




Colaboradores 7° Edición



Carolina Borja
Comunicadora
Social

Yuliana Mesa
Secretaria
Comité de
educación

Jenny Martínez
Auxiliar SGI

Natalia Lopera
Gerente

Clara Tabares
Auxiliar SGI

Sandra Beltrán
Auxiliar de
transporte



CONTENIDO MES DE OCTUBRE



1. Felicitaciones Cootra.



2. Calendario mes de Octubre



3. Comité de Bienestar Social.



4. Fotografías Cootra.



5. Halloween.



6. Destino del mes.



7. Informe Ambiental.



8. Información SST.

Felicitaciones Familia Cootra

Felicitamos a todo nuestro personal por tan excelente labor para con los eventos programados en el mes de septiembre. Gracias a todos por su responsabilidad, entrega, orden y sobre todo **trabajo en equipo**. Por todo esto pudimos cumplir con la demanda de tan grandes eventos, felicitaciones **Cootraespeciales**.



COOTRAESPECIALES
Firmes en la ruta!



Felicitaciones a nuestras monitoras

Catalina Correa Restrepo

Tatiana Muñoz Gutiérrez



Por su compromiso, responsabilidad, servicio y disponibilidad en todo momento para con la empresa.

Calendario mes de octubre













10

2018

OCTUBRE

D	L	M	M	TJ	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



-  Miércoles 3: Día del odontólogo
-  Jueves 4: Día del mesero
-  Domingo 14: Día de los tecnólogos
-  **Lunes 15: Día de la raza**
-  Sábado 20: Día del chef o el cocinero
-  Domingo 21: Día del promotor social
-  Lunes 22: Día del trabajador social
-  Martes 23: Día del financiero
-  Jueves 25: Día del instrumentador quirúrgico
-  Sábado 27: Día del arquitecto
-  Domingo 28: Día de la modista y diseñador de modas
-  Miércoles 31: Halloween

Cronograma de reuniones Comité de Bienestar



Octubre: 9/10/2018

Noviembre: 13/11/2018

Diciembre: 11/12/2018

Enero: 08/01/2019

Febrero:

12/02/2019

Marzo: 12/03/2019

Familia Cootraespeciales, estas son las fechas programadas por el Comité de Bienestar para reunirse.

¡Agendate!



Fotografía de: Esteban Ramírez
Lugar: Villavicencio

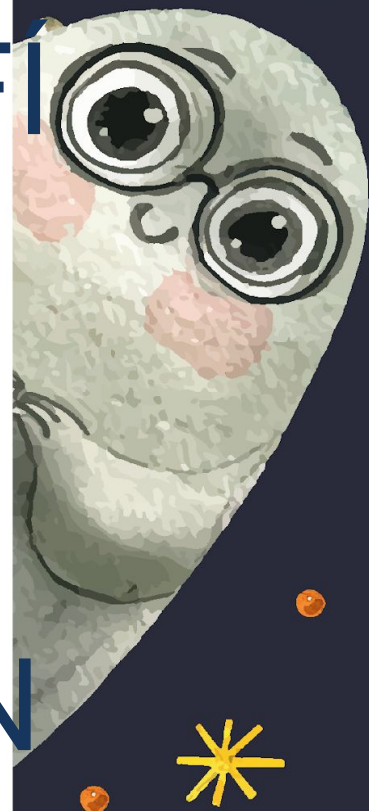
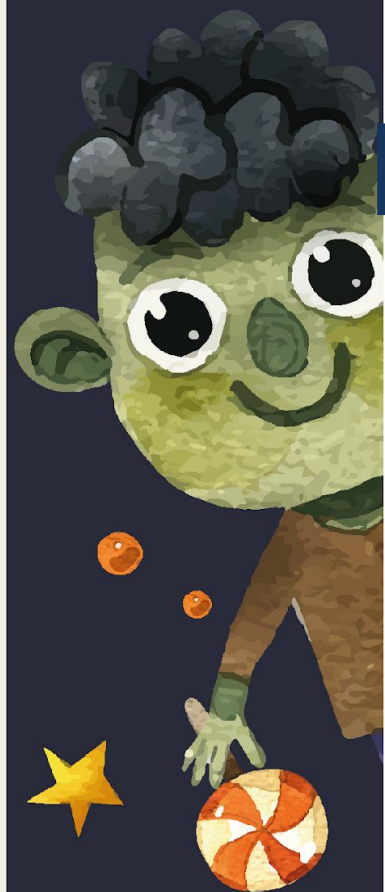


