Revista PAC Salud Total

Equilibrio personal = Calidad de Vida

Salud Mental en tiempos de pandemia

Pag. 11

El experto dice...

Existen cinco características para identificar alteraciones mentales y son de utilidad en estos momentos de pandemia para considerar cuando una persona necesita valoración por profesionales en Psicología o Psiquiatría...

Planes voluntarios de salud en Colombia, conoce las diferencias

Pag. 04

Salud mental en tiempos de **COVID-19**

Pag. 11

Superar la Pandemia requiere algo más que **Vacunas**

Pag. 22

www.saludtotal.com.co | Abril 2021 / Edición 002

VIGILADO Supersalud

Salud Total EPS-S | PAC Planes Complementarios

Plan Delta | Plan Gama | Plan Alfa

Ya son 10 las ciudades en Colombia con PAC

Se dio la presentación y entrega del Informe de Gestión del año 2020, donde la EPS obtuvo importantes logros y resultados, principalmente en la recuperación de la salud de sus protegidos. Fue un año distinto para el Sistema de Salud, porque la declaración de emergencia sanitaria por la pandemia del nuevo coronavirus en el país hizo que los colombianos se adaptarán a nuevas modalidades de vida y de cotidianidad.

En el caso de Salud Total EPS-S, la transformación fue de gran magnitud; se consolidó la telesalud, se fortaleció la red de prestación de servicios y la comunicación con los afiliados sobrepasó los alcances.

Los Planes Complementarios de Salud Total EPS-S en diciembre de 2019 contában con 3.931 afiliados quienes adquirieron un PAC médico y/o el PAC odontológico. Sin embargo, en el 2020 se obtuvo un crecimiento del 86.5% en planes a nivel general, considerando que el año terminó con una población vigente de 7.471 afiliados en 7.643 planes (899 planes Delta, 3.637 Gama, 430 Omega y 2.677 Alfa).

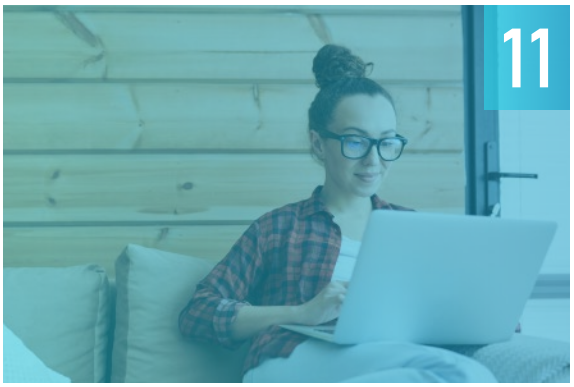
También logramos ampliar la cobertura y servicios del PAC Salud Total en Ibagué y Pereira en el mes de febrero. Al finalizar el año, hicimos el lanzamiento en la ciudad de Santa Marta. De esta forma ya son 10 las ciudades en Colombia donde se cuenta con la cobertura y beneficios.

El informe anual recalcó que la mayor concentración de afiliados está en Bogotá con una participación del 58 %. Igualmente, durante el 2020 se tramitaron 30.901 autorizaciones de prestación de servicios de salud.

Para destacar tenemos también una red de preferencial de prestación de servicios, la cual viene expandiéndose a la par con la apertura en nuevas ciudades, esto con el fin de brindarle a los usuarios un directorio de profesionales y de instituciones de salud tanto médico como odontológico de alta calidad y reconocimiento. En el 2020 nuestra red de aliados quedó constituida con 113 prestadores en 325 sedes.

En 2021 proyectamos brindar complementariedad de servicios en otras tres ciudades en el primer semestre; Valledupar, Manizales y Montería. Es así como desde Salud Total EPS-S estamos comprometidos en continuar destacándonos como un asegurador que responde a las necesidades de sus afiliados, consolidando sus planes complementarios con una red preferencial, cobertura nacional a tarifas asequibles.

ÍNDICE



Salud

4 Planes voluntarios de salud en Colombia, diferencias entre plan complementario, medicina prepagada y póliza de salud.

Cobertura y servicios

7 De la voz de nuestros afiliados

Acceso y atención

9 Pago con tarjeta de crédito en www.saludtotal.com.co

Red y profesionales de la salud

10 Nuevos prestadores

Salud

11 Salud mental en tiempos de pandemia
Dra. Diana Patricia Buitrago Cárdenas

Salud

18 Depresión, suicidio salud mental en Colombia

Acceso y atención

21 Directorio médico y odontológico PAC

Salud

22 Superar la pandemia requiere algo más que vacunas

Salud Total EPS-S

Somos más de 4.000 colaboradores enfocados en gestionar los riesgos de salud de los protegidos.

Nuestro hacer se enmarca en la promoción, prevención, recuperación de salud y la presentación de servicios integrales con calidad.

Esta revista está orientada a nuestros clientes y otros grupos de interés con el fin de mantenerlos informados a cerca de los servicios, novedades y beneficios de los Planes de Atención Complementaria de Salud Total EPS-S.

