



EL COMPROMISO ES DE TODOS

**Cada colaborador
gestiona un
ambiente laboral
óptimo y saludable.**

ASESORA

SANDRA YANIRA OCAMPO SARMIENTO
Gerente Nacional Gestión Humana Sector
Salud de Coomeva Medicina

Un ambiente de trabajo que estimula a sus colaboradores hace posible un equipo más comprometido con su entorno, con su empresa. Un incentivo que no solo se refiere al tema salarial, sino a la promoción de valores tan importantes como la solidaridad, la equidad, la transparencia, el respeto, el trabajo conjunto, el valor de escuchar al otro, el de pedir ayuda sin temor al qué dirán, el de ejercer buenas prácticas que, al final resultan en espacios saludables, de unidad, y en el que la premisa diaria es hacer las cosas cada vez mejor.

“Cuando esto sucede, los colaboradores empiezan a dar lo mejor de sí naturalmente, es un gana a gana que conlleva a un ambiente de trabajo saludable, en

donde la gente tiende a ayudarse entre pares, trabaja en equipo para resolver problemas, se siente importante desde cualquier función que haga, porque entiende que su rol es fundamental para alcanzar los logros”, explica Sandra Yanira Ocampo Sarmiento, Gerente Nacional Gestión Humana Sector Salud de Coomeva Medicina Prepagada. De alguna manera, significa aprender a trascender y sortear los agites del día a día, como el estrés, la presión y los disgustos entre compañeros, sin perder de vista los objetivos trazados como área y organización. Se trata también de sacarle el mejor provecho a los momentos difíciles, para convertirlos en útiles rutas de aprendizaje.

EN LA MISMA SINTONÍA

“Si trabajamos en esto, las personas empiezan a apalancar su vida familiar y personal dentro de la

compañía, a ser más saludables y a pensar en positivo a pesar de las situaciones cotidianas y los momentos difíciles. Cuando alguien da lo mejor, sin duda recibe lo mejor”, agrega Ocampo Sarmiento.

Lo anterior debe apalancarse, además, a la gestión desde recursos humanos de pausas activas, de ejercicios prácticos de autocuidado, de capacitaciones que promuevan el bienestar general y que les permitan a los colaboradores llevar una rutina saludable, tanto mental como físicamente. Así, cada persona aprenderá a administrar de la mejor manera su tiempo, sus relaciones sociales y su forma de interactuar con el mundo que le rodea ●

El estrés positivo se
da al interpretar las consecuencias como favorables para sí mismo y el entorno.

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

VELAR POR
EL OTRO

Caring for the other

ISSN 1692 - 5556 - Agosto - Septiembre 2019 - Edición 148

VEGILADO Supersalud

www.revistasaludcoomeva.co



Coomeva
Medicina Prepagada

(CON TU CUERPO
a dúo)

7 VELAR POR LA SALUD MENTAL

Evaluar el impacto del estrés laboral y familiar, cómo afectan las dificultades económicas, cómo está la calidad del sueño. Hay que prestar atención si hay aumento o disminución del peso de un modo alarmante, si se le ve cierto desgano para emprender acciones que antes lo motivaban y si esa pareja expresa que tiene temores o ansiedades, para acompañarlo, sin tabúes, a una consulta psicológica o psiquiátrica.

6 CUIDADO CON EL AZÚCAR

Que en la pareja el único dulce provenga del amor, pero no de alimentos con azúcares y conservantes que afecten la salud y desencadenen diversas enfermedades. La recomendación, según la doctora María Rosario Guerrero Buelvas, es “volver a la comida real, la que viene de la tierra, a los tubérculos, al arroz, a la avena, a los frutos secos, a todo lo que no tenga un proceso ni etiqueta”.

8 NO PERDER DE VISTA LA SALUD SEXUAL

La salud sexual, generalmente, tiene que ver con la emocionalidad y la comunicación, explica la médica de familia. “Es importante que el otro sepa escuchar las necesidades de su pareja y que seamos amplios en mentalidad” para conversar y llegar a acuerdos sobre los deseos que se manifiestan. Si aparece alguna disfunción sexual masculina o femenina, lo ideal es que se expresen sin temores y hallen soluciones con acompañamiento médico.

9 MANTENER UN BOTIQUÍN BÁSICO EN CASA

Parte del cuidado es armar un buen botiquín para el hogar y adquirir conocimientos básicos en primeros auxilios, para saber cómo ayudar a la pareja en caso de un evento inesperado o propio de alguna enfermedad que se experimente. Tener a la vista los teléfonos que se requieren para pedir ayuda, en caso de ser necesario, y conocer de antemano a qué es alérgico el otro para evitar accidentes, son otros de los consejos que entrega la especialista.



10

ESTAR ALERTA A LAS SEÑALES DE POTENCIAL ENFERMEDAD

Revisar los cambios de comportamiento y los síntomas anormales que pueda presentar el otro en sus diferentes funciones biológicas es necesario. Pero los beneficios de la tranquilidad, del amor, del diálogo, del compartir, siempre se notarán en un hogar. La salud emocional impacta en la salud física. Así que esa combinación de ejercicio, manejo del estrés, alimentación saludable y amor, será la clave para tener parejas más saludables. ●



Logo: **DONA CON EL ALMA** Logo de Fundación Coomeva

Somos una fundación sin ánimo de lucro

QUE TU VIDA NO SE DETENGA POR UNA ENFERMEDAD UROLÓGICA

Ahora en nuestra **Sede Poblado,**
Ayudas Diagnósticas en Urología*

Contamos con un equipo humano de especialistas y tecnología avanzada para realizar procesos diagnósticos de alta calidad.

¿INCONTINENCIA? ¿DIFICULTAD PARA ORINAR? ¿ANÁLISIS PRE O POST CIRUGÍA?

Consulta nuestras ayudas diagnósticas en urodinamia y uroflujometría.

*Solo pacientes de pago directo.

Santa Ana
Hospital Infantil

EL HOSPITAL CON ALMA
Pablo Tobón Uribe
SEDE POBLADO



PIDE TU CITA: (+57 4) 360 4788 opción 5

Estamos ubicados en las instalaciones del Hospital Infantil Santa Ana
Calle 14 # 43B 146 - **Barrio Manila, El Poblado**



ALIMENTOS PARA FORMAR COLÁGENO

Estimula la formación de cartílago, controla el dolor por el desgaste articular y favorece el buen estado de la piel.

ASESORA DANIELLA BELLIZIA CHACÓN - Nutricionista dietista

El colágeno es una proteína que le proporciona resistencia y elasticidad a los huesos, los ligamentos, los tendones y cartílagos. Sin embargo, la producción natural de esta sustancia en el organismo se reduce con el tiempo pues a los 40 años de edad se estima que el cuerpo fabrica hasta la mitad de lo que producía en la adolescencia. Una disminución que puede originar, entre otros factores, flacidez de la piel, pérdida de densidad ósea y dolores en las articulaciones y músculos. Estimular de forma natural la formación de esta proteína en el cuerpo es posible a través de alimentos como carnes rojas, pescado, frutas y verduras (estas últimas ricas en vitamina C), huevos y frutos secos, especialmente la nuez por ser rica en omega 3, un antiinflamatorio que estimula la síntesis de colágeno. Es fundamental sumar a la dieta balanceada, la práctica de ejercicio, la buena hidratación y mayor calidad en el sueño.

Asimismo, puede tomarse como suplemento en la dieta. Daniella Bellizia Chacón, nutricionista dietista, indica que “en este caso debe emplearse hidrolizado en polvo, que favorece su absorción por el organismo en las próximas 12 horas de consumo”. Agrega que se constituye en una ayuda adicional para disminuir el dolor por el desgaste articular producido por la osteoartritis y estimular su formación para fabricar cartílago. Sin embargo, enfatiza la especialista, que es importante asesorarse con un especialista antes de tomarlo.

Existen 28 tipos de esta proteína, algunos de estos se distribuyen en determinados tejidos, ejerciendo funciones biológicas específicas. El XXII, por ejemplo, está solo en las uniones de los tejidos; el VII participa en la adhesión de la piel; el X estimula la producción de tejido óseo a partir del tejido cartilaginoso; el VIII incide en la formación de hueso, y el XIX actúa en las neuronas centrales •

APORTE EN NUTRIENTES

LÁCTEOS



Son fuentes ricas en tres macronutrientes: proteínas, grasas y carbohidratos.

CARNE DE RES O VÍSCERAS

Aportan proteína completa, vitamina B12, hierro y zinc. Dependiendo del corte tienen mayor o menor contenido de grasa, por ejemplo, tiene más el churrasco y la punta de res y, menos, el lomo de res y la ternera (cortes magros).



HUEVOS



Aporta proteínas de alto valor biológico (son los aminoácidos claves para el cuerpo).

AVES



Dependiendo del tipo, presentan mayor o menor contenido de grasa, (el pavo tiene menos, el pollo es intermedio y la gallina tiene más). En general, son alimentos de proteína completa y tienen los aminoácidos esenciales que el organismo necesita.



12 %
DE LA POBLACIÓN
MUNDIAL PADECE
OSTEOARTRITIS.

1,5 % DEL COLÁGENO DE LOS
TEJIDOS SE PIERDE, EN
PROMEDIO, A PARTIR
DE LOS 25 AÑOS.

75 % DEL PESO DE LA PIEL ES
COLÁGENO, LO MISMO
QUE EL 20 % DEL PESO DE
UN HUESO Y EL 70 % DEL
PESO DEL CARTÍLAGO.

PESCADOS Y MARISCOS

Son fuente de proteína completa, tienen todos los aminoácidos esenciales (forman proteínas para el organismo) y también vitaminas y minerales. En pescado, se recomiendan los azules de agua profunda, como el atún, la

trucha, la sardina y el salmón, ya que aportan vitamina D y Omega 3.



NUEVA TÉCNICA

**BIOPSIA DE PRÓSTATA
GUIADA POR FUSIÓN
DE RESONANCIA
Y ECOGRAFÍA.**




30% + EFECTIVO
en el diagnóstico de
Cáncer de Próstata

/ IMAGENOLÓGÍA - LABORATORIO CLÍNICO -
EVALUACIONES MÉDICAS PREVENTIVAS /

NUESTRAS SEDES



SEDE POBLADO

Cll. 7 N° 39-290
Piso 3

SEDE INTERMÉDICA

Cll. 7 N° 39-197
Local 119

SEDE MÉDICAL

Cll. 7 N° 39-107
Piso 1

SEDE TESORO

Cra. 25A N° 1A Sur-45
Piso 1

SEDE MEDICINA NUCLEAR

Cll. 7 N° 39-290 Piso 13

SEDE ALMACENTRO

Cra. 43A N° 34-95
Local 115

SEDE LAURELES

Cll. 33 N° 74E - 91

PBX. (4) 444 0019 / (4) 325 7070 www.cedimed.com
Medellín - Colombia



CAÍDA DEL CABELLO UN MOTIVO QUE A ELLOS LES INQUIETA

La genética, el estrés y la edad, son razones comunes de las enfermedades del cabello en hombres.

ASESOR
JUAN JAIME ATUESTA NEGRET
Médico dermatólogo

Es normal perder entre 100 y 150 pelos del cabello al día con la posibilidad de que se renueve. Sin embargo, hay situaciones en las que esa caída se vuelve continua y más abundante sin indicio de un remplazo, lo que ocasiona, sobre todo en los hombres, una calvicie. La forma más frecuente de esta enfermedad es la alopecia androgénica (genética y hormonal), responsable del 95 % de los casos. De hecho, explica el médico dermatólogo Juan Jaime Atuesta, es la razón por la que ellos más consultan cuando de enfermedades del cuero cabelludo se trata, seguido de la dermatitis seborreica.

La Clínica Mayo indica que el estrés, la ingesta de ciertos medicamentos y sufrir de patologías —como cáncer, lupus, diabetes— también pueden ocasionar su pérdida anormal y alterar los procesos naturales de regeneración. En cualquier caso, será el especialista, quien basado en un diagnóstico, determinará cuál es el tratamiento más adecuado para cada persona. A continuación, un repaso por las alteraciones más comunes.

40 %

DE LOS HOMBRES MAYORES
DE 40 AÑOS SUFREN DE
ALOPECIA, SEGÚN LA BIBLIO-
TECA NACIONAL DE
MEDICINA DE ESTA-
DOS UNIDOS.



ALOPECIA

Conocida como calvicie. Consiste en la miniaturización progresiva del folículo piloso (pelo en el cuero cabelludo). Si hay una influencia genética importante, puede empezar a presentarse a partir de los 20 años de edad, comienza con la pérdida de cabello en el área frontal y en la coronilla hasta que la persona queda completamente calva en

esas zonas. No es prevenible. Si la alopecia es leve se trata con medicamentos tópicos; si es moderada, generalmente, se combinan medicamentos tópicos y orales y; si es severa o muy avanzada, con procedimientos quirúrgicos. Dentro de estos se encuentran los microimplantes o microinjertos de pelo.

DERMATITIS SEBORREICA

Se define como caspa. Es una alteración en la que se produce exceso de descamación de la piel del cuero cabelludo debido a un proceso inflamatorio producido por un hongo que todos los seres humanos tienen en la piel, denominado *malassezia*, por

tanto, la persona que tiene susceptibilidad a la acción de este presenta esta enfermedad, por lo que no hay forma de prevenirla. Se trata con champús medicados, pero según la severidad se pueden requerir medicamentos orales.





PSORIASIS

Es un trastorno inflamatorio del cuero cabelludo que ocasiona enrojecimiento y descamación severa mucho más fuerte que la de la dermatitis seborreica. No se puede

prevenir, pues depende de la predisposición genética que la persona tenga. De acuerdo con la severidad, se trata con medicamentos tópicos o sistémicos (orales).

FOLICULITIS

Es la inflamación del folículo piloso producida, generalmente, por bacterias y, en ocasiones, por hongos. Presenta enrojecimiento, dolor, picazón y pústula (ampolla) donde nace el folículo piloso. Para tratarla, se debe hacer primero un cultivo con el fin de determinar el tipo de bacteria y, con base en esto, prescribir anti-

bióticos, generalmente orales y un champú con acción antibacteriana. Como es una enfermedad contagiosa, puede prevenirse asistiendo a peluquerías con buena asepsia, no compartiendo objetos relacionados con el cabello, como peinillas, cepillos, sombreros, gorras, lavándose las manos y llevando una buena higiene.



SÍNTOMAS DE LA PÉRDIDA DEL CABELLO

La Clínica Mayo enumera algunas señales de alarma:

► **Disminución gradual del grosor en la parte superior de la cabeza**
Afecta tanto a hombres como a mujeres a medida que envejecen. En ellos, la línea del cabello comienza a retroceder desde la frente en una línea que se asemeja a la letra M.

► **Repentina**
Un choque físico o emocional puede aflojarlo. Es posible que se caigan mechones al peinarlo o lavarlo, o incluso, luego de tirarlo con suavidad.

► **En todo el cuerpo**
Algunos trastornos y tratamientos como la quimioterapia ocasionan su caída. Por lo general, vuelve a crecer.

► **Puntos de calvicie circulares o en parches**
En algunas personas se hacen presentes puntos de calvicie suaves, del tamaño de monedas. Este tipo suele afectar solamente al cuero cabelludo, pero en ocasiones también se produce en la barba o las cejas. En algunos casos se presenta picazón o dolor en la piel antes de que se caiga ●



Filtroderm[®] **SPF 43**

PROTECTOR SOLAR PARA TODA LA FAMILIA

4 FILTROS
+
2 PANTALLAS
=
PROTECCIÓN
UVA/UVB

Aloe vera: hidratante
y calmante.

Vitamina E: antioxidante
y emoliente.



Reg. San. INVIMA NSOC38305-10CO.

Uso externo, en caso de reacción desfavorable suspenda su uso. Consulte a su médico.

Material dirigido al consumidor.





LA PAUSA DEL MEDIODÍA

El reto está en incluir la mayoría de grupos nutricionales en el almuerzo.

Si el desayuno recarga a una persona de energía para comenzar el día, el almuerzo la potencia para continuar con la jornada. Incluso, explica la nutricionista Ángela Franco Castro, que se trata del menú más completo, es decir, el que incluye verduras, frutas, harinas, grasas y proteínas, que difícilmente se consumen juntas en la mañana, la tarde o la noche por las costumbres y hábitos alimenticios. “Generalmente, el desayuno tiene otros ingredientes, como queso, arepa, jugo, café con galletas o una porción de fruta fresca y la cena se considera más ligera, lo que hace que cumplir con los requerimientos nutricionales sea un reto alimenticio diario”, indica la profesional.

Además del proceso biológico, la rutina de almorzar tiene una importante carga de tradición, al traer consigo la necesidad de hacer una pausa para disfrutar de un menú completo en familia, solo o con los compañeros de trabajo, disponible para que el cuerpo lo absorba en las próximas horas.

Así que diseñar platos variados y equilibrados es cuestión de creatividad. Solo hay que tener clara la fórmula: una porción de proteína, de uno a tres carbohidratos, una verdura, una grasa y una fruta. De esta manera, se cumple aproximadamente con un 35 a 40 % del aporte nutricional requerido por una persona para tener un efectivo día a día.

“No almorzar de manera adecuada, lleva al individuo a tener niveles de glicemia bajos, lo que hace que durante la tarde se sienta irritado, de mal genio y con una disminución de la eficiencia laboral hasta de un 30 %. El huevo también es una buena opción



de proteína, para lograr el aporte esperado, debe combinarse con otras proteínas de tipo vegetal como leguminosas, cereales o nueces”, agrega.

Enriquecer esta comida del mediodía es posible en la medida que cada ser humano entienda y comprenda sus demandas nutricionales, para así no excederse con las porciones de cada grupo alimenticio. A continuación, tres recetas de almuerzos para preparar en casa y, si es del caso, llevar al lugar de trabajo ●

FUENTE

ÁNGELA FRANCO CASTRO
Nutricionista - Unidad de Promoción y
Prevención en Alimentación y Nutrición
de la U. de Antioquia



Las conchitas son ricas en carbohidratos, que son fuente de energía.



