

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

LA OPORTUNIDAD EN LA INCERTIDUMBRE

Finding opportunities in uncertain times

ISSN 1692 - 5556 - Agosto - Septiembre 2020 - Edición 154

VIGILADO Supersalud

www.revistasaludcoomeva.com

**Coomeva**
Medicina Prepagada

NO APLACES MÁS TUS TRATAMIENTOS Y CITAS MÉDICAS POR MIEDO AL COVID-19

En la **Clínica Medellín** evolucionamos y nos adaptamos; tomamos todas las medidas de seguridad que permitan a nuestros pacientes recibir atención periódica para diagnosticar y tratar sus patologías.

Por eso planificamos nuestros procesos y reorganizarnos nuestras instalaciones para retomar de forma segura nuestros servicios.

PROGRAMA TU CITA
444 76 50

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

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

   [clinicamedellin.com](https://www.clinicamedellin.com)



WELABO SuperSalud
Calle 100 No. 100-100



GuerrerosCMporlaVida

 **Clínica
Medellín**
Grupo  quirónsalud



Número 154
Agosto -Septiembre 2020

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

**Presidente del Consejo de
Administración de Coomeva**
José Vicente Torres Osorio

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

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

**Gerente General de Coomeva
Medicina Prepagada**
Marco Montes Martínez

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

**Dirección General
Revista Salud Coomeva**
Xiomara Iveth Campo

Comité Editorial
Pascual Estrada Garcés
Director Nacional de Aseguramiento
Blanca Inés Vélez

Directora Nacional Salud Oral
Diana Cristina Sánchez Ramírez
**Directora Nacional de Experiencia
en el Servicio**

Bertha Varela Rojas
**Directora Nacional de Red
Prestadores y Gestión de Aliados**
Mabel Irina Calero

Jefe de Marca
Martha Liliana Cifuentes
**Coordinadora Nacional de
Relacionamiento con Prestadores**
Sandra Viviana Muñoz Rodríguez
Epidemióloga Nacional

Colaboradores
Olga Liliana Palta Fernández
Ana María Correa Montaño
Viviana Trujillo Jiménez
Hugo Ricardo Campo Cardona
Alexandra Arango Rojas
Marco Emilio Ocampo



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

Editorial ADAPTARNOS AL CAMBIO

El mundo ha cambiado por cuenta de la pandemia del covid-19, y es preciso que nos adaptemos a esta nueva realidad, creando una mayor conciencia frente a la importancia del cuidado de la salud de nuestro entorno familiar y social. Debemos continuar promoviendo hábitos saludables que nos permitan protegernos, porque está claro que estos largos periodos de aislamiento social y la vulnerabilidad ante un virus desconocido nos recuerdan que estamos constantemente en riesgo. Sin embargo, toda transformación, por más compleja que sea, nos impone retos para afrontarla y superarla. Debemos ser conscientes que están cambiando nuestras necesidades como seres humanos y de consumo, la categoría del bienestar se convierte en un tema muy importante en la medida que debemos fortalecer el sistema inmunológico; y cuidar nuestro estado emocional, mental y familiar. En cuanto a la conectividad, el ambiente social, las relaciones laborales y personales se han modificado, se requiere un comportamiento digital más cercano, con el cual se pueda interactuar fácilmente con otros y realizar transacciones en línea como un acto cotidiano. Estamos aprendiendo a convivir en este nuevo ambiente y Coomeva Medicina Prepagada no es ajena a ello, se han ajustado estrategias, adelantado proyectos para acelerar la transformación tecnológica, que nos permita continuar con la oportunidad y normalización de los procesos para la atención a nuestros usuarios, aún con gran parte del nuestro personal, desde casa, procurando su cuidado. Coomeva Medicina Prepagada ha implementado soluciones que permiten a los afiliados disfrutar de la transformación digital; contamos con el Centro Médico Virtual la atención del



