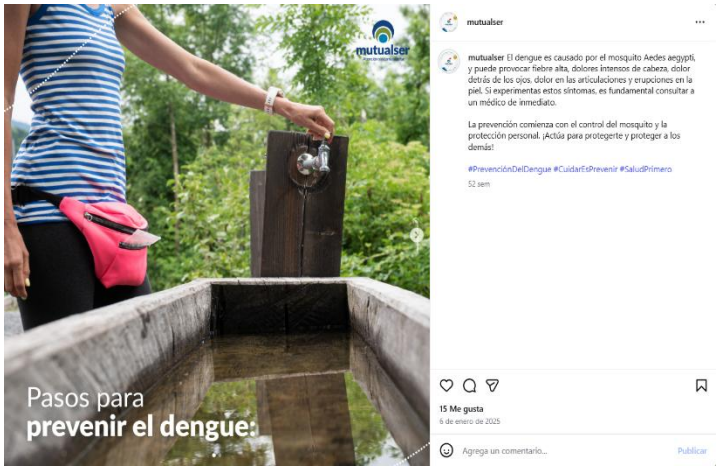
Eje Estratégico 3: Impulso a la cultura de la salud

Fortalecer la cultura del cuidado y la prevención en la comunidad, posicionando a la EPS y a las IPS como promotoras activas de estilos de vida saludables, mediante una comunicación constante, cercana y visible de los programas de Promoción y Prevención (PyP), sus servicios y actividades

Enero

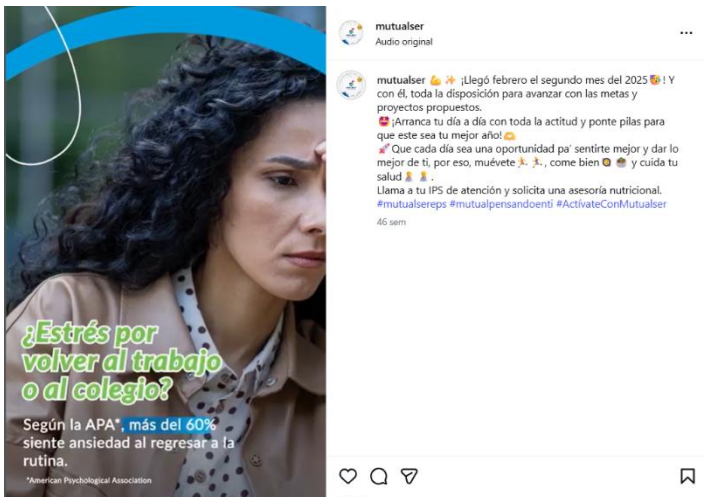


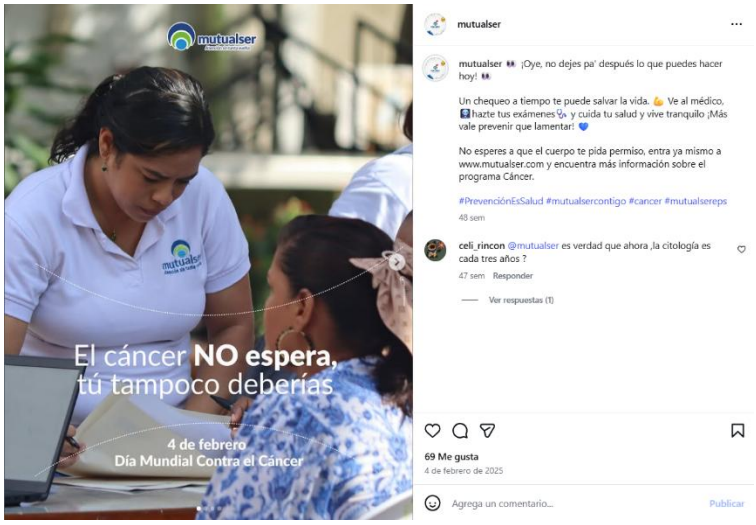






Febrero





Marzo



mutualser
Liqwyd • Hope

mutualser ¡Muévete a tu ritmo, vive más y mejor! 💪✨
No importa la edad, siempre es un buen momento para activar tu cuerpo. ⛹️🚴🧘
• Niños y jóvenes: Juega, salta y diviértete. ¡Tu energía es tu súperpoder! ⚡
• Adultos: Camina, baila o pedalea. Mantente fuerte y con energía. 🔥
• Personas mayores: Estira, respira y disfruta del movimiento. Tu cuerpo lo agradecerá. 🌿