OPCIÓN 1

CONCHITAS CON VERDURAS

NÚMERO DE PORCIONES: 1

Calorías: 368 / Proteína: 16,5 g / Carbohidratos: 33,5 g / Grasa total: 18,7 g

INGREDIENTES:

90 g	Conchitas
1 und	Ajo picado finamente
1/2	Cebolla picada finamente
1 cda	Aceite
1/2	Pimentón picado en cuadritos
1/2	Zanahoria picada en julianas
1/2	Tomate picado
2 tajadas	Jamón picado en julianas
1/4	Zucchini picado en julianas
20 g	Queso parmesano
C/n	Sal y pimienta
C/n	Albahaca

PREPARACIÓN:

- Cocinar las conchitas entre 10 y 12 minutos en una olla con agua. Añadir sal. No agregar aceite, pues aumenta la concentración de grasa e impide que se incorpore la salsa.
- Aparte, en una sartén con aceite sofreír el ajo, la cebolla, el pimentón, la zanahoria y el tomate, agregar la sal, la pimienta y la albahaca. Dejar a fuego medio y adicionar el jamón y el zucchini. Revolver.
- Agregar las conchitas cocinadas a la mezcla anterior y combinar.
- Servir y espolvorear queso parmesano.

Bebida sugerida: agua o alguna bebida baja en azúcar.



El zucchini y la zanahoria brindan fibra, vitaminas A y antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares.



ES UNA OPCIÓN
LIGERA Y BAJA
EN GRASA.



La salud persona a persona.

- 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

Validado Supersalud

Central de citas para

Pólizas, 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**

   clinicamedellin.com

 **Clínica
Medellín**
Grupo  **quirónsalud**



El plátano aporta
carbohidratos que promueven
la concentración.



OPCIÓN 2

CAZUELA DE POLLO

NÚMERO DE PORCIONES: 2

Calorías: 426 / Proteína: 22,4 g
/ Carbohidratos: 42 g / Grasa total: 18,8 g

INGREDIENTES:

1/2	Cebolla en cascos
1	Tomate cortado en cascos
1 pechuga	Pollo en filetes
1 cda	Salsa de tomate
1 cda	Crema de leche light
1 cda	Mayonesa
1 cda	Mostaza
1/2	Plátano maduro frito en cuadritos
40 g	Ripio de papa
40 g	Queso parmesano
C/n	Laurel y orégano
C/n	Pimienta y sal

PREPARACIÓN:

- A una olla con agua agregar la cebolla, el tomate, el laurel, el orégano, la pimienta, la sal y los filetes de la pechuga de pollo. Dejar cocinar entre 15 y 20 minutos.
- Extraer de la olla las cebollas, los tomates cocidos y un pocillo de caldo de pollo, licuar y luego agregar la salsa de tomate, la crema de leche, la mayonesa y la mostaza. Licuar de nuevo.
- Aparte, picar en cuadritos la pechuga ya cocinada y sofreír los cuadritos de plátano. Reservar.
- Al servir, poner como base el pollo y adicionar la salsa, el plátano, el ripio de papa y el queso parmesano. Hornear por 10 minutos si se desea.



Bebida sugerida: jugo natural en agua sin azúcar.

El pollo es fuente de
proteína que ayuda,
junto con la práctica de
ejercicio, a mantener la
masa muscular.



La cebolla contiene
compuestos antibacterianos
y anticancerígenos.



El frijol es una leguminosa fuente de proteína vegetal. Al combinarse con un cereal, como el arroz, resulta en una proteína similar a la de origen animal.



OPCIÓN 3

ENSALADA DE FRÍJOLES

NÚMERO DE PORCIONES: 2

Calorías: 427 / Proteína: 16 g / Carbohidratos: 63 g / Grasa total: 16 g

INGREDIENTES:

1	Cebolla morada picada finamente
1	Tomate picado finamente
1/2	Aguacate cortado en cuadritos
1/2	Pimentón cortado en cuadritos
240 g	Maíz tierno (1 lata)
240 g	Frijoles negros preparados
3 cdas	Zumo de limón
2 cdas	Aceite vegetal
C/n	Pimienta
C/n	Sal de ajo

PREPARACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente y servir.

Bebida sugerida: bebida fuente de vitamina C, como jugo de guayaba, que facilita la absorción del hierro.

El aguacate es un tipo de grasa monoinsaturada, considerada saludable y cardioprotectora.



ES UNA OPCIÓN
RECOMENDADA PARA
VEGETARIANOS.



ZOOM AL LINFOMA

Los tipos más comunes son el Hodgkin y No Hodgkin, cuyo nombre se debe al apellido del médico británico que descubrió la enfermedad en el siglo XIX.

ASESOR
MAURICIO LEMA
Oncólogo



En www.revistacomeva.co encuentra más información sobre linfoma.

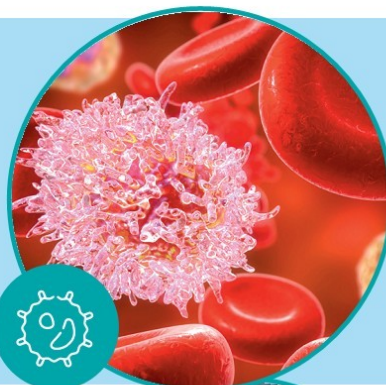


La primera señal de alerta del linfoma es la inflamación de uno o varios ganglios linfáticos, que no vuelven a su tamaño normal en las próximas seis semanas. Esto, sumado a síntomas como fiebre, sudoración nocturna y la pérdida no intencional de peso en los últimos seis meses, es un panorama clínico sospechoso que requiere de consulta. El linfoma se refiere a un tipo de cáncer del sistema linfático, que es parte de la red del organismo encargado de combatir los gérmenes, las infecciones y otras afecciones, es decir, el sistema inmunitario. “Cuando un ganglio se inflama y su

persistencia supera las seis semanas, se hace una especie de inventario de cuáles grupos ganglionares están involucrados. Los sitios de más fácil acceso son la ingle, el cuello, las axilas; hay otros no tan visibles, como los que están entre los dos pulmones (mediastino); los intraabdominales o los pélvicos, que se ven a través de imágenes”, explica el oncólogo Mauricio Lema. Para establecer el diagnóstico y tratamiento, el especialista extrae el ganglio (biopsia), evalúa las pruebas de sangre y las físicas y coteja los antecedentes familiares del paciente. La mayoría de casos son curables •

CARACTERÍSTICAS GENERALES

Pese a que otros tipos de cáncer como el de pulmón, mama o colon pueden afectar en su extensión a los ganglios, la característica del linfoma es que se origina en ellos. El riesgo de padecer la enfermedad aumenta en individuos con VIH, el virus que causa el sida.



De 15

A 35 Y DE 50 A 70 AÑOS
DE EDAD ES MÁS
COMÚN EL LINFOMA
NO HODGKIN.

DETECCIÓN TEMPRANA

Una biopsia, en la mayoría de los tipos de cáncer, es una manera segura para determinar si lo hay en un área del cuerpo. Durante este procedimiento, el médico toma una pequeña muestra de tejido para hacerle pruebas en un laboratorio. De no realizarse, se llevan a cabo otras pruebas que ayuden a determinar el diagnóstico.



3

A 6 PERSONAS POR CADA
100 MIL HABITANTES SON
DIAGNOSTICADAS CON
LINFOMA CADA AÑO.

5 %

DE LOS DIAGNÓSTICOS
DE CÁNCERES
CORRESPONDEN
A LINFOMA.



HODGKIN Y NO HODGKIN

Alrededor del 90 % de las personas con linfoma tienen el tipo No Hodgkin, el resto tiene Hodgkin. La principal diferencia es el tipo específico y la proliferación de linfocitos que participan en cada caso. Linfocito se refiere a un tipo de glóbulo blanco elaborado en la médula ósea; se encuentra en la sangre, en los ganglios y otros órganos vitales, como el hígado, el bazo o el timo.

ESCAPARSE DE LA GRIPE

¿CÓMO LOGRARLO?

Una buena hidratación y una adecuada alimentación son clave para curar los síntomas.

ASESORES

JULIAN HURTADO - Médico general, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada
ÓSCAR BARÓN - Neumólogo pediatra

En los picos más altos del invierno y por los cambios fuertes de temperatura, suelen presentarse un mayor número de consultas por simples resfriados que se pueden complicar de no tratarse a tiempo.

Según Julián Hurtado, médico general, el secreto para evitar que un resfriado común genere consecuencias mayores es contar con unas buenas defensas, que se logran “tomando abundante agua—entre 10 y 12 vasos al día—, la práctica de ejercicio para activar la circulación, una dieta rica en frutos secos como nueces, avellanas y almendras, adecuada higiene del sueño, y el consumo de hierro, que se encuentra en alimentos como carnes rojas, mariscos, hígado, morcilla y verduras verdes”.

Recientes cifras del Ministerio de Salud de Colombia, confirman que, entre abril y mayo de 2019, se presentaron cerca de 250 mil casos por problemas respiratorios asociados a fiebre, congestión nasal, irritación en la nariz, dolor de oído y garganta, especialmente en pacientes con edades entre los 0 y 7 años.

Otros indicadores señalan que solo una de cada diez gripes se complica y requiere ser tratada por urgencias; de estas, entre el 3 y 4 % necesita de hos-

pitalización por infecciones como neumonía, dificultad respiratoria severa y requerimiento de oxígeno por baja saturación. “Entre los factores que más se asocian con esta patología están la contaminación ambiental, el humo de cualquier fuente como el cigarrillo, la exposición al polvo y al frío. De hecho, los niños que sufren de alergias respiratorias (asma y rinitis), con bajos estados nutricionales, ausencia de la vacuna contra la influenza o que ya están en su etapa escolar y comparten un mismo espacio con otros menores, son quienes más suelen empeorar hasta requerir una intervención médica de mayor impacto”, advirtió Oscar Barón, neumólogo pediatra de la Fundación Neumológica Colombiana.

ES MEJOR PREVENIR QUE CURAR

El secreto para escapar a la gripe es una dieta balanceada. Se recomienda, en los niños, una adecuada alimentación rica en zinc y vitamina C, a través de la ingesta de frutas como la naranja, el kiwi, el limón y la mandarina, el jugo de vegetales, la sopa de pollo, el ajo y el jengibre, y una buena hidratación. Respecto a los adultos, se aconseja el consumo de alimentos ricos en vitaminas A y B, como la leche, el queso, la zanahoria, las espinacas, el pesca-



do, el pollo, el pavo, el hígado, la yema del huevo y el salmón. También son esenciales las proteínas.

“Comer e hidratarse bien siempre será una garantía que servirá para ayudar a prevenir y aliviar los síntomas de una gripe, incluso reducir su duración o que se vuelva una molestia permanente”, agregó Hurtado.

En caso de presentar síntomas asociados a esta enfermedad, como fiebre por encima de 38 grados, escalofríos, malestar general, tos seca, dolor de garganta, nariz tapada o congestionada y fatiga, entre otros, es importante mantener a los niños siempre hidratados, abrigados, lavarles la nariz con suero fisiológico por lo menos dos veces al día y no exponerlos al polvo ni a espacios con humo.

Con relación a los adultos, es importante evitar la exposición a corrientes fuertes de viento, cambios bruscos de temperatura, las bebidas frías y fumar, entre otras.

Si se tiene una enfermedad cardíaca, las vacunas para evitar la influenza pueden reducir el riesgo de las complicaciones relacionadas con la gripe, según la Clínica Mayo.



SUDA MENOS. VIVE MÁS.

Reduce permanentemente el sudor en las axilas.



TRATAMIENTO DE SUDORACIÓN AXILAR Y MAL OLOR AXILAR

Por medio de Microondas

ELIMINE este molesto problema con tecnología de **ÚLTIMA GENERACIÓN y ALTA EFECTIVIDAD**



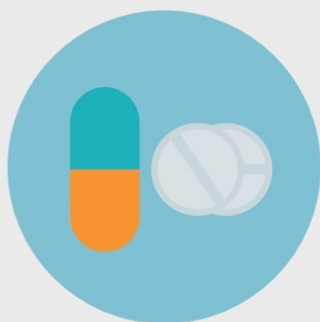
Miradry es un tratamiento efectivo aprobado por la FDA para el manejo de la Sudoración axilar y el mal olor axilar (Hiperhidrosis y Bromhidrosis axilar).

Visítenos
www.clinicasudoracion.com

Contacto

+57 3156703225
+57 3164784086
+572 3821000 Ext 15002

Servicioalcliente1@clinicasudoracion.com
Dr. José Pablo Velez , MD.



EVITAR LA INGESTA LIBRE DE ANTIBIÓTICOS

En Colombia hoy fallecen más personas por el uso inadecuado de antibióticos, aumentando la mortalidad por este hecho en más de un 30 %, lo que significa que hay un 13 % más de infecciones causadas por bacterias resistentes. Estos indicadores los revela en un informe de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (Ocde) que confirma que la resistencia a los antibióticos podría causar 2,4 millones de muertes en los países miembros la Ocde hasta 2050, entre los que está Colombia.

CUIDADO CON LA AUTOMEDICACIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 90 % de los resfriados son de origen viral y no bacteriano, es decir que no deben tratarse con antibióticos, mucho menos si estos no se formularon.

La resistencia a este tipo de medicamentos, como son la azitromicina y la amoxicilina, utilizados de forma irresponsable en los cuadros gripales, generan rápidamente resistencia. “Cuando verdaderamente un paciente necesite de antibiótico, en el caso de una infección, ya no le generará ningún efecto y se tendrán que aplicar otros más fuertes y que presentarán síntomas más molestos como dolor abdominal asociado a gastritis, diarreas, daño en el hígado y en los riñones”, explicó Hurtado.

Tampoco se recomienda la aplicación de medicamentos descongestionantes, gotas nasales artificiales, uso de inhaladores ni la aplicación de ungüentos •

SIGNOS DE ALERTA



► Una gripe no debería durar más de una semana.



► Ruidos en el pecho como silbidos, hundimiento de las costillas, respiración acelerada o arritmia, labios de color morado, dilatación de las fosas nasales por esfuerzo, fiebre mayor a 38 grados e inapetencia por más 72 horas.



► Síntomas que mejoran, pero luego vuelven con fiebre y tos más intensa.

*Válido del 1 al 31 de agosto de 2019. / El descuento aplica en referencias seleccionadas para el producto de igual o menor valor de la misma marca.

DROGUERÍA DERMATOLÓGICA

Cutis

SABE CUIDAR TU PIEL

Deja que **tu cabello**
Hable por ti!

40% off

en la segunda unidad
de productos de
cuidado capilar de la
misma marca*



Shampoo



Acondicionador



Sérum



Mascarillas



Cápsulas Orales

sesderma
listening to your skin

DUCRAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

NovaDerma
LABORATORIOS

Pilopeptan

PHARMADERM

medihhealth

SKINDRUG

Suiphar

Finura®

Parul®

PROCAPS

DOMICILIOS GRATIS PBX (2) 487 00 40 @CutisDrogueria • www.cutis.com.co

CALLI: Sur: Calle 7 # 31-35 L. 106 Tel: 514 41 17 / C.C Palmetto Plaza: L. 271 Tel: 513 75 18 / C.C Holguines: L. 203 Tel: 316 09 36 / C.C Unicentro: L. 431A Tel: 316 94 01, L. 177 Tel: 347 2661 / C.C. Cosmocentro: L. 1-2E Tel: 489 23 26 / C.C. Jardín Plaza: L. 35 Tel: 486 56 65 / Norte: Calle 23N # 6N - 34 Tel. 660 8181 / C.C. Chipichape: Piso 1 L. 214 Tel: 485 12 42 Piso 2 L. 8-252 Tel: 659 20 96 / C.C. Unico: L. 209 Tel: 485 1344 / **BOGOTÁ:** C.C. Santafé L.1-51 Tel: 744 83 91 / C.C Titán Plaza L.1-21 Tel: 390 7254 / C.C. Plaza Claro L. 1-07 Tel: 742 8551 / C.C. Andino L. 323 Tel: 390 58 85 / **POPAYÁN:** C.C Campanario L. 26 Tel: 820 10 90 / C.C. Terraplaza Loc. 139 Tel: 833 9322 / **TULUÁ:** Calle 25 # 35 - 17 Tel: 224 46 00 **PALMIRA:** Calle 31 # 31-45 Tel: 283 6237 / C.C. Llanogrande L. 142 Tel: 286 74 64 / **JAMUNDÍ:** Chipaya plaza - L. 7 Tel: 592 72 15.



ATENTOS A LOS PRIMEROS DIENTES

Aparecen antes de los seis meses de edad y se comienzan a caer entre los 5 y 7 años.

ASESORES

MÓNICA DURÁN - Odontopediatra, asdrita a Coomeva Medicina Prepagada
JUAN MANUEL CÁRDENAS - Odontopediatra



Uno de los primeros cambios en la salud de los niños es el surgimiento y posterior caída de los dientes primarios, mejor conocidos como los dientes de leche. Su erupción causa irritación en las encías, dolor y rasquiña y, en algunos casos, fiebre.

Aparte de estas molestias, los más pequeños también presentan dificultades para dormir, menos apetito y constante irritación que se manifiesta con un llanto más fuerte e intenso que el normal.

“Estos síntomas se dan porque la salida

de un diente puede causar inflamación y a veces infección en la encía que está alrededor de este debido a la acumulación de placa bacteriana”, explica Mónica Durán, odontopediatra.

Se aconseja, indica la especialista, una buena higiene oral para que esto no ocurra y la administración de analgésicos, como acetaminofén si el dolor es muy fuerte. También es recomendable brindarle al niño objetos blandos y fríos para que muerda, así se aliviarán de manera temporal los incómodos síntomas.

DURANTE EL PROCESO

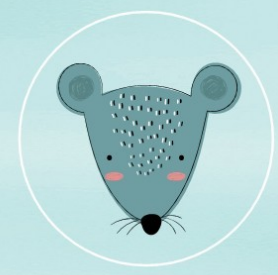
Los primeros dientes se comienzan a formar en el bebé desde la sexta semana de su nacimiento, se hacen visibles aproximadamente a los seis meses de edad y terminan de salir a los tres años. Su función está en ayudarlo al pequeño a masticar, a hablar y a sonreír. También guardan espacio en la mandíbula para cuando salgan los dientes permanentes que están creciendo debajo de las encías.

“A partir del primer mes de gestación se comienzan a notar brotes de color rojizo en el hueso maxilar superior e inferior



BUENOS HÁBITOS PARA PADRES

- 1 Lavar sus dientes tres veces al día y motivarlo a que lo haga solo.
- 2 Evitar que duerma con biberón, pues favorece la aparición de la caries.
- 3 Utilizar crema dental sin flúor.
- 4 Promover el uso de seda dental por las noches, antes de acostarse.
- 5 Evitar que el pequeño consuma dulce y azúcares en exceso.
- 6 Invitarlo a incluir en su dieta lácteos, frutas y verduras.
- 7 Llevarlo al odontólogo al menos una vez cada año.



