



INFORMATIVO INSITEZ

Consolidando Calidad en Salud.

En este número

EDITORIAL

Pag.1

ARTÍCULOS

- ¿La depresión y cómo Identificarla?

- ¿Sabías qué...?

Pag.2

- Estadísticas del año 2021 en INSITEZ

Pag.3

- Conociendo a nuestra gente

Pag.4

Equipo Redactor:

Presidente: Dr. Alberto Quintero

Vicepresidente: MSc Erasmo Cadenas

Gerente General: Prof. Raúl Vegas

Gerente de División Gestión Médica:

Lcda. Maribel Contreras

Subgerente de Información y Estadística:

Lcda. Tarcila Arteaga

Subgerente de Sistema e Innovación

Tecnológica: Ing. Rafael Hernandez



2022 Año para crecer

En el 2021 comenzamos las operaciones de INSITEZ en medio de una situación general compleja, adversa a cualquier emprendimiento. Sin embargo, las autoridades universitarias en un gran acto de fe aprobaron la puesta en marcha del Instituto con el reto de hacerlo bajo un proceso de transición continua de la Dirección SIPROMA al nuevo esquema de la Fundación INSITEZ, esto sin que se cerraran las puertas de los centros médicos.

Bajo esas directrices, la recién creada Fundación sin contar con más recursos que los gestionados por la universidad y los acuerdos alcanzados con otras instituciones (principalmente en Barinas) se pudo atender a más de 5000 personas de la comunidad universitaria en sus centros de salud, además se atendieron 51 cirugías entre cesáreas, electivas y emergencias, aunado a esto se instalaron puntos de vacunación contra el COVID-19 convirtiéndonos en otro frente de batalla contra la pandemia.

Es así como entramos al 2022 con toda la esperanza de culminar la transición, reactivar programas de atención y servicios a la par de crecer hacia los núcleos a fin de seguir cumpliendo con nuestro objetivo: Garantizar la salud integral de la comunidad universitaria.



Hablemos de la depresión y cómo identificarla:

Los casos de depresión han aumentado a raíz de la pandemia. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más de 350 millones de personas sufren de depresión. Esta patología puede afectar en gran medida la calidad de vida de quienes la padecen. No es para menos. Han sido tiempos difíciles. Hemos experimentado una amplia variedad de emociones. Todo ha cambiado. Desde la forma de relacionarnos hasta la manera de trabajar. La depresión puede ser leve, moderada o severa. En su estado inicial permite realizar todas las actividades cotidianas, pero sin el mismo disfrute de siempre. En estos casos, se recomienda complementar la rutina diaria con ejercicios físicos.

¿Sabías qué...?

La depresión puede afectar a cualquier persona sin importar la edad, cultura, estilo de vida, o historial familiar. Muchos factores pueden tener un impacto en la salud mental, incluyendo la genética, el medio ambiente y los desafíos de la vida, mucha gente evita hablar sobre la depresión y no busca tratamiento debido a los estereotipos negativos asociados con las condiciones de salud mental. Todavía hay mucho camino que recorrer para terminar con el estigma, pero resultados de encuestas realizadas en años anteriores muestran que la mayoría de las personas quieren aprender, aceptar y apoyar.

Concretar reuniones por zoom con amigos y practicar algún ejercicio de relajación y meditación antes de dormir. Practicar mindfulness en el día también puede ser de gran ayuda. Esta variedad de ejercicios y de pensamientos no solo relajan y reducen el estrés; también mejoran la capacidad de concentración, atención y disfrute. Tener una mascota y sacarla a pasear y mantener contacto con la naturaleza son otras opciones para superar sentimientos de melancolía y nostalgia.

En esta línea, el psiquiatra Enrique Galli recomienda tomar ácidos grasos Omega 3 (con la suma de 1000 EPA) que tiene un efecto benéfico para desinflamar el cerebro. Cuando la depresión afecta el rendimiento en la escuela o en el trabajo y/o existen pensamientos de querer desaparecer, se debe consultar con un psiquiatra para que le prescriba la medicina adecuada para superar el cuadro.