Haz del ejercicio tu mejor hábito y disfruta una vida más saludable. 💙 ¡Empieza hoy!
#mutualsertecuida #vidasaludable #ejercicio

42 sem

14 Me gusta
12 de marzo de 2025

Agrega un comentario... Publicar



mutualser
Ezequiel David Urbano • Su Cintura

mutualser ¡Protege tu salud!
Los cambios de temperatura en la Costa Caribe pueden afectar tus vías respiratorias. Evita las IRA (Infecciones Respiratorias Agudas) con estos simples pasos:

- ✅ Usa ropa adecuada según el clima.
- ✅ Mantente hidratado y come saludable.
- ✅ Lávate las manos con frecuencia.
- ✅ Evita cambios bruscos de temperatura.
- ✅ Cubre nariz y boca al toser o estornudar.

¡Cuida tu bienestar y el de tu familia! #saludsinexcusas #salud #mutualsercontigo

44 sem

15 Me gusta
4 de marzo de 2025

Agrega un comentario... Publicar



mutualser
Audio original

mutualser ¡El dengue no es un juego!
En la Costa Caribe, aún muchas familias almacenan agua en tanques por la falta de acueductos en sus lugares de residencia, pero si no los tapas, el mosquito del dengue se multiplica.

Protege a tu familia:
- ✅ Tapa los tanques y recipientes
- ✅ Elimina aguas estancadas
- ✅ Usa mosquiteros y repelente

El dengue puede ser grave. Corta el problema de raíz y evita que el mosquito se reproduzca. ¡La prevención está en tus manos!
#denguenomás #mutualsercontigo #prevencion