PREMIO A LA FANTASÍA

Desde los 5 años de edad, el niño comienza a perder sus primeros dientes de leche y es en este momento cuando aparece el Ratón Pérez, protagonista de un cuento francés *El buen ratoncito*, del siglo XVIII. La tradición se basa en que cuando al pequeño se le cae un diente, lo pondrá debajo de su almohada y, mientras duerme, personajes mágicos, como duendes, hadas o ratones se lo cambiarán por dulces, monedas o un obsequio.

—muy cerca a las encías—, con aparente inflamación, indicando el surgimiento de los primeros 20 dientes (ocho incisivos, cuatro caninos y ocho molares) y, posteriormente, el nacimiento de los últimos doce, completando los 32 que componen el proceso dental”, afirma Durán.

Los primeros que se caen son los que se encuentran en la parte inferior y en el centro; luego los caninos superiores, es decir los colmillos y las muelas.

Su muda se inicia entre los 5 y 7 años, sin embargo, para Juan Manuel Cárdenas,

odontopediatra y docente de la Universidad CES, “cada niño va a un ritmo de crecimiento. De hecho, hay menores que inician este proceso a los 5 años”, afirma.

En condiciones normales, este proceso dura seis años, lo que sugiere que a los 12 o 13 años, la persona ya cuenta con el total de su dentadura permanente. No obstante, Cárdenas indica que la dentición definitiva se completa hasta los 18 años, fase en la que generalmente hacen erupción las cordales, conocidas como las muelas del juicio.

En ocasiones, son los mismos pequeños

los que se quitan los dientes con sus dedos cuando están flojos, masticando alimentos, por golpes o también porque los padres los halan fuerte luego de amarrar de un hilo la parte inferior de la corona. Una práctica con la que, advierte Cárdenas, “existe el riesgo de que el menor se trague el diente o broncoaspire. También hay peligro de lastimar sus encías o afectar la raíz de forma permanente”. Lo más recomendable es acudir al especialista, quien cuenta con el conocimiento para hacer este procedimiento, de no darse de manera natural ●



Número 148
Agosto - Septiembre de 2019

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
Gilberto Quinche Toro (E)

Camilo Ernesto Díasabá Perdomo
Gerente Sectorial
Mercadeo Sector Salud

Sandra Yanira Ocampo Sarmiento
Gerente Nacional Gestión Humana
Sector Salud

Dirección General
Revista Salud Coomeva
Xiomara Iveth Campo

Comité Editorial
Pascual Estrada Garcés
Director Médico Nacional
Blanca Inés Vélez
Directora Nacional Salud Oral
Diana Cristina Sánchez Ramírez
**Directora Nacional de Experiencia
en el Servicio**
Bertha Varela Rojas
Jefe Nacional Auditoría Médica
Julían Villegas
**Jefe Nacional de Gestión de
Riesgos en Salud**
Mabel Irina Calero
Jefe de Marca
Juan Fernando Saavedra Aulestia
Jefe de Marca
Martha Liliana Cifuentes
**Coordinadora Nacional de
Relacionamiento con Prestadores**
Sandra Viviana Muñoz Rodríguez
Epidemióloga Nacional

Colaboraciones
Marco Emilio Ocampo
Ana María Correa Montaño
Alexandra Arango Rojas
Érika Ximena López Macías
Juan Pablo Barba Castañeda
Viviana Trujillo Jiménez
Hugo Ricardo Campo Cardona
Jéssica Montes Díaz
Dyllan Camilo González

LA LACTANCIA, UN ACTO INVALUABLE



Gilberto Quinche Toro
Gerente General Coomeva Sector Salud

Lactar es el regalo de amor más grande que una madre puede brindarle a su hijo. Se trata de un alimento completo, que le proporciona al recién nacido, las proteínas, vitaminas, grasas, carbohidratos y minerales necesarios para su desarrollo, previene el desarrollo de dolencias y enfermedades y además, puede influir en el coeficiente intelectual de los niños. En agosto se celebra la Semana Mundial de la Lactancia, una fecha clave para sensibilizar y motivar esta práctica, considerada el principal factor protector contra la desnutrición crónica y el acto más generoso a través del que se establece un

vínculo inquebrantable entre madre e hijo. Desde Coomeva Medicina Prepagada nos unimos a esta convocatoria invitando a nuestros usuarios a reflexionar en torno a la niñez y en la necesidad de proporcionarles un crecimiento integral, tanto desde una crianza ejemplar, la sana alimentación y un bienestar cognitivo acorde a sus distintas necesidades y etapas de formación. Sabemos que Cuidarte es Quererte y por eso estamos seguros que es desde casa, en donde se establecen pautas y hábitos saludables, que cada persona conservará y replicará en sus distintos escenarios durante toda la vida •



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

Macroeditora ECestudio.
Agencia de Contenidos
Paula Andrea Montoya T.

Editora
Natalia Estefanía Botero C.
Editor Gráfico
Hugo A. Vásquez E.
Diseño
Margarita R. Ochoa Gaviria

Periodistas
Isabel Vallejo Jiménez
Laura Jaramillo Arango
Natalia Ospina Vélez
Diana M. Ramírez
Felipe Ortergón
Ingrid Cruz Riaño
Nicolás Guillot Leclerc

Fotografía
Shutterstock - Cortesía

Comercialización
El Colombiano
Cali: Marisol Monsalve
310 544 2354
marisolm@elcolombiano.com.co
Bogotá: Yulieth Acosta Galvis
315 479 7045
Medellín: Viviana Barrera
310 411 6018
vivianaB@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. © 2019**



LA FIBRA

Se encuentra en las frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos y leguminosas.

Además de prevenir la hemorroides, el estreñimiento y ayudar a la digestión, es útil para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, la diabetes y algunos tipos de cáncer. Además contribuye a mantener un peso saludable.

38 g

Y 25 G ES EL CONSUMO DE FIBRA RECOMENDADO PARA HOMBRES Y MUJERES, RESPECTIVAMENTE, HASTA LOS 50 AÑOS, SEGÚN EL INSTITUTO DE MEDICINA DE EE. UU.

SALUD INTESTINAL

BUENA DIGESTIÓN

La flora intestinal, también llamada microbiota, está compuesta por bacterias del tracto intestinal que facilitan el proceso digestivo mediante la descomposición química de nutrientes restantes y la generación de los desechos del cuerpo (heces). Estas bacterias también son primordiales para la protección del organismo ante infecciones y para la producción de la vitamina K, importante para la coagulación sanguínea y el mantenimiento del sistema óseo.

FUENTES CLÍNICA MAYO, INST. NACIONAL DE LA DIABETES, ENFERMEDADES DIGESTIVAS Y DEL RINÓN EE. UU.

Un intestino en óptima forma

es el resultado de una alimentación balanceada. Este órgano es importante para el funcionamiento del sistema inmunitario y el metabolismo.



PROBIÓTICOS

Son organismos vivos que se encuentran en alimentos como el yogur, el queso crudo, las aceitunas, los pepinillos y la col fermentada. Por lo general, tienen cepas de bacterias que se integran a la población de microbios saludables del intestino, conocida como flora intestinal o microbiota, encargada de propiciar los movimientos intestinales y de la síntesis de diferentes compuestos.

1.000

TIPOS DIFERENTES DE BACTERIAS EXISTEN EN EL INTESTINO, INDICA LA CLÍNICA MAYO.

CON TU MENTE)

85 %

DE LAS ENFERMEDADES SON PSICOSOMÁTICAS, ES DECIR QUE TIENEN ORIGEN EN LA MENTE, SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL SE DEBE FORTALECER PARA ASUMIR CADA DIFICULTAD COMO UNA OPORTUNIDAD DE CAMBIO.

PROCESO MENTAL

Disciplinar la mente implica observar los pensamientos y descartar los que no tienen valor o son negativos. Este esfuerzo ayuda a tener una atención plena.

LA RUTA

Implica crear una motivación propia, descubrir las emociones y sentimientos adecuados, reconocerlos y gestionarlos para facilitar las relaciones personales.

EL TALENTO

La autodisciplina, la compasión o el altruismo, son algunos rasgos que caracterizan a las personas que tienen esta habilidad desarrollada.

EL JUEGO DE APRENDER

Los padres se enfrentan al dilema de enseñar de la forma tradicional para evitar que los pequeños caigan en las trampas de la tecnología.

ASESORA ADRIANA MARÍA ARANGO GÓEZ
Bióloga genetista, especialista en Educación Ambiental

Seguro que la inspiración para quienes quieren conservar su niño interior proviene de la gran capacidad que despliegan los más chicos cuando se atreven a imaginar; de su facilidad natural de aprender de manera genuina al ceder espacio a nuevas experiencias. Esto sucede porque cada pequeño sabe soñarse, crearse, inventarse y reinventarse a medida que va descubriendo el mundo que habita.

Es por lo mismo que la bióloga genetista y educadora Adriana María Arango Góez dice que, durante todos los ciclos de la vida, el ser humano aprende cosas nuevas. La diferencia está en que los niños tienen su mente abierta y permeable al aprendizaje sin miedo a equivocarse. Mientras que los jóvenes y los adultos, por la misma experiencia, crean barreras y prevenciones que limitan su curiosidad.

“Neurológicamente no hay diferencias en el proceso de aprendizaje desde el punto de vista de la flexibilidad cognitiva, pero posiblemente sí las hay en la forma en cómo un niño o un adulto categoriza. Un pequeño aprende desde la imaginación y la creatividad. En la infancia no hay temor a imaginar, a proponer, a plantear hipótesis, a soñar y así es como aprende”, explica la profesional.

Y si hay algo que invite a los pequeños a imaginar es la lúdica. O ¿quién no recuerda los sueños edificadas durante las largas horas de juego de la infancia? El juego es tan importante para su desarrollo que la ONU reconoció la recreación y el esparcimiento como un derecho fundamental desde 1959.





THE GAME OF LEARNING

The parents confront the dilemma of teaching in the traditional way in order to avoid the little ones to fall into the technology traps.

No se trata de pelear con los dispositivos, la idea es incentivar la risa y el juego como estrategias.

More than fighting the devices, the idea is to incentive laughing and playing as strategies.

ADVISOR ADRIANA MARÍA ARANGO GÓEZ
Geneticist Biologist specialized
on Environmental Education

It is true that the inspiration for those who want to maintain their interior child comes from the great capacity deployed by the little ones when they venture to imagine; from their natural facility to learning in a genuine manner, giving space to new experiences. This happens because each child knows how to dream, create, invent and reinvent himself/herself as they discover the world where they live.

This is the same reason why the Geneticist Biologist and Educator Adriana Maria Arango Góez says that during all the life cycles, the human being is capable of learning new things. The different resides in the fact that children have their minds open and permeable to learning, without fear to make mistakes. While the young and adult individuals, regarding the same experience, create barriers and preventions that limit their curiosity.

"From a neurological point of view there are no differences in the learning process as for cognitive flexibility, but possibly it indeed exists in the way how a child or an adult categorizes. A little one learns from imagination and creativity. In childhood, there is no fear to imagine, propose, make hypothesis, dream and this is how he/she learns", explains this professional.

And if there is something that invites the little ones to imagine is playing. Or, who doesn't remember his/her dreams built during the long hours of infant playing? Playing is so important for their development that, since 1959, the UN acknowledged recreation and relaxation as a fundamental right.

CON TU MENTE pequeños gigantes

En el más reciente estudio *Aprendizaje, recreación y juego*, de Unicef, se especifica que jugar es un asunto muy serio en todas las etapas de la niñez, sobre todo, en los primeros años de vida. Acerca de la primera infancia, el documento detalla que la lúdica proporciona la estimulación necesaria para que, desde bebés, los seres humanos aprendan para el futuro. “A través del juego, el infante explora, inventa, crea, desarrolla habilidades sociales y formas de pensar; aprende a confrontar sus emociones, mejora sus aptitudes físicas y se descubre a sí mismo y a sus propias capacidades. En la infancia, el juego constituye una sólida base para toda una vida de aprendizaje”, se indica en el documento.

Lo anterior refuerza una idea que Arango Góez ha logrado establecer durante más de 30 años de experiencia como educadora: “Solo aprendemos si estamos motivados. La motivación es la gasolina del aprendizaje”. Motivar implica acompañar en ese descubrimiento paulatino que cada chico hace del mundo que le rodea. Y en ello los padres son fundamentales porque guían, dan ejemplo, aconsejan, ponen reglas, normas y dialogan sobre las cuestiones que surgen. Así se aprende.

NUEVAS FORMAS DE JUGAR

Es necesario, además, entender las nuevas formas del juego. El auge de las tecnologías de la información y la comunicación confunde a los padres acerca de cuáles deben ser los espacios para la recreación de los hijos. En especial, cuando el uso del tiempo libre se utiliza para permanecer horas frente al computador y los aparatos electrónicos.

La educadora señala que es cierto que los juegos tradicionales son importantes para el desarrollo físico y mental de los niños, pero asegura que es inútil pelear con la



ESTILOS DE APRENDIZAJE

Para ayudar a los niños a aprender mejor, la educadora Arango Góez recomienda que los padres se conviertan en observadores natos del comportamiento de sus hijos, debido a que existen diversos estilos de aprendizaje, como:

- ▶ Visual: se aprende desde la observación. Los videos funcionan muy bien para estos pequeños.
- ▶ Auditivo: hay personas que son más sensibles a los estímulos auditivos, como la música y las palabras.
- ▶ Kinestésico: la información se procesa con los movimientos y el juego.
- ▶ Reflexivo: el proceso de aprendizaje pasa por el pensamiento y se usa la indagación.
- ▶ Emotivo: consiste en hacer pasar la experiencia por los sentidos. Se relaciona el aprender con el sentir.

JUEGOS RECOMENDADOS

Estos son algunos de los juegos tradicionales y digitales que pueden estimular el aprendizaje:

- ▶ Tradicionales: ajedrez, rompecabezas, tangram y juegos de mesa, en los que se socialice como Scrabble, Rummy, dominó y parqués.
- ▶ Digitales: videos, plataformas para aprender idiomas, juegos de estrategia y actividades de memoria.



RECOMMENDED GAMES

These are some of the traditional and digital games that can stimulate learning in children:

- ▶ Tradicional: Chess, puzzles, tangram and table games, in which you have to socialize such as Scramble, Rumi cu, dominoes, and others.
- ▶ Digital: Videos, platforms for learning languages, strategy games and memory games.

A very recent study by the UNICEF, Learning, recreation and playing, specifies that playing is a very serious matter in all childhood stages, especially, during the first years of life. Regarding the first childhood, this document details that ludic activities provide the necessary stimulation for since being babies, the human beings learn for the future. "Through playing, an infant explores, invents, creates, develops social skills and ways to think; learns to confront his own emotions, improves his physical aptitudes and discovers himself and his own capacities. During childhood playing constitutes a solid base for a whole life of learning", this document states.

The above reinforces the idea that Arango Góez has been able to establish during more than 30 years of experience as an educator: "We only learn if we are motivated. Motivation is the fuel of learning". Motivating implies accompanying that gradual discovery that each child makes of the world around him. And in such a process, the parents are fundamental because they guide, give example, advice, establish rules, regulations and dialogue about the arising questions. This is how one learns.

NEW WAYS TO PLAY

In addition, it is also necessary to understand the new ways to play. The apogee of the information and communication technologies confuse the parents about what should be the spaces for their children recreation, especially when free time is used for remaining during hours in front of a computer and electronic devices.

The educator we have mentioned herein, indicates that it is true that traditional games are important for the physical and mental development of children, but she also assures that it is useless to fight against technology because this kind of devices

LEARNING STYLES

In order to help the children to better learn, the Educator Arango Góez recommends the parents to become into born observers of their children behavior, because different learning styles exist; such as the following:

- ▶ Visual: learning from observing. The videos function very well for these children.
- ▶ Auditive: some people are more sensitive to auditive stimulus, such as music and words.
- ▶ Kinesthetic: the information is processed through movements and playing.
- ▶ Reflexive: the learning process passes through thought and inquiring is used.
- ▶ Emotive: it consists in making the experience to pass through the senses. It is related to learning through feeling.



La clave está en encontrar la forma como mejor aprenden los niños y así utilizar las estrategias adecuadas.

The key is finding the way in which the children learn better, and therefore use suitable strategies.

tecnología debido a que los dispositivos y programas hacen parte de su entorno. Además, muchos de los aparatos con los que juegan los pequeños hoy ofrecen posibilidades de aprendizaje importantes que deben ser bien canalizadas.

“Se trata de sacarle provecho a la tecnología y hacer uso de ella de una manera limitada. Un niño no debe tener libertad total de acceso a ella, pero tampoco conviene convertir estas formas de juego en monstruos. Es mejor que sean aliados para apoyar los procesos de aprendizaje”, asegura.

Al momento de elegir una aplicación para dejarles a los niños, es usual pensar que, mientras más seria y formal sea, mejor carácter educativo tiene. No obstante, la psicóloga Susan Weinschenk explica en su blog que una app que produzca risa genera un mejor resultado. Para respaldar la relación del aprendizaje y la risa, la científica del comportamiento cita un estudio publicado en la revista *Cognition and Emotion*, que se realizó con pequeños de 18 meses, y determinó que la interacción, como un asunto divertido, realza la atención, la motivación, la percepción y la memoria y, por supuesto, la capacidad de asimilar conocimiento.

Los padres, como tutores, pueden ayudar a que los niños elijan bien la manera en que aprenden jugando, si están atentos a cuáles son las estrategias que les gustan, los motivan y les enseñan. Se trata de permitirles ser para incentivar sus talentos •

and programs are part of child surrounding. In addition, many of the apparatuses with which the little ones play nowadays offer important learning possibilities that should be correctly channeled.

“The deal is to take advantage of the technology and use it in a limited way. A child should not have total freedom to access the technology, but it is not advisable either to convert the new ways of playing into monsters. The better thing is making them allies for supporting the learning processes”, assures the specialist.

At the time of selecting an application for the children to use, it is commonly thought that as more serious and formal it is, a better educational character has. However, the Psychologist Susan Weinschenk explains in her blog that an app that produces laugh generates a better result. For the purpose of supporting the relation between learning and laughing, this behavior scientist mentions a recent study published on the *Cognition and Emotion Magazine*, which was made with 18 months old children, and determined that any interaction with an amusing subject highlights the attention, motivation, perception, memory and, of course, the capacity to assimilate knowledge.

