

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

LAZOS QUE
NOS UNEN

VIGILADO Supersalud  ISSN 1692 - 5556 Abril - Mayo 2018 - Edición 140

www.revistasaludcoomeva.com

 **Coomeva**
Medicina Prepagada



Clínica Medellín

Comprometidos con tu salud

Sede Poblado

Sede Occidente

VERILADO Supersalud

- Urgencias • Hospitalización • Unidad de Cuidados Críticos
- Consulta y Cirugía Especializada y de Alta Complejidad
- Unidad de Cardiología • Unidad de Oncología
- Laboratorio del Sueño • Ayudas Diagnósticas y Terapéuticas
- Laboratorio Clínico • Banco de Sangre • Medicina Nuclear

Central de citas para
Polizas, medicinas prepagadas y particulares 444 76 50

Sede Occidente: Carrera 65B N° 30-95 conmutador: **444 6152**

Sede Poblado: Calle 7 N° 39 – 290 Conmutador: **311 28 00**

www.clinicamedellin.com

Síguenos en   



Número 140
Abril - Mayo de 2018

Fundador Revista Salud
Gilberto Lotero Muñoz (q.e.p.d.)

Consejo de Administración
José Vicente Torres Osorio

**Presidente Ejecutivo del Grupo
Empresarial Cooperativo Coomeva**
Alfredo Arana Velasco

**Gerente General
Coomeva Sector Salud**
Gilberto Quinche Toro

Gerente General Medicina Prepagada
Jorge Alberto Zapata Builes

**Gerente Nacional de Estrategia y
Nuevos Negocios**
Mauricio Castillo Pérez

**Gerente Nacional
Mercadeo Sector Salud**
Camilo Ernesto Dzusabá Perdomo

Dirección General
David Montes Canal

Comité Editorial
Pascual Estrada Garcés
**Director Médico Nacional
Medicina Prepagada**
Hernán Darío Rodríguez
Director Nacional CEM
Blanca Inés Vélez
Directora Nacional Salud Oral
Sandra Viviana Muñoz Rodríguez
**Epidemióloga Nacional
Medicina Prepagada**
Bertha Varela Rojas
Jefe Nacional Auditoría Médica
Martha Liliana Cifuentes
**Coordinadora Nal. de
Relacionamiento con Prestadores**
Julián Villegas
**Jefe Nacional de Gestión
de Riesgos en Salud**

Editor
David Montes Canal

Coordinadora Editorial
Melissa Arce Pérez

Colaboración
Mabel Irina Calero
Xiomara Iveth Campo
Viviana Trujillo Jiménez
Claudia Alexandra García
Jairo Bravo Mendoza
Carlos Andrés López
Ana María Correa
Iván Yunis
John Eduard Martínez

MÁS TIEMPO PARA TI Y TU FAMILIA

Contar con más tiempo es el desafío de esta época, en la que cada vez estamos más ocupados. Pensando en ello, y en el bienestar de nuestros afiliados y sus familias, Coomeva Medicina Prepagada desarrolla una Estrategia Digital, con tecnología de vanguardia, que pretende orientarlos sobre los distintos servicios, dándoles mayor agilidad en la atención y en las respuestas que esperan. Así, nuestra Oficina Virtual, los módulos de autogestión, la aplicación web y móvil *Mi Historia Cuidarte es Quererte*, y los móviles con reconocimiento dactilar, integran nuestra apuesta multicanal, que nos permitirá a corto plazo destacarnos en el sector salud en Colombia, en referencia a este tipo de esquemas de atención.

De esta manera, le daremos continuidad a nuestro objetivo de brindar soluciones integrales novedosas, a partir de experiencias en el cuidado de la salud, basadas en la consecución de tres pilares tan importantes como son la promoción del autocuidado, el bienestar mental y la atención integral de los adultos, niños y jóvenes. Nuestra proyección es que por lo menos el 50 % de los afiliados que actualmente usan los servicios en las sedes físicas, migren a las soluciones virtuales que estamos implementando. Los invitamos a conocer más sobre todos nuestros servicios en esta edición de la revista Salud Coomeva, con los cuales queremos ayudarles a sumar más calidad a sus vidas ●



**Dirección editorial y gráfica,
preparación e impresión
El Colombiano**
Tel.: (4) 331 5252
elcolombiano@elcolombiano.com.co

Macroeditora Revistas
Paula Andrea Montoya T.

Editora
Natalia Estefanía Botero C.

Editor Gráfico
Hugo A. Vásquez E.

Diseño
Carolina Alzate
Luisa Fernanda Vélez García

Periodistas
Isabel Vallejo Jiménez
Ana María López de Mesa
María Antonia Giraldo
Laura Vega Cutiérrez
María Clara Restrepo

Fotografía
Shutterstock - Cortesía

Comercialización
El Colombiano
Cali: Marisol Monsalve
310 544 2354
marisolm@elcolombiano.com.co
Bogotá: Ana María Echandía
3183764776
Medellín: Mónica Gómez
312 202 7269
monicagr@elcolombiano.com.co

El contenido de los artículos de la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. está destinada a la ilustración y/o conocimiento general. En ningún caso deberá sustituir el asesoramiento o las indicaciones de un médico. El lector no podrá usar esa información para diagnosticar y/o realizar el análisis, diagnóstico o tratamiento de una enfermedad o problema de salud sin consultar a un médico certificado.

Las ofertas de producto y servicio realizados en los avisos publicados en la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Así mismo, los contenidos de los artículos que describen servicios, procedimientos o tratamientos que no estén incluidos en las coberturas que ofrece Coomeva Medicina Prepagada S.A. no obligan a la empresa a prestarlos a sus contratantes o a incluirlos dentro de cualquiera de sus planes y servicios. **Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción parcial o total bajo cualquier forma o sistema. © 2018**

CONTENIDO

Abril - Mayo 2018



(CON TU MENTE)

- 8 A dúo**
El reto de una nueva familia
- 12 Tu generación**
La tecnología, ese aliado que conecta familias
- 18 Pequeños gigantes**
Asperger: orientar desde la diferencia
- 22 Tenga en cuenta**
Crisis de pánico en control
- 24 Zoom al**
Alcoholismo

(CON TU CUERPO)

- 28 Para ellas**
¿Embarazo a los 40?, la edad es importante
- 32 Pequeños gigantes**
Revisiones oculares, claves en la infancia
- 36 Tenga en cuenta**
Un abdomen sano sin excesos
- 40 Infografía**
Porciones saludables
- 42 Abuelos**
Cuando la rutina es moverse
- 46 Por tu sonrisa**
Higiene oral en equilibrio

(CON TU MUNDO)

- 50 A dúo**
Entre dos se fortalece la comunicación
- 53 Vida actual**
La vida en 8 horas
- 56 Tendencias**
Prácticas maratónicas, mejor con medida
- 58 Armonía es salud**
El poder emocional de los vínculos
- 62 Lo natural**
Proteínas: ¡todas son importantes!
- 64 Pasatiempo**
Crucigrama y sudokus

(CONTIGO)

- 66 Servicios**
Soluciones integrales a un clic
- 70 Institucional**
Servicio ágil y oportuno
- 72 Prevención**
"Mi Historia", una guía personalizada
- 74 Directorio**
Ingresos de médicos y especialistas

SunStop®

PROTECCIÓN SOLAR USO DIARIO
PARA TODO TIPO DE PIEL

AHORA CON
OTZ 10
ANTIEDAD

360° Protección UVA/UVB Radiación INFRAROJA



NUEVAS TEXTURAS

RADIACIÓN IR

La radiación IR constituye el
50%
del espectro solar.

Tienen la capacidad de **penetrar** a capas más profundas de la piel.

Las **pieles jóvenes** son más susceptibles al daño solar.

Terapia preventiva a temprana edad, generando hábitos de cuidado frente a los efectos nocivos de los rayos solares.

PharmaDerm
Innovación Dermatológica

WWW.PHARMADERM.COM.CO

f Instagram Twitter Pharmaderm&skindrug



visítalo Supersalud

Pregunta Salud

Un sitio para **resolver en línea tus inquietudes** sobre temas de salud

♥ *Cuidarte Es Querente*

Para utilizarlo sigue estos pasos:

- 1** Ingresa a nuestra **página web.**
- 2** Elige la opción **Servicios en Línea.**
- 3** Haz clic en **Pregunta Salud.**



Aplican condiciones. Válido solo para usuarios de Coomeva Medicina Prepagada en los programas Oro u Oro Plus.



CON TU MENTE)

LA FORMA EN QUE UN ADULTO MANIFIESTA UNA EMOCIÓN ESTÁ CONDICIONADA POR SU ENTORNO Y LO APRENDIDO EN LA NIÑEZ.

FACTORES EXTERNOS

Emocionarse ante un estímulo, positivo o negativo, es tan natural como respirar. Identificar y controlar esas sensaciones evita hacerle daños a otros.

BUENA ACTITUD

Los pensamientos positivos, el optimismo y pensar que se puede, aumenta el control de las emociones y ayuda a sentirse mejor.

SIN FRUSTRACIÓN

Los sentimientos pueden expresarse de forma verbal o no verbal. Es fundamental evitar que la vergüenza, la timidez o el miedo los repriman.

15

MINUTOS AL DÍA DE MEDITACIÓN AYUDAN A EJERCITAR LA MENTE, A DISMINUIR EL ESTRÉS Y A CONTROLAR LAS EMOCIONES.



EL RETO DE UNA NUEVA FAMILIA

Una pareja que decide adoptar requiere de inteligencia emocional para asumir los desafíos.

ASESORA
ILSE MARGARITA
OROZCO CASTRO
Psicóloga especialista en
parejas, adscrita a Coomeva
Medicina Prepagada

La única certeza que se tiene al iniciar un proceso de adopción es que toma tiempo. Pueden pasar años antes de escuchar el tan esperado sí, incluso reprobamos los primeros filtros y recibir una respuesta negativa. Todas las posibilidades deben contemplarse.

En el camino surgen obstáculos desde distintos frentes y para afrontarlos es indispensable que en la pareja prime el respeto, la paciencia y la comunicación, pues esta nueva etapa no es sencilla e implica cambios en sus respectivas rutinas. “Saber cuándo estamos listos para iniciar una solicitud de adopción es difícil. Es importante tener seguridad para tomar la decisión y comprender que en nuestra realidad también se incluyen las familias de dos integrantes”, explica Ilse Margarita Orozco, psicóloga especialista en parejas. “Lo importante en una familia es que cada uno de los miembros esté y se sienta cómodo, feliz. Por lo tanto, si la pareja se va por la adopción, debe tener la certeza de que asumirán esta decisión de la mejor manera. Esto es vital para los padres y para el niño, para que se dé una relación fluida”, complementa. Se trata de un compromiso para toda la vida.

broz esté y se sienta cómodo, feliz. Por lo tanto, si la pareja se va por la adopción, debe tener la certeza de que asumirán esta decisión de la mejor manera. Esto es vital para los padres y para el niño, para que se dé una relación fluida”, complementa. Se trata de un compromiso para toda la vida.

UNA DECISIÓN CONSCIENTE

Generalmente, las parejas toman la vía de la adopción por temas relacionados con la infertilidad, porque no quieren tener hijos biológicos o porque consideran que es la mejor alternativa para ser padres. Son múltiples los casos. “Es importante saber que, tanto en el manejo de la infertilidad y de la solicitud de adopción, ambos deben involucrarse en igualdad de condiciones, de lo contrario podrían nacer sentimientos de culpa”, asegura la psicóloga.

25

AÑOS ES LA EDAD
A PARTIR DE LA CUAL
UNA PERSONA (SOLTERA
O EN PAREJA) PUEDE
EMPEZAR UN PROCESO
DE ADOPCIÓN.

Gonzalo Gutiérrez, director ejecutivo de la Fundación Cran (una de las entidades avaladas para realizar los procesos de adopción en Colombia), explica que, a través de talleres de reflexión, “se busca que las personas interesadas se confronten primero a sí mismos, sus motivaciones, sueños y frustraciones, porque no es algo fácil ni tampoco es para todo el mundo. Hay que tener muy claro por qué se quiere ejercer ese rol parental”.

Algunas personas le agregan al procedimiento sus expectativas o fantasías personales: que sea un pequeño saludable o que no tenga un pasado turbulento, por ejemplo. Sin embargo, no hay nada más alejado de la realidad y esas ilusiones pueden intranquilizar a los futuros padres.

“Antes de recibirlo en adopción es muy importante conocer la razón por la cual el niño fue entregado al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF, saber un poco de sus antecedentes médicos y familiares, entender que siempre va a estar presente esa familia biológica, puede que no legal ni físicamente, pero que esta fue la que le dio la vida al menor. Si los padres adoptantes no se relacionan bien emocionalmente con esta idea, ese sentimiento puede transmitírsele fácilmente al menor [...] Además, como pareja, deben ser estables, así podrán ser unos padres comprensivos y estar dispuestos a apoyar al niño en su formación”, agrega la especialista.



Cree en la vida

Medicamentos Galenicum

En la vida la superación lo es todo, igual que en la salud. Por ello la empresa farmacéutica española Galenicum ofrece medicamentos con estudios de bioequivalencia según directrices EMA* que garantizan, con estudios *in vivo*, la eficacia y seguridad del tratamiento elegido, con la ventaja adicional de tener un precio más asequible

Actualmente en Colombia disponemos de medicamentos en las áreas de sistema nervioso y cardiovascular. Creemos firmemente que solo la terapia ideal brinda la plena confianza del médico y el paciente en el tratamiento y la superación de la enfermedad.

Cree en la superación. Cree en la vida.

believe in life
Galenicum

* En Europa, los medicamentos bioequivalentes requieren de estudios de bioequivalencia para ser registrados y comercializados (excepto, por ejemplo, las soluciones orales).

www.galenicum.com/co • www.galenicumvitae.com



UNA CRIANZA CON CARIÑO

¿Cómo enfrentar ese esperado primer encuentro? La psicóloga explica que “el acercamiento con el nuevo miembro de la familia debe hacerse poco a poco. Es fundamental no forzar las presentaciones familiares, para que se den naturalmente. Es bueno hablarle al menor en tonos suaves, pero con información clara y expresiones de cariño graduales”.

También hace énfasis en que la llegada de un bebé transforma las rutinas de las familias y con la adopción no es diferente. “Se vivirán las mismas etapas, con la diferencia de que este niño debe estar

rodeado de amor de manera permanente, para brindarle la seguridad que necesita sentir desde la llegada a su hogar”.

Una buena idea para afianzar vínculos con el niño está en planificar actividades en las que participen todos los integrantes más cercanos del núcleo familiar. Dependiendo de la edad, pueden ir a pescar, compartir un hobby en el parque, hacer un picnic, leer un cuento, hacer de comer. De esta manera, establecer una relación firme, segura y duradera, resultará en un ejercicio de parte y parte que involucrará la paciencia, aprendizaje, serenidad y la motivación para crecer juntos como familia.

La crianza de un hijo, en cualquier caso, demanda dedicación, por lo que en definitiva “los padres verán cada etapa de una forma distinta y valiosa, como un camino para fortalecer su vínculo”, subraya la especialista.

Con el paso de los años viene la formación del carácter y la personalidad. Como enfatiza Gonzalo Gutiérrez, “los prejuicios se aceleran cuando el niño está grande. Por eso hay que prepararlos para fortalecerlos como seres pensantes y enseñarles que la adopción es tan válida y tan importante como otras opciones para formar una familia” ●

CAMINO DE EMOCIONES

Cuando se inicia la solicitud formal para adoptar entran en la ecuación la papelería y los filtros exigidos por la ley colombiana. En nuestro país hay seis instituciones designadas por el ICBF que les brindan a los menores la posibilidad de hacer parte de un núcleo familiar estable.

Una vez la pareja se postula, recibe un estricto acompañamiento, donde comprenden si son idóneos para adoptar.

Quienes continúan inician un proceso de evaluación de idoneidades. Si los postulantes pasan, el caso se presenta ante un comité de adopciones de cualquiera de las instituciones avaladas. Si se aprueba, pasan a la lista de espera. En esta fase transcurre un periodo indefinido, hasta que finalmente se les asigna un niño o niña en condición de adoptabilidad.

CONSULTA PREFERENCIAL AHORA EN EL CENTRO MÉDICO LAS AMÉRICAS

La experiencia y calidez de los especialistas de Clínica Las Américas la podrás encontrar ahora en su Centro Médico ubicado en Envigado, Loma del Escobero.

El Centro Médico Las Américas es una sede ambulatoria de Clínica Las Américas, donde se brinda un servicio integral a los usuarios a través de consulta preferencial de medicina general y/o especializada, con un acceso inmediato a cualquier ayuda diagnóstica que pueda requerir el paciente.

La consulta preferencial es un servicio ambulatorio para pacientes que consiste en el manejo de enfermedades que no son urgencias y no comprometen su vida, pero por su condición requieren ser atendidas de inmediato.

Además, este servicio fue pensado para brindar una atención integral al usuario con procesos y procedimientos previamente establecidos que confirmen la calidad, confianza y oportunidad del servicio, no solamente al paciente sino también a su familia.

Actualmente, el Centro Médico Las Américas brinda servicios a todos los asegurados de Coomeva Medicina Prepagada. Sin embargo, las personas que no cuentan con un programa de medicina prepagada, pólizas o aseguradoras, pueden dirigirse a este Centro Médico para programar su consulta preferencial como particulares.

Ubicado estratégicamente en la Loma del Escobero de Envigado, este Centro Médico cuenta con tecnología de punta, equipos de alta calidad, especialistas y profesionales en salud con una gran experiencia en sus respectivos campos. Además está contiguo a una sede ambulatoria del Laboratorio Médico Las Américas.

**¡Cada vez estamos
más cerca de ti!**



**ES PODER CONTAR
CON UNA ATENCIÓN
ESPECIALIZADA
Y OPORTUNA**

CENTRO MÉDICO LAS AMÉRICAS
Centro Comercial City Plaza local 185

Dirección: Calle 36D N. 27A-175 - Loma del Escobero, Envigado
Correo electrónico: cad@lasamericas.com.co - Teléfono: 345 82 02

Horarios de atención:
Lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.
Sábados de 7:00 a.m. a 1:00 p.m.

