

El ejercicio hace personas vitales



— *Boletín* —
**MOMENTO
VITAL**

25 EDICIÓN • Febrero - Marzo 2016

El boletín Momento Vital en este 2016 presentará a ustedes, una variedad de temas enfocados en el objetivo de esta publicación que es la prevención de la enfermedad y promoción de la salud. Dichos temas se desarrollarán cada dos meses.

En esta edición hablaremos de la Unidad de Medicina Física y Rehabilitación, específicamente profundizando en conceptos como la importancia de la actividad física, ejercicio en salud, ejercicio aeróbico, ejercicio anaeróbico y deporte. La rehabilitación cardíaca, como forma terapéutica para las personas luego de un procedimiento quirúrgico cardíaco, para quienes padecen una enfermedad coronaria o para aquellos propensos a sufrirla. Los efectos y peligros de los productos farmacéuticos adelgazantes sin receta médica. La alimentación y el ejercicio físico. Otros temas como la programación de la Asociación de Usuarios, los indicadores de satisfacción, y comentarios de algunos de nuestros pacientes o sus familias.

Recuerden que estaremos atentos a recibir sus inquietudes. En Clínica Las Américas prestamos un servicio excepcional y humanizado para transformar tus emociones.

Actividad física, ejercicio en salud, ejercicio aeróbico, ejercicio anaeróbico y deporte

Dr. Sergio Rangel — MD Fisiatra

Actividad física: es cualquier movimiento corporal que aumente el gasto de energía e involucra todas las actividades que hacemos desde que nos despertamos.

Ejercicio en salud: es una actividad física planeada, estructurada y repetitiva que tiene un objetivo funcional, mejorar el estado físico cardiovascular, la flexibilidad, incrementa la fuerza, el equilibrio y coordinación. La realización combinada y estructurada de estos tipos de ejercicio es lo que produce el estado de acondicionamiento físico óptimo que previene muchas enfermedades y lesiones.

Ejercicio Aeróbico o cardiovascular: Es el ejercicio que utiliza oxígeno en la producción de energía (metabolismo aeróbico) y que se realiza con actividad rítmica y mantenida de grandes grupos musculares durante por lo menos 20 minutos. Ejemplos: el trote, la bicicleta, la natación, el uso de la elíptica o el baile.

Ejercicio Anaeróbico o de fuerza: es el ejercicio que no utiliza oxígeno durante la producción de energía (metabolismo anaeróbico) y que se realiza por periodos cortos de trabajo con tiempos de recuperación o de descanso de por lo menos un minuto. Es la manera en que se entrena la fuerza muscular utilizando resistencias externas tales como pesas, aparatos, elásticos o mancuernas.

Deporte: es una actividad física reglamentada más de tipo competitivo y que no necesariamente tiene un objetivo en salud, sin embargo para poderlo realizar de manera segura, dependiendo de la actividad deportiva, se debe tener un nivel de acondicionamiento físico previo con la realización de ejercicio en salud para evitar complicaciones cardiovasculares o lesiones de los huesos y músculos

Características generales del ejercicio

La realización de ejercicio cumple unos principios generales que debemos conocer para poderlo practicar de manera adecuada:

- 1. Principio de especificidad:** el cual explica que cada persona tiene unas características físicas específicas y responde de manera diferente al ejercicio, por ello los planes de ejercicio deben estar adaptados a cada individuo dependiendo de factores tales como la edad, el género, la condición de salud, el acondicionamiento previo, las preferencias y el estado físico actual, para que la respuesta en esa persona sea la óptima y con bajo riesgo de lesiones o complicaciones.
- 2. Principio de sobrecarga:** indica que para lograr los efectos benéficos de ejercicio se debe incrementar el volumen de trabajo (tiempo de realización, intensidad del ejercicio o duración de la sesión) hasta un nivel específico. Por ejemplo para la prevención de las enfermedades cardiovasculares debemos iniciar ejercicio aeróbico de manera suave y progresiva para llegar a la meta de frecuencia de tres veces a la semana, con sesiones de 30 minutos de duración y de intensidad moderada.
- 3. Principio de individualidad:** el cual explica que cada persona tiene unas características físicas específicas y responde de manera diferente al ejercicio, por ello los planes de ejercicio deben estar adaptados a cada individuo dependiendo de factores tales como la edad, el género, la condición de salud, el acondicionamiento previo, las preferencias y el estado físico actual para que la respuesta en esa persona sea la óptima y con bajo riesgo de lesiones o complicaciones.
- 4. Principio de reversibilidad:** que indica que luego de suspender el ejercicio los efectos de acondicionamiento y beneficios se pierden, lo cual implica una constancia en su realización mínimo de dos meses en una persona de-