DIRECCIÓN EDITORIAL
Juan Gonzalo López Casas - Presidente Salud Total EPS-S
Ana María Suárez - Gerente Nacional de Mercadeo
Emiliano García Leiva - Director Nacional de Comunicaciones
Fidel Mauricio Rodríguez - Coordinador Planes Adicionales en Salud

COMITÉ EDITORIAL
REDACCIÓN:
Emiliano García Leiva - Director Nacional de Comunicaciones
Jhon Albert Rincón - Profesional de Medios Digitales

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:
Equipo de Diseño Salud Total EPS-S

JURÍDICA:
Danny Manuel Moscote - Secretario General y Jurídico

PROCESOS Y CALIDAD:
Carlos Eduardo Beltrán - Profesional de Procesos

www.saludtotal.com.co

Facebook: @saludtotaleps
Instagram: @saludtotalpac
Youtube: Salud Total EPS-S

Planes voluntarios de salud en Colombia

conoce las diferencias entre:

Plan complementario, medicina prepagada y póliza de salud

Según un estudio de la Federación de Aseguradores Colombianos FASECOLDA y la Asociación Colombiana de Empresas de Medicina Integral –ACEMI, sobre los planes voluntarios de salud en el país, el cual fue desarrollado en conjunto con el Centro de Estudios de Protección Social y Economía de la Salud – Proesa, reveló que cerca de 4,7 millones de personas tienen un plan voluntario de salud en Colombia. Esto representa un 0.6% del PIB y un 8.2% del gasto en salud del país.

El informe detalla que el 57% de estos colombianos tiene un plan de medicina prepagada, el 27% escogió una póliza de salud y el 16% tiene un plan complementario y de ambulancias prepagadas. También destaca que en los últimos 10 años el número de personas afiliadas en Colombia se ha duplicado, obedeciendo al valor que las familias y algunas compañías encuentran en este tipo de productos como beneficio para sus colaboradores.

Por estos motivos y porque sabemos que tu salud merece lo mejor a continuación, encontrarás las diferencias entre un plan complementario, la medicina prepagada y una póliza de salud.

PLAN COMPLEMENTARIO

Los Planes Complementarios son una serie de beneficios adicionales a tu Plan de Beneficios de Salud - PBS, como su nombre lo indica complementa con atención en una red médica y odontológica preferencial y el acceso directo a especialidades sin ser remitido por medicina general. Ten en cuenta que este producto lo puedes adquirir directamente con la EPS a la que te encuentras afiliado.

En **Salud Total EPS-S,** ampliamos nuestro portafolio de servicios con tres planes complementarios médicos y un plan complementario odontológico, recuerda que los planes complementarios Delta, Gama, Alfa y Omega tienen diferentes opciones que se adaptan para el cuidado de tu familia. Si estas afiliado a Salud Total EPS-S y aún no cuentas con tu PAC ingresa a: *https://cutt.ly/VcEwx2e.*

PAC Planes Complementarios

Plan Delta

Plan Gama

Plan Alfa

Plan Omega

PÓLIZA DE SALUD

Los seguros médicos te brindan cobertura total en gastos médicos e indemnización en caso de enfermedad o un accidente en cualquier momento y lugar del mundo. Además de brindarte cobertura hospitalaria, también podrás acceder a tratamientos quirúrgicos ilimitados y en algunos casos, gastos funerarios. Ten en cuenta que, en caso de invertir en medicamentos pre y post hospitalarios, tu seguro médico reembolsará la totalidad del dinero. Algunos seguros médicos te permiten elegir la institución y personal médico de preferencia para ser atendido, así tendrás tratamientos ambulatorios y personalizados en caso de padecer enfermedades de alto costo y necesitar tratamientos en VIH, trasplantes, quimioterapias, diálisis, etc. Recuerda que, todos los beneficios a los que tendrás o no acceso, serán indicados en la póliza del seguro, acuerdo entre la compañía prestadora del servicio y tú.

MEDICINA PREPAGADA

Igual que los Planes Complementarios, la medicina prepagada es un plan voluntario de salud pero sta modalidad ofrece una mayor amplitud en las coberturas. Al igual que el plan complementario, cuentas con atención personalizada y especializada, sin embargo, la gran diferencia es que la medicina prepagada no está ligada a la EPS a la que estés afiliado, la podrás adquirir con cualquier entidad médica, aún sin ser esta tu EPS actual.

Adicional a los beneficios mencionados anteriormente, obtendrás atención médica en centros exclusivos y clínicas VIP del país.

En algunas ocasiones, las medicinas prepagadas cuentan con instalaciones propias de diagnóstico y exámenes especializados, el plan más completo entre estos dos es la Medicina Prepagada donde generalmente incluye servicios más especializados como coberturas en tratamiento para el cáncer, transpantes, temas estéticos y otros servicios que a través de un plan complementario seria necesario solicitar autorizaciones u otros trámites con la EPS.

¿Qué te pareció?

▶ Como viste, tienes diferentes formas para mejorar tu calidad de vida y brindarle a tu familia el mejor servicio de salud. Si lo que buscas es atención preferencial con profesionales de salud de libre escogencia, con cualquiera de los planes mencionados anteriormente la obtendrás. Conoce todos los beneficios que tienes cuando cuentas con un plan voluntario de salud, todos los servicios pensados y diseñados para que puedas llevar una mejor calidad de vida y disfrutarla al máximo.

Tu salud no es a medias, debe ser total.