VIGILADO
Supersalud


**Centro Médico
Las Américas**
En tus momentos vitales

(CON TU MENTE)
tu generación



LA TECNOLOGÍA, ESE ALIADO **QUE CONECTA FAMILIAS**

TECHNOLOGY, A STRATEGY
FOR CONNECTING FAMILIES

La idea es que estas herramientas se conviertan en una oportunidad para que padres e hijos pasen más tiempo juntos.

The idea is for these tools to serve as an opportunity for parents and children to spend more time together.

ASESORA
GLORIA HURTADO
 Psicóloga, adscrita
 a Coomeva Medicina Prepagada

Las ventajas que nos ofrece la tecnología son incontables. Con cada avance se pone en duda la frase “todo tiempo pasado fue mejor”, pues gracias a los nuevos desarrollos, nuestra vida es cada vez más eficiente. Sin embargo, lo vertiginoso de este progreso puede ser atemorizante, especialmente cuando los más jóvenes de casa pueden estar a un paso más avanzado de los adultos, quienes deben guiarlos.

“No podemos seguir oponiéndonos al cambio del mundo”, dice la psicóloga Gloria Hurtado, al reflexionar sobre el recelo que despierta entre los padres el hecho de que sus hijos se mantengan conectados en sus dispositivos a través de Whatsapp, Facebook, Youtube o Instagram, entre otros. “Tenemos que aprender a vivir en el mundo de hoy, no podemos pretender que todo vuelva a ser como antes, eso es una utopía”, afirma. Para ella, es necesario reconocer lo bueno y lo malo de todos los fenómenos.

COMO HERRAMIENTAS

Internet y sus diferentes manifestaciones, como las redes sociales, tienen cosas positivas y negativas, esto depende de cómo las usemos. En el lado positivo, nos ayudan a acercar a los familiares y amigos que están lejos y nos facilitan un mundo de información que antes no se podía soñar acceder ni en la más grande de las bibliotecas, lo que hace más fácil responder a muchos de los deberes escolares.

Para Gloria Hurtado, también pueden ayudar en la comunicación con los que tenemos cerca: “He tenido gente que se conecta como nunca con sus hijos a través de Whatsapp, entonces no se trata de desconectarse, sino de aprender a usarlas”. Las redes sociales permiten una conexión constante con los hijos sin ser demasiado invasivos, recordándoles que pueden entablar una conversación cuando quieran y que los padres están disponibles para ellos, además, de que permiten medir

ADVISOR
GLORIA HURTADO
 Psychologist at Coomeva Medicina Prepagada

Technology has an infinite number of advantages. Each improvement questions the concept of the good old days: Are they as good as we thought? With new developments in technology, our lives become increasingly more efficient. The rapid pace of this progress can be intimidating, however; especially when the youngest ones at home can be one step ahead of the adults, who are the ones who should be giving them guidance.

“We can’t keep fighting change in this world,” says psychologist Gloria Hurtado, reflecting on the uncertainty that arises among parents when their children use technology to connect to applications like WhatsApp, Facebook, YouTube or Instagram. “We have to learn to live in today’s world, we can’t try to make everything be like it was before; that would be a utopia,” she asserts. For Hurtado, it is important to acknowledge the positive and negative sides of all forms of change.

TECHNOLOGY AS A TOOL

The internet and its different manifestations, such as social media, have their pros and the cons; it just depends on how we use them. On the pro side, they help us stay in touch with family and friends that are far away and provide us with a world of information that we could never dream of accessing before, not even in the biggest of libraries, makes most schoolwork much easier to complete.

For Gloria Hurtado, these tools can also help improve the communication we have with those we are close to, “I have seen people use WhatsApp to connect with their children better than ever. So, it’s not about being disconnected, it’s about learning how to use them.” Social networking allows for there to be a constant connection with children without being too invasive, reinforcing the idea that they can start a conversation whenever they

(CON TU MENTE
tu generación)

IDEAS PARA DESCONECTARSE

- ▶ Teniendo en cuenta que estar conectados a la red no es necesariamente algo negativo, se pueden tener algunas alternativas para que los adolescentes compartan más tiempo en familia.
- ▶ Es necesario conocer los intereses de los hijos y no calificarlos de manera negativa. Tratar de que los compartan con sus padres.
- ▶ Se les deben ofrecer alternativas que les resulten interesantes. Si esperamos que se integren al grupo de los adultos solos, no lo van a hacer.
- ▶ Antes de imponer y esperar obediencia, se debe tener la paciencia para explicar y pedir esos espacios que queremos compartir.
- ▶ El ejemplo siempre es eficiente. Así como se espera que se desconecten, los padres también deben hacerlo.



mejor las palabras cuando es necesario.

El tema se torna negativo cuando no se tiene el suficiente apoyo para sobrellevar el mundo virtual tan amplio que se presenta, pero esto no es algo que afecte únicamente a los adolescentes. Una muestra de ello son la noticias falsas, que todos podemos recibir y que podrían tomarse como verdaderas. Así como se debería educar a los niños en reconocer estas informaciones, es conveniente enseñar a los adultos para saber dónde se deposita la confianza.

El principio de “no hablar con extraños”, que tan útil resultó en tiempos pasados, también debe ser una máxima en la red. Es importante que los padres y adultos conozcan a los amigos reales y virtuales de los niños, para evitar riesgos y tener temas de conversación en común.

Otro asunto que debe observarse es el de los “me gusta”: “Esperar aprobación o darse importancia a través de las redes es peligroso, lo que más gusta no es necesariamente lo más sano. Tanto adolescentes, como cualquier otra persona, deben aprender a no vivir a partir de estos”, afirma Hurtado.

want and that parents are there for them. They also help you choose your words more carefully when you have to use them.

The issue becomes problematic when there is a lack of support to deal with the ever-expanding virtual world; an issue that is not specific to youth. An example of this is the fake news that we are all exposed to and make take to be true. Just how children should be taught to recognize this information, adults should also be taught to identify the sources of information they can trust.

The tenet, “Don’t talk to strangers,” which has proven to be useful in the past, should also be applied to the internet. Parents and adults should know who the real and virtual friends of their children are in order to prevent any unfortunate occurrences and maintain shared topics of conversation.

Another matter that should be watched carefully are “likes.” As Hurtado states, “Seeking approval or importance from social networks is dangerous; that which receives the most likes is not always the healthiest. Kids, as well as everyone else, must learn to not live off of ‘likes.’”



COMPARTIR TIEMPO Y ENSEÑAR

El papel activo de los padres ante los retos de la crianza es clave para que los niños reciban los instrumentos que necesitan para enfrentar el día a día. Aprender y enseñar sobre temas que encontramos en la red es un ejercicio necesario y una oportunidad para compartir tiempo juntos. Puede convertirse en un interés mutuo y en un punto de encuentro que, con los adolescentes, es a veces difícil de encontrar.

La psicóloga aconseja fortalecer también la autoestima. “Debemos evitar compararlos con otros y no usar frases como ‘te volviste a equivocar’, ‘tan bruto tú’, ‘no eres capaz’, ‘sigues cometiendo errores’. Mejor, ante las dificultades, usar frases como: ‘qué chévere, hijo, ¿pudiste solucionar ese problema?’ o ‘hijo, este es un momento para aprender, ¿qué se te ocurre?’. Es muy importante entender que nosotros venimos a la vida a aprender y si es así, lo más valioso de la condición humana son los errores”, comenta Hurtado.

Al sentirse más apoyado en casa, el

SHARE TIME TOGETHER AND TEACH

In order for children to have the tools they need to deal with daily life, it is key for parents to play an active role in their upbringing. Learning and teaching about topics that we find on the internet is important and is also an opportunity to spend time together. Practicing this can develop mutual interests and can serve as a meeting ground that is sometimes difficult to find with youth.

The psychologist also recommends building children’s self-esteem. “We should avoid comparing them with others and not use phrases like, ‘You messed up again,’ ‘What an idiot,’ ‘You can’t do it,’ or ‘You’re always making mistakes.’ When they are facing challenges, it is better to use phrases like, ‘Wonderful! You were able to solve that problem?’ or ‘This sounds like a learning opportunity, what do you think?’ It is very important to understand that we are here on this planet to learn, which is why the most important part of being human, is to make mistakes,” Hurtado explains.

WAYS TO DISCONNECT

- ▶ Provided that being “connected” is not necessarily a negative thing, here are a few alternatives for youth to engage in more family time.
- ▶ Learn what the interests of your children are and do not discredit them. Instead, encourage children to share them with their parents.
- ▶ Offer alternatives that are interesting to children. It may be unreasonable to expect them to integrate into a group of adults on their own.
- ▶ Before enforcing rules and expecting children to be obedient, have the patience to explain the times we want to share with them, and ask them to participate.
- ▶ Lead by example. Just as you expect them to disconnect, parents should do so too.



adolescente no recurrirá a la virtualidad para suplir los vacíos, ni se refugiará completamente en sus pares cuando se encuentre ante una situación difícil. También estará más formado a la hora de relacionarse con los otros. La experiencia de los adultos siempre es una guía que puede resultar útil si se sabe transmitir, además, despertar la confianza en los jóvenes es una ventaja a la hora de conocerlos mejor y anticipar las dificultades •

By getting more support at home, children will not resort to the virtual world to fill in their voids, nor will they take refuge completely in their peers when facing a difficult situation. They will also be better prepared to relate to others. The experience of adults is a guide that can be useful if it is passed-on well. Instilling confidence in youth is also beneficial to getting to know them better and to predicting the challenges they may encounter •



COMPARTA NORMAS DE SEGURIDAD CON SUS HIJOS

- ▶ Utilizar contraseñas distintas en los diferentes dispositivos, redes sociales y correos. Evite compartirlas con los amigos.
- ▶ Si usa computadoras públicas, cerrar las sesiones en las que se estuvo navegando.
- ▶ No abrir correos o mensajes con textos sospechosos, ante cualquier duda preguntar antes de hacerlo.
- ▶ Pensar antes de compartir y de publicar una foto. Que estas no pongan en riesgo la seguridad e integridad personal.
- ▶ Denunciar el contenido inapropiado que se encuentre en Facebook u otro sitio.
- ▶ Limitar el acceso al perfil en redes sociales para mantener en privado los datos personales y la información que se publica.
- ▶ No compartir información personal importante, como número de teléfono, dirección o nombre del colegio.

Fuentes: RedPapaz y Policía Nacional de Colombia.

SAFETY PRECAUTIONS TO SHARE WITH YOUR CHILDREN

- ▶ Use different passwords for different devices, social networks and emails. Do not share them with friends.
- ▶ If you use public computers, close the sessions you were browsing in.
- ▶ Do not open emails or messages with suspicious texts. If you have any doubts, ask before doing so.
- ▶ Think before you share and post a photo. Do not let this put your security and personal integrity at risk.
- ▶ Report inappropriate content found on Facebook or another site.
- ▶ Limit access to your social network profile to keep personal data and information that you publish on their pages private.
- ▶ Do not share important personal information such as your phone number, address, or school name.

Sources: RedPapaz and National Police of Colombia



Excelencia en Salud al servicio de la comunidad



Certificado N° 015

Servicio de Ginecología Infanto Juvenil

Ofrece una atención de alta calidad,
brindada por un grupo médico
calificado para tratar las necesidades
de niñas y adolescentes.



Av Simón Bolívar Cra 98 # 18-49 PBX (57)(2) 331 90 90 Ext. 7331 www.valledellili.org Cali, Colombia

(CON TU MENTE
pequeños gigantes)

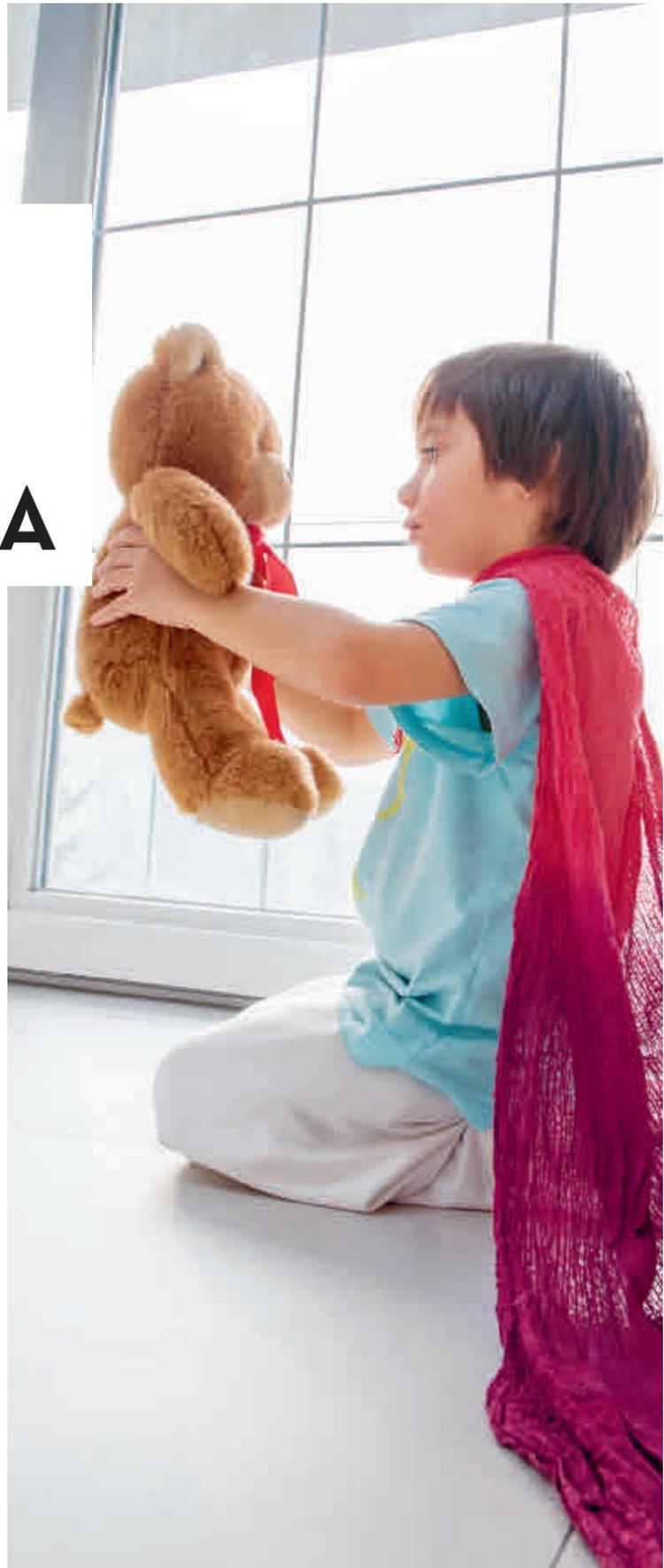
ASPERGER: ORIENTAR DESDE LA DIFERENCIA

El acompañamiento durante la niñez y la adolescencia marca la pauta para una vida de oportunidades en la adultez.

ASESORA
MARÍA ISABEL BETANCUR NAVARRO
Psiquiatra, adscrita a Coomeva
Medicina Prepagada

En un mundo colmado de estándares, de clasificaciones generales, donde los patrones académicos, laborales y sociales están diseñados para alcanzar unas metas preestablecidas, el espacio para quienes son “diferentes” es escaso y, sin duda, difícil de transitar.

Y es la forma en la que las personas con Trastorno del Espectro Autista Asperger – TEA– se comunican con el mundo, lo que los hace diferentes a los demás. La socialización y la comunicación son factores claves en el relacionamiento y comprensión de la realidad, y esos son precisamente los ejes en los que presentan dificultades quienes viven con este trastorno. El control sobre sí mismos, que limita el contacto humano y el desarrollo de habi-



¿CÓMO ENTENDERLO E IDENTIFICARLO?

► Relación con el autismo

El término "espectro autista" hace referencia a los distintos niveles de gravedad de trastornos del desarrollo que se pueden presentar, siendo el Asperger normalmente considerado de alto funcionamiento, dado que no afecta ni el nivel cognitivo ni el desarrollo del lenguaje de la persona. Su principal dificultad está en las aptitudes sociales que pueden afectar su rendimiento escolar, laboral o de pareja.

► Características

El trastorno se caracteriza por la presencia de interacciones sociales inadecuadas. Se trata de personas solitarias, que centran sus conversaciones en sus propias necesidades de comunicación, sin mostrar mucho interés en lo que dicen otras personas; les cuesta entender las expresiones de doble sentido, así como la comunicación no verbal, por lo que se les dificulta comprender los sentimientos ajenos. Igualmente se distinguen por sus comportamientos restringidos y conductas repetitivas.

lidades sociales, supone más que una enfermedad, una neurodiversidad.

Aunque, desde el 2013 el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5, elaborado por la Asociación Norteamericana de Psiquiatría, incluyó el Asperger como parte del espectro autista, persisten múltiples dudas y mitos en torno a este. Muchos han pasado de considerar la condición como un trastorno independiente, alejado del autismo, a hablar de esta como un "síndrome de la genialidad", al ser atribuido a personajes destacados en las ciencias, artes o la tecnología. Que Albert Einstein o Bill Gates hayan podido tener el trastorno, o que el personaje de la serie de ficción *The Big Bang Theory*, Sheldon

PROlab

MIEMBRO DEL GRUPO SYNLAB



DOMICILIOS

“Con gusto te atenderemos en tu casa u oficina.

Para solicitarlo marca

516 67 40 opción 1 o al 3175016076.

Atendemos pacientes de medicina prepagada y pólizas de salud”



📍 Sede Principal:

Torre Médica Salud y Servicios,
Ciudad del Río. Piso 2.