Marco Montes Martínez
Gerente General
Coomeva Medicina Prepagada

Dr. Felix en videoconsultas, orientación médica y oficina virtual a través de nuestra APP; así mismo la línea de atención WhatsApp donde se realizan fácilmente trámites administrativos. La experiencia adquirida en estos 47 años, la esencia innovadora al ser pionera en el aseguramiento voluntario en el mercado de la Medicina Prepagada en el país y nuestra filosofía solidaria, nos ha permitido realizar una rápida adaptación y adopción de esquemas que nos aseguren el cuidado y acompañamiento permanente a nuestros usuarios, tanto en su salud como en alivios financieros otorgados a los segmentos mas afectados en esta nueva realidad. Hemos fortalecido nuestros planes de medicina prepagada, con coberturas complementarias que son fundamentales actualmente, como la póliza de desempleo para que no queden desprotegidos en salud quienes se han quedado sin trabajo y el de renta diaria por hospitalización; de igual forma, como parte de nuestro Programa Cuidarte es Quererte, estamos desarrollando virtualmente actividades de educación y promoción de la salud, con el apoyo de profesionales de la salud, orientadas a la prevención de usuarios y de las grandes empresas que cuentan siempre con nosotros. Cuidado y adaptación son palabras claves para continuar aprendiendo y generando otras alternativas que nos permitan acompañar a los usuarios y trascender como organización a las siguientes generaciones ●

Macroeditora ECestudio.
Agencia de Contenidos
Paula Andrea Montoya T.

Editora
Natalia Estefanía Botero C.

Diseño
Anabell Maya, Luis E. Salazar,
Sebastián Zapata y Frank Jaramillo.

Periodistas
Laura Jaramillo Arango
María Antonia Giraldo

Laura Vega
Ángel Orrego
Daniel Santamaría

Fotografía
Shutterstock
Comercialización
El Colombiano

Cali: Camilo Saldarriaga
300 232 4018
camiloS@elcolombiano.com.co
Bogotá: Yulieth Acosta Galvis
315 479 7045
Medellín: Viviana Barrera
310 411 6018
vivianaB@elcolombiano.com.co

El contenido de los artículos de la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. está destinada a la ilustración y/o conocimiento general. En ningún caso deberá sustituir el asesoramiento o las indicaciones de un médico. El lector no podrá usar esa información para diagnosticar y/o realizar el análisis, diagnóstico o tratamiento de una enfermedad o problema de salud sin consultar a un médico certificado. Las ofertas de producto y servicio realizados en los avisos publicados en la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Así mismo, los contenidos de los artículos que describen servicios, procedimientos o tratamientos que no estén incluidos en las coberturas que ofrece Coomeva Medicina Prepagada S.A. no obligan a la empresa a prestarlos a sus contratantes o a incluirlos dentro de cualquiera de sus planes y servicios. **Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción parcial o total bajo cualquier forma o sistema. © 2020**

CONTENIDO

Agosto - Septiembre 2020

SIGUE LA RUTA DE **Cuidarte es quererte**



07



31



53



73

(CON TU MUNDO)

(CON TU CUERPO)

(CON TU MENTE)

(CONTIGO)

08 Tu generación
Para hablar de sexualidad con claridad

12 Tendencias
Aprender de la incertidumbre

18 Ten en cuenta
Entrene el cerebro para hacer tareas al tiempo

22 Para ellas
¿Existe la mujer maravilla?

26 A dúo
Aceptar el reto de una familia de múltiples

32 Nutrición
Sin sal no se acaba el sabor

36 Zoom a
Los lunares

38 Para ellos
El cuidado de la piel no es exclusivo de las mujeres

44 Por tu sonrisa
Una buena higiene de por vida, en tres claves

46 Al natural
Carbohidratos: no todos se asimilan igual

50 Infografía
Posturas adecuadas al estar en casa

54 Ten en cuenta
Poner en acción la creatividad

58 Radiografía
La respiración

60 Abuelos
La compasión como antídoto

64 Armonía es salud
Conocer mejor el malgenio

68 Pequeños gigantes
Promover el juego siempre

74 Institucional
Su salud y la de su familia son una prioridad

76 Prevención
Sentirse mejor al manejar el estrés

80 Directorio
Nuestra red en el Noroccidente

82 Interacción
Un canal para tu bienestar

Rutina de de cuidado de manos



Efecto
**Anti
polución**
Phycosaccharide AP

DESINFECTA
TUS **Manos**

Alcohol al
69%

NUEVO
Hydramed®



Prebióticos

1.Limpia

2.Desinfecta

**3.Hidrata,
nutre y restaura
la barrera cutánea**



UN EXPERTO EN LO QUE NECESITAS SIEMPRE TE HARÁ SENTIR SEGURIDAD



Virtual Supersalud



Atención médica virtual
por chat o Video-llamada

Conoce aquí



Coomeva Medicina Prepagada

Para acceder al código QR usa la cámara de tu celular.