De la voz de nuestros Afiliados...

Te presentamos a la familia Barón Acevedo afiliados al plan complementario Delta, desde hace 3 años. Hoy nos comparten su experiencia desde el momento que tomaron la decisión de adquirir PAC.

¿Señora Tatiana, cuéntenos como se enteró de nuestros planes complementarios?

En una campaña cuando realizaron el lanzamiento de los planes en la Clínica Los Nogales y nos explicaron los servicios y el beneficio económico por ser empleada de la clínica.

¿Qué fue lo que más le llamo la atención?

Los beneficios que hay al momento de una hospitalización y los accesos directos a las citas de algunas especialidades, además una vez quedé afiliada de manera inmediata pude pedir citas médicas.

¿Ya había escuchado antes de un plan complementario?

Si, pero no me había atrevido a adquirirlo, porque no tenía claro como funcionaban y me parecia que era muy costoso.

¿Usted cree que las personas invierten en un plan voluntario de salud?

Creo que no mucho. Las personas no conocen de la importancia y los beneficios que estos planes nos ofrecen para nuestro núcleo familiar.

¿Con qué plan complementario cuenta?

Nosotros estamos afiliados a Salud Total EPS-S hace más de 10 años y hace 3 años tomamos la decisión de afiliarnos al Plan Delta.

¿Qué servicios han utilizado desde la afiliación?

Nos hemos beneficiado con la consulta médica domiciliaria en convenio con Emermedica, servicio de urgencias por cirugía de mi esposo en la Clínica Country, he utilizado el acceso directo a consulta con ginecología, medicina interna, dermatología, oftalmología, mi esposo ha utilizado citas de urología, psicología y nutrición.

¿Y cómo ha sido su experiencia?

Ha sido una muy buena en general, la tranquilidad de poder tener atención en las mejores clínicas de la ciudad, la diligencia en asignación de citas y la garantía de atención prioritaria es lo que más resalto.

¿Qué piensa sobre tener un plan que proteja su familia?

Es necesario tener un complemento al sistema obligatorio de salud, porque nuestra familia es lo más importante. Nos fue bien con el servicio de la EPS pero creo que es importante contar con un servicio más completo y cómodo para mi familia. Como le digo, llamar al médico y que venga hasta mi casa no tiene comparación.

¿Continuarán afiliados al Plan Delta?

Con toda seguridad, estamos muy contentos y satisfechos con la atención.

PAC
Planes Complementarios
¡TU FAMILIA LO MERECE TODO!
Plan Delta
Plan Gama
Plan Alfa
Plan Omega

Pago con Tarjeta de crédito

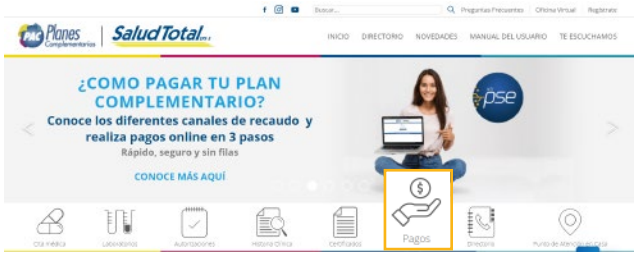
en www.saludtotal.com.co

Pagar tu plan complementario ahora es más fácil, seguro y sin desplazamientos

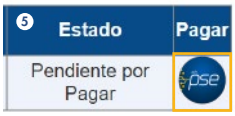
Te invitamos a realizar el pago de tu Plan Complementario en 6 sencillos pasos:

1. Ingresa a http://www.saludtotal.com.co
2. Selecciona allí la opción Planes Complementarios

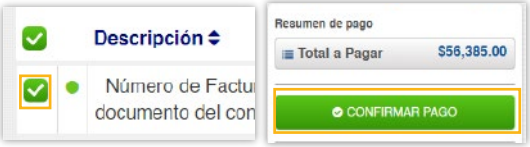
3. Una vez en la ventana de Planes Complementarios, ubica el botón de pagos



4. Luego selecciona el tipo y número de documento para identificar las facturas pendientes por pagar.



5. Para pagar la factura debes dar clic en el botón PSE, ubicado en la parte inferior.
6. Selecciona la factura, una vez reflejado el valor a pagar, da clic en **CONFIRMACIÓN DE PAGO.**



7. Selecciona la pestaña **OTRA TARJETA**, diligencia la información de la tarjeta y da clic en **REALIZAR PAGO.**

AMERICAN EXPRESS VISA mastercard

Y listo, ahora podrás disfrutar de más beneficios para facilitar tu vida y la de tu familia.

Nuevos prestadores

PAC Planes Complementarios

Cada día son más los convenios y coberturas con los que cuentan los afiliados a los Planes Complementarios de Salud Total EPS-S, te invitamos a conocer y seleccionar el médico de tu preferencia ingresando al directorio disponible en la página web.