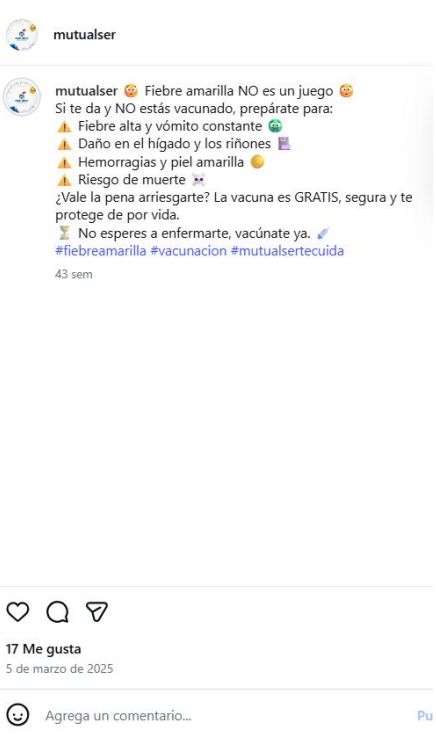
43 sem

Ver comentarios ocultos

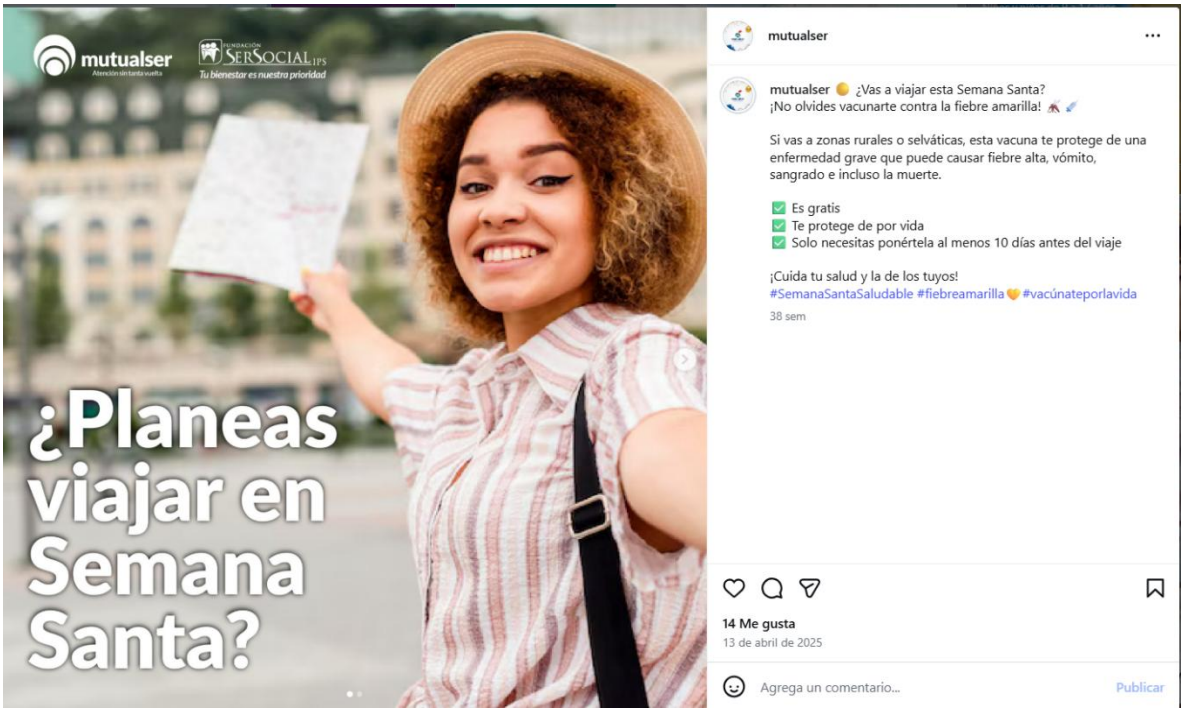
14 Me gusta
5 de marzo de 2025

Agrega un comentario... Publicar


VACÚNATE CONTRA
LA FIEBRE AMARILA
Si tienes entre 1 y 59 años y vives en Simití, Santa Marta, Ciénaga y Valledupar o si vas a viajar a zonas tropicales, vacúnate ahora y protege tu salud.
La fiebre amarilla se puede prevenir con la vacunación y requiere una única dosis.
Visita tu centro de salud o IPS más cercano
mutualser
Atención sin tanta vuelta


mutualser
mutualser Fiebre amarilla NO es un juego
Si te da y NO estás vacunado, prepárate para:
Fiebre alta y vómito constante
Daño en el hígado y los riñones
Hemorragias y piel amarilla
Riesgo de muerte
¿Vale la pena arriesgarte? La vacuna es GRATIS, segura y te protege de por vida.
No esperes a enfermarte, vacúnate ya.
#fiebreamarilla #vacunacion #mutualsertecuida
43 sem
17 Me gusta
5 de marzo de 2025
Agrega un comentario...
Pu

Abril


mutualser
Atención sin tanta vuelta
Fundación SerSocial IPS
Tu bienestar es nuestra prioridad
¿Planeas viajar en Semana Santa?
mutualser
mutualser ¿Vas a viajar esta Semana Santa?
¡No olvides vacunarte contra la fiebre amarilla!
Si vas a zonas rurales o selváticas, esta vacuna te protege de una enfermedad grave que puede causar fiebre alta, vómito, sangrado e incluso la muerte.
Es gratis
Te protege de por vida
Solo necesitas ponértela al menos 10 días antes del viaje
¡Cuida tu salud y la de los tuyos!
#SemanaSantaSaludable #fiebreamarilla #vacúnateporlavida
38 sem
14 Me gusta
13 de abril de 2025
Agrega un comentario...
Publicar



mutualser

mutualser 🔴 La rabia no espera, actúa a tiempo 🔴

La rabia es una enfermedad mortal que no tiene cura una vez aparecen los síntomas. Pero hay algo que sí podemos hacer: PREVENIRLA.