📍 Nuestras Sedes

📍 Sede Poblado

Ciudad del Río:
Torre Médica Salud y Servicios
Teléfono: 5166740
Dirección: Calle 19 A # 44-25, piso 2
Torre Médica El Tesoro
Teléfono: 3175705
Dirección:
Carrera 35A #1 A SUR 45 IN 0537
Ed. Clínica Medellín El Poblado
Teléfono: 3520492
Dirección: Calle 7 # 39-290 of 1103
Torre Intermédica
Teléfono: 3219485
Dirección: CL 7 #39-197 Consultorio 1117
Dermatológica
Teléfono: 3121558
Dirección: CL 10 #30-310

Torre Médica

Teléfono: 5166740 Ext 1822
Dirección: Calle 7 # 38-107
Consultorio 1015

📍 Sede Laureles

Clinica Conquistadores
Teléfonos: 6052252 Opc 1, Ext 3901
Dirección: Carrera 65 # 34A-16
Cemde
Teléfono: 4112421 ext 271
Dirección: CL 33A #70A-175

📍 Sede Itagüí

Clinica Antioquia
Teléfono: 3707000 ext 5508
Dirección: Calle 45 # 49-02

📍 Sede Prado Centro

Prado
Teléfono: 5166740 ext 1102
Dirección: Carrera 50A # 64-65

📍 Sede Rionegro

Sede Mall El Faro
Teléfono: 5628750
Dirección: Carrera 55A # 35-224
Local 106

📍 Alto de las Palmas

Indiana Mall,
Alto de las palmas
Teléfono: 3861917
Dirección: Kilometro 17 vía
las palmas. Local 115

📍 Sede Apartadó

Teléfono: 5166740 Ext 1836
Dirección: Calle 98 # 101 A - 53



contacto@prolab.com.co



PBX: 516 67 40



www.prolab.com.co



Tu confianza, nuestro mejor resultado

CON TU MENTE pequeños gigantes

Cooper, esté basado en una persona con Síndrome de Asperger son teorías que han puesto el tema en boca de muchos. Sin embargo, el Asperger no es una cuestión de genios. Es cierto que ellos suelen tener una destreza que resalta, debido a una característica del trastorno que es el denominado interés restrictivo, por el que invierten la mayoría de sus ganas y disposición en eso que realmente les llama la atención. Si esa destreza se potencia de manera suficiente estos podrían destacarse y hacer grandes cosas, aunque es cierto que las dificultades en el manejo de las emociones y la relación con los otros afectan el desarrollo del área cognitiva.

Es entonces cuando se hace importante reflexionar sobre lo que se busca con el tratamiento de un Asperger. ¿Pretendemos normalizar al que es diferente?, ¿cambiar y hacer encajar en un sistema a quienes encuentran en este múltiples barreras? El cambio es posible, pero no lo es revertir una realidad. La meta, de acuerdo a la psiquiatra María Isabel Betancur, es lograr que estas personas desarrollen al máximo la potencialidad que tienen y se adapten lo mejor posible a la sociedad, pero para lograr esto es fundamental apuntar a la transformación, no solo del paciente sino de los diferentes actores que lo rodean. Como enfatiza la especialista, “la rehabilitación es un trabajo interdisciplinario en el que entran en juego familia, profesores y amigos”.

UN RETO EN FAMILIA

Diagnosticar el trastorno en los primeros siete años de vida y prepararse para afrontarlo con la terapia adecuada permitirá el mejor desarrollo de la condición. Su diagnóstico no es fácil, pues los síntomas pueden confundirse con trastornos del comportamiento, pero entre más pronto se haga, mayores serán las posibilidades de adaptación



SEÑALES DE ALERTA

- ▶ Entonación rara o inapropiada, vocabulario inusual para su edad.
- ▶ Dificultad para unirse al juego de otros niños, al punto de no tener amigos.
- ▶ Conductas agresivas y reacciones extremas ante la invasión de su espacio personal.
- ▶ Usa acentos, gestos y expresiones que son extrañas para su edad.
- ▶ Relación anormal con los adultos: o demasiado intensa o casi inexistente.

“Entendieron que Miguel

era distinto, era como el decidió ser y el que no saltara no lo hacía menos rana, sino solo una rana que no saltaba”, tomado de *La rana que no saltaba*, de Leonardo Caracol.

El reto como padres o acompañantes de quienes tienen este trastorno, explica la especialista, es educarse y entrenarse profundamente en la terapia conductual para servirles como puente con la realidad. Para ella, “las expectativas de la familia tienen que ser realistas, dirigidas a que tenga éxito en eso que más le gusta hacer y no en todos los aspectos de la vida”. Se trata de educarnos para respetar las condiciones que nos hacen diferentes, “organizar sus emociones para no angustiar al niño, reconocer las dificultades que tiene”, aunque es importante estimularlos y acompañarlos para que desarrollen sus potencialidades, exigirle a alguien con Asperger que sea como el resto de las personas, o que cumpla las exigencias que impone la sociedad significará seguramente una fuerte carga en su vida. El escritor chileno Leonardo Farfán —quien padece Asperger— en su blog especializado en este trastorno, hace un llamado a aceptar la diferencia como complemento de todos, “en un mundo de parecidos, ser diferente se convierte en un problema, en un dolor y hasta en un castigo”.

ACOMPañAMIENTO CLAVE

El apoyo profesional y familiar desde temprana edad es fundamental, pues es en los primeros años de vida donde se puede estimular de mejor forma el cerebro. Es entendible que como padres o amigos no estemos preparados para enfrentar un trastorno que desconocemos, por eso la importancia de buscar asesoría y prepararse en diferentes terapias como las de contención, cuya eficacia para controlar momentos de tensión e ira se ha comprobado. También es fundamental encontrar espacios recreativos, introducir nuevos temas o actividades, como la música o el deporte, y facilitar su relacionamiento con personas de su misma edad ●



NUESTROS SERVICIOS

Resonancia Magnética General y Especializada

Corporal total, Cerebral y espinal avanzada, Funcional cerebral, Próstata y mama, Corazón, Pediátrica, Técnicas avanzadas en RM Osteomuscular, Resonancia fetal.

Tomografía multicorte de 64 canales

Cardiología no invasiva y vascular periférico

Ecocardiografía

Adulto y pediátrico modo M y bidimensional con doppler a color, Dinámica de ejercicio y farmacológica Transesofágica.

Prueba de esfuerzo

Mapa, Holter, Electrocardiograma basal, Consulta de reprogramación de marcapasos, Consulta por medicina especializada Cardiología o Electrofisiología, Consulta por medicina especializada Vascular Periférico

NUESTRAS SEDES

- Sede La 80: Cra 81 N° 30 A-99. PBX: 520 3130
- Sede Ciudad del Río: Cra 48 N° 19 A - 40. PBX 352 1900. Torre Médica
- Sede Poblado: Cra 20 N° 2 sur - 185. PBX: 321 1055. Loma El Tesoro
- Sede Hospital: Calle 64 N° 51 D- 154. PBX: 520 3130
- Sede Rionegro: Vereda La Convención Vía Aeropuerto - Llanogrande Km 2,3

**Nos guía la tecnología.
Nos impulsa el ser humano.**

E-mail: info@iatm.com.co
www.iatm.com.co
Medellín - Colombia

SÍGUENOS EN NUESTRAS
REDES SOCIALES



IATM,
un Instituto de
San Vicente
Fundación

(CON TU MENTE
tenga en cuenta)

CRISIS DE PÁNICO EN CONTROL

Reconocer una crisis es vital para encontrar el tratamiento adecuado y tener una óptima calidad de vida.

ASESOR
CRISTIAN VARGAS UPEGUI
Psiquiatra

El miedo a perder el control, a enloquecerse, a morir o a sufrir un infarto son los síntomas más comunes de un ataque de pánico. “Una situación difícil de olvidar, que nadie querrá repetir”, explica Cristian Vargas Upegui, psiquiatra de la Universidad de Antioquia.

Esta crisis que, generalmente ocurre de manera inesperada, puede originar confusión en las personas que la padecen al no diagnosticarse a tiempo. Muchos pacientes, incluso, llegan al psiquiatra después de haber consultado por años a diferentes médicos, cardiólogos e internistas. “Como tiene signos similares a los de un infarto, se descartan primero otras patologías. Es cuando hay dos o más de estas situaciones que se

debe pensar en el ataque de pánico como una enfermedad que debe manejarse por profesionales”, agrega.

Las palpitaciones, la sudoración, los temblores, la falta de aire, la sensación de atragantamiento, el malestar torácico, las náuseas y los mareos son algunas de las señales físicas más alarmantes de estos episodios. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera los ataques de pánico como uno de los trastornos de ansiedad más frecuentes y que afectan al 30 % de la población.

ACTITUD FRENTE AL CASO

Pese a este difícil panorama, este trastorno tiene tratamiento y puede mantenerse al margen, siempre y cuando el individuo adopte ciertos hábitos en su día a día. Esto incluye reducir la ingesta de estimulantes, como el café, los energizantes, las drogas y las bebidas alcohólicas; procurar por una buena higiene del

sueño y practicar ejercicio aeróbico de manera regular. Sumado a una psicoterapia, que le ayuda al individuo a entender sus comportamientos y cómo cambiarlos, así como a transformar los pensamientos negativos o catastróficos que aparecen antes y durante las crisis.

No se debe descartar, sin embargo, que puede existir un importante factor hereditario en su origen y que el sobrellevar una depresión puede acelerar su aparición.

Normalmente en un ataque de pánico





CUANDO SON RECURRENTES

- ▶ Las crisis repetitivas pueden cambiar el comportamiento y desempeño en el hogar, el trabajo o la escuela. Las personas a menudo sienten preocupación acerca de los efectos de sus ataques de pánico.
- ▶ Los episodios no se pueden predecir. Al menos en las primeras etapas no hay ningún desencadenante. El recuerdo de un suceso pasado puede provocar el ataque.
- ▶ En la psicoterapia (terapia cognitiva conductual) los pacientes aprenden a reconocer y reemplazar los pensamientos que causan pánico, a manejar el estrés y a relajarse cuando se presenten los síntomas, entre otros beneficios.

Cuando un ataque de pánico ocurre en más de una ocasión ya se denomina trastorno de ansiedad. Es fundamental visitar al médico para confirmar el diagnóstico.

sucede un estado de exacerbación de los síntomas, no mayor a 30 minutos, quedando un temor profundo en quien lo sufrió de que le vuelva a ocurrir en cualquier momento. En consideración, lo recomendable es familiarizarse con el tema, buscar la ayuda especializada y hacerle seguimiento al caso para evitar que a largo plazo haya una afectación en la calidad de vida. Tener control sobre la respiración, así como la comprensión de lo que sucede, es la mejor manera de afrontarlo●



ZOOM AL ALCOHOLISMO

Esta condición involucra la incapacidad de controlar el consumo de licor debido a la situación de dependencia, ya sea por condiciones físicas o mentales.

ASESORA

MARÍA VICTORIA VELEZ RESTREPO
Nutricionista especializada en pacientes
psiquiátricos y consumo de psicoactivos



En el sitio Revistasaludcoomeva.com puede obtener más información sobre alcoholismo.



Cuando una persona ingiere licor con frecuencia crea una dependencia que altera su estado de salud y sus prioridades en la vida. Según María Victoria Vélez, nutricionista especializada en pacientes psiquiátricos y de consumo de psicoactivos, estos cambios pueden generar disfunción familiar y social, llevando al individuo a un estado de depresión. La persona puede, además, comportarse de manera agresiva, generando violencia familiar y de género, relaciones sexuales no planificadas, así como ser más propensos a sufrir accidentes laborales y de tránsito.

La profesional explica que beber hasta embriagarse frecuentemente produce un efecto de deterioro en la capacidad de razonamiento, la toma de decisiones y el autocontrol. “En tal estado, la persona presenta desinhibición de impulsos sexuales y agresivos que favorecen la aparición de discusiones, peleas o abuso sexual, entre otros”. Prevenir esta condición es posible cuando la persona es consciente de su enfermedad. Es importante el acompañamiento de su familia y seres cercanos en este proceso de rehabilitación, que puede incluir medicamentos para la desintoxicación •

IMPLICACIONES EN LA SALUD

El consumo prolongado de alcohol incrementa las probabilidades de sangrado de estómago o esófago, inflamación y daños en el páncreas, hígado graso alcohólico, desnutrición, cáncer de esófago, de colon, de mama, entre otros órganos del cuerpo.



200

ENFERMEDADES Y TRASTORNOS DIVERSOS ESTÁN RELACIONADOS CON EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL, SEGÚN LA OMS.

CONSECUENCIAS COGNITIVAS

Entre las consecuencias neuropsiquiátricas más comunes están los trastornos del comportamiento, como una conducta agresiva debido a la no adaptación al medio. También están la amnesia en distintos niveles, el deterioro cognitivo, la demencia, el riesgo de suicidio, los trastornos afectivos, la esquizofrenia y los cambios de personalidad.



25 %

DE LAS MUERTES Y DISCAPACIDADES SON ATRIBUIBLES AL CONSUMO DE ALCOHOL EN EDADES ENTRE LOS 20 A 39 AÑOS, INDICA LA OMS.

5

TRAGOS O MÁS EN UNA OCASIÓN AL MES O POR SEMANA, PUEDEN SER UNA SEÑAL DE UN CONSUMO DE ALCOHOL DE RIESGO, AL QUE DEBE PRESTÁRSELE ATENCIÓN.



ACEPTAR UN TRATAMIENTO

- ▶ Admitir que se tiene un problema y buscar ayuda profesional es el primer paso.
- ▶ Durante el proceso de tratamiento es vital seguir las instrucciones.
- ▶ Adoptar una dieta sana y equilibrada.
- ▶ Es importante asegurarse de obtener un sueño reparador.
- ▶ Tener algún tipo de actividad cada día, que puede incluir la asistencia a grupos de apoyo.



Estar contigo
es darte
más beneficios
♡ Cuidarte Es Quererte

wellness Supersalud

¡Estás en las mejores manos!

Por eso, con los programas **Oro** y **Oro Plus** de Coomeva Medicina Prepagada cuentas con una cobertura de medicamentos cuando más lo necesites:

- Medicamentos ambulatorios pos – Hospitalarios hasta por **\$400.000.**
- Medicamentos por urgencias hasta por **\$100.000.**

Accede a este beneficio o solicita más información en la línea **01 8000 911 226**, opción 6.

 **Coomeva** | Medicina Prepagada
Nos facilita la vida

Aplican condiciones. Válido solo para usuarios de Coomeva Medicina Prepagada en los programas Oro u Oro Plus.

CON TU CUERPO

11 %

DE LA POBLACIÓN COLOMBIANA (CERCA DE 5 MILLONES DE PERSONAS), TIENE DISTINTOS PROBLEMAS AUDITIVOS, SEGÚN EL MINISTERIO DE SALUD NACIONAL.

EL RIESGO DE DAÑO AUDITIVO AL ESCUCHAR MÚSICA DEPENDE DE QUÉ TAN FUERTE ESTÉ, POR CUÁNTO TIEMPO Y CON QUÉ FRECUENCIA SE ESTÉ EXPUESTO A ESE RUIDO Y VOLUMEN.

EL AUTOCUIDADO

Es importante tener adecuados hábitos de uso y utilizar audífonos de buena calidad, que a la vez permitan un sonido fiel y protejan la salud auditiva.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Es recomendable disminuir el tiempo de uso de auriculares para cuidar la capacidad auditiva. No sobrepasar el 60 % de volumen máximo es la sugerencia.

LAS CONSECUENCIAS

La pérdida temprana de la audición o presbiacusia es la principal consecuencia del mal uso de los audífonos, sobre todo en los niños.

(CON TU CUERPO
para ellas)

EMBARAZO A LOS 40, ¿LA EDAD ES IMPORTANTE?

Decidirse por la maternidad en una etapa madura implica mayor planificación y preparación.

ASESORES
DIANA DE LA MONTAÑA
Psicóloga

HERNÁN CORTÉS YEPES
Ginecobstetra

Nuevas generaciones de mujeres activas y autónomas están frente al dilema de si realmente están preparadas para ser madres. Actualmente, desarrollarse profesionalmente puede ser una prioridad antes de tomar esta decisión.

Por razones médicas no es lo mismo quedar en embarazo a los 20 años que a los 40. Sin embargo, en las últimas décadas se han producido avances científicos que permiten que la gestación en etapas avanzadas sea menos riesgosa. Es por esto que retrasar la edad de la maternidad parece convertirse en una tendencia social, a la que todos los días se unen más personas.

MAYOR PREPARACIÓN

La psicóloga Diana de la Montaña, quien además es doula (persona que brinda apoyo emocional a las mujeres durante el embarazo, el parto y el posparto) y profesora de yoga prenatal, asegura que los bebés nacidos de mujeres maduras son, en una gran mayoría, especialmente deseados. “Encontrarse en esta edad aporta muchos beneficios al existir una mayor capacidad de determinación y responsabilidades para dar el siguiente paso. Además, de haber mayor conciencia sobre el licor, la dieta y el ejercicio”.

Existe también, mejor capacidad de aceptar las renuncias que se presentan al asumir este nuevo rol. “Yo, por ejemplo, analizo que muchas de mis pacientes que son madres maduras pueden ver hacia atrás y visualizar



ANTICIPARSE ES VITAL

Según el Centro Médico de la Universidad de Maryland, existen ciertos métodos que pueden ayudar a reducir las probabilidades de complicaciones durante la etapa de gestación. Estos son:

- ▶ Investigar sobre el posible riesgo de dificultades genéticas (anomalías cromosómicas) y las pruebas que deben hacerse durante el embarazo para detectarlas. Consultar a un especialista en genética.
- ▶ Asegurarse de que cualquier afección existente (presión arterial alta, diabetes, enfermedad de la tiroides y obesidad) esté en una etapa estable y controlada.
- ▶ Ingerir vitaminas prenatales, como ácido fólico, antes de quedar en embarazo puede ayudar a prevenir defectos del tubo neurológico, particularmente en la espina bífida.