Le damos la bienvenida a los nuevos prestadores que se unen a la red de servicios

Plan Delta | Plan Gama

CLÍNICA vip
CENTRO DE MEDICINA INTERNACIONAL

Ciudad: Bogotá
Servicios: Urgencias adultos, hospitalización, laboratorio clínico, ecografía, radiología, resonancia.
Calle 97 # 23 - 10
745 27 27

Cardio Country
Vive a todo corazón

Ciudad: Bogotá
Servicios: Consulta de cardiología, ecocardiograma, electrocardiograma, pruebas cardiovasculares no invasivas
Cra. 19A # 82 - 85 Consultorio 819/820
795 31 31 Ext. 8190 - 316 768 8784

GastriCare IPS
GASTROCENTRO BOGOTÁ

Ciudad: Bogotá
Servicios: gastroenterología , endoscopia digestiva básica y avanzada.
Calle 83 #16A – 44. Edificio CIMA. Consultorio 302, oficina 605
695 67 87 - 318 488 7955

Plan Delta | Plan Gama | Plan Alfa

Dermato´s
CENTRO DERMATOLÓGICO

Ciudad: Cartagena
Servicio: Consulta de dermatología
Manga Av. California Cra. 17 # 26 - 117
660 78 47 - 315 552 4148

Salud Mental en tiempos de pandemia

Por: Dra. Diana Patricia Buitrago Cárdenas
Psiquiatra universidad del Salvador - Buenos Aires
Tel: 3167909851- 3167517626
Carrera 23 #124 - 87 / Torre 1,
Consultorio 701-4 Bogotá

Con relación a la salud mental en tiempos de pandemia, recuerdo que todo inició en China cuando a finales del año 2019, en todos los medios y redes sociales se hablaba de la existencia de un brote epidémico en un principio desconocido, posteriormente fue identificado como “Coronavirus” y en el mes de enero de 2020 fue denominado por la Organización Mundial de la Salud como el COVID -19.A raíz de este nuevo virus y que ya se tenían identificados casos positivos en el territorio colombiano, el 20 de marzo de 2020 el Gobierno Nacional inició la implementación de medidas encaminadas en la prevención y disminución de los contagios por COVID - 19, fueron medidas que desde el punto de vista social estuvieron enfocadas básicamente en cuarentenas obligatorias y distanciamiento social, condiciones que conllevaron a modificar nuestras rutinas diarias especialmente en lo que respecta al trabajo y estudio presencial, por la virtualidad y en casa. Los cambios de rutina generados por la contingencia del COVID-19 han generado un impacto en la salud mental de muchas personas, los cuales los llevó a acudir al servicio de psicología y/o psiquiatría.

ALTERACIONES EMOCIONALES MÁS COMUNES OCASIONADAS POR LA PANDEMIA

Según las estadísticas del DANE en su documento: "Salud Mental en Colombia: Una aproximación desde las estadísticas oficiales en el contexto de la pandemia” publicado el 21 de octubre de 2020, realizado en 23 ciudades y sus áreas metropolitanas. Se puede observar que: la preocupación o nerviosismo, la tristeza y dificultades para dormir son las más recurrentes

entre los encuestados, comparando solo las preguntas que según los encuestados refieren algún tipo de alteración.
Lo anterior se debe básicamente a:

· Disminución o falta de ingresos en personas mayores y jefes de hogar, dificultades económicas.

· Incertidumbre laboral. El cierre temporal o definitivo de algunos sectores económicos ha obligado a tomar decisiones graduales (disminución de fuerza laboral).

· Preocupación por contagio con COVID - 19.

También es importante considerar que las medidas adoptadas encaminadas a la protección colectiva e individual por posible contagio por COVID - 19, generan otras alteraciones

emocionales relevantes típicas para este tipo de situaciones como son la ansiedad, la depresión y el estrés, patologías que se deben básicamente a:

· Cambio de rutina (trabajo y estudio de manera virtual desde casa).

· Uso de mascarilla (tapabocas).

· Consumo de noticias en medios y redes sociales que hablan a menudo sobre la pandemia, vacunas, casos de rebrote, nuevas cepas, nuevas cuarentenas y otros.

· Prohibición de eventos masivos, para muchos sueños truncados (especialmente celebraciones de 15 años)

· Alteración en la convivencia

· Descompensación de pacientes con otras alteraciones en las que la cuarentena exacerbó sus síntomas debido a la abstinencia.

· Entre otros.

La población infantil no es ajena a estas patologías, la imposición de clases virtuales, el

encierro, la nueva estrategia educativa, la separación de sus compañeros de colegio, aunque son medidas adoptadas para preservar su salud, son poco entendidas por los infantes, se suma a esto que la mayoría de los niños no tienen la facilidad para expresar sus emociones y por parte de los adultos es un poco difícil identificarlas. Es importante considerar que los trastornos mentales a temprana edad de no prestársele especial atención a la identificación de problemas de este tipo en la primera infancia pueden generar enormes repercusiones en el desarrollo emocional e intelectual de los niños y adolescentes, en el aprendizaje escolar, la adaptación social y el descubrimiento de la vida.

Las patologías más comunes en esta pandemia en la población infantil son:

· **Déficit de atención:** estar todo el día en el computador recibiendo clases, lo niños no estaban preparados para recibir clases bajo esta modalidad. El niño tiende a tener dificultad para estar alerta, pérdida fácil de interés por tareas y dificultad para terminar tareas a tiempo.

