

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

ISSN 1692 - 5556 Agosto - Septiembre 2017 - Edición 136

VIGILADO Supersalud

AUTÓNOMOS Y CON LÍMITES

INDEPENDENT CHILDREN
WITH BOUNDARIES

www.revistasaludcoomeva.com

Coomeva
Medicina Prepagada



**Servicios de alta
complejidad médica**

Línea única de atención:
(4) 444-1555

www.clinicaelrosario.com

Medellín - Colombia

**Clínica
El Rosario**
Amor que acompaña y Servicio que Alivia

¿Qué es Alta Complejidad Médica en Cardiología?

1. Poder intervenir pacientes de enfermedades de las válvulas cardíacas, utilizando técnicas de cirugía mínimamente invasivas
2. Corregir aneurismas de grandes vasos (Arterias del tórax que pueden romperse)
3. Diagnosticar y corregir defectos congénitos cardíacos en niños, desde recién nacidos hasta adolescentes.
4. Manejar en niños y adultos arritmias complejas (problemas de ritmos del corazón)
5. Realizar juntas médicas para el análisis de los casos más complejos





Número 136
Agosto - Septiembre de 2017

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

Consejo de Administración
José Vicente Torres Osorio

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

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

**Gerente General
Medicina Prepagada**
Jorge Alberto Zapata Builes

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

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

Dirección General
David Montes Canal

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

Editor
David Montes Canal

Coordinadora Editorial
Melissa Arce Pérez

Colaboración
Gina Isabel Massi Ambard
Claudia Alexandra García
Germán Jiménez Loaiza
Xiomara Iveth Campo
Viviana Trujillo Jiménez
Marco Emilio Ocampo

CUIDARTE ES QUERERTE: AUTOCUIDADO Y AMOR PROPIO

Cuando en 1986, en la Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud, celebrada en Ottawa (Canadá), se definieron los 5 pilares para una nueva concepción de la salud pública en el mundo, rápidamente el autocuidado comenzó a tomar fuerza como un factor decisivo en la búsqueda de un bienestar colectivo.

En esta línea, la responsabilidad personal es un elemento clave en la búsqueda de bienestar del ser humano que permite interiorizar acciones encaminadas a disminuir factores que generan riesgo en la población como el sedentarismo, el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y de comidas poco saludables. Así, el control sobre todos ellos reside en lo más profundo de cada persona.

En ese sentido, Coomeva Medicina Prepagada como una entidad que reconoce en el autocuidado la base de la salud de sus usuarios, lanza su

estrategia **Cuidarte es Quererte**, a través de la cual busca articular actividades de salud, con una campaña publicitaria e informativa, que genere en las personas la convicción de que sus decisiones cotidianas son el primer paso para aportar al cuidado de su salud en el mediano y largo plazo.

Acciones simples como elegir qué alimentos comprar en el hipermercado, si comer por fuera de casa o cocinar para controlar porciones y calidad de los ingredientes; o cuánto tiempo destinar a ejercitar su cuerpo en la semana, así como el grado de estrés que está dispuesto a enfrentar, e incluso cuántas horas le garantizan un sueño reparador, serán las claves para empezar a construir un estado de mayor bienestar.

De esta manera estaremos creando mejores condiciones de salud física y mental para nosotros y nuestras familias ●



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

Macroeditora Revistas
Paula Andrea Montoya T.

Editora
Natalia Estefanía Botero C.

Editor Gráfico
Hugo A. Vásquez E.

Diseño
Carolina Alzate Jiménez

Periodistas
Isabel Vallejo Jiménez
Ana María López de Mesa
Paola Cardona
Natalia Ospina
Ingrid Cruz
Daniela Granada

Fotografía
Shutterstock - Cortesía

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

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

Las ofertas de producto y servicio realizadas 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. © 2017**

CONTENIDO

Agosto - Septiembre 2017



(CON TU MUNDO)

- 8 Antes de**
Pisar bien es clave para un atleta
- 12 Pequeños gigantes**
¿Cómo criar niños con límites?
- 17 Tendencias**
Escribir con un objetivo: sanar
- 20 Zoom a**
Los exámenes que estudian el sueño
- 22 Armonía es salud**
Cuide la higiene en la cocina

(CON TU CUERPO)

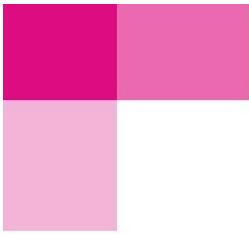
- 26 Lo natural**
Dieta sin gluten, ¿moda saludable?
- 30 Abuelos**
Dificultades al deglutir
- 32 Antes de**
Autoexámenes: lupa a su cuerpo
- 36 Infografía**
A la espera de una vida
- 40 Para ellas**
El calcio, aliado para la vida
- 42 Tendencias**
Salga de dudas sobre el papiloma

(CON TU MENTE)

- 50 Armonía es salud**
La importancia de los amigos
- 54 Por tu sonrisa**
Las consecuencias de apretar los dientes
- 56 Para ellos**
Vasectomía: planificación definitiva
- 58 Tu generación**
5 claves para lograr equilibrio emocional
- 62 A dúo**
Disfrutar la vida en pareja

(CONTIGO)

- 66 Especial**
Los beneficios de lactar
- 68 Institucional**
Excelencia clínica en tres claves
- 72 Campaña**
Cuidarte es Quererte
- 74 Directorio**
Ingresos y actualizaciones de datos



Synderm®

El dermolimpiador para
todo tipo de piel

¿Cómo limpias tu piel?



Piel grasa

Todo tipo de piel



Desmaquilla

Pieles maltratadas

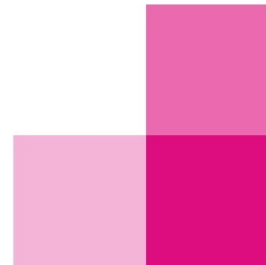
Pieles con tendencia acné

Una adecuada **rutina** de limpieza con
Synderm®

 **PharmaDerm**
Innovación Dermatológica

www.pharmaderm.com.co

 Pharmaderm & skindrug





Viajar es la mejor experiencia
cuando sabes que tu salud
está protegida

♥ Cuidarte Es Quererte

A través de nuestra cobertura de **Assist Card**, cuentas con asistencia médica internacional ante cualquier emergencia cuando sales del país.

Afíliate y disfruta ésta y muchas más coberturas:

Programa Oro	35.000 USD o Euros hasta por 90 días 5.000 USD de preexistencia
Programa Oro Plus	50.000 USD hasta por 90 días

veilao Supersalud

Cooperando es posible

Coomeva | Medicina Prepagada
Nos facilita la vida



El servicio de Assist Card hace parte de las coberturas de los Programas Oro y Oro Plus y no es necesario activarlo al momento de su viaje.

CON TU MUNDO

23%

DE LA POBLACIÓN
ADULTA DEL PAÍS
PADECE HIPERTENSIÓN
ARTERIAL, SEGÚN EL
MINISTERIO DE SALUD.

EN CIERTA MEDIDA
LA CAUSA DE LA
HIPERTENSIÓN
ARTERIAL PUEDE
SER GENÉTICA,
PERO LOS DOS FAC-
TORES DE RIESGO
MÁS COMUNES SON
EL SOBREPESO Y
EL SEDENTARISMO.

LO NORMAL

La presión sanguínea permite que la sangre circule por los vasos sanguíneos y lleve a los tejidos el oxígeno y nutrientes para su funcionamiento.

PRONÓSTICO A TIEMPO

Aunque la presión arterial alta no siempre da síntomas, un diagnóstico temprano previene enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Seguir una dieta saludable con menos sal, ejercitarse regularmente y tomar medicamentos puede ayudar a bajar y controlar la presión arterial.



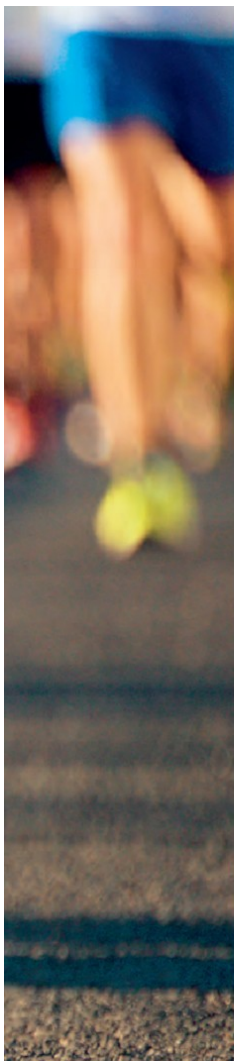
PISAR BIEN

CLAVE PARA UN BUEN ATLETA

Corremos por instinto, pero ¿lo hacemos de forma correcta?

Las ganas deben ir acompañadas de una preparación previa, un calzado adecuado y una técnica ideal.

ASESOR MAURICIO AGUIRRE
Médico especializado en Medicina del Deporte,
adscrito a Coomeva Medicina Prepagada.



Hoy, cuando están de moda las competencias 2K, 5K, 10K y hasta más, muchas personas están decididas a que en la próxima carrera, sin falta, saldrán por fin a correr. Antes de la cita con el deporte, compran los tenis y uno que otro accesorio que les recomiendan o que le vieron a los atletas de grandes maratones. Llega la hora, salen a correr, y a las cinco o diez cuerdas el físico no les da más. El peor dolor, sin embargo, no es inmediato: al día siguiente las molestias son inaguantables y, en la mayoría de los casos, evitables.

Al iniciarse en la actividad física suelen cometerse imprudencias que el cuerpo paga caro. Estas van desde una mala elección de la distancia, de la ruta y del calzado, hasta una mala técnica al apoyar el pie sobre la superficie.

Dice el doctor Mauricio Aguirre, médico especializado en medicina del deporte, experto en enfermedades crónicas y triatleta competitivo, que mucha gente sale a correr sin ninguna preparación previa solo para bajar de peso, en especial los individuos con un historial sedentario, con tiempos prolongados de inactividad. Luego vienen las enfermedades crónicas en músculos y huesos.

Antes de irse por el camino del atletismo, explica Aguirre, debe aprenderse a caminar. Por eso, lo ideal es ir paso a paso. Sugiere que al principio se realicen caminatas suaves, para luego incrementar el ritmo de manera gradual. Es de aclarar que caminando no se logrará bajar el nivel calórico o el peso esperado, pero eso vendrá luego, con el tiempo.

LA PISADA CORRECTA

Una vez resuelto el asunto del ritmo, hay que prestarle atención a la manera en cómo se apoyan los pies al correr. Viene la primera pregunta: ¿al correr, usted cae sobre el talón o la punta del pie?

Si la respuesta es la primera opción, se está cometiendo un error. “Cuando el peso del cuerpo recae sobre el talón, se

La manera de pisar al andar, correr y saltar tiene una incidencia directa sobre la salud, especialmente en zonas como el tobillo, la rodilla, la cadera y la columna.

pierde toda la capacidad amortiguadora del pie. La idea es caer con el antepié, que es la raíz de los dedos, la tercera parte del pie, dividiendo a este desde los dedos hasta el talón”, indica.

Una manera de darse cuenta si se está corriendo con la técnica adecuada es hacerlo en un solo sitio: si se cae sobre el talón, hay que intentar corregir la pisada hacia la parte de adelante del pie. De a poco, recomienda el doctor, hasta lograr la forma correcta, para así coger pista. Despacio pero seguro.

EL CALZADO IDEAL

No dejarse deslumbrar por los tenis con cámaras de aire estridentes. Un dato: son los que más daños hacen.

Esto en razón a que los calzados que tiene más amortiguación en sus suelas provocan que los músculos de la planta del pie se atrofien. Mauricio Aguirre cita estudios que indican una incidencia de este calzado en el aumento de casos de fascitis plantar.



ELIJA LOS TENIS QUE ENCAJEN CON SU PISADA



SUPINACIÓN

La tecnología actual de las grandes compañías de calzado deportivo sirven para crear líneas de tenis con baja amortiguación en sus suelas, evitando así que haya vibraciones sobre el talón que luego afectan las articulaciones de los tobillos, las rodillas, la cadera y hasta la región lumbar.

Entre las lesiones que genera una mala elección del calzado están dolencias como la fascitis plantar (una inflamación del tejido en la planta del pie); artrosis de la rótula de la rodilla; desgaste articular de la cadera; discopatía lumbar, que produce dolores de espalda; periostitis de la tibia (lesión muscular); e incluso, fracturas por desgaste de material óseo, calambres e inflamación de tendones de la rodilla o el tobillo.

Otro asunto importante es no salir a correr porque sí, pues se requiere un trabajo de fortalecimiento muscular, que obedezca a un plan de entrenamiento que, no solo, se ajuste a las necesidades de cada quien, sino a las capacidades y que ayude a acompañar el instinto del corredor sin causar lesiones •



NEUTRA



SOBREPONACIÓN

Para saber su tipo de pisada observe los patrones de desgaste de sus zapatos. Si el lugar de mayor uso es el interior entonces es **supinador** y necesitará calzado con mayor amortiguación. Cuando coloca los tenis en una superficie plana y no hay inclinación, el tipo de pisada es **neutra**: debe buscar los que ofrecen amortiguación y apoyo. Si la cara interna del talón y la zona del metatarso (por el pulgar) muestran mayor desgaste, se habla de **sobrepresión** y debe buscar el máximo apoyo, por eso se recomienda gran amortiguación y estabilidad.

SAN IGNACIO

PLAZA

Espacios de SALUD Y BIENESTAR

3 TORRES MÉDICAS
HOTEL
PLAZA DE COMIDAS
LOCALES



Pisos completos para sedes de especialistas

hasta **560 m²**

(Área total construida)

*estas áreas incluyen:
buitrones, columnas y muros

Consultorios

Desde **24.08 m²**

hasta **29.18 m²**

(Área total construida)

Informes

☎ **257 03 89 - 310 514 35 21**

Lunes a viernes de 8:00 am a 5:00 pm

sanignacioplaza@confuturo.com.co

Elyperencia.com Agosto 2017



CREDICORPcapital
Fiduciaria

AIA

E&D
Ingeniería

PROIN
Ingeniería

Confuturo
propiedad raíz

**ARQUITECTURA
& CONCRETO**

La imagen contenida en esta pieza publicitaria es ilustrativa y por lo tanto puede presentar modificaciones. Además, contiene elementos de apreciación estética que son interpretación del artífice y no comprometen a la sociedad promotora.

CON TU MUNDO
pequeños gigantes

¿CÓMO CRIAR NIÑOS

CON LÍMITES?

Saber decir “no”, tener autoridad y reprender ayuda a educar hijos más responsables y autónomos.

SETTING BOUNDARIES
WHEN RAISING CHILDREN

Knowing how to say “no,” having authority, and disciplining children helps them become more responsible and independent.



ASESORA
GLORIA HURTADO
CASTAÑEDA
Psicóloga

ADVISOR
GLORIA HURTADO
CASTAÑEDA
Psychologist

Todos hemos visto a esos niños pequeños que se tiran al suelo en los supermercados y arman un berrinche que requiere hasta la ayuda de los bomberos porque sus padres no les pueden cumplir el antojo, regalarles el más reciente avance de la mercadotecnia: un nuevo carro, la muñeca de moda, el popular personaje de la última película animada.

Y entre los que observan se esparce el murmullo: “Qué niño tan malcriado”, “ese niño está avergonzando a los padres”, “lo que necesita es un buen castigo”. Los padres, mientras tanto, tratan de contener la marea de furia de sus hijos y pasan la vergüenza.

La pregunta de este problema es una: ¿cómo criar hijos con límites? Estamos en la época que tiene como eslogan el hacerse amigo de los hijos. Para la psicóloga Gloria Hurtado Castañeda nada más descabellado que esto: “Ellos pueden tener mil amigos, muchísimos, pero padre y madre solo son dos, nadie más, y ese rol no se puede trastocar nunca”. Quizá esta sea la primera cuota para crecer con límites, entender que el hijo está ahí para ser guiado, para ser educado, para que se les muestre el camino.