Somos una fundación sin ánimo de lucro



Lo que te motiva a vivir, NOS MOTIVA A SERVIRTE con el alma



CENTRO DE EXCELENCIA HEPATOLOGÍA, VÍA BILIAR Y PÁNCREAS

Contamos con tecnología avanzada y un grupo interdisciplinario de especialistas para el diagnóstico y tratamiento médico, quirúrgico e intervencionista de las enfermedades del hígado, vía biliar y del páncreas.

Miraco/2018
VOLADO Supersalud



Conmutador: (57+4) 445 9000
Fax: (57+4) 441 1440 - Calle 78B # 69-240 - Medellín, Colombia
www.hptu.org.co



todo lo que han logrado, entonces les es menos difícil dejar ciertas actividades sociales, lo que hace que se den menos casos de depresión posparto”, explica la psicóloga.

“Esto es vital, ya que gracias a la planificación, las futuras mamás son capaces de establecer un vínculo muy cercano con el bebé, incluso antes de que se produzca el embarazo, generando un lazo que las ayuda después a aceptar su rol de madres sin sentir remordimiento”.

Un estudio realizado por la Universidad de Londres encontró que los niños de madres mayores de 35 años tienen un 22 % menos de probabilidades de lesionarse de forma accidental y casi un tercio de ellos es menos propenso a ser ingresado en un hospital antes de los tres años. Así mismo, establece que el desarrollo de su lenguaje es mejor y los conflictos entre padres e hijos se reducen.

LOS RIESGOS DE POSTERGAR

Otro factor importante es la realidad biológica en la que están las mujeres en esta etapa. El ginecólogo obstetra Hernán Cortés Yepes,

especialista en medicina materno fetal, explica que a medida que pasan los años, el número de óvulos maduros va disminuyendo (se pierden unos 1.000 en cada menstruación), lo que hace que haya menos posibilidades de concebir, pero no es imposible.

“Existen varios tipos de tratamientos para la fertilidad. La mamá, su pareja y un profesional de la salud pueden decidir qué tipo de práctica les puede brindar la mejor oportunidad de quedar en embarazo y llevar un proceso de gestación saludable”, argumenta el ginecólogo obstetra.

El especialista también considera que durante esta edad puede incrementarse la presión arterial generando preeclampsia, así como originarse otro tipo de dificultades, como diabetes gestacional, abortos tempranos, sobrepeso, problemas genéticos en los niños y dificultad en el crecimiento del embrión. Es por esto que se recomienda asesorarse con un especialista desde el momento en que se decide tomar esta decisión, con el fin de evitar complicaciones ●

DECISIÓN CONSCIENTE

Si una mujer toma la decisión de ser madre (no importa la edad) es necesario que tenga la capacidad de revisar cuáles son los motivos por los cuales lo desea. No se trata de que lo haga por obligación o presión social, debe ser una elección sensata. La psicóloga Diana de la Montaña aconseja revisar y plantearse cuál es el propósito de la maternidad, así como cuál es su lugar en la vida.

FECUNDACIÓN IN VITRO, OTRA OPCIÓN A CONSIDERAR

- ▶ Es un tipo de método para la fertilidad llamado tecnología de reproducción asistida. Se basa en un proceso en el que el óvulo se mezcla con el espermatozoide con el fin de crear un embrión (óvulo fertilizado), que luego se introduce en el útero.
- ▶ "También existe la posibilidad de almacenar sus propios óvulos, que se pueden guardar en un sitio especial, en el que los congelan y los cuidan, para cuando se quiera tener hijos y, si por algún motivo no se puede concebir, existen alternativas de usarlos", explica Cortés Yepes.

Dr.
Edgar Pulido
Ortopedista y Traumatólogo

Universidad Nacional de Colombia
Pontificia Universidad Javeriana

CIRUGÍA ARTROSCÓPICA

HOMBRO	RODILLA
Bursitis	Bursitis
Tendinitis	Tendinitis
Manguito rotador	Lesiones meniscales
Luxación	Ligamentos cruzados
Inestabilidad	Rótula
Artrosis	Artrosis

Cl. 4 Sur No. 43 AA 26 Consultorio 202
Conmutador 268 1199 ext. 231
Unidad Médica Torre Plaza
El Poblado - Medellín

Cl. 2 Sur No. 46 - 55 Consultorio 116
Conmutador 444 4517
Clínica Las Vegas

ortopedista@edgarpulido.com
www.edgarpulido.com

ADSCRITO A COOMEVA MP

Dr. Luis Felipe Pumarejo
Ginecología y ginecoestética

Atención integral
Ginecología estética vaginal
Ginecólogo, laparoscopista, colposcopista,
Estética vaginal, piso pélvico,
Control prenatal

**El origen de la vida y
el principio de lo bello**

Tel: 3662412 Cel: 3118201158
3126032030

luisfpumarejo@gmail.com - www.drLuisPumarejo.com
Clínica las vegas calle 2 sur #46-55 consultorio 251 fase 2
Medellín - Colombia

(CON TU CUERPO
pequeños gigantes)

REVISIONES OCULARES, CLAVES EN LA INFANCIA

Con las pruebas oftalmológicas pediátricas es posible evitar enfermedades y desarrollar al máximo el potencial visual que tiene el menor.

ASESORA
LILIANA VÉLEZ
CORREA
Oftalmóloga
pediatra, adscrita a
Cooameva Medicina
Prepagada

Cuando una persona nace, ni sus ojos ni su sistema visual están desarrollados completamente.

Los ojos por sí solos no son los que ven; el proceso de la visión se da a través de las conexiones nerviosas que conectan este órgano con la corteza cerebral, las cuales se van desarrollando de manera progresiva durante los primeros siete años de vida, la etapa de mayor plasticidad cerebral. La idea, durante este periodo de tiempo, es que logren llegar al cerebro imágenes claras con el fin de que se forme adecuadamente la salud visual.

Si la ruta nerviosa que va desde el ojo hasta el cerebro no se desarrolla completamente antes de que el niño cumpla los siete años, se produce una ambliopía — conocida también como ojo perezoso— por la cual el ojo afectado envía una imagen borrosa que confunde al cerebro. De acuerdo con la oftalmóloga pediatra, Liliana Vélez, cuando esta

condición no se trata adecuadamente, el cerebro simplemente deja de intentar conectarse con el órgano, por lo que este va perdiendo la visión, hasta el punto de no poder volver a recuperarla por el resto de la vida.

Por esto, la importancia de las revisiones visuales recomendadas durante los primeros años de vida, mediante las que se busca principalmente prevenir la aparición de problemas visuales o, en el caso de que se presenten, tratarlos a tiempo para evitar secuelas a futuro. La Academia Americana de Oftalmología y la Asociación Americana de Oftalmología Pediátrica y Estrabismos recomiendan evaluar al niño cada año, haciendo énfasis en las siguientes etapas, aunque aparentemente no se detecte ningún problema visual ●



CONSULTE SI DETECTA:

(Menores de 3 años)

- ▶ Alteración en el color o forma de los ojos.
- ▶ Pupila que se torna blanca.
- ▶ El niño se frota constantemente los ojos.
- ▶ En los primeros 8 meses de vida se aprecia una desviación de la mirada constante o, si después de esta edad, aparecen otro tipo de desviaciones.
- ▶ El menor tiene caídas y accidentes muy frecuentes que indican dificultades para calcular las distancias o ver obstáculos.
- ▶ Lagrimeo o secreción constante por uno o ambos ojos.

(Mayores de 3 años)

- ▶ Problemas con la lectura.
- ▶ Falta de concentración.
- ▶ Rendimiento escolar deficiente.
- ▶ Problemas con las relaciones interpersonales.

¿CUÁNDO REALIZAR LOS EXÁMENES VISUALES?

RECIÉN NACIDO: pueden encontrarse secuelas de enfermedades infecciosas que se presentan en la madre durante la gestación como la rubéola, el sarampión y la toxoplasmosis; enfermedades congénitas, como el glaucoma y las cataratas; hasta tumores como el retinoblastoma que, si no se diagnostican a tiempo, pueden incluso llegar a cobrar la vida del menor.

1 AÑO: por medio de esta evaluación se busca verificar que la estructura de los ojos se esté desarrollando de manera adecuada. Igualmente se puede detectar si el menor está presentando defectos refractivos como la miopía, hipermetropía, el astigmatismo y la anisometropía en la que cada ojo tiene un error refractivo diferente.

3 AÑOS: con esta revisión ya es posible evaluar cuantitativamente la agudeza visual del niño, pues en esta edad este es capaz de utilizar la cartilla con la que se realiza la prueba. El examen evalúa la capacidad del sistema visual para discriminar detalles de un objeto, al igual que su nivel de nitidez. También puede detectar anomalías como el estrabismo o problemas refractivos.

5 AÑOS: un nuevo examen a esta edad es muy importante, pues habitualmente el niño ya está en la etapa escolar y comienzan los procesos de lectoescritura, por lo que se hace fundamental asegurarse de que no haya enfermedades oculares que puedan afectar su rendimiento académico. En muchas ocasiones, los bajos resultados escolares, incluso disciplinarios, se dan porque no está viendo bien y por esto no logra entender los temas o concentrarse en las clases.

7 AÑOS: esta es la revisión final de la salud visual del menor, cuando ha llegado al punto más alto del periodo de plasticidad cerebral y se termina el desarrollo de las capacidades visuales. En este momento se evalúa con certeza cómo quedará la visión del niño en adelante. Luego de esta edad, la recomendación de la Academia Americana de Oftalmología es hacerse revisiones generales de la agudeza visual cada dos años.



ANEMIA FERROPÉNICA

La anemia por deficiencia de hierro, la más común en la población, puede asociarse a la no absorción de este mineral en la digestión, a sangrados crónicos o a su ausencia en la dieta.

18 mg

DE HIERRO ES LA RECOMENDACIÓN PROMEDIO DE CONSUMO DIARIO EN MUJERES DE 19 A 50 AÑOS DE EDAD.

FUNDAMENTAL EN LA DIETA

El hierro es un mineral fundamental para la formación de los glóbulos rojos, los encargados de proveer oxígeno a los tejidos del cuerpo. Su deficiencia leve puede pasar desapercibida y su aumento, causar síntomas como debilidad, cansancio, mareo, palidez, inapetencia, irritabilidad, desconcentración y pérdida de memoria, lo que afectaría el desempeño escolar y laboral.



MÚLTIPLES CAUSAS

El principal factor es el bajo consumo de alimentos ricos en este mineral. Añadir jugo de limón a ensaladas, mezclar alimentos y usar polvo de moringa en bebidas (con precaución), son estrategias para aumentar su biodisponibilidad. También puede originarse por sangrados causados por cáncer o ciertos medicamentos. Los trastornos del sistema digestivo, como la enfermedad celíaca y de Crohn, afectan su absorción.

6

MESES DE NACIDO HASTA LOS 5 AÑOS ES UNA ETAPA VULNERABLE PARA PADECER ANEMIA. LAS MUJERES GESTANTES Y LACTANTES, TAMBIÉN ESTÁN EXPUESTAS.

ASESORA
 ÁNGELA MARÍA CABAL PÉREZ
 Nutricionista - dietista, adscrita a
 Coomeva Medicina Prepagada

(TENGA EN CUENTA)

El hierro de origen animal (hem) se obtiene de alimentos como carnes rojas, hígado y vísceras, pollo, pavo, pescado y mariscos.

El de origen vegetal (no hem) está en los granos secos como frijol, huevo y verduras de hojas verdes. Son absorbidos por el cuerpo en menor proporción.

Lo ideal es combinar carnes con verduras, con granos o cereales y acompañar con jugos de frutas cítricas en agua (fuente de vitamina C).



HOSPITAL SANVICENTE
fundación

VIGILADO Supersalud
Centro de Atención al Paciente y Familiares

Estamos contigo desde el primer momento

Servicio de Urgencias atendido por pediatra las 24 horas.

[f](#) [t](#) [v](#) [i](#) [@](#) [sanvicentefundacion.com](https://www.sanvicentefundacion.com)

Rionegro, vía aeropuerto - Llanogrande



Atendemos pacientes de medicina prepagada, póliza y particular

Pide tu cita de consulta pediátrica: 448 26 26

(CON TU CUERPO
tenga en cuenta)

UN ABDOMEN SANO SIN EXCESOS

Después de los 40 años de edad el metabolismo se ralentiza, lo que ocasiona que la grasa se acumule más fácilmente en esta zona del cuerpo.

ASESORA
ALICIA SOFÍA DONADO DE ROMERO
Nutricionista, adscrita a
Cooameva Medicina Prepagada

En teoría, los excesos de comida llevan al aumento del perímetro abdominal y al incremento del riesgo cardiovascular. En la práctica, consumir más calorías de las requeridas con base en alimentos ricos en carbohidratos simples, como bebidas azucaradas, y grasas saturadas, tales como papas fritas, hace que sea más fácil el depósito de grasa en el abdomen, así como el incremento de sufrir enfermedades del corazón. En los hombres es más notorio este aumento de grasa, sobre todo, alrededor de la cintura. En las mujeres se concentra generalmente en glúteos, muslos y brazos.

Esta condición, sin embargo, podría ser mayor en la denominada mediana edad, después de los 40 años, cuando el cuerpo empieza su maduración y cambia debido a las condiciones biológicas y el sedentarismo que, generalmente, se asocia a esta etapa de la vida.

En una explicación más simple, el metabolismo, así como la apariencia física y cognitiva, no vuelven a ser los mismos, por tanto, los hábitos alimenticios y la rutina de ejercicios son ahora

más indispensables para mantener una figura y una nutrición adecuada.

APRENDER A CONOCERSE

“Hay que diferenciar entre lo que es normal y los estereotipos que nos venden”, explica la nutricionista Alicia Sofía Donado. Así, características como el índice de masa corporal, el peso, la altura, el perímetro de cintura, entre otros aspectos, pueden definir un diagnóstico del estado de salud de cada individuo. Valores y rangos científicos que, además, indicarían que algo no está bien, lo que permitirá precaver la aparición de enfermedades cardiovasculares, de hígado graso, de resistencia insulínica y de diabetes, posteriormente.

“Todos los cuerpos son diferentes entre sí, hay individuos que tienen una condición física distinta y unos factores genéticos asociados que también deben estudiarse. Las caderas, los glúteos, los brazos y las piernas son otras zonas donde se puede depositar esa grasa. Estas concentraciones no representan un mayor riesgo para la salud, como sí las acumuladas en el abdomen y la espalda”, agrega Alicia Sofía. Esto, en razón a que esa

grasa del estómago rodea los órganos internos vitales como el corazón y el hígado.

Evitar el consumo de alimentos procesados con alto contenido graso y de azúcares refinados, reducir el estrés y ejercitarse de manera regular, son los mayores factores de prevención para evitar el ensanchamiento del abdomen y no padecer esa impotencia que produce el tener que dejar de lado ese pantalón que tanto le gustaba. A continuación, algunas precisiones sobre el tema •

Una acumulación de grasa

alrededor del abdomen contribuye al estrechamiento y endurecimiento de las arterias, algo que no pasa con la grasa en las caderas.



ALGUNAS DIFERENCIAS

A menudo, los cambios hormonales aceleran el aumento de la grasa abdominal. Después de la menopausia en las mujeres y de la andropausia en los hombres, el cuerpo produce menos hormonas sexuales. Este cambio puede dar lugar a una variación en el depósito de grasa.



¿CUÁNDO LAS MEDIDAS PREOCUPAN?

El perímetro abdominal es un registro antropométrico (relacionado a las medidas corporales) que permite determinar la grasa acumulada en el cuerpo. En la mujer es de 86 centímetros y en el hombre de 92 centímetros. Si se superan, hay un incremento de grasa al que se debe prestar atención. Para tomar esta medida, la persona debe estar de pie y, después de haber expulsado el aire, rodear su abdomen con la cinta métrica a la altura del ombligo.



¿OBESIDAD ABDOMINAL?

- ▶ Periférica o ginoide: grasa acumulada en glúteos, muslos y brazos. Se da, generalmente, en mujeres.
- ▶ Central, abdominal o androide. Grasa concentrada en el abdomen y se presenta, sobre todo, en los varones.

Retimax®

Línea hidratante facial antiedad

COMPLETA Hidratación ANTIAGE
para tu ROSTRO

Hidratación Prolongada



NUEVA FÓRMULA
NUEVA IMAGEN



Contorno de ojos



Hidratante Facial
ANTIEDAD



Despigmentante
de uso diario



Tratamiento
ojeras y bolsas



WWW.PHARMADERM.COM.CO

f i t Pharmaderm&skindrug



Piloskin®

Línea capilar para cada tipo de cabello

NUEVO
Ahora con
SAW PALMETTO



ANTICAÍDA ANTICAÍDA ANTICASPA ANTICAÍDA CABELLO GRASO

La mejor **elección** para tener **un cabello saludable**



WWW.SKINDRUG.COM.CO

f i t Pharmaderm&skindrug

Ideal: dos a tres porciones al día.
Preferir alimentos bajos en grasa.
Aportan, sobre todo, calcio y proteínas.

1 porción de leche = 200 cm³ = 1 vaso de yogur comercial

LÁCTEOS

Ideal: consumir 3 porciones en la semana. Aportan carbohidratos, proteínas y hierro.

1 porción de frijoles = 60 g = 1 cucharón sopero del grano

LEGUMINOSAS

Ideal: 3 porciones al día.
Son fuente de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.

1 porción de fresa = 161 g = 9 unidades

1 porción de piña = 110 g = 1 rodaja

1 porción de naranja = 147 g = 1 unidad

FRUTAS

Ideal: de una a dos porciones al día.
Aportan proteínas, hierro y vitaminas del complejo B que ayudan a mantener la masa muscular.

1 porción de carne = 100 g = 5 porciones de una libra de carne

CARNES

PORCIONES SALUDA

Alimentarse de manera equilibrada significa saber consumir las cantidades indicadas de alimentos.