sacondicionada para lograr los efectos benéficos del ejercicio; con pérdida de estos beneficios si se suspende la actividad por más de una semana.

Beneficios del ejercicio

El ejercicio en salud tiene muchos efectos benéficos demostrados que van desde la prevención de enfermedades cardiovasculares (infartos del corazón o cerebro), cáncer (mama, colon entre otros) con aumento de la probabilidad de vida.

Recomendaciones antes de iniciar ejercicio en salud

En general la realización de ejercicio en salud es segura, con poco riesgo de complicaciones y lesiones si se realiza de manera adecuada.

Se recomienda consultar un médico con experiencia y formación en la prescripción del ejercicio antes de iniciar un programa de acondicionamiento físico en los siguientes casos.

- Hombre mayor de 45 años o mujer mayor de 55 años.
- Si fuma o dejó de fumar en los últimos 6 meses
- Cualquier tipo de cirugía mayor reciente o estuvo hospitalizado y esto limita sus actividades
- Si es inactivo físicamente (hace menos de 30 minutos de ejercicio mínimo tres veces a la semana.
- Si tiene más de 10 kilos de sobrepeso.
- Si está embarazada.
- Si ha sufrido de enfermedades graves o por las cuales este en control médico o tomando medicamentos (del corazón, del pulmón, de azúcar en la sangre, del colesterol o de la presión alta entre otros)
- Si tiene síntomas tales como molestia en el pecho y le cuesta respirar, dolores articulares o musculares.

Mitos y Realidades

- **¿La gripa se debe sudar?.** En caso de una infección de cualquier tipo, incluida una gripa, se debe suspender la actividad física por el riesgo de diseminación de la infección a otras partes del organismo.
- **Las abdominales queman grasa.** Los ejercicios de abdominales sirven para fortalecer el tronco pero no para bajar de peso o eliminar la grasa de la cintura. Para lograr ello se debe realizar dieta y ejercicio aeróbico cardiovascular.
- **El ejercicio sin dolor no sirve.** El dolor es la alarma interna que tenemos de que algo en el organismo está mal o se está realizando mal, la ejecución de actividad física en el principiante debe ser progresiva y sin dolor para evitar lesiones con el entrenamiento tales como tendinitis, esguinces o desgarros musculares.
- **El deporte siempre es salud.** La actividad deportiva mal realizada y sin preparación supone mayor riesgo de complicaciones cardiovasculares y lesiones. El error más frecuente es el del deportista del fin de semana; que no realiza ejercicio en semana y que el fin de semana "se desquita" haciendo actividad deportiva intensa o de mucho tiempo con mayor riesgo de lesiones y enfermedades.
- **Entrenar en ayunas es bueno.** Para realizar ejercicio el cuerpo debe tener energía por lo que su práctica en ayunas tiene el riesgo de complicaciones tales como baja del azúcar, mareo o debilidad. Por ello debemos ingerir alimentos mínimo una hora antes de la práctica del ejercicio. Tampoco es recomendable realizar ejercicio inmediatamente después de una comida fuerte porque el organismo en ese momento está utilizando la energía en el proceso digestivo.

Alimentación y Ejercicio físico

Por : Cruz Elisa Marín y Janeth Barbosa - Nutricionistas Dietistas

colores (Teravan que de acuerdo al color dá el grado de resistencia).