CON DISTANCIA

“A los hijos hay que ponerles límites, hay que enseñarles que los padres son los que ponen orden en sus vidas y que eso no es negociable. Uno de los problemas que se tienen hoy en día, es que no se les cumple la palabra a los niños, entonces el padre le promete un castigo en caso de que pierda el año, y le dice, por ejemplo, que lo cam-

We have all seen those children on the floor of the supermarket in such a bad tantrum that even the store’s security staff must come help, because their parents would not give in to what they wanted or give them the latest product being sold in the market: a new toy car, the latest doll or the popular figurine from the most recent big-screen cartoon.

Whispers of those watching say: “What a spoiled kid,” “That kid is such an embarrassment to her parents,” “What that boy needs, is a good punishment.” Meanwhile, the parents are trying to subdue the intense fury of their children and must deal with the embarrassment.

This problem leads to one question: How can you set boundaries while raising children? We live in a time where it is almost encouraged to be the child’s friend. For psychologist Gloria Hurtado Castañeda, this notion could not be further from the truth, “They can have thousands of friends, tons of them, but they only have one father and one mother, no one else, you can’t ever change that.” Perhaps this is the first step to setting boundaries; understanding that children are there to receive guidance and to be taught so they can be shown the way.

THINKING LONG TERM

“You have to set boundaries with children. You have to teach them that parents are the ones that keep their lives in order, and that that is not negotiable. One of the problems that occurs in today’s world is that parents don’t stick to their word; the parent will set a punishment in case the child fails the school year saying, for



Es ideal que los niños aprendan
el valor de las cosas materiales, del esfuerzo
de los padres por conseguirlas y del buen uso
del dinero. Este mensaje les ayudará a luchar
por lo que desean en la vida.

bía de colegio. El muchacho, luego, pierde el año y continúa en el mismo colegio, ¡pues no!, hay que cumplirle porque sino en la próxima se lo van a pasar por la galleta. También es esto un llamado a los padres, que no hablen con rabia, porque si les prometen un castigo es mejor que se los cumplan”, dice la experta.

En Europa, por ejemplo, Francia se rehúsa a unirse a la lista de 51 países del mundo que prohíben pegarles nalgadas a los hijos como una forma de crianza. De hecho, quedan como los únicos que van en contravía de las reglas de la modernidad en este sentido que abogan por suprimir el castigo físico, y por ello el Consejo de Europa, en 2015, les hizo esa exigencia. Los galos defienden su tradición e indican que gracias a las nalgadas, sus hijos no son berrinchudos ni malcriados, que tienen una generación obediente, libre.

REPRENDER SIN EXCESO

“Una cosa es el maltrato infantil y otra cosa son las nalgadas con la mano, no estoy hablando de usar chancas ni correas, no, sino de unas nalgadas como manera de represión, de castigo, creo que esto es importante para la crianza y para que los niños puedan mantener una relación de respeto con sus padres”, dice la experta, quien agrega que si desde que los hijos están pequeños se traza una relación amorosa y de autoridad, no habrá necesidad de acudir recurrentemente a esta forma de sanción.

Otro punto que hay que tener en cuenta es la necesidad de la palabra

example, that the child will have to change schools. The child later doesn't pass and ends up going to the same school. No! You have to stick to your word because next time they won't pay attention to you. This is also a call to parents to not speak out of anger; if they set a punishment, it is better for them to follow through with it,” our expert says.

In Europe, for example, France refuses to join the list of 51 countries around the world that prohibit spanking children as a form of childrearing. In fact, these are the only ones that go against the norms of modern society in the sense that they advocate for eliminating physical punishment. This is why the Council of Europe demanded this of them in 2015. The French defend their tradition and argue that thanks to spanking, their children do not throw tantrums and are well-behaved, and that they have an obedient and free generation.

HOW TO DISCIPLINE WITHOUT GOING OVERBOARD

“One thing is child abuse, and another is spanking with your hand. I am not talking about using a flip-flop or a belt, no. I'm talking about a few spankings as a way to repress or punish them. I think that this is important for the child's upbringing and for children to have a respectful relationship with their parents,” our expert says who adds that if a loving and authoritative relationship is established with children when they are very young, this form of punishment will only need to be used sparingly.

Another point to consider is the need





“no”, pues es muy común que los niños no acepten una negativa cuando los mayores acceden fácilmente a sus caprichos, que van desde un juguete en el supermercado, hasta un programa de televisión y el uso de celulares y tabletas en momentos en que no conviene. “Las cosas parecen estar al revés, pues son los niños quienes imponen las reglas en la casa, y esto también hay que conversarlo con los que cuidan de los menores, en muchos casos los abuelos y decirles que las reglas se deben aplicar”.

to use the word “no,” as it is very common for children to not pay attention to negation when parents give in easily to whatever they want, whether that be a toy from the supermarket, a television program or the use of cell phones or tablets at inappropriate times. “Things seem to be backwards, as children become the ones that enforce the rules of the house. This must also be discussed with those that take care of the children, who are often the grandparents, and they must be told that the rules must be enforced.”

Children must learn to understand
the value of material objects, the effort parents
make to obtain them, and how to manage money.
This message will help them fight for
what they want in life.

CON TU MUNDO pequeños gigantes

Aunque la disciplina es la base de un crecimiento con límites, Hurtado Castañeda sugiere que hay cosas que se pueden negociar, como que el pequeño quiera vestirse de una u otra forma, o que no quiera comer: “Eso sí, cuando un niño no quiere comer se puede aceptar, pero no para cambiarle la comida por la que él quiera, sino para decirle que entonces no come hasta que sea la hora de la siguiente ingesta”. De esa manera se pueden crear niños autónomos, apegados a las normas: libres •

While good discipline is the foundation of setting boundaries, Hurtado Castañeda suggests that there are things that can be negotiated such as children wanting to dress a certain way or what they do not want to eat: “When children do not want to eat, then yes, tell them ‘okay.’ But don’t exchange the food for whatever other food the child wants. Tell them that they can’t eat until it is time for the next meal.” This helps make children become independent and stick to the rules, this makes them free •

EN EL PROCESO DE EDUCAR

Para criar niños bien formados, los padres deben establecer reglas básicas. Estas consisten en crear límites claros y sencillos, cumplir con los premios y castigos impuestos, pensar en el efecto de sus acciones a largo plazo, nunca rendirse ante las súplicas de sus hijos, permitir que los niños expongan con argumentos por qué quieren algo, exigir que cumplan con sus obligaciones antes de jugar, no facilitarles demasiado las cosas y recompensarlos cuando cumplan grandes objetivos, ya sea escolares o las tareas de casa.

THE ROAD TO CHILDREARING

In order to raise children well, parents must set some basic rules. This involves establishing clear and simple boundaries, following through with rewards and punishments, thinking of the long-term effects of their actions, never giving in to children when they beg, requiring them to finish their chores before they play, not making it too easy for them to get things and rewarding them when they reach major goals, whether these be school or chore-related.



ESCRIBIR CON UN OBJETIVO:

SANAR

La escritura terapéutica es una alternativa para exteriorizar emociones, para visualizar posibilidades y expresar aquello que, de forma verbal, no fluye tan naturalmente.

**ASESORA
OMAIRA
GIRALDO SOTO**
Psicóloga clínica, coach empresarial
y educadora biocéntrica

Dice el escritor japonés Haruki Murakami, que no se le da bien pensar las cosas solo con su cabeza, que logra ponerlas en orden cuando escribe. “Después de usar las manos para escribir (...) al fin soy capaz de ordenar y comprender lo que hay en mi cabeza, que no es mucho más que lo que hay en la cabeza de otras personas”, reconoce en su nuevo libro *De qué hablo cuando hablo de escribir*.

Tomar un lápiz y empezar a componer frases o teclear al ritmo de ideas y reflexiones es un acto que conecta mente, cuerpo y emociones. Así lo explica Omaira Giraldo Soto, psicóloga clínica y coach, “desde el cuerpo, estoy dándole forma a una idea que tengo: comprometo mi cuerpo y lo ubico en una posición específica para escribir, requiero conectarlo todo para ello”. Es un momento en el que estamos

presentes, continúa, en el que se compromete, además, la atención; en el que la persona se toma un tiempo, una pausa para escribir, asegurando la comprensión.

TERAPIA PARA TODO EL MUNDO

Escribir libera y no es una práctica exclusiva para periodistas, escritores profesionales, filósofos, humanistas o expertos en el lenguaje. Su base es la palabra y esta le pertenece a todos. Cada vez más personas acuden con terapeutas, a cursos y clubes de escritura, o bien, siguen un diario y se toman unos minutos en el día para redactar y dejar salir los sentimientos.

Este tema no es nuevo y en terapias, según Omaira Giraldo Soto, se utiliza hace muchos años, a través de diferentes estrategias como escribir una carta a una persona a la que no se le ha podido expresar algún





malestar (aunque no se le entregue) o la repetición de frases y declaraciones, en programación neurolingüística. Sin embargo, hoy es tendencia porque las personas se están atreviendo a probar sus beneficios.

Algo que pudiera parecer tan básico como poner por escrito los planes, las metas que se quieren alcanzar, ejerce un gran poder, en concepto de Alexander Rodríguez Bustamante, coordinador de la especialización en Terapia Familiar, de la Universidad Católica Luis Amigó. Beneficia “a nuestro yo interno porque estamos deseando que algo se cumpla (...) Esto último depende de cada uno, no hay fórmulas mágicas, pero sí palabras que potencian el deseo de hacer las cosas en la vida, de manera apreciativa, sin marcar la falla o el error consigo mismo o con los demás”.

EN LAS BUENAS Y EN LAS MALAS

Escribir como terapia se utiliza en ambas direcciones: para liberar emociones dañinas o contenidas, y para materializar lo que se sueña. Cuando hay dolores que no se han podido sacar, explica Omaira Giraldo Soto, escribirlos ayuda a exteriorizarlos y a enten-

der su origen, pues al ver lo escrito habrá una mayor comprensión de las ideas que tenemos y por las cuales no nos desprendemos de ciertos dolores. “El crear una nueva idea a partir de esa comprensión, escribir esa nueva idea, va a ayudar a modificar esa interpretación. Tú lees eso y te das cuenta de ciertas cosas que piensas o que dices. Te da una oportunidad de una reflexión interesante”, sostiene.

En uno y otro caso, se recomienda la orientación de un terapeuta para entender y dirigir las emociones que comenzarán a aflorar en el proceso, en especial, en casos más complejos en los que se requiere, precisamente, encontrar significado a esos

sentimientos y memorias para obtener beneficios positivos del ejercicio escritural.

En el artículo *Writing to Heal*, publicado por la *American Psychological Association*, se cita a James W. Pennebaker, psicólogo y profesor de la Universidad de Texas, y uno de los principales estudiosos de los usos del lenguaje en la salud mental y física, quien explica que la escritura va de forma paralela con la terapia, porque las personas que hablan una y otra vez de su situación de la misma manera, no mejoran, “tiene que haber un crecimiento o cambio de forma en la que ven sus experiencias”.

Ha encontrado, por ejemplo, que cuando más se usan términos de causa o efecto

La ventaja de la escritura terapéutica es que la persona no tiene que atender a normas o reglas, sino que se puede expresar más libremente, con el fin de que comience a elaborar sus procesos internos.

como “porque”, “darse cuenta” y “entender”, más parecen beneficiarse.

PAZ Y EQUILIBRIO

Cuando perdemos a alguien, por ejemplo, asegura Alexander Rodríguez Bustamante, “indudablemente el dolor está allí y pasará el tiempo para poder encontrar esa paz y equilibrio. Cuando trazamos unas letras en un trozo de papel permitimos que allí quede lo que sentimos, cómo lo estamos transitando, tramitando y, seguramente, ‘surgirán cosas’. No es una fórmula, cada ser humano ha de ocuparse de sus asuntos internos personales. Es por esto que la escritura implica habituarse, ser creativo, quitar etiquetas, poner en perspectiva los nuevos y viejos deseos, plantear perspectivas de vida y cambiar de un paradigma derrotista a otro proactivo”.

Cuando escriben, quienes no pueden expresarse con fluidez, consiguen desahogarse, afirma Giraldo Soto. Agrega, que aquellos que no tienen la facilidad de establecer conversaciones complejas y que “terminan tragando y tragando”, les ayuda escribir, porque les permite planear lo que van a decir, de tal manera que cuando la van a hacer pública, van más seguros.

Ella usa la escritura en sus sesiones de coaching y “ha sido una herramienta muy útil, pero tengo claro que no es aplicable para todo el mundo”.

El primer paso es atreverse. Empezar a escribir, realizar ejercicios para convertirlo en un hábito, comprometerse y buscar apoyo experto si se quiere un mayor efecto. Hay que tener presentes las palabras de algunos psicólogos que utilizan la escritura con sus pacientes y que se citan en el artículo de la *American Psychological Association*: “Después de todo, el poder de la escritura para curar no radica en la pluma y el papel, sino en la mente del escritor” •



COMPROMISO
CON TU FUTURO

A la hora de elegir un servicio de salud especializado, el compromiso también es con tu bienestar Interior.

Elige siempre altos estándares de calidad y reconoce la importancia que tienen para tu salud.

**SOMOS ESPECIALISTAS EN EL
CUIDADO DEL SISTEMA DIGESTIVO**

POR ESO ESTAMOS COMPROMETIDOS CON: LA BIOSEGURIDAD,
LA TECNOLOGÍA, EL SERVICIO, LA INTEGRALIDAD Y EL PROFESIONALISMO
CON CALIDAD TÉCNICO-CIENTÍFICA



INSTITUTO
GASTROCLÍNICO

Nos preocupamos por
tu bienestar interior





444 66 00



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



ZOOM A LOS EXÁMENES QUE ESTUDIAN EL SUEÑO

Estas pruebas diagnósticas se dan
en casos específicos. Ayudan al
especialista a encontrar el tratamiento
más adecuado para el paciente.

ASESORA MARÍA EUGENIA TORO
Líder del Programa de Sueño del Instituto
Neurológico de Colombia (Indec).



En el sitio Revistasaludcoomeva.com puede obtener
más información sobre exámenes del sueño.

Fuentes: Asociación Colombiana de Medicina del Sueño Colombiana (Acmes), Instituto Neurológico de Colombia, Indec.

Un examen de sueño se realiza generalmente a pacientes de los que se sospecha apnea de sueño, trastornos de movimiento durante el dormir y algunas parasomnias como el trastorno de conducta del sueño MOR. El insomnio, la alteración más común, usualmente, no lo requiere.

Esta orden médica la manda el especialista luego de entrevistarse con la persona y, si es el caso, tras atender la versión de quien la acompaña mientras duerme. Con estos datos, realiza un panorama para determinar el tratamiento más adecuado, que puede integrar medicamentos, cambios de hábitos, medicina alternativa y procesos terapéuticos. “Este exa-

men es una ayuda diagnóstica, un complemento; mide la frecuencia cardíaca, la respiración, los despertares, algunos movimientos anormales, explora si las afectaciones tienen origen orgánico, entre otros”, explica María Eugenia Toro, del Indec.

Los dos exámenes más comunes son el de laboratorio (polisomnografía nocturna) y el ambulatorio (poligrafía respiratoria), ambos miden variables físicas como el flujo de aire que entra y sale de los pulmones durante la respiración, los niveles de oxígeno en la sangre, la posición del cuerpo, el esfuerzo y la frecuencia respiratoria y cardíaca de los individuos. Aquí las diferencias entre estos dos métodos •

POLISOMNOGRAFÍA NOCTURNA

Este examen de primera elección se realiza en una habitación similar a la de un hotel, registra los ciclos y etapas del sueño a través de cables que se ubican en la cabeza del paciente (electroencefalografía), permite saber si hay despertares y fragmentación del sueño, es vigilado y puede contar con registro en video.



12

HORAS PUEDE TARDAR EL EXAMEN DE LABORATORIO O POLISOMNOGRAFÍA NOCTURNA.

POLIGRAFÍA RESPIRATORIA

El examen ambulatorio es más simplificado y se realiza en casa. No determina en qué fase del sueño está la persona, pero sí establece cuántas pausas respiratorias tiene en una hora y cuál es su oxigenación. Expertos indican que podría convertirse en la prueba de sueño del futuro, cuando se complementa con otros sensores que brinden más información.