CON TU MUNDO

16,5 %

AUMENTÓ EL USO DE INTERNET EN ADULTOS MAYORES, INDICA ESTUDIO DE KANTAR IBOPE MEDIA (2018).

LA TECNOLOGÍA PERMITE QUE LOS ADULTOS ESTÉN ACTIVOS, CULTIVEN INTERESES Y SE CONECTEN CON SUS SERES QUERIDOS.

ALIADA DE LA SALUD

Según la OMS, el uso de la tecnología contribuye a la independencia y bienestar físico y mental de las personas mayores.

AYÚDELES A APRENDER

Con paciencia y mucha comprensión, pues no son nativos digitales. Evite las burlas y repita las instrucciones hasta que queden claras.

CONOCER LO BÁSICO

Enséñeles lo que realmente necesitan. Ajuste todas las opciones para que sean más simples. Una idea es hacer anotaciones.



PARA HABLAR DE **SEXUALIDAD** CON CLARIDAD

La adolescencia es una de las etapas más complejas para el desarrollo sexual de los hijos, por esto, la comunicación, comprensión y respeto familiar son indispensables.



CON TU MUNDO
tu generación

ASESORA GLORIA HURTADO CASTAÑEDA
Psicóloga, adscrita a Coomeva
Medicina Prepagada

Esperar que los hijos lleguen a la adolescencia para tener esta conversación no es una opción. “Los temas ya no se congelan hasta cierta edad como antes. Si como mamás o papás no sabemos naturalizarlos ni eliminar estigmas o estereotipos desde que los hijos están pequeños, ellos tampoco lo harán, y más tarde no van a querer entablar este tipo de charlas en familia”, afirma la psicóloga Gloria Hurtado Castañeda. “Es lo mismo que afirmar: no les voy a hablar de política hasta que tengan 18 años y puedan votar. Pero ¿por qué no si naturalmente somos seres políticos?”, añade.

La sexualidad es la capacidad de una persona para asumirse como hombre o mujer, explica la experta. Está en la acti-

tud, el comportamiento, en las emociones. “Hace parte de todo, incluso de las decisiones que tomamos. Por ejemplo, elegir una película tiene que ver con la sexualidad, y es por esa naturalidad que se debe poner sobre la mesa de forma orgánica”. Como hablar del clima o de los colores. Hurtado hace énfasis en que la sexualidad no se reduce a la genitalidad: “No son lo mismo. Como padres de familia debemos tener esto muy claro. La sexualidad se relaciona con el comportamiento, mientras que la genitalidad, como el nombre lo dice, se concentra en los genitales. Anteriormente, se le llamaba sexualidad a enseñarles a los jóvenes el uso correcto de los anticonceptivos o cómo nacen los bebés. Y era un error, eso es genitalidad”.

Con esta base, mamás y papás deben tener presente que todo lo que sucede en casa va a tener una influencia sobre la

sexualidad de sus hijos, la forma de asumir su cuerpo y de relacionarse con otras personas; desde las interacciones directas que tienen con ellos, hasta lo que ven y perciben individualmente. “Cuando tienes una discusión frente a tus hijos le estás dando un ejemplo de sexualidad. Cómo respondes a situaciones de estrés, cómo gritas, cómo resuelves tus problemas. Si yo veo a mi mamá con una actitud negativa frente a mi papá, por ejemplo, como hija no voy a querer parecerme a eso y también va a tener influencia sobre mi sexualidad”.

COMPRESIÓN ANTE TODO

El primer paso que madres y padres deben dar es comprender que el ser humano es emocional y sensorial, sobre todo en la niñez, cuando se experimentan muchas cosas por primera vez. Otro punto que





deben asumir es el aprendizaje, educarse. “La ignorancia nunca ha sido buena consejera. Hay padres que piensan que saben del tema y en realidad están perdidos en lo que están intentan hablar con sus hijos”, explica la psicóloga.