Una alimentación saludable combinada con una actividad física programada es el dúo perfecto para prevenir enfermedades crónicas como diabetes, HTA (Hipertensión Arterial), aterosclerosis, enfermedades cerebrovasculares (ECV), obesidad, cáncer, dislipidemia, osteoartritis, infarto, enfermedades degenerativas y enfermedades del sistema autoinmune.

La alimentación debe cubrir las necesidades de calorías y nutrientes según: edad, sexo, estatura, complexión, metabolismo, tipo, frecuencia, intensidad y duración del ejercicio. El plan de alimentación debe ser balanceado y equilibrado tanto para los macro nutrientes (proteínas, grasa, carbohidratos), como para los micronutrientes (vitaminas y minerales) , y así garantizar un rendimiento óptimo del ejercicio.

Palabras claves

Alimentación adecuada, ejercicio aeróbico, fuerza y resistencia, hidratación óptima

Hidratos de carbono:

El aporte insuficiente de carbohidratos origina la fatiga muscular e hipoglucemias por baja reserva de glucógeno, por esto, antes de una actividad física fuerte, se recomienda que la comida sea rica en calorías derivada de los carbohidratos preferiblemente cereales (pasta, arroz, avena), moderada en proteínas y muy baja en grasas.

Grasas:

Las grasas es un combustible importante en el ejercicio de intensidad leve a moderada y para la actividad muscular en el ejercicio aeróbico; por eso se debe incluir en la dieta grasas mono insaturadas como el aceite de oliva extra virgen y aguacate por ser antiinflamatorio y antioxidante, y de esta manera defendiendo al organismo de la acción de los radicales

libres que se producen con la actividad deportiva por un aumento en el consumo de oxígeno.

Proteínas:

Los requerimientos de proteínas (de origen animal) están incrementados especialmente en deportes de resistencia entre 1 y 1,2 gr/kg/día . Para el ejercicio de fuerza el requerimiento es un poco mayor, acompañado de un adecuado consumo de calorías para respaldar la función de las proteínas como mantener la masa muscular o aumentar el tamaño, según sea el objetivo que se pretende con el ejercicio, de lo contrario la proteína cumplirá una función principalmente energética

Hidratación y actividad física:

Una ingesta óptima de líquidos cuando se realiza actividad física produce deshidratación. Para minimizar los efectos de la ésta y ayudar a todos los mecanismos involucrados en la homeostasis a nivel extra e intracelular se deberá consumir líquidos antes, durante y después del ejercicio físico.

Los entrenamientos de más de una hora es necesario ingerir líquidos a razón de ¼ de litro por cada cuarto de hora y continuar después de finalizado el ejercicio.

La práctica de la actividad deportiva como nadar, caminar, trotar, montar en bicicleta, entre otros mejora la capacidad vital del organismo por el incremento del metabolismo ayudando al consumo de grasa acumulada, que dependerá del tipo, intensidad y duración del ejercicio . El ejercicio aeróbico combinado con el ejercicio de fuerza y resistencia ayuda a la pérdida de grasa, mejora la masa muscular y mantenimiento de la masa ósea. El ejercicio de fuerza y resistencia se puede trabajar con isometría (con el peso de su propio cuerpo), y bandas elásticas de diferentes

Recomendaciones:

La higiene en la preparación de alimentos es tan importante como los alimentos mismos.

No ingerir cantidades excesivas de proteína a través de suplementos sin control de un profesional en nutrición , lo puede llevar a una insuficiencia renal crónica.

Controlar el consumo de las grasas saturadas como piel de las aves, tocino, chorizo, frituras de la calle, comidas rápidas.

Incrementar el consumo de grasa mono insaturada ingiriendo mínimo una cucharada diaria de aceite de oliva, sin someterlo al calor, consúmlalo en ensalada o en otras preparaciones no fritas. O consuma aguacate diariamente.

Se recomienda no abusar de los suplementos dietarios pues muchos de ellos tiene sustancias tóxicas para el hígado, preferiblemente consulte con el deportólogo o la nutricionista.

Todos los nutrientes que necesitamos los podemos obtener a través de una alimentación adecuada que puede incluir:

Lácteos: 3 a 4 porciones al día (leche, queso o yogurt).