🐕💉 Vacunar a tus mascotas cada año es la mejor protección.
🚨 Si te muerde o araña un animal sospechoso, no lo ignores, busca atención médica de inmediato.
📢 Reporta casos sospechosos para proteger a tu comunidad.

No pongas en riesgo tu vida ni la de los tuyos. La prevención está en tus manos. 🙌

#mutualsercontigo #prevención #dinoalarabia

39 sem

20 Me gusta
3 de abril de 2025

Agrega un comentario... Publicar



mutualser

mutualser ¡Hagamos el compromiso juntos!

#transformacionvital #seguridadsocial #culturadelaseguridadsocial

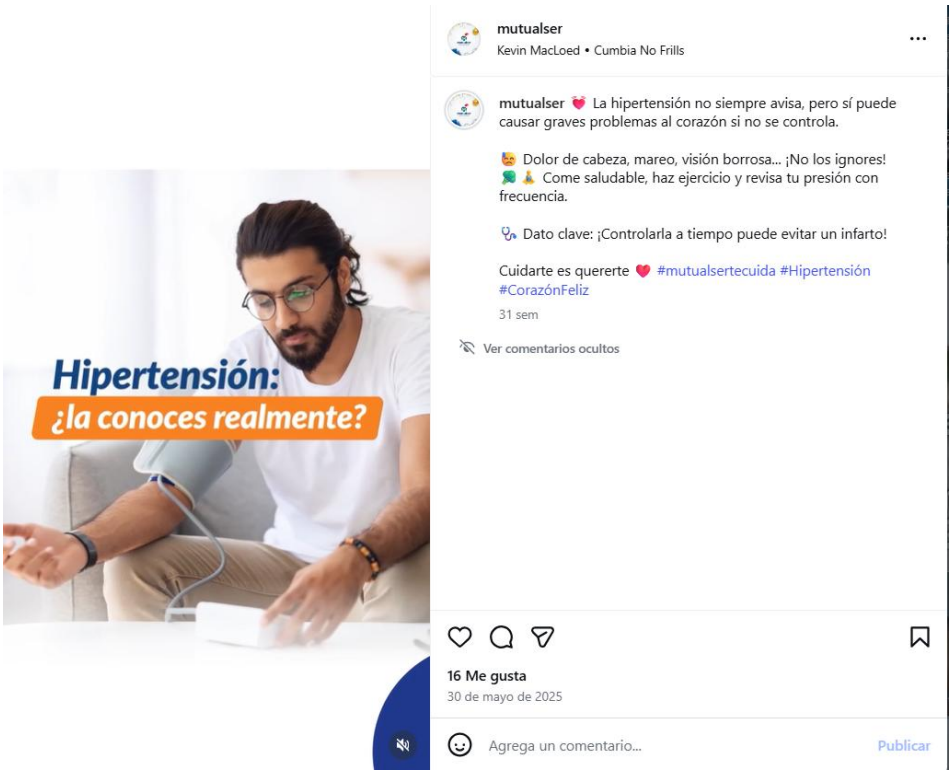
37 sem

2 comentarios de Facebook

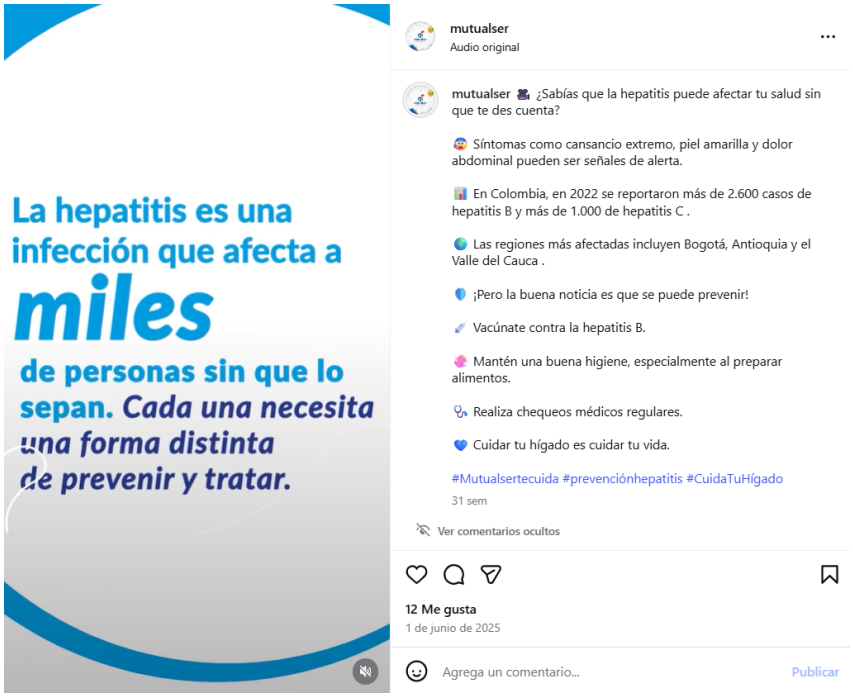
60 Me gusta
22 de abril de 2025

Agrega un comentario... Publicar

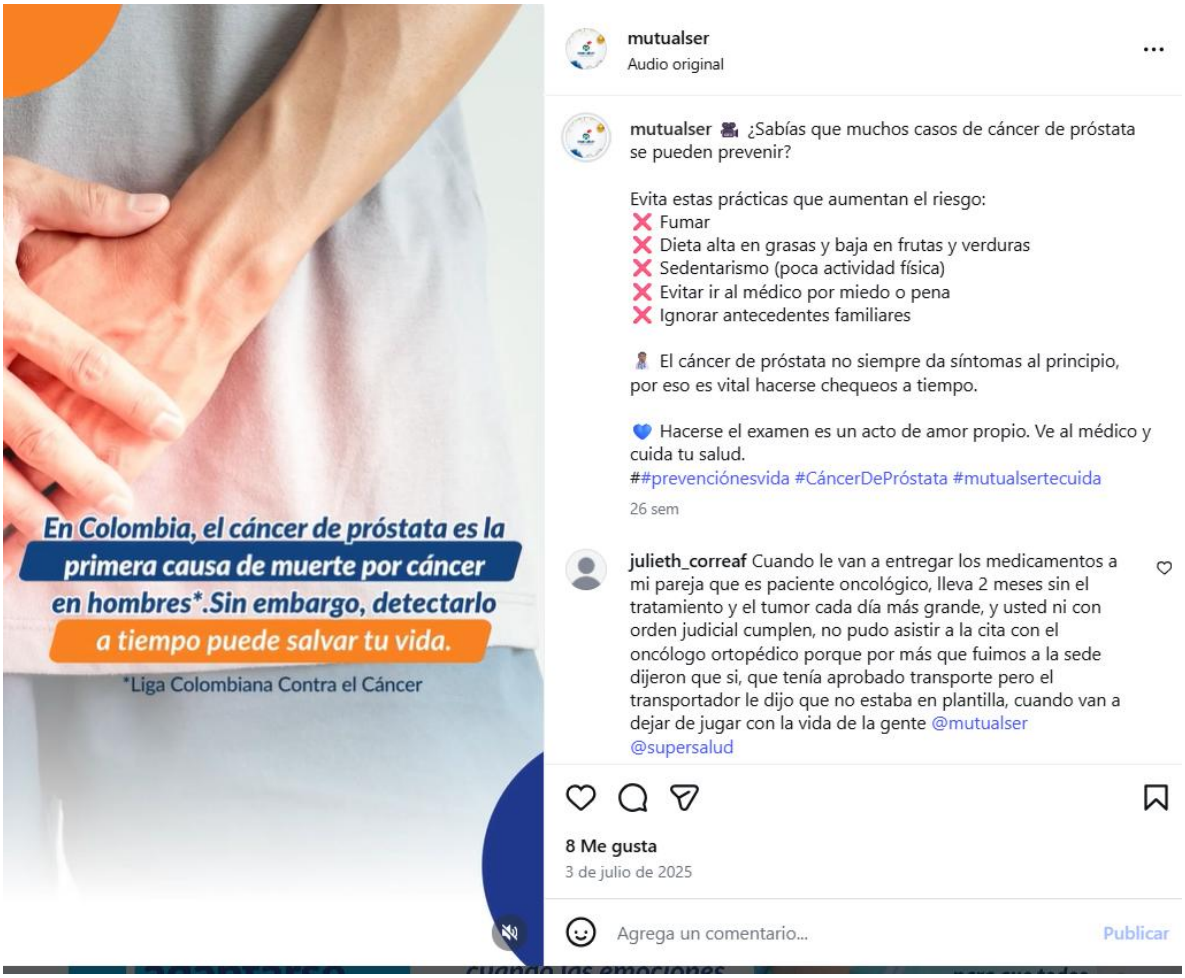
Mayo


Hipertensión:
¿la conoces realmente?
mutualser
Kevin MacLoed • Cumbia No Frills
mutualser ❤️ La hipertensión no siempre avisa, pero sí puede causar graves problemas al corazón si no se controla.
😵 Dolor de cabeza, mareo, visión borrosa... ¡No los ignores!
🥦🙏 Come saludable, haz ejercicio y revisa tu presión con frecuencia.
🩺 Dato clave: ¡Controlarla a tiempo puede evitar un infarto!
