- **Heterogeneidad:** no todos envejecen de la misma forma.
- **Cambios fisiológicos:** propios del envejecimiento.
- **Pluripatología:** dos o más enfermedades crónicas adicionales a la patología principal.
- **Problemas sociales:** abandono, maltrato, sobrecarga de cuidadores.
- **Discapacidad y deterioro cognitivo:** aumentan los niveles de dependencia de cuidados, entre otros problemas que hacen que la atención del adulto mayor sea compleja, que exija de la participación de un profesional especialmente entrenado para estos pacientes.

Es prioridad mantener el tratamiento indicado del adulto mayor, así como una comunicación adecuada con cada uno de los especialistas que lo atienden y que formulan diferentes medicamentos para sus enfermedades. Es necesario concertar cómo actúan o podrían actuar los medicamentos entre sí y evitar reacciones adversas.

Así mismo, tratamientos médicos o cirugías que no tengan en cuenta la fragilidad del paciente, pueden presentar más riesgo que beneficio en un usuario específico. Por esta razón, el adulto mayor requiere del manejo conjunto de varias especialidades médicas, pero debe existir un 'director de orquesta' que las articule y ese es el geriatra.

1- <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Envejecimiento-demografico-Colombia-1951-2020.pdf>



Cuidar y ser cuidado

Por: Myriam Oróstegui Arenas
Presidenta Asociación
de Usuarios UISALUD

La palabra ‘cuidar’, tiene diferentes significados: “proteger a algo o a alguien del daño o del desgaste”, “aplicar atención y esmero a una acción”, “aplicar la inteligencia a la consideración detenida o sistemática de un asunto”.

Cuando nos referimos a cuidar a los enfermos, ya sean niños, adultos, personas en condición de discapacidad, todas estas definiciones aplican muy bien. Para cuidar en casa a un enfermo se dispone del personal de enfermería y este servicio lo brinda UISALUD, previo estudio de las condiciones del paciente y su familia. Pero para cuidar a una persona mayor, con algunas limitaciones para realizar las actividades de la vida diaria, se requiere un cui-

dador o cuidadora del entorno familiar.

Este escrito se centra en las acciones de cuidar a los adultos mayores y en la necesidad de valorar también a todas aquellas personas que en las familias ejercen el rol de ser sus cuidadoras.

La población en Santander refleja el hecho demográfico del envejecimiento que también ha venido ocurriendo en Colombia. Entre la población atendida por UISALUD el envejecimiento es mayor, ya que hay 267 mayores de 65 años por cada 100 menores de 15 años.

Ante esta situación, UISALUD debe afrontar la realidad de proveerles atención adecuada y de calidad, y sus familias a proveer los elementos necesarios para hacerlo, así como disponer de un entorno adecuado y seleccionar a la(s) persona(s) que pueda ser el cuidador de su familiar.

La razón de ser del cuidador en casa implica la satisfacción de las necesidades de las per-

sonas que se cuidan; no solo las necesidades básicas, sino las necesidades sociales, psicológicas y emocionales. A esto contribuye el cuidador o cuidadora.

En la mayoría de los casos el rol de cuidador lo ejercen las mujeres. Es así como su vida gira en torno a la satisfacción de las necesidades de la persona a su cargo y muchas suelen dejar sus propias vidas y necesidades en segundo plano, aunado a que no pueden desempeñar ningún trabajo fuera del hogar y no reciben remuneración por la labor de cuidadora, aunque en algunas oportunidades se ejerza este oficio las 24 horas del día.

Ser cuidadora trae consigo cierto ‘desgaste’, no solo físico, sino financiero y emocional, especialmente cuando es por periodos prolongados; cuando no se observan cambios positivos en la persona que se cuida o cuando la cuidadora queda como la única responsable de brindar la atención y no cuenta con otro tipo de apoyo por parte de la familia. Es por esto que, a veces, se observan sentimien-

tos de vacío, ira, depresión, soledad, enojo, frustración, desesperanza, temor y niveles elevados de estrés crónico.

Lo mencionado favorece la aparición del síndrome de agotamiento (síndrome de burnout). Se trata de un estado de agotamiento físico, emocional y mental, causado por involucrarse en situaciones demandantes durante un tiempo prolongado... el ser cuidadora o cuidador representa un evento estresante y cargado de tensión emocional.

Es muy importante que las familias reconozcan estas condiciones, para prestar la ayuda que sea necesaria, reorganizar el cuidado y sobre todo reconocer el trabajo que esa persona realiza para el bienestar del adulto mayor y de toda la familia.

Las familias deben reconocer a ese cuidador o cuidadora como una persona valiosa, que realiza una dura labor y que merece atención, comprensión, apoyo, cariño, reconocimiento, respeto y periodos de descanso y disfrute de tiempo libre.



» ¿Cómo descargar« el certificado de Afiliación a UISALUD?



PASO 1

Ingrese a la página www.uis.edu.co y dé clic en **UISALUD**, como lo muestra la imagen.

PASO 2

Ingrese a “UISALUD en línea” al lado izquierdo de la página, una vez ingrese, dé clic en **Acceder**.

PASO 3

Registre los datos solicitados en las casillas y dé clic en **Ingresar**.

PASO 4

Si el sistema pide contraseña y no la sabe o no la recuerda, dé clic en **¿Olvidó contraseña?** para poder acceder. Ingrese su fecha de nacimiento y posteriormente en **Restaurar contraseña**, el sistema le botará la nueva contraseña.

PASO 5

Una vez que el sistema le dé su nueva contraseña, digítela en el espacio de **Contraseña** y dé clic en **Ingresar**

PASO 6

Posteriormente dé clic en **Consultar Afiliado**, ubicado al lado izquierdo de la página. Finalmente, en la parte superior derecha encontrará la opción “**Certificado de Afiliación**”, dé clic y listo, ya puede descargar el certificado en formato PDF.



#LaUISqueQueremos