The parents, as tutors, can help their children to select well the way in which they learn through playing, if they are aware of what are the strategies their children like, motivate and teach. The question is to allow them to be in order to incentive their talents •

Las Vegas
Clínica
En las mejores manos

CATEGORÍA
Premium
CLÍNICA LAS VEGAS

Para ti, que eres nuestro usuario

PREMIUM Nueva área de **CONSULTA EXTERNA**

Contamos con:

- Seis consultorios categoría Premium.
- Sala de procedimientos.
- Sala de espera diferencial.
- Clínica de heridas
- Oficina de Paciente Internacional
- Chequeo Ejecutivo.

Oferta de especialidades médicas:

- Ortopedia
- Cirugía cardiovascular
- Cardiología
- Neurocirugía
- Cirugía general
- Cirugía plástica
- Cirugía vascular
- Clínica del dolor
- Endocrinología
- Ginecología
- Hepatología
- Medicina interna
- Pediatria
- Urología

TÚ ESTÁS EN LAS MEJORES MANOS

Central de citas: 322 03 80 - 315 90 00 Ext. 1207

calle 2 sur 46 - 55, Medellín - Colombia

Sexto piso. Fase I

f Clínica Las Vegas  Cllasvegas
www.clinicalasvegas.com

VIGILADO Supersalud 



LA VIDA NO SE APAGA CUANDO LA MOVILIDAD SE **REDUCE**

Diversas estrategias ayudan a mantener el cuerpo activo, pese a que con el proceso de envejecimiento surjan limitaciones con el desplazamiento.

ASESORAS

MARÍA FRANCISCA ECHEVERRÍ HARRY

Médica internista geriatra

NATALIA VELÁSQUEZ - Enfermera

El movimiento está relacionado con la vitalidad y por eso es esencial que ningún ser humano pierda el deseo de estar activo, ni siquiera cuando el paso de los años conlleva a que, por algunas circunstancias, se reduzca la movilidad. Cuando esto último ocurre, es clave apoyarse en profesionales y en la familia, así como no perder de vista que la quietud no es amiga de la salud.

“Es importante aclarar que la movilidad está reducida, no acabada. La diferencia la hacen las partes del cuerpo que se pueden mover de forma activa. Si mi movilidad de desplazamiento está afectada, debo hacer ejercicio con el tronco, los brazos o el cuello”, precisa la internista geriatra María Francisca Echeverri.

Cuando hay quietud absoluta pueden surgir otras dificultades que afectan la salud física y mental. Realizar actividad física y ejercitarse previene que se atrofien los músculos del cuerpo y evita dolores, que se presente aumento de peso o que se padezca depresión. “Controlar todo ello es básico para las actividades diarias y contribuye a sentirme independiente”, explica la médica geriatra.

Para orientar al cuerpo a mantener el deseo de estar en movimiento, existen apoyos físicos que vale la pena ensayar y conocer, de la mano de profesionales de la salud que los recomiendan. “Debo buscar los medios para poder desplazarme, ya sea con caminador, bastón o apoyos externos, y evitar mientras pueda la silla de ruedas; solo usarla si es exigencia médica después de una cirugía”, sugiere la doctora Echeverri Harry.

TRABAJAR LA AUTOESTIMA

Otra forma de estar activos, a pesar de que se reduzca la movilidad, es trabajar la autoestima y aceptar la llegada a la tercera edad como parte de la condición humana. “Siempre estimo a la gente a que antes de decir a esta edad no puedo, se mire al espejo sola, en ropa interior, y evalúe cada parte de su cuerpo, se admire y agradezca tenerlo. Después, con ropa cómoda, también frente al espejo, se mueva al ritmo de una canción y sienta que su cuerpo está vivo y, lo mejor, que siente y obedece”, explica.

Agrega la experta que cuando se da este reconocimiento también se puede identificar cuál es la parte del cuerpo que puede estar más débil o lenta, para empezar a tener precauciones.

“Se puede cambiar de calzado, quitar tapetes, iluminar mejor la casa, adecuar el baño a nuestras capacidades, utilizar lentes o audífonos si los necesitamos, para así poder desempeñarnos mejor en los diferentes entornos donde transcurre la vida”, asegura.

Asimismo, es importante salir a la calle y realizar actividades en las que se pueda socializar y divertirse, como el baile, porque el ritmo se puede llevar con cualquier parte del cuerpo. También se pueden elegir otras no tan convencionales como la

La nueva tecnología endoscópica TE HACE BIEN



Duodeno sin magnificación



Duodeno con magnificación

Magnificación de imagen para
DETECCIÓN TEMPRANA
de enfermedades.



INSTITUTO GASTROCLÍNICO 25 años
Nos preocupamos por
tu bienestar interior



www.institutogastroclinico.com



444 66 00



Carrera 46 N. 2 sur 45 (Medellín)

CONTENIDO

Agosto - Septiembre 2019

SIGUE LA RUTA DE **Cuidarte es quererte**



(CON TU CUERPO)

8 A dúo
10 planes para juntos
cuidar de la salud

12 Al natural
Alimentos para
formar colágeno

14 Para ellos
Caída del cabello,
un motivo que
a ellos inquieta

18 Nutrición
La pausa
del mediodía

22 Zoom al
Linfoma

24 Ten en cuenta
Escaparse de la gripe,
¿cómo lograrlo?

(CON TU MENTE)

32 Pequeños gigantes
El juego
de aprender

38 Abuelos
La vida no se apaga
cuando la movilidad
se reduce

44 Ten en cuenta
Conversar, inspirar y
transformar

46 Tu generación
Los cambios
que llegan con
la adolescencia

50 Antes de
Distraer el enojo
para vivir en calma

(CON TU MUNDO)

56 Tendencias
Veinte minutos
de alto impacto

60 Armonía es salud
Ese ideal de ser
un perfeccionista

62 Infografía
Aprenda a traducir las
etiquetas nutricionales

66 Ten en cuenta
Lo esencial de
dormir bien

68 Para ellas
La decisión
consciente de
vivir sola

72 A dúo
Los cimientos están
en el diálogo

(CONTIGO)

76 Interacción
¿Llevas una
dieta saludable?

80 Directorio
Nuestra red médica
en el Eje Cafetero
y Nororiental

82 Institucional
El compromiso
es de todos

(CON TU MENTE abuelos)

equinoterapia, que trabaja el equilibrio; las manualidades y los ejercicios de fisioterapia, que ayudan a tonificar músculos que aún se pueden mover.

La Organización Mundial de la Salud promueve la actividad física en todas las etapas de la vida. Para las personas mayores de 65 años recomienda 150 minutos semanales de actividades físicas moderadas aeróbicas porque estas contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, depresión y deterioro cognitivo.

También existen ejercicios pasivos y asistidos para quienes presentan dificultades para realizar sus movimientos de manera

autónoma. Entre otros, se pueden usar resortes especiales para brazos y para dar mayor movilidad de abdominales, así como realizar ejercicios respiratorios para ampliar la capacidad pulmonar; ejercicios de cuello y flexibilidad hasta donde se pueda y hacer los pasivos asistidos con las piernas.

“Las actividades más recomendadas son todas aquellas que se puedan realizar. Por más dificultad de movilidad que exista, se puede entrar en una piscina o ir de paseo por diferentes senderos, y esto motiva desde el estado de ánimo”, destaca la especialista. Se trata, en todo caso, de mantener el deseo de moverse y estar activo para conservarse más vital •



CUIDADOS ESPECIALES

Cuando los pacientes requieren apoyos porque su movilidad es casi mínima, vale la pena seguir estos consejos de la enfermera Natalia Velásquez para cuidadores y familiares de adultos mayores en esta situación:

- ▶ Poner música y hablarles, para que sientan que aún son muy importantes para su familia y así evitar que decaiga su ánimo.
- ▶ Aprender técnicas de traslado para que su movilidad no dependa solo de enfermeros.
- ▶ Tocar la piel, para promover la circulación y estimular con el afecto.
- ▶ Acompañar en el proceso de aseo personal.
- ▶ Hidratar la piel de manera constante para evitar escaras o resequedad.
- ▶ Ubicar barras y tapetes antideslizantes en los baños.
- ▶ Respetar su intimidad. Tratarlos con cariño y cuidado.



Hydraskin®



72
Horas
de hidratación

Hydraskin® Body
Mayor poder de hidratación

Hydraskin® Face
Jóvenes o con acné

Hydraskin® Silk
Maduras o Secas

Hydraskin® Serum
Hidratante Antiedad

Hydraskin®
FACE
Emulsión con Argemone
Pantotínica
72
Hidratación

Hydraskin®
Body
Hidratante Corporal con
Aloína y Escitoglucón
280 mL

Hydraskin®
SILK
PharmaDerm

Hydraskin®
SERUM
ANTI-AGE

HIDRATA & Nutre | **LA PIEL** | **Restaurando**
la barrera hidrolipídica

PharmaDerm
Innovación Dermatológica

SunStop®

Protección solar
de uso diario
para todo tipo de **piel**

Nuevas
Texturas



Modernos
Filtros Solares

360°

Protección

OTZ 10

UVA/UVB

Radiación
Infrarroja

Luz Visible



FOTOPROTECCIÓN
ACTIVA



Toque **Seco**



Rápida **absorción**

Proteger la piel a **temprana edad**
evita y protege la piel de los efectos nocivos
de la **radiación solar y el fotoenvejecimiento prematuro**

PharmaDerm
Innovación Dermatológica



CONVERSAR, INSPIRAR Y TRANSFORMAR

Tanto cuando se está en la posición de emisor como en la de receptor de un mensaje, es necesario conectar con las emociones propias y las del otro. Esa es la responsabilidad de las palabras.

ASESORA
ADRIANA MORA
Psicóloga

Reparar, restaurar, reconfortar, revivir familias, amistades, equipos y hasta empresas, eso se logra con una conversación inspiradora, esa que es empática, tiene calidad en su argumentación, un mensaje claro, bien estructurado y conecta con el estado de ánimo de quienes hacen parte de ella. Así como se diseña la disposición de los objetos en el hogar, en la habitación, o en la oficina para propiciar un buen ambiente, es necesario diseñar las conversaciones que tenemos, pues a través de ellas se puede cambiar el curso de muchas situaciones en la vida.

“A cada problema por solucionar siempre le falta una conversación, una que no supone, ni

acorrala, ni deja al otro sin la posibilidad de opinar. Las conversaciones inspiradoras siempre dan frutos, a veces inmediatos, otras veces tardan semanas, meses o años. Basta con tener la humildad y la valentía de atrevernos a conversar cara a cara y no desde la distancia”, señala el escritor y conferencista español Álvaro González-Alorda.

EL REFLEJO DE LO QUE SOMOS

Es como si se tratara de un espejo. La conversación con los otros es el reflejo de la comunicación interior de cada ser humano, de cómo asume, elabora y sana o no sus emociones. “Un alumno le pregunta a su maestro: ¿cómo deberíamos tratar a los



otros? Él le responde: 'es que no hay otros'. Este mensaje invita a una profunda reflexión acerca de la gran responsabilidad que tiene cada uno de nosotros al momento de dejarse ver a través de la interacción con el otro. Eso que vemos expresado en el encuentro o desencuentro está siendo un reflejo de nuestras propias creaciones", señala la psicóloga Adriana Mora.

Está claro que el poder de la palabra une o separa, construye o destruye, por eso Mora sugiere, en los casos donde hay conversaciones que ofenden o hieren, preguntarse a sí mismo ¿qué es lo que debo aprender o reparar con el otro o conmigo que me provoca ese sentimiento? "Estas situaciones simplemente son la muestra de que aún hay algo por sanar", agrega.

PUENTES DE COMUNICACIÓN

Así, la conversación, entendida como la capacidad creativa que tiene todo ser humano, se conoce como CREA porque es inspiradora y mediada por la Confianza, el Respeto, la Experiencia y la Admiración. Algo así como creer firmemente en la persona que da el mensaje y en quien está escuchando, pues el primero lo entrega como testimonio y el segundo lo asume como ejemplo de vida.

"En las conversaciones inspiradoras la palabra es una forma de expresar sabiduría, que es llamar las cosas por su nombre que, a su vez, se sustenta en la experiencia unida al conocimiento. Se trata de un lugar donde ha habido un proceso previo de claridad interior, de la forma como se entrega el mensaje, del dominio emocional. Esto no significa que nos 'tragemos' las emociones, sino que debemos pararnos frente a ellas, escucharlas, sentir las, vivirlas y sanarlas. En la medida en que el mundo emocional esté más claro, más sano será lo que se expresa y eso permite el acercamiento entre los seres", enfatiza la psicóloga.

He aquí una invitación abierta del conferencista español González-Alorda: escoge una de tus conversaciones pendientes y transfórmala en una conversación inspiradora. "El mundo tendría otra cara si cada uno aborda sus conversaciones pendientes, pues hacerlo es más una suma del nosotros que del yo. Nos jugamos la vida en las conversaciones que tenemos y en las que no tenemos" •

CONCIENCIA AL HABLAR

Una conversación deja de ser inspiradora cuando se asume una de estas posiciones:

- 1 Víctima:** va en contravía de la responsabilidad que cada persona tiene como creador y cocreador de cada una de sus experiencias.
- 2 Victimario:** en esta postura se asume un rol de juez severo, pues resulta más fácil proyectar en los otros aspectos sombríos que no se han asumido de manera responsable.
- 3 Culpable:** se refiere a la persona que asume cargas que no le corresponden.
- 4 Salvador:** aquí la persona tiene un falso empoderamiento de creerse superior para salvaguardar muchas situaciones que tienen que ver con él mismo o con el otro.

En las conversaciones inspiradoras, la palabra sin experiencia tiene poco que ofrecer. El derecho a hablar se gana con los actos.

LOS CAMBIOS QUE LLEGAN CON LA ADOLESCENCIA

Transformaciones físicas y de comportamiento son propias de esta etapa, una fase en la que los jóvenes se enfrentan a un mundo por explorar.

ASESORA

CLAUDIA MARÍA MORENO GÓMEZ
Psicóloga clínica y de familia





Que es el más bajito del salón, el más alto, que por qué se viste de esa manera, que se expresa mal... Los comentarios de este tipo son frecuentes en la adolescencia, una etapa marcada por los cambios físicos, comportamentales y las críticas frecuentes entre los mismos pares. Para muchos jóvenes estas situaciones pueden convertirse en un tormento o quizás en la oportunidad de reafirmar su confianza y autoestima. A estas últimas son a las que se deben sacar un mayor provecho.

Una de las claves para enfrentar esta fase surge en el núcleo familiar y se establece mucho antes de que la pubertad aparezca, señala la psicóloga clínica y de familia, Claudia María Moreno Gómez.

“La única forma para que una persona pueda sobrellevar las críticas de los demás es que desde la crianza sus padres le garanticen que la autoestima o el concepto propio permanezcan estables, lo suficiente como para que pueda confiar en sí mismo, a pesar de lo que puedan decir los demás”, sugiere Moreno Gómez.

La especialista considera que otro punto importante es entender que en esta etapa es normal que surjan comentarios respecto a los cambios físicos o de comportamiento: “Hay algunos cambios que son evidentes, hay chicos a los que se les daña la piel, que se engordan fácil, son más bajitos que los demás, y esto los puede afectar”.

ENFRENTAR LOS COMENTARIOS

Un punto de partida está en las conversaciones familiares, en las que los jóvenes tengan el derecho a decir cuando algo no les gusta y se les respeta su decisión. Esto los estimula y les da valor para enfrentarse a otras personas que irán conociendo con el tiempo, y a quienes podrán decirles cuando no les gusta una situación.

Otra manera de llamar la autoestima es resaltando los atributos que le hagan con-

trapeso a los defectos. “Puede que sea el más bajo de la clase pero también el más simpático o agradable, y entonces esto pasa a ser lo más importante por lo que lo reconocen los demás”, dice la psicóloga.

Por eso, añade la especialista, es que por ningún motivo los padres deben permitir que se rompa el canal de comunicación con sus hijos, pues sucede que los jóvenes deciden callar y no contar cuando algo les incomoda. En ese sentido, hay que darles la libertad de que expresen lo que sienten, sin que piensen que se van a ganar un regaño o una crítica.

Por esto hay que evitar decirles expresiones como: “no sea bobo”, “sea machito”, “no se deje”, “cómo te estás peinando de feo” o “como estás de gorda”. “Comentarios que pueden parecer bobadas, e incluso decirse con inocencia, pero que para ellos tienen un alto significado”, explica Moreno Gómez. En este caso es fundamental medir las consecuencias de todo lo que se dice, se hace y se enseña en casa, pues la clave es brindarles a los jóvenes herramientas para vivir y que les permitan relacionarse de manera saludable con el mundo que les rodea.

10

A 14 AÑOS DE EDAD, EN LAS NIÑAS, Y DE 12 A 16, EN LOS NIÑOS, OCURREN LOS CAMBIOS FÍSICOS Y COGNITIVOS QUE LLEGAN CON LA ADOLESCENCIA.

(CON TU MENTE
tu generación)



¿LES AFECTAN LAS BURLAS?

La psicóloga Claudia María Moreno Gómez les da a los padres pautas para identificar cuándo sus hijos o parientes pueden estar sufriendo con los comentarios que les hacen los demás:

- ▶ Tienen tendencia al aislamiento. "No es gratuito que el joven se encierre en un cuarto con frecuencia, no tenga deseos de participar en actividades sociales, quizás porque sus amigos lo dejaron en ridículo, pero tampoco comenta sobre su situación a los demás", dice.
- ▶ Son personas con cambios repentinos de actitudes.
- ▶ Modifican su vocabulario y forma de vestir repentinamente.
- ▶ Consumen ciertos tipos de drogas.

LO QUE DICE EL CUERPO

La transformación física puede comenzar desde temprana edad, a partir de los ocho años, pero se hacen más evidente entre los 12 y 18 años. La Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos describe así los cambios principales en el aspecto físico:

- ▶ En las niñas comienzan a brotar los senos, crece el vello en las zonas púbicas, la axila, las piernas, e inician los períodos menstruales.
- ▶ En los niños crece el escroto y los testículos, aparece el vello en las zonas púbicas, las piernas, las axilas, el pecho y el rostro. Les cambia la voz.