10

AÑOS EN PROMEDIO HA ESTADO EN AUGE EL EXAMEN AMBULATORIO O DE CASA ENCAMINADO A BUSCAR APNEAS SEVERAS.

EL SUEÑO ES ESENCIAL

Al dormir el ser humano pasa por dos etapas. En el sueño profundo (NO MOR) se da una función reparadora de tejidos y se activan las hormonas del crecimiento, mientras que en la segunda etapa (MOR) se perfeccionan funciones cerebrales como la de memorización.

CAMBIO DE RITMO

- ▶ El estilo de vida actual, rápido y con mayor carga de estrés, trae consigo más alteraciones del sueño.
- ▶ Los hábitos alimenticios, las rutinas de trabajo, la inmersión en la tecnología y la privación del sueño voluntario, contribuyen a cambiar patrones.
- ▶ Adoptar una higiene del sueño y consultar a tiempo son clave si el mal dormir les hace pasar a las personas jornadas extensas, sentir constante irritabilidad y tener malas relaciones sociales.
- ▶ El médico es quien define si se requiere un estudio.





CUIDE LA HIGIENE EN LA COCINA

Tener en cuenta buenas prácticas
al manipular alimentos crudos o cocidos
previene la aparición de enfermedades.

ASESOR
LUIS NORBERTO CORREA SÁNCHEZ
Médico general

De acuerdo con la OMS, el 70% de los casos de diarrea se deben al consumo de alimentos o agua contaminada. Luis Norberto Correa Sánchez, médico general y especialista en Derecho Médico, aseguró que por la misma causa “en el país, la prevalencia de intoxicaciones alimentarias es, aproximadamente, de 26 mil casos en cada 100 mil habitantes, con una frecuencia promedio de 55% de casos de enfermedades diarreicas”. La hepatitis A y la salmonela también son enfermedades que se producen por esta causa.

Algunos síntomas comunes de diagnósticos transmitidos por la alimentación son dolor de estómago, cólico, vómito, náuseas, fiebre, escalofríos, malestar general y problemas respiratorios. Según un estudio publicado en la revista *Journal of Environmental Health*, apenas el 5% de las personas que utilizan el baño se lavan las manos el tiempo suficiente como para eliminar los gérmenes que pueden causar infecciones.

Es importante que para evitar señales de alarma y dolencias posteriores debido a malos hábitos se tengan en cuenta hábitos de higiene a la hora de cocinar. He aquí algunos de ellos.

1 Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de manipular alimentos, frotando la palma, el dorso, las uñas y entrelazando los dedos. Esto previene el 35% de las enfermedades diarreicas, según el manual Las cinco claves para mantener los alimentos seguros.

2 Separar los alimentos crudos de los cocidos o listos para comer, pues pueden trasladarse microorganismos de los primeros a los segundos. Además, usar equipos, cuchillos y tablas de cortar distintas para alimentos crudos y cocidos. Si va a guardar en nevera, hacerlo en recipiente hermético.

6 Antes y después de cocinar, limpiar los utensilios, equipos y superficies de la cocina. Acostumbrar a probar consistencias y sabores en un recipiente distinto o con cubiertos diferentes a los que usó la primera vez.

7 Se sugiere usar un gorro que cubra el cabello para que este no entre en contacto con los alimentos, así como tapabocas para evitar la entrada de sustancias expulsadas por la nariz o la boca, y delantal para proteger los alimentos de la suciedad de la calle.





CONTAMINACIÓN CRUZADA

Es el paso de cualquier sustancia contaminante (bacteria, producto químico o físico) de un alimento contaminado a un alimento que no lo está, mediante superficies que entran en contacto con este y luego con aquel. Por ejemplo, cuando se corta con un cuchillo el pollo o la carne cruda y, con el mismo utensilio sin lavar se manipula un alimento cocido o listo para consumir; o si un alimento crudo se coloca sobre una tabla de cortar y luego sin desinfectarla se coloca un alimento cocido o listo para consumir.

3 En la tabla en la que se corta el pescado, no se debe cortar el pollo, la carne ni las verduras. Para prevenir infecciones, se debe tener una tabla para cada uno (cuatro tablas de distinto color), pues las carnes y las verduras contienen bacterias diferentes.

4 Se recomienda lavar las frutas y las verduras con un poco de jabón y enjuagarlas vigorosamente. Luego mantenerlas de 10 a 15 minutos en una solución de un litro de agua con una o dos cucharadas de bicarbonato o de vinagre para desinfectarlas.

5 Lavar con agua y jabón los trapos, esponjas y limpiadores de cocina, sumergirlos en solución de agua y bicarbonato o vinagre para desinfectarlos. Dejar que se sequen porque los microbios se reproducen rápidamente en lugares sucios y húmedos. Cambiarlos con regularidad.

8 Cubrir los alimentos con papel aluminio, plástico o una tapa. Mantener cerrada la caneca de la basura para evitar que las comidas entren en contacto con insectos. Disponer bien los desechos.

9 No manipular el celular mientras se cocina porque este puede contener bacterias que contaminan los alimentos o el área de trabajo. Procurar no ir al baño mientras se está cocinando para evitar riesgos.

10 Evitar usar anillos, pulseras y relojes cuando cocina porque pueden estar contaminados. Además, pueden ser peligrosos y enredarse con algo ●

Con Dental Elite

Coomeva **Salud Oral**

VEILADO Supersalud

Te brindamos control de salud oral para tu bebé recién nacido durante su primer año de vida, sin ningún costo*.

Conoce éste y otros beneficios ingresando a www.medicinaprepagada.coomeva.com.co

Te cuidamos desde tu primera *Sonrisa*

 **Coomeva** | Salud Oral
Nos facilita la vida

*Se excluyen tratamientos que tengan por finalidad corregir deformaciones, malformaciones, imperfecciones o anomalías congénitas y/o hereditarias.



CON TU CUERPO

30

MINUTOS ES LA
RUTINA RECOMEN-
DADA DE NATACIÓN
DURANTE TRES DÍAS
PARA QUIENES
SE INICIAN EN
ESTE EJERCICIO.

**LA NATACIÓN
ES UN EJERCICIO
COMPLETO POR
SUS EFECTOS
SOBRE LA SALUD
CARDIOVASCU-
LAR, LA FUERZA
MUSCULAR, LA
FLEXIBILIDAD Y EL
PESO. SE ACONSEJA
COMO MÉTODO
DE RELAJACIÓN.**

ES MUY COMPLETO

Hace que trabaje la musculatura de piernas, tronco y brazos; favorece la coordinación motriz, tonifica y permite hacer ejercicio sin impacto.

LIBERA TENSIONES

Nadar libera endorfinas, que alivian el estrés, la ansiedad y mejoran el estado de ánimo. Favorece la actividad del sistema cardiorrespiratorio.

FORTALECE LA MENTE

La inmersión en el agua aumenta el flujo de sangre en el cerebro, lo que estimula las neuronas y mejora la función cognitiva y de memoria.



DIETA SIN GLUTEN **¿MODA SALUDABLE?**

Un examen determina si la persona es intolerante a este componente. Eliminarlo de la dieta sin razón trae problemas importantes.



ASESORA
SANDRA PATRICIA
ALFARO
Nutricionista,
adscrita a Coomeva
Medicina Prepagada.

Ahora es más común encontrar en el mercado productos libres de gluten. ¿Quiénes deben incluirlos en su dieta realmente? Frente a su consumo se construyen mitos consolidados a partir del desconocimiento o algunas modas.

Para identificar mejor este componente, es importante saber que se trata de un conjunto de proteínas presente en el trigo, la cebada, el centeno y la avena. Su objetivo es ayudar a darle textura a los alimentos y evitar que se desarmen o pierdan sus propiedades. También puede encontrarse en productos como medicinas, vitaminas y suplementos.

“El gluten es la fusión de dos proteínas: gliadina y glutamina. Es un componente presente en varios alimentos de panadería, postres y hasta chocolates. Es importante conocerlo bien para no sacarlo del plan alimenticio sin razón”, indica la nutricionista Sandra Patricia Alfaro.

Frente a la pregunta: ¿eliminar el gluten ayuda a bajar de peso?, la especialista indica que no existe evidencia de esto. Por esto advierte que una persona saludable que lo elimine de su plan de alimentación, puede presentar problemas de salud por ausencia de niveles adecuados de Complejo B, grupo de vitaminas esenciales en el desarrollo de los procesos enzimáticos, fisiológicos, energéticos y de protección del cuerpo.

“La alimentación debe ser equilibrada, incluyendo los nutrientes necesarios. Más que evitar el gluten, es no consumir productos industrializados que afectan el estado nutricional”, afirma Alfaro.

Un estudio realizado por investigadores de las universidades de Harvard y de

Eliminar esta proteína

de la dieta sin reemplazar los nutrientes que este aporta con otros alimentos como el maíz o el mijo, puede ocasionar que la persona sufra de malnutrición.

Columbia, publicado en el *British Medical Journal*, relaciona la falta de gluten en la dieta con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Según esto, quienes no tienen la enfermedad celíaca y dejan de consumir esta proteína tienen un mayor riesgo de morir por eventos cardiovasculares y coronarios.

ALERTA A LOS SÍNTOMAS

Las personas pueden manifestar intolerancia al gluten, determinada por dos condiciones: alergia al gluten y enfermedad celíaca. La primera es una afección común entre europeos y algunos habitantes de Argentina. Es una particularidad genética, que genera una reacción en el sistema inmune, ante la cual se desarrolla una respuesta similar a las reacciones típicas de las alergias alimentarias como hinchazón, náuseas y dificultad respiratoria.

La segunda es una enfermedad autoinmune que se produce por intolerancia a las proteínas del gluten y se manifiesta a través del sistema digestivo. Esta afección



Una dieta sin gluten

implica eliminar por completo alimentos derivados de, o que contengan, trigo, centeno, cebada, y avena. Debe ser recomendada por especialista.

genera una serie de complicaciones y atrofas en el intestino delgado. Los síntomas típicos son diarrea, pérdida de peso y dolor abdominal.

Según explica la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, “los síntomas pueden ocurrir en el sistema digestivo o en otras partes del cuerpo. Una persona puede tener diarrea y dolor abdominal, mientras que otra puede sentirse irritable o deprimida”.

En cada persona la reacción puede ser diferente o silente, es decir sin síntomas. Anemia, problemas de estatura, trastornos de conducta, caída del cabello, abortos espontáneos o fracturas óseas ante golpes leves, pueden asociarse con la presencia de este padecimiento.

Para saber si se tiene, debe consultar a un especialista y preferiblemente realizar las pruebas de sangre que permitan identificarla. De este modo se comprobará si requiere eliminarla o no de la dieta diaria. Si el diagnóstico de esta enfermedad se retrasa o el paciente no cumple con el plan alimenticio libre de gluten, es posible que padezca anemia, disminución de la densidad ósea y trastornos autoinmunes.

Las dietas libres de gluten se convirtieron en una moda, elegida por muchas personas sin ser celiacas. Automedicarse o resolver dudas sin los análisis necesarios, puede atentar contra la vida y generar problemas de salud, incluso de índole mayor •



ELIJA ESTAS ALTERNATIVAS SI ES ALÉRGICO AL GLUTEN

La Dieta Libre de Gluten incluye productos que permiten tener una alimentación variada. Se basa, fundamentalmente, en alimentos naturales y frescos que no contienen esta proteína. Antes de comprarlos, por tanto, se debe revisar los ingredientes que figuran en la tabla nutricional, evitar adquirir aquellos que se vendan a granel y descartar los que no estén etiquetados. Algunos a considerar:



Cereales: maíz, arroz, mijo, trigo sarraceno o alforfón, quinoa, amaranto, harina de algarroba, tapioca, mandioca, patata.



Productos lácteos: leche y derivados: quesos, requesón, nata, yogures naturales y cuajada.



Edulcorantes: miel, azúcar, almibares, aspartame, ciclamatos y sacarina, fructosa.

Fuentes: Sociedad Americana de Diabetes y Federación de Asociaciones de Cellacos de España.



Frutas: todas. Así como frutos secos crudos, hortalizas y legumbres.



Grasas: aceites vegetales, mantequilla y margarina (no todas) vinagre y especias puras.



Proteínas: huevo, pescado o mariscos frescos sin apanar; carne y madurados como jamón serrano y jamón cocido de gran calidad.



Bebidas: café, té, zumos naturales de fruta y néctares; cervezas y vino.

www.hptu.org.co



SERVIMOS CON EL ALMA



PET-CT

TÉCNICA DE DIAGNÓSTICO NO INVASIVA

El PET-CT permite realizar imágenes que muestran el metabolismo y el funcionamiento de tejidos y órganos.

Brinda las siguientes utilidades:

- Diagnostica la benignidad o malignidad de una lesión detectada por otros métodos de imagen.
- Establece el diagnóstico previo al planteamiento terapéutico de un cáncer conocido.
- Identifica tumor residual y cambios producidos postcirugía, quimioterapia o radioterapia.
- Localiza la reaparición de tumores sospechosos clínicamente a través de marcadores tumorales.
- Permite valorar tempranamente la respuesta a un esquema terapéutico y la búsqueda del tumor primario en pacientes con metástasis de origen desconocido.
- Conduce a una imagenología molecular funcional del cáncer en el cuerpo entero.



ESTÁNDAR DE ORO EN LA SALUD MUNDIAL



EL HOSPITAL CON ALMA
Pablo Tobón Uribe

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



DIFICULTADES AL DEGLUTIR

Este trastorno se caracteriza por tener imposibilidad de tragar alimentos líquidos o sólidos. Es frecuente en los adultos mayores con antecedentes de problemas neurológicos.

ASESORA

LEONOR MEDINA TEJADA

Geriatra y otorrinolaringóloga, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.

La dificultad para pasar alimentos por la garganta es un mal poco conocido, una enfermedad que pasa desapercibida, y se conoce como disfagia. Esto se debe a que es la consecuencia de otros males: tumores, afectaciones producto de afecciones populares, o el resultado de un desorden psicológico, traumas o trastornos alimenticios como la bulimia y la anorexia.

Según la geriatra y otorrinolaringóloga Leonor Medina Tejada, esta enfermedad es muy común en la vejez, cuando el cuerpo empieza a rechazar la comida y también a sobrepasar muchas enfermedades. “A veces una tos persistente termina en que el paciente no pueda ni siquiera comer; sin embargo, también he atendido casos de recién nacidos que no pueden deglutir con normalidad y solo toman líquidos, en algunas ocasiones como consecuencia de alguna malformación, pero para determinarlo es necesario realizar rigurosos exámenes”, explica la especialista.

Según una investigación publicada por la Universidad de Northwestern, “la disfagia es frecuente en las personas adultas que han sufrido un accidente neurológico, un accidente vascular cerebral o un daño estructural como un tratamiento para un cáncer en la cabeza o cuello”.

Es así como los accidentes cerebrovasculares tanto isquémicos como hemorrágicos —indica un informe del Hospital Clínico Universidad de Chile—, son la causa más común de las alteraciones de la deglución. Una persona traga 2.500 veces al día, incluso lo hace cuando está dormida, por eso es un tema que va más allá del hecho específico de nutrirse.

Otras señales que hacen sospechar la presencia de este problema son la pérdida de peso, dolor al tragar, molestias en el pecho, episodios frecuentes de acidez, y tos y carraspera al comer, en especial alimentos líquidos.

PROBLEMAS MENTALES

Y es que muchos de los síntomas que dicen sentir quienes sufren de proble-

mas de deglución parecen ser, en su mayoría, mentales, pues aseguran que sienten que la comida se les queda atrapada en las paredes de la garganta, que el hecho de tragar ya les produce tos incontrolable, o que es necesario masajear exteriormente la garganta para que el bolo alimenticio baje correctamente y de esa manera no quedarse atascado. En ocasiones temen la muerte, ahogarse.

Entre los casos que ha atendido, y después de hacer una revisión juiciosa, Medina Tejada se ha encontrado con jóvenes que tampoco pueden comer después de someterse a regímenes extensos de dietas y de privarse de los alimentos solo por obtener una figura como de modelo.