Los hijos tienen la capacidad de percibir esa ausencia de conocimiento, lo que impulsa a los menores a buscar respuestas en otras personas. Ahora, esto es una tendencia global que le ha abierto el camino a otros tipos de educación sexual y formas de llevar a los adolescentes al tema; una es la llamada educación entre pares, un enfoque donde los integrantes de una comunidad reciben consejos de salud de alguno de sus compañeros.

En este caso, los adolescentes acuden a otro adolescente previamente educado con todas las herramientas para guiar a sus compañeros. Una de ellas es la activista norteamericana e integrante de la organización Global Citizen, Thea Holcomb. La joven de 17 años se ha convertido en una voz de confianza para los más jóvenes de su escuela y comunidad, que tienen inquietudes sobre sexo, sexualidad, identidad de género y preferencias sexuales. “Cuando no se sienten cómodos hablando con los papás van a buscar respuestas en muchos lugares, en otras personas y es completamente normal [...]. La sexualidad muchas veces no puede estar solo en manos de los padres, sino en manos de expertos”, agrega Gloria Hurtado.

FLUIR CON LA ÉPOCA

Para anular los prejuicios también es clave entender en qué consisten los cambios generacionales y cómo influyen sobre el comportamiento. “Es importante que los papás entiendan que sus hijos viven en una época muy diferente a la que ellos vivieron de adolescentes. No los pueden educar de la misma manera como ellos fueron educados. Hay que tener la grandeza y la conciencia para darles la posibilidad de que sean hijos de su tiempo”, enfatiza la especialista.

Para lograrlo, la escucha es indispensable, estar alertas. También conocer a los hijos y comprender cómo, incluso sin palabras, están hablando de sexualidad.

Tampoco hay que escandalizarse. “La adolescencia es una etapa de definición sexual mucho más profunda, en especial hoy en día, cuando es un error creer que las características de un hombre y una mujer son exclusivas de cada uno. Es prudente enfrentar los cambios con apertura y sin resistencia”, dice Hurtado. “Solo basta con hacer el ejercicio de escribir en un tablero una lista de características propias de estos géneros. Y lo que vas a ver ahí escrito son paradigmas, estereotipos culturales”, agrega.

Las nuevas generaciones están hablando de seres humanos, de energías masculinas y femeninas, y de esa misma forma están asumiendo su sexualidad, incluso su género y preferencias sexuales.

“Es positivo que experimenten con sus cuerpos hasta que encuentren qué les gusta y de qué forma se sienten más cómodos, hay muchos que se quedan en una línea intermedia y eso está bien, no hay que convertirlo en un problema”, complementa la psicóloga Gloria Hurtado. Si los padres consiguen este nivel de apertura, conciencia y comprensión frente a la sexualidad, también están aportado en la formación de valores en sus hijos, como el respeto, “porque cuando un niño se burla de una niña o no la trata bien, ahí está la sexualidad implícita, una que no comparte ni respeta las diferencias” •



Si necesitas asesoría, cuentas con nosotros. Escanea el código QR y conoce nuestros canales de acompañamiento.

CÓMO ABORDAR EL TEMA PARA TENER UN MEJOR RESULTADO



Escuchar. “Muchas de las situaciones relacionadas con el género tienen que ver con papá y mamá y sus respectivas actitudes. Esto es una conexión. Es bueno analizarnos antes de hablar”, explica la psicóloga Gloria Hurtado.”



Comprender. “Tratar de no escandalizarse. En ocasiones no es fácil, sin embargo, la empatía y el respeto en estos casos debe ser el eje central en la conversación”.



Apoyar. “Sea cual sea el tema central de la conversación, si los hijos tienen la necesidad de hablarlo es porque pueden estar sintiendo inseguridad, angustia o solo curiosidad. Sentirse apoyados durante estos procesos es indispensable para su desarrollo emocional”.

APRENDER DE LA INCERTIDUMBRE

Es normal sentir temor y confusión en momentos de crisis. Saber cómo gestionar esas emociones derivadas le puede ayudar a estar mejor. Conozca algunas herramientas.