En la parte psicológica, toda esa serie de transformaciones los lleva a adquirir mayor independencia y por ello suelen separarse más de sus padres o mayores. Sienten más atracción por otras personas de su misma edad y comienzan a tener sentimientos sexuales. Es normal que mientras toman seguridad y confianza en su cuerpo sientan temores, pero eviten expresarlos a un adulto y, en cambio, los compartan con sus amigos más cercanos ●





Toda la **atención médica** que necesitas la encuentras en **un solo lugar**

VERBAO SuperSalud



Sala de Atención Prioritaria

Atención inmediata a tus necesidades de salud.



Piso 7

Hospitalización individual con beneficios exclusivos.



Consulta con Especialistas

Cirugía General, Ortopedia, Ginecología, Urología, entre otras.



Sala VIP

Gestión de citas, autorizaciones y trámites con el asegurador.

Servicios de **Laboratorio Clínico e Imagenología** que complementan la atención médica y proporcionan resultados confiables para el diagnóstico de tu salud.

Válido para pacientes particulares o afiliados a Medicina Prepagada, Planes de Atención Complementaria y Pólizas de Salud.

Pide tu cita a través de nuestra app
CHRISTUS SINERGIA o llamando al (2) 489 6070

Visítanos en Cali en la Calle 9C No. 50-25
f in @ www.christussinergia.com

Gelclin®

Dermolimpiador para todo tipo de piel

**LIMPIA
& CUIDA**
la piel

**NUEVA
IMAGEN
NUEVA
FÓRMULA**



Pieles sensibles

Limpiador Suave



**Pieles Acné
y/ó Grasa**

**Limpiador
Extrasuave**

**Efecto
Anti-Polución**

Previene daño en la piel por contaminación ambiental
formando una capa invisible.

Skindrug

DISTRAER EL ENOJO PARA VIVIR EN CALMA

Las relaciones humanas implican conflictos de todo tipo y la rabia es un sentimiento innato en las personas, lo problemático es que su expresión sea desproporcionada.

ASESOR

LUCIO GONZÁLEZ ORTEGA
Médico psiquiatra, magister en Psicoanálisis, adscrito
a Coomeva Medicina Prepagada

Como el amor, la envidia o los celos, la ira es una emoción del ser humano, en su caso asociada con la agresión. El psiquiatra Lucio González explica que hay dos pulsiones fuertes en los individuos: la afectiva y la agresiva, y ambas tratan de satisfacerse. La primera, durante las distintas etapas de la vida, se refugia en la búsqueda de cariño y placer. Por su parte, la agresión procura detonar de diferentes maneras: atacando al otro, o a sí mismo, físicamente o a través de la palabra; transformándose en pensamiento que dilata la acción violenta; o guardándose y somatizándose en el organismo, con lo cual se producen enfermedades.

La ira, como tal, se trata de una rabia aumentada que se origina a partir de las frustraciones cotidianas, en múltiples ocasiones: cuando un niño no compren-

de por qué no puede pintar las paredes o comerse un dulce, o en el caso de un adolescente que discute con sus padres porque no lo dejan ir a una fiesta. En las disputas del trabajo o con la pareja, también. Todo ello causa rabia e impotencia, hay enojo y tensión.

El doctor González cita que “el opuesto de la guerra no es la paz, sino el diálogo político”. Así sucede con la agresión, que es parte del ser humano y no es necesariamente mala; al contrario, uno de sus objetivos instintivos es el de determinar jerarquías, territorialidad y autoridad: “la agresión controlada establece un orden”, agrega el psiquiatra. La diplomacia aparece como una forma de mediar y liberar la agresión poco a poco, es una construcción para disminuir el conflicto y construir una ley o la norma.



(CON TU MENTE
antes de



2 ENTRETENERSE

Entre las mejores estrategias están disfrutar de cualquier deporte o de actividades como pintar, escribir, leer, interpretar un instrumento, aprender un idioma, entre otras.

6 ACCIONES PARA DESCARGAR LA RABIA SANAMENTE

Se trata de diferir esa emoción agresiva, no de eliminarla. Las mediaciones con terapeutas y las actividades lúdicas ayudan a orientarla de forma positiva y desatlarla menos contra el otro o hacia el propio cuerpo.

1 RELAJARSE

Respirar, caminar, pensar. No es ilógico el típico método de contar hasta 10, "el pensamiento retrasa la acción, es mejor decir: más tarde les contesto", enfatiza el psiquiatra Lucio González.

3 BUSCAR AYUDA

Hay que notar cuándo la ira es un problema para el sujeto y para su entorno, lo que requiere atención. Por lo general, son los parientes y la misma persona quienes buscan ayuda.

(CON TU MENTE
antes de)

4

DIALOGAR

Al hablar sobre el tema con un especialista, se llega a momentos de catarsis y se deducen soluciones conociendo el contexto de cada ser. "Las personas necesitan ser escuchadas, eso va aliviando, a veces suelen ser tranquilas y estallan de la nada porque tienen situaciones reprimidas", dice el especialista.

5

USAR COMPLEMENTOS

Finalmente, si los otros métodos no funcionan, la ciencia médica ha creado químicos que modulan el cerebro, utilizados para ayudar a las personas en su proceso de autocontrol, incrementando los niveles de serotonina, sin dopar ni sobreestimar a la persona.



LA IRA EN EL CUERPO

Cuando la persona se enfurece, ese estímulo va a la corteza y a la amígdala, ambos en el cerebro. Esta última envía señales al organismo a través de las hormonas adrenalina y noradrenalina, que indican pelear o huir, y así aumenta el ritmo cardíaco y la respiración, la piel se pone húmeda y la boca seca. Por medio de la serotonina se procura tranquilizar la situación y controlar los mecanismos de defensa. Cuando la rabia se guarda y no se expresa, el

organismo la manifiesta como un autoataque, con dolores, estrés patológico, gastritis, fibromialgia y depresión. La ira se considera una enfermedad cuando se trata de un trastorno en el control de los impulsos; es una disfunción neuronal, que produce en las personas reacciones exageradas. Quienes en su formación han contado con herramientas para la solución de problemas, así como con buenos ejemplos de diálogo, son menos agresivos •

**Los más altos
estándares
de calidad en
tus pruebas
de laboratorio**



**Tu bienestar y comodidad es
nuestra prioridad, por ello
contamos con servicio a domicilio
y actualizamos nuestras tarifas.**

Servicio a domicilio gratuito en Oriente*



HOSPITAL **SAN**vicente
fundación



Atendemos pacientes de medicina prepagada, póliza y particular.

f t y i @ sanvicentefundacion.com 
Rionegro, Antioquia. Vía aeropuerto - Llanogrande

 **Pide tu cita al:
314 629 58 20**

*El servicio de domicilio tiene cobertura en Rionegro, El Santuario, El Retiro, La Ceja, Santa Elena, El Carmen, Guarne, San Antonio de Pereira y Marinilla. El servicio es sujeto a disponibilidad. Horario de lunes a viernes de 7:00 a. m a 5:00 p. m.

301 778 8194

Tu línea directa con SARA en Whatsapp

SARA, tu asistente virtual, responderá a través de **Whatsapp** todas tus preguntas sobre nuestros procesos administrativos, coberturas, beneficios y programas.

¡Agrégala a tus contactos!

Cuidarte es quererte



Coomeva Medicina Prepagada



CON TU MUNDO

28°C

ES UNA TEMPERATURA IDÓNEA PARA PRACTICAR EL EJERCICIO ACUÁTICO, PUES EL AGUA CALIDA RELAJA LOS MÚSCULOS.

EL EJERCICIO EN EL AGUA ES UN ENTRENAMIENTO DE BAJO IMPACTO, APTO PARA JOVENES Y ADULTOS.

MÁS FUERZA Y FLEXIBILIDAD

Con la práctica de estas rutinas acuáticas se potencian estas características y también se disminuye el estrés y se mejora la salud cardiovascular.

MEJOR DINAMISMO

La gimnasia acuática incluye aeróbicos, movimientos amplios y de fortalecimiento. En ocasiones, se usan objetos de apoyo, como mancuernas especiales.

EN CIERTOS CASOS

Los adultos mayores aumentan la calidad de vida con este tipo de entrenamiento. Igualmente, es beneficioso para personas que padecen artritis.



VEINTE MINUTOS DE ALTO IMPACTO

El entrenamiento por intervalos alterna potencia y pausas. Es clave la valoración médica antes de hacerlo.

ASESOR
IVÁN LEONARDO DUQUE
Médico del deporte, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada

El entrenamiento por intervalos o *High Intensity Interval Training* (HIIT), por sus siglas en inglés, consiste en alternar períodos cortos de esfuerzo físico intenso con breves tiempos de recuperación. Veinte segundos de sentadillas, por ejemplo, con diez segundos de pausa o descanso activo. Se trata de un método flexible, que puede practicarse a través de otras disciplinas como el ciclismo, la natación o el atletismo. En este último caso se realizan piques de atletismo y se alternan con pausas cortas.

¿POR QUÉ ELEGIRLO?

Si una persona dispone de poco tiempo para dedicarle a la actividad física durante la semana debido a su vida profesional o familiar, el entrenamiento fraccionado de alta intensidad resulta una alternativa para que realice deporte entre tres y cuatro veces a la semana, según su condición física. Este tipo de rutina ahorra tiempo, se puede practicar en casa o en un parque

cercano. Sin embargo, se recomienda acudir a un médico deportólogo para que le asigne al individuo la técnica y los ejercicios más indicados.

Pese a su corta duración, este entrenamiento de alta intensidad por intervalos es reconocido por su eficacia para quemar grasa: “Es un esfuerzo físico enfocado en la potencia que consume altas cantidades de energía en poco tiempo. Por lo tanto, el HIIT contribuye en ese sentido”, sostiene Iván Leonardo Duque, médico del deporte, egresado de la Universidad Aix-Marseille, en Francia.

Los esfuerzos concisos e intensos involucran las fibras responsables de la construcción de la musculatura. Así, las repeticiones de contracciones vigorosas, recorriendo al 80 o 90 % de la fuerza máxima de un músculo, con el tiempo logran mayor firmeza y volumen.

Por el impacto de esta práctica en la masa muscular, es conveniente ingerir un buen aporte de proteínas, como carne,

huevo y las derivadas de la leche.

Mientras el cardio tradicional mejora la resistencia, aumenta la capacidad de transporte de oxígeno en el organismo y la tolerancia al esfuerzo de largo aliento, el HIIT se enfoca más en la potencia. En esta medida, ambas estrategias no deberían compararse, puesto que los entrenamientos tienen objetivos distintos.



Un maratonista, por ejemplo, es un deportista que hace recorridos de larga duración en los que la potencia no es tan importante, pues no define su competencia en diez segundos sino durante toda la carrera.

¿PARA QUIÉN NO ESTÁ INDICADA?

Es importante tener en cuenta que, al ser intensa y de poca duración, esta rutina no

es apta para personas con enfermedades asociadas al metabolismo, exceso de peso, altos niveles de colesterol, triglicéridos o azúcar; quienes sufran patologías cardiovasculares o dolencias en huesos, articulaciones, ligamentos o músculos. Lo anterior se indica porque este tipo de entrenamiento tiene incidencia en la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

En términos generales, para realizar esta práctica hay que tener una buena salud y condición física o, en su defecto, estar recibiendo el tratamiento adecuado. “En pacientes con aparato locomotor no atlético, ese tipo de repeticiones pueden resultar agresivas o riesgosas, e incrementar la posibilidad de lesiones”, afirma Duque.



Es importante, antes de decidirse por el entrenamiento de alta intensidad, que un especialista evalúe su estado físico, así como las necesidades y el tipo de resultados que se desean obtener. Es fundamental no forzar el cuerpo y seguir un plan establecido.

CONOZCA OTRAS FORMAS DE ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD

TABATA

Es el más conocido. Consiste en realizar ocho series de un ejercicio determinado, de veinte segundos cada una, y descansar diez segundos entre cada una de ellas. Este bloque de cuatro minutos puede ser repetido dos, tres, cuatro o cinco veces, según la condición física del individuo.



GIBALA

Propone intervalos de treinta segundos de alta intensidad, alternados con cuatro minutos de recuperación activa como caminar, y se repite según la condición física del deportista.



LITTLE GIBALA

Sesiones de sesenta segundos de *sprint* (piques de velocidad), combinados con descansos activos de setenta y cinco segundos.



RECOMENDACIÓN: estas rutinas se pueden alternar con otro tipo de ejercicio, como natación. Ningún método es mejor que otro, todos pueden ser adaptados al nivel y capacidad de cada persona. Para ello, es conveniente entrenar bajo la orientación de un profesional.



Dile adiós a los pañales
y vuelve a hacer lo que hacías antes.

TENA tiene el pantalón absorbente para personas activas
de acuerdo con cada necesidad y presupuesto.



TENA Pants Clásico.
Incontinencia moderada.

- Zona de Absorción con Tecnología TENASORB.
- Menos escapes.
- Piel más sana.
- Ajuste perfecto.



TENA Pants Ultra.
Incontinencia fuerte.

- Con Zona de Ultrabsorbencia Avanzada y Tecnología TENASORB.
- Rápida absorción.
- Más seguridad.
- Superficie más seca.
- Piel más sana.

Se ven y se sienten como ropa interior. Ensáyalos.

Muestra gratis 01 8000 524848 www.TENA.com.co



TENEMOS UNA EXCELENTE NOTICIA

Ahora más órdenes pueden ser autorizadas directamente por nuestra red médica

Pensando en tu comodidad, hemos ampliado el número de procedimientos diagnósticos, terapias, laboratorio clínico e imágenes diagnósticas, que pueden ser autorizados directamente a través de audio respuesta por nuestra red médica.

¿Qué significa esto?



AHORRAS TIEMPO

Al no tener que ir a nuestras oficinas a solicitar la autorización.



FACILIDAD Y AGILIDAD

La autorización se hace por teléfono directamente desde el prestador que escojas.



BENEFICIOS EN SALUD

Al realizarte oportunamente el tratamiento recomendado por tu médico.

Cuidarte es Quererte

 **Coomeva** Medicina Prepagada

CON TU MUNDO
armonía es salud

ESE IDEAL DE SER UN PERFECCIONISTA

La tendencia al orden y a los detalles, así como la prevención de los errores, son cualidades de este rasgo de personalidad, común en la cultura occidental.

ASESORAS

MARIANTONIA LEMOS - Psicóloga, magíster y doctora en Psicología
NORA LONDOÑO - Psicóloga, magíster, doctora en Psicología y especialista en Psicología Clínica

Empezar por asimilar que nadie es perfecto y que las equivocaciones son oportunidades de aprendizaje, es una recomendación clave para quienes tienden al perfeccionismo. “El ser humano es falible y el error tiene un valor en la vida de las personas”, precisa Mariantonia Lemos, psicóloga y docente de la Universidad Eafit.

A pesar de que la frustración y los desaciertos son parte de la realidad, y que la premisa es que hay situaciones que no se pueden controlar, los individuos que tienen este rasgo de personalidad procuran realizar sus tareas, acciones o proyectos de manera ideal, a partir de lo que ellos consideran como perfecto.

A lo mejor se sienta identificado con esta tendencia si se concibe a sí mismo como alguien exigente, meticuloso, que se preocupa por mantener las cosas en orden, aún cuando no dependen de usted y si, frecuentemente, se enfoca en hacer sus actividades lo mejor posible y tiene aversión a las emociones negativas.

CULTURA DE LA PERFECCIÓN

En el contexto de la cultura occidental se promueve el perfeccionismo, principalmente por el factor económico. “Tenemos una orientación al logro y una predilección dominante por la apariencia, por lo que la valoración personal se asocia a lo estéticamente ordenado y lo bonito”, agrega la psicóloga Nora Londoño.

Explica la especialista que el origen del perfeccionismo, así como el de cualquier rasgo de personalidad, tiene componentes biológicos o hereditarios y sociales. “En gran parte obedece a pautas de crianza, a la forma como actúan los padres y qué tanto le exigieron a esa persona. Los papás suelen ser modelos de este patrón, así como las estructuras del colegio”, indica la especialista.

Así mismo, esa necesidad de controlarlo todo también surge desde la crianza, a partir de la satisfacción que la persona sintió con las situaciones que dominó. “Si ese aspecto de control ha sido valorado, por parte de la familia o el ambiente social, el ser humano asume esa estrategia para obtener reconocimiento y afecto”, afirma la psicóloga Nora Londoño.

Cuando la perfección se convierte en obsesión, genera ansiedad e incluso puede originar una depresión, pues predominan sentimientos de insatisfacción, desilusión y tristeza. Ante elevados niveles de ansiedad, también llegan síntomas físicos como dolores de cabeza, de estómago, de espalda, sudoración abundante y hasta taquicardia.

Pese a que no es un trastorno en sí y se distingue del trastorno obsesivo compulsivo, el perfeccionismo sí puede ser factor de riesgo para un trastorno psicológico, eso sumado a otras características. La anorexia nerviosa, por nombrar alguno, puede incluirlo entre sus manifestaciones.

¿CÓMO SUPERAR UN MAL DÍA?

Esto puede ser un reto para un perfeccionista, pues un mal día implica haber fallado en cualquier tarea, haber sido evaluado negativamente o no haber podido ejecutar algún ritual o acción que le garantizara mantener el control. Antes de echarse culpas o dudar del propio talento se recomienda respirar y tomar una pausa. La psicóloga Nora Londoño aconseja “ver las posibilidades de crecimiento a través del inconveniente”. Es importante, aclara la especialista, ser consciente de no caer en extremos con esa postura ni asumir que la vida será la ideal. Se trata de comprender que, en cualquier evento, hay aspectos que salen bien y mal. Por esto es fundamental contar con alternativas para dispersarse y relajarse, como practicar una actividad lúdica o deportiva, ver una película o concentrarse en leer.



EL LADO POSITIVO

Si bien exagerar en esa actitud perfeccionista resulta negativo, este rasgo también puede orientarse desde una perspectiva más positiva. La psicóloga Mariantonia Lemos menciona el hecho de que esta sociedad constantemente evalúa a los individuos, en ambientes académicos y laborales, por ejemplo. Entonces, procurar un rendimiento óptimo propicia buenos resultados. Igualmente, las cualidades de este rasgo, como ser detallista, observador y sistemático, entre otras, son necesarias para algunos roles y cargos de trabajo, como auditores de calidad, editores o altos directivos.

Desde el punto de vista de las especialistas consultadas, esta tendencia puede contribuir a reforzar un asunto adaptativo

y protector, a la prevención del error y de distintos factores de riesgo. De igual forma, intentar dar lo mejor de sí mismo y hacer las cosas del mejor modo que sea posible, también es una manera de retarse, crecer a nivel personal y sacarle provecho a esta expresión de la personalidad.