Cuidarte es quererte ❤️ #mutualsertecuida #Hipertensión #CorazónFeliz
31 sem
Ver comentarios ocultos
16 Me gusta
30 de mayo de 2025
Agrega un comentario...
Publicar

Junio


La hepatitis es una infección que afecta a
miles
de personas sin que lo sepan. Cada una necesita una forma distinta de prevenir y tratar.
mutualser
Audio original
mutualser 🫀 ¿Sabías que la hepatitis puede afectar tu salud sin que te des cuenta?
🤒 Síntomas como cansancio extremo, piel amarilla y dolor abdominal pueden ser señales de alerta.
📊 En Colombia, en 2022 se reportaron más de 2.600 casos de hepatitis B y más de 1.000 de hepatitis C .
🌎 Las regiones más afectadas incluyen Bogotá, Antioquia y el Valle del Cauca .
🛡️ ¡Pero la buena noticia es que se puede prevenir!
💉 Vacúnate contra la hepatitis B.
🧼 Mantén una buena higiene, especialmente al preparar alimentos.
🩺 Realiza chequeos médicos regulares.
💙 Cuidar tu hígado es cuidar tu vida.
#Mutualsertecuida #preveniónhepatitis #CuidaTuHígado
31 sem
Ver comentarios ocultos
12 Me gusta
1 de junio de 2025
Agrega un comentario...
Publicar

Julio


En Colombia, el cáncer de próstata es la primera causa de muerte por cáncer en hombres*.Sin embargo, detectarlo a tiempo puede salvar tu vida.
*Liga Colombiana Contra el Cáncer
mutualser
Audio original
mutualser ¿Sabías que muchos casos de cáncer de próstata se pueden prevenir?
Evita estas prácticas que aumentan el riesgo:
❌ Fumar
❌ Dieta alta en grasas y baja en frutas y verduras
❌ Sedentarismo (poca actividad física)
❌ Evitar ir al médico por miedo o pena
❌ Ignorar antecedentes familiares
El cáncer de próstata no siempre da síntomas al principio, por eso es vital hacerse chequeos a tiempo.
💙 Hacerse el examen es un acto de amor propio. Ve al médico y cuida tu salud.
##prevenciónesvida #CáncerDeProstata #mutualsertecuida
26 sem
julieth_correaf Cuando le van a entregar los medicamentos a mi pareja que es paciente oncológico, lleva 2 meses sin el tratamiento y el tumor cada día más grande, y usted ni con orden judicial cumplen, no pudo asistir a la cita con el oncólogo ortopédico porque por más que fuimos a la sede dijeron que si, que tenía aprobado transporte pero el transportador le dijo que no estaba en plantilla, cuando van a dejar de jugar con la vida de la gente @mutualser @supersalud
8 Me gusta
3 de julio de 2025
Agrega un comentario...
Publicar