ASESORA
ÁNGELA FRANCO
Nutricionista

2

LITROS DE LÍQUIDO ES EL PROMEDIO DIARIO DE CONSUMO. ESTO EQUIVALE A 8 VASOS DE 200 CC.

La orientación de un profesional en nutrición es fundamental cuando se requiere subir, bajar o mantener el peso, así como seguir una estricta dieta en caso de padecer una enfermedad específica.

BLES

Todos los seres humanos tienen necesidades alimenticias distintas. Por esto, las medidas de las porciones, aunque universales, deben adaptarse en lo posible a los requerimientos nutricionales de cada persona. Es fundamental que las raciones contengan los nutrientes que el cuerpo tanto necesita para trabajar en su día a día. La meta es equilibrar la dieta sin exceder el consumo promedio de 2.000 calorías diarias en adultos sanos. Algunas recomendaciones para comprender mejor este tema •

40 g

DE HELADO, QUE CORRESPONDE A UNA PELOTA DE TENIS, ES LA RACIÓN RECOMENDADA.



HARINAS

Ideal: de 6 a 10 harinas al día. Aportan carbohidratos, vitaminas del complejo B, fibra y minerales (fósforo, zinc y hierro).

1 arepa tela = 1 cd

1 porción de galletas = 3 unidades

1 porción papa pastusa = 100 g = 1 pelota de tenis

1 porción de pasta = 1 taza chocolatera

GRASAS

Ideal: 5 a 6 porciones de grasa al día que, generalmente están inmersos en las preparaciones de los alimentos. Son fuente de energía y ayudan al cuerpo a absorber vitaminas como la A, D, E y K.

1 porción de maní = 9 g = 9 unidades

1 porción de almendras secas = 8 g = 7 unidades

1 porción de margarina = 5 g = 1 cucharada dulcera

VERDURAS

Son de libre consumo. El tamaño de la porción es de mínimo un pocillo. Lo ideal son dos al día. Aportan vitaminas, antioxidantes, minerales, agua y fibra.



(CON TU CUERPO
abuelos)

CUANDO LA RUTINA ES **MOVERSE**

El ejercicio es un aliado integral para el adulto mayor;
favorece su sistema cardiorrespiratorio y la salud emocional.
Algunas ideas para integrarlo en el día a día.





Síguenos en:



ASESORA
MARÍA FRANCISCA ECHEVERRI
Médica geriatra

El envejecimiento no es sinónimo de estar agachado, de moverse más lento ni de verse más débil; su principal característica es la falta de fuerza. La geriatra, María Francisca Echeverri, expresa que “podemos tener hábitos alimenticios muy saludables, pero en la vejez es natural que la masa muscular se pierda, y que la grasa se apodere de nuestro cuerpo. Esto hace que no tengamos energía ni nos sintamos bien”. Y la mejor herramienta para neutralizar esa sensación es la actividad física.

La especialista explica que hacer ejercicio es moverse con cierto ritmo y capacidad de ir un poco más allá de los movimientos que normalmente realizamos. “Teniendo esto en cuenta, ninguna rutina está prohibida para el adulto mayor: todos pueden intentar cualquier tipo de entrenamiento”. Asimismo, acompañados de una buena hidratación, el ejercicio es efectivo para tener un buen equilibrio, mejorar la atención y la memoria, también para tener una buena digestión y dormir plácidamente en las noches.

EJERCICIO EN TODO MOMENTO

Los abuelos pueden aprovechar cualquier lugar para ponerse a prueba; por ejemplo, en la casa. “Mientras la están organizando, cuando se están bañando; todas estas tareas exigen que el cuerpo se mueva. En la comodidad de la sala pueden tomar una escoba, ubicarla de forma horizontal y con ella girar la cintura hacia los lados. Esto mismo puede repetirse con una sombrilla o un bastón. Yo les recomiendo mucho tomar dos botellas de agua o gaseosas vacías y llenarlas con arena o frijoles. Esas podrían convertirse en un par de pesas, que sirven para incrementar la fortaleza en los brazos [...]. Se trata entonces de ir más allá, de tener



AGENDA TU CITA
411 24 21 - 315 502 9534

EXPERTOS EN LAS ÁREAS DE MEDICINA DEL EJERCICIO, CARDIOLOGÍA Y NEUMOLOGÍA

CONSULTAS ESPECIALIZADAS

- Cardiología
- Medicina del Ejercicio
- Neumología
- Fisiatría
- Reumatología

TERAPIAS

- FISIOTERAPIA
- Rehabilitación cardiaca
- Rehabilitación Pulmonar
- Acondicionamiento Físico

AYUDAS DIAGNÓSTICAS

- Holter 24h • Monitoreo de presión arterial • Electrocardiograma
- Ecocardiografía doppler color • Prueba de esfuerzo • Espirometría
- Ecocardiografía con administración de fármaco • Caminata 6 min



**CONTAMOS CON PERSONAL ALTAMENTE
CALIFICADO COMPROMETIDO CON TU SALUD**



**POR TU BIENESTAR OFRECEMOS UNA
ATENCIÓN OPORTUNA Y PERSONALIZADA**



**ESTAMOS UBICADOS EN LAURELES,
EN LA CALLE 33A #70A - 175**

www.cemde.com

(CON TU CUERPO
abuelos)

150

MINUTOS DE ACTIVIDAD
FÍSICA SEMANAL
RECOMIENDA
LA OMS. LA RUTINA PUEDE
EMPEZAR EN CASA.



una disciplina y una rutina establecida”, apunta María Francisca.

La especialista resalta que otra opción es el entrenamiento cardiovascular, especialmente la natación y los hidroaeróbicos. “Estirarse, caminar o saltar en el agua; aconsejamos todo lo que puedan hacer en una piscina”.

Para las personas que no están acostumbradas al deporte y buscan iniciar su práctica, la profesional aconseja empezar con movimientos reposados y con el tiempo aumentar su intensidad. Esta recomendación también aplica para los pacientes con un diagnóstico o enfermedad controlada. “Pueden entrenar,

a menos que, desde los pulmones o el corazón, tengan alguna contraindicación. En este caso es necesaria la intervención médica”, afirma María Francisca.

Desde las dinámicas corporales se puede lograr que el adulto mayor se vuelva mucho más independiente; es un hecho que mejoran sus procesos depresivos y melancólicos cuando incluyen la actividad física en su día a día, sobre todo, cuando lo hacen acompañados de otros abuelos. “Esto les da una fuerza mental que, de alguna manera, se ve reflejada en las habilidades y energías del cuerpo”, concluye la geriatra •

OTRAS ALTERNATIVAS: HACER YOGA, BAILAR Y BOLOS

Existen opciones que le permiten al adulto mayor mover su cuerpo de forma rítmica, mantenerse fuerte mientras concibe una nueva afición y conocer nuevas personas; por ejemplo, el baile y el yoga. “La danza mejora muchísimo el ritmo y la motricidad. Los lleva a tener buena orientación y precisión, a tener movimientos mucho más finos. El baile, por el recuerdo, les hace evocar y entrenar la mente. Si los adultos bailaran mínimo una hora, dos veces a la semana, sería ideal”, enfatiza la geriatra.

Con respecto al yoga, Echeverri subraya que “es mucho más que meditar o sostener una postura. Su práctica mejora el equilibrio, la elasticidad y oxigena el cuerpo. También incluye ejercicios de respiración que son muy importantes”.

Resalta la experta que hay disciplinas como los bolos que, si bien con los años han perdido vigencia, “resulta ser un deporte muy pertinente que les exige la parte superior del cuerpo, la precisión y les permite calcular las distancias”.

TENA
Pants
CLÁSICO



¡Créenos! Con el nuevo TENA Pants Clásico sí es posible sentirte cómodo y seguro estés donde estés.



- Pantalón absorbente para personas activas con incontinencia moderada.
 - Con Sistema Confort Care: Menos escapes, piel más sana y ajuste perfecto.
 - Además con zona de absorción con tecnología TENASORB.
- Seguridad e independencia a tu alcance.

Muestra gratis al 01 8000 52 4848 www.TENA.com.co



Tallas: **M** **L**



HIGIENE ORAL EN EQUILIBRIO

Cepillarse los dientes en exceso puede generar efectos inadecuados. Es importante recordar cuáles son las bases de una correcta salud bucal.

ASESORA

CLARA ISABEL BORRERO GUTIÉRREZ
Odontóloga, adscrita a Coomeva Medicina
Prepagada

Cuando un odontólogo le pregunta cuántas veces al día se cepilla los dientes, generalmente, ¿qué responde? De niños aprendimos que lo esencial es lavarlos tres veces al día, sin embargo, con los años cambian los hábitos y algunos no siguen la regla al pie de la letra, mientras que para otros es esencial pasarse el cepillo después de ingerir cualquier alimento, multiplicando la periodicidad recomendada.

La odontóloga Clara Isabel Borrero recuerda que el objetivo de cepillar los dientes es retirar los residuos de los alimentos, “entonces podemos lavarlos hasta cinco veces al día si es necesario; el problema es con qué tipo de productos lo hacemos y la fuerza que utilizamos”. Por esto, es primordial tener en cuenta la duración del cepillado. Hay personas que se extienden hasta los tres o cuatro minutos. Borrero asegura que “pasar el cepillo



sobre los dientes es suficiente para limpiar adecuadamente la superficie. Cepillarse por tanto tiempo, varias veces al día, podría producir un desgaste en el esmalte y ocasionar sensibilidad; en algunos casos esto expone la dentina, que es la capa que continúa cuando termina el esmalte”.

Esta capa tiene una tonalidad diferente a la del esmalte y si lo que el paciente busca es aclarar los dientes, solo va a conseguir que se vean más amarillos. “Por cepillarnos más el resultado no va a ser estéticamente el deseado”, complementa Borrero, aconseja usar un cronómetro para calcular el cepillado de dientes y lengua por un minuto.

Lo anterior no significa que esté bien cepillarse una o dos veces al día. “Hay que retirar los residuos de alimentos de la boca, de lo contrario, se corre el riesgo de contraer problemas de encías, caries dental o halitosis”, enfatiza la odontóloga.

ENCONTRAR LA RUTA

Es importante comprender que el método es tan importante como el tiempo. El uso del cepillo se asemeja al uso de un lápiz, está relacionado con la motricidad individual. “Las personas con mejor motricidad logran buenos movimientos y llegan a zonas de difícil acceso dentro de la boca”, agrega. Por esto es tan importante que los pacientes asistan al odontólogo



y le pidan asesoría para lograr una técnica correcta de cepillado. El profesional adecuará el método de acuerdo con las habilidades y necesidades del paciente”.

Y en este proceso, ¿qué tan importante es la elección del cepillo y la crema dental? La odontóloga explica que el tamaño del cepillo y la dureza de las cerdas solo tiene relevancia cuando el paciente no consigue una adecuada higiene oral.

Sucede lo contrario con la selección de la crema. Muchas veces nos sentimos abrumados por la oferta, o impacientes por resultados inmediatos, y adquirimos las más complejas. “Existen cremas que ofrecen blanquear los dientes y proporcionar un aliento fresco y duradero; estas generalmente tienen ingredientes abrasivos y químicos que, en un gran número de pacientes, ocasiona sensibilidad dental. Por esta razón, la elección de la crema también debe ser asesorada por el odontólogo”, resalta Borrero.

Si bien la higiene dental tiene indicaciones específicas, es importante recordar que las enfermedades orales son de origen multifactorial, subraya Borrero. “Hay que tener presente otros factores que deben controlarse para mantener una buena salud oral, como la alimentación, el medio ambiente y la herencia”, concluye ●

ANTES Y DESPUÉS DEL CEPILLADO

▶ Es fundamental preparar la boca con la seda dental y finalizar la rutina con un enjuague. Precisa Borrero que “la seda es la mejor herramienta contra la placa bacteriana y para controlar el mal aliento. El resultado de su uso frecuente son unos dientes y encías mucho más sanas, ya que

la placa es la principal causa de la caries y la enfermedad periodontal”.

▶ “Con respecto al uso del enjuague bucal, comercialmente encontramos una gran variedad de productos, cada uno con aplicaciones específicas. Hay unos que sirven para prevenir la caries dental, otros que

protegen las encías, otros que controlan los procesos infecciosos y que disminuyen la sensibilidad dental”, concluye Borrero.

▶ Teniendo en cuenta esta variedad, es el odontólogo quien deben indicarle al paciente qué tipo de enjuague es el indicado para su perfil y necesidades.

(CON TU CUERPO
conjuntos)



ESTADO DEL ÓRGANO

Hay dos tipos principales: enfermedad de hígado graso no alcohólico y por alcohol. La primera se clasifica en simple, en la que hay grasa, pero no causa inflamación ni daños en las células; y esteatosis hepática no alcohólica, que puede causar fibrosis, cirrosis o cáncer de hígado. La segunda, por su parte, se debe al alto consumo de alcohol, cuando el proceso de descomposición de este causa sustancias dañinas, provocando hinchazón y debilitando las defensas naturales del cuerpo. Las siguientes etapas en el proceso son la hepatitis alcohólica y la cirrosis.

25 %

DE LA POBLACIÓN EN EL MUNDO ESTÁ AFECTADA POR ESTA ENFERMEDAD, SEGÚN LA BIBLIOTECA MÉDICA NACIONAL DE EE.UU.

La enfermedad

de hígado graso se debe a la acumulación de grasa en este órgano, causada generalmente por el alto consumo de alcohol, aumento del aporte calórico, obesidad, riesgo cardiovascular, entre otros factores.

HIGADO GRASO



ATENCIÓN A LA NUTRICIÓN

El tratamiento general desde el punto de vista nutricional se basa en la prevención del sobrepeso y la obesidad a través de una alimentación balanceada, en la que se evite el consumo elevado de calorías, sobre todo, las provenientes de grasas saturadas y carbohidratos simples (azúcares) y complejos (harinas). La recomendación es consumir lácteos en forma descremada, y la no ingestión de bebidas azucaradas, energizantes y alcohólicas, que pueden afectar el funcionamiento hepático a largo plazo.

3

PORCIONES DE HARINAS AL DÍA SE RECOMIENDA CONSUMIR A LOS PACIENTES CON ESTA ENFERMEDAD.

SÍNTOMAS A CUIDAR

Tener molestias en el lado superior derecho del abdomen puede ser un síntoma de esta enfermedad, que generalmente es silenciosa. Si existen dudas, la historia clínica, un examen físico y un análisis de sangre pueden ayudar a su diagnóstico. Hacer ejercicio regularmente puede ayudar a la pérdida de peso y la reducción de grasa en el hígado. Se sugiere, además, incentivar desde la infancia hábitos de vida saludable, que perduren en la adultez.

ASESORES
DIANA PATRICIA MONROY MARTÍNEZ
Nutricionista, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada
ÓSCAR HERNÁN ROJAS SARMIENTO
Médico Internista

CON TU MUNDO

600

GÉRMESES DIFERENTES, EN PROMEDIO, TIENE LA PANTALLA DE UN CELULAR. ALGO SIMILAR SUCEDE CON LOS TECLADOS, MOUSE, CONTROLES REMOTOS, TABLETS, ENTRE OTROS DISPOSITIVOS.

PARA MUCHOS SON OBIAS LAS ZONAS MÁS CONTAMINADAS DE UNA CASA, PERO HAY OBJETOS OLVIDADOS QUE HAY QUE DESINFECTAR.

EN ORDEN

Los juguetes son una vía importante de transmisión de bacterias y virus. Pueden durar guardados por largos periodos o en la boca de los niños.

MAYOR CONCENTRACIÓN

Los gérmenes que están en la cocina, alimentos y utensilios terminan en los trapos y esponjillas. Es fundamental la limpieza correcta de estos.

CON REGULARIDAD

Los herrajes en puertas, ventanas y balcones, son unos de los elementos que más se manipulan en el día y que requieren de constante aseo.

ENTRE DOS SE FORTALECE LA COMUNICACIÓN

Una relación de pareja se consolida cuando ambos comprenden que para compartir su vida en armonía es necesario primero conocerse a sí mismos, para tener la capacidad de entender al otro.

ASESORA CLAUDIA MARÍA MORENO GÓMEZ - Psicóloga, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada

Cada relación es un mundo y no existen reglas universales que sirvan para todas. Lo importante es construir, además del amor, una base sólida basada en honestidad, lealtad y respeto. Según Claudia María Moreno Gómez, psicóloga y magister en psicología clínica y de familia, para que una relación se mantenga fortalecida, ambos deben trabajar en equipo y buscar siempre la forma de articular sus diferentes proyectos de vida.

“No se podría decir que no hay dificultades, pues ello no es posible en nuestra dinámica de seres humanos. Hay que aprender que desde los problemas se fortalece la unión y el aprendizaje en pro de llevar una vida armoniosa. Además, es necesario comprender que las diferencias son vitales y con ellas se retroalimentan las individualidades de cada uno”.

El psicólogo neoyorquino, John Gottman, en un artículo para el diario norteamericano *The New York Times*, sostiene que estas relaciones se soportan en cuatro bases: el sexo, la economía, la comunicación y el humor. Cuando alguno de estos conceptos se debilita, las parejas deberían buscar apoyo o acompañamiento por parte de un especialista.

En torno a esto, Claudia María Moreno asegura que la intervención terapéutica, cuando se requiere, busca que no se incrementen estas situaciones de conflicto y se puedan manejar de formas diferentes.

Es necesario también que cada persona tenga clara sus expectativas con relación a la vida en común. “Una cosa es esperar que mi pareja resuelva mi vida personal y otra es que me apoye dentro de mi crecimiento. Las personas que piensan que otro puede resolver su vida pueden tener dificultades en el respeto, la aceptación y el libre albedrío”, agrega.

CONOCIMIENTO Y RESPETO

Sin duda, la sexualidad tiene un papel fundamental en la relación. Se trata de comprender que el sexo involucra el romance, el juego, las caricias, la afectividad y la revitalización al experimentar sensaciones. Para la psicóloga, la intimidad no se trata solo de un asunto coital, pues aunque debe existir cierta libertad en los comportamientos sexuales, es necesario comprender qué es lo que el otro busca o espera.