Es diferente querer actuar lo mejor posible a pensar que todo puede hacerse perfecto. La psicóloga Lemos resalta que cuando el ideal es la perfección, la gente demanda muchísimo tiempo y se exige más de la cuenta en tareas simples que no lo requieren. Junto a esto, es un rasgo improductivo en circunstancias en las que es ideal que prime lo espontáneo, la interacción y la creatividad, pues esta persona lo que busca es el control ●



(CON TU MUNDO
infografía)

APRENDA A TRADUCIR LAS ETIQUETAS NUTRICIONALES

Contienen información valiosa sobre las calorías y porciones de los alimentos.



ASESORA
NATALIA ZULUAGA ARROYAVE
Nutricionista dietista, magíster en Ciencia y
Tecnología de Alimentos

ESENCIALES DEL ROTULADO

1. Nombre del alimento
2. Lista de ingredientes
3. Contenido neto
4. Instrucciones para su conservación
5. Lote
6. Registro sanitario
7. Fecha de vencimiento
(no debe estar en sticker o adhesivo)
8. Nombre y dirección
del fabricante o envasador
9. Instrucciones de uso
10. Fecha de fabricación

2 INGREDIENTES

4 CONSERVACIÓN

9 MODO DE USO

5 LOTE 18214
REGISTRO SANITARIO N°RA5124D512 6
FABRICADO: 14/06/2019





LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL EN CINCO SEGMENTOS

¿QUÉ LLEVA ROTULADO?

Los productos alimenticios que reportan alguna propiedad nutricional, por ejemplo, cuando en el empaque advierten que es reducido en grasa, que aporta una menor cantidad de calorías, o que tiene una función en la salud gastrointestinal.

SEGMENTO A

Tamaño de la porción para la cual se hace el cálculo del aporte de los nutrientes. Se puede identificar por taza, unidad, cucharada o rebanada. Si es más de una, cada valor de los nutrientes debe multiplicarse por ese número. Por ejemplo, si son dos porciones y la grasa total es de 13 gramos, significa que el consumidor comerá en total 26 gramos de grasa total.

SEGMENTO B

Aquí se explican las cantidades por porción de las calorías. Este aspecto no es tan relevante, dice la doctora Natalia Zuluaga, pues las necesidades calóricas de cada persona difieren.

SEGMENTOS C Y D

Reflejan el aporte de los nutrientes y micronutrientes:

- Carbohidratos: si el valor es alto no significa que sea malo, pues hay carbohidratos complejos como la papa o el arroz que no tienen efecto en el azúcar en la sangre, otros sí, como la miel o la panela. El valor incluye todos los azúcares, entre ellos la lactosa o la fructosa, que no son perjudiciales si hay consumo moderado.
- Grasa total: hay grasas insaturadas que son saludables. Revise, por el contrario, qué porcentaje del valor pertenece a las saturadas y qué porcentaje a las trans, que son las dañinas.
- Colesterol: no necesariamente la cantidad está asociada a índices elevados de esta sustancia. Las grasas saturadas también ayudan a que este se incremente en la sangre.
- Fibra: elija alimentos con buena cantidad de este nutriente, que favorece la salud del colon. Consuma altas dosis de micronutrientes (vitaminas, calcio y hierro).
- Proteínas: el valor depende de cada persona. Si sufre de problemas renales es mejor evitarlas, pero si tiene gran actividad física requiere mayor cantidad.

SEGMENTO E

Este apartado entrega recomendaciones de porcentajes de valores diarios (%VD), teniendo en cuenta que funciona como una guía para que el consumidor reconozca algunas cantidades de referencia que debería comer según una dieta base.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

- Alimento "alto en...": contiene más del 20 % del valor de la referencia.
- "Buena fuente de...": aporta entre el 10 % y el 19 % del valor de referencia.
- Está "libre de..." si contiene:
- Menos del 5 % de calorías.
- Menos del 0,5 g de grasa total, insaturada o las denominadas trans.
- Menos de 2 ml de colesterol.
- Menos de 0,5 g de azúcares.
- Menos de 5 miligramos de sodio.

Nutrition Facts	
Your Sample Text	Type your original text here
Sample Text	
Sample Text	
Sample Text	
	% Daily Value
Total Fat 0 g	
Sample Text	
Sample Text 0 Mg	
Sample Text 120 Mg	
Sample Text 5 g	
Sample Text 0 Mg	
Sample Text	
Vitamin A	
Vitamin C	
Calcium	

Información Nutricional			
Tamaño por porción 1 taza (228 g)			
Porciones por envase 1			
Cantidad por porción			
Calorías 260		Calorías de grasa 120	
		Valor Diario*	
Grasa Total 13 g		20%	
Grasa Saturada 5 g		25%	
Grasa Trans 2 g			
Colesterol 30 mg		10%	
Sodio 660 mg		28%	
Carbohidrato Total 31 g		10%	
Fibra dietaria 0 g		0%	
Azúcares 5 g			
Proteína 5 g			
Vitamina A 4%		Vitamina C 2%	
Calcio 15%		Hierro 4%	
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.			
	Calorías	2000	2500
Grasa Total	Menos de	65 g	80 g
Grasa Sat.	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2400 mg	2400 mg
Carb. Total		300 g	375 g
Fibra dietaria		25 g	30 g
Calorías por gramo:			
Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteína 4	

8 COMPANY NAME HERE
 ACD Address Name
 Street Name
 NO: 00546
 Phone: (000) 000-0000
 companyweb.com



LO ESENCIAL DE DORMIR BIEN

Para despertar con la batería recargada no se necesitan fórmulas mágicas. La clave está en tener hábitos y prepararse bien para el sueño.

ASESORES

MARÍA EUGENIA TORO -
Neuróloga
MIGUEL DÁVILA- Neurólogo,
especialista en Medicina del Sueño
y Neurofisiólogo

Antes de leer hasta el final este artículo tómese un espacio para responder esta pregunta: ¿cuánto tiempo destina a propiciar un ambiente adecuado para dormir? Muchos, ni siquiera son conscientes de si preparan o no su habitación y habrá quienes asuman esta tarea como simplemente destender su cama y ponerse ropa cómoda. La razón de esta pregunta es sencilla: lograr un sueño reparador y saludable requiere un ritual. Así como el que se usa para bañarse, vestirse, maquillarse, en fin, prepararse para el descanso es un asunto importante para la buena salud.

La ausencia de sueño, o incluso dormir sin alcanzar un descanso reparador, ocasiona no solo cansancio físico, también mental. Como resultado de este último vienen las fallas en la concentración, los errores por descuido, las alteraciones de memoria, la inadecuada toma de decisiones y hasta episodios de microsueño en actividades que requieren de total atención, como manejar un vehículo, por ejemplo. Es bien sabido, además, que la irritabilidad o el mal genio son características propias de quien no ha dormido.

SALUD E INSOMNIO, OPUESTOS

Algunas investigaciones de las revistas *Circulation* y *Sleep*, hablan de un mayor riesgo cardiovascular cuando no hay un buen sueño, sin embargo, María Eugenia Toro Pérez, neuróloga del Instituto Neurológico de Colombia, advierte que ese asunto hay que mirarlo desde dos enfoques. “Se dice que el que duerme demasiado también tiene riesgo. Pero queda la pregunta si la persona ya venía con algún riesgo cardiovascular y por eso, precisamente, tiene mal sueño. Incluso, la falta de sueño se asocia a cuadros depresivos, pero es igual, puede que su sueño se empiece a trastornar y ese es un síntoma que hace parte de la depresión”. Otras condiciones que se vinculan con el insomnio o la mala calidad del descanso en los adultos son la diabetes y la hipertensión.

Por su parte, hay que destacar que en el descanso nocturno hay una etapa que es el sueño profundo y, en los niños, está relacionada con la producción de la hormona del crecimiento (somatotropina). Por lo tanto, que un pequeño no duerma bien deriva en alteraciones de crecimiento.

DORMIR PARA VIVIR

Para Miguel Dávila Silva, neurólogo especialista en Medicina del Sueño y neurofisiólogo, no dormir es un asunto incompatible con la vida y la prueba más contundente se da con los bebés. “Si se priva del sueño en forma abrupta y total a un recién nacido, es probable que muera en una semana. Dormir es una necesidad del cerebro. En ellos, el sueño es fundamental en el proceso de maduración del cerebro, por eso, duermen entre 18 y 20 horas, ese proceso ayuda en la formación de mielina del cerebro, que es una sustancia que permite la

(CON TU MUNDO
ten en cuenta)

LA RUTA PARA UN SUEÑO REPARADOR



¡OJO A LAS LUCES!

A la hora de irse a la cama, lo ideal es tener luces tenues para propiciar el sueño y conciliarlo cuando todo esté oscuro. “La melatonina ayuda a que el sueño sea más continuo y profundo y se produce cuando la luz se apaga”, explica Toro.

ALEJAR EL RUIDO

La audición es de los sentidos que más se demoran para atenuarse a la hora de ir a dormir, por lo tanto, la exposición al ruido nos puede sacar del sueño profundo.



CUIDADO CON LA CAFEÍNA

Hay quienes se toman un café y no tienen problema para conciliar el sueño. Sin embargo, advierte la neuróloga que, para la mayoría de las personas, la cafeína es un estimulante que no se recomienda consumir después de las cinco de la tarde.

SI HAY INSOMNIO EVITAR SIESTAS

Hacerlo hará que se gaste parte del descanso nocturno y conciliar el sueño será más difícil.



SIN ACTIVIDADES ESTIMULANTES

Antes de ir a dormir deben evitarse las actividades intelectuales o emocionales que se desarrollan en celulares y computadores. “Cada vez que se estimula el cerebro, se entretiene más y hace que el sueño sea más difícil”, dice Toro.





conducción eléctrica entre las neuronas. Ya a los 2 años comienzan a presentar características muy similares a las de un adulto y empieza a cambiar a medida que avanza la edad. Nacemos casi dormidos y terminamos casi desvelados, pero eso no es lo deseable”.

TECNOLOGÍA ALIADA DEL SUEÑO

Así como el celular es, en ocasiones, uno de los perturbadores del sueño, este aparato también dispone de herramientas para propiciar el descanso. A través del acelerómetro del teléfono, es decir, de la detección del movimiento, algunas aplicaciones monitorean los patrones del sueño y ayudan a despertar en la fase de sueño ligero, para evitar la sensación de pesadez al momento de levantarse.

Algunas de estas herramientas vienen integradas al reloj del celular y se programan con un recordatorio para indicar en qué momento hay que irse a la cama, así como la posibilidad de usar el volumen y el sonido de preferencia para despertar. Otras muestran de manera agrupada los períodos de sueño, por ejemplo, el tiempo descansado en días, semanas, meses o años.

Para monitorear el tiempo de descanso, además, algunas usan el micrófono del móvil para analizar el sueño en las noches e identificar si la persona habla o ronca mientras duerme, por lo que el celular debe permanecer en la habitación cerca a la persona, de esa manera la alarma se activará en la fase más ligera del sueño, antes de que suene la alarma principal. Una bondad si no se quiere un abrupto despertar.

Como elementos adicionales, algunas aplicaciones analizan la influencia del alcohol, la cafeína y el tabaco en el descanso diario, a la vez de que disponen de sonidos naturales relajantes para dormir mejor y más profundamente. Incluso, para quienes les cuesta levantarse, algunas piden resolver problemas de matemáticas o contar ovejas para apagar la alarma •



MEJOR EVITAR COMER Y DORMIR



Como una forma de favorecer la digestión y disminuir las posibilidades de reflujo gastroesofágico, la recomendación es comer dos horas antes de ir a la cama.

VIGILAR LA TEMPERATURA

Evite habitaciones muy frías o calientes para conciliar el sueño más fácilmente.



HAY TIEMPO PARA TODO

El espacio para ocuparse en asuntos por resolver no debe coincidir con el momento de ir a la cama.



EJERCICIO, ¿SÍ O NO?

Si hay insomnio, el consejo es hacer actividad física lejos de la hora de ir a la cama.



MIRAR EL RELOJ NO AYUDA

Esta recomendación es especialmente para aquellas personas con insomnio. No mirar el reloj, solo poner las alarmas, para evitar la angustia de no dormir.





UN CHEQUEO PREVENTIVO ES UNA MUESTRA DE COMPROMISO

Cali:
☎ (57) + 2 660 7070
🌐 www.angel.com.co

Medellín:
☎ (57) + 4 516 6740
🌐 www.prolab.com.co

Bogotá:
☎ (57) + 1 593 8393
🌐 www.siplaslab.com
☎ (57) + 1 290 0077
🌐 www.iralabs.com

🌐 www.synlab.co  

Ilustración creada a partir de una muestra de sangre de Diego Valencia, **en su cumpleaños número 53.**

• • •

Llega a Colombia el laboratorio clínico líder en Europa para demostrar, de la mano de los principales laboratorios del país, de qué estamos hechos los colombianos.

SYNLAB, una muestra de lo que eres.

(CON TU MUNDO
para ellas)

LA DECISIÓN CONSCIENTE DE VIVIR SOLA

Hoy muchas mujeres toman esta opción desde una óptica positiva, con la aspiración de reencontrarse con ellas mismas y ampliar su abanico de motivaciones en la vida.

ASESOR

JAIME ADAMS DUEÑAS

Médico psiquiatra, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada

Algunos relacionan la soledad con angustia, depresión y aislamiento. Para otros, sin embargo, es una oportunidad para crecer. Y con esta última percepción se quedan muchas mujeres que toman la opción de la soledad voluntaria, teniendo en su mente que esto no las priva de generar conexiones emocionales y de llevar una existencia plena.

La determinación, eso sí, debe ser consciente, analizada desde la autonomía bien encausada, considera Jaime Adams Dueñas, médico psiquiatra. “Lo hacen con el fin de dirigir su vida. Es una elección que toman porque quieren encontrarse consigo mismas”.

Y, ¿cómo tomar la decisión sin angustia? Complementa Adams Dueñas que cuando se emprende este camino con la idea de tomar el control de su existencia, hay un impacto de bienestar, de felicidad, porque se desea experimentar y encontrar nuevas formas de progresar. El psiquiatra habla de los efectos positivos en ese proceso de vivir sola: el primero es el de la libertad, lo que le permite, en la intimidad de su hogar, ser más creativa poniendo en

práctica acciones que siempre ha deseado, como manejar sus finanzas o emprender un desafío profesional; y el segundo, de gran importancia, el desarrollo del yo, pues a veces la mujer siente presiones desde el exterior acerca de lo que debe hacer y esta situación de soledad elegida le facilita ser ella misma. Hay mujeres, agrega, que inclusive le dan un tinte espiritual a la decisión, al abrir la reflexión para encontrar el sentido de sus vidas.

ENFRENTAR LAS VIEJAS IDEAS

Para algunas, lo más complejo del proceso es asumir ese qué dirán de familiares, amigos o la sociedad sobre esta forma de vida que eligieron, fuera de las ideas convencionales. Explica Adams Dueñas que, por lo general, son mujeres de 30, 40 o 50 años las que se inclinan hacia esta decisión. Su estado de madurez les permite estar seguras de que esto es lo que desean y transmitir el mensaje a los demás con convicción.

Inclusive, continúa el psiquiatra, para muchos jóvenes hoy, tampoco es una prioridad casarse ni tener hijos e insiste en que



si es algo consciente y responsable será una existencia que se oriente adecuadamente.

Recomienda que los padres, en especial los más tradicionales, escuchen los argumentos de sus hijas con el fin de entender su necesidad de contar con su propio espacio para desarrollarse y hallar su identidad. "Los hijos se van de la casa muy temprano ahora porque buscan sus propias experiencias. Si quieren, por ejemplo, hacer una carrera que no hay en donde viven, deben ir a otra ciudad, eso implica una separación, pero buena porque van a progresar".

Recogerse, reconfortarse en sí misma, regresar a casa después de un día de estrés y de estar en contacto con muchas personas y encontrar en el hogar un oasis: estos son solo algunos motivos que reafirman en la mujer que optó por este estilo de vida que hizo lo correcto y que es una determinación que en realidad la hace feliz •

TÉCNICAS PARA DISFRUTAR DE LA PROPIA COMPAÑÍA



Emprender actividades que usualmente no practica, como leer un libro o desarrollar algún talento o gusto que la entretenga y le aporte conocimientos.



Hacer yoga, meditar o adelantar rutinas físicas en las que es mejor encontrarse sola para poder concentrarse y estar con ella misma, y darle bienestar a cuerpo y mente.



Invitar a los amigos y la familia para ser anfitriona y compartir con los demás el gusto por su espacio. Experimentar la alegría de vivir sola, pero sin dejar de estar conectada.

¿CUÁNDO ES AISLAMIENTO?

La soledad, afirma el médico psiquiatra, se asocia con la depresión cuando la situación no se da voluntariamente. Si hay un duelo o una pérdida de un empleo, por ejemplo, la persona puede aislarse. Cuando la soledad tiene efectos negativos puede llevar a enfermedades mentales y físicas, y se debe buscar ayuda profesional. "Es bueno estar solo, pero en unas condiciones óptimas. Si es una persona que tiene conflictos, temores, hay que trabajarlo para que pueda soportar esa soledad".

CON TU CUERPO

5

PORCIONES DE
FRUTAS Y VERDURAS
SE RECOMIENDA
CONSUMIR AL DÍA.

LA SOBRENUTRICIÓN SE DA AL INGERIR ALIMENTOS ALTOS EN ENERGÍA, PERO CARENTES DE NUTRIENTES FUNDAMENTALES.

BALANCE EN LA MESA

Llevar una dieta equilibrada evita la sobrenutrición, así como la obesidad y patologías relacionadas, como la diabetes juvenil o problemas cardiovasculares.

ELECCIONES CONSCIENTES

Preferir fuentes saludables de proteínas, como carnes magras, nueces y huevos. Servir panes integrales y cereales porque son ricos en fibras.

TÉCNICAS ADECUADAS

Hornear, asar o cocinar al vapor los alimentos en lugar de freírlos; beber agua y leche en lugar de jugos de frutas con azúcar y gaseosas.



VÍNCULO QUE NUTRE

La lactancia es la mejor manera de alimentar a los recién nacidos y de establecer un lazo inquebrantable entre madre e hijo. Se recomienda que sea exclusiva durante los primeros seis meses de vida.

3

HORAS ES LA FRECUENCIA PROMEDIO PARA LACTAR PORQUE EL BEBÉ HACE VACIADO GÁSTRICO Y LE DA HAMBRE NUEVAMENTE.