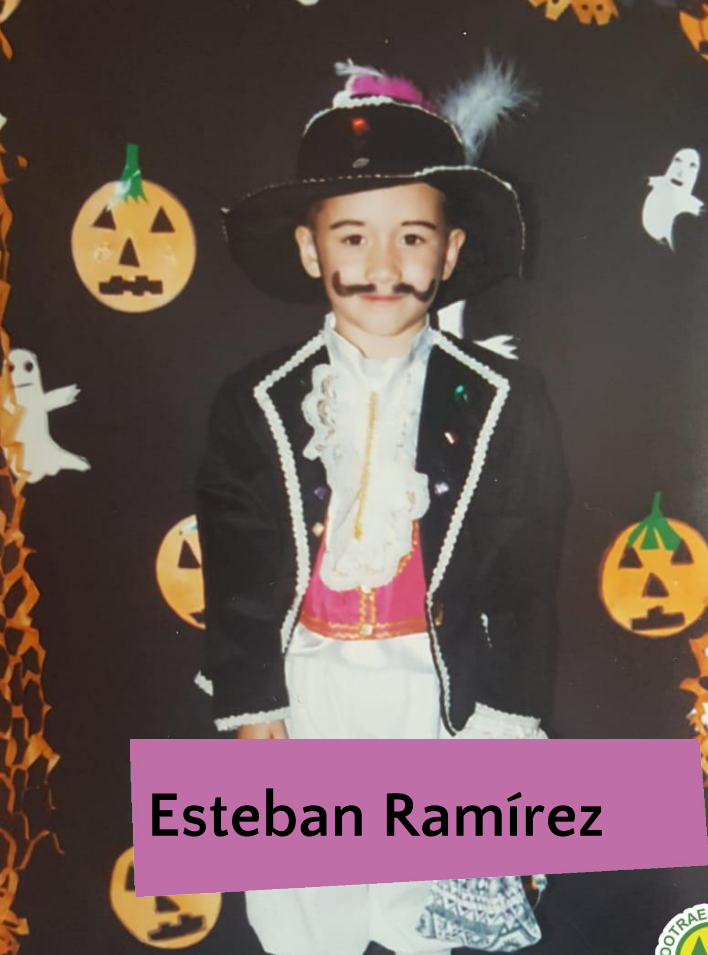
Fotografía de: Sara Restrepo
Lugar: Ituango