“Los casos de trastornos alimenticios como bulimia y anorexia deben ser analizados por psiquiatras y psicólogos”. De igual manera, “los niños y bebés pueden estar afectados por problemas de deglución por causa de una anomalía congénita o un trastorno adquirido en el desa-



rrollo neurológico”, dice la especialista.

Según la Asociación Americana contra el Cáncer, los tratamientos oncológicos pueden ocasionar problemas al tragar, sobre todo en los casos que tratan esta enfermedad en garganta, esófago y estómago, pudiendo ser todo un riesgo ya que la desnutrición es más peligrosa cuando se tienen las defensas bajas. Además, los tratamientos de quimioterapia y radioterapia traen consecuencias secundarias como mareos y ganas de vomitar, lo que en algunos pacientes se traduce en dificultad para comer.

Medina Tejada recomienda que cuando se ha sufrido algún tipo de mal en la garganta como la aparición de quistes o tumores, o cuando los malos hábitos alimenticios han sido recurrentes, es mejor consultar con un experto para encontrar a tiempo una solución. Entre las medidas que buscan recuperar la función de tragar están la consistencia del alimento, la posición al comer y el apoyo de la familia o cuidadores •



**Clínica de
Fracturas de
Medellín**

Movimiento es vida

**¡Nos movemos
por ti!**

**Acércate a nuestra
nueva sede.**



(+57) (4) 444 15 16

Cra. 48 #7 - 312 - Sede Poblado

Cra. 45 #53 - 38 - Sede Centro

www.cfmed.co

(CON TU CUERPO
antes de)

AUTOEXÁMENES: LUPA A SU CUERPO

Los de mama y de testículos son sencillos de realizar. Fácilmente pueden convertirse en una rutina o un hábito de salud para detectar alguna anomalía a tiempo.

ASESORES

DIANA MARÍA MONTOYA VELÁSQUEZ

Ginecóloga y obstetra

IVÁN DARIO LÓPEZ ARANGO

Urólogo, adscrito a Coomeva

Medicina Prepagada.

Según la OMS, en el mundo, el cáncer de seno (o de mama) es el más común entre las mujeres. De otro lado, el cáncer de testículos es el más frecuente en hombres entre 15 y 35 años.

Por tanto, observar y palpar los senos o los testículos una vez al mes hace que la persona se familiarice con su cuerpo y pueda identificar más fácilmente cualquier anomalía, acudir oportunamente al médico y, si hay un diagnóstico temprano, aumentar las probabilidades de no verse tan afectada.

AUTOEXAMEN DE MAMA

Este autoexamen no garantiza el 100% del diagnóstico de cáncer de seno porque si la masa cancerígena es muy pequeña, esta puede no ser detectada. Por tanto, no se debe practicar para reemplazar sino para complementar el examen clínico de las mamas que se le debe hacer a toda mujer, anualmente, y la mamografía en mujeres a partir de los 50 años.

Las mujeres se deben hacer el autoexamen de mama desde que empiezan a menstruar y de ahí en adelante durante toda su vida. Es mejor convertirlo en una práctica en los primeros días después de que el periodo termine, que es cuando los senos están menos adoloridos, inflamados y turgentes. Y si ya no está menstruando, se debe elegir siempre un mismo día del mes para realizarlo.

La ginecóloga y obstetra Diana Montoya Velásquez, aclaró que el tejido de la mama no es liso ya que es una glándula y la mayoría de las mujeres pueden sentir algunas zonas más densas, con relieve.



ve. También se debe considerar que en las axilas hay ganglios (bolitas móviles que duelen y no son duras), los cuales no se deben confundir con las masas cancerígenas que, por lo general, no duelen, son duras, sólidas y fijas.

En el autoexamen de mama se observan los senos para detectar si hay algún cambio de color, tamaño o forma, también para fijarse si hay enrojecimiento,

cambios en la textura de la piel como depresiones, retracciones, arrugas, ulceraciones, hoyuelos, abolladuras, lesiones, piel descamada o de cáscara de naranja e, igualmente, si hay retracción, desviaciones o cambio de color del pezón. Además, se palpan las mamas y axilas para notar si hay presencia de bultos y se exprime el pezón para ver si sale sangre o pus.

AUTOEXAMEN DE TESTÍCULOS

Se recomienda hacer el autoexamen testicular mientras se hace una ducha caliente o, inmediatamente, después de esta, debido a que el escroto y el músculo que sostiene los testículos están más relajados, permitiendo una mejor palpación.

El urólogo Iván López Arango indicó que en el momento de hacer el autoexamen testicular hay que considerar que uno de los testículos es más grande que el otro (generalmente, el derecho) y que en la parte posterior superior del testículo está el epididimo (estructura donde se forman los espermatozoides), una protuberancia normal que al palparla puede producir un poco de dolor.

El objetivo principal del autoexamen testicular es detectar áreas más duras o de diferente densidad cuando se compara con el testículo contralateral y verificar que ambos testículos estén en la bolsa escrotal. La presencia de bultos obliga a una consulta prioritaria con el urólogo.

Otros signos de alerta son dolor o hinchazón en los testículos o alrededor de la ingle; cambio de tamaño, coloración o consistencia del testículo; y sensación de pesadez, edema o dolor y molestia en el escroto.

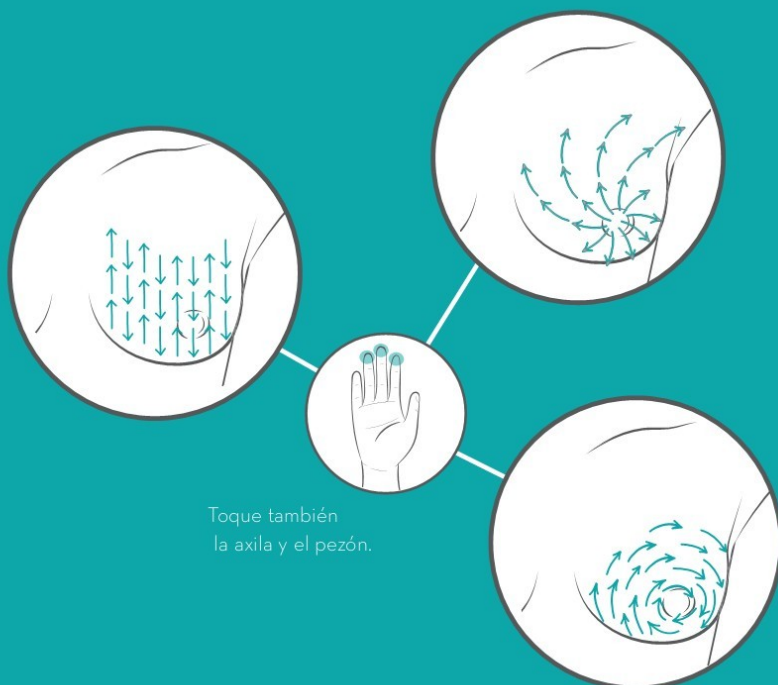
LA RUTINA DE EXAMINARSE LA MAMA

Primero se debe examinar un seno y luego el otro. Tómese su tiempo.

- 1 Frente al espejo y con los brazos hacia abajo, luego en la cintura y después detrás de la cabeza, observe sus pechos por todas partes.



- 2 Las palpaciones deben ser primero, superficialmente, y después, profundamente. Acostada, con una almohada debajo del hombro izquierdo, levante su brazo izquierdo y palpe con los tres dedos del medio juntos de la mano derecha su seno izquierdo. Divida el seno en cuatro partes y toque cada una.

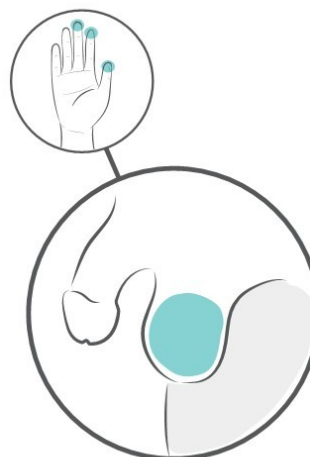


Toque también la axila y el pezón.

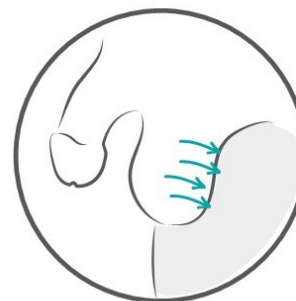
AUTOEXAMEN DE TESTÍCULOS EN DOS PASOS

Se debe examinar primero un testículo y después el otro.

- 1 Se sostiene el testículo con una mano mientras se palpa con el pulgar, el índice y el dedo medio de la otra mano. Se debe palpar toda la superficie testicular y sus polos.



- 2 Aplique una leve presión y hágalo girar entre los dedos.





FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Clínica de Anticoagulación

El Tromboembolismo venoso puede ocurrir en cualquier momento

Algunos síntomas como dolor en las piernas, hinchazón, disnea, asfixia o pérdida de movilidad, pueden ser señales de coágulos o trombos en las venas del cuerpo.

La Clínica de Anticoagulación de la Fundación Valle del Lili ofrece un manejo integral y el tratamiento farmacológico ideal para esta patología.



Síguenos en:



Av. Simón Bolívar Cra. 98 # 18 - 49
anticoagulacionfvl.org
WWW.valledelili.org
Cali - Colombia

Citas: 331 90 90
Ext. 7426 - 7455



(CON TU CUERPO)
infografía

A LA ESPERA DE UNA VIDA

En poco más de 9 meses
lo que fue un pequeño óvulo
fecundado se convertirá
en un bebé. Esta es su
evolución mes a mes.

ASESOR
BERNARDO
VEGA HENAO
Ginecobstetra, adscrito a
Coomeva Medicina Prepagada.

Escala de crecimiento

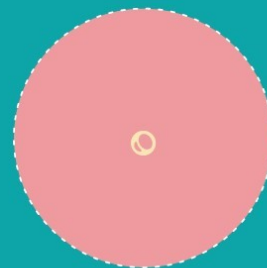
Estas son las
medidas que
comúnmente
alcanza el bebé
según la semana de
gestación en la que
se encuentre:

Tamaño real aprox.
entre la semana 5 y 9



Semana 9 13 17 22 27 31 40

* Gráfico a escala



Semana 1 a 4

El óvulo fecundado se divide
en varias células y viaja al útero
donde se implanta.



Semana 18-22

Un vello fino le cubre el cuerpo.
La piel va adquiriendo color y
desarrolla los cinco sentidos.



Según cifras del
Dane al año 2016,
los nacimientos en
Colombia fueron así:



Semana 5 a 9

Las células se convierten en un embrión. Se desarrollan el corazón, hígado, riñones, manos y pies.



Semana 10-13

El embrión toma forma de feto. Los órganos vitales se desarrollan por completo. Empieza a crecer la piel y las uñas y comienza a aparecer el órgano sexual. El feto realiza movimientos espontáneos.



Semana 14-17

Empieza a crecer el cabello. Las extremidades toman las proporciones normales. Comenzará a dar vueltas y a mover sus manos. Se puede determinar con mayor certeza el sexo del bebé.



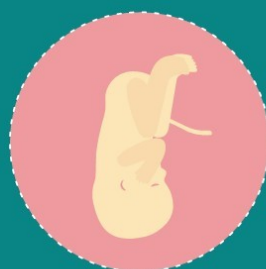
Semana 23-27

Se definen los rasgos faciales. Aparecen las cejas y las pestañas. El feto sube de peso y empieza a acumular grasa.



Semana 28-31

Los párpados se despegan. El vello que cubre el cuerpo comienza a caerse. El bebé crece hasta llenar prácticamente todo el útero.



Semana 32-40

Todos los órganos se desarrollan, en especial los ojos. La piel se alisa. Empieza a situarse boca abajo. El bebé está listo para salir al mundo.



Nacimientos por tiempo de gestación

19,7%

ENTRE LAS SEMANAS 28 Y 37

79,4%

ENTRE LAS SEMANAS 38 Y 41



Gelclin®

EN LAS PIELS SENSIBLES E INTOLERANTES EL
DERMOLIMPIADOR PARA CADA TIPO DE PIEL



¿Cómo
limpias
tu piel?

Una adecuada **rutina** de limpieza con
Gelclin®



www.skindrug.com.co

INNOVACIÓN DERMATOLÓGICA

Pharmaderm & skindrug



Hydraskin®

LA HIDRATACIÓN Y HUMECTACIÓN PARA EL ROSTRO Y EL CUERPO QUE RESTAURA LA BARRERA HIDROLIPÍDICA

¿Cómo te
gustaría
verte **HOY?**



Corporal

Pieles Jóvenes, Grasas
y/o con acné

Facial

Pieles maduras y/o
secas

Facial

NUEVO

INNOVACIÓN ANTIENVEJECIMIENTO

Atenúa y previene la
aparición de arrugas

VIVE UNA EXPERIENCIA
en el cuidado de tu piel

www.pharmaderm.com.co

PharmaDerm
Innovación Dermatológica

Pharmaderm & skindrug

(CON TU CUERPO
para ellas)

EL CALCIO, ALIADO PARA LA VIDA

Incluir este mineral en la dieta y suplementarlo siempre será necesario para el buen funcionamiento del sistema óseo, muscular y cardiovascular.

ASESOR

EDGAR RAMÍREZ BOJACÁ

Ginecobstetra epidemiólogo, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada.

Cuando se habla de tomar calcio, ¿qué es lo primero que viene a la mente? Tal vez, aparezca esa idea de tomar leche para proteger los huesos y ¡claro! nada más cierto que eso. Sin embargo, la importancia de este mineral no se reduce exclusivamente al sistema óseo, también cumple otras funciones a nivel muscular y cardiovascular.

De acuerdo con la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, “el cuerpo almacena más del 99% del calcio en los huesos y los dientes para ayudarlos a ser fuertes y resistentes. El resto se encuentra en la san-

ALIMENTOS
QUE LO
CONTIENEN



La leche, el yogur y el queso son las fuentes de calcio más conocidas.

NECESIDADES SEGÚN LA EDAD

Consumirlo es esencial durante toda la vida. Desde el nacimiento, los seres humanos requieren de su ingesta, sin embargo, en cada fase los requerimientos varían así:

Momento de la vida	Cantidad recomendada por día
Bebés hasta los 6 meses de edad	200 mg
Bebés de 7 a 12 meses de edad	260 mg
Niños de 1 a 3 años de edad	700 mg
Niños de 4 a 8 años de edad	1.000 mg
Niños de 9 a 13 años de edad	1.300 mg
Adolescentes de 14 a 18 años de edad	1.300 mg
Adultos de 19 a 50 años de edad	1.000 mg
Hombres adultos de 51 a 70 años de edad	1.000 mg
Mujeres adultas de 51 a 70 años de edad	1.200 mg
Adultos de 71 o más años de edad	1.200 mg
Adolescentes embarazadas o en período de lactancia	1.300 mg
Mujeres adultas embarazadas o en período de lactancia	1.200 a 1.500 mg

gre, los músculos y el líquido entre las células. El calcio es necesario para que los músculos se muevan y los nervios transmitan mensajes del cerebro a distintas partes del cuerpo. Además, ayuda a que la sangre circule a través de los vasos sanguíneos, a liberar hormonas y enzimas que influyen en casi todas las funciones del cuerpo”.

Entonces, ¿tomar o no suplementos? La respuesta es sí. De acuerdo con Édgar Ramírez Bojacá, ginecobstetra epidemiólogo, hay quienes piensan que con el calcio de su alimentación diaria es suficiente y no requieren de ayudas

adicionales. “No es cierto, los estudios demuestran que más o menos un 50% de la población no cubre sus necesidades básicas de calcio en la dieta, lo que quiere decir que es necesario ayudarse con suplementos de calcio. Lo mismo ocurre con aquellos que piensan que por tomar suplementos de este mineral no hace falta consumirlo en la dieta, eso tampoco es verdad porque estos solos no cumplen con los requerimientos necesarios para cumplir con las funciones a nivel del hueso, del aparato cardiovascular, del sistema nervioso central y periférico”, señala el experto ●



La col rizada, el brócoli y las hortalizas de hoja verde.