DIETA MATERNA EN EQUILIBRIO

Una dieta saludable y balanceada que integre verduras, frutas, cereales y proteínas es todo lo que una madre necesita para nutrirse adecuadamente y producir leche. El calcio se obtiene de una variedad de fuentes no relacionadas con los lácteos, como verduras verdes, semillas, frutos secos y pescados como la sardina y el salmón.



ALIMENTO LLENO DE BONDADES

Aporta todos los nutrientes necesarios a los menores, previene el desarrollo de dolencias y enfermedades y además, puede influir en el coeficiente intelectual de los niños. También crea un lazo emocional entre la madre y su hijo y es un mecanismo de acción para prevenir problemas de salud, infecciones gástricas y alergias.

56

DE CADA 100 NIÑOS INICIAN LA LACTANCIA MATERNA EN LA PRIMERA HORA DE NACIDOS, SEGÚN EL MINISTERIO DE SALUD.

(TEN EN CUENTA)

En la medida que el niño crece aumenta la demanda de leche y, por lo general, en los dos primeros años de vida este alimento es clave.

Cuando el bebé se pega al seno, lo primero que obtiene es agua azucarada con carbohidratos o lactosa para calmar la sed.

La recomendación es que la mamá tenga su banco de leche, sobre todo, al momento de cumplir con la licencia de maternidad.

**Ahora encuentras
SERVICIOS DE
LAS AMÉRICAS**

**EN RIONEGRO
ANTIOQUIA**



- Consulta médica en Oncología Clínica
- Quimioterapia

Horario de atención:
Lunes a Viernes
de 7 a.m. a 5 p.m

Teléfono:
(+57 4) 340 93 93
ext 3

Cra. 51 No. 56 - 20
Rionegro - Antioquia



**Servicio de
atención domiciliaria**

Consulta médica, servicios de enfermería y terapias.

Otros servicios:
Manejo de heridas
Aplicación de medicamentos

Teléfono fijo:
331 06 00
ext:115 y116.

agudos@clinicadelsur.com.co



**Toma
de muestras**

Horario de atención:
Lunes a Viernes
de 6:30 a.m. a 4 p.m
Sábado
de 7:00 a.m.
a 11:00 a.m

Teléfono fijo:
(574) 444 90 92

Jardines de Llanogrande
Parque Comercial
Local 139



Línea gratuita nacional:
01800 518 12 51

info@lasamericas.com.co
www.lasamericas.com.co
www.lasamericas.tv

LOS CIMIENTOS ESTÁN EN EL DIÁLOGO

Tener hijos o no, cómo dividirse las responsabilidades económicas y la participación de los padres en la relación, todos son temas sobre los que se deben hablar sin vetos.

ASESORA

ZAMIRA MONTOYA - Psicóloga clínica

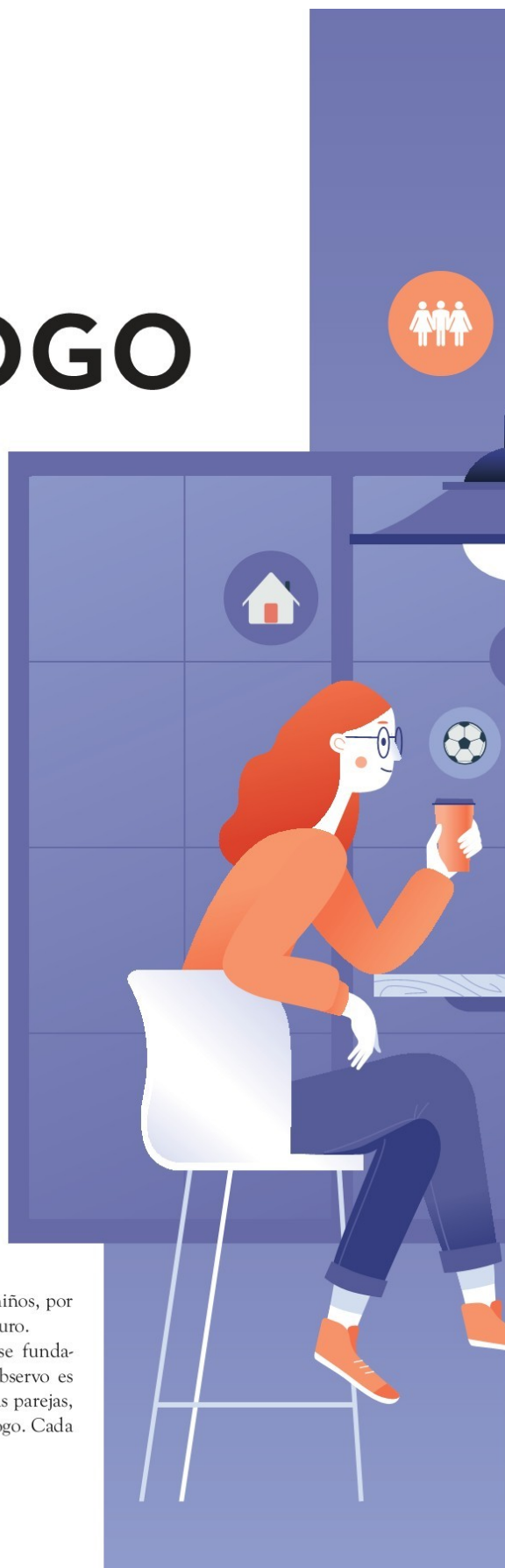
Algunas parejas, en sus primeras etapas, suelen encontrarse con una pregunta inquietante en su futuro: ¿tener o no hijos? Este, generalmente, es un tema que se evita antes del compromiso, pensando que quizá no llegará el tiempo y que todo se desenvolverá en su debido momento. Sin embargo, pocas veces se da así. Este es un tema que hay que tratar para garantizar la estabilidad en pareja.

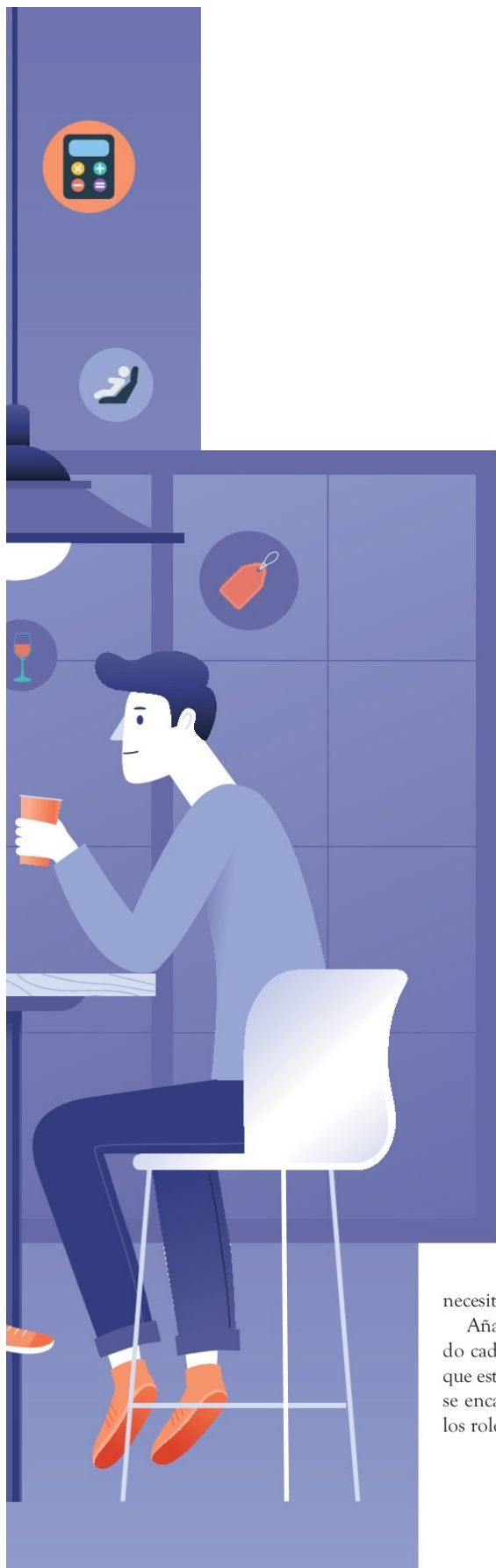
La base de toda relación es el diálogo, y la decisión sobre los hijos debe consolidarse entre dos, dice la psicóloga clínica Zamira Montoya. “Así como existe un contrato matrimonial, debe haber uno emocional que, es más simbólico que otra cosa y aquí se debe, obligatoriamente, hablar de diferentes áreas de la pareja en las que van a estar involucrados los dos: la relación con las respectivas familias, el manejo del dinero y el tema de los hijos. Eso se debe discutir previamente y si uno de los dos no está de acuerdo, es la otra persona quien debe asumir si está dispuesto o no a aceptar esa situación”.

SIN OBLIGAR AL OTRO

Hay que renunciar a la idea de que se puede hacer cambiar de parecer al otro en el camino, pues todo puede terminar en un desgaste para el que nadie está preparado. Es diferente que esa persona sugiera que en su momento no piensa en hijos por proyectos laborales o académicos, ya que son muchos los que prefieren llegar a este asunto cuando han terminado etapas como graduarse de un posgrado o lograr un ascenso por el que se está trabajando. O, incluso, hay quienes tienen temores infundados, lo que se puede trabajar en terapia. Pero cuando existe la determinación porque no le interesan los niños, por ejemplo, es mejor buscar otro futuro.

La experta señala que todo se fundamenta en el diálogo. “Lo que observo es que existen más palabras entre las parejas, pero menos espacios para el diálogo. Cada





uno se centra en su deseo, pero no de una manera empática de escuchar las necesidades del otro, de pensar en nosotros y no de manera egoísta. Estas nuevas generaciones están muy centradas en la comunicación por otros medios, por chat, y a veces no saben aprovechar la posibilidad de sentarse a discutir cara a cara, mirando al otro. Porque se pueden decir cosas por celular, pero eso no quitará lo valioso de hablar con otro personalmente, la riqueza del lenguaje no verbal”.

TEMAS SIN VEDA

Es de vital importancia hablar de otro tema, el dinero, un asunto que muchas personas suelen evitar para no herir susceptibilidades. “Como psicóloga, mi opinión, es que en las finanzas yo tengo que tener unas reservas propias, pero hay que generar acuerdos: quien gane más, aporta más. En consulta veo que alguno de los dos no trabaja y siente que le están dando, de esto hay que hablar: la vida da muchas vueltas y se necesita autonomía económica”.

Añade que los hogares están cambiando cada vez más y ahora hay más mujeres que están saliendo a trabajar y los hombres se encargan de la casa, con lo cual trocan los roles tradicionales, lo que debe hablar-

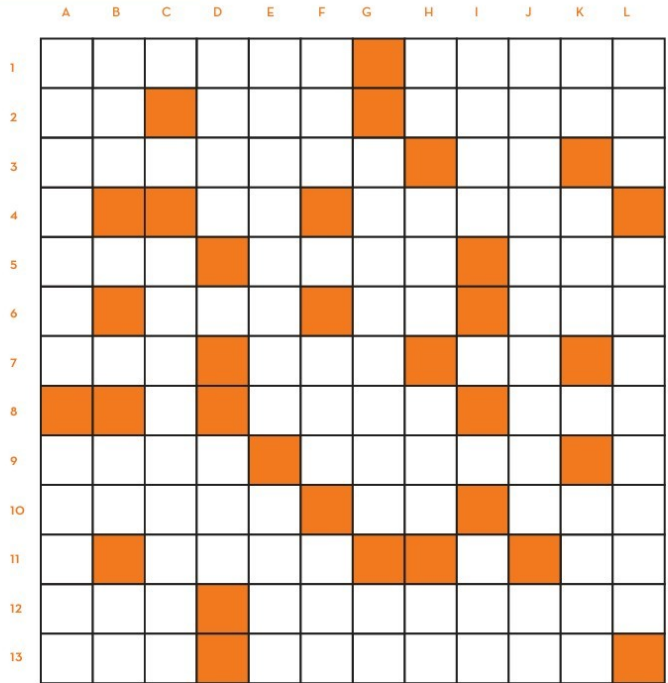


se para saber quién aporta qué en la sociedad conyugal.

“Por otro lado, hay que mirar las respectivas familias y poner límites. Hay personas que no se han independizado y deben hacerlo. Ahora bien, no podemos pretender que el otro rompa relaciones, pero lo que no se puede permitir es que la familia tome decisiones al interior de la pareja sobre las finanzas, los hijos o cualquier otro tema. Además, hay que procurar los espacios de cada uno. Si no tienen espacios individuales se pueden desgastar”, dice la especialista. En la pareja no pueden existir temas vedados y no se deben dejar al azar.



CRUCIGRAMA



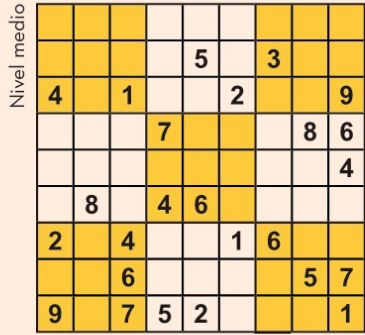
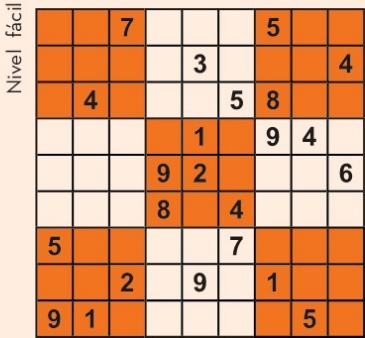
HORIZONTALES

- 1. Tontas. Generalmente aparece en los picos más altos de invierno y por los cambios fuertes de temperatura.
- 2. Sufijo de alcohol. Onda marina. Unir o reunir para algún fin.
- 3. Es un tipo de cáncer ganglionar. Pronombre inglés.
- 4. Agencia de noticias. Raya.
- 5. Morir, en inglés. Personaje de Plaza Sésamo. Radio Televisión Italiana.
- 6. Tomografía Axial Computarizada. Artículo indeterminado. Asisten.
- 7. Quinientos dos romanos. Madre de Niso. Acierta.
- 8. Viento suave y apacible. Problema.
- 9. Instrumento musical. Variedad alotrópica del oxígeno.
- 10. Héroe griego. Sufijo aumentativo. Apócope de santo.
- 11. Dos y uno. Afirmación.
- 12. Dinastía china. Proteína que es producida de forma natural por el organismo.
- 13. Eterna enamorada. Embustero.

VERTICALES

- A. Se relaciona con una oportunidad de crecer y vivir a plenitud. Se les denomina así a los dientes que salen antes de los permanentes.
- B. Percibí el aroma. Prefijo negativo. Hija de Inaco.
- C. Aprender a leerlas nos ayuda a conocer los beneficios nutricionales de los alimentos.
- D. Diván. Producir réditos.
- E. Es una patología común del cuero cabelludo de los hombres. Infarto de una glándula.
- F. Tío del norte. Duetto. Religiosa.
- G. Es la comida infaltable del mediodía. Nota musical.
- H. Galio. Átomo. Hijo de Neptuno. Partícula privativa.
- I. Abyecto. Edad inglesa.
- J. Se trata de un entrenamiento que alterna períodos cortos de esfuerzo físico intenso con breves descansos. Terminación verbal.
- K. Voz cariñosa. Calificación bancaria. Burro.
- L. Época. Una de las alteraciones más comunes del sueño.

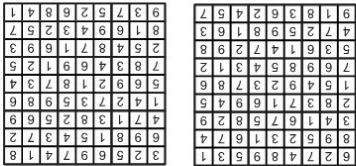
SUDOKU



SOLUCIONES

Horizontales
Sonsas-Gripe-Ol-Ola-Aunar-Linfoma-It-Ap-Línea-Die-Elmo-Rai-Tac-Un-Van-DII-Ide-Da-Aura-Lio-Laud-Ozono-Eneas-On-San-Tres-Si-Hia-Colágeno-Eos-Aranero

Verticales
Soledad-Leche-Oli-An-lo-Etiquetas-Sofá-Dar-Alopecia-Seca-Sam-Duo-Sor-Almuerzo-La-Ga-lon-Aon-An-Ruin-Age-Intervalos-Er-Pa-AAA-Asno-Era-Insomnio





CONTIGO

3 %

ES LA PREVALENCIA DEL STC EN LAS MUJERES, Y 2 % EN LOS HOMBRES, DICE LA OFICINA DE SALUD DE LAS MUJERES DE EE. UU.

EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO (STC), OCURRE CUANDO EL NERVO MEDIO DEL BRAZO SE COMPRIME EN LA MUÑECA.

ARDOR Y HORMIGUEO

Son las principales sensaciones que causa el STC, además de hinchazón. Las partes más afectadas son el pulgar, los dedos índice y medio.

MUJERES MÁS PROPENSAS

Generalmente, mayores de 55 años, por los cambios hormonales. Otras causas son la predisposición genética y los movimientos repetitivos.

REALIZAR EJERCICIOS

Es fundamental acudir al médico si hay una disminución en la fuerza de agarre, dificultad para coger objetos pequeños, o realizar otras tareas manuales.



¿LLEVAS UNA DIETA SALUDABLE?

Responde las preguntas del siguiente test y descubre qué tipo de hábitos tienes al alimentarte en tu día a día.



1 ¿Cuántas frutas comes normalmente en un día (ejemplo: 1/2 taza de fruta fresca o seca, 1 fruta de mediano tamaño o 1 taza de jugo sin endulzar)?

- A. 0 (-2)
- B. 1 (0)
- C. 2 (+2)
- D. 4 o más (+3)

Puntaje: _____

2 ¿Cuántas porciones de verduras consumes en un día (1 taza de verduras de hoja, 1/2 taza de otro vegetal cocido o crudo)?

- A. 0 (-4)
- B. 1 (0)
- C. 2 (+1)
- D. 3 (+2)
- E. 4 o más (+3)

Puntaje: _____

3 ¿Cuántas variedades de vegetales ingieres en un mes?

- A. 2 o menos (-4)
- B. 3 a 4 (0)
- C. 5 a 6 (+1)
- D. 7 a 8 (+3)
- E. 9 o más (+4)

Puntaje: _____

4 ¿Cuántas veces comes legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles, arvejas, alubias, habas, etc.) en una semana?