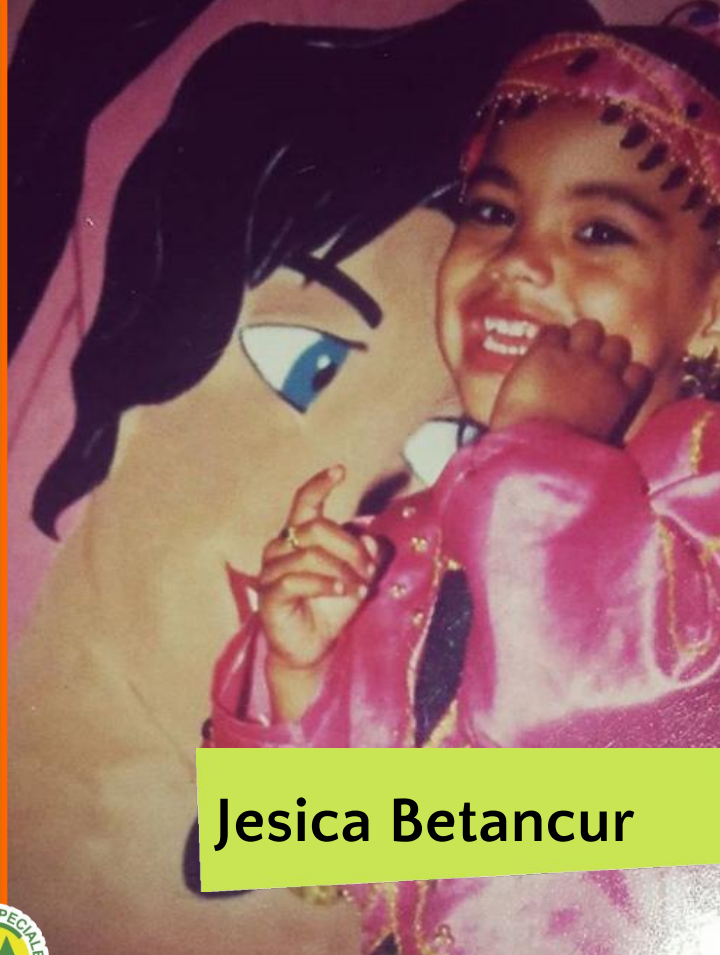


ESTE MES
DECIDIMOS
PEDIRLE A
NUESTRO
PERSONAL
FOTOGRAFÍ
AS DE
CUANDO
ERAN
NIÑOS CON
SUS





Esteban Ramírez



Jesica Betancur



Carolina Zapata



Diana Berrio