Frutos secos como nueces, almendras, pistachos.

LO QUE DEBE CONSIDERAR

- ▶ Con la menopausia disminuye la absorción de este mineral en el cuerpo. **Verdadero.** La menopausia en las mujeres es sinónimo de cambio, vienen los llamados “calores”, las variaciones en el genio y modificaciones en el funcionamiento del organismo. Por tanto, la capacidad de absorción de calcio en el organismo no es la excepción. Señala Ramírez que, con la menopausia, se reduce la fijación de calcio en los huesos, pues disminuyen los niveles de estrógenos, la absorción intestinal del calcio y hay más excreción del mineral a través de los riñones.
- ▶ El calcio produce cálculos en los riñones. **Falso.** Para que se desencadenen cálculos se requiere tomar dosis altas de calcio durante mucho tiempo, superiores a 2.500 miligramos por día.
- ▶ El calcio aumenta el peso. **Falso.** Cuando el calcio se une a la célula la grasa, interfiere con el peso corporal, por lo que se considera que, con su ingesta este se estabiliza en algunos casos.
- ▶ Todos los suplementos de calcio son iguales. **Falso.** Preferir los citratos de calcio por sus efectos a nivel óseo.
- ▶ Siempre se requiere de vitamina D para absorber el calcio. **Verdadero.** Cuando no hay presencia de esta se incrementa el riesgo de desarrollar osteoporosis. Algunas fuentes de esta vitamina son la exposición directa y controlada al sol; el huevo y el pescado.



SALGA DE DUDAS SOBRE EL PAPILOMA

Todavía hay desconocimiento con respecto al Virus del Papiloma Humano (VPH) y su relación con el cáncer. La infección por este virus es considerada como la enfermedad de transmisión sexual más común.

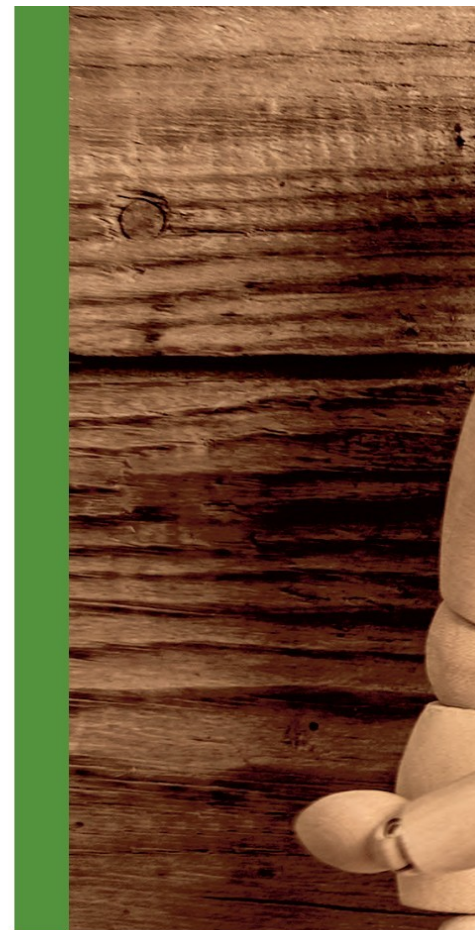
ASESORA
ANA MARÍA
GUEVARA ZAMBRANO
Ginecóloga y obstetra

La confusión continúa, no solo entre la población general sino entre el personal de salud que, en algunas ocasiones, genera falsas alarmas que llevan a más de una a 'morir' antes de tiempo. Este es el primer error: la infección por el Virus del Papiloma Humano (VPH) no es un asunto exclusivamente femenino. Ataca a hombres y mujeres por igual a través de los microtraumas que se generan durante la relación sexual, no importa si la práctica es oral, vaginal o anal, basta con que haya mucosa y piel para pasar de una persona a otra.

Sobre el VPH hay que decir también que actualmente la infección por este virus es considerada como la enfermedad de transmisión sexual más común. Ana María Guevara Zambrano, ginecóloga, obstetra y colposcopista del Hospital Pablo Tobón Uribe, señala que

el 80% de las parejas sexualmente activas, en algún momento de su vida, van a desarrollar alguna manifestación que indique la presencia del virus. Y ¿cómo reconocerla? Sin duda, este virus tiene una predilección por el área genital, razón por la que las primeras señales se dan justo allí: verrugas, alteraciones en la citología, prurito (también conocido como rasquiña) y mal olor.

Aquí un dato más. Cuando se adquiere la infección, el 90% de los casos se resuelven solos, es decir, sin intervención médica. Algunos ni siquiera sabrán que se infectaron, pues al principio el virus es silencioso, no se manifiesta, incluso puede tardar entre 5 y 10 años para desarrollar los primeros síntomas. El 10% restante, puede presentar lesiones precancerosas y cáncer, "eso depende del sistema inmune y del tipo de virus adquirido: si





es de bajo o de alto riesgo”, aclara Guevara. Así que aquí se derriba un mito más: estar infectado con el virus no es sinónimo de cáncer, pues el VPH puede tardar años para desarrollar cáncer.

DEL VIRUS HAY MUCHOS TIPOS

De acuerdo con el Instituto de Cáncer de los Estados Unidos existen más de 200 tipos de VPH y cerca de 40 de ellos afectan los genitales. Además, hay dos categorías que son transmitidas por vía sexual: el de bajo riesgo que causa verrugas genitales y el de alto riesgo que puede causar varios tipos de cáncer: de cuello uterino, de ano, oral y de garganta, de vulva, de vagina y de pene.

Por su parte, explica la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos que “la mayoría de las personas elimina las infecciones de VPH en dos o



NUESTROS SERVICIOS

Resonancia Magnética General y Especializada

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

Tomografía multicorte de 64 canales

Cardiología no invasiva y vascular periférico

Ecocardiografía

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

Prueba de esfuerzo

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

NUESTRAS SEDES

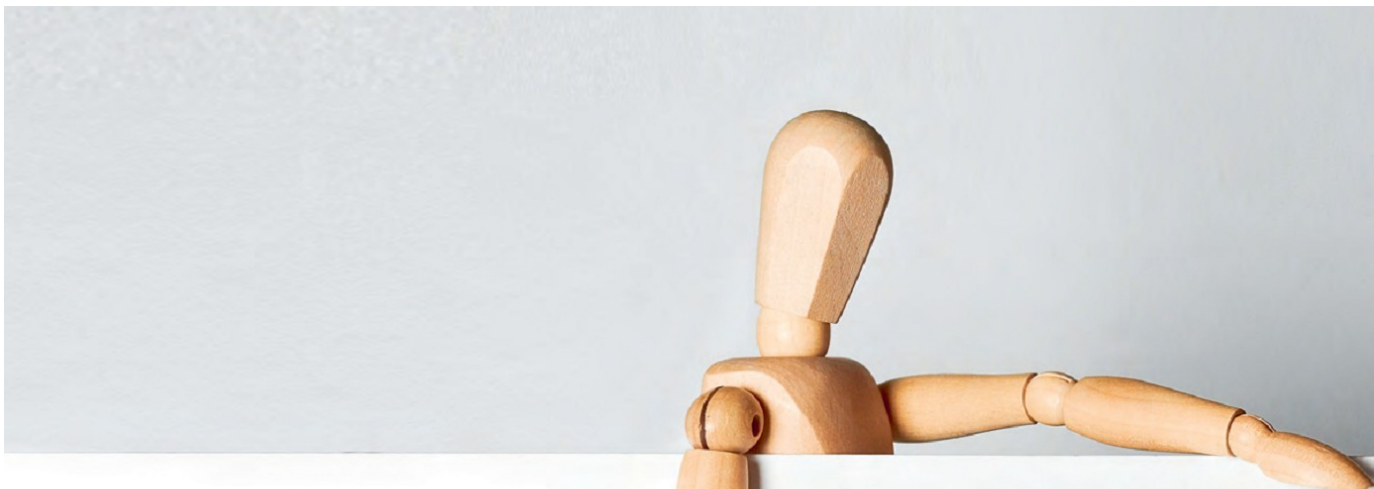
- Sede La 80: Cra 81 N° 30 A-99. PBX: 520 3130
- Sede Ciudad del Río: Cra 48 N° 19 A - 40. PBX 352 1900. Torre Médica
- Sede Poblado: Cra 20 N° 2 sur - 185. PBX: 321 1055. Loma El Tesoro
- Sede Hospital: Calle 64 N° 51 D- 154. PBX: 520 3130
- Operamos el servicio de Resonancia Magnética del Hospital San Vicente Fundación - Rionegro

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

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



IATM,
un Instituto de
San Vicente
Fundación



La citología es en las mujeres una herramienta para detectar signos de alerta frente al VPH. Hacérsela con regularidad es una medida de prevención clave.

tres años sin desarrollar cáncer, pero algunas infecciones pueden persistir por muchos años. Estas infecciones pueden generar cambios en las células que, si no se tratan, pueden volverse cancerosas”.

Pero, ¿cómo evitar que termine en cáncer? En el caso de las mujeres, la citología puede detectar cambios en el cuello uterino, los mismos que posteriormente pueden convertirse en cáncer. Así mismo los exámenes de VPH son pruebas que facilitan el diagnóstico de la enfermedad.

¿QUÉ HAY DE LA VACUNA?

Guevara señala que contrario al ‘boom’ frente a los efectos adversos que se le atribuyeron a la vacuna, este tipo de inmunización no representa ningún riesgo para quienes se la apliquen, “todas las niñas antes de iniciar su vida sexual deberían ser vacunadas como una forma de prevención. Hay que aclarar que el hecho de aplicarla no significa que ya no contraerá el virus o nunca desarrollará la enfermedad. La vacu-

na garantiza solo un cierto porcentaje de protección y entre más temprano se aplique, el sistema inmune es capaz de desarrollar anticuerpos que impiden el desarrollo de la infección”, explica la especialista.

Por su parte, la FDA indica que esta vacuna fue aprobada para usarse en mujeres de los 9 a los 26 años, para la prevención de los cánceres de cuello uterino, de vulva, de vagina y de ano causados por el VPH, así como para lesiones precancerosas. Igualmente fueron aprobadas para usarse en varones para la prevención del cáncer anal, de lesiones precancerosas del ano y verrugas genitales causados por el VPH.

En definitiva, la vacunación es una herramienta de protección que, por supuesto, tiene mejor respuesta cuando se aplica en la población que aún no inicia su vida sexual •

MÁS DATOS SOBRE EL VPH

- 1 Otra forma de transmisión del virus es de madre a hijo al momento del nacimiento. Si la madre está infectada y tiene condilomas o verrugas, el bebé al momento de pasar por el canal del parto puede adquirir la infección, aunque no desarrollarla necesariamente.
- 2 El contagio es exclusivamente a través de la relación sexual, no por contacto directo, a menos que haya fricción directa con las lesiones.
- 3 El VPH no se transmite por usar la ropa de la persona infectada, por compartir el baño o comportamientos similares.
- 4 Las lesiones precancerosas se presentan con menos frecuencia en los hombres. La práctica del sexo anal puede incrementar el riesgo.
- 5 Acudir a los preservativos y evitar la promiscuidad son otras formas de prevenir el contagio del virus.

Tarjeta Clínica Medellín

BENEFICIOS REALES PARA TU SALUD



Si tienes plan de **Medicina Prepagada o Póliza** esto es para ti y **sin costo adicional**

La **Tarjeta Clínica Medellín** te ofrece un portafolio completo de beneficios complementarios que te facilitarán la prestación de los servicios con oportunidad, agilidad y más economía.

- Descuento exclusivo del **50%** en el valor de tu franquicia cuando acudas a nuestro servicio de urgencias en cualquiera de nuestras sedes. (Occidente, El Poblado, Centro)
- Ampliación de los **beneficios** que ofrece tu aseguradora en caso de hospitalización.
- Atención **preferencial y oportuna** con taquillas exclusivas para ti.
- **Tarifas preferenciales** en servicios no cubiertos por tu plan de Medicina Prepagada o póliza.
- **Descuentos** especiales en nuestras cafeterías y parqueaderos.

Consulta todos los beneficios en nuestro sitio web
www.clinicamedellin.com

para ampliar información comuníquese con nosotros al
444 6152 ext 179

**Clínica
Medellín**
Comprometidos con tu salud

Central de citas 448 90 03

Sede Centro: Calle 53 No. 46 - 38 Conmutador: 356 8585

Sede El Poblado: Calle 7 No. 39 - 290 Conmutador: 311 2800

Sede Occidente: Carrera 65 B No. 30 - 95 Conmutador: 444 6152

www.clinicamedellin.com • Medellín • Colombia

Síguenos en   

VIGILADO SuperSalud



ÁCIDO ÚRICO, ENEMIGO SILENCIOSO

Cuando los niveles de esta sustancia se elevan causa dolencias importantes. Aprender a detectarlo y tratarlo a tiempo es clave.

ASESOR

JORGE ENRIQUE VIVAS
Médico, especialista en Medicina Interna,
adscrito a Coomeva
Medicina Prepagada.



Si bien no recibe tanta atención como la diabetes, sus consecuencias pueden ser igual de devastadores para su salud si no se le atiende como se debe. Si una persona sufre de dolores articulares, daños renales como cálculos e inflamaciones y problemas cardiovasculares, una de las causas pueden ser los altos niveles de ácido úrico en su cuerpo.

De acuerdo con la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, “el ácido úrico es un químico que se crea cuando el cuerpo descompone sustancias llamadas purinas”, presentes en las proteínas, en especial carnes rojas y la cerveza. También están en el hígado, las anchoas, los frijoles y las arvejas secas.

Según la fuente citada, la mayor parte del ácido úrico se disuelve en la sangre para luego llegar a los riñones y ser expul-

sada por el cuerpo vía la orina. Hay organismos que lo producen en demasía, generando así la llamada hiperuricemia, que ocasiona que la persona se enferme.

¿QUÉ PASA SI SE ELEVA?

Para detectar la presencia elevada de ácido úrico en la sangre lo recomendado es hacerse un examen de sangre en un laboratorio, sugiere el doctor Jorge Enrique Vivas, especialista en medicina interna. Existen niveles altos de esta sustancia cuando sobrepasan los 7,0 miligramos por decilitro en la sangre (Los valores normales están entre 3.5 y 7.2 mg/d).

Los pacientes diabéticos, obesos o hipertensos son los que más deben sospechar de esta dolencia, agrega Vivas. También hay personas que presentan un déficit congénito de la enzima del metabolismo

de la purina, que no permite que se degrade de forma apropiada este ácido.

El ácido úrico se puede expresar de diversas maneras. Dolores en articulaciones: tobillos, rodillas, codos. También cálculos renales, dolores e inflamaciones en esta parte del cuerpo. Puede pasar, incluso, que no se sienta ningún dolor si la concentración no es muy elevada.

La hiperuricemia o aumento de la cantidad de ácido úrico en la sangre, entonces, puede deberse a acidosis metabólica (afección en la que se acumula demasiado ácido en el cuerpo), alcoholismo, efectos secundarios relacionados con quimioterapia, diabetes, ejercicio excesivo, hipoparatiroidismo, intoxicación con plomo, leucemia, enfermedad renal crónica, nefrolitiasis, entre otras, dice la Biblioteca Nacional de Medicina.



TAREAS PARA PREVENIRLO

En Colombia, opina el doctor Jorge Enrique Vivas, no hay mucha conscientización sobre la prevención del ácido úrico elevado en la sangre. Cree que se le presta más atención al azúcar, la diabetes. En este caso, sostiene que hay que llevar una dieta balanceada, evitando el exceso de proteínas, en especial el consumo de carnes rojas. Recomienda llevar una vida saludable que evite el sedentarismo y por ende la obesidad, que es una de las principales causas del incremento del ácido úrico.

