

SANCHO, le ayuda a ahorrar en el cuidado de personas con enfermedad crónica

Encuentre trucos para ahorrar en

Transporte



Vivienda

Alimentación

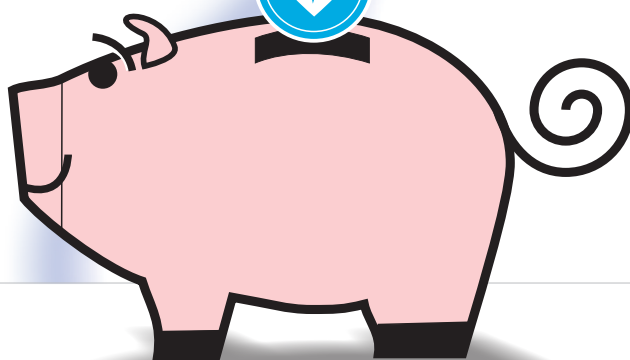


Comunicación

Finanzas



Salud



**UNIÓN TEMPORAL. DISMINUCIÓN DE LA CARGA DE LA
ENFERMEDAD CRÓNICA EN COLOMBIA**

UNIÓN TEMPORAL. DISMINUCIÓN DE LA CARGA DE LA ENFERMEDAD CRÓNICA EN COLOMBIA

Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Enfermería
(Nodo coordinador)

Universidad Mariana de Pasto, Escuela de Enfermería

Universidad de Santander, Facultad de Enfermería

Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales, Facultad de Enfermería

Investigadora principal:

Phd. Luz Alexandra Montoya. Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Minas, Sede Medellín

Coinvestigadores:

Mg. Beatriz Sánchez Herrera. Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Enfermería.

Phd. Iván Montoya. Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Minas, Sede Medellín.

Mg. Karina Gallardo Solarte. Universidad Mariana de Pasto. Escuela de Enfermería.

Mg. Sonia Solano Aguilar. Universidad de Santander, Facultad de Enfermería.

Mg. Luz Dalila Vargas Cruz. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales, Facultad de Enfermería

Diseño:

Wilman Alvarez

Edición:

Mg. Elizabeth Vargas. Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Enfermería

Esp. María Claudia Rojas

Wilman Alvarez

Con el apoyo de COLCIENCIAS

Convocatoria No. 537 del 2011 de Colciencias. Código: 501753730890

Presentación

Salud



p. 8

Transporte



p. 18

Alimentación



p. 24

Comunicación



p. 37

Vivienda



p. 44

Finanzas

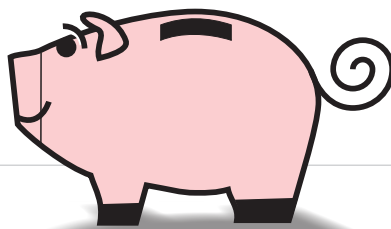


p. 58

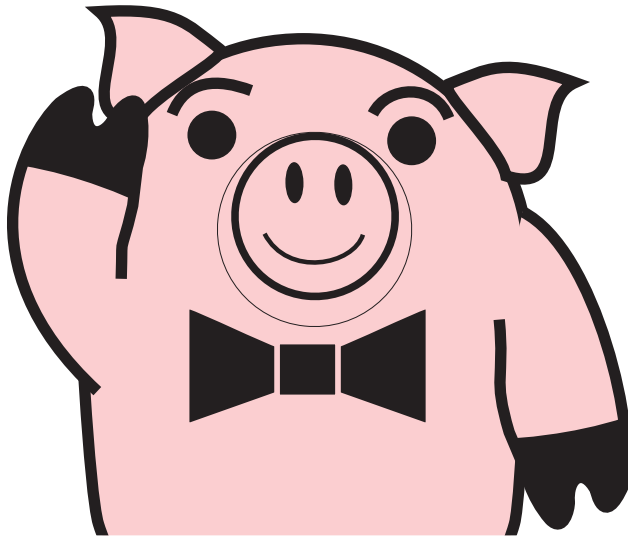
Bibliografía



p. 64



¡Hola!



Presentación



Presentación

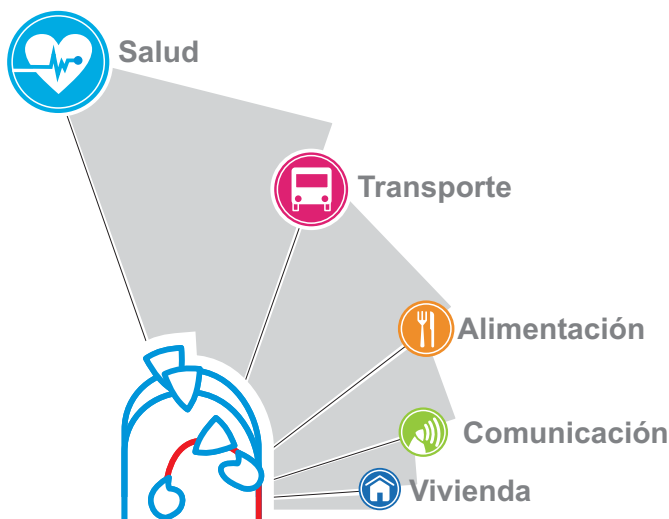


Las enfermedades crónicas son un problema creciente en el mundo, el cual también aqueja a las familias colombianas que asumen el cuidado de las personas que las padecen, afectando todas las esferas de la vida no sólo de las personas enfermas, sino además la de sus familias y grupo social.



Uno de los aspectos que se ve más sensiblemente afectado en esta situación es el económico. Por ello, **SANCHO DE LAS CASAS, LE AYUDA A AHORRAR EN EL CUIDADO DE UN PACIENTE CRÓNICO EN CASA** es una guía que surge como respuesta a las expresiones de las familias que tienen bajo su cuidado a una persona con enfermedad crónica.

A través de una investigación que se realizó en las cinco regiones del país - entre los años 2012 y 2014, se logró determinar que el gasto en salud es el que más se incrementa en el cuidado de una persona enferma en el hogar, seguido en su orden por el de transporte, alimentos, comunicación y vivienda. Cada uno supone un escalón más de dificultad creciente para las familias colombianas.





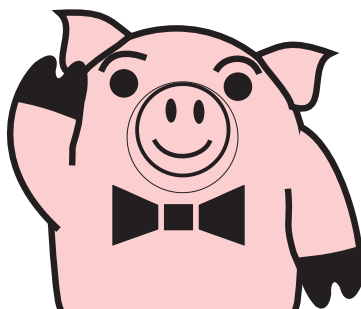
La guía presenta recomendaciones sobre cada uno de estos temas, y aunque unos gastos son más significativos que otros, el ahorrar en cualquiera de ellos se traduce en una mejora de la economía familiar.

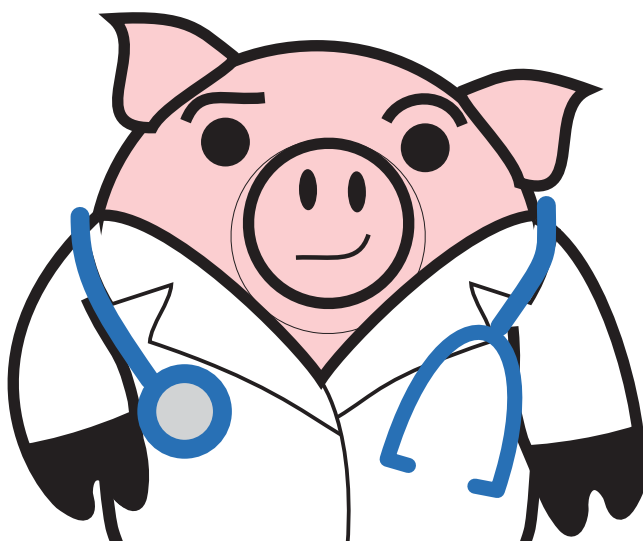


Con seguridad varias de las indicaciones que le aconseje **Sancho** ya las práctica, como parte de la disciplina cotidiana que con frecuencia siguen las familias en búsqueda de una mayor economía. Muchos de los consejos son recomendaciones de expertos e instituciones que han dedicado esfuerzos para medir el impacto de diversas acciones. Sin embargo, otras recomendaciones dadas aquí tienen su origen en la propia experiencia de cuidadores, porque son ellos quienes tienen el mayor conocimiento vital para aconsejar; se espera esta guía sea un punto de encuentro que permita compartir más experiencias y conocimientos que hagan menor la carga del cuidado.

**Integrantes Unión Temporal
para la Disminución de la Carga
de la Enfermedad Crónica en Colombia**

¡Comenzamos!



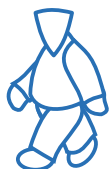


Salud y elementos médicos



Salud y Elementos médicos

Todas las familias que cuidan a una persona con enfermedad crónica tienen mayores gastos en salud. La mejor forma de ahorrar en ellos es con la práctica de hábitos saludables tanto de la persona que se cuida como del cuidador. Una dieta sana, junto con una práctica continua de ejercicio, la calidad en el sueño, el afecto de seres queridos y una sana relación con las personas que le rodean contribuyen de manera positiva a la condición de salud.



Sin embargo, el cuidado siempre implica gastos, los cuales pueden ser disminuidos sin afectar la calidad del cuidado siguiendo algunas sugerencias. Así:

Conozca sus derechos

Pida información sobre los beneficios a los que tiene derecho como usuario en su Empresa prestadora de servicios de salud (EPS). Por Ley, toda EPS debe contar con una oficina de atención al usuario y tienen la obligación de aclarar sus dudas.

ATENCIÓN
AL USUARIO



Una vez conozca sus derechos infórmese sobre la red de servicios disponible. Planear bien los lugares y las horas de atención en salud, le permitirá ahorrar tiempo y dinero. Acudir a la institución más cercana a su residencia puede ser fuente de ahorro importante.

Revise detalladamente las facturas de su servicio de salud. Verifique las cantidades, ya que se presentan errores de imprenta o duplicación de cobros.

En caso de duda, pregunte al personal de su EPS o a su médico. Si considera que el cobro de su EPS no es el debido, y después de haber agotado todos los recursos (derechos de petición o tutela), realice a una apelación ante la Superintendencia de Salud (<http://www.supersalud.gov.co/>), la cual velará por sus derechos.



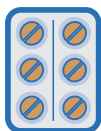
FACTURAS
SU E.P.S.