Carnes: 2 porciones de 80 a 100 gr/día (res, cerdo, pollo, pescado ó pavo).

Huevos: Incluir al desayuno diario.

Verduras y Frutas: 5 porciones al día.

Harinas: Cada comida debe ir acompañada de harinas suficientes para realizar actividad física y según el objetivo nutricional (perder, mantener o ganar peso). Preferir harinas integrales.

Grasas Saludables: Aceite Oliva, canola, grasa de la piel del salmón y trucha, frutos secos como almendra, maní, nueces.

Azúcares y dulces: Controlar el consumo de azúcares y dulces, y eliminar gaseosas.



Bibliografía:

Recomendaciones nutricionales para el ejercicio físico
Perspectiva en Nutrición humana
ISSN 0124-4108
Separata 40 años, agosto 2005

Mercedes Mora plazas
Nutricionista dietista
MsC nutrición humana. Universidad de Londres
MsC en fisiología. Universidad de colombia

1. Alimentación y ejercicio perspectivas en nutrición humana, Medellín, Colombia Agosto 2005
2. Sánchez Benito, J.L.Efectos del ejercicio físico y una dieta saludable. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria 2009; 29 (1) : 46-53
3. Rufino JN. Alimentación sana y actividad física, pareja perfecta para mejorar

Definición de la Rehabilitación Cardíaca

Por: Claudia Navas — MD Fisiatra y Sergio Ortiz Rangel — MD Fisiatra

La rehabilitación cardíaca fue definida por la OMS, en 1993, como la suma de intervenciones coordinadas que se requieren, para que el paciente con enfermedad cardiovascular crónica o post aguda, pueda reasumir o preservar por sí mismo un funcionamiento social óptimo y por medio de la promoción de un estilo de vida saludable, logre disminuir o detener la progresión de la enfermedad. Esta definición contiene dos conceptos grandes: la prevención secundaria o terciaria de la enfermedad cardiovascular, y la rehabilitación con detección y manejo de la discapacidad secundaria. Estos dos grandes objetivos se logran con las mismas estrategias básicas: ejercicio terapéutico, educación y apoyo psicosocial.

El ejercicio terapéutico sirve como acción de prevención, porque modifica algunos factores de riesgo: control de la presión arterial, mejora de la sensibilidad periférica a la insulina y del perfil lipídico, entre otros. A su vez, en el caso de la rehabilitación, facilita el reintegro social al mejorar la capacidad funcional, la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio del paciente.

El ejercicio terapéutico se utiliza en prevención primaria, secundaria y terciaria de la enfermedad coronaria y durante el acondicionamiento físico de la mayoría de enfermedades cardiovasculares.

El ejercicio terapéutico cumple los principios de especificidad, sobrecarga, individualidad y reversibilidad.

La especificidad se refiere a que cada modalidad de ejercicio produce un resultado específico, por ejemplo el trabajo de entrenamiento aeróbico mejora capacidad funcional pero no mejora la fuerza.

El principio de sobrecarga se explica por el fenómeno de adaptación corporal al ejercicio. La situación es que una vez que el cuerpo se adapta a una determinada carga, éste no continuará adaptándose, a menos que de alguna manera se incremente las cargas.

La individualidad quiere decir que cada persona responde de manera diferente a cada modalidad de ejercicio y el de reversibilidad que los efectos terapéuticos se pierden si se suspende el entrenamiento.

En la prevención primaria, el sedentarismo es uno de los factores de riesgo modificables más importantes y su prevención tiene un impacto semejante al de la modificación del hábito de fumar, el control de la presión arterial y el manejo de las dislipidemias. Contrarrestarlo a través de la actividad física regular, se asocia con una menor tasa de eventos coronarios y una menor mortalidad.

En prevención secundaria produce una reducción de la progresión de la enfermedad coronaria y el efecto favorecedor de los factores de riesgo. En ambas situaciones el ejercicio aeróbico debe ser prescrito como un medicamento teniendo en cuenta la modalidad, duración de la actividad, intensidad y rata de progresión. La modalidad se refiere al tipo de ejercicio realizado siendo los más utilizados en rehabilitación cardíaca la caminata y el ciclo ergómetro, debido a su facilidad de utilización y bajos costos.