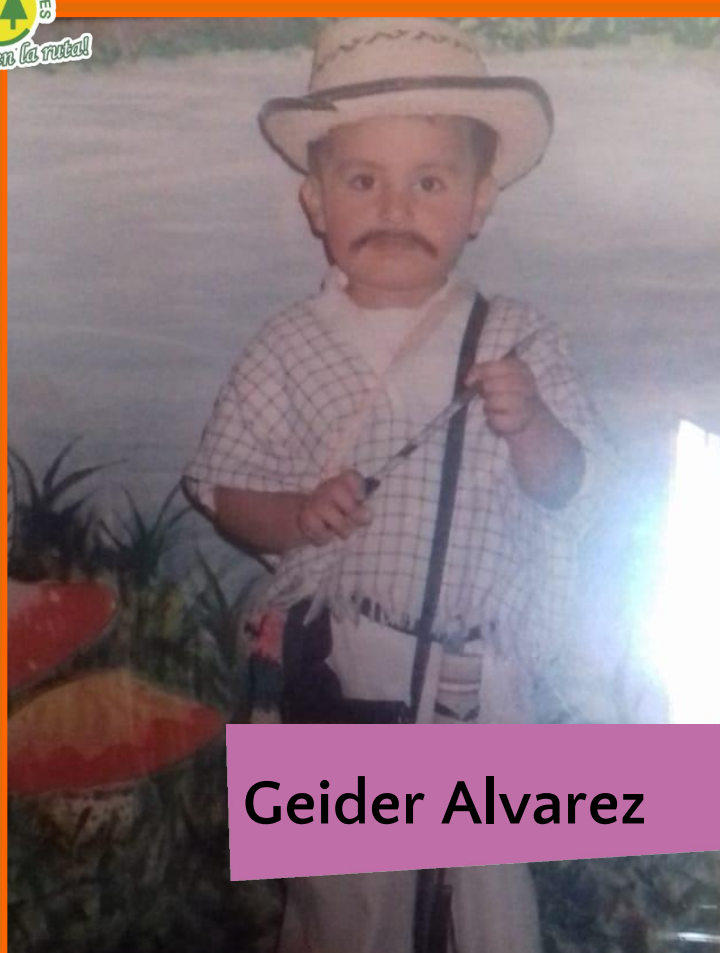
Natalia Lopera



Olga Gaviria



Estefanía Miranda



Geider Alvarez

Estefanía Osorio



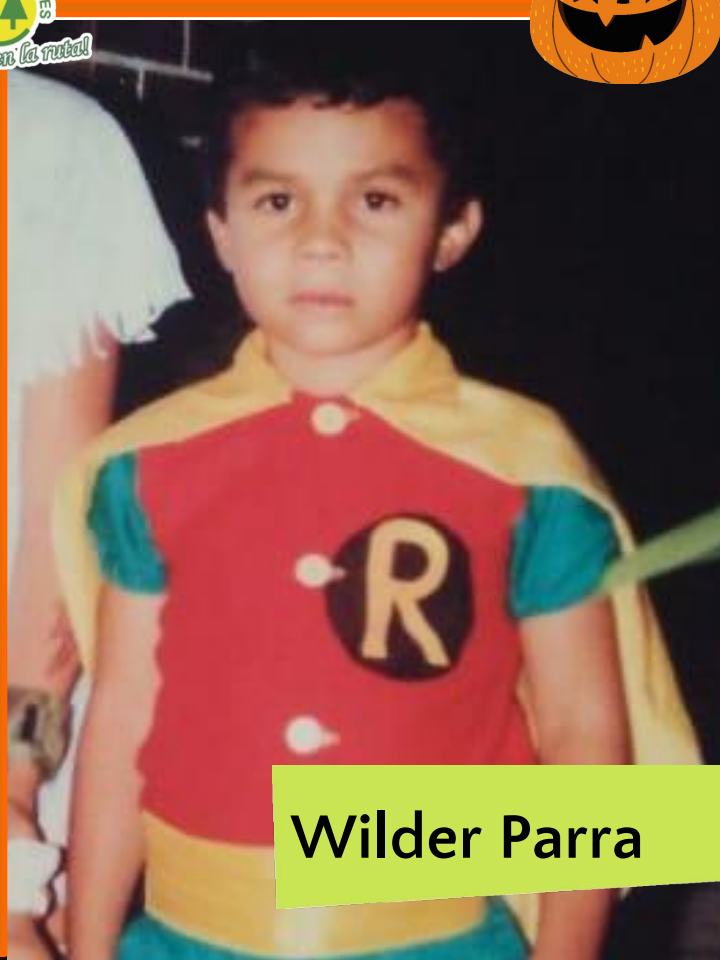
Erika Ospina



Finnes en la ruta!