· **Cambio comportamental:** el encierro, estar todo el día en la casa con los padres, no tener horas de descanso para compartir con sus compañeros, hacen que presenten excesos de cólera anormalmente frecuentes y violentos, se opone activamente a las demandas de los adultos o desobedece, acusa frecuentemente a otros de ser responsables de sus faltas o de su mala conducta, discute frecuentemente con los adultos.

· **Trastorno del sueño:** el exceso de trabajo y enfrentarse a un nuevo mecanismo de presentar tareas, exámenes y otras actividades, han ocasionado que deban invertir más tiempo del acostumbrado, lo cual ocasiona cambios en los patrones o hábitos del sueño que afectan a la salud.

¿COMO IDENTIFICAR LA NECESIDAD DE ACUDIR AL SERVICIO DE SALUD MENTAL?

Existen cinco características para identificar alteraciones mentales y conocerlas pueden servir para tomar la decisión de consultar con profesionales en psicología o psiquiatría.

· **Intranquilidad:** sentimiento de inquietud, nerviosismo, preocupación, temor o pánico por lo que está a punto de ocurrir o puede ocurrir.

· **Irritabilidad:** cuando la persona presenta ira que no puede controlar, contesta de manera grotesca o incluso intenta agredir.

· **Apatía:** persona que pierde la motivación, el entusiasmo para realizar actividades que comúnmente son de su preferencia.

· **Pérdida de apetito:** disminución frecuente del apetito o ausencia total de apetito, pierde el deseo de comer.

· **Trastorno del sueño:** problemas relacionados para dormir, incluye dificultades para conciliar o mantener el sueño, cambios en los hábitos del sueño.

Es importante que una vez la persona o sus familiares identifiquen cualquier indicio de las alteraciones mentales anteriormente descritas acuda al servicio de salud.

SECUELAS DEL COVID-19 EN LA SALUD MENTAL.

Las medidas adoptadas para prevenir y/o disminuir contagios por coronavirus han ocasionado trastornos mentales en la población, también es cierto, que en gran parte ha dejado secuelas patológicas que de no tratar de manera oportuna a futuro podrían pasar a otros trastornos mentales. Las causas más comunes de estas secuelas son:

· Incertidumbre por el empleo, dificultades financieras, nuevas cuarentenas (ya se escucha en el ambiente de nuevo pico de contagio)

· Temor al contagio.

· Duelo por perdida de un ser querido a causa del coronavirus.

· Abuso en el uso de tecnología.

· Refugio en bebidas alcohólicas y/o sustancias psicoactivas.

¿A QUE PROFESIONAL DEBO ACUDIR PARA VALORACION EN SALUD MENTAL?

En el tratamiento de patologías en salud mental intervienen varios profesionales (grupo multidisciplinario) que trabajan de manera conjunta y coordinada para la rehabilitación de pacientes con trastornos emocionales y/o psiquiátricos, siendo el punto de partida en estos tratamientos la intervención de los psiquiatras y psicólogos, sin embargo, en nuestro ejercicio profesional nos encontramos con personas que aún desconocen la función de estas dos profesiones, por tanto:

· **Psiquiatría:** es una disciplina que se dedica a comprender y tratar aquellos fenómenos denominados “trastornos mentales”, la psiquiatría forma parte de las ciencias humanas

y naturales. Las primeras hablan acerca de las razones, los significados y contexto del trastorno mental; la segunda, acerca de las causas y enfoques de su cerebro.

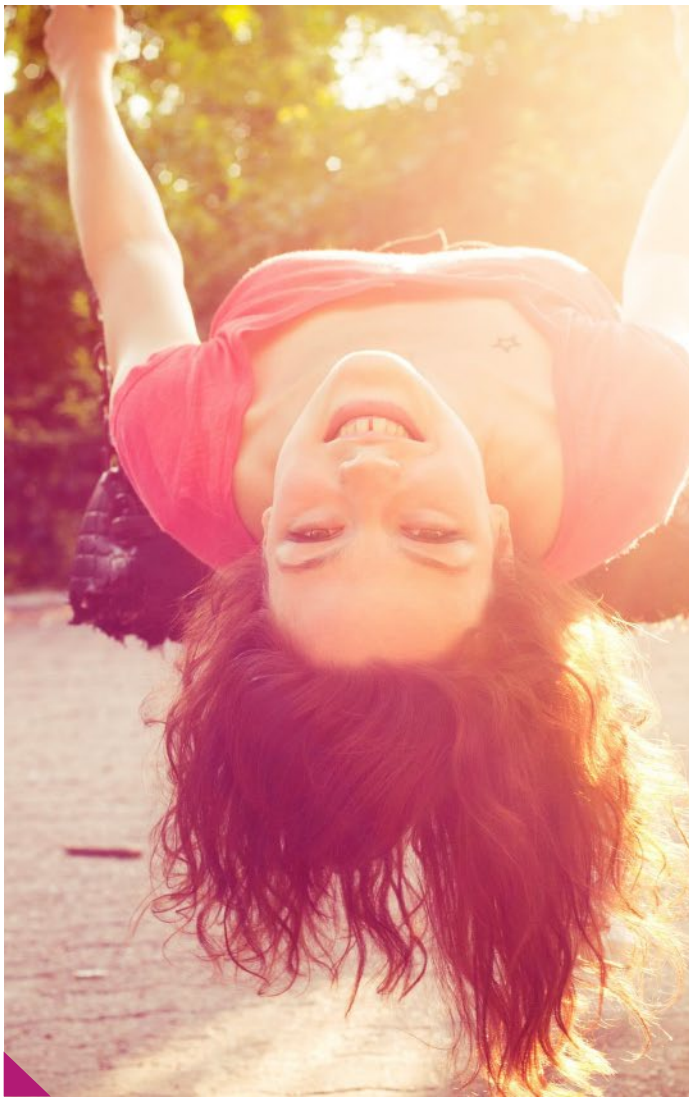
· **Psicología:** profesional que se enfoca en la evaluación y análisis del comportamiento humano, basándose para ello en varias técnicas psicológicas como son: preguntas, evaluación del comportamiento, valoración de personalidad entre otras, evaluaciones que le permiten brindar acompañamiento y orientación al paciente.