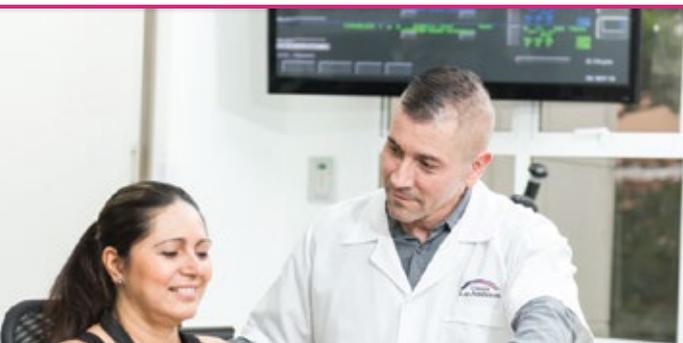
La duración del ejercicio es el tiempo de realización de la actividad aeróbica, que debe estar entre los 30 y los 60 minutos. Por debajo de este tiempo no se logra el efecto estimulante sobre el metabolismo aeróbico mitocondrial y por encima de los 60 minutos aumenta el riesgo de lesiones osteomusculares.

La frecuencia de entrenamiento es el número de veces por semana que debe realizarse la actividad aeróbica, y la cual varía si es prevención primaria o secundaria. En prevención primaria la frecuencia mínima es de tres veces por semana distribuidos de manera intercalada. En prevención secundaria la frecuencia debe ser de mínimo cinco veces por semana, debido a que con ello se logran los efectos adicionales en el manejo de los factores de riesgo como la obesidad, la mejoría de la sensibilidad periférica a la insulina, y el control de la dislipidemia y de la presión arterial.

La rata de progresión es la manera como se incrementa el tiempo y la duración de la actividad aeróbica de manera progresiva hasta lograr la mayor capacidad funcional posible según la edad, el género y la enfermedad de base.

Asamblea General Ordinaria de la Asociación de Usuarios

La Asociación de Usuarios de Clínica Las Américas, convoca a los usuarios que han utilizado los servicios de la Clínica durante el último año y que estén interesados en hacer parte de la Asociación de Usuarios o favorecer el mejoramiento del servicio para que participen de la Asamblea Ordinaria, que se realizará el día miércoles 9 de marzo de 2016, en las instalaciones de la Clínica, torre 3 - piso 8 - Auditorio, a las 2:00pm.



Unidad de Medicina Física y Rehabilitación

La unidad ofrece los siguientes programas especiales:

- Electrodiagnóstico
- Programa de monitoreo electrofisiológico intraoperatorio
- Rehabilitación neurológica
- Rehabilitación en disfagia
- Rehabilitación cardiopulmonar y vascular
- Rehabilitación en cuidado crítico
- Rehabilitación infantil
- Rehabilitación osteomuscular y de dolor crónico
- Programa de rehabilitación basado en ondas de choque
- Programa de rehabilitación urogenital
- Programa de rehabilitación oncológica
- Programa de prevención y tratamiento del Linfedema



Programa de Datos Integrales Manejo de los datos personales

Este programa tiene como objetivo definir los lineamientos corporativos para el manejo de la información personal de los usuarios del Grupo Empresarial Promotora Médica Las Américas, de conformidad a lo dispuesto en la ley estatutaria 1581 del 17 de octubre de 2012 y demás disposiciones normativas.

El Tratamiento de la Información, al cual son sometidos los datos, es utilizada estrictamente para los fines establecidos en el aviso de privacidad, esto es, para los fines relacionados con el objeto social y en especial para fines contractuales, comerciales y de fidelización, descritos en la Política de Tratamiento de Datos Personales. Es confidencial en la medida que no sea para dar cumplimiento a las obligaciones legales, como entidad prestadora de servicios de salud.