ASESORA
ILSE RODRÍGUEZ S. - Coach profesional

Si usted tuviera la oportunidad de escoger entre dos caminos: uno conocido y familiar, y otro completamente extraño, ¿cuál elegiría? Si bien se dice popularmente que el crecimiento y la creatividad están afuera de las llamadas zonas de confort, las situaciones de crisis en la vida, que llevan a la incertidumbre, no son seleccionadas. Precisamente aparecen de manera inesperada.

“La palabra que define nuestro tiempo es miedo. Y el miedo es fruto de la incertidumbre”, decía el escritor español Javier Cercas en un conversatorio reciente sobre la realidad en un mundo afectado por la pandemia del coronavirus. Esa sensación de temor hace parte de una reacción de autoprotección que el cerebro activa cuando detecta una especie de peligro o alerta. Así lo explica la coach profesional Ilse Rodríguez, enfocada en ayudar a las personas a encontrar nuevas posibilidades y formas de actuar.

¿Qué es lo que va a pasar? ¿Cómo hacer para salir de esto? Son algunas preguntas que empiezan deambular en la mente y a volverse reiterativas. “Al cerebro no le gusta la incertidumbre, esta hace que se salga de lo conocido, de la respuesta establecida”, menciona la especialista. De esta

forma se desencadenan emociones como la angustia, la tristeza y el desasosiego, que podrían catalogarse como de supervivencia y también se consideran emociones negativas, aunque no necesariamente son así. Es normal agobiarse.

LA INCOMODIDAD DE LO INCIERTO

Una tendencia en la sociedad occidental es la de querer tener el control, saber cuál es el siguiente paso a seguir, ceñirse al plan. “Cuando sentimos que perdemos el control, como en la situación que estamos viviendo ahora en el mundo, hay cabida a la incertidumbre”, señala Rodríguez. Como tal los pensamientos abrumadores y la ansiedad incluso pueden generar síntomas como aumento de ritmo cardíaco y de la presión arterial.

Entonces, ¿cómo contrarrestar la incertidumbre? “Esas emociones negativas (o de supervivencia) no son malas. Hay que gestionarlas más que enfrentarlas como si fueran enemigas. Lo principal es darme cuenta de lo que estoy sintiendo y nombrarlo. Solemos querer hacer de cuenta que no están, pasarlas rápido, y ahí no las estamos gestionando, sino evadiendo”, concluye la coach.



(CON TU MUNDO
tendencias)

LEARNING FROM UNCERTAINTY

It is normal to feel afraid and confused in moments of crisis. Knowing how to manage the emotions that arise can help you feel better. Learn a few techniques for doing so.

ADVISOR

ILSE RODRÍGUEZ S. - Professional Life Coach

If you could choose between two paths: one well-known and familiar, and another completely unfamiliar, which one would you choose? It is often said that growth and creativity lie outside the so-called “comfort zone,” but crisis situations in life, which bring uncertainty, are not optional. Precisely the opposite; they arise unexpectedly.

“The defining word of our time is fear. And fear is born out of uncertainty,” said Spanish writer Javier Cercas in a recent panel about life in a world affected by the coronavirus pandemic. That feeling of fear is part of a reaction of self-preservation activated by the brain when it detects some kind of danger or warning. That is the explanation given by professional life coach Ilse Rodríguez, who focuses on helping people discover new opportunities and behaviors.

What is going to happen? How do I get through this? Those are some of the questions that begin to cross one’s mind and become obsessive thoughts. “The brain does not like uncertainty, which forces it out of the familiar, of the nor-

mal response,” the specialist notes. This is how emotions like anxiety, sadness, and uneasiness are triggered, emotions that could be labeled “survival emotions” and are also considered to be negative, though it is not always the case. It is normal to be overwhelmed.

THE DISCOMFORT OF THE UNKNOWN

There is a tendency in Western society to want to have control, to know what the next step to follow is, to stick to the plan. “When we feel like we are losing control, like what we are experiencing right now in the world, there is room for doubt,” says Rodríguez. As such, overwhelming thoughts and anxiety can even produce symptoms like increased heart rate and blood pressure.