Identificado uno o algunos de los comportamientos anteriormente mencionados se debe acudir al médico general, quien realizará una evaluación clínica del paciente y de acuerdo con su patología remitirá al profesional indicado (psicólogo o psiquiatra). No obstante, lo anterior basado en el modelo de estrategia de atención primaria en salud.

Acudir a los servicios de psiquiatría o psicología no debe ser un estigma, a nivel general muchas personas no lo hacen por no ser señalados u observados por los demás, lo que no ocurre con otras especialidades médicas. Si te preocupa tu salud mental, busca ayuda para que te brinden el apoyo necesario, puedan identificar el problema y así encontrar el tratamiento adecuado.

RECUERDA: Si te encuentras afiliado a nuestros Planes Complementarios Delta o Gama, accede a:

Psicología: es un acceso directo, por lo tanto, puedes dirigirte a nuestro directorio de prestadores para solicitar tu cita directamente con el psicólogo de la entidad de tu preferencia.



Psiquiatría: únicamente puedes acceder con la remisión de un médico general o un psicólogo.

Si deseas una cita con la Doctora en psiquiatría Diana Buitrago solicita primero la consulta con el psicólogo de tu preferencia y si hay pertinencia médica, de esta consulta se deriva la orden para psiquiatría.

Por:
Dra. Diana Patricia Buitrago Cárdenas

Nuestra cobertura

Nuestros Planes Complementarios por toda Colombia

Cada día aumenta la cobertura de los Planes Complementarios garantizando el cuidado de tu salud en las ciudades principales del territorio nacional.

*Próximamente

PAC Planes Complementarios | Alianza Diagnóstica S.A.

Bucaramanga

Tu salud es **importante** para nosotros

Pensando en tu bienestar Alianza diagnostica S.A implementará el agendamiento de citas para la toma de muestras de laboratorio clínico, contribuyendo al cuidado de tu salud y cumpliendo con las normas de distanciamiento social. ***Es rápido y seguro, sigue estos sencillos pasos:***

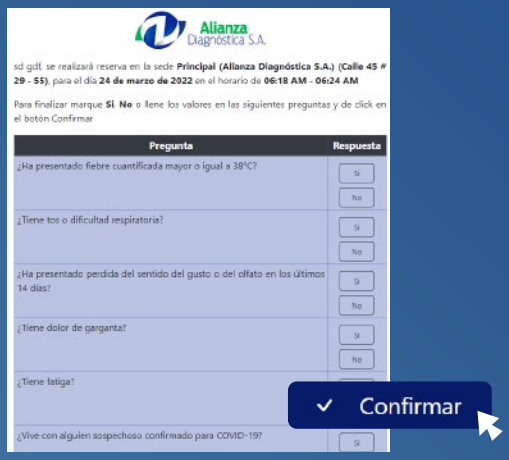
1. Ingresa a la página web ***www.alianzadiagnostica.com***

2. Haz clic en ***Nuevos servicios*** y luego en ***Agenda tu toma de muestra.***

3. Llena los datos solicitados en el formulario e indica en donde deseas realizarte los exámenes.

4. Selecciona la fecha y hora para la toma de la muestra.

5. Finaliza respondiendo las preguntas para confirmar la cita



Asiste con tapabocas manteniendo todos los protocolos de bioseguridad.

Depresión, suicidio y Salud mental en Colombia

Por : Dr. Juan Gonzalo López Casas
Presidente de Salud Total EPS-S

En un período de 22 años se han realizado un total de 4 encuestas nacionales de salud mental, documentos que han sido utilizados para definir normas, metas, acciones, planes y política pública.

Una de estas normas es la Ley 1616 de 2013 dirigida a garantizar el derecho a la salud mental a través de la adecuación de los servicios, con enfoque preferencial en niños, niñas y adolescentes, implementación de la integralidad, el fortalecimiento de la salud comunitaria, creación del Consejo Nacional de Salud Mental, entre otras acciones dirigidas a la atención de los pacientes con trastornos y problemas mentales (Congreso de la República de Colombia, 2013).

Para dimensionar el impacto de las consecuencias de no tener una buena salud mental se tienen las siguientes cifras. En la más reciente Encuesta Nacional de Salud Mental 2015 (ENSM 2015); que define un marco comprensivo en torno a salud mental, problemas de salud mental y trastornos mentales y condiciones crónicas, se afirma que la depresión es la segunda causa de carga de enfermedad1. De los 65 años de expectativa de vida de este momento, 18 años se viven con una carga de enfermedad por discapacidad, de estos 7.5 años se debieron a discapacidad por enfermedad mental (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015).