En una fase más avanzada se presenta la gota, una enfermedad que se caracteriza por la presencia de hiperuricemia, ataques periódicos de artritis aguda y, en algunas situaciones, de tofos (depósitos de ácido úrico en forma de nódulos palpables en el tejido subcutáneo, especialmente en los alrededores de las articulaciones) •



**ES PODER CONTAR
CON ESPECIALISTAS
MÁS CERCA DE TI**

VIGILADO Superintendencia

**Clínica
Las Américas**
En tus momentos vitales

SEDE PRINCIPAL:

Clinica Las Américas: Diag. 75B N°2A - 80 / 140
Tel: (574) 342 1010 - Fax (574) 3412946
www.lasamericas.com.co - www.lasamericas.tv
Medellín - Colombia - Suramérica

SEDES AMBULATORIAS:

Centro Ayudas Diagnósticas / C. C. City Plaza
Tel: (574) 345 8202
Centro de Mastología / San Fernando Plaza
Tel: (574) 315 3900

Diagonal 75B N. 2A-80/140 - Teléfono: (057) 4 3421010

Piensa en ti, no en tus pagos

♥ Cuidarte Es Quererte



Activa el Débito Automático para el pago de tu mensualidad de Coomeva Medicina Prepagada, CEM o Salud Oral siguiendo estos pasos:

Si tienes

- ✓ Cuenta Corriente Bancolombia
- ✓ Cuenta Ahorros Bancolombia
- ✓ Tarjeta de Crédito American Express

1. Acércate a la oficina más cercana de **Bancolombia**.



2. Diligencia el formato **Autorización de Pagos Pre-Autorizados** con el código 46681.



Si tienes Tarjetas de Crédito

- ✓ Visa
- ✓ Mastercard
- ✓ Diners

1. Acércate a la oficina más cercana de **Coomeva Medicina Prepagada**.



2. Diligencia el formato **Solicitud de Pagos Pre-Autorizado**



A partir del mes siguiente de haberte inscrito, se realizará el proceso de pago automático. Si el resultado no es satisfactorio se te notificará telefónicamente al día siguiente.

Cooperando es posible

Coomeva | Medicina Prepagada
Nos facilita la vida

Para poder acceder a este servicio, el titular de la cuenta bancaria o tarjeta de crédito debe ser el mismo titular del contrato en Coomeva Medicina Prepagada. Se debe diligenciar correctamente el formato. Debe tener dinero disponible en su cuenta de ahorros, corriente o tarjeta de crédito.

CON TU MENTE

60%

MÁS CREATIVAS SON LAS PERSONAS QUE TIENEN BUENOS PATRONES DE SUEÑO, SEGÚN ESTUDIO DE LA UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA, E.U.

LA CREATIVIDAD ES UNA CAPACIDAD QUE TODOS LOS SERES HUMANOS TIENEN. ALGUNAS ACTIVIDADES LA ESTIMULAN Y ACTIVAN DESDE LA NIÑEZ.

MAYOR FLUIDEZ

Realizar juegos enfocados en dar el mayor número de respuestas en el menor tiempo posible con palabras de una misma categoría.

SER ORIGINAL

Inventar símbolos, diferentes a los convencionales, que representen diferentes actividades como silencio, no fumar, fútbol, entre otros.

RESPECTO A LA DIFERENCIA

Realizar actividades que tengan que ver con la capacidad de ver los temas, problemas y situaciones desde diferentes puntos de vista.



LA IMPORTANCIA DE LOS **AMIGOS**

Construir redes de comunicación,
apoyo y colaboración entre amigos
es fundamental para garantizar un
desarrollo adecuado y completo.



ASESOR
SANTIAGO PÉREZ ECHEVERRI
Psicólogo.

El refrán popular dice que los amigos son los hermanos que se eligen, porque son el apoyo incondicional, una alegría constante y aprendizaje asegurado.

Los seres humanos cuentan con diferentes esferas de desarrollo: institucional, social y familiar. Interactuar con el otro hace parte de su naturaleza. La cooperación, el trabajo en equipo y la vida en comunidad son adaptaciones que permiten que el hombre disfrute su vida y le encuentre sentido.

La esfera social hace referencia a la red de amigos y la capacidad de relacionarse con el otro que tiene el hombre, que se configura a partir de los principios y particularidades compartidos en estos espacios.

Las diferencias de personalidad también determinan las características de esta red de soporte emocional, pues enfocan la manera de resolver conflictos y determinan la perspectiva según la cual se asume la vida.

“Las redes de amigos tienen un poder de influencia de afuera hacia adentro y viceversa, pues ayudan a moldear a las personas, y estas al tiempo, inciden en ellas y en el resto de sus integrantes”, señala el psicólogo Santiago Pérez Echeverri.

Muchos de los comportamientos de una persona son influenciados por otros que los imprimen y evidencian. Es así como cobra importancia el tener un amigo confiable, que comparta una visión de vida, que ofrezca entendimiento, compañía y soporte. En situaciones de crisis y vulnerabilidad, estas personas



Laboratorio Clínico de referencia
-----Patología / Citología / Centro Transfusional-----

El VPH
principal causa de cáncer
de cuello uterino

Sé preventiva
y realízate la prueba

Recuerda que aunque el resultado de tu citología sea negativo, podrías estar en riesgo de tener cáncer cervical porque esta prueba no detecta el VPH y el virus puede estar presente en tu organismo.

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

Nuestras Sedes

Sede Poblado Ciudad del Río: Torre Médica Salud y Servicios Teléfono: 5166740 Dirección: Calle 19 A # 44-35, piso 2 Torre Médica El Tesoro Teléfono: 3175705 Dirección: Carrera 25A #1 ASUR 45 IN 0537 Ed. Clínica Modelito El Poblado Teléfono: 3520492 Dirección: Calle 7 # 39-290 of 1103 Sede Endocrino Intermedia Teléfono: 3219485 Dirección: CL 7 #39-197 Consultorio 1117 Dermatológica Teléfono: 3215558 Dirección: CL 10 #30-310	Sede Laureles Clínica Conquistadores Teléfonos: 6052352 Opc 1, Ext 3901 Dirección: Carrera 65 # 34A-16 Cembo Teléfono: 4112421 ext 271 Dirección: CL 33A #70A-175 Sede Envigado Teléfono: 6049564 Ext 4019 Dirección: Mall Sao Paulo Plaza, Clínica Integral de Diabetes local 537 Sede Prado Centro Prado Teléfono: 5166740 ext 1102 Dirección: Carrera 50A # 64-45 Sede Rionegro Sede Mall El Faro Teléfono: 5628750 Dirección: Carrera 55A # 35-224 Local 106	Alto de las Palmas Indiana Mall, Alto de las palmas Teléfono: 3861917 Dirección: Kilometro 17 vía las palmas. Local 115 Sede Pereira Teléfono: 5166740 Ext. 1833 Dirección: Pasibalsud, Av 30 de agosto # 39-81 Sede Apartado Teléfono: 5166740 Ext 1836 Dirección: Calle 98 # 101 A - 53 Sede Quibdó Dirección: Carrera 23 # 21-21, Clínica Santiago Quibdó
--	--	--



contacto@prolab.com.co



PBX: 516 67 40



www.prolab.com.co




Tu confianza, nuestro mejor resultado



ofrecen capacidades para solucionar y enfrentar los retos.

Los amigos también son fundamentales porque otorgan movilidad y flexibilidad para lograr conservar la salud mental. Una amistad permite que los involucrados se acomoden poco a poco para que cada quien se sienta más fuerte, tranquilo y sólido.

“La salud mental es flexibilidad. No es creer que alguien es saludable porque hace ejercicio o algo así. Es ser capaz de moverse en diferentes contextos y ambientes, interactuar con el otro sin problema, hacer diferentes cosas y que la personalidad no sea un impedimento para estar con alguien o en un lugar determinado. Es ser consciente de los límites y de la libertad del otro”, indica Pérez.

CONOCIMIENTO MUTUO

Asimismo, los amigos son la base de la construcción de relaciones enfocadas en la comprensión y la estabilidad. Aunque en ocasiones pueden influenciar el comportamiento de forma inconsciente, son vehículos para aprender sobre escucha, entendimiento, afinidad y apoyo.

“Algunos estudios señalan que problemas físicos como la obesidad, pueden estar influenciados por redes comunicativas. La de los amigos es quizás la más fuerte de estas redes, porque influye desde diferentes puntos de vista”, asegura Pérez.

Es importante tener amigos como ser un buen amigo. Es una relación de doble vía, en la que la comunicación y la comprensión deben ser transversales. Esta experiencia se construye con diferentes vivencias. Es un asunto en el que no hay jerarquías ni niveles de importancia, sino equidad y entrega por el otro.

Es importante desarrollar el sentido de la amistad desde la infancia, pues ayuda a

fortalecer la capacidad de interactuar con los demás y reconocer la importancia y el papel de las personas en la vida.

El ser humano logra conocerse mejor a sí mismo a través de la relación con el otro. Así se identifican gustos, principios y maneras de concebir el mundo. Además, se establecen límites para definir aquello con lo que se puede convivir y lo que realmente se desea mantener alejado •

El origen etimológico

de la palabra amistad no está determinado con exactitud. Hay quienes afirman que proviene del latín *amicus* (amigo), que a su vez derivó de la palabra *amore* (amar).

MOLDEAN NUESTRO MUNDO

El sociólogo y psicólogo Nicholas Christakis ha estudiado cómo las redes sociales pueden influenciar a una persona de forma inconsciente, contagiando así desde la felicidad hasta la obesidad.

A partir de un análisis de experiencias personales y cercanas, la aplicación de estudios estadísticos y la investigación, Christakis consolida una visión que defiende que los amigos son grandes responsables del desarrollo de un ser humano, pues pueden determinar diversas características físicas y emocionales. “Nuestra experiencia del mundo depende de la estructura real de las redes en las que residimos y del tipo de cosas que surgen y fluyen por la red. Creo en esto porque para mí, los seres humanos se unen entre sí y forman una especie de súper organismo”, señala.



Desde su móvil conozca la conferencia TED de Christakis.

30

DE JULIO ES EL DÍA INTERNACIONAL DE LA AMISTAD. LA ASAMBLEA GENERAL DE NACIONES UNIDAS LO DECRETÓ EN 2011 CON EL FIN DE PROMOVER LA PAZ MUNDIAL.



**EN SANTA LUCÍA TIENES
TODO UN MUNDO POR VER.**

NUESTROS SERVICIOS

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

Pide tu cita

Optometría

☎ 444 44 47

Oftalmología

☎ 266 00 22 ext. 399

Convenio institucional



Clínica - Óptica
Santa Lucía
Todo un mundo por ver

f /SantaLuciaOSL t /CalidadEnVision y /SantaLuciaOSL

ig /SantaLuciaOSL | www.osl.com.co



LAS CONSECUENCIAS DE **APRETAR LOS DIENTES**

Aunque es involuntario y sucede mientras duerme, el bruxismo puede producir severos desgastes y lesiones en estructuras orales.

ASESOR
ALFREDO LUIS
VARGAS
Odontólogo, adscrito
a Coomeva
Medicina Prepagada.

La noche entera, mientras duerme, la persona aprieta los dientes de manera inconsciente. Generalmente no se da cuenta, pero sí quien lo acompaña en las noches. ¿A qué se debe? Alfredo Luis Vargas, odontólogo, especialista en rehabilitación oral de la UNAM, México, explica que la razón del rechinar o crujir obedece en gran parte al estado de estrés del individuo por una u otra razón.

“La ansiedad es una sensación que hace parte de la vida misma, que trata de anteponer lo que puede alterarnos y que puede provenir de eventos externos, internos padecidos o conocidos y que nuestra conciencia presume que puede causar daño. Mientras que el bruxismo se entiende como un síndrome que se manifiesta por rechinar o apreta-

miento de los dientes consciente o inconsciente, que puede producir a largo plazo desgaste, fractura o pérdida de las piezas dentales”.

El especialista recalca que el bruxismo se origina a partir de algún tipo de desarmonía en la oclusión o la relación de dientes superiores e inferiores. Se da, incluso, en edades tempranas, desde los tres años. A esa altura puede pronosticarse con una visita al odontopediatra. El profesional guiará el crecimiento maxilar mediante aparatos ortopédicos



LOS TIPOS DE TRATAMIENTO

- ▶ Hay tratamientos que, incluso se salen de la esfera odontológica, como relajantes musculares, terapias físicas, masajes o calor en los músculos masticatorios.
- ▶ En cuanto a las placas miorrelajantes, las más usadas son las de superficie plana, que producen un efecto de “desprogramación neuromuscular” efectivo, pero que deben combinarse con un ajuste de oclusión para solucionar el bruxismo.
- ▶ Más placas: unas se realizan utilizando el concepto de guía anterior, produciendo una simulación de los movimientos realizados por el maxilar inferior en condiciones de normalidad. “Para estas se deben realizar unas rampas para la función de lateralizar y para protusión (movimiento del maxilar inferior hacia adelante), dejando en la parte posterior solo contacto durante la oclusión”, explica Alfredo Vargas.

En la mañana, la persona

puede despertarse con una sensación de malestar general, tensión en la mandíbula, la cabeza o las encías. Son síntomas de que rechina los dientes.

y en algunos casos ortodoncia. En los casos en que se diagnostica el bruxismo existen dispositivos que limitan el contacto interoclusal y evitan el apretamiento de dientes. Las placas miorrelajantes, por ejemplo, tienen diferentes diseños para que el paciente elija con la que se siente mejor.

En la mañana, la persona puede despertarse con una sensación de malestar general, tensión en la mandíbula, la cabeza o las encías. Son síntomas de que rechina los dientes.

¿CÓMO SÉ SI PRESENTO BRUXISMO?

En ocasiones el bruxismo es imperceptible. Hay un desgaste dental que se evidencia en pequeñas zonas planas sobre la superficie de los dientes que pueden ser imperceptibles para una persona no especializada en odontología.

Una evidencia más severa es la fractura del esmalte con exposición de dentina, que ya son fases intermedias del bruxismo. Cuando su estado es más avanzado, hay desgastes de grandes zonas dentales, “con pérdida de la corona clínica y expo-

sición de la pulpa dental”, dice Vargas. En todas las fases, desde la temprana hasta la avanzada, hay alteraciones musculares con presencia de espasmos en el principio, luego contracciones involuntarias y calambres, que ocasionan más adelante problemas de articulación temporomandibular con daño de tejido articular y óseo, concluye el odontólogo.

En cualquier caso la recomendación es acudir a un especialista y reducir el estrés a través de la práctica de ejercicio, la meditación otros métodos de relajación •

A microscopic view of numerous sperm cells, appearing as small, oval heads with long, thin, wavy tails, swimming in a dark blue fluid. The sperm cells are scattered across the frame, with some in sharp focus and others blurred in the background.

VASECTOMÍA: PLANIFICACIÓN DEFINITIVA

Hay muchos mitos sobre las consecuencias
de este procedimiento, el único cierto es que
es un método seguro para no engendrar hijos.

ASESORAS
ALINA GIRALDO ARIZMENDI - Uróloga
LUZ AMPARO SALAZAR - Psicóloga

Y si no se quieren tener más hijos, si se ha dicho “basta, hasta aquí queremos procrear”, ¿por qué no se piensa en la vasectomía como bandera, como el cierre de un ciclo? No se sabe muy bien por qué algunos hombres —muchos— le temen al procedimiento con el que se le cierra la salida a los espermatozoides. Algunos psicólogos deslizan como respuesta que ven allí un atentado a la virilidad, pero esto no es más que un miedo revestido de mito, de leyenda, de mentira.

Alina Giraldo Arizmendi, uróloga y jefe de la Sección de Urología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia, explica que la operación es ambulatoria y se practica con anestesia local: “Se hace con una pequeña incisión para luxar los conductos deferentes —uno por cada testículo— que llevan los espermatozoides de los testículos hasta la uretra. Los deferentes son muy fáciles de encontrar por lo que no hay riesgo de equivocarse, porque es el conducto más denso que hay en el cordón espermático. Cuando se luxan, una vez afuera, lo que se hace es seccionar en un punto, doblar, cauterizar. Se debe cortar el deferente y se debe doblar. Esa es la técnica establecida, es sin bisturí, no necesita sutura”.

MENOS COMPLEJA

La cirugía no toma más de media hora, quince minutos por cada conducto cauterizado, y después de eso el paciente puede irse por sus propios medios para su casa, donde deberá guardar reposo durante máximo tres días; y solo se deben evitar hábitos en los que se invierta una fuerza mayúscula o, si se monta bicicleta o se practica algún deporte de alto rendimiento, omitirlo por máximo ocho días.