Independiente de si

decide o no asistir a una terapia de pareja, es vital comprender que una unión debe estar enfocada en la comunicación, ya que es así como se logra compartir en armonía.

“Cuando se inicia una relación estamos muy emocionados y esto es importante que se mantenga a lo largo de la vida de pareja. Nos conquistamos y esa conquista, al igual que el respeto, debe permanecer. La vida sexual puede ser monótona si deseamos repetir siempre las mismas cosas. La variedad tiene sentido en el punto de la creatividad. Aprender a descubrir el cuerpo de la otra persona, la forma de tocar y de mirar hace que la chispa perdure”, concluye la especialista. En seguida, algunas pautas para tener una relación sana ●

¿Cuántos proyectos
has materializado?



*Con el tiempo se hacen evidentes
las ideas que realmente funcionan.*

Por tu bienestar, es mejor contar con un servicio de salud especializado que posea una **AMPLIA EXPERIENCIA**.

Llevamos 25 años dedicados al cuidado digestivo de nuestros pacientes.



**SOMOS ESPECIALISTAS EN EL
CUIDADO DEL SISTEMA DIGESTIVO**
POR ESO ESTAMOS COMPROMETIDOS CON: LA BIOSEGURIDAD,
LA TECNOLOGÍA, EL SERVICIO, LA INTEGRALIDAD Y EL PROFESIONALISMO
CON CALIDAD TÉCNICO-CIENTÍFICA

VIGILADO Supersalud



444 66 00

www.institutogastroclinico.com
instituto@gastroclinico.com.co
Medellín - Colombia.



CON TU MUNDO a dúo

ELEMENTOS CLAVES

La psicóloga Claudia María Moreno da una lista de valores esenciales con el fin de construir una relación próspera y sana. Estos son:

- ▶ **Identidad.** Se trata de la capacidad de sentirnos cómodos con nosotros mismos. Cuando se habla de identidad de pareja se debe enfatizar en la capacidad de confiar plenamente, de sentir que los proyectos personales se articulan con los de la otra persona para saber direccionar las metas en el mismo sentido.
- ▶ **Complicidad.** Es importante conocerse como amigos y esto no debería cambiar a lo largo de los años. Ser cómplices es aceptar, tolerar, respetar y compartir. "Ese amigo sabe escuchar y cuando lo hace no juzga, todo lo contrario, valora. Es decir, un cómplice está en todo momento independientemente de lo que suceda".
- ▶ **Perdonar.** Es usual tener muchas creencias con relación al perdón, sin embargo esta práctica ayuda a que no exista el resentimiento, posibilita que no se esté en permanente juicio o queja de situaciones que afectan la vida en común.
- ▶ **Creatividad.** Se recomienda cambiar la rutina y modificar las experiencias de vida en aprendizajes cambiantes. Es importante incentivar la imaginación y, en consecuencia, lograr cambios. Además, permite que se olviden los malos ratos e inseguridades.



DIVERSIÓN EN PAREJA

Las actividades que se comparten pueden variar de acuerdo con la intensidad, la forma o el estilo de vida de cada relación. "Lo que es importante es que los dos definan qué tipo de actividades desean realizar". Algunas alternativas:

- ▶ Enfrentar juntos un deporte extremo, como saltar de un bungee o en paracaídas. La confianza hará que se unan más, además de ser un gran recuerdo para ambos.
- ▶ Aprender algo nuevo, ya sea un idioma, pintura o cocina.
- ▶ Viajar juntos teniendo presente actividades que ambos disfruten. Si el lugar que se desea visitar es nuevo para los dos, mucho mejor.



LA VIDA EN 8 HORAS

Los expertos recomiendan una medida de ocho horas para dividir el día, ¿qué tan posible es lograrlo?

ASESORA MATTY BARRAGÁN CARMONA - Psicóloga, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada

Son tres las actividades que deberíamos desempeñar en un perfecto equilibrio durante el día: descanso, trabajo y ocio. Para muchos, esto parece un ideal lejano, sin embargo, no es imposible y hay algunas claves para lograrlo.

Para la psicóloga, Matty Barragán, se trata de ser muy eficientes con nuestro tiempo y manejar un equilibrio. “Hay momentos en que tanto por cuestiones de ciclo vital, como por decisiones propias, debemos dedicar más tiempo a una u otra cosa, pero no debe ser una situación permanente y luego debemos compensar. Por ejemplo, cuando vamos a salir de vacaciones, es normal que debamos trabajar un

poco más para dejar todo resuelto, pero luego tendremos un buen tiempo de descanso y ocio”, explica.

Aprovechar al máximo cada uno de los momentos, mezclar los tiempos y saber compensar puede ayudarnos a cumplir con esta meta.

TRABAJO SATISFACTORIO

Según Barragán, el trabajo también puede ser un espacio para el ocio si disfrutamos realmente lo que estamos haciendo. “En el trabajo podemos disfrutar de los ratos de descanso, como las pausas activas, además, si tenemos una muy buena relación interpersonal con los compañeros, esto se

CON TU MUNDO vida actual

convierte en una fuente de placer y ocio productivo”, comenta.

También se debe entender que no todo el trabajo tendría que ser pago, por ejemplo, un jubilado puede encontrar otras actividades fuera de la oficina que lo hagan sentir productivo, como un voluntariado o un emprendimiento. “Algunos de ellos tiene un montón de actividades programadas de todo lo que quieren hacer y no han podido, pero hay otros a los que se les acaba la vida, se apocan, se sientan en un sillón y no hay nada más para hacer. Hay que programar las diferentes etapas de la vida para disfrutar de cada espacio”, aconseja Barragán.

Para que las actividades laborales sean eficientes y no consuman más del tiempo estimado, hay varias estrategias que se pueden aplicar. Por ejemplo, la técnica Pomodoro que quiere evitar las distracciones de la tecnología. Esta propone bloques de concentración de 25 minutos y descansos de cinco minutos donde podemos revisar el celular, el correo electrónico o recibir llamadas. Esto con el fin de no cortar constantemente el flujo de pensamiento con estímulos externos, pues una vez se frena, retomarlo gasta mucho tiempo. Así se aprovecha mejor nuestra capacidad cerebral. También se deben incluir las pausas activas para moverse del asiento o comer algo para vivificar el cuerpo.

Es importante ser muy consciente de cada actividad para evitar que tome un protagonismo desproporcionado dentro de nuestras vidas, por ejemplo, muchas veces el trabajo se convierte en un escape de otras situaciones y se usa para pasar tiempo fuera de casa o para compensar las satisfacciones que no se encuentran en otros momentos. Sin embargo, el exceso de trabajo puede indicar problemas de salud o de planeación del tiempo.

OCIO PRODUCTIVO

Este espacio no es equivalente a estar inactivos, de hecho su propósito es que podamos explorar otras actividades, más allá de



Tener un balance entre el sueño, el trabajo y el ocio ayuda a las personas a mantener la mente y el cuerpo sanos, así como a tener una óptima actividad productiva.

las laborales, que llenen nuestra vida, por ejemplo, el ejercicio, tan necesario para el buen funcionamiento del cuerpo; la actividad cultural para estimular nuestro cerebro y la socialización, vital para todos los seres humanos.

La psicóloga Barragán aconseja programar este espacio en familia para que sea provechoso en varios campos. “Cuando alguien tiene un *hobby*, los otros pueden disfrutar de él, por ejemplo, si al niño le gusta jugar fútbol, los papás pueden acompañarlo y divertirse viéndolo, es un rato de ocio que además integra la familia y supera el ser”, precisa.

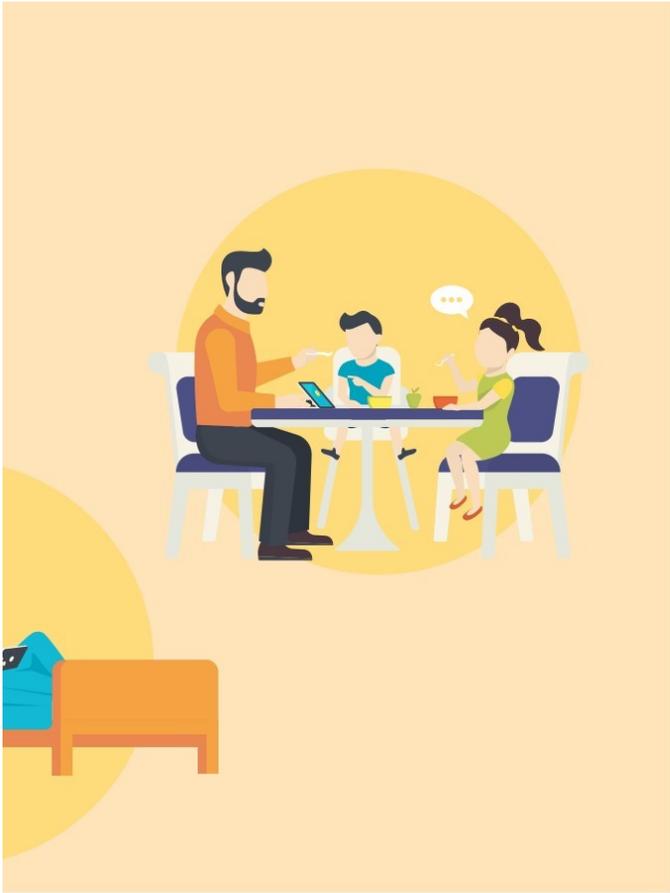
Hay momentos en la vida donde el ocio puede llegar a ocupar un papel muy importante, incluso algunos expertos pronostican que la jornada laboral se acortará en el futuro y tendremos más tiempo para nosotros. El secreto para aprovecharlo es encontrar actividades que nos gusten y hagamos por placer, así tengan algo de trabajo, pero no de remuneración.

DESCANSO PERFECTO

Las últimas ocho horas son de sueño, pero no todo el sueño es igual de eficaz. Es importante que se logre desconectar de las preocupaciones del día y otros intereses antes de reposar la cabeza en la almohada, sino los pensamientos lo acompañarán en su descanso y no le permitirán alcanzarlo como debe ser. ¿Cuántas veces no soñamos con trabajo o con la película de terror que acabamos de ver? Así estemos dormidos, ese momento ya toma otro significado que no nos aprovecha.

“Hay gente que no duerme bien por enfermedades o por estrés y esto resulta en mala calidad de vida laboral y familiar. Cuando se altera el sueño a veces es mejor asistir a un psicólogo o a un psiquiatra para ver cómo regularlo de nuevo, ambos profesionales pueden ayudar a descubrir si se trata de una causa orgánica o no, y cómo manejarlas”, aconseja Barragán.

Un ejercicio interesante para antes de dormir puede ser la meditación. Como



esta exige que separemos un instante para concentrarnos en la respiración y tratar de apaciguar los pensamientos que revolotean por nuestra cabeza, nos puede entrenar para que logremos calmar la actividad cerebral antes de dormir. También se aconseja deshacerse de cualquier estímulo externo en el espacio donde duerme, es decir, sacar el celular y el televisor de la habitación, usarlos antes de acostarse pone intenciones innecesarias en la mente que pueden interferir con el sueño, incluso las pequeñas luces que quedan luego de apagar los aparatos nos afectan.

Un buen descanso lleva a un trabajo muy productivo y hace posible el ocio. Igualmente, si aprovechamos el tiempo de actividad, cuando llegue la hora de dormir, seguramente estaremos más dispuestos. Así, las tres actividades se complementan. No es necesario ser estricto con los tiempos, pero sí ser consciente del uso que hacemos de ellos y aprovechar al máximo cada momento.

EN SANTA LUCÍA TIENES TODO UN MUNDO POR VER



NUESTROS SERVICIOS

- Consulta de oftalmología con subespecialistas y ayudas diagnósticas.
- Cirugía de oftalmología, láser refractiva y plástica ocular.
- Servicio farmacéutico.
- Consulta de optometría.
- Consulta de baja visión y ortóptica.
- Asesoría en lentes y monturas.

Pide tu cita

Optometría

☎ 444 44 47

Oftalmología

☎ 266 00 22 ext. 399

Convenio institucional



Clínica - Óptica
Santa Lucía
Todo un mundo por ver

f /SantaLuciaOSL t /CalidadEnVision y /SantaLuciaOSL i /SantaLuciaOSL

www.osl.com.co

(CON TU MUNDO)
tendencias

PRÁCTICAS MARATÓNICAS, MEJOR CON MEDICIÓN

Antes de iniciarse en estos tres ejercicios de alta exigencia, es clave implementar un plan paulatino de preparación y entrenamiento.

ASESOR

IVÁN L. DUQUE VERA - Médico deportólogo, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada

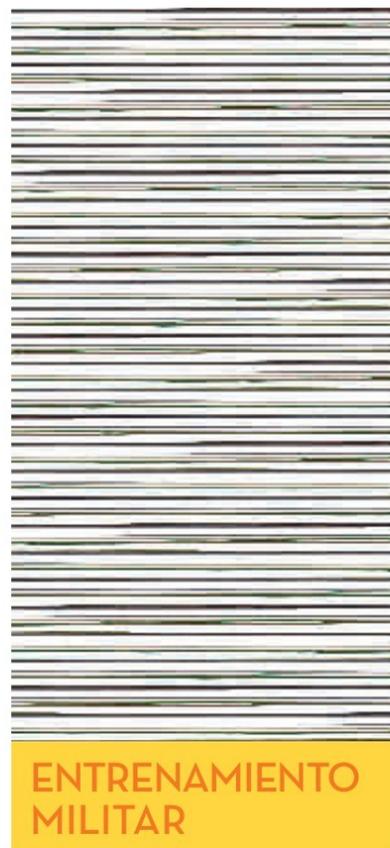
Que sean cada vez más populares no significa que puedan practicarse sin una preparación previa o cuidados específicos. Los llamados campamentos militares, el crossfit, el ciclismo de ruta o las carreras atléticas de varios kilómetros, son algunas de las prácticas deportivas que más adeptos están tomando en las nuevas generaciones.

Tienen en común que son jornadas maratónicas, que requieren entrenamientos de larga duración y que implican una alta exigencia del sistema orgánico. Aunque los resultados pueden apreciarse en corto tiempo, no son aconsejables para todas las personas. En todos los casos es necesaria una evaluación médica previa, que establezca el adecuado funcionamiento del corazón, el estado de la presión arterial, así como del aparato locomotor. Quienes apenas se inician en estas prácticas deben hacerlo poco a poco, siguiendo las recomendaciones que a continuación comparte el deportólogo Iván Duque.



40%

DE LAS LESIONES DEL ATLETA SE LOCALIZAN EN LA RODILLA, SEGUIDAS DEL TENDÓN DE AQUILES, TOBILLO, TIBIA, CADERA Y ESPALDA.



ENTRENAMIENTO MILITAR

Implica una exigencia muy alta de los aparatos locomotor y cardiovascular al integrar el levantamiento de pesas, el atletismo y la gimnasia, en circuitos consecutivos.

► ¿Quiénes no deben practicarlo?

Individuos con bajo nivel de forma física y aquellos con problemas en la función cardiaca o del sistema osteo-artro-muscular.

► Antes

Es fundamental la puesta en forma del organismo mediante un plan de gimnasio convencional, por lo menos un mes.

► Durante

El acondicionamiento cardio y osteomuscular es clave para tolerar los ejercicios. Es importante hacer un correcto seguimiento a las técnicas para corregir malos hábitos que pueden generar lesiones.

► Cuidado con los excesos

La carga exagerada y el sobre entrenamiento pueden terminar afectando la rodilla, ocasionar desgarros y lesiones de los discos de la columna vertebral.

MARATONES

La ejecución de este tipo de carreras de largo recorrido implica amplios periodos de tiempo de entrenamiento.

► ¿Quiénes no deben practicarlo?

Personas con insuficiencia en la función cardiovascular o con lesiones en las articulaciones, o alteraciones en la alineación de las extremidades inferiores.

► Antes

Ejecutar un plan de entrenamiento progresivo adaptado a las exigencias de la rutina y al calendario de competencia, que comprenda tanto ejercicio aeróbico como de fortalecimiento y estiramiento muscular.

► Durante

El calentamiento y el fortalecimiento son fundamentales a lo largo de la práctica. Asimismo, usar zapatos adecuados para esta actividad que amortiguan los pasos.

► Así evitará

La tendinitis en la rodilla y la periostitis tibial, o inflamación de la superficie del hueso, que puede terminar en fractura.



CICLISMO

El terreno y la duración de las prácticas, sumado a la postura que debe asumir el ciclista, lo hace un deporte de muy alta exigencia.

► ¿Quiénes no deben practicarlo?

Personas con insuficiencia en la función cardiovascular.

► Antes

Mantener una rutina de entrenamiento y fortalecimiento de los músculos del núcleo central, los que rodean la pelvis y la zona abdominal. Además, dado el alto costo energético de este deporte se hace necesaria la asesoría nutricional.

► Durante

Realizar una correcta dosificación de las cargas de entrenamiento. Si apenas comienza, fraccionar el ejercicio a 2 o 3 veces a la semana en jornadas inferiores a las 2 horas. Es fundamental seguir los parámetros posturales correctos.

► Lesiones que puede evitar

Dolores en rodillas y lumbalgias crónicas •



EL PODER EMOCIONAL DE LOS VÍNCULOS

En todas las etapas de la vida se establecen relaciones sociales que contribuyen con nuestro estado emocional e impactan positivamente en la salud.

ASESOR
EDWIN ETAYO
Geriatra

Todas las personas activas socialmente tienen menos incidencia de enfermedades crónicas, depresión y deterioro cognitivo. Así, en las diferentes etapas de la vida, la socialización y el establecimiento de vínculos con nuestros semejantes tiene múltiples beneficios que vale la pena tener en cuenta.

DE LA ETAPA DE BEBÉ A LA INFANCIA

Desde el nacimiento el contacto físico es muy importante, por ejemplo, es uno de los beneficios de la lactancia. Resalta el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia que no solo el contenido nutricional de la leche materna es vital, “sino también su contribución emocional, pues el vínculo afectivo que se establece entre la madre y su bebé constituye una experiencia especial, singular e intensa, que vincula al padre y a la familia”.