A. \$10.450
A. \$10.450
B. \$21.550





Medicamentos



Uno de los gastos que pueden representar más costos adicionales en la atención de una persona con enfermedad crónica es el de los medicamentos, por ello es muy importante que tenga en cuenta estas recomendaciones para cada uno de los momentos del ciclo de uso de los medicamentos:

Medicamentos / Prescripción

El momento en que el médico le da la fórmula de los medicamentos es clave, de ello depende que pueda seguir el tratamiento de la forma indicada y que se produzca el resultado esperado, por ello:



Pídale al médico que le explique para qué sirve cada medicamento prescrito, su indicación y posibles efectos secundarios, el mejor horario para tomarlo, efectos por interacción con alimentos u otros medicamentos y las razones por las que debería consultar en caso de urgencias.

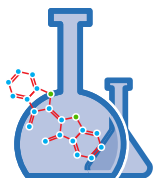
Solicítele al médico que le recete medicamentos que se encuentren en el POS, pero si es necesario consumir algún medicamento que esté por fuera de éste, pídale que le formule uno genérico equivalente.



Los medicamentos genéricos son mejor porque:

- son más económicos,
- están hechos con los mismos componentes activos,
- tienen la misma forma de dosificación
- y lo más importante, son terapéuticamente iguales a los medicamentos de marca.

Salud y Elementos médicos



Un medicamento está compuesto por diferentes sustancias químicas, entre ellas una principal que es la que produce el efecto deseado a la cual se le llama principio activo. Siempre que el médico le formule un medicamento con nombre comercial pídale que le escriba también su principio activo, de esta manera usted podrá consultar en la página del INVIMA si existe la versión en genérico del medicamento comercial.

Si es absolutamente necesario la toma de algún medicamento que esté por fuera del POS- y no existe presentación genérica- pídale a su médico que haga la solicitud de aprobación ante su EPS, puede que requiera esperar algún tiempo mientras se tramita la solicitud, pero esto le puede significar un ahorro importante.



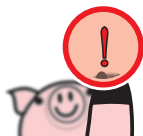
Si el medicamento NO POS no es aprobado por la EPS y no existe el medicamento genérico, comuníquese con la compañía farmacéutica que elabora el medicamento y averigüe si ésta cuenta con programas de asistencia para obtener fármacos a precios reducidos.

Si su familiar requiere medicamentos controlados o de alto costo recuérdale al médico llenar los formularios específicos para que se los puedan suministrar sin problemas.



Informe a su médico sobre todos los medicamentos que viene tomando su familiar, incluyendo los homeopáticos u otros que no han sido prescritos, esto evitará riesgos de dosis altas o interacciones medicamentosas

Indíquele a su médico que le recete una cantidad de medicamentos que pueda ser despachada por su farmacia.



Importante

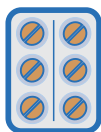
Si cuando va a consulta lo atiende un médico diferente asegúrese de comentarle todo lo necesario para que los tratamientos tengan continuidad. Si su familiar es atendido por varios especialistas sugiérales que revisen los medicamentos que su colega le ha prescrito, con la idea de evitar interacciones entre medicamentos con efectos negativos o que retrasen el tratamiento y generen confusiones.



Recuerde que los tratamientos con medicamentos hay que seguirlos completos, hasta el final, no dependiendo de si se tienen molestias o no. Un tratamiento incompleto no solamente no surte el efecto esperado, sino que en muchas ocasiones produce resistencias (especialmente con antibióticos) necesiéndose luego medicamentos mucho más fuertes y costosos.

Asegúrese de llevar escritas las cosas más importantes que quiera consultar o comentar con el médico, así aprovechará el corto tiempo de consulta.

Recuerde pedir con tiempo la próxima cita de control, de modo que tenga medicamento suficiente y no suspenda el tratamiento.



Medicamentos / Dispensación en la farmacia.

Asegúrese de que le entreguen en la farmacia todos los medicamentos, tanto en cantidad como en la presentación y dosis que fue formulada por el médico.



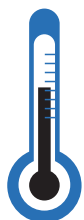
Si queda pendiente la entrega del algún medicamento asegúrese que quede registro de esto para que cuando vuelva a reclamar lo faltante no tenga dificultades.

Salud y Elementos médicos

Recuerde llevar con usted los formatos o planillas especiales que se requieren para que le hagan entrega de los medicamentos de alto costo o de control.



Es ideal que revise la fecha de vencimiento de los medicamentos, especialmente si le han entregado tabletas o cápsulas sueltas, es decir, que han cortado de su empaque original.



Pregunte a la persona que le entrega los medicamentos en la farmacia si alguno de estos requiere condiciones especiales de almacenamiento. Por ej. hay medicamentos que requieren ser guardados en la nevera, o que sólo deben ser sacados de su empaque en el momento de ser consumidos, por lo que vienen en empaques especiales.



Guarde los medicamentos en un lugar que le permita clasificarlos e identificarlos fácilmente para controlar su suministro.

Si tiene dudas respecto a la calidad de los medicamentos puede dejar su observación con el representante de los usuarios de su EPS, de igual manera si encuentra de forma persistente que la entrega de los medicamentos es incompleta.



Si usted debe comprar algún medicamento, escoja hacerlo en una droguería de confianza, por ejemplo aquellas que hacen parte de cadenas de droguerías y dependen de las cajas de compensación o de almacenes de cadena.



Medicamentos / Administración

Recuerde las recomendaciones que le ha dado el médico sobre la administración de medicamentos, respecto a horarios, relación con las comidas, bebida con que los acompaña (en el caso de los orales), lavado previo de manos e higiene de los materiales.



Utilice alarmas que le permitan recordar el horario exacto de la administración de medicamentos de su familiar. El cumplimiento del horario es muy importante para que los medicamentos mantengan sus efectos.

Ideé una estrategia para verificar los medicamentos ya administrados a su familiar y evitar omisiones o sobredosificaciones.

Si debe consumir muchos medicamentos tal vez le sea útil utilizar una hoja que tenga a la vista con los nombres de los medicamentos y los horarios de administración durante el día.



Si utiliza pastilleros asegúrese de reconocer muy bien cada uno de los medicamentos, recuerde que estos pueden variar de tamaño, color o presentación de acuerdo con el laboratorio que lo produzca.

Si tiene dudas sobre algún medicamento pregúntele directamente a su médico, no siempre la información que está en internet es confiable, ni se puede generalizar.



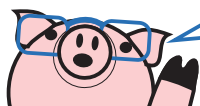
Importante



Los medicamentos pueden producir efectos adversos en el cuerpo que no son agradables. Pregúntele a su médico qué reacciones adversas se pueden presentar con los medicamentos que consume su familiar y qué hacer en caso de que presenten.

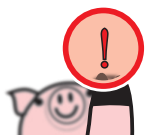
Salud y Elementos médicos

Tenga la precaución de diferenciar muy bien los medicamentos que tienen presentaciones o apariencia muy similares para que no los confunda. Por ej, gotas para los ojos y gotas para los oídos.



Recuerde que el uso indiscriminado de medicamentos produce resistencia a los mismos, es decir, que el organismo se vuelva insensible o que se produzcan intoxicaciones.

Muy importante



No se automedique, ni medique a su familiar. Ante molestias o síntomas persistentes es mejor volver a consultar con el médico, aunque en apariencia los síntomas de una enfermedad sean los mismos. Recuerde que las personas que trabajan en las farmacias no tienen la competencia para diagnosticar, ni formular, por ello no confíe su salud ni la de sus seres queridos a personas irresponsables que se atreven a formular.

Insumos y elementos médicos



En el cuidado de una persona con enfermedad crónica es muy común que se requieran insumos y elementos médicos especiales, que con su uso continuo pueden significar un costo importante. Por ello, no olvide:

Solicitar los insumos como pañales, complementos nutricionales, elementos de apoyo terapéutico como un caminador, muletas, sondas, guantes, jeringas, etc. que su EPS le debe entregar de acuerdo a los requerimientos de salud de la persona a su cuidado.



Acudir a asociaciones o grupos de apoyo a pacientes en condiciones especiales de salud de acuerdo con la enfermedad que enfrenten.



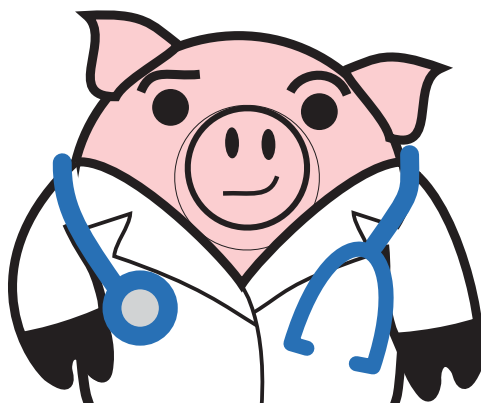
Contemplar la posibilidad de alquilar elementos o comprarlos de segunda mano en una venta de elementos médicos usados (camas, colchones, prótesis); de igual manera cuando deje de utilizarlos puede venderlos.

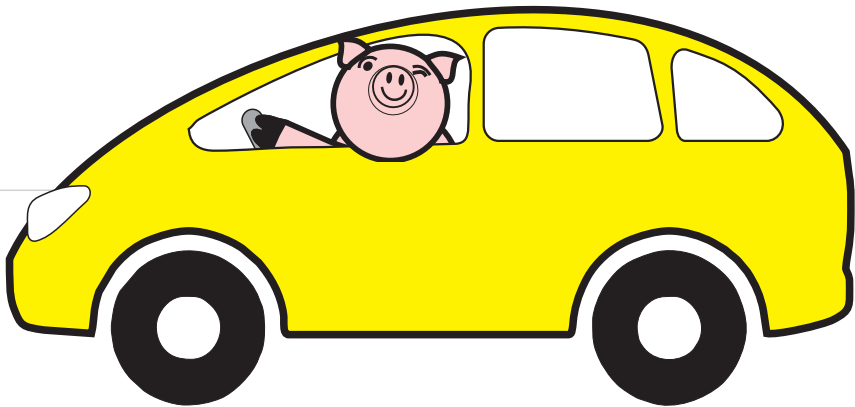


Buscar a través de internet páginas de servicios de compra y venta de elementos usados o nuevos, dentro de las cuales pueden encontrarse precios muy favorables (ej. OLX, mercadolibre, amazon, etc.).

Buscar las tiendas mayoristas en su ciudad en donde pueda conseguir descuentos como por ej. en elementos de aseo personal.