- A. 0 (-2)
- B. 1 a 2 (0)
- C. 3 a 4 (+1)
- D. 5 a 6 (+2)
- E. 7 o más (+3)

Puntaje: _____



CAMINATA POR LA VIDA

2019 BARRANQUILLA

Una vez más, **Coomeva Medicina Prepagada** y **Olímpica** se unen para acompañar a las mujeres que enfrentan el cáncer de seno con valentía y esperanza.

¡Ven a caminar con nosotros y celebra el triunfo de la vida!



Fecha: Domingo 20 de octubre de 2019.



Lugar: Malecón Puerta de Oro, Sector Cl. 85.



Hora: 6:00 a.m.



E-mail:
milena_d_garcia@coomeva.com.co



Teléfono:
385 2461 - 385 1880 Ext. 51837



Inscripciones: Del 15 de julio al 30 de agosto en nuestra página medicinaprepagada.coomeva.com.co o dirigiéndote a nuestra sede de Coomeva Medicina Prepagada (Cl. 85 # 50-08).



Cuidarte es quererte



CONTIGO interacción

5 ¿Cuántas veces consumes carnes rojas en una semana?

- A. 6 o más (-2)
- B. 4 a 5 (0)
- C. 1 a 3 (+1)
- D. Menos de 1 (+2)
- E. 0 (+3)

Puntaje: _____

6 ¿Cuántas veces comes, normalmente, en un restaurante de comidas rápidas en una semana?

- A. 6 o más (-5)
- B. 4 a 5 (-4)
- C. 1 a 3 (-3)
- D. Menos de 1 (-2)
- E. 0 (0)

Puntaje: _____

7 En un día, ¿qué bebes más frecuentemente?

- A. Gaseosa (regular o dietética) (-4)
- B. Café o té con cafeína (-1)
- C. Café o té descafeinado (0)
- D. Leche o jugo (0)
- E. Agua aromática o agua pura (+3)

Puntaje: _____

8 ¿Cuántas gaseosas bebes al día?

- A. 6 o más (-2)
- B. 4 a 5 (0)
- C. 2 a 3 (+1)
- D. 1 (+2)
- E. Menos de 1 (+3)
- F. 0 (+3)

Puntaje: _____

9 ¿Cuántas veces a la semana comes pescado?

- A. Nunca (-2)
- B. 1 (+1)
- C. 2 veces (+2)
- D. 3 a 5 veces (+3)

Puntaje: _____

10 En una semana, ¿cuántas veces comes granos enteros (pan de granos, avena entera, arroz integral, quinoa, etc.)?

- A. Nunca (-3)
- B. 1 a 2 (+1)
- C. 3 a 4 (0)
- D. 5 a 6 (+1)
- E. 1 o más veces al día (+3)

Puntaje: _____

Su puntaje total es: _____

INTERPRETACIÓN:

Luego de marcar tus respuestas, suma el puntaje total y ubícalo en la siguiente tabla:

22 a 28	Tienes excelentes hábitos alimenticios
17 a 21	Cuentas con buenos hábitos
10 a 16	Necesitas mejorar tu dieta
9 o menos	Necesitas cambiar tus rutinas alimenticias, intenta cambiar un hábito a la vez



DIETA EQUILIBRADA

Alimentarse de manera equilibrada significa incluir en la dieta todos los grupos nutricionales, así como saber las porciones indicadas de proteínas, carbohidratos, frutas y verduras, lácteos, entre otras, pues son estas las que proveen al cuerpo de la energía que tanto necesita para trabajar en su día a día. La meta es consumir un promedio de 2 mil calorías diarias en adultos sanos, para así disfrutar de los beneficios de una buena salud cardiovascular, osteomuscular y cognitiva. Se recomienda, sin embargo, la orientación de un profesional en nutrición cuando se requiere subir, bajar o mantener el peso o una alimentación especializada para una enfermedad específica.

Te invitamos a descargar nuestra App **Mi Historia Cuidarte** es que-
rerte, para que recibas consejos
de nutrición, deporte y todas las
pautas necesarias para alcanzar
un bienestar integral.



APP COOMEVA MP

Conéctate fácilmente con tu salud



Agendamiento citas
Christus Sinergia



Carné
virtual



Autorizaciones
médicas



Directorio
médico



Revista
Salud



Consultas
Dr. Félix

Validado Supersalud

Descárgala ya y disfruta de
nuevos servicios y beneficios:



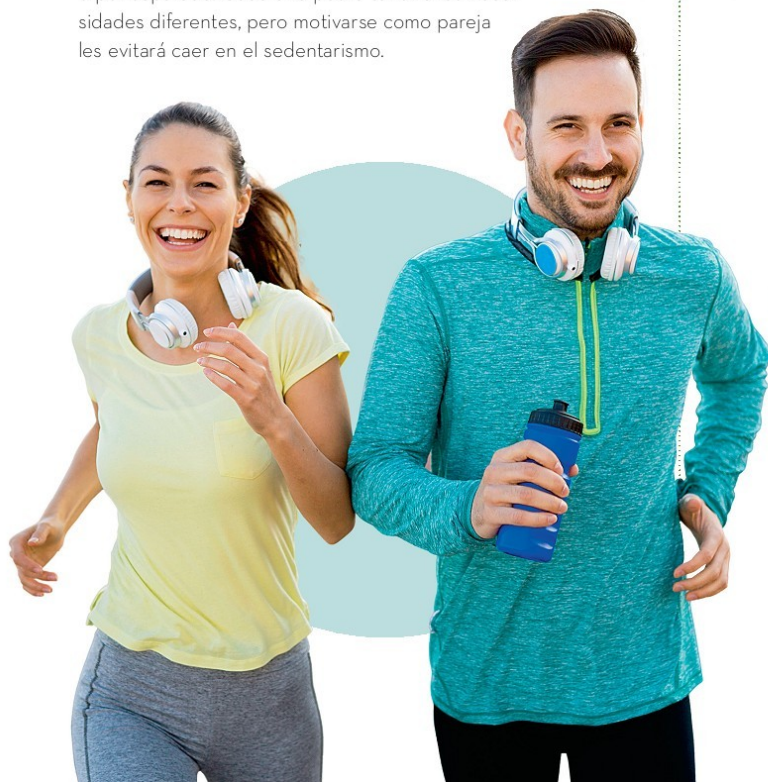
Coomeva Medicina Prepagada

(CON TU CUERPO
a dúo)

10 PLANES PARA JUNTOS CUIDAR DE LA SALUD

1 EJERCICIO

Es vital la planeación y la disciplina para una actividad física que se disfrute y permita despejar la mente del estrés. Se debe dialogar para negociar este espacio, de acuerdo con los horarios de cada uno y de las labores de la casa que deben compartirse, para que los dos tengan tiempo de ejercitarse, juntos o por separado. Cada uno podrá tener unas necesidades diferentes, pero motivarse como pareja les evitará caer en el sedentarismo.



2 CUIDAR LA ALIMENTACIÓN

Cocinar es un gran plan en pareja y un momento para compartir. Cuando hay requerimientos especiales por condiciones de salud, o porque los dos simplemente quieren cuidarse, es fundamental consultar a un nutricionista y seguir sus recomendaciones. En la medida de lo posible, unificar las preparaciones de acuerdo también con los gustos, comprar solo los productos aconsejados y ayudar al otro a evitar tentaciones.



EN SUS MANOS

NUESTRA RED MÉDICA

Conozca los nuevos ingresos y actualizaciones de los especialistas en las regiones del Eje Cafetero y Nororiente.

ACTUALIZACIÓN DE DATOS

EJE CAFETERO

ARMENIA

Psicología

María Patricia Arcila Osorio
Dirección: calle 17 norte # 14-20, cons. 303, Centro Médico Torre Molinos
Teléfonos: 7493519 - 3017840496

LA UNIÓN

Medicina general, medicina biológica y terapias alternativas

Julián Hurtado Mondragón
Dirección: calle 13 # 16-34
Teléfono: 2292990

PEREIRA

Alergología e inmunología

Alergoips
Dirección: cra. 19 # 8-13, cons. 203-204, edificio Trípoli
Teléfonos: 3171777 - 3043342583

Gastroenterología pediátrica

Héctor Andrés Enríquez Calvache
Dirección: av. Juan B. Gutiérrez, calle 8 # 19-12, edificio Trípoli, cons. 201
Teléfonos: 3389489 - 3146843033

NORORIENTE

BUCARAMANGA

Cardiología pediátrica y cardiología

Instituto del Corazón de Bucaramanga
Dirección: calle 158 # 20-95, Cañaveral

Fosunab, piso 4, torre A - nueva sede
Teléfono: 6329200 - Whatsapp: 3182941724

Imágenes diagnósticas

Radiólogos Especializados de Bucaramanga S.A.

Direcciones:

C.M.C. Ardila Lule, torre A, piso 7, mód. 35.
Cra. 33 # 51-31, Cabecera
Teléfonos: 6059353 - 6059355, ext. 8059 - 1562, 7000009

INGRESOS

EJE CAFETERO

ARMENIA

Ortopedia y traumatología

Carlos Eduardo Montoya Velasco
José Fernando Gómez Botero
Dirección: cra. 13 # 1N-35, cons. 404, Clínica Central del Quindío
Teléfono: 7465280

PEREIRA

Nefrología, nutrición y dietética y psicología

IPS Prerenal
Dirección: cra. 18 # 12-75, cons. 607-610, torre 2, Megacentro Pinares
Teléfonos: 3160404 - 3216456748

NORORIENTE

BARRANCABERMEJA

Endocrinología y endocrinología pediátrica

José Raúl Zaldivar Ochoa
Dirección: calle 48 # 22-141, Cruz Roja, cons. 101
Teléfono: 3143393866

Terapia física

Lorena Julieth Amaya Gómez
Dirección: cra. 26 # 50-35, barrio Colombia
Teléfono: 3176212264

BUCARAMANGA

Consulta domiciliaria

Grupo Emerger
Dirección: cra. 32 # 59-42B, Conucos
Teléfonos: 6450900 - 3208824199 - 3184014433 - 3164695755

Nefrología pediátrica

Diana Carolina Chacón Jaimes
Dirección: cra. 29 # 45-45, edificio Metropolitano, cons. 803
Teléfonos: 6577034 - 3178427640

SAN GIL

Consulta domiciliaria

Grupo Emerger
Dirección: cra. 12 # 2D-09
Teléfonos: 6450900 - 3208824199 - 3184014433 - 3164695755



EN NORORIENTE CONTAMOS
CON RED MÉDICA EN LAS
SIGUIENTES CIUDADES:

- Aguachica
- Barbosa
- Barrancabermeja
- Bucaramanga
- Cúcuta
- Lebrija
- Málaga
- San Gil

Recuerda que cuentas con más
de 390 profesionales y 140 instituciones
de servicio de salud en el Eje Cafetero,
y con más de 240 profesionales y 120
instituciones de la salud en Nororient.

EN EL EJE CAFETERO CONTAMOS CON RED MÉDICA
EN LAS SIGUIENTES CIUDADES:

- | | | |
|--------------|---------------|-----------------------|
| • Armenia | • La Unión | • Pereira |
| • Caicedonia | • La Victoria | • Riosucio |
| • Cartago | • La Virginia | • Santa Rosa de Cabal |
| • Chinchiná | • Manizales | • Sevilla |

Para conocer el detalle del Directorio Médico
de Coomeva Medicina Prepagada, ingresa a:
[oficinavirtualmp.coome-
va.com.co/DirectorioMovil-Web](http://oficinavirtualmp.coomeva.com.co/DirectorioMovil-Web)
o escanea el siguiente código QR
con tu dispositivo móvil.

Descarga nuestra APP de Coomeva MP





EL COMPROMISO ES DE TODOS

Cada colaborador gestiona un ambiente laboral óptimo y saludable.

ASESORA

SANDRA YANIRA OCAMPO SARMIENTO
Gerente Nacional Gestión Humana Sector
Salud de Coomeva Medicina

Un ambiente de trabajo que estimula a sus colaboradores hace posible un equipo más comprometido con su entorno, con su empresa. Un incentivo que no solo se refiere al tema salarial, sino a la promoción de valores tan importantes como la solidaridad, la equidad, la transparencia, el respeto, el trabajo conjunto, el valor de escuchar al otro, el de pedir ayuda sin temor al qué dirán, el de ejercer buenas prácticas que, al final resultan en espacios saludables, de unidad, y en el que la premisa diaria es hacer las cosas cada vez mejor.

“Cuando esto sucede, los colaboradores empiezan a dar lo mejor de sí naturalmente, es un gana a gana que conlleva a un ambiente de trabajo saludable, en

donde la gente tiende a ayudarse entre pares, trabaja en equipo para resolver problemas, se siente importante desde cualquier función que haga, porque entiende que su rol es fundamental para alcanzar los logros”, explica Sandra Yanira Ocampo Sarmiento, Gerente Nacional Gestión Humana Sector Salud de Coomeva Medicina Prepagada. De alguna manera, significa aprender a trascender y sortear los agites del día a día, como el estrés, la presión y los disgustos entre compañeros, sin perder de vista los objetivos trazados como área y organización. Se trata también de sacarle el mejor provecho a los momentos difíciles, para convertirlos en útiles rutas de aprendizaje.

EN LA MISMA SINTONÍA

“Si trabajamos en esto, las personas empiezan a apalancar su vida familiar y personal dentro de la

compañía, a ser más saludables y a pensar en positivo a pesar de las situaciones cotidianas y los momentos difíciles. Cuando alguien da lo mejor, sin duda recibe lo mejor”, agrega Ocampo Sarmiento.

Lo anterior debe apalancarse, además, a la gestión desde recursos humanos de pausas activas, de ejercicios prácticos de autocuidado, de capacitaciones que promuevan el bienestar general y que les permitan a los colaboradores llevar una rutina saludable, tanto mental como físicamente. Así, cada persona aprenderá a administrar de la mejor manera su tiempo, sus relaciones sociales y su forma de interactuar con el mundo que le rodea ●

El estrés positivo se da al interpretar las consecuencias como favorables para sí mismo y el entorno.

Piloskin®

CUIDADO
capilar

ideal
para cada

Tipo de
cabello

**Cuida, Nutre
y Protege,**
estimulando
el crecimiento



La mejor elección
para tener un

Cabello
Saludable

NUEVO



con **SAW**
Palmetto



con
BIOTINA



con **EFFECTO**
DUAL



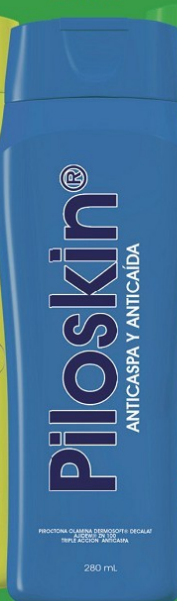
con
HAIRGENYL



ANTICAÍDA
Efecto
Relipidizante



ANTICAÍDA
Uso
Diario



ANTICASPA
&
ANTICAÍDA
Acción
Seboreguladora



ANTICAÍDA
Mayor
Poder Anticaída



ANTICAÍDA
Cabello
Graso



con **ÁCIDO**
Salicílico al
2%

Skindrug

Sueña

Al igual que **Lina**, que después de su monitoreo, le cuenta a Sara de las aventuras que hará realidad junto a su hermanito.

Tu vida nos inspira

VIGILADO Supersalud

REINVENTE

Conmutadores: 682 1000 - 518 6000
Cali, Colombia

www.imbanaco.com    @cmimbanaco



V Colación Nacional
Hospital Seguro 2018



Arreditación
Nacional en Salud



Máximo
Estándar Mundial de
la Calidad en Salud



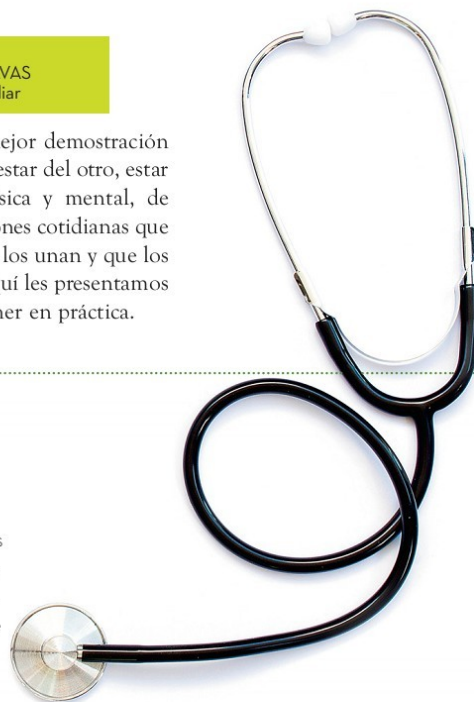
**Centro Médico
Imbanaco**

Vocación de Servicio

En pareja se pueden promover hábitos de vida saludable para cuidarse y tener en compañía un mejor bienestar.

ASESORA
MARÍA ROSARIO GUERRERO BUELVAS
Médica especialista en medicina familiar

El amor es cuidado. Y la mejor demostración de esto es velar por el bienestar del otro, estar pendiente de su salud física y mental, de conectarse como pareja con acciones cotidianas que aporten a la calidad de vida, que los unan y que los lleven a cumplir los objetivos. Aquí les presentamos algunos sencillos planes para poner en práctica.



3. CONTROLES REGulares

En general, todos los pacientes sanos deben ir por lo menos dos veces en el año a realizarse su evaluación clínica, con el fin de hacer medicina preventiva. En la pareja es buena señal que los dos estén pendientes de estos controles, que dependen también de la etapa en la que cada uno se encuentre. Habrá chequeos y exámenes particulares por grupos de edad y recordarle al otro que debe hacérselos es una muestra de que se le quiere sano.

4

TOMA DE MEDICAMENTOS

Así como se recuerdan los chequeos y los exámenes, estar alerta de la toma de los medicamentos es una forma de prevenir problemas presentes y futuros. Para ello, las nuevas tecnologías brindan herramientas como alarmas para recordar la hora de ingesta de pastillas y aplicaciones para hacer seguimientos. Este sencillo plan puede marcar la diferencia si la pareja, por ejemplo, tiene mala memoria o se descuida con el tema.



5. SI HAY HIPERTENSIÓN

Un problema común hoy, tanto entre hombres como en mujeres, es la hipertensión. Por ello, es primordial mantener hábitos de vida saludable, como el ejercicio físico para los adultos de 150 minutos a la semana de intensidad moderada, según la Organización Mundial de la Salud; llevar una alimentación equilibrada, mantener un peso adecuado y el control del estrés, para regular los niveles de presión arterial.