Los datos personales en poder del Grupo Empresarial Las Américas, son tratados conforme las siguientes finalidades de carácter general:

- Para la prestación de los servicios asistenciales a sus pacientes y familias de éstos.
- Para comunicar a sus grupos de interés información sobre sus servicios de salud, eventos académicos y empresariales, publicaciones y publicidad sobre temas asociados a la salud.
- Para el cumplimiento de las obligaciones legales que involucren datos personales de sus grupos de interés.
- Para el cumplimiento de las obligaciones derivadas de las relaciones contractuales existentes con sus grupos de interés.
- Para conocer de manera prospectiva las necesidades de sus grupos de interés con el fin de innovar en la prestación de sus servicios.

GRUPO CLOWN LAS AMÉRICAS NACE PARA ALEGRAR LOS CORAZONES DE NUESTROS PACIENTES

Después de la capacitación con los expertos en el tema, el grupo Clown de la institución inició su intervención en todas las Unidades y Servicios de la Clínica. Está conformado por más de 15 empleados directos o indirectos, quienes con su entusiasmo y alegría, y con el uso de estrategias propias de ellos, harán más llevaderos los procesos de recuperación y, bienestar de los pacientes y sus familias.

Acto simbólico entrega de batas a los Clown, de izquierda a derecha el Auxiliar de enfermería Carlos Peña, quien ha orientado la capacitación y la conformación del grupo; Socorro Vélez Directora de Fundación Las Américas, gestora y coordinadora del Grupo, y Javier Orozco Mora, Gerente de Clínica Las Américas.



Los efectos y peligros de los productos farmacéuticos adelgazantes sin receta médica

Por: QF. Fabio Ramírez Muñoz — Coordinador Servicio Farmacéutico

Los “quemadores de grasa” se utilizan para la pérdida de peso sin esfuerzo en un corto período de tiempo. Básicamente los “quemadores de grasa” logran su propósito de tres maneras: supresión del apetito, bloqueadores de las grasas y aumento del metabolismo

Existe en el mercado una variedad de productos “quemadores de grasa”. Algunos especialistas aseguran un mínimo efecto en la baja de peso si no se acompaña de ejercicio y buena alimentación. Entre los riesgos más importantes se destaca que pueden provocar trastornos en pacientes con problemas cardiovasculares o hipertensión, ya que estos productos no son selectivos para las grasas, porque pueden funcionar también a nivel arterial o a nivel renal, provocando aumentos de presión y palpitaciones. Todo va a depender del estado de salud de quien lo esté consumiendo.

Para los profesores de gimnasios y personal de entrenamiento, los adelgazantes son comunes entre quienes realizan ejercicios y la variedad es infinita en marcas y utilidades. Algunos sirven de suplemento alimenticio, otros se enfocan en dar energía para la actividad física y hay “quemadores de grasa” que además potencian el ánimo.

Dependiendo del organismo de cada persona, su peso, metabolismo y antecedentes de salud el proceso de quemar grasa avanza más rápido o más lento. Sin embargo, se advierte que esto no funciona en personas con sobrepeso y sedentarismo. Lo aconsejable es reacondicionar su cuerpo a la actividad física antes de iniciar todo este proceso. Se advierte sobre posibles contraindicaciones a componentes como la taurina (es un ácido orgánico que interviene en la formación de la bilis y en otras muchas funciones, se encuentra naturalmente en los tejidos de muchos seres vivos.) y la cafeína, porque hay personas que no tienen tolerancia a estos productos y les puede provocar un aumento de pulsaciones cardíacas.

Lo ideal es hacer ejercicio habitualmente con un poco de actividad cardiovascular para mayor consumo de calorías procedentes de las grasas.

Algunos expertos han declarado que el 90% de estos productos tiene un efecto marginal en el peso. Las personas no consultan y optan por salidas rápidas plagadas de marketing, porque evidencias clínicas y científicas de que generen una disminución del peso, hasta ahora son insuficientes y prácticamente no existen.

Existen muchas plantas que tienen componentes terapéuticos asociados a la baja de peso y que están a la venta en el mercado. Por ejemplo, el té verde que contiene compuestos químicos que inhiben ligeramente el apetito, propiedades antioxidantes y está comprobado que contribuye a reducir el peso. Se pueden bajar dos kilos al año tomándose dos o tres tazas diarias, pero esto es en personas de peso relativamente normal que necesitan bajar muy poco peso, no para

personas con sobrepeso.