**No se canse de preguntar
a su médico sobre
cualquier aspecto de
salud**





Transporte



Transporte



El gasto de transporte es, después del gasto en salud, el segundo más crítico en las familias colombianas que cuidan a personas enfermas. Es preciso que usted revise cuánto gasta para desplazarse con el familiar enfermo, hacer vueltas referentes a su salud y determinar cuánto invierte en este rubro.



Cuanto más diversifique las modalidades de transporte y de manera planificada las integre a su rutina diaria verá menos afectado el bolsillo de su familia. A continuación algunas pautas para que las familias ahorren en este servicio:

Conozca las opciones de subsidio



El cubrimiento de gastos de transporte para paciente y acompañante por parte de las EPS está respaldado para ciertos casos por la Ley colombiana, esto ha sido ratificado por la Corte Constitucional a través de la Sentencia T- 161/13. En este documento se señala que todas las personas tienen el derecho a recibir la asistencia médica necesaria para la recuperación de su salud, el transporte en estos casos es subsidiado si el médico certifica que el paciente debe



desplazarse para recibir un tratamiento indispensable y no cuenta con los recursos para movilizarse, se cubre también los gastos del cuidador en caso de que exista total dependencia del paciente. Para conocer más respecto a esta posibilidad vaya al siguiente link: <http://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2013/t-161-13.htm>

Consulte si en su ciudad existe algún tipo de subsidio de transporte. En la ciudad de Bogotá por ejemplo, desde el mes de febrero de 2014 existe un subsidio de \$15000 mensuales para las personas del



SISBEN niveles 1 y 2 (que estén en la escala de 0 a 40 puntos) y que hagan uso del Sistema Integrado de Transporte (SITP).

Adicionalmente, existe la Tarjeta Plus Especial: Esta tarjeta va dirigida a la población adulto mayor y personas en condición de discapacidad. Es personalizada con nombre, identificación y foto del usuario, cuenta con beneficios como descuentos por transbordos, viaje a crédito, recuperación del saldo en caso de pérdida y descuentos adicionales.



Para saber si puede ser beneficiario de algún subsidio de transporte consulte el siguiente link: <http://www.sisben.tullaveplus.com/> o diríjase a alguno de los portales de Transmilenio para obtener mayor información.



Caminar



Una opción sin duda saludable, ecológica y económica es la de caminar. Siempre que le sea posible prefiera caminar, utilice ropa cómoda y evite llevar peso extra (bolsas, paquetes, maletas pesadas) encima. Si la persona a quien cuida puede caminar - y no está contraindicado- invítela a hacerlo en distancias cortas o medianas. La práctica de la caminata puede significar ahorro no sólo en transporte, sino a largo plazo y con constancia, ahorro también en costos de salud.

Transporte

Uso de la bicicleta



Cada vez es más frecuente encontrar que las personas prefieren movilizarse en bicicleta, pues es mucho más económico por su precio, y además no se gasta en impuestos, gasolina, parqueaderos, peajes, gastos de mantenimiento, pasajes, etc. En las grandes ciudades donde el tráfico es muy lento, la bicicleta se ha convertido en la opción más rápida de movilización pues tiene una amplia red de ciclo-rutas (376 km). La bici toma fuerza.

El transporte público



En las ciudades que cuentan con transporte masivo, esta es una alternativa barata y eficiente, en ocasiones con tarifas diferenciales según los horarios. Busque conocer cuáles son las rutas y las tarifas especiales, lo cual le permitirá sacar mejor provecho de esta opción.



Evite las horas pico de mayor congestión, intente programar sus visitas médicas para que el uso del transporte público sea lo más cómodo posible.

En algunas ciudades del país existen sistemas de transporte que cuentan con aplicaciones móviles que le permiten planear con anticipación las posibles rutas y los tiempos estimados de los desplazamientos, esto le permite ahorrar y optimizar su tiempo (Ej. transmilenio y sitp, moovit, etc).



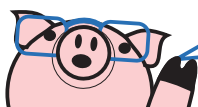
Si requiere tomar un taxi es recomendable que lo solicite a través de una central telefónica o una aplicación móvil, aunque cobran un pequeño recargo por el servicio es más seguro y no puede negarse a ofrecer su servicio, situación que lamentablemente se presenta en ocasiones cuando se dan cuenta que hay que trasladar a una persona enferma.



El automóvil particular



Recuerde que para las personas con limitaciones de movilidad se expiden permisos de tránsito que eliminan restricciones de la movilización que son impuestas a otros ciudadanos. Averigüe esta opción en la alcaldía de su localidad.



Comparta el automóvil organizándose mejor con familiares y vecinos, esta es la mejor forma de ahorrar, además de ser ecológica.



Tanquee combustible en las estaciones de servicio con el menor precio posible y no emplee gasolina de alto octanaje, a menos que su automóvil así lo exija.

Rote las llantas regularmente y mantenga la presión correcta de aire para que duren más tiempo.

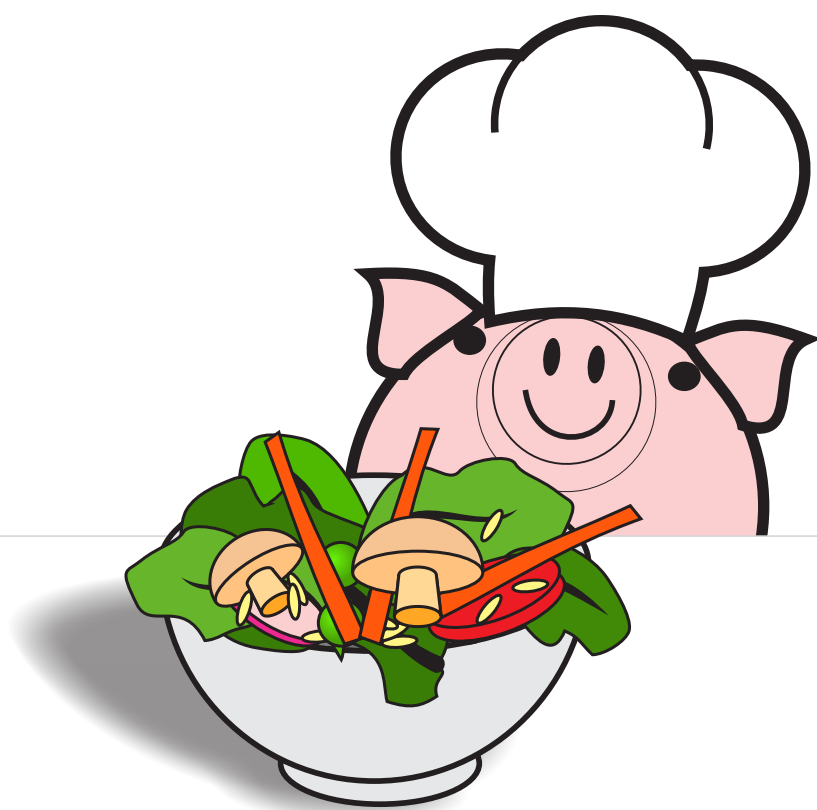


Haga uso de las aplicaciones móviles que le ayudarán no sólo ahorrar tiempo en desplazamientos sino también en combustible, al ayudarle a escoger las mejores rutas, seleccionar la estación con el precio más favorable (Ej. Waze, google maps, etc) o al indicarle cómo conducir para ahorrar gasolina (Ecospeed, Green meter, fuel calculator, etc).

Edificios accesibles.



Revise las condiciones de accesibilidad de los destinos finales a los cuales le es requerido movilizarse, de esta manera evitará perder tiempo. Las aplicaciones móviles que indican condiciones de accesibilidad de edificios y centros comerciales para personas con discapacidad física (rampas, ascensores, baños, etc), le pueden ser de mucha utilidad para planificar las salidas con su familiar enfermo (Ej. <http://www.mappaccesible.co>).



Alimentación



Alimentación

Tener un enfermo crónico en casa puede afectar o condicionar la alimentación de toda la familia implicando hacer ajustes para armonizar necesidades y gustos, los cuales se ven reflejados en la planificación, las compras, el presupuesto e incluso en acciones al cocinar. Muchos de estos esfuerzos a veces simplemente buscan lograr una alimentación sana como la base de la salud no solo del enfermo, sino de la familia.

En este sentido, comer sano significa ahorrar porque...

- Disminuye el riesgo de enfermedades
- Aumenta la productividad
- Genera más energía al organismo
- Aumenta la sensación de fuerza y bienestar
- y evita gastos innecesarios

Una dieta sana y equilibrada, en armonía con las condiciones que requiere la persona a la que se cuida es beneficioso para toda la familia. Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones nutricionales.

Incluya en su dieta alimentos de todos los grupos. Cada día un adulto requiere:



Cuatro o más porciones entre frutas y verduras, al menos una de ellas debe ser cítrica como la naranja, la mandarina, el lulo o la piña.



Cuatro porciones de carbohidratos, es decir, arroz, pasta, papa, yuca, pan, cereal y otros productos de grano.



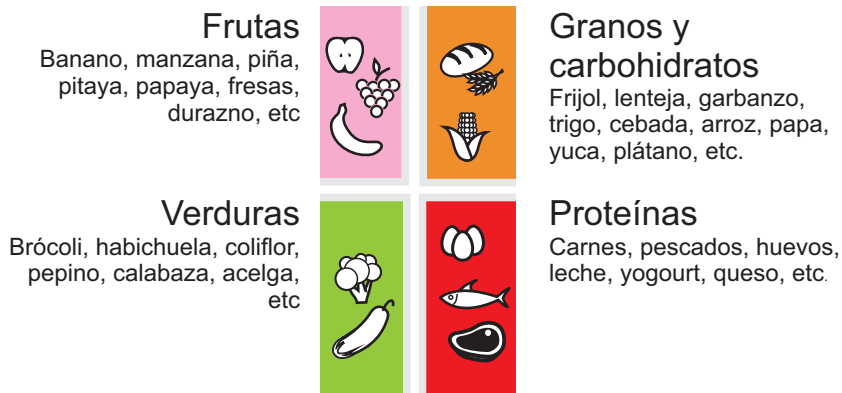
Dos porciones de proteínas animales como carne, huevos, cerdo, pollo o pescado.