Cualquier hombre mayor de 18 años puede realizarse la cirugía, independiente de si tiene hijos o no. La vasectomía es un método anticonceptivo con eficacia del 99,85%. Sin embargo, no previene infecciones de transmisión sexual.

“No hay razones para temer porque la cirugía es cómoda. Si hay pacientes que se programan bajo anestesia general, pero no es necesario. La vasectomía es el método de planificación más popular en los países más desarrollados culturalmente, Japón, Canadá, y los escandinavos; es un método más sencillo que la ligadura de trompas, que es una cirugía más compleja y que tiene un cuidado más estricto”.

Entre los mitos más sonados sobre la vasectomía, y que le quitan todo el impulso a los hombres para que se la practiquen, se encuentran que se pierde el apetito sexual, que se caiga en una espiral de impotencia, en la eyaculación precoz o, incluso, que no se vuelva a eyacular, pero estos no son nada más que mitos urbanos. Para la psicóloga Luz Amparo Salazar, el miedo radica en la figura del “gran patriarca, porque en Latinoamérica se sigue creyendo que el hombre es intocable y que cualquier operación que afecta la fecundidad afecta la hombría, pero esta no está en los órganos genitales, está en el cerebro: un hombre es hombre porque su configuración mental y cultural así lo ha determinado”.

Por su parte, la uróloga Giraldo Arizmendi dice: “Los hombres siempre han delegado la planificación a la mujer, que llevan años tomando hormonas y luego de eso también se deben operar. Esto es machismo y es falta de algo que podríamos llamar conciencia paternal. Sí, uno entiende que a los hombres les dé miedo tocar la parte testicular, pero ya se sabe que esta es una cirugía sin riesgos. Además esto puede ayudar a quienes tienen una vida sexual activa, un hombre que sabe que no va a embarazar puede disfrutar mucho más, porque solo pensar en que del coito puede salir un embarazo, hace que no se disfrute plenamente”.

Son muy pocos los casos, casi del 2%, que se revierten después de una vasectomía; para estar seguros de la cirugía, se debe realizar un espermograma pasados tres meses, tiempo en el que ya la cauterización hizo su efecto total. Es bueno aclarar que la vasectomía se puede revertir después de una operación, hasta tanto, no hay probabilidades de fecundidad •

(CON TU MENTE
tu generación)

5 CLAVES PARA LOGRAR EQUILIBRIO EMOCIONAL

Una pérdida, el estrés o cualquier emoción generan sensaciones que terminan por descompensar. Enseñar desde la niñez y la juventud el manejo de emociones es clave para contrarrestar esto.

ASESORAS
ROSA GUEVARA - Psicóloga, adscrita a
Cooameva Medicina Prepagada.
JULIANA TORRES - Neuropsicóloga

El equilibrio emocional, según la neuropsicóloga Juliana Torres es la capacidad de “sostenerse en una postura tranquila frente a una determinada situación. Es la facultad de manejar las emociones y de tener conciencia de ellas”. Esto sin querer decir que una persona no pueda experimentar una montaña de emociones a lo largo de su vida. La clave está en modularlas adecuadamente para evitar caer en dramas o momentos de tensión que no le permitan ver más allá por la falta de conciencia de sí mismo y de la realidad.

Por esto es importante aclarar que un individuo en equilibrio no es aquel que no padece de angustia, temor ni sufre de depresión, sino el que tiene la fuerza de conservar la armonía entre lo que tanto desea y lo que vive. De esta manera la pérdida de un ser querido o la intranquilidad que produce no alcanzar lo que se espera en la escuela o el trabajo, entre otros hechos, pueden convertirse en una oportunidad para aprender a manejar estas y otras situaciones. En palabras es sencillo expresarlo, pero es preciso vivenciarlo. He aquí 5 claves para el equilibrio emocional.

En **AGOSTO**
el mes de



SEGUIMOS COMPROMETIDOS CON

SALUD

BELLEZA

BIENESTAR

Podrás participar en el sorteo de



2 MINICOOPER Y 5 TARJETAS DE REGALO POR \$5.000.000 C/U
per compras iguales o superiores a \$12.000

Los impuestos de ganancia ocasional deben ser asumidos por el cliente ganador.



Cooperativa multiactiva que comercializa productos y servicios
bajo la marca comercial de la rebaja Droguerías y Minimarkets

Orientados hacia el
Servicio, comodidad y surtido



Promoción válida del 1 al 31 de agosto de 2017. El cliente que cumpla el parámetro de compra participa en el sorteo de uno de los dos Minicooper o una de las cinco tarjetas de regalo por \$5.000.000 cada una. Sorteo de los Minicooper: 8 de septiembre de 2017. Sorteos tarjetas de regalo: 4, 11, 18 y 25 de agosto y 1 de septiembre de 2017. Consulte reglamento y ganadores en www.clientefiel.co. El cliente participa por las compras realizadas a través de compra presencial, servicio a domicilio y www.larebajavirtual.com

Autoriza
Coljuegos

1

Aceptación. Es estar en armonía con lo que cada uno tiene, tanto en las relaciones familiares, sociales, como en lo económico y físico. Esto implica que no se es perfecto y nadie tiene siempre lo que quiere. La neuropsicóloga sugiere hacer ejercicios de confrontación, de reconocimiento personal, pues “las distorsiones más que físicas son emocionales y, en ocasiones, se le deja al otro el control de las propias emociones. Es fundamental mi reconocimiento como persona, como un ser con capacidades e incapacidades”.

2

Reconocer qué ocurre en el cuerpo cuando hay una emoción.

Dolor, cansancio, llanto, euforia, muchas son las sensaciones que se experimentan cuando hay una emoción. En el caso de aquellas que no son tan buenas, se sugiere pensar en positivo sobre esa emoción, evitando expresarlo con una negación. “Las palabras tienen poder sobre las emociones y el cuerpo”, indica la experta.

3

Percepción de la imagen corporal. Está regulada por la necesidad de encontrarnos en los otros. “Existen percepciones de imágenes corporales personales como personas y por esa necesidad de integrarnos y de pertenecer es mayor la necesidad de verse en la mirada ajena que en la propia. Ha sido un mensaje repetitivo: no importa cómo crees que te vean sino cómo te sientas. Pero el inconsciente, en la necesidad de aceptación del medio busca siempre una aprobación y/o rechazo del entorno”, dice la psicóloga Rosa Guevara.

4

Definir la propia imagen. Señala Guevara que la información que recibimos de nosotros mismos “se imprime en el recién nacido: padres y cercanos nos describen en belleza, color de piel, formas, etc. En estos momentos de interacción y con la información que contamos de nuestra memoria celular vamos construyendo la percepción de nuestra imagen”. De esta manera para lograr una adecuada percepción de cada uno siempre será necesario el autoconocimiento, así como una interpretación de lo que recibimos en conjunto con lo que sabemos que tenemos y podemos mostrar.

5

Establecer límites. En esta época donde las redes sociales dominan es necesario poner un límite a su uso, ya que a veces no influyen positivamente. Para Guevara, la necesidad de identificarse, de ser aceptado o de pertenecer al mundo virtual a través del conocido “like” (Me gusta) no debe erradicarse: “Debe hacer parte del reconocimiento de aceptar al otro libre y autónomo. Los jóvenes buscan en la aprobación o percepción de otros crear su propia imagen y luego la asumen”. Ir excesivamente al gimnasio para que otros “me vean bien”, dejar de comer para lograr medidas perfectas o comprar lo de moda para que “me acepten” son otras situaciones a las que debe ponerse freno.

¿POR QUÉ HAY DESEQUILIBRIO EMOCIONAL?

Algunas razones que generan inestabilidad. Detectar a tiempo es clave.

- ▶ Mal concepto personal.
- ▶ Baja autoestima.
- ▶ Falta de autocontrol.
- ▶ Alteración biológica.
- ▶ Ideas irracionales.





TENA[®]
slip

Entendemos que tu amor no tiene tamaño.
Pero la comodidad y la seguridad
para tu paciente, sí debería tenerlo.

Por eso, para pacientes XL

Nueva talla XL de TENA Slip

Brinda a aquellas personas de mayor tamaño, la comodidad, seguridad y ajuste que necesitan. Ideal para personas con un peso mayor a 100 kg o que la medida de su cintura sea entre 140 cm-165 cm.

Comodidad para quien lo usa y tranquilidad para quien lo atiende.

Disponible también en tallas **S-M-L**. Y ahora en **XL**.

Solicita una muestra gratis al 01 8000 52 4848
www.TENA.com.co



PRODUCTO
DE HIGIENE



(CON TU MENTE
a dúo)

DISFRUTAR LA VIDA EN PAREJA

Después de años de vivencias y aprendizajes juntos, una pareja puede encarar una crisis por cuenta de la monotonía. Conozca cómo enfrentarla.

ASESORA
ISABEL CASTRILLÓN
Psicóloga

La rutina puede terminar con los sueños e ilusiones de una pareja. Sin importar el tiempo que lleven juntos, puede aparecer en cualquier momento.

Para revitalizar la relación y evitar que se termine o golpee con una serie de altibajos, es importante volver al origen y sorprender al otro con detalles emotivos y demostraciones de afecto.

Fomentar el sentido del humor, crear nuevos rituales y practicar actividades distintas, son acciones con las que se puede comenzar a combatir la monotonía.

“Cuando se ama a una persona, es importante demostrarlo. El vínculo se fortalece si se manifiesta respeto, se trabaja

en la comunicación y se comparten actividades y gustos que permitan revitalizar la relación, compartiendo también espacios sociales, familiares y de ocio”, señala la psicóloga Isabel Castrillón.

A veces los seres humanos tienden a culpar a su pareja, si se presentan problemáticas relacionadas con el tedio y la monotonía. Es importante reconocer que estos hechos dependen de los dos y que es responsabilidad de ambos sostener la relación.

TRABAJO EN EQUIPO

Por eso, una buena comunicación permite evitar desacuerdos y consolidar una perspectiva de aceptación con la que se



En la Clínica Somer
¡cuentas con más!

+ Especialistas

+ Calidez

+ Integralidad

+ Servicios

En la Clínica Somer de Rionegro somos integrales, porque encuentras en un solo lugar, un centro de especialistas y todos los servicios de salud, además contamos con más de 30 años de experiencia y una ubicación estratégica en un ambiente agradable y tranquilo en el Oriente Antioqueño.



CLÍNICA
Somer
Calidad con corazón

www.clinicasomer.com

Calle 38 No. 54 a 35 - Rionegro, Antioquia, Colombia | PBX: (574) 569 99 99 FAX: (574) 531 16 70



ETAPAS DE LAS RELACIONES AMOROSAS

Las parejas pasan por diferentes fases o etapas, de acuerdo con el tiempo que llevan juntos y la calidad de los momentos vividos. Estas son:

- 1 Enamoramiento:** primeros meses de la relación. Esta etapa tiene un alto componente de seducción e idealización.
- 2 Amor pasional:** se presenta después de los seis meses de relación, hasta más o menos los cuatro años. Se destaca porque hay un mayor conocimiento del otro y se fortalece el vínculo.
- 3 Amor compañero:** hace referencia a las uniones de más de cuatro años, que por lo general, tienen un proyecto de vida definido. Para enfrentar esta fase, es importante saber que la reducción de la pasión es algo inevitable.

logra el reconocimiento de espacios particulares y libertades individuales.

Una pareja que dialoga, elige, escucha y comprende, enfrenta mejor los episodios de monotonía y encuentra soluciones de una forma más rápida y precisa.

La forma de intercambiar información de una pareja, su capacidad para discutir con diplomacia y la facilidad para comprender a los demás, son aspectos que también se pueden ajustar para salvar la relación.

Para Castrillón, aprender a hacer algo juntos es un mecanismo que ayuda en gran medida a enfrentar la monotonía. Es una oportunidad para demostrarle al otro cuánto se ama y hasta dónde se puede llegar por su felicidad.

Además, es un espacio para compartir y redescubrir capacidades y emociones. Es una forma de aprender en pareja y construir

ACABAR CON EL ABURRIMIENTO

Para romper la rutina, se pueden poner en práctica las siguientes recomendaciones:

- ▶ Sorprender a la pareja y motivar su sentido de curiosidad.
- ▶ Planificar cosas diferentes.
- ▶ Velar por la creatividad.
- ▶ Cultivar aficiones de los dos.
- ▶ Arriesgarse a vivir experiencias nuevas.
- ▶ No temerle a la sensualidad y el erotismo.

perspectivas de vida con un aire renovado.

Por otro lado, el sexo no debe ser un simple tabú o un asunto homogéneo. Para recobrar la energía de la relación, se deben consolidar acuerdos según gustos y perspectivas de vida, para finalmente trabajar fuerte en la generación de confianza en el otro. El erotismo y la sensualidad son fieles aliados de momentos únicos en pareja. No es una opción ponerse límites o minimizarse por vergüenza.

Una relación sin comunicación ni detalles no va por un buen camino. Para recuperarla, es necesario demostrarle al otro por qué es único, por qué vale la pena continuar.

Basta con buscar alternativas para salvar la relación y darle un aire renovado. No es algo sencillo. Es cuestión de trabajar en pareja y darlo todo por comprender y corresponderle al otro ●



CONTIGO

10

CATEGORÍAS DEFINEN LAS HABILIDADES
PARA LA VIDA SEGÚN LA ORGANIZACIÓN
MUNDIAL DE LA SALUD.

**POTENCIAR EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA
LES PERMITE A LAS PERSONAS INTERACTUAR Y RELACIONARSE
CON LOS DEMÁS, DE MANERA EFECTIVA Y SATISFACTORIA.**

EL AUTOCONOCIMIENTO

Es la capacidad de conocerse a sí mismo, reconociendo las propias fortalezas, debilidades, actitudes y valores con que se cuenta.

SER EMPÁTICO

Habilidad de comprender la vida, situaciones y sentimientos de los demás. Esto ayuda a aceptar la diversidad y mejora las relaciones.

MANEJAR LOS CONFLICTOS

Aceptar que los malos entendidos son parte de la condición humana y desarrollar estrategias constructivas para afrontarlos, reduce la ansiedad.



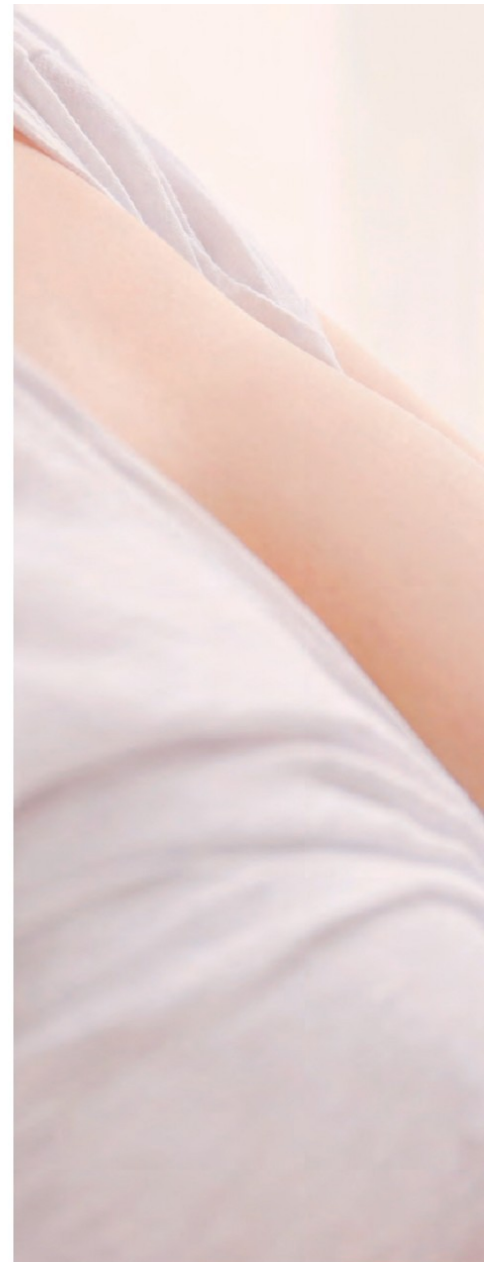
LOS BENEFICIOS DE LACTAR

A principio de agosto se celebra la Semana Mundial de la Lactancia Materna, un alimento que les aporta a los bebés los nutrientes necesarios y fortalece el vínculo de amor entre madre e hijo.