¿Efectos adversos?

Todos los tipos de quemadores de grasa tienen ciertos efectos secundarios. Una persona con sobrepeso necesariamente tiene que hacer un equilibrio en la ingesta de alimentos y realizar actividad física. Si a eso le suma estos productos, claro que le van a ayudar. Pero si se queda en la casa tomando té verde todo el día, van a pasar los años y difícilmente va a bajar.

Los riesgos con estos productos es que la gente tiende a automedicarse antes de consultar a un médico especialista y esto es un peligro porque hay personas resistentes a la insulina y no tiene idea, o tiene hipotiroidismo y no sabe, o sufre de desórdenes alimentarios serios que le provocan sobrepeso y obesidad.

Las personas con sobrepeso deben ir al médico y será este profesional quien decida si es necesario prescribirle algún medicamento. El paciente no debe automedicarse ningún tipo de estos productos que pueden terminar enmascarando o generando otra enfermedad.

Ansiedad:

La mayoría de los quemadores de grasa aumentan los niveles de cortisol, una hormona del estrés. Así que si usted sufre de ansiedad, quemadores de grasa puede empeorar el problema. La efedrina puede tener efectos graves si se toma en dosis altas. Sus efectos secundarios incluyen ansiedad, insomnio, palpitaciones, mareos y vómitos.

Insomnio:

Quemadores de grasa como la efedrina y cafeína causan un aumento en el ritmo cardíaco y el metabolismo que interfiere con su sueño de una manera negativa. El insomnio afecta negativamente el sistema inmunológico, causando fatiga extrema y que lo hace propenso a las enfermedades como los resfriados y la gripe.

La presión arterial elevada:

Algunos de estos productos aceleran el metabolismo y queman grasa a un ritmo mayor. Sin embargo, la investigación ha demostrado que el uso de efedrina sin ningún control médico como quemador de grasa puede provocar efectos secundarios como la hipertensión arterial y aumento del ritmo cardíaco.

Con el consumo de estos productos se debe considerar también la posibilidad del “efecto rebote” que puede provocar cuando se deja de consumir un “quemador de grasa”. Si la persona que bajó de peso fue sometida a mucha restricción de alimentos y después empieza a consumir 6 mil o 7 mil calorías diarias (cada 7 mil se sube un kilo) y además es un paciente que fabrica o captura grasa fácilmente, lo más probable es que el rebote sea el doble de lo que perdió.

Así nos ven los Usuarios

En esta oportunidad presentaremos los indicadores de satisfacción de los usuarios que utilizaron los servicios de Clínica Las Américas de enero a diciembre del año 2015.

Esta medición se realiza de manera mensual con el fin de monitorear la satisfacción de los pacientes y sus familias, evidenciar oportunidades de mejora y establecer planes de acción que nos permitan fortalecer cada vez más nuestro servicio y dar cumplimiento a nuestra promesa de servicio de "Transformar las emociones de nuestros clientes".

A continuación detallamos los indicadores que miden la satisfacción:

1. Percepción general del Servicio:

Nombre del indicador	Meta 2013	Acum dic-2013	Meta 2014	Acum dic-2014	Meta 2015	Acum dic-2015
	Percepción General del Servicio	4,6	4,87	4,7	4,89	4,7

Este indicador permite evidenciar que los usuarios en general se fueron satisfechos con el servicio recibido en Clínica Las Américas, cumpliendo con la meta trazada (4.7). Cabe anotar la necesidad de plantear acciones de mejora para las variables evaluadas por debajo de lo esperado por los usuarios y que impactan en el resultado al realizar el comparativo con los dos años anteriores.