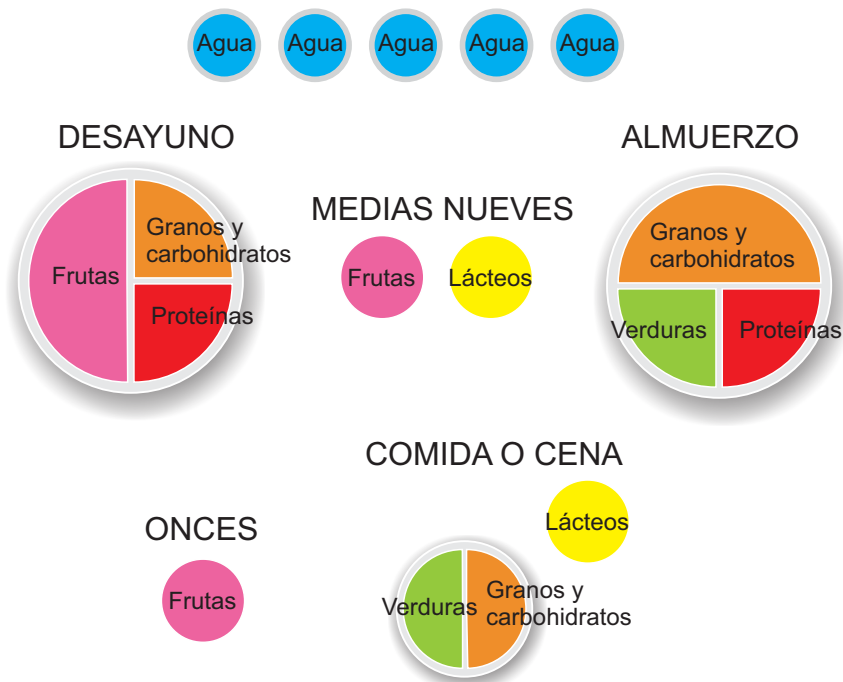
Dos porciones de lácteos como la leche, el queso o el yogurt y como mínimo seis líquidos.



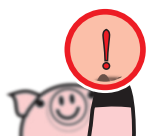
DIETA BALANCEADA



PLATOS DE UNA DIETA BALANCEADA



Alimentación



Importante

Tenga siempre en cuenta las recomendaciones del médico o nutricionista sobre la alimentación del paciente crónico, en especial respecto a las restricción, prohibición y/o inclusión de alimentos específicos.

Pregunte siempre ¿Qué puede comer la persona enferma de cada grupo de nutrientes? No acepte que el médico o el nutricionista le de una lista de prohibiciones sin la indicación de cómo sustituir alimentos, debido a que esto puede generar mayor gasto económico y desgaste emocional.

Para comer sano es importante tratar de:



Consumir más agua apoya la salud, a no ser que se tenga una restricción médica para el consumo de líquidos, compre una botella reutilizable, llénela con agua y procure llevarla a donde vaya.



Beber agua de la llave, siempre que sea de buena calidad, es más económico e igualmente sano. Si ésta no lo es, compre un filtro o hiérvala en las noches para tener agua disponible para consumo.



Comer huevos, brinda vitaminas y proteínas a un precio muy económico.



Comer carnes en cantidad moderada provee ácidos grasos omega 3, 6 y 9, buenos para la salud.



Consumir atún enlatado y alternarlo con huevos o suero de leche es una manera fácil de obtener su aporte diario de proteínas.

Consumir pescado aporta ácidos grasos Omega 3, los cuales ayudan a bajar los niveles de colesterol.



No siempre se encuentran opciones saludables a la hora de comer fuera de la casa, por eso llevar comida al trabajo o pequeñas porciones de frutas o granos secos para entre las comidas, es una excelente estrategia para comer sano.



Prefiera los aceites y margarinas vegetales a las animales, siempre y cuando sean de un solo vegetal, las mezclas vegetales son tan perjudiciales como las animales, por eso revise siempre las etiquetas de productos como aceites, margarinas y mantequillas.

Los aceites saludables como el de oliva deben utilizarse sólo como aderezos, no para cocción pues con el calor pierden sus buenas propiedades.

Tomar vitaminas o minerales sólo es necesario cuando no se puede comer bien. No ingiera estos compuestos, ni los de a su familiar enfermo salvo que los mismos le sean explícitamente recomendados, puesto que ellos pueden afectar de manera negativa su metabolismo o funcionamiento renal.



No olvide:



Hasta donde sea posible busque que toda la familia coma el mismo menú; generalmente las recomendaciones de médicos y nutricionistas son útiles y beneficiosas para la salud de toda la familia.



Los requerimientos nutricionales de las personas sanas son los mismos excepto por la cantidad de calorías requeridas cuando se tiene menor actividad. Para estar saludable es necesario combinar una buena alimentación y actividad física frecuente.



Alimentación



Compre únicamente suplementos aprobados por el INVIMA, si la persona enferma requiere algún suplemento especial, compare marcas antes de comprarlo y evite a quienes se aprovechan de situaciones complejas ofreciendo “curas mágicas” sin efectos reales.

El presupuesto

Mango \$2600
Banano \$3200
Arroz \$9700
Plátano \$1400

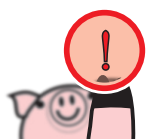
Distribuya el presupuesto del mes para hacer mercado en partes iguales para cada semana y no se salga de ahí, de modo que garantice una alimentación saludable para la familia durante todo el mes. Analice el gasto en comida y se dará cuenta que tal vez gasta en productos innecesarios para una buena alimentación.



Ejemplo: si usted gasta un salario mínimo \$659.000.00/mes y destina el 30% para gastos de alimentación \$184.800/mes, puede repartir este monto en cuatro y destinar \$46.200.00/semana para ello.

Dedique un tiempo para comparar los precios de los ingredientes de su lista de compra habitual en varios establecimientos comerciales y seleccione aquel que le garantice mayor ahorro.

Llevar una contabilidad con los gastos semanales en comida es una excelente herramienta para disminuir gastos.



Comprar en la tienda más cercana, aunque es más fácil y rápido, con frecuencia significa pagar más. Tome tiempo para comparar precios en plazas de mercado.

Y recuerde: Botar comida equivale a tirar dinero



Al hacer mercado

Haga una lista de los alimentos que necesita, para evitar olvidos o comprar en exceso ya que muchos productos se pueden vencer.

Prefiera los alimentos que estén en cosecha, aproveche la gran variedad de productos que Colombia tiene en diferentes épocas del año.

Evite comprar al menudeo, siempre y cuando sean alimentos que consuma con frecuencia. Sin embargo el mercado de plaza no debe comprarse para muchos días, pues hay mayor probabilidad de que se pierda.



¡Muy importante!

Revise la etiqueta de los productos para saber cuáles son sus ingredientes, su cantidad neta y la fecha de vencimiento o de consumo preferente. Generalmente en los supermercados ponen los productos con fecha de vencimiento más cercana en frente, verifique para evitar perder su dinero o tener que consumir algo más rápido de lo que tenía planeado.



Revise la cantidad de azúcar o sal (sodio) de cada producto, en especial si la persona a su cargo tiene restricciones en este tipo de alimentos.



Haga mercado con tiempo y preferiblemente temprano, para que compare precios y escoja lo que más le convenga.

Alimentese bien antes de hacer mercado y procure no hacer las compras con niños, estas dos recomendaciones le evitarán compras innecesarias.

No compre fruta y verdura en paquete porque pueden ser más de las necesarias e incluir algunas dañadas o muy maduras que duran poco.

Alimentación

Fíjese siempre en el precio por kilo, no por unidad ya que este es engañoso.

Evite los productos envasados y pre cocidos, además de ser menos saludables, son aún más caros. Si lo prefiere destine un día a cocinar y refrigerar o congelar para ganar dinero y salud.

¿Ofertas?



Las ofertas no siempre son ahorro. Cuando usted compra lo que no necesita o cuando no conoce los precios de lo que está comprando puede gastar aún más.

Guíese por los precios, no por las ofertas, ya que a veces los productos en oferta son más caros que otros de su misma gama.

Aproveche las promociones de mayor cantidad por el mismo precio en productos que use con frecuencia, pero recuerde siempre calcular el precio real que paga por unidad para saber si en verdad hay ahorro.

Los productos de temporada son más económicos, procure evitar los productos exóticos y prefiera los producidos en el país.

Se ha demostrado que casi la mitad de lo que compran las personas responde a la necesidad real. Por ello, no se deje “engañar” por estrategias como colocar lo que interesa vender a los comerciantes en los lugares más vistosos ya que estos casi nunca son los de primera necesidad.



Utilice de forma inteligente sus tarjetas de descuento o de acumular puntos comprando elementos que siempre utiliza; analizar e identificar buenas ofertas permite no comprar más de lo que se necesita.



Al guardar el mercado

Organice los alimentos por grupos, por ejemplo granos, harinas, enlatados, aceites, etc. y destine un lugar fijo para cada uno de ellos, lo cual le facilitará encontrarlos. Ponga adelante los alimentos que se venzan primero.

Procure dejar a la vista aquellos productos que se venzan primero o que no utiliza con frecuencia para que recuerde utilizarlos.

Utilice recipientes que cierren de forma hermética para conservar mejor los alimentos.

Asegúrese que la nevera esté limpia antes de guardar las frutas y las verduras, y coloquelas en compartimentos separados de la carne y el pescado, esto evitará que se descompongan antes de tiempo.



Pelar, picar y congelar las frutas facilita que estas duren más tiempo en la nevera ocupando un menor espacio.

Planear la alimentación de la semana



Planee su alimentación para la semana, procure que sea variada y prefiera sudar, guisar, cocer o asar en lugar de freír, además de ser más costoso, no es saludable.

Utilice aceites en poca cantidad, y no los reutilice, porque se saturan y son muy perjudiciales para la salud.



Evite consumir salsas o aderezos artificiales, prefiera preparar bases (aliños) para otros alimentos con caldos naturales producto de cocción, estos pueden congelarse y utilizarse en cualquier momento.

Alimentación



Si la persona enferma no come fácilmente, busque darle alimentos densos en nutrientes. Por ejemplo, cremas que se preparen con verduras, proteínas, carbohidratos, lácteos y líquidos, de manera que una sola comida cumpla con los nutrientes requeridos. Si hay restricción de líquido puede preparar un puré o una torta que integre diferentes nutrientes.

Cambie las gaseosas, nada saludables, por jugos naturales, agua pura o con limón, café o té.



Busque contar con horno microondas, olla a presión y cocina de gas que generen mayor economía que la cocción con electricidad o en ollas comunes.