Alejandra Pérez



Wilder Parra



Laura Henao



Mariana Ramírez



Carolina Borja

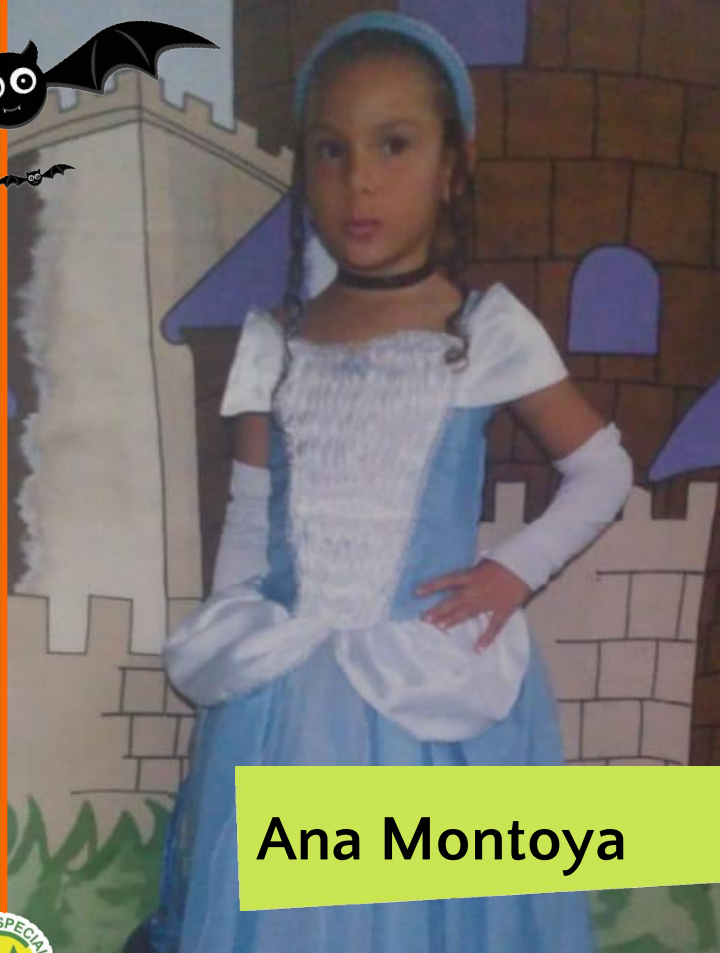


Sara Restrepo





Sara Rodríguez



Ana Montoya



Clara Tabares



Ana Rendón

La Unión



13°C



57KM de
Medellín



Unitense

Este municipio se encuentra ubicado en la subregión del Oriente de Antioquia . Limita por el norte de La Ceja y El Carmen de Viboral, por el sur con el municipio de Sonsón y Abejorral, y por el oeste con el municipio de La Ceja.



El nombre surge gracias a don José María Londoño Marulanda y don Vicente Toro, quienes se unieron en terrenos conocidos como Vallejuelos (lo que se conoce ahora como La Ceja y Rionegro).

GEOGRAFÍA



El municipio se encuentra rodeado de un gran sistema montañoso, acompañado de quebradas y cascadas.

ECONOMÍA

Su economía se basa principalmente en la agricultura, ganadería, minería y proceso de lácteos.



FIESTAS TRADICIONALES

Junio 16: Se celebran las Fiestas Folclóricas y Populares de la papa.

Julio 20: Caminata paseo de la patria y gran concierto Nacional.

Septiembre 24: Fiesta de nuestra Señora de las Mercedes

En **octubre** se celebra el Festival de la Danza y Teatro

Diciembre 8: Fiestas patronales de nuestra Señora de la Inmaculada Concepción.



LUGARES DE INTERÉS



Iglesia del parque principal, nuestra Señora de las Mercedes



Casa Luis Fernando Morales



Puente tablas en la vereda las Brisas



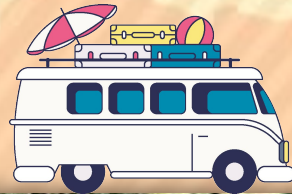
Cascadas de la antigua plata y el Presidio



Puente de hierro en la vereda San Miguel



Cerro el Gordo o Chapecoense



¿Sabes cuales son los animales en vía de extinción en nuestro país?



LORO OREJIAMARILLO

Especie en peligro crítico de extinción debido a la destrucción de su hábitat, la presión de la cacería y el cautiverio.

IGUANA

El consumo de su carne y sus huevos aumenta la presión de su cacería, lo que pone en peligro la comunidad de la especie en la región.



ARMADILLO

Por su carne es considerado uno de los platos favoritos en este tiempo, debido al tráfico ilegal se encuentra en peligro de extinción.



TORTUGA ICOTEA

La cacería indiscriminada, la captura y la comercialización, sumado al consumo de la carne y huevos reducen su población alterando el ecosistema.



¿Cómo podemos ayudar?

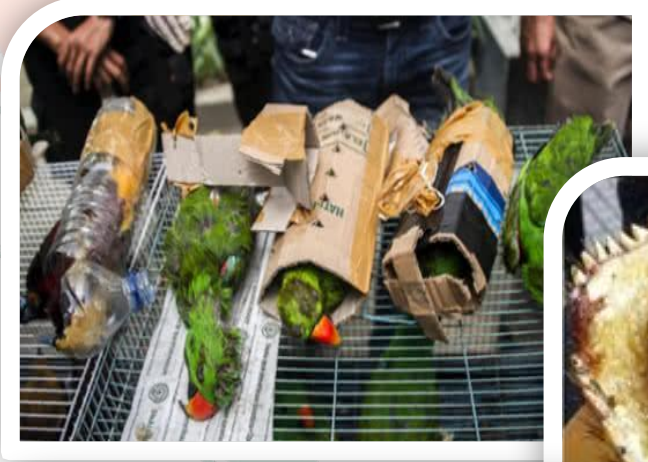
Aunque los seres humanos seamos el mayor peligro para la vida silvestre, también **somos su única esperanza**. En el mundo, tanto individuos y grupos como organizaciones, corporaciones y gobiernos están haciendo su parte para garantizar un futuro más seguro para la vida silvestre.