Octubre



Noviembre

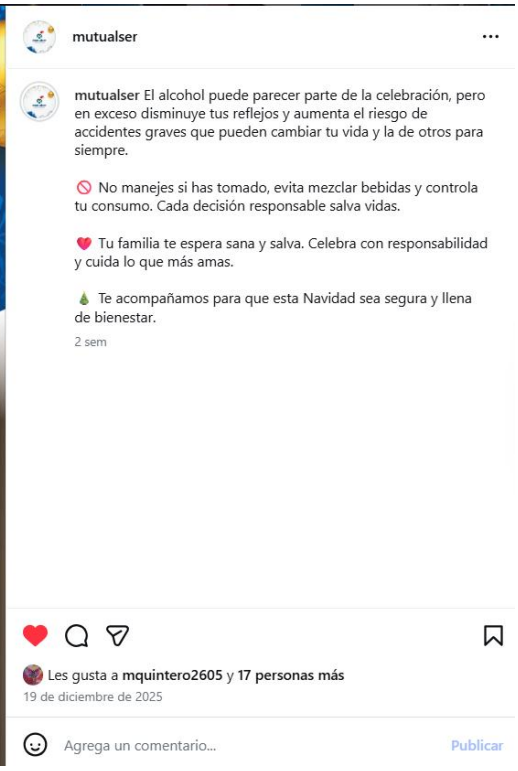


Diciembre


mutualser
Cuidarte empieza con un paso sencillo:
la prueba de VIH.
Acércate a tu IPS de atención; es rápida, fácil y confidencial.
Y si el resultado es positivo, tu historia sigue intacta.
Puedes iniciar tratamiento el mismo día y en SerVihda te acompañamos.
servihda
De la mano contigo
Juntos tejiendo el mismo objetivo:
transformar la respuesta al VIH.
Vigilado Supersalud


mutualser
mutualser Hoy, en el Día Mundial del Sida, recordamos que la información y el cuidado salvan vidas.
Hacerte la prueba de VIH en tu IPS es rápido, fácil y confidencial, y es el primer paso para tomar control de tu salud.
Si tu resultado es positivo, no estás solo. El tratamiento puede iniciar el mismo día y cuentas con el acompañamiento del programa SerVihda, donde recibirás orientación, seguimiento y apoyo integral para tu bienestar.
Ingresa aquí: https://www.mutualser.com/programa/ser-vihda/
#DíaMundialDelSida
5 sem
julieth_correaf Cuando le van a entregar los medicamentos a mi pareja que es paciente oncológico, lleva 2 meses sin el tratamiento y el tumor cada día más grande, y usted ni con orden judicial cumplen, no pudo asistir a la cita con el oncólogo ortopédico porque por más que fuimos a la sede dijeron que si, que tenía aprobado transporte pero el transportador le dijo que no estaba en plantilla, cuando van a dejar de jugar con la vida de la gente @mutualser @supersalud
3 sem Responder
2 comentarios de Facebook
Les gusta a montesj06 y 32 personas más
1 de diciembre de 2025
Agrega un comentario...
Publicar


Tu familia te quiere
de vuelta, sano y salvo
Te invitamos a
celebrar con responsabilidad.


mutualser
mutualser El alcohol puede parecer parte de la celebración, pero en exceso disminuye tus reflejos y aumenta el riesgo de accidentes graves que pueden cambiar tu vida y la de otros para siempre.
No manejes si has tomado, evita mezclar bebidas y controla tu consumo. Cada decisión responsable salva vidas.
Tu familia te espera sana y salva. Celebra con responsabilidad y cuida lo que más amas.
Te acompañamos para que esta Navidad sea segura y llena de bienestar.
2 sem
Les gusta a mquintero2605 y 17 personas más
19 de diciembre de 2025
Agrega un comentario...
Publicar