De ser posible guarde en la nevera todo lo que sobre en la mesa para consumirlo luego.

Otros trucos en la cocina



Trate de comer en su hogar, es más saludable y más económico.

Para conservar mejor las verduras píquelas en trozos, hiérvalas durante 5 minutos y déjelas enfriar antes de guardarlas, bien escurridas, en una bolsa.

Los ajos se pueden pelar y mantenerse frescos en un recipiente cerrado o en aceite.

El pan tajado se conserva mejor en la nevera.

La sal puede preservarse de la humedad con granitos de arroz en el salero.



La lechuga envuelta en papel periódico antes de meterla en la nevera, se conservará más tiempo. Recuerde lavarla bien antes de consumirla.



El queso empezado se conserva mejor al envolverlo en plástico (vinipel) y entre la nevera.

La fruta solo debe lavarse antes de ser consumida ya que la humedad acelera su deterioro.

La cebolla y las papas no deben mezclarse para que no se dañen.

Los cereales que se ablandan retoman su forma al meterlos al horno a 100°C, tapados con papel de aluminio.



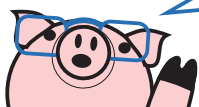
Use las bolsas del supermercado para la basura.

Preparar alimentos para varios días puede significar ahorro sin disminuir calidad, siempre que se conserven bien. Se cocina menos veces y se ahorra energía.

Procure limpiar su cocina con vinagre, un sustituto efectivo y económico de los detergentes.

Cuando llegan las visitas

La atención de las visitas que llegan a saludar a la persona enferma puede resultar costosa, por esto es necesario que planee ofrecer algo económico, por ejemplo, puede compartir alimentos que ya tenga en su casa que generalmente también pueden ser consumidos por la persona enferma.



Ejemplo: comprar ponqué y gaseosas para 3 personas puede costar \$6.500.00 y tal vez estos alimentos no se compartan con la persona enferma. Por el contrario, si se prepara un caldo o una bebida como café o limonada, todos, sin importar la condición de salud podrán compartir un mejor alimento a un menor costo.

Alimentación

Alimentos sostenibles



Cada vez es más frecuente que en las casas se cultiven algunos alimentos como verduras, plantas medicinales y hortalizas. Esta práctica además de suponer un cambio en las actividades de casa, puede ser una fuente de ahorro y de potenciales ingresos. Invitamos a conocer a las asociaciones locales que pueden apoyar en esta actividad.

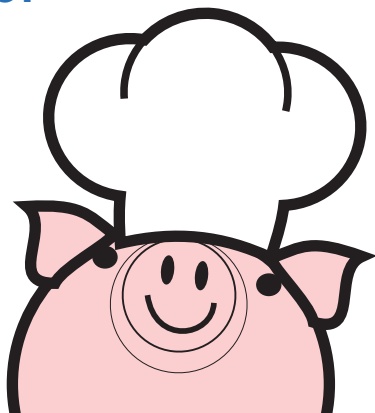


Aquí algunos enlaces, así:

<http://www.thebeehive.org/es/la-buena-vida/un-jardin-que-le-alimente/cultivar-verduras-en-macetas-y-contenedores>

<http://www.hagaloustedmismo.cl/component/hum/proyecto/168/icom-hacer-una-huerta-en-casa.html>

¡Buen provecho!





Comunicaciones



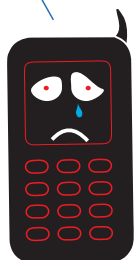
Comunicaciones



Gracias a las TIC's (Tecnologías de la Información y las Telecomunicaciones) no solo podemos estar en contacto con familiares y amigos, sino con un mundo lleno de herramientas que pueden ayudar en el ahorro cotidiano, en la resolución de problemas, en aumentar el nivel de información al respecto de dudas de cuidado; todo esto casi de manera instantánea a través de una gran variedad de dispositivos electrónicos que van desde el teléfono fijo hasta los smartphones, teléfonos móviles tan versátiles como un computador.

No se abrume por esta variedad o por el desconocimiento que pueda tener sobre muchas de estas herramientas, nadie lo conoce todo, lo importante es emplearlas como puente de comunicación con familiares, personas y grupos que pueden apoyar en el cuidado.

Yo no
muerdo



A veces el problema real es vencer el miedo a enfrentarse a estas herramientas, esto puede ser una oportunidad para relacionarse con otras personas, por lo general en toda familia hay alguien que conoce y le puede explicar lo esencial para hacer un uso eficiente ajustado a sus necesidades.

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones para poder hacer un uso más eficiente de esas TIC's como herramientas que apoyan el cuidado:

Información de Contacto

Mantenga a mano los números de contacto en caso de emergencia o requeridos para atención médica. Además de contar con los números habituales de familiares y amigos, es muy importante tener disponible la información de contacto de personas e



instituciones de salud a las cuales acude con frecuencia y que pueden ser contactadas de manera directa y oportuna.



Elabore una listado con la siguiente información y ubíquelo en un lugar visible al alcance de cualquier persona a cargo de la persona a cuidar. Así:



SERVICIO	NOMBRE DEL CONTACTO	TELEFONO	DIRECCION
En caso de emergencia contactar a			
Cuidador Principal			
Médico tratante			
Enfermera			
Ambulancia			
Especialista 1			
Especialista 2			
Servicios Especializados: oxígeno, fisioterapia, etc			
EPS			
Droguería			
...			

Teléfonos fijos



Actualmente los planes de telefonía fija son más económicos y tienen opción de llamadas locales ilimitadas, esta es una buena opción si Ud. hace uso frecuente de esta vía, pero si no es así es mejor que piense en un plan cerrado.

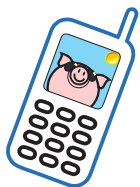
Comunicaciones

Fíjese muy bien en los planes de telefonía fija que le ofrecen las empresas, en ocasiones incluyen servicios innecesarios

No pague cuota de larga distancia. Pida que se la cancelen si no la necesita o use tarjetas de llamadas a larga distancia.

No pague por dos líneas, generalmente una es suficiente.

Teléfonos móviles



Contar hoy en día con un teléfono celular se ha convertido en una necesidad, los hay desde los más básicos hasta auténticos computadores de bolsillo. Lo que Ud. debe preguntarse es si en realidad necesita un teléfono de alta gama y tecnología; considere un desperdicio de dinero si Ud. no hace uso de todas las opciones que éste le ofrece. A continuación un pequeño listado de algunas funciones que pueden ser de utilidad:



Agenda: Le permitirá tener un registro de citas de médicas, controles, procedimientos, preparativos, control de dieta reforzando el cumplimiento a través de recordatorios y alarmas.



Contactos: Almacenar la información de contacto (nombre, teléfono, dirección, e-mail, etc.).

Reloj y alarmas.

SMS: Enviar mensajes de texto puede ser tan efectivo como una llamada con la posibilidad de tener registro en el propio teléfono.



Cámara: En ocasiones tomar una foto de un momento determinado puede ser un excelente medio de



diagnóstico y registro médico.

Smartphones



Un smartphone es un computador que cabe en la palma de la mano. Permite desde hacer las llamadas para contactar a amigos hasta consultar correos, archivos, ver fotos, etc y pone a disposición una cada vez mayor variedad de herramientas que le pueden ayudar a ahorrar tiempo y dinero. Muchos de estos recursos solo están disponibles si tiene un plan de datos pago que le permita conectarse desde su teléfono a internet.

De la misma forma que en un computador hay programas, en un smartphone hay aplicaciones (también llamadas **apps**), las cuales son software o programas que sirven para realizar determinadas operaciones. A continuación una muy reducida lista de recursos que pueden ser de utilidad; sin embargo, lo animamos a que consulte, cada día hay uno nuevo. Así:

Todas las funciones que tiene disponible un teléfono móvil común vienen incluidas en un smartphone (llamar, agenda, reloj, alarmas, contactos, etc).

Cámara: Las cámaras de estos teléfonos tienen cada vez mayor resolución lo cual permite tomar fotos más claras y detalladas, además pueden ser compartidas a través de redes sociales o correo electrónico.

Internet: para buscar referencias, direcciones de instituciones. Si tiene dudas al respecto de un tema ingrese a www.google.com y encontrará información al respecto.



Comunicaciones



Telefonía gratuita entre ciertas aplicaciones o de mensajería directa que ahorran mucho en el plan de minutos. Skype, Line son solo algunos de estos.

Para cada capítulo de esta cartilla hay disponibles aplicaciones que de una u otra forma le pueden ayudar en aspectos específicos del cuidado o del ahorro.

Internet



Internet, con un poco de dedicación, puede ser una poderosa herramienta que apoye el cuidado; desde encontrar información fácilmente hasta mantener contacto con otras personas, pasando por todas las funciones que ya se describieron para el celular están a su disposición desde un computador. Sin embargo analice si en realidad lo necesita y esta dispuesto a pagar la tarifa requerida mensualmente.

Si su decisión es positiva, busque un plan cómodo para su bolsillo, los proveedores de servicios de internet tienen una amplia oferta, cuando adquiera un plan revise que no le incluyan funciones que no requiere y no ha solicitado.



Importante

Revise entre los diferentes operadores, planes y paquetes que incluyen internet, teléfono fijo y móvil, es posible contratar un solo paquete que incluya varios productos a un menor costo. Cada vez hay más operadores y la competencia beneficia al cliente, si se toma un tiempo para comparar.

A través de programas como Skype es posible



mantenerse en contacto con seres queridos, por chat, llamada o videollamada. De nuevo, a veces solo se requiere perder el miedo para acceder a poderosos recursos que permiten hacer muchas cosas gratis.

Las redes sociales son un recurso inmenso que nos pone en contacto no solo con familiares cercanos sino con personas que habíamos dejado de ver o con grupos específicos de apoyo.