Ningún acto de conservación es demasiado pequeño.

Es posible que no podamos recuperar las especies que ya hemos perdido, pero muchas otras a punto de extinguirse, necesitan nuestra atención y acción inmediata.

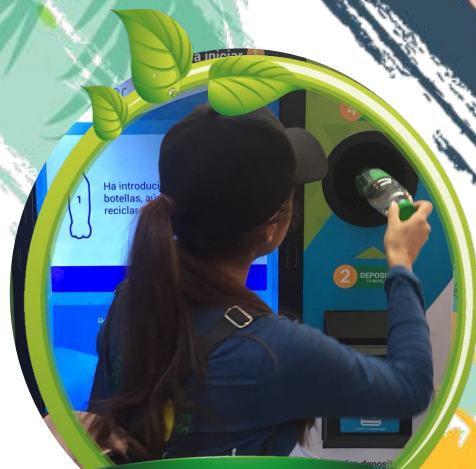
No seas parte del problema, sé la solución: Respeta y protege la vida silvestre de la Tierra. ***Si compras eres cómplice***

¡TU CASA NO ES SU CASA!



NOTA: La tendencia de la fauna silvestre es ilegal y penalizada con **2 a 5 años de prisión**, y multa de hasta **10 mil salarios mínimos legales mensuales**.
(Artículo 328, del nuevo código penal colombiano)

FELICITACIONES VERDES



Yuliana Mier Alejandra Corrales

Por su correcta separación de los residuos y por incentivar al cuidado y respeto del medio ambiente.

¿QUÉ SON LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS?

Son sustancias, objetos o procedimientos utilizados por la mujer y/o el hombre para evitar que se presente un embarazo.

Se clasifican en: folclóricos, naturales y modernos.

No existe un método anticonceptivo que sea mejor que otro. Cada persona y / o pareja debe escoger, con la ayuda del médico, el método que más le convenga de acuerdo a su salud, edad y necesidades particulares.

¿Qué son los métodos folclóricos?

Son creencias o prácticas populares que las personas tienen con la convicción de que les ayudan a prevenir un embarazo, pero realmente no son efectivos ni tienen bases científicas.

¿Qué son métodos naturales o No métodos y cuáles existen?

Los métodos naturales se basan en el funcionamiento del aparato reproductor del hombre y de la mujer para prevenir el embarazo; por lo tanto no se emplea ningún mecanismo de protección externo al cuerpo.

Estos métodos son poco confiables y pueden poner a las personas en riesgo no sólo de un embarazo no deseado sino de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

Los métodos naturales son:

Coito interrumpido: Consiste en retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación, lo que significa que el semen no quedará dentro de la mujer. Este método es de alto riesgo, puesto que antes de la eyaculación, el hombre arroja un líquido que contiene espermatozoides y que puede fecundar.

Ritmo o calendario: Consiste en registrar los ciclos menstruales durante un año para identificar cuáles son los días fértiles de la mujer en los que se corre mayor riesgo de embarazo. El método del ritmo implica evitar las relaciones sexuales coitales durante los días fértiles, que son los días de la ovulación. Sólo funciona en mujeres con ciclos menstruales regulares.



Temperatura corporal o basal: Consiste en tomar la temperatura de la mujer todos los días, a la misma hora, en el mismo sitio del cuerpo (boca o axila), antes de levantarse de la cama, desde el primer día de la menstruación hasta la menstruación siguiente, para identificar los cambios que señalan los días de ovulación.



Moco cervical: Es un líquido que está en el cuello del útero, se vuelve cristalino y transparente, asemejando una clara de huevo durante los días de ovulación, fecha en la que se deben evitar las relaciones sexuales coitales.



Lactancia materna: Este método consiste en amamantar al bebé por lo menos cada tres horas desde el momento del nacimiento, más de cinco veces al día, lo que disminuye la probabilidad de la ovulación.