"El impacto de los problemas y trastornos en salud mental es inmenso en lo social, familiar, personal y económico; hasta el punto de considerarse un problema de salud pública."

Uno de los problemas sociales, de salud pública y salud mental más complejo es el suicidio. Entre los años 1979 y 2014 se presentaron un total de 56.448 suicidios. 74,2% ocurrieron en el área urbana con tasas promedio de mortalidad de 4,2 por 100 mil habitantes en lo urbano y 3,7 para el área rural, situación que impacta más a los hombres que a las mujeres. Por edad, los grupos más afectados corresponden a los hombres de 65 y más años y de 15 a 24 años; a su vez en las mujeres las tasas más altas se presentaron en el grupo de 15 a 24 años. En el período 1979-1999/2000 se presentó un incremento permanente de las tasas; a partir de 2000 y hasta el 2014 el fenómeno tendió a la disminución. Como causa del aumento en el período 1979-2000, está la violencia y las crisis

económica, política y social de ese momento (Chaparro-Narváez, Díaz-Jiménez, & Castañeda -Ojeda, 2018). Por desgracia, a partir de 2014 se inicia un nuevo período de aumento en la tasa de suicidios; en 2013 la tasa promedio fue de 4,5; en 2017 alcanzó la cifra de 5,6 (Instituto Nacional de Salud).

Recientemente se adoptó la Política Nacional de Salud Mental con una visión centrada en posicionar la salud mental como una prioridad para el país en el marco de la Ley 1616/2013 y del Plan Hemisférico para la Salud Mental 2015-2020 con las siguientes recomendaciones:

- Orientar programas de promoción que fortalezcan las habilidades psicosociales individuales y colectivas, la cohesión social y gestionen entornos saludables, resilientes y protectores.
- Orientar programas de prevención que articulen los sistemas y servicios de salud mental con los dispositivos de base comunitaria.
- Fortalecer la respuesta de los servicios de salud con enfoque de atención primaria en salud.
- Promover la rehabilitación basada en comunidad y la inclusión social.
- Optimizar los sistemas de información y de gestión del conocimiento, así como la articulación sectorial e intersectorial.

De resaltar en esta Política: el trabajo con la comunidad y centrar la gestión en la atención primaria e insistir en el fortalecimiento del talento humano; un ejemplo de esto último es el déficit de psiquiatras, se requieren 1.442 pero el país cuenta con 9382 (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018).
En cuanto a la garantía de los servicios de salud

mental, algunos afirman que después de varios años de promulgada la Ley de Salud Mental aún persisten dificultades en el acceso y la inequidad en salud mental (Rojas-Bernal, Castaño-Pérez, & Restrepo-Berna, 2018).

En la ENSM 2015 se registra una brecha entre cobertura y acceso que se podría explicar en buena parte por barreras actitudinales, como descuido o no querer ir a consulta, pero igualmente afectan el estigma, la inadecuada interpretación de los medicamentos o del Sistema de Salud o las barreras estructurales como la ubicación geográfica o financieras. Se resalta la mejora significativa en el acceso a algún servicio de salud mental, puesto que en 2003 entre el 4,3% al 14,5% de persona con algún trastorno de salud mental accedieron a servicios, en comparación a lo identificado en la Encuesta

2015, que para el caso de la población infantil fue de 92,75, en adolescentes 88,5% y 88,9% en adultos.

El impacto de los problemas y trastornos en salud mental es inmenso en lo social, familiar, personal y económico; hasta el punto de considerarse un problema de salud pública. Si bien hay logros, hay que avanzar en fortalecer en salud mental a los equipos de médicos generalistas y especialistas, desarrollar la integralidad de los servicios, trabajar mucho más de cerca con la comunidad, empoderar a las personas, derribar estigmas, generar redes de apoyo y de relacionamiento, reconstruir el tejido social, desarrollar la empatía en cada uno de nosotros y sobre todo, superar la violencia en nuestro país. Propósitos que contribuirían enormemente a la salud mental de la población.

Al momento de escribir esta columna los medios de comunicación informan sobre el suicidio de un prestigioso médico. De tiempo atrás se ha alertado sobre esta situación, lo que obliga al conjunto de la sociedad a cuidar mucho más a los cuidadores, quienes están teniendo un riesgo mayor de suicidio según el Colegio Médico Colombiano (Baquero, 2020).

Directorio médico y odontológico PAC

En Salud Total EPS-S pensamos en tu comodidad y en brindarte todas las posibilidades para que accedas a los servicios médicos y odontológicos para ti y tu familia.

Por medio de esta herramienta podrás seleccionar las instituciones y los profesionales de tu preferencia.

¿Para qué sirve?

El Directorio es un buscador de fácil acceso para identificar, de acuerdo con el Plan Complementario, ciudad, servicios y especialistas, informando sobre las clínicas, direcciones, teléfonos y nombres de los médicos de toda la red que tenemos a tu disposición

¿Dónde lo puedes ubicar?

Ingresa a www.saludtotal.com.co, en el menú principal ubica la sección de Planes Complementarios, una vez allí, verás el acceso al Directorio en el menú superior.