Televisión

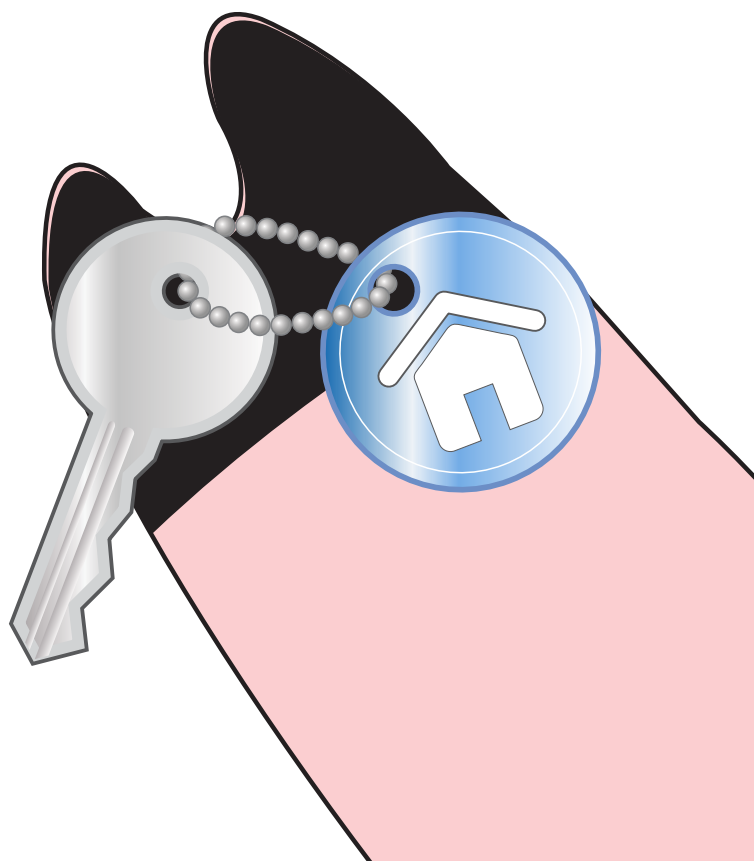
Hoy la televisión ofrece variedad de programación que le pueden servir para apoyar su cuidado, para la recreación de la persona a la que cuida, aunque no es recomendable que sea la única forma de distracción.

Sin embargo, ubique el televisor fuera de su habitación, le puede restar tiempo de descanso o simplemente limitar la relación con su familia.

Considere otras opciones de entretenimiento diferentes a la televisión; leer libros, revistas, llenar crucigramas, en suma, más allá de entretener ayudan



**Y hasta aquí
los consejos
de tecnología**



Vivienda



Vivienda

Más allá de la comodidad y protección que encontramos en la vivienda, esta se convierte en el espacio vital donde persona enferma y cuidador comparten la mayor parte de su tiempo, con exigencias continuas en múltiples facetas. A continuación presentamos diversas indicaciones en temas como el arriendo, ahorro en agua y energía y accesibilidad, las cuales le ayudarán no solo a ahorrar sino a generar un espacio de convivencia más confortable y seguro.

Arriendo



Si su familia requiere mudarse de vivienda tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:



Prevea las necesidades del familiar enfermo de manera que esté cómodo y no tenga que mudarse en corto tiempo.



Evalúe detenidamente valor del arriendo, condiciones de seguridad, accesibilidad, espacios públicos (facilidad de ingreso y desplazamiento con silla de ruedas), iluminación, humedad, estado de instalaciones eléctricas, de agua y gas, independencia de las conexiones y facturación de los servicios públicos, red de servicios sociales y hospitalarios considerando siempre su presupuesto, renta y estabilidad laboral.



Busque la mayor cantidad de información relativa al sector en la web, boletines inmobiliarios, periódicos de su ciudad o recorriendo cada zona, consultando distintas ofertas y comparando con su presupuesto.



Cuando tenga posibles lugares seleccionados, dedique tiempo a conocer al propietario y evalúe las condiciones que establece para alquilar. Todos estos detalles le ayudarán a tomar una decisión acertada, evitar conflictos y sobre costos para su familia.

Tenga en cuenta la legislación sobre alquiler de inmuebles (Ley 820 de 2003), ésta establece que el tope máximo de alquiler mensual de una vivienda corresponde al 1% de su valor comercial; y el reajuste anual no puede exceder el valor del IPC (Índice Precios del Consumidor) del año anterior.



Por ejemplo, si va a alquilar un apartamento cuyo valor comercial es de 60 millones de pesos, el costo del alquiler mensual no puede ser superior a 600.000 pesos. El reajuste del valor para el año siguiente con un IPC de 4%, sería 624.000 pesos.

Adecuaciones

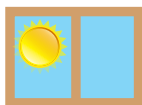


Muchas veces, en función del estado de la persona enferma se hace necesario realizar adecuaciones de la vivienda, bien para mejorar la accesibilidad, movilidad, facilitar el cuidado, etc. Planifique con calma las adecuaciones necesarias, si la modificación es importante puede ser mejor consultar a un profesional y establecer variaciones con presupuestos que le ayuden a tomar decisiones sobre tiempos y costos con claridad.

Vivienda

Electricidad

El consumo de energía se incrementa con frecuencia durante el cuidado de una persona enferma en el hogar, bien sea porque se requieren aparatos especiales, o porque se necesita luz especial o permanente para la supervisión. Para compensar esta situación tenga en cuenta las siguientes recomendaciones que pueden ayudarle a disminuir el gasto innecesario de electricidad en el hogar:



Aproveche la luz del día, es gratuita y no contamina, empléela todo el tiempo posible, abra persianas y cortinas.



Cambie los bombillos comunes por ahorradores, iluminan igual con un menor consumo de energía. Por ejemplo un bombillo ahorrador de 23W puede iluminar lo mismo que uno de 90W pero consume 80% menos de energía.



Evite dejar luces encendidas sin necesidad. Evalúe instalar temporizadores y detectores de movimiento para el encendido y apagado automático de bombillas en lugares como corredores o como medida de seguridad en lugares externos.

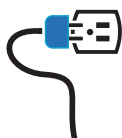
Limpie las bombillas y tubos fluorescentes, así emitirán luz como si fuesen nuevas y durarán más tiempo. Realice la limpieza con un trapo húmedo, estando apagadas y frías, asegúrese de que estén secas antes de encenderlas.



Emplee instalaciones navideñas con bombillos LED (por sus siglas en inglés Light Emitting Diodes), consumen hasta 96% menos energía.



Si requiere comprar electrodomésticos o aparatos electrónicos, busque que tengan sello “energy star”; aunque pueden ser un poco más costosos, el ahorro en la factura eléctrica paga con el tiempo la inversión extra.



Desenchufe electrodomésticos apagados. Aunque no lo parezca, todo electrodoméstico consume electricidad mientras está apagado y conectado a la red, este “consumo fantasma” puede llegar hasta un 12% de su factura, por lo que es una importante fuente de ahorro al que se puede acceder simplemente desenchufando los electrodomésticos cuando no los esté usando.



Los aparatos eléctricos pueden dañarse con variaciones en la intensidad de la energía, por eso conéctelos únicamente cuando los vaya a emplear, a no ser que el fabricante indique lo contrario, y procure usar reguladores de voltaje.

Procure utilizar lámparas fluorescentes con reflector y balastro electrónico para su cuarto de trabajo, su garaje y las áreas de lavado de ropa, ya que son más eficientes e iluminan mejor.

Neveras y congeladores



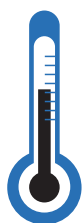
Los electrodomésticos que calientan y los que enfrían son grandes consumidores de energía. Las neveras y congeladores deben estar encendidos en todo momento, por ello siga estas recomendaciones que le ayudarán a ahorrar:

Asegúrese que las puertas de su nevera quedan bien selladas al ser cerradas. Las filtraciones en el sello

Vivienda



permiten que el aire frío se escape, haciendo que su nevera use más energía. Pruebe el sello cerrando la puerta sobre una hoja de papel. Si puede sacar el papel fácilmente, debe ajustar el cierre o reemplazar el sello de la puerta.



Ubique su nevera separada de estufas, hornos o lavaplatos y demás electrodomésticos que generen calor, de esta manera enfriará más eficientemente consumiendo menos energía.

No mantenga su nevera o congelador demasiado fríos. Revise la temperatura poniendo un termómetro dentro del aparato durante una hora. La temperatura de la nevera debe ser de 3°C a 5°C y la del congelador de -15°C.

Lavadoras y plancha



Prevea qué ropa puede necesitar su familiar enfermo para evitar lavado y secado de urgencia con secadora o plancha, esto le hará ahorrar energía.

Si usa la lavadora, hágalo con agua fría. Lavar con agua caliente no le garantiza mejor limpieza, en especial considerando que los detergentes están formulados para trabajar en agua fría.

Si va a comprar una lavadora busque que sea de puerta frontal, desgastan menos la ropa por el movimiento que emplean y consumen menos energía que las lavadoras con puerta superior. Igualmente, además de comparar precios tenga en cuenta consumos de agua y energía por modelo.

Siempre use la lavadora con carga completa.



Siempre que le sea posible prefiera secar su ropa de forma natural con la luz del sol y al viento



Ahorre energía eléctrica al planchar la mayor cantidad de ropa, primero la gruesa y antes de terminar, desconecte la plancha y aproveche su calor para terminar con las prendas de tela delgada.

Cocina



Al cocinar para su familiar enfermo es recomendable prever al menos el menú que consumirá en 24 horas de manera que disminuya en lo posible el tiempo y energía de la cocción.

Seguramente muchas de las acciones que a continuación se presentan usted las practica a la hora de cocinar, sin embargo es bueno recordarlas. así:



Procure cocinar con olla a presión, economizará tiempo y energía.



Pruebe calentar porciones individuales en horno microondas, es más práctico, rápido y requiere menos electricidad.

Use ollas y sartenes cuyo tamaño se ajuste a su fogón (hornilla), evitará malgastar energía y evitará accidentes. Del mismo modo, use tapas en la cocción, esto concentra el calor, disminuyendo los tiempos. Cuando lo que prepara hierve, puede disminuir la potencia de la cocción y terminar la preparación con menor energía.



Al hornear alimentos, evite abrir la puerta del horno, al hacerlo se escapa calor y se requiere más energía para la cocción.

Vivienda

Si cocina con gas considere las siguientes indicaciones



Asegúrese de que no haya escapes, solicite revisión del sistema al menos una vez al año. La seguridad de las personas enfermas y de todos en el hogar es lo primero.



Emplee ollas o sartenes que sean por lo menos el doble del tamaño del fogón empleado, y ubíquelos en el centro de la llama. De la misma forma que con energía eléctrica controle la llama cuando los alimentos hiervan.

Controle la llama. Si al cocinar, la llama sale por los lados de la olla, se está desperdiciando una importante cantidad de gas. Incluso, aunque la llama no salga por los lados, también se desperdicia calor: si al poner las manos con las palmas hacia abajo al lado de la olla por unos segundos, se quema, es porque está empleando más gas del necesario.