Los métodos naturales tienen altas tasas de fracaso, por la dificultad que presentan en el aprendizaje, la disciplina y la reducción de la espontaneidad sexual.

¿Qué son métodos modernos o artificiales?

Son métodos que ayudan a prevenir el embarazo a través de elementos ajenos al cuerpo y se dividen en métodos modernos temporales y métodos modernos definitivos.

Como sus nombres lo indican, **los métodos temporales** pueden suspenderse en cualquier momento y la fertilidad retornará si la mujer desea quedar embarazada.

Los métodos modernos definitivos son procedimientos quirúrgicos que evitarán de forma permanente que el hombre o la mujer tengan hijos.

Los métodos modernos son altamente efectivos, ofrecen un 98% de protección y se clasifican en:

Tipo de método y cómo actúa:

Inyectables: son inyecciones intramusculares que pueden ser de aplicación mensual o trimestral.

Píldoras

anticonceptivas: vienen en presentaciones de 21 o 28 píldoras que se deben tomar una cada día, sin olvidarlas, para mantener su eficacia.

Implante subdérmico (Jadelle): son dos cápsulas que contienen hormonas y se colocan debajo de la piel del antebrazo de la mujer. Puede permanecer allí hasta cinco años.

Parches: de uso semanal, se colocan sobre la piel en una zona musculosa y la hormona es liberada lentamente durante la semana.

Anticoncepción de emergencia: existen tres métodos anticonceptivos de emergencia que previenen el embarazo después de una relación sexual sin protección: producto dedicado, píldoras anticonceptivas tradicionales en dosis especiales y dispositivo intrauterino.



DE BARRERA

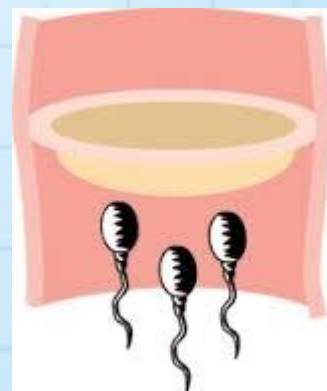
Se llaman de barrera aquellos métodos químicos o mecánicos que interfieren en el encuentro de los espermatozoides con el óvulo.



Condón: Cubierta fabricada en goma muy fina y delgada que se coloca sobre el pene desde el momento de la erección para que el semen no entre a la vagina.

Es el único método que existe para prevenir las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y el VIH/Sida. Por eso se considera un método de **doble protección**.

Diafragma: es un pequeño elemento en forma de aro flexible, recubierto con un capuchón de látex en forma de copa. Se coloca en el fondo de la vagina de tal forma que cubra el cuello del útero para impedir que los espermatozoides lleguen a él. Antes de colocar el diafragma, debe impregnarse con espermicida para reforzar su efectividad.



Espermicidas: Son sustancias químicas que destruyen los espermatozoides. Vienen en presentaciones de cremas, jaleas, espumas, óvulos o tabletas, se aplican profundamente en la vagina minutos antes de la penetración.

Diafragma

Es un pequeño elemento que se coloca en el útero de la mujer y actúa creando condiciones que le impiden a los espermatozoides fecundar al óvulo. La protección que ofrece es del 98%. Hay dos clases de dispositivos: la T de cobre o Dispositivo Intrauterino (DIU) y el endoceptivo hormonal.



La “T” de cobre o DIU: Es un objeto de plástico recubierto de cobre tiene un efecto anticonceptivo que perdura por diez años.

Endoceptivo: Es un dispositivo hormonal que va liberando gradualmente las hormonas, teniendo un efecto sobre el útero y no en todo el cuerpo, su protección anticonceptiva dura entre cinco y siete años.

DEFINITIVOS

Son procedimientos quirúrgicos que se pueden practicar hombres y mujeres para evitar de por vida un nuevo embarazo. Su eficacia es del 99,8%.

Ligadura de Trompas: es un método quirúrgico permanente que consiste en ligar las trompas para impedir la fecundación. Se realiza mediante una sencilla cirugía que no requiere hospitalización.