El Ministerio también promueve el método Madre Canguro para prevenir las muertes de niños prematuros. Consiste en mantener al pequeño en contacto directo con la piel de otra persona las 24 horas del día. El bebé debe recibir lactancia materna cuando es posible y con seguimiento médico, puede completar su desarrollo en casa, cuando no hay los recursos suficientes para dejarlo en una institución médica. Este es un método creado en Colombia, que se ha difundido exitosamente en muchos países

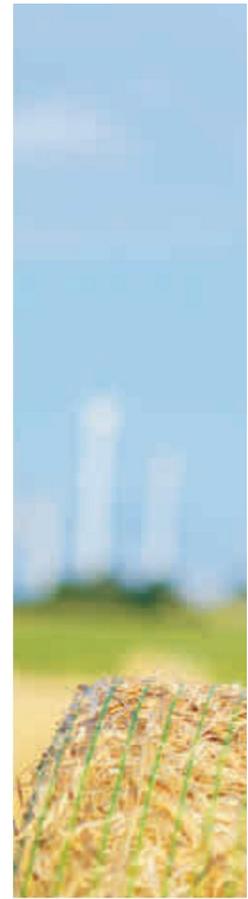
del mundo, teniendo como objetivo humanizar los cuidados neonatales. Actualmente se estudian otros aportes de este procedimiento en el desarrollo del bebé.

Una vez se establece ese núcleo de apoyo familiar, también es importante la relación con los semejantes que permite aprender del otro y conocer realidades diferentes. Los especialistas señalan que la amistad infantil ayuda a mejorar la autoestima y a regular las emociones, pero no se debe forzar. Los padres pueden propiciar los ambientes para que los niños se encuentren alrededor del juego y creen un vínculo con naturalidad; cuando este no se da, es una decisión personal y se debe respetar.

También se ha evidenciado que los niños toman mucho del ejemplo, si los padres se muestran sociables y llevan buenas relaciones con amigos, pueden aprender a manejar las propias.

EN LA JUVENTUD

Para los adolescentes, los amigos no solo son fuente de experiencias, sino que pueden actuar como un apoyo cuando el mundo parece tan ajeno y hostil. Al ver que los demás pasan por cambios similares a los que ellos deben vivir, se sienten menos solos y encuentran un espejo para sobrellevar sus propios conflictos. Los amigos también son una excelente fuente de entretenimiento y diversión, cuando ya no





Los vínculos afectivos están presentes prácticamente en todo lo que hacemos. Es fundamental su influencia en los comportamientos, así como en el desarrollo social de una persona.

se puede encontrar tan fácilmente en el juego o con los padres, estas experiencias son positivas para su estado de ánimo y evitar que caigan en depresiones.

PARA LOS ADULTOS

El panorama de la amistad en la edad adulta no es tan sencillo. Es común que los amigos se pierdan entre las obligaciones y poco a poco se reduzca el círculo a las personas que frecuentamos a diario, que no son buenos amigos necesariamente,

sino que pueden ser simples relaciones casuales que no provean los beneficios de la amistad real. También es común la tendencia a hacer amigos "especializados", es decir, que responden a un tema o actividad específica, con los cuales no podemos compartir todos los aspectos de la vida, sino, por ejemplo, lo relacionado con el deporte que practicamos o el trabajo que hacemos. Aunque ese solo contacto es positivo, en esta edad es importante hacer un esfuerzo por no perder los vínculos más íntimos.

Mente
salud mental | Plena

NUEVA

*Clínica Mente Plena
Prado Centro*

*Con un excelente portafolio
de atención integral a
nuestros pacientes:*

- Consulta prioritaria en Psiquiatría.
- Medicina General.
- Psicología.
- Terapia Ocupacional.
- Enfermería 24 horas.
- Hospitalización en unidad de salud mental.



(4) 604 22 02

(4) 452 65 80



(315) 423 58 53

*Cra. 50 N° 65 - 07
Prado Centro Medellín*



La relación entre padres e hijos debe ser fuerte y sólida para que el niño mantenga una autoestima elevada y pueda afrontar las vicisitudes de la vida con seguridad y confianza.

Según el sociólogo de la Universidad Complutense de Madrid, Luis García Tojar, en entrevista con el diario *El País*, de España, cada vez la amistad es más volátil, es decir, se hace y deshace con facilidad, además, muchas veces responde a intereses más allá de la mera socialización, como el famoso *net-working* que se usa en los negocios. Además, la sociedad actual tiende a volverse más individualista, la tecnología permite aislarnos del mundo fácilmente o establecer contacto más fácil con personas lejos de nosotros que con las que tenemos más cerca.

Los amigos en esta etapa de la vida pueden acompañarnos en momentos de transición como la jubilación o la salida de los hijos del hogar, con ellos se pueden crear nuevas rutinas.

PARA LOS MAYORES

Según el geriatra Edwin Etayo, la socialización ayuda a evitar el síndrome de fragilidad y de discapacidad en los adultos mayores, inspirándolos a seguir en actividad. Aunque hay un problema identificado en el modelo biopsicosocial, “el confinamiento en casa, la construcción del espacio de vida y la restricción de participación es común y el individuo se encuentra en mayor riesgo de presentar complicaciones físicas y psíquicas”.

Para el especialista es importante que las personas salgan de casa, interactúen con otros y se mantengan activas. “Los grupos, denominados de la tercera edad, centros y grupos de vida son de importancia y creo que en nuestro medio todavía son subutilizados”, explica Etayo.

Es aconsejable incentivar a las personas mayores a mantenerse en actividad, evitar la sobreprotección y fortalecer la red de apoyo, para que se pueda responder oportunamente ante cualquier eventualidad.

Es normal que haya etapas de quietud, en especial cuando se atraviesa por un duelo, sin embargo, cuando se convierte en algo común, es mejor intervenir, ya sea con ayuda profesional o motivar las salidas, sin obligar •



Un lugar exclusivo para tu atención en Servicios de Salud

Nuestros Centros Ambulatorios han sido diseñados para atender tus necesidades en salud de forma diferenciada, en espacios cómodos y modernos, con la oportunidad, servicio y calidad en la atención médica que te mereces.

Nuestros servicios:

- Consulta Médica General y Especializada
- Ginecología
- Pediatría
- Nutrición y Dietética
- Odontología General y Especializada
- Vacunación
- Laboratorio Clínico
- Diagnóstico Cardiovascular

¡Tenemos tarifas especiales en servicios no cubiertos por tu plan!



VELADO Supersalud

Encuentra tu Centro Ambulatorio más cercano en www.christussinergia.com
o llámanos al **01 8000 942 029**



PROTEÍNAS

¡TODAS SON IMPORTANTES!

Para una alimentación completa y saludable es imprescindible contar con este nutriente. Conozca su aporte según el origen.

ASESORA

AMIDA CARVAJAL GUZMÁN - Nutricionista y dietista clínica

Una de las corrientes nutricionales más populares del momento es intercambiar las proteínas animales por vegetales. Así lo señala un informe de tendencias de la red social Pinterest sobre lo que comeremos y beberemos durante 2018, que indica cómo las búsquedas de “proteínas vegetales” aumentaron un 417 % durante el año anterior.

Sin embargo, hay que tener presente que ambos tipos de proteínas son fundamentales, pues son responsables de la formación de los músculos, los órganos y el sistema inmunitario. Independientemente de la actividad que se esté realizando, las proteínas desempeñan una función importante, ya sea para transportar oxígeno por el cuerpo, ayudar como mecanismo de defensa contra las enfermedades o mantener, reponer y regenerar la estructura de los tejidos.

La recomendación es consumirlas en las cantidades adecuadas, según las necesida-

des de cada persona, lo que dependerá de la ingesta diaria de calorías y la masa corporal.

De acuerdo con la nutricionista y dietista clínica, Amida Carvajal Guzmán, una dieta balanceada y sana requiere tanto de proteínas animales como de origen vegetal, ambas aportan beneficios para el organismo.

PROTEÍNA DE TIPO ANIMAL

Es considerada como la mejor fuente nutricional debido a que contiene todos los aminoácidos esenciales y, por esta razón, el organismo puede asimilarlos mucho más fácil. Es importante consumir alimentos, como carne de res, pollo, cerdo, pescados, mariscos, vísceras, huevos y leche, ya sea bovina, de búfala, de cabra y sus derivados.

Sin embargo, hay que tener en cuenta la ración que se debe consumir, al igual que su preparación, evitando los altos contenidos de grasas. “A veces el problema no es la

ORIGEN



ORIGEN



ANIMAL

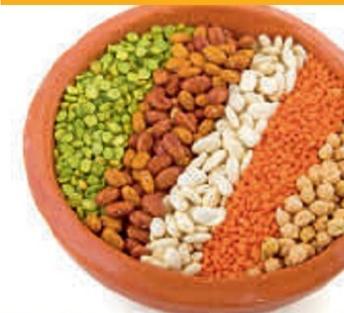


- ▶ Carnes (res, pollo, aves, cerdo, pescados, crustáceos, mariscos y vísceras).
- ▶ Huevos.
- ▶ Quesos.
- ▶ La leche y sus derivados (yogur, kumis).

Las proteínas son, después del agua, el principal componente del organismo, por el volumen y funciones que cumplen.



VEGETAL



- ▶ Soya.
- ▶ Leguminosas (lentejas, frijoles, garbanzos).
- ▶ Frutos secos.
- ▶ Cereales y sus derivados (harinas, arroz, trigo).



proteína, sino la forma en que se cocina: se usan aceites poco beneficiosos, harinas de más y no se tiene conciencia de las raciones adecuadas”, explica Amida Carvajal.

Sugiere entonces, consumir principalmente alimentos, como el pollo, ya que es sencillo de preparar, es una excelente fuente de proteínas con un alto valor biológico y dependiendo de la presa aporta cantidades variables de grasa.

La carne roja también es considerada como uno de los alimentos más completos. Según la nutricionista hay que tener presente que su valor en nutrientes no es siempre el mismo. Contiene cantidades moderadas de vitaminas, es rica en hierro y de fácil absorción.

Otra fuente de proteína imprescindible es el huevo. “Es completo, ligero y permite realizar variadas recetas”. Además se destaca por su contenido de vitaminas como la A, D y E; y minerales como el fósforo, hierro, sodio, zinc y selenio.

PROTEÍNA DE ORIGEN VEGETAL

Para Carvajal Guzmán, este grupo se destaca por su bajo contenido en grasas. Entre las más comunes están las lentejas, el frijol y los garbanzos, ya que ayudan a reducir los niveles de colesterol, también es recomendable la soya, levadura de cerveza, algas marinas, frutos secos como cacahuetes, almendras, pistachos, al igual que

la quinoa, tofu y amaranto, alimentos que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, por su alto contenido de fibra, antioxidantes y fitoquímicos.

Asimismo, cuentan con una cantidad menor de purinas (moléculas que al metabolizarse generan una sustancia de deshecho que se denomina ácido úrico). “Comúnmente, los alimentos que contienen proteínas vegetales no tienen altas concentraciones de purinas y no afectan la piel. Por el contrario ayudan a mantenerla hidratada”, afirma la experta.

Para que el cuerpo asimile mejor las proteínas vegetales —algo esencial en quienes siguen una dieta vegana— la nutricionista aconseja combinar en un mismo plato diferentes alimentos. “Se pueden mezclar lentejas, frijoles y garbanzos con cereales integrales como pasta y cuscús; burritos rellenos de frijoles, o soya con verduras y arroz”. Otra recomendación es realizar diferentes recetas de ensaladas como lentejas con nueces o también realizar batidos que incluyan avena con soya y una fruta. También se puede consumir almendras, con avena preparada y miel, o arroz con leche y cacahuates.

Igualmente la espirulina es también una de las fuentes proteicas naturales más ricas que contiene ocho aminoácidos esenciales de los 22 que existen en total. Con ello, lo importante es el balance a la hora de elegir la mejor opción para nutrirse bien ●



CRUCIGRAMA

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												

HORIZONTALES

1. Etapa de la vida a la que se llega de manera inaplazable. La obesidad y el sobrepeso ponen en riesgo la salud de este órgano.
2. Marchar. Negación. Bebida alcohólica.
3. Estado patológico caracterizado por accesos irresistibles de sueño profundo.
4. Cloro. Utilice. Onda marina.
5. Es un ataque que sucede sin avisar y es considerado un trastorno de ansiedad. Cédula tributaria.
6. Problemas. Extraño.
7. Sacerdotisa de Vesta.
8. Terremoto, sismo. El aumento de esta en el abdomen incrementa los riegos de enfermedades cardiovasculares.
9. Do, antes. Consonantes.
10. Prefijo que triplica. Se recomienda disminuir su uso para cuidar la capacidad auditiva.
11. Poner huevos. Modelo de avión.
12. Río de Colombia. Aprender y enseñar a otros sobre este mundo.
13. Agencia espacial. Contracción gramatical. Cuero.

VERTICALES

- A. De la interacción social depende el establecer lazos más fuertes. Gigante que luchó con Júpiter.
- B. Joven novillo. El viejo continente.
- C. Pensamientos que ayudan a sentirse mejor.
- D. Pl., parte carnosa de la dentadura. Abuela de Jesús.
- E. Parque zoológico. Número que no es divisible por dos.
- F. Arrugar. Organización de las Naciones Unidas. Asiste.
- G. Ciudad de España. Tela fuerte de hilo.
- H. Más malo.
- I. Vapor. Escuchar. Pruebo.
- J. Ion con carga negativa. Desfallecimiento, cansancio.
- K. Terapia renal. Rezar.
- L. Osmio. Antiguo Testamento. Sigla abstemia. Forma de pronombre.

SUDOKU

Nivel fácil

1			5					
				4				
								7
	1	6				8		
4			2	7	5		6	
		8	6	9	4	3		
		3						
			9	4			2	
5	6		7			3		

Nivel medio

	3			7	1			
9				4		1		3
	8	5				6		
7								
			8				5	
2				7	9			1
	9	7		6	3			
	6			3	4			

SOLUCIONES

Horizontales

Vejez-Hígado-Ir-No-Anis-Narcolepsia-CI-Use-Ola-Pánico-Nit-Lios-Raro-Ilia-Seismo-Grasa-Ut-Pn-Tri-Audición-Aovar-Atr-Opón-Virtual-Nasa-Al-Odre

Verticales

Vínculos-Taon-Eral-Europa-Positivos-Encías-Ana-Zoo-Impar-Luir-ONU-Va-Huesca-Dril-Peor-Gas-Oir-Cato-Anión-Lasitud-Diálisis-Orar-Os-At-Aa-Le

Nivel medio

6	7	5	3	2	1	9	8	
9	1	5	6	8	7	4	2	3
2	8	3	4	7	1	7	6	5
1	9	6	7	5	3	3	4	2
4	5	7	2	7	5	9	2	3
8	5	4	1	6	2	7	3	8
1	8	5	9	2	2	3	6	4
9	7	2	6	5	4	1	2	3
4	3	2	6	7	1	8	9	5

Nivel fácil

1	6	3	8	2	7	2	4	5
5	2	9	3	4	6	1	3	8
4	8	7	9	5	1	3	2	6
2	4	3	6	1	9	8	5	7
4	3	2	8	7	5	1	6	9
2	1	6	4	3	5	3	7	8
3	4	5	8	9	1	2	6	7
6	9	2	3	7	4	1	4	8
1	8	7	5	6	2	9	4	3

CONTIGO

1

DE CADA 10 NACIMIENTOS EN COLOMBIA SE DA EN CONDICIÓN PREMATURA, SEGÚN LA ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE NEONATOLOGÍA.

DEL ACOMPAÑAMIENTO DE LA MADRE DEPENDE LA EXITOSA RECUPERACIÓN DE UN BEBÉ PREMATURO EN SU CAMINO DE ADAPTACIÓN AL MEDIO EXTERNO.

VÍNCULO MADRE E HIJO

No importa lo pequeños que sean, siempre necesitan sentirse queridos: los bebés escuchan y entienden, aprenden y recuerdan, se alegran y se emocionan.

EN PROTECCIÓN

El bebé que está en contacto con su madre regula mejor el estrés y se adapta más al medio y a los estímulos externos.

EL SEGUIMIENTO

Es vital un adecuado control prenatal durante el embarazo, con los exámenes indicados, con el fin de detectar de forma temprana cualquier anomalía.



SOLUCIONES INTEGRALES A UN CLIC

Nuestros afiliados encuentran en la Oficina Virtual múltiples posibilidades de gestionar sus trámites de salud.

ASESOR
JAIRO BRAVO MENDOZA
Gerente Nacional de
Información y Tecnología
Coomeva Sector Salud

Facilitar la interacción con nuestros afiliados para que accedan a los servicios y beneficios en tiempo real y sin importar el lugar en el que se encuentren, es el objetivo de nuestra Oficina Virtual. Un portal transaccional, a través del cual, nuestros clientes pueden realizar solicitudes, generar trámites, gestionar su riesgo en salud, así como enterarse de las novedades y noticias de interés de Coomeva Medicina Prepagada (MP).

META DIGITAL

“La apuesta de la Oficina Virtual es facilitar el servicio y seguimiento a cada uno de los casos que día a día vivimos con los más de 370.000 afiliados a Coomeva MP, con el



La Oficina Virtual se implementó con el acompañamiento de la Gerencia Nacional de Información y Tecnología, así como con el apoyo transversal de las diferentes áreas de cada negocio.

fin de brindarles la atención y solución que requieren y esperan de nosotros. Nuestra proyección es que por lo menos el 50 % de los usuarios que actualmente usan los servicios en las sedes físicas, migren a las soluciones virtuales que estamos implementando”, explicó Jairo Bravo Mendoza, Gerente Nacional de Información y Tecnología de Coomeva Sector Salud.