Aparatos electrónicos



Los aparatos electrónicos son útiles para el cuidado de la persona enferma y cada vez más comunes. Casi todos ellos requieren recarga de energía eléctrica por lo cual es preciso tener en cuenta las siguientes consideraciones:



Enchufe los aparatos cuya batería deba ser cargada o los adaptadores de corriente que estos traen a una base de conexiones múltiples que pueda apagarse fácilmente con un interruptor.

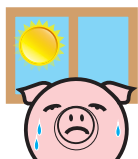


Considere el empleo de un computador portátil en lugar de uno de escritorio. No sólo son más prácticos, también consumen menos electricidad.



Si va a comprar un televisor de alta definición (HDTV), busque un modelo con pantalla LED que puede consumir hasta un 50% menos de energía comparado con una pantalla de plasma.

Temperatura del hogar



En zonas cálidas mantener la temperatura adecuada es fundamental para el bienestar de las personas enfermas y de sus cuidadores, mantener fresca la casa puede implicar un gasto alto por el alto consumo de energía, por esto tenga en cuenta las siguientes sugerencias para ahorrar dinero:



Cierre cortinas y persianas, especialmente cuando el sol este más fuerte o incida de forma directa en ventanas y puertas. Use cortinas de color claro para evitar que concentren la radiación solar.

Ventile la casa en las noches, preferiblemente abriendo puertas y ventanas para generar corrientes de aire.



Evite encender aparatos eléctricos y electrónicos, así como cocinar y lavar la ropa durante las horas más cálidas, así evita generar calor y vapor de agua dentro de casa.



Si va a utilizar **ventiladores y aires acondicionados**, los primeros son más recomendables porque tienen un consumo energético menor y un mantenimiento más sencillo, siendo mejor los de techo ya que el aire caliente sube y el frío baja.



Tome duchas cortas. Aunque no se trata de controlar incómodamente la actividad del baño, cualquier cantidad de agua caliente que ahorre es siempre un doble ahorro.

Disminuya el consumo de Agua



El agua se asocia siempre con la vida. Lavarse las manos, disponer de agua adecuada y mantener las superficies limpias son principios básicos en el buen cuidado de la salud. A continuación, algunas recomendaciones para ahorrar gastos innecesarios de agua en el hogar:



Repare los escapes en tuberías, grifos e inodoros. Una gota permanente consume galones de agua en un corto período de tiempo.

Procure reutilizar el agua cuando esto sea posible para actividades como riego de plantas o carga de inodoros.

Cuando emplee agua caliente, recolecte el agua fría que sale al inicio y usela en otros quehaceres domésticos.

En la cocina



Si usted lava la loza a mano, póngala toda en remojo y enjuague para solo emplear agua corriente al momento de enjuagar. Si usa máquina para lavar sus platos, solo hágalo cuando la misma esté llena.

Lave frutas y verduras llenando recipientes con agua y no directamente bajo el grifo abierto.

Vivienda



En el caso de usar aire acondicionado, haga un uso racional y regule la temperatura considerando la comodidad de la persona enferma evitando bajar de 23 grados centígrados, cada grado menos de temperatura supone un incremento en la factura.



Si va adquirir una unidad central de aire acondicionado, busque un tamaño adecuado para la superficie de su hogar, esto mantendrá la humedad baja, siendo más confortable. Así mismo ubíquelo en zonas con sombra evitando cualquier obstáculo en la circulación del aire, así tendrá un consumo energético más bajo.



Ejemplo, si el equipo de enfriamiento señala que se recomienda para un salón de 36 a 40mt² puede estar gastando energía excesiva si usted lo emplea en su sala comedor que mide 12 mt².

Haga mantenimiento del aire acondicionado por lo menos una vez al año, limpiando filtros, así como bobinas y aletas del condensador.

Emplee sellos en puertas y ventanas para evitar escapes de aire frío y que la temperatura se iguale con el exterior.

Agua caliente



Un baño de agua tibia es indispensable en el bienestar de una persona enferma, sin embargo, calentar el agua supone un alto consumo de energía. Considere los siguientes aspectos para evitarlo. Así:

Si utiliza calentador de agua eléctrico, cerciórese de que esté aislado.

Vivienda



En el baño

Si cierra la llave mientras se lava los dientes, afeita o enjabona en la ducha, puede ahorrar hasta 10 litros por minuto. Poner esta simple práctica en marcha es un importante ahorro mensual.

Emplee filtros y mezcladores ahorradores de agua en grifos y duchas de esta forma podrá ahorrar hasta 750 galones de agua al mes.



Si tiene niños pequeños, bañarlos al mismo tiempo también puede generar ahorro de tiempo y dinero además de resultar muy entretenido para ellos.

Coloque una botella plástica con agua en el tanque de su inodoro, esto le permitirá tener menor consumo de agua, o si le es posible, instale un inodoro ahorrador de agua.

En el jardín



Un jardín o un patio son lugares privilegiados para el descanso de una persona enferma pero exigen un mantenimiento continuo que puede resultar costoso. Tenga en cuenta las siguientes pautas si su familia cuenta con un jardín o un patio en casa:

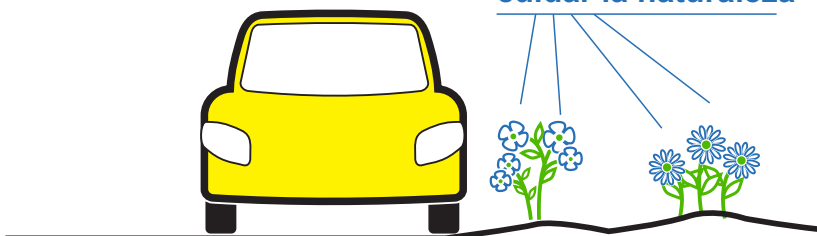


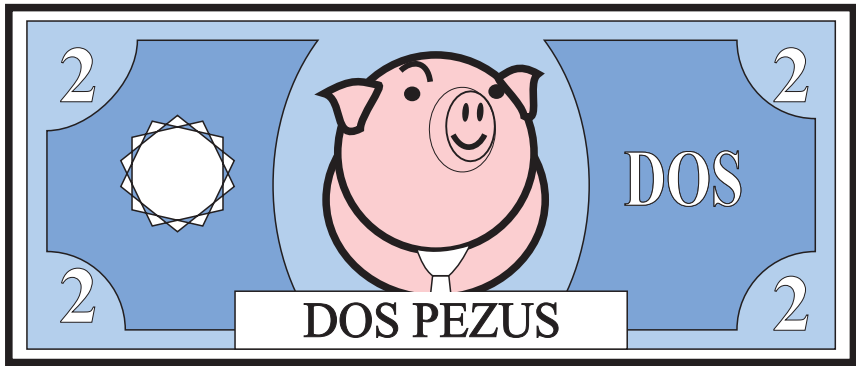
Riegue su jardín por la mañana o al atardecer, pues las temperaturas más frescas evitan la evaporación del agua. No lo haga en días en que haya viento, ya que la mayor parte del agua se dispersará o evaporará. Puede optimizar el riego revisando la tierra con una pala, si esta se encuentra seca a 4 o 5 cm de profundidad es tiempo de hacerlo.



Si es posible, bañe a sus mascotas en el jardín o lave su carro al lado de manera que se aproveche mejor el agua que cae, pero al igual que en el baño, cierre la llave cuando enjabone.

**Cuidado nos pisa,
y recuerde cerrar
la llave y no usar
tanto la manguera.
Ahorrar es también
cuidar la naturaleza**





Finanzas



Finanzas

Una enfermedad crónica genera una alta carga económica a toda familia durante un largo e indefinido período de tiempo, lo cual exige una administración de la economía familiar más dedicada y constante. Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones que le ayudarán a planear mejor sus gastos financieros:

Lo primero es llevar un registro de las cuentas del hogar de una manera fácil. A sus ingresos mensuales reste los gastos como pago de arriendos o cuota de vivienda, servicios públicos, alimentación, transporte, salud, educación, así como el pago de las cuotas de otras deudas.

Ejemplo: La señora Lubis tiene las siguientes cuentas, con un saldo de \$120.000 a favor.



	INGRESOS
Sueldo 1	\$770.000
Otros ingresos familiares	\$220.000
Subtotal	\$990.000

	GASTOS
Alimentación	\$189.000
Arriendo	\$250.000
Transporte	\$123.000
Servicios	\$132.000
Salud	\$176.000
Préstamos	
Subtotal	\$870.000



$$\begin{array}{rcl} \text{TOTAL} & = & \text{Ingresos} - \text{Gastos} \\ & & \$990.000 \\ & - & \$870.000 \\ \hline \text{TOTAL} & & \$120.000 \end{array}$$

Basado en sus cuentas, planifique las finanzas de su hogar considerando las metas familiares tales como cambiar de casa, adquirir un carro, la educación de algún miembro de la familia o cualquier otra aspiración que impliquen altas cantidades de dinero, esto le ayudará a ver posibles necesidades en



préstamos los cuales hay que analizar con detenimiento.



Tenga en cuenta que la idea de los créditos es facilitar la consecución de metas pero sin que se le vuelvan un dolor de cabeza. Para evitarlo evalúe detenidamente si requiere un préstamo considerando sus prioridades y los cambios que pueda hacer en el manejo de las cuentas de su hogar (por ej. bajar el consumo en servicios en \$20.000 por mes puede permitirle disponer al final del año de \$240.000).



Muy Importante



La mayor parte de sus ingresos NO pueden tener como destino el pago de préstamos porque llegará un punto en el que el pago será insostenible. En el momento de endeudarse, hágalo siendo honesto sobre su capacidad de pago respondiendo esta pregunta: ¿puedo asumir el pago mensual del crédito sin afectar mi presupuesto? esto define su capacidad de endeudamiento,

Familiarícese con los términos "capacidad" y "límite" de endeudamiento. Los bancos emplean términos que pueden ser confusos y entender su manejo le facilitará tener mejores relación con su banco y tomar mejores decisiones.



$$\frac{\text{Ingresos} - \text{Gastos}}{\text{Ingresos}} \times 100$$

Capacidad de endeudamiento: es el resultado de dividir sus gastos (servicios públicos, mercado, gasolina, buses, administración del edificio y otros créditos) entre los ingresos y multiplicar por 100. Es decir, su capacidad de pago esta registrada en sus cuentas y es el dinero que le queda disponible después de pagar todas sus obligaciones mensuales.