Vasectomía: método anticonceptivo quirúrgico y permanente para el hombre que consiste en ligar y cortar los conductos deferentes por donde pasan los espermatozoides para salir al exterior.

Es una operación sencilla que no requiere hospitalización. Después de la operación los espermatozoides son absorbidos por el organismo sin causar ningún trastorno.

¿QUÉ ES UNA INFECCIÓN DE TRANSMISIÓN SEXUAL O ITS?



Son un grupo de infecciones que se pueden adquirir principalmente por contacto sexual, producidas por bacterias, virus, hongos o parásitos. Algunas **ITS** pueden ser tratadas y curadas. Otras, como el VIH/Sida y la hepatitis B, no desaparecen, aunque con el tratamiento se pueden reducir sus efectos; estas son consideradas enfermedades crónicas que, al no tener un tratamiento médico oportuno, pueden deteriorar el sistema inmune de una persona hasta causar la muerte.

Lo más importante es detectar a tiempo la ITS.

Las más conocidas

son:

- VIH/Sida.
- VPH (Virus del Papiloma Humano).
- Sífilis.
- Gonorrea.
- Infección Chlamydia.
- Linfogranuloma venéreo.
- Chancro Blando.
- Condilomas e infección por papiloma virus.
- Enfermedades pélvicas inflamatorias.
- Herpes genital.
- Hepatitis B.
- Pediculosis.

Síntomas

- Ardor al orinar
- Supuración en los genitales masculinos
- Flujo vaginal con olor y color distinto al usual
- Dolor abdominal bajo o en los testículos
- Úlceras genitales
- Aparición de granos, verrugas, ampollas, inflamaciones o cambios no comunes en los genitales.



PREVENCIÓN

La forma más común de evitar una infección de transmisión sexual es mediante la utilización correcta del condón.

Aunque muchas personas dejan la utilización del condón sólo para la eyaculación, se recomienda utilizar preservativos para todo tipo contacto genital de tipo penetrativo (sexo vaginal y anal) e igualmente para la práctica del sexo oral

"MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS"

	ANTICONCEPTIVO	MÉTODO
	FECUNDACIÓN SEXUALES SUSTANCIAS IMPLANTE HORMONAS NATURAL EFECTIVOS	RELACIONES DISPOSITIVO CONDÓN PASTILLAS BILLINGS EMBARAZO

H	J	N	A	T	U	R	A	L	K	L	Ñ	Z	X	C	V
B	N	M	N	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	A	S
D	M	E	T	O	D	O	F	G	H	J	K	L	Ñ	Z	X
C	V	B	I	N	M	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P
A	H	S	C	D	B	E	M	B	A	R	A	Z	O	F	P
G	O	H	O	J	I	K	L	Ñ	Z	X	C	V	D	B	A
N	R	M	N	Q	L	S	U	S	T	A	N	C	I	A	S
W	M	E	C	R	L	T	Y	U	I	R	O	P	S	A	T
S	O	D	E	F	I	G	H	J	K	E	L	Ñ	P	A	I
S	N	D	P	F	N	G	H	J	K	L	L	Ñ	O	Z	L
X	A	C	T	V	G	S	E	X	U	A	L	E	S	B	L
N	S	M	I	Q	S	W	E	R	T	C	Y	F	I	U	A
I	O	P	V	A	S	D	F	G	H	O	J	E	T	K	S
L	Ñ	Z	O	X	C	V	B	N	M	I	Q	C	I	W	E
F	E	C	U	N	D	A	C	I	O	N	R	T	V	T	Y
U	I	O	P	A	S	D	O	F	G	E	H	I	O	J	K
L	Ñ	Z	X	C	V	B	N	N	M	S	Q	V	W	E	R
T	Y	U	I	O	P	A	D	S	D	F	G	O	H	J	K
L	Ñ	Z	X	C	V	B	O	N	M	Q	W	S	E	R	T
Y	U	I	M	P	L	A	N	T	E	I	O	P	A	S	D



REVISTA VIRTUAL
ENRUA