La leche materna es el mejor y único alimento que una madre puede ofrecer a su hijo tan pronto nace. Su consumo ayuda al desarrollo cerebral, digestivo, inmunológico y, por supuesto, afectivo del bebé. Promover este acto de amor es el objetivo de la Semana Mundial de la Lactancia que se

conmemora en 170 países con el fin de contribuir al desarrollo integral de los niños. La Organización Mundial de la Salud, el Ministerio de Salud y la Unicef recomiendan lactar de manera exclusiva durante los primeros seis meses de vida. A continuación otros consejos a tener en cuenta.

- 1 Todas las mamás producen leche de buena calidad y en cantidad suficiente, porque la lactancia es un proceso regido por la ley de la oferta y de la demanda. La madre debe tener una buena técnica a la hora de poner el bebé al pecho: la boca debe estar bien abierta y pegada a la aureola. A mayor succión, mayor producción de leche.
- 2 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 puede obtenerse de una variedad de fuentes no relacionadas con los lácteos como las verduras verdes, semillas, frutos secos y pescados como la sardina y el salmón.
- 3 No hay alimentos que aumenten o disminuyan la producción de leche. Aunque si la mamá siente que algún alimento le cae mal y percibe que a su bebé también, lo ideal es que suspenda su consumo durante un tiempo. Es importante saber que la cebolla, los espárragos o algunas comidas muy condimentadas cambian el sabor de la leche.





UN BANCO DE LECHE EN CASA

La idea es que la mamá tenga su banco de leche, sobre todo, al momento de que cumpla con su Licencia de Maternidad y deba retornar a su lugar de trabajo. ¿Cómo se logra?:

- ▶ Obtenga la leche materna mediante extracción manual o con sacaleches.
- ▶ Almacénela en recipientes de vidrio o bolsas especiales para esto. Es importante cerrarlas bien.
- ▶ Apunte en el envase la fecha y hora de extracción. Guarde en el congelador y procure porque su lugar de ubicación garantice la cadena de frío para que no pierda sus propiedades.
- ▶ La leche materna puede durar refrigerada hasta máximo tres meses.

56

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

4 Problemas como dolor en los pezones o miedo a no tener leche suficiente son normales durante la lactancia. Es útil en esta etapa que las mamás sientan el apoyo de un equipo de especialistas de la salud, que la inicien en esta nueva etapa, y que compartan con sus familiares lo que sienten para afrontar de mejor manera este proceso.

5 Después de los primeros seis meses de vida, se recomienda complementar la alimentación con diferentes grupos alimenticios: verduras, frutos, tubérculos, carnes, entre otros. En la primera etapa se proveen alimentos licuados, luego triturados y finalmente sólidos. Esto ayuda a que se dé el proceso de masticación.



¿CUÁL ES LA MEJOR POSICIÓN PARA LACTAR?

Lo más importante es que mamá y bebé estén cómodos. Existen varias posiciones que la madre puede elegir, entre ellas: sentada, acostada o fútbol americano, esta última útil en gemelos. Así, él o los bebés están a cada lado, de tal manera que la madre sostiene las cabezas con sus manos frente a sus pechos, el cuerpo del bebé y los pies están hacia atrás. Ayuda mucho utilizar almohadas para apoyar los cuerpos de los bebés.

¿ES IGUAL ALIMENTAR CON LECHE MATERNA O COMERCIAL?

No. La leche materna es específica para la especie humana, contiene los nutrientes y sustancias precisas que garantizan el crecimiento y desarrollo de los niños, protegiéndolos de infecciones, otitis, desnutrición, diabetes juvenil, sobrepeso y obesidad en la edad adulta. La leche de vaca es para el ternero y contiene nutrientes, que el organismo del bebé no está preparado para recibir.

¿DEBEN EXISTIR HORARIOS PARA AMAMANTAR?

En los primeros seis meses debe ser a libre demanda, porque el bebé tiene hambre o la madre siente sus senos llenos, o porque ambos desean el contacto físico y amoroso. Los patrones de alimentación, sueño y despertares del bebé obedecen a las necesidades básicas de cualquier mamífero. Cada bebé es único y diferente, con el tiempo se adapta a los patrones de su nuevo ambiente •



EXCELENCIA CLÍNICA EN **TRES CLAVES**

Líderes del cluster de la salud en Colombia se dieron cita en Cali para celebrar el primer Simposio de Innovación en Excelencia Clínica.

El pasado 2 de junio, Cali fue el epicentro del Primer Simposio de Innovación en Excelencia Clínica, un encuentro que reunió líderes internacionales en temas de innovación en el sector salud, en Valle del Pacífico Centro de Eventos.

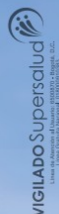
Este Simposio contó con la participación de 189 asistentes de más de 60 empresas y universidades relacionadas con los servicios médicos y prestación de salud. Los diferentes conferencistas de la agenda académica pusieron en el centro de la discusión al paciente, lo que permitió ampliar la visión sobre la oportunidad de mejoramiento que tiene la industria.

Desde 2015, las empresas participantes en la Iniciativa Cluster de Excelencia Clínica construyeron un plan de acción con el objetivo de definir las áreas de trabajo para los próximos años que impulsarán su competitividad. En el Plan de Acción, el foco estratégico priorizado es el

desarrollo y comercialización de productos y servicios basados en conocimiento.

“El Simposio de Innovación se diseñó a partir de esta estrategia y con el objetivo de reunir a las empresas y a la academia en torno a los procesos de innovación que les permitan identificar oportunidades para potencializar el conocimiento que ya existe en la región”, explicó Esteban Piedrahíta, presidente de la Cámara de Comercio de Cali.

Por su parte, Claudia Bedoya, gerente general del Programa de Transformación Productiva del Ministerio de Comercio, Industria y Turismo, señaló que “para nosotros es importante apoyar a las empresas que hacen parte del cluster, sea sector salud, turismo y todo su entorno. Queremos que nuestra excelencia clínica se reconozca en otros mercados, y que se posicione a nivel internacional, por eso lo importante de realizar estos encuentros”.



HOSPITAL
SAN VICENTE
FUNDACIÓN

Atendemos pacientes de
medicina prepagada,
póliza y particular

 Rionegro
Vía Aeropuerto - Llanogrande.

Pide tu cita: **448 26 26**

sanvicentefundacion.com

FRENTES CLAVES



Hacia la telemedicina: Luis Fernando Cifuentes, director de *Boston Scientific* para la Región Andina, indicó que es preciso trabajar sobre qué enfoque de salud le llega directamente al paciente. Destacó que la medicina se está digitalizando en el mundo a través de apps, páginas web y telemedicina. "Buscamos que la salud del paciente mejore, que aquella enfermedad sea mejor tratada y se pueda prevenir. Hoy en día existen herramientas con las que buscamos que cambien la forma de atenderlos". Una de sus propuestas es crear un sistema similar a datacrédito, en el que con la cédula se tenga acceso virtual a la historia clínica, lo que permitiría llegar a lugares con baja cobertura.



Uso de más tecnología: el desarrollador Andrés Zuluaga presentó su experiencia a través de la empresa Clearview App, que crea herramientas para mejorar el estilo de vida de los pacientes y facilita la labor médica. Expuso algunos desarrollos en sistemas de catéteres para diagnóstico de enfermedades coronarias, disponibles para pacientes de todo el mundo, incluido Colombia. Así mismo, se dieron resultados de otras patentes que posibilitan tratamientos de enfermedades, tales como: instrumentos para diagnóstico de cáncer, apps en medicina personalizada que trata la hematología, anemia o VIH. Incluso está la posibilidad de crear laboratorios para automatizar la citología con resultados más certeros y oportunos.



Turismo en salud: el último censo del Programa de Transformación Productiva del MinComercio, Industria y Turismo, evidenció que 2014 fue un año que tuvo mejores indicadores: ingresaron US\$ 145 millones y se atendieron 41.000 pacientes de E.U., España, México y Reino Unido. Algunas de las intervenciones más solicitadas fueron rinoplastia, mamoplastia de aumento (senos), lipoescultura y servicios odontológicos. "Hoy Colombia simboliza medicina de alto nivel. El país debe aprovechar el reconocimiento a los buenos tratamientos para cancerología, intervenciones estéticas, así como en alta cirugía. La innovación se debe trabajar junto con el Gobierno, la academia y hospitales", dijo Claudia Bedoya.



NOS LLEGAN CARTAS

A continuación presentamos dos mensajes de felicitación enviados por la usuaria Alba Lucía Yepes Restrepo y el odontólogo Johan Jurado Delgado, en nombre de su paciente Libia Marina Rendón Estrada, en los que se destacan los buenos servicios prestados por Coomeva Medicina Prepagada.

Quisiera felicitarlos por el excelente servicio prestado a través del servicio de la póliza odontológica (ortodoncia). Las personas que me atendieron fueron muy amables y el consultorio muy agradable. Contamos con beneficios únicos.

ALBA LUCÍA YEPES RESTREPO, usuaria.

Quisiera informar sobre el agradable agradecimiento telefónico que recibí de la señora Libia Marina Rendón Estrada, contratante del programa Salud Oral Coomeva Medicina Prepagada de la ciudad de Palmira. Dice que se encuentra totalmente fidelizada en el programa Dental Élite y es una promotora del mismo, en sus palabras: "El programa me resultó excelente y a todo el mundo se lo recomiendo". Asegura que la atención y el trato que le han brindado todos los profesionales ha sido excelente, creando en ella una experiencia memorable.

JOHAN JURADO DELGADO, Odontólogo
Línea de Orientación de Salud Oral
Coomeva Medicina Prepagada.

CONTÁCTENOS A TRAVÉS DE NUESTRAS LÍNEAS:

Bogotá: (1) 743 54 85

Cali: (2) 489 00 73

Barranquilla: (5) 385 31 65

Medellín: (4) 604 45 07

Línea Nacional Gratuita: 01 8000 93 1 666

TAMBIÉN A TRAVÉS DE NUESTRA PÁGINA WEB:

www.medicinaprepagada.coomeva.com.co

Cuando eliges la talla correcta de un absorbente TENA Slip, estás entregando más comodidad y un mejor ajuste para el usuario, pues la absorción la tienes garantizada.



TENA Slip es el absorbente más completo y con mejor desempeño para el manejo de la incontinencia fuerte, y es el único con variedad de tallas para que escojas el que mejor se adapte a las necesidades del usuario.

TENA Slip es comodidad para quien lo usa, tranquilidad para quien le atiende.

Solicita una muestra gratis al 01 8000 52 4848 www.TENA.com.co

TALLAS:



PRODUCTO
DE HIGIENE



CUIDARTE ES QUERERTE

Realizar actividad física, alimentarse bien y relajar la mente están en la vía de la salud y el bienestar. Conoce nuestra nueva campaña.

ASESOR

CAMILO DIUSABA PERDOMO
Gerente Nacional de Mercadeo de
Coomeva Sector Salud.

CONOZCA MÁS DE SU SALUD

www.cuidarteesquererte.co es el sitio web en el que nuestros usuarios encuentran un lugar que responde a sus necesidades en temas de salud de acuerdo con su edad o etapa de vida.

Con el propósito de cuidar la salud y prevenir enfermedades entre nuestros usuarios y sus familias, Coomeva Medicina Prepagada promueve entre ellos la práctica de un estilo de vida saludable a través de tres pilares fundamentales: el autocuidado, el bienestar mental y la atención integral de los niños y jóvenes, los cuales están enmarcados en nuestra campaña Cuidarte es Quererte y alineados con los diversos programas que ofrecemos.

Se trata de una iniciativa que busca que cada persona se cuide de manera consciente y transforme hábitos, como dejar de fumar o alimentarse de forma inadecuada, y active prácticas positivas como hacer actividad física y relajar la mente, en beneficio de mejorar la forma en que asume su día a día. “Hablar de tener calidad de vida significa mejorar la manera en que se siente cada persona. El primer principio básico de salud nace por voluntad propia, el resto son herramientas,

informaciones y maneras que consolidan su amor propio”, explica Camilo Diusaba, gerente de Mercadeo de Coomeva Sector Salud. Y es en esta línea que mensajes como “llena tu vida con actividad física y la mejor compañía”, “vive tus días con menos calorías y la mayor energía” y “un hábito divertido: 60 minutos de actividad física” buscan invitar a nuestros usuarios a dejarse seducir por el reto de tener una vida en equilibrio. Para empezar solo se necesitan ganas y objetivos claros •



**CHRISTUS
SINERGIA**
Salud

**Somos una red de
Empresas prestadoras de
Servicios de Salud.**

Contamos con un equipo asistencial multidisciplinario de profesionales, con gran experiencia y trayectoria, que trabajan en equipo y se superan constantemente, ofreciendo a nuestros usuarios servicios innovadores con altos estándares de calidad, humanización y seguridad en el paciente.



f CHRISTUS SINERGIA Salud



t @ChristusSSalud



ig christus_sinergia_salud



www.christussinergia.com



ACTUALIZACIÓN DE DATOS

BOGOTÁ

Ortopedia y traumatología.

Cirugía de pie y tobillo

Luis Eduardo Moreno Burgos

Cra. 23 # 124-70, cons. 506

Tel: 3176448096

IBAGUÉ

Fonoaudiología

Rehabilitar Summa Group SAS.

Cra. 27 # 9-76 barrio Belén

Tel: 2623467 - 3158881429

Psicología, terapia física, terapia de lenguaje, terapia ocupacional y terapia respiratoria

Rehabilitar Summa Group SAS.

Calle 42 # 5-06

Tel: 2623405 - 3158881429

VILLAVICENCIO

Oftalmología y pruebas oftalmológicas

Cra. 33 # 40-39

Tel: 3105632263

INGRESOS

BOGOTÁ

Foniatría, fonoaudiología, psicología, terapia física y terapia ocupacional

Avant Salud Integral SAS.

Av. cra. 19 # 154-48, cons. 104

Tel: 3114570187

Terapia física

Physical Care Ltda.

Cra. 21A # 124-55, cons 105

Tel: 2148522

CAJICÁ

Endodoncia, odontología general, ortodoncia, periodoncia y rehabilitación oral

Brackets AFH SAS.

Cra. 6 # 8-100

Tel: 311887256

NEIVA

Colonoscopia, endoscopia digestiva y gastroenterología

Endotek Ltda.

Calle 16 # 6-61

Tel: 8745428



SunStop®

PROTECCIÓN SOLAR DE USO DIARIO
PARA TODO TIPO DE PIEL

Ahora con

OTZ 10

PROTECCIÓN ANTIEDAD

Protección
UVA/UVB



Radiación
Infraroja

¿Cómo te quieres ver?

NO ES TIEMPO DE
ENVEJECER



R A D I A C I Ó N I R

La radiación **IR**
constituye el
50%
del espectro solar.

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

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

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

PharmaDerm
Innovación Dermatológica

www.pharmaderm.com.co

Pharmaderm & skindrug

36 años cuidando la salud visual de las familias

 **Clínica de
Oftalmología
de Cali S.A.**



**Más de 60 médicos
Oftalmólogos expertos
en el tratamiento de
enfermedades oculares**

- Consulta de Oftalmología Integral y en todas las Subespecialidades
- Exámenes Diagnósticos
- Procedimientos Quirúrgicos
- Tratamientos con Tecnología Láser
- Servicio Farmacéutico Especializado
- Unidad de Cirugía Refractiva
- Unidad de Diabetes y Salud Ocular
- Optometría y Ópticas
- Atención al Paciente Internacional



 Carrera 47 No. 8C-94

 (2) 511 0200

 317 640 4999

 citas@clinicaofta.com

 www.clinicaofta.com

Cali - Colombia

Convenio Institucional

 **Coomeva**
Medicina Prepagada