EN RED

Esta iniciativa, al igual que los Módulos de Gestión (ver páginas 68 y 69), hace parte de la Estrategia Digital del Grupo Empresarial, que se consolidará durante este año por medio de la vinculación de nuevas tecnologías y canales.

“Esto nos permitirá asegurar que el Sector Salud de Coomeva supere los servicios que otras empresas del gremio ofrecen, en cuanto al suministro de este tipo de esquemas de atención. Tenemos como referencia el apoyo en mejores prácticas y soluciones destacadas en el mundo y nos respaldan las alianzas que hemos estructurado con fabricantes líderes de la industria de tecnología”, agregó Bravo Mendoza.

En corto plazo, esta Oficina se integrará a otras soluciones enfocadas en el manejo efectivo de las enfermedades de alto costo por parte de los pacientes y la adquisición de servicios de salud por medio de herramientas de comercio electrónico •

CÓMO ACCEDER A LA OFICINA VIRTUAL

- 1 Ingresar al sitio web de Coomeva Medicina Prepagada: <http://medicinaprepagada.coomeva.com.co>
- 2 Ubicar el botón denominado Oficina Virtual y autenticarse en el sitio.

Tenga en cuenta: a través de un teléfono inteligente o una tableta también se puede acceder a la Oficina Virtual, descargando la aplicación móvil de Coomeva Medicina Prepagada, desde las tiendas de Apple o Android.

QUÉ REÚNE LA OFICINA VIRTUAL

Los siguientes son los servicios que inicialmente se prestarán:

- ▶ Ingreso de solicitudes de afiliación.
- ▶ Gestión y administración de citas médicas (Red Christus Sinergia).
- ▶ Certificados de afiliación.
- ▶ Trámite oportuno de autorizaciones médicas.
- ▶ Acceso de forma georreferenciada al directorio de la red de prestadores (clínicas, hospitales, especialistas y otros).
- ▶ Acceso a la información de los programas de promoción y prevención para gestión de riesgo en salud.
- ▶ Videollamadas para consultas médicas (CEM).
- ▶ Acceso –sin costo para nuestros usuarios– a un portal de preguntas y respuestas en temas de salud a través del convenio que Coomeva ha suscrito con el sitio web 1DOC3.
- ▶ Información general de programas y planes de Coomeva Medicina Prepagada.
- ▶ Acceso a la revista Salud Coomeva.
- ▶ En caso de requerirse, un equipo de personas estará disponible para soportar las dudas e inquietudes que se tengan frente a la utilización de la Oficina Virtual.



SERVICIO ÁGIL Y OPORTUNO



Los 15 módulos de autogestión les permiten a los usuarios realizar transacciones en la modalidad de autoservicio.

ASESOR

CARLOS ANDRÉS LÓPEZ MORA
Coordinador Nacional Canales de
Experiencia Coomeva Medicina Prepagada

Los módulos de autogestión nacen con el objetivo de mejorar las experiencias de nuestros afiliados frente a los servicios prestados por Coomeva Medicina Prepagada. A través de estos dispositivos electrónicos, pueden realizar sus transacciones bajo la modalidad de autoservicio, como solicitar autorizaciones médicas, imprimir el certificado de retenciones o una copia del estado de cuenta, consultar los directorios médicos y odontológicos, registrar inquietudes, así como comunicarse con el contact center para recibir orientación de los servicios brindados por el módulo.

DE FÁCIL USO

“Son muy similares a los cajeros automáticos bancarios: puntos físicos con atención virtual, facilitándoles la vida a los usuarios de manera directa e indirecta. Directa para quienes buscan la eficiencia, prefieren no esperar y no requieren de atención personalizada. Indirecta, para aquellos



SOMMOS
Medicina Especializada

RINITIS ALÉRGICA OBSTRUCCIÓN NASAL

Procedimiento Láser para mejorar
la obstrucción nasal severa que presentan
los pacientes con rinitis alérgica

- Disminuye el volumen de los cornetes.
- Se realiza en el consultorio.
- Anestesia local.
- No es doloroso.
- Sin incapacidad laboral.
- En una sola sesión.



DR. JOHN FIGUEROA E.

Otorrinolaringología
Cirugía Plástica Facial
Trastornos Respiratorios del Sueño.
Sueros Ortomoleculares



Sur

Unicentro Edificio Oasis
Cons. 508-A
Cel: 304-4101013
Tel: (2) 3747067



www.sommos.com.co
www.plasticafacial.net
www.ronquidolaser.com

Consultorios en Cali-Bogotá



que desean ser atendidos por una persona y encuentran los puntos de experiencia descongestionados, siendo su tiempo de espera menor”, indicó Carlos Andrés López Mora, Coordinador Nacional de Canales de Experiencia de Coomeva Medicina Prepagada.

Actualmente, hay 15 de estos módulos disponibles en Manizales, Medellín, Bogotá, Cali, Pereira, Barranquilla, Bucaramanga, Montería, Valledupar y Cartagena, a los que se puede acceder ingresando el número de cédula, huella digital o dando respuesta a una pregunta de validación. Lo que implica menos trámites y ahorro de tiempo.

Estos módulos son una opción útil, sobre todo, para horas de alto tráfico en los diferentes puntos de experiencia.

Con los módulos de autogestión sigue consolidándose nuestra estrategia de multicanalidad, que entre otras iniciativas, busca satisfacer las necesidades de los afiliados al momento de hacer sus trámites por medio de soluciones tecnológicas de vanguardia •



¿DÓNDE ESTÁN UBICADOS?

CIUDAD LUGAR

Barranquilla	Calle 85 # 50 - 08, piso 2, Punto de Experiencia Cra. 30, vía Puerto Colombia, Clínica Porto Azul
Bogotá	Calle 102 # 14A - 70, piso 3 Cra. 21 # 54 - 92, Galerías
Bucaramanga	Christus Sinergia - Centro Comercial Cacique, local LO015
Cali	Clínica Centro Médico Imbanaco, Torre B, segundo piso, Punto de Experiencia Clínica Centro Médico Imbanaco, Torre Principal, primer piso Fundación Valle de Lili, zona de preadmisiones
Cartagena	Cra. 6ta # 5A - 126, esquina, Castillogrande
Manizales	Cra. 23 # 65A - 41, local 307ª, Parque Médico Punto de Experiencia
Medellín	Avenida 33 # 74E - 69, Bancoomeva La 33 Cra. 66 # 32D - 36, Laureles - Centro Comercial El Cafetero - Christus Sinergia
Montería	Calle 28 # 4 - 21, edificio Florisan
Pereira	Cra. 12 # 2B - 17, Punto de Experiencia MP La Rebeca
Valledupar	Carrera 12 # 13C - 78, local 102, Plaza San Miguel



Ahora tienes un Modelo de Atención según tus necesidades.

VIUJADO Supersalud

En convenio con los centros ambulatorios **CHRISTUS SINERGIA Salud** nuestros usuarios tienen un modelo de atención diferencial con servicios y beneficios exclusivos:



Tarifas preferenciales en Copagos y vacunas



Disponibilidad cita con Especialista* y médico general en menos de 24 horas



Programa personalizado de salud



Consulta multidisciplinaria**



Profilaxis Odontológica

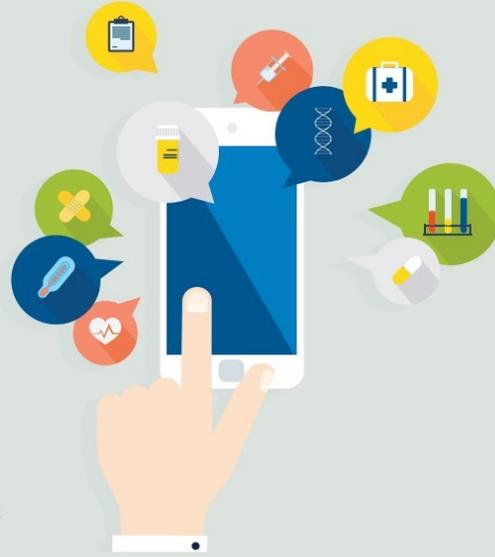
Solicita tu cita llamando a las siguientes líneas: Barranquilla: 385 4249 • Bucaramanga: 697 3536
Bogotá: 390 7617 • Cali: 489 6083 • Medellín: 604 4191 • Pereira: 340 0663 • Tuluá: 235 9546.
Resto del país: 01 8000 942 029 o ingresa a www.sinergiasalud.com.co

cuidarteesquererte.co

Coomeva | Medicina Prepagada
Nos facilita la vida

 **CHRISTUS SINERGIA**
Centros Ambulatorios

Aplican condiciones y restricciones *Medicina Interna, Ginecología, Pediatría **Previamente solicitado por médico tratante. Equipo multidisciplinario: Medicina interna, nutrición, deportólogo o educador físico, Psicología, enfermería)



“MI HISTORIA”, UNA GUÍA PERSONALIZADA

Esta herramienta le brinda atención a cada afiliado, respondiendo a sus necesidades y objetivos en temas de salud.

ASESOR
IVÁN YUNIS MEBARAK
Director Médico de Funcional

Mi Historia Cuidarte es *quererte*, es la aplicación web y móvil a la que pueden acceder desde cualquier lugar los afiliados a Coomeva Medicina Prepagada.

Se trata de un sistema personalizado basado en medicina funcional, que le permite a cada uno encontrar el origen de sus problemas de salud, lo que le ayuda a comprender mejor sus patologías. Es como construir una historia clínica digital de uso continuo, que orienta al paciente a cambiar sus hábitos de vida para prevenir y tratar riesgos.

¿CÓMO FUNCIONA?

Luego de registrar síntomas, enfermedades, antecedentes y situaciones traumáticas, la aplicación explora qué factores del estilo de vida pueden estar originando esos problemas de salud. El programa, entonces, filtra los datos para entregar continuamente recomendaciones personalizadas con evidencia científica a través de la aplicación, correo y mensajes de texto. El paciente también puede interactuar, generando preguntas de su interés, que les serán resueltas por expertos en el menor tiempo posible.

“Esta aplicación surge de una prácti-

ca médica que consiste en explorar todos los hábitos y patologías del paciente, acercándose a un diagnóstico más acertado de las causas de su enfermedad y a un plan para salir del problema. “Hemos encontrado que ese registro pormenorizado y ese nivel de personalización de las recomendaciones les resulta práctico a muchas personas, les brinda seguridad, y con el tiempo, se convierte en una herramienta de uso constante”, indicó Iván Yunis Mebarak, director médico de Funcional, empresa creadora de esta aplicación.

De esta manera, Coomeva Medicina Prepagada continúa aportando su experiencia desde el cuidado de la salud para que sus afiliados y sus familias sigan protegidos a través de la promoción del autocuidado, el bienestar mental y la atención integral de los niños y los jóvenes ●



En <http://medicinaprepagada.coomeva.com.co>, nuestros usuarios encuentran *Mi Historia Cuidarte es Quererte*, un lugar en el que podrán registrar su historia clínica y encontrarán recomendaciones acordes a sus necesidades en salud.

Con Dental Elite

Coomeva **Salud Oral**



Te cuidamos desde tu primera *Sonrisa*

Afílate en grupo y **aprovecha un descuento especial** para que no dejes de sonreír.

**Promoción especial
para grupos
Programa Dental Elite**

Afiliación	Familiar	Asociado
1 Usuario	\$46.935	\$39.375
2 Usuarios	\$46.095	\$38.640
3 Usuarios	\$45.045	\$37.800
4 Usuarios	\$44.100	\$37.065
5 o más usuarios	\$43.155	\$36.120

Tarifas válidas por un (1) usuario. IVA 5% incluido

Afílate ya en: cuidamostusonrisa.co o ingresa a medicinaprepagada.coomeva.com.co para más información.

Coomeva | Salud Oral
Nos facilita la vida

Aplican condiciones y restricciones. Ver condiciones en medicinaprepagada.Coomeva.com.co
Aplican las condiciones contractuales del programa. No es necesario que los integrantes del grupo sean familiares o presenten algún parentesco. Promoción válida hasta el 30 de noviembre de 2018.



INGRESOS

ARMENIA

Cardiología, cardiología pediátrica y medicina interna

Instituto Cardiovascular de Risaralda S.A.
Dirección: cra. 6 # 2 - 56. Tel: 3165259016

Ortopedia y traumatología

Rubén Darío Olivares Castro
Dirección: cra. 13 # 15N-16, local 1, cons 1
Tel: 3155190120

Rubén Darío Carvajal Iriarte

Dirección: cra. 13 # 1 Norte - 35, cons 307
Teléfonos: 3186961313 - 7383676

Otorrinolaringología

Daniel Adonirán Correal Gentry
Dirección: calle 3 Norte # 12 - 87
Tel: 3104223653

Clínicas, centros médicos y hospitales

Export Health S.A.S.
Dirección: cra. 6 Av. Centenario 3- 180,
Centro Comercial Calima, local 2-26
Tel: 7359270 - 3167427308

CARTAGO

Dermatología, endocrinología, ginecología, obstetricia, medicina general e interna, nefrología, nutrición y dietética, ortopedia y traumatología, otorrinolaringología, pediatría, psicología, urología, neurocirugía, terapia física y respiratoria

Medical Health Care IPS S.A.S.
Dirección: calle 13 # 1 - 27N
Tel: 3187069040 - 2125600

Terapia física

Victoria Eugenia Alzate
Dirección: cra. 3C Norte # 17 - 63
Tel: 3167424587

Ortopedia y traumatología

Andrés Felipe Murgueitio Uribe
Dirección: calle 8 # 3A - 28
Tel: 3183363589

LA UNIÓN, VALLE

Medicina general

Julián A. Hurtado Mondragón
Dirección: calle 13 # 16 - 34
Tel: 3053550454

MANIZALES

Anestesiología, Clínica del Dolor, medicina física y rehabilitación

Icalmed
Dirección: cra. 24 # 56 - 50,
Clínica Santillana. Tel: 3225135472

Fonoaudiología

Lida Constanza Méndez Losada
Dirección: cra. 23 # 25 - 32, ed.
Esponsión, of. 212. Tel: 8804474

Medicina interna

Fabio Mauricio Sánchez Cano
Dirección: calle 64A # 21 - 50, cons 902
Tel: 8895010

Medicina general, medicina interna, psicología, fonoaudiología, terapia física y terapia respiratoria

Bienestar Vida y Salud
Dirección: cra. 70 # 24 - 79
Tel: 3224633141 - 8909933

Terapia física

Ángela Natalia Vallejo Franco
Dirección: calle 58A # 22 - 55
Tel: 8850803

PEREIRA

Alergología e inmunología

Alergosalud S.A.S.
Dirección: cra. 19N # 8 - 13, cons 203 - 204, ed. Tripolí. Tel: 3122941643

Fisioterapia

Ana María Castañeda Herrera
Dirección: cra. 18 # 12 - 75, Torre 2,
cons 402, Megacentro Pinares
Tel: 3447780

Cardiología, cardiología pediátrica y medicina interna

Instituto Cardiovascular de Risaralda S.A.

Direcciones: Av cra. Circunvalar 3 - 01,
Clínica Comfamiliar
Cra. 18 # 12 - 75, ed. Megacentro Pinares
de San Martín, Torre 1, cons 306
Tel: 3165259016 - 3216067

Cardiología, medicina interna, neurología, nutrición y dietética, psicología, cardiología pediátrica y neumología

Cardiosalud Eje Cafetero S.A.S.
Direcciones: calle 24 # 5 - 41, piso 3
Cra. 13N # 3B - 12. Tel: 3242289

Gastroenterología y endoscopia digestiva

Cesar Reinaldo Romero Anaya
Dirección: cra. 18 # 12 - 75, Torre 2,
cons 608, Megacentro Pinares. Tel: 3116187

Medicina interna y cardiología

Óscar M. Hernández Vásquez
Dirección: cra. 18 # 12 - 75, Torre 1, cons 306
Tel: 3163878584

Neurología

Claudio Antonio Aguirre Castañeda
Dirección: cra. 9 # 25 - 25, cons 304 TA
Tel: 3349760

Psicología

Lucy Pérez Camacho
Dirección: cra. 9 # 25 - 25, Clínica Los
Rosales, cons. 533, Torre B. Tel: 3349533

Terapia física domiciliar, terapia de lenguaje, fonaudiología y terapia ocupacional

Profisio
Dirección: calle 19 # 5 - 13, piso 3B
Tel: 3147788779

Reumatología pediátrica

Christine V. Arango Slingsby
Dirección: cra. 18 # 12 - 75, Torre 2,
cons 1008, Megacentro Pinares
Tel: 3043970732

Terapia física

Luisa F. Santana Narváez
Dirección: cra. 19 # 12 - 50, Torre 1,
cons. 1108, Megacentro Pinares
Tel: 345009

Hydraskin®

¿CÓMO CUIDAS TU PIEL?

Hydraskin® Serum
Hidratante Antiedad

Hydraskin® Face
Jóvenes o con acné

Hydraskin® Silk
Maduras o Secas

Hydraskin® Body
Corporal



HIDRATA TU PIEL
Restaurando la barrera
hidrolipídica



WWW.PHARMADERM.COM.CO

f i t Pharmaderm&skindrug



SOMOS DE TALLA MUNDIAL

NUESTRA ACREDITACIÓN INTERNACIONAL, un logro más en el camino hacia la excelencia, con el **compromiso inquebrantable** de brindar siempre una atención médica segura, oportuna y cálida, en beneficio de nuestros pacientes.



VELADO SuperSalud

REINVENTE

- **Sede Principal:** Carrera 38 Bis No. 5B 2-04
 - **Torre A:** Carrera 38A No. 5A-100 • **Torre B:** Carrera 38A No. 5A-109
 - **Sede Ciudad Jardín:** Calle 15A No. 103-20
 - **Sede WTC Pacific Mall:** Calle 36 Norte No. 6A-65, piso 7 • Cali, Colombia
- Conmutadores: 518 6000 - 682 1000 - 382 1000 • www.imbanaco.com



Centro Médico Imbanaco®
Vocación de Servicio