¿Cómo lo puedes usar?

Selecciona:

- Tu plan complementario.
- La ciudad o sucursal en la que deseas recibir la atención.
- El servicio en el que estás interesado.
- La especialidad por la que realizas la búsqueda.

En seguida verás las clínicas, direcciones y datos de contacto como teléfono y nombre del médico

Superar la Pandemia requiere algo más que Vacunas

A finales de enero de este año el Ministerio de Salud y Protección Social formalizó mediante decreto el Plan Nacional de Vacunación (PNV) contra el COVID-19 con el objetivo de definir la población, criterios de priorización, fases, rutas para la aplicación de la vacuna, las responsabilidades de cada entidad y el pago de los costos de esta actividad.

Superar la pandemia en nuestro país supone, en primer término, adquirir una inmunidad de rebaño al alcanzar por lo menos una inmunización del 70% de la población que corresponde a 35,2 millones de colombianos vacunados, iniciando por la población de mayor riesgo, como las personas en edades superiores a los 60 años con enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión o cáncer, entre otras patologías, y el talento humano de salud y de apoyo a los servicios de salud. Este proceso se desarrollará de manera gradual según la entrega de las vacunas por parte de los laboratorios que las producen.

El desafío es de tal magnitud que requiere no solo conseguir 61,5 millones de dosis en un mercado altamente demandado a nivel mundial, sino una operación logística que coordine armónicamente aseguradores, prestadores de servicios de salud que van a vacunar, entidades territoriales, ministerios, el Fondo Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres y la población. Al mismo tiempo, asegurar las coberturas útiles en las vacunas incluidas en el Programa Ampliado de Inmunizaciones para continuar protegiendo la infancia, las mujeres gestantes y adultos mayores contra enfermedades como la polio, tuberculosis, sarampión, tétanos e influenza entre muchas otras enfermedades que hoy son inmunoprevenibles; es decir, se pasará de aplicar 30 millones de vacunas al año a un poco más de 90 millones durante el 2021; todo un reto que incluso ya se

considera el más importante que ha enfrentado la salud pública de nuestro país.

Pero esta medida por si sola no es suficiente para frenar la trasmisión del coronavirus. Adicional, se requiere continuar con medidas como el lavado frecuente de las manos, uso del tapabocas, distanciamiento físico, áreas permanentemente ventiladas y, sobre todo, evitar cualquier tipo de aglomeración.

Unido a los dos anteriores puntos se debe continuar con Pruebas, Rastreo, Aislamiento Selectivo y Sostenible (PRASS); el aislamiento inmediato de la persona ante la presencia de síntomas o sospecha de la infección más la información que suministre de los contactos, es estratégica para el éxito del aislamiento y por consiguiente de la interrupción de la cadena de trasmisión.

Contrarrestar con información científica las múltiples noticias falsas que ha difundido el movimiento antivacuna con el objetivo de generar miedo en la población. Las vacunas aprobadas hasta el momento son seguras, producen inmunidad y son confiables. El país no puede caer de nuevo en los errores con la vacuna contra el papiloma humano porque el costo en términos de salud de las mujeres ha sido muy alto; no se puede permitir que el ciclo de desinformación y miedo se genere con las nuevas vacunas contra el coronavirus.

Estas cuatro grandes líneas de acción permitirán un mejor control de la infección y posiblemente evitar una tercera ola que a su vez podría generar más casos graves y muertes.

Ninguna acción de las definidas produce el control total de la pandemia, es la unión de todas, funcionando armónicamente y con una visión global de quienes la ejecutan como se alcanzará la interrupción de la trasmisión y la inmunidad de rebaño y por consiguiente el control definitivo de la pandemia, el bienestar de la población, la reactivación a fondo de la economía con la recuperación del empleo y el ingreso que se perdió durante el último año para, finalmente, superar este período.

Adicional, se debe continuar atendiendo a la población en lo No-COVID, como ejemplo, los pacientes con cáncer, enfermedad cardiovascular, trasplante de órganos y con enfermedades huérfanas, deben continuar con sus tratamientos.

En este propósito no pueden tener espacio las acciones aisladas, exigencias que no conducen a ningún camino, requisitos inútiles, protagonismos innecesarios. Todo lo contrario, tenemos que contribuir a que el PNV sea un triunfo de la ciencia y el conocimiento sobre la enfermedad para beneficio de la población; esforzándose al máximo para generar resultados lo más pronto posible, ejecutando la operación de una forma simple, sencilla, sin artificios, con comunicación clara y trasparente a la población, de lo contrario no se logrará superar la pandemia en el corto plazo.

Tomado de:
https://revistaempresarial.com/

Salud Total EPS-S

WhatsApp **nuevo canal** de atención

Innovamos en nuestros canales, ahora cuentas con la línea WhatsApp

321 2031444

un canal exclusivo para COVID-19.

Allí puedes:

- Solicitar la prueba para COVID-19
- Consultar tus resultados
- Trámites para la vacunación
- Consultar o cancelar citas

Y más servcios!

Actualizados
para estar **vacunados**

Síguenos en nuestras Redes Sociales

Salud Total EPS
SaludtotalPAC
Salud Total EPS-S