Finanzas



Límite de pago

Límite de pago: Generalmente las deudas no deben sobrepasar un límite de entre el 35% y 40% de los ingresos totales, por supuesto es mejor el porcentaje mínimo. Recuerde que sus gastos fijos mensuales determinan en gran medida ese porcentaje final.

Continuando con el ejemplo, la señora Lubis desea poner un negocio de confección con su hija, para lo cual necesita un préstamo, con cuotas mensuales de \$300.000 al mes. Con muchas de las indicaciones de Sancho ha logrado ampliar su capacidad de endeudamiento y con un esfuerzo adicional, ha subido a \$250.000. Sin embargo, decidió ser prudente y solo solicitó \$250.000 y mantener equilibradas sus cuentas.



INGRESOS	
Sueldo 1	\$770.000
Otros ingresos familiares	\$250.000
Subtotal	\$1.020.000

GASTOS	
Alimentación	\$165.000
Arriendo	\$250.000
Transporte	\$75.000
Servicios	\$104.000
Salud	\$176.000
Préstamos	
Subtotal	\$770.000

INGRESOS	\$1.020.000
GASTOS	\$770.000
TOTAL	\$250.000

$$\begin{aligned}
 &\text{CAPACIDAD DE ENDEUDAMIENTO} \\
 &\frac{\$250.000}{\$1.020.000} \times 100 \\
 &= 24.509\%
 \end{aligned}$$



Si tiene dificultades para pagar sus deudas y considera posible, es mejor que se acerque donde sus acreedores y trate de negociar mejores



condiciones que se adapten a su situación. Lo que siempre debe evitar, es entrar en mora, pues resulta más costoso y la pérdida de confianza hará difícil que le vuelvan a prestar dinero.



En caso de créditos de vivienda la ley 546 de diciembre de 1999 o ley de Vivienda, ampara al ciudadano brindando la posibilidad de cambiar las condiciones de créditos hipotecarios, permitiendo:

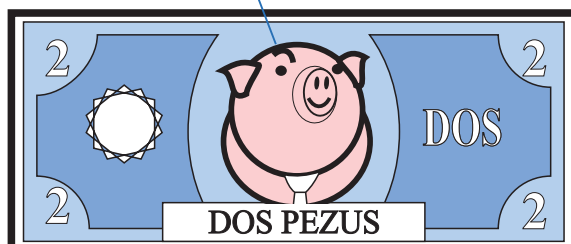
- Disminuir el plazo de la deuda
- Abonar a la deuda
- Pagar menos intereses

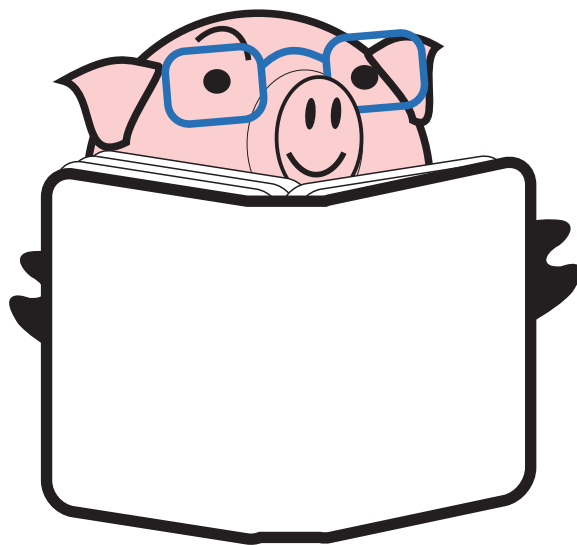
La compra de cartera puede ser una opción para disminuir sus deudas, algunos bancos ofrecen esta posibilidad con intereses más bajos aunque puede requerir unos gastos adicionales como el traspaso del crédito entre instituciones, así como revisar los intereses en productos adicionales.



Ahorre, destine una cantidad de sus ingresos, por muy pequeña que sea, a planificar sus metas futuras o sortear dificultades. Tenga claro el objetivo de ese ahorro, intente siempre destinar la misma cantidad para que se vuelva un hábito y respete ese capital para lograr lo que ha pensado.

¡No se olvide de ahorrar! De a dos pezus cada día se llena el chancho





Bibliografía



Bibliografía

1. Agut, E. (2012). Te ayudo a ser rico. Recuperado el 23 de 05 de 2014, de <http://teayudoaserrico.com/comer-barato-y-cuidar-el-cuerpo/>
2. Alarcón, E. (2012). Univisión Tarjeta. Recuperado el 14 de 05 de 2014, de <http://www.univisiontarjeta.com/tu-comunidad/10-consejos-para-reducir-los-gastos-en-el-hogar/>
3. Bahamón, E. A. (10 de 05 de 2010). Plan de negocios para implementar un sistema de ciclo. Recuperado el 11 de 05 de 2014, de <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/economia/tesis396.pdf>
4. Bogotá, R. (27 de 02 de 2014). El Tiempo. Obtenido de <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-13567635>
5. Camós, J. (27 de 02 de 2012). En Naranja. Recuperado el 21 de 05 de 2014, de <http://www.ennaranja.com/para-ahorradore/ahorrar-en-la-cocina-con-unos-trucos-sencillos/>
6. Comunitaria, S. E. (2004). Guía de la Alimentación Saludable. Recuperado el 29 de 05 de 2014, de http://www.nutricioncomunitaria.org/BDProtegidos/guia_a_alimentacion%20SENC_I_1155197988036.pdf
7. Constitucional, C. (2012). Sentencia T-067/12. Recuperado el 15 de 05 de 2014, de 7. www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2012/T-067-12.htm
8. Cristiano Agudelo, Olga Lucia. Diseño de un indicador de nivel de seguridad del uso de medicamentos en enfermedades crónicas no transmisibles para pacientes y cuidadores familiares.



Tesis presentada como requisito parcial para optar al título de: Magister en Ciencias - Farmacología. Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Ciencias, Departamento de Farmacia. Bogotá D.C., Colombia. 2014

9. Eco, E. (25 de 04 de 2014). Ideas Eco- Eco. Recuperado el 19 de 05 de 2014, de <http://ideasecoeco.blogspot.com/>

10. El Mueble. (2012). Recuperado el 23 de 05 de 2014, de http://www.elmueble.com/articulo/ahorrar_en_casa/trucos_faciles_para_ahorrar_casa.html

11. El Mundo, U. E. (2013). El Mundo. Recuperado el 21 de 05 de 2014, de <http://www.elmundo.es/elmundo/2013/07/18/valencia/1374148646.html>

12. Esencia Esencia (si es nombre propio se deja así, pero la palabra corriente es esencia) de mujeres club de mujeres. (03 de 10 de 2013). Recuperado el 20 de 05 de 2014, de <http://www.clubesenciademujer.com/seccion/actualidad/14-trucos-para-ahorrar-en-la-cesta-de-la-compra>

13. F., A. (17 de 04 de 2014). (Falta el apellido del autor) Ehow en Español. Recuperado el 07 de 06 de 2014, de http://www.ehow.com/how_4577578_save-money-rent.html

14. Johnson Anne M. y Rejnes Ruth. The Cost of Caring: Money skills for caregivers. John Wiley & Sons Inc. NY, 1998.

15. LIPA, L. I. (2012). 66 formas de ahorrar energía y reducir su factura de electricidad. Recuperado el 21 de 05 de 2014, de 13. www.lipower.org

Bibliografía

16. Mayorga, Jorge H et al. Metodología para analizar la carga financiera del cuidado familiar de una persona con enfermedad crónica. En prensa.
17. Montoya, Alexandra et al. Diseño y validación de la encuesta “costo financiero del cuidado de la enfermedad crónica”. En prensa.
18. Monterrey, S. D. (2011). Servicios de Agua y Drenaje de Monterrey I. P. D. Recuperado el 21 de 05 de 2014, de <https://www.sadm.gob.mx/PortalSadm/jsp/prensa.jsp?id=333>
19. Plusesmas. (2012). Recuperado el 15 de 05 de 2014, de http://www.plusesmas.com/derechos_dinero/consumo/50_trucos_para_ahorrar_en_las_pequenas_facturas/245.html
20. Polanco, C. (2005). Y se ahorrará. Bloomington Indiana. Esto es un boletín o un libro??? falta el editor o universidad u organización editora
21. República, E. D. (16 de 10 de 2013). México, Presidencia de la República. Recuperado el 17 de 05 de 2014, de <http://www.presidencia.gob.mx/10-consejos-para-ahorrar-energia-electrica/>
22. Respuesta Inteligente. (2013). Recuperado el 27 de 05 de 2014, de <http://respuestainteligente.com/como-ahorrar-dinero/>
23. Sana, A. V. (2013). Vida Sana. Recuperado el 21 de 05 de 2014, de <http://vidasana.org/ficheros/files/guiaCoHoSo.pdf%7D>
24. Scribd. (2013). Recuperado el 25 de 05 de 2014, de <http://es.scribd.com/doc/106680165/Medicamentos->

Generico-vs-Medicamento-Comercial

25. Toledo, M. (2011). Innatia. Recuperado el 11 de 05 de 2014, de <http://www.innatia.com/s/c-trucos-para-el-hogar/a-tips-para-ahorro-gas.html>
26. University of Illinois College of Agricultural, C. a. (s.f.). University of Illinois College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences. Recuperado el 21 de 05 de 2014, de http://urbanext.illinois.edu/foodforthought_sp/pdf/0208.pdf
27. ConsumoResponsable.org
http://www.consumoresponsable.org/actua/agua/agua_consejos_hogar

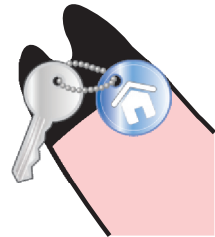
Alimentación



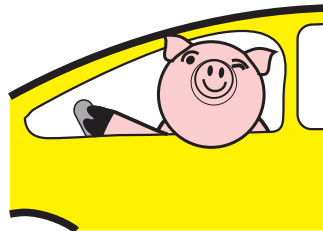
Salud



Comunicación



Vivienda



Transporte



Finanzas

Sancho de las Casas te enseña

Unión Temporal: Carga de la Enfermedad Crónica no Transmisible en Colombia.
Todos los derechos reservados. 2014 ©