Como la persona deprimida tiene poca voluntad, un familiar debe comprometerse a apoyarlo durante el tratamiento. Esto significa verificar que asista a las consultas virtuales o presenciales y que tome sus medicamentos. También es bueno acompañarlo a salir a caminar, hacer ejercicio y meditar.

Durante su tratamiento, la red de apoyo debe comprender y no tomar como algo personal lo que pueda decir el paciente en su proceso de recuperación; ya que por su mismo estado suele distorsionar la realidad.



Estadísticas del año 2021 en INSITEZ

ESTADÍSTICAS DE ATENCIÓN EN INSITEZ (ENERO A DICIEMBRE 2021)

CONSULTAS MÉDICAS



6977

LABORATORIO



1385

ENFERMERÍA



2359

INMUNIZACIONES ODONTOLOGÍA FARMACIA FISIOTERAPIA



1855



1052



2445



1103

CIRUGÍAS REALIZADAS:



CESAREAS: 17

GINECOLÓGICAS: 6

HERNIAS: 5

LITIASIS RENAL: 1

51

MASTECTOMÍA: 3

OTORRINO: 1

TRAUMATOLÓGICAS: 10

TIROIDE: 1

UROLOGÍA: 1

VESICULA: 3

PSEDOANEURECTOMIA: 2

GASTROENTEROLOGÍA: 1

Conociendo a nuestra gente

Por : Lcda Tarcila Arteaga. Subgerente de Información y Estadísticas en Insitez.

En esta edición del boletín informativo damos a conocer al personal que conforma el talento humano de nuestra Fundación y su labor dentro de ella a través de entrevistas cortas.

YOSELYS AZUAJE ENFERMERA EN INMUNIZACIONES

En esta oportunidad continuamos la sección con la Lcda. en enfermería Yoselys Azuaje ella es una de las enfermeras que conforman el equipo del área de atención a pacientes de inmunizaciones en el servicio Médico.



T.A: ¿Cómo ha afectado la pandemia tu vida, en tu familia, en tu comunidad, en tu trabajo?

Y.A: Gracias a Dios no ha afectado para nada, porque en mi familia no ha habido infectados, hemos tomado muy bien las precauciones y nos hemos aferrado mucho a Dios, que ese es nuestro principal médico y nuestra primera vacuna, en mi comunidad si he visto un poco de temor, pero la Comunidad ha calmado un poco el nerviosismo.

T.A: ¿Por qué es importante para los trabajadores de la salud haberse vacunado contra el COVID-19?

Y.A: el personal de salud es el personal de alto riesgo, porque es el personal que tiene contacto directo con el paciente es como quien dice la primera persona que debería vacunarse, pero la población en general no está exenta de contagio igual están expuestas, por eso es mejor tomar las precauciones.

TA: ¿Cómo ayuda la vacunación de los trabajadores de la salud a la recuperación de los servicios para los niños, como educación, la recreación, la socialización?

Y.A: Precisamente porque se crea la inmunidad y podemos socializar un poco más, siempre manteniendo las normas de bioseguridad, la distancia, pero ya por lo menos estando vacunados hay menos riesgo de contagio.

TA: ¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

Y.A: Me gusta mucho el trato al paciente, mi pasión es trabajar con el paciente, hablar con el paciente, educar al paciente, porque es otro don que tengo, la educación, de hecho tengo maestría en docencia universitaria porque me gusta la educación.

T.A: ¿Tienes planes para el futuro?

Y.A: Uno como ser humano siempre tiene planes y ahorita estoy en proceso de empezar un doctorado y bueno graduarme. Empecé a hacerlo acá mismo en la UNELLEZ el doctorado en Gerencia Avanzada.