2. Variables clave del servicio:

Nombre del Indicador	Meta 2015	Acum 2015
1.1. Vocación	4,7	4,87
1.2. Comunicación, Acompañamiento y relacionamiento integral		4,84
1.3. Procesos Confiables, Seguros y Oportunos		4,82
1.4. Brindar Soluciones		4,97
1.5. Entorno físico e infraestructura		4,86

Estas son variables que nos permiten realizar un análisis más específico sobre la percepción del servicio de los usuarios y que nos llevan a evidenciar oportunidades de mejora en lo relacionado con la oportunidad en la atención en algunos servicios, información durante el proceso de atención e infraestructura. Desde el año 2015 se vienen implementando planes de mejoramiento que apuntan a resolver dichas situaciones y que nos ayudan a garantizar un servicio excepcional a nuestros pacientes y familiares.

Les recordamos a todos nuestros usuarios que pueden manifestarnos su experiencia de Servicio en Clínica Las Américas a través de:

- Correo electrónico: magenta@lasamericas.com.co
- Página web: www.lasamericas.com.co
- Teléfono: 345 85 88
- Oficina: Torre 3, piso 1, entrada principal de la clínica.



Los Usuarios comentan

Dicen que: El árbol de la vida te recuerda lo importante de tener raíces firmes y las ramas muy flexibles para afrontar los vientos fuertes como la enfermedad de mi esposo, pero ser humano como los doctores de la Clínica Las Américas y el personal de urgencias, hacen posible que el miedo desaparezca en los momentos de angustia y que la esperanza brote de nuevo en nuestras vidas. Destaco las atenciones por parte del personal de enfermería quienes son personas con gran calidad humana, sentido de pertenencia, colaboración y espíritu que hacen la estadía en la clínica mucho más cómoda.

Excelente es poca la calificación para resaltar la labor de las niñas que hacen el aseo y prestan el servicio de cafetería. Es como estar en un hotel de cinco estrellas.

Sinónimo de confianza, gratitud, tranquilidad, comunicación y responsabilidad, eso es Clínica Las Américas, en tus momentos vitales. Un Dios les pague por ser el mejor regalo.

LUZ M. AVENDAÑO

Me encuentro muy agradecido por la excelente atención prestada por parte del cuerpo médico, las enfermeras y todo el personal que labora en esta clínica, así es como se deben prestar los servicios médicos en todo el sector salud. Felicitaciones para todo el personal que labora en esta prestigiosa clínica, el trato que le dan a uno le ayuda a recuperarse más rápidamente. Gracias

LUIS FELIPE RUIZ

Queremos darles los agradecimientos por todos los servicios y atenciones durante nuestra corta estancia, donde la gestión realizada por toda el área de neonatos fue espectacular y por entender que somos padres primerizos y que no tenemos sino temores en el nacimiento. Gracias

DIANA CUARTAS Y CARLOS LÓPEZ

Que tranquilidad, que gratitud, eficiencia, son las palabras con que puedo expresarme después de haber recibido la atención médica y en especial hospitalaria (enfermeras, mantenimiento, personal del aseo) de esta clínica tan maravillosa. Muchas gracias por permitir que mi hijo haya sido su paciente y por su atención e idoneidad mil gracias.

CLARA INES PÉREZ



SEDE PRINCIPAL:

Clínica Las Américas: Diagonal 75 B N°2A - 80 / 140 / Teléfono: (574) 342 1010 - Fax: (574) 3412946
www.lasamericas.com.co - www.lasamericas.tv / Medellín - Colombia - Suramérica

SEDES AMBULATORIAS:

Centro Ayudas Diagnósticas / Centro Comercial City Plaza / Teléfono: (574) 345 82 02
Centro de Mastología / Centro Empresarial San Fernando Plaza / Teléfono: (574) 315 3900

Contáctenos

Nos interesa conocer sus opiniones sobre el Boletín Momento Vital, su contenido, frecuencia de publicación y la utilidad e importancia que tiene para usted. Y si desea que abordemos algún tema en especial dirija sus comentarios a:

info@lasamericas.com.co o magenta@lasamericas.com.co.
Teléfono: 342 10 10 Ext. 1241/1288



Editado por: Dirección de Mercadeo
Servicio al Usuario
Comunicaciones Clínica

Diseño: Feeling Company
Diagramación: OrugaCreativa.com