So, how can we counter uncertainty? “Those negative (or survival) emotions are not bad. More than seeing them as enemies, we have to manage them. The main thing is noticing what I am feeling and putting a name to it. We tend to want to pretend they are not there, experience them quickly, and that is when we are not managing them, but rather avoiding them,” the coach concludes.



La apreciación, la gratitud y la autorresponsabilidad son actitudes que contribuyen a situarse en el momento presente y a manejar mejor la ansiedad que produce la incertidumbre.

Appreciation, gratitude, and individual responsibility are attitudes that help you situate yourself in the present moment and better manage the anxiety brought on by uncertainty.

PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS TO MANAGE NEGATIVE EMOTIONS:

1 Reconocer. Analizar qué está sintiendo: rabia, impotencia, miedo, ansiedad, etc. Darle el nombre que es y luego preguntarse: "¿qué me quiere enseñar esta emoción? ¿Por qué está aquí? ¿De qué me quiere cuidar?".

Acknowledge. Analyze what you are feeling: anger, helplessness, fear, anxiety, etc. Name it and then ask yourself: "What is this emotion trying to teach me? Why is it here? What is it meant to protect me from?"

4 Enfocarse en lo positivo. Dice la coach que según un estudio del Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pensilvania, las emociones positivas pueden inducirse, lo que puede ayudar a cambiar su manera de actuar o responder frente a un desafío.

Focus on the positive. The coach cites a study from the Positive Psychology Center at the University of Pennsylvania that says that positive emotions can be invoked, which can help you change your behavior or the way you react to a challenge.

2 Racionalizar. No se trata de ignorar, sino de bajar la intensidad de la misma. Implica hacer una pausa mental y reflexionar sobre dicha emoción. Identificar qué tan reales y ciertas son las ideas que esta trae.

Rationalize. It is not about ignoring the emotion, but rather making it less intense. It means taking a mental break and reflecting on the emotion. Determine the reality and truthfulness of the thoughts that it produces.

5 Situarse en el presente. Añorar el pasado o imaginarse en el futuro genera ansiedad y reafirma emociones de supervivencia. Es también tiempo de "permitirse vivir el día a día, hacerse cargo del propio presente, del marco de acción de cada uno", comenta la especialista.

Situate yourself in the present. Longing for the past or imagining oneself in the future causes anxiety and heightens survival emotions. It is also time to "allow oneself to take things one day at a time, take charge of one's own present, of each individual's scope of action," the specialist adds.

3 Buscar recursos. Pensar en experiencias positivas previas y dificultades superadas. "Tengo la capacidad de crear nuevas ideas y pensamientos. Soy capaz de sobreponerme a los problemas".

Find resources. Think about positive experiences and difficulties overcome in the past. "I am capable of producing new ideas and thoughts. I am capable of overcoming problems."

6 Apreciar y agradecer. Diferente a desconocer el contexto alrededor, se trata de cambiar el pensamiento de carencia por el de gratitud frente a lo que se tiene y lo acompaña; la vida, los seres queridos, el hogar, objetos.

Appreciate and show gratitude. Rather than ignoring the surrounding environment, it is about changing a scarcity mindset to thoughts of gratitude for what and who one has; one's life, loved ones, home, and belongings.

7

Aprender. Vivir la incertidumbre como un aprendiz. “¿Qué puedo aprender de todo esto? ¿Cómo puedo crecer? Ni en el pasado o futuro está el espacio de aprendizaje. Lo que es real es el presente, que te permite aprender”, cuenta la coach.

Learn. Experience uncertainty like a student would. “What can I learn from all this? How can I grow? Learning happens in neither the past nor the future. What’s real is the present, which lets you learn,” the coach explains.

9

Dispersarse. De forma positiva al compartir con la familia, amigos o animales de compañía. Leer, escuchar música y hacer actividades que disfrute. Una idea es escribir un diario de gratitud con tres cosas por las que se sienta afortunado.

Distract yourself. In a positive way, by spending time with family, friends, or pets. Read, listen to music, and do activities that you enjoy. One idea is to write in a gratitude journal with three things for which you feel fortunate.

8

Respirar. Pero hacerlo a conciencia. Así el cuerpo se distensiona y la mente se calma, disminuye la presión. Esto se puede llevar a un nivel más profundo al optar por practicar la meditación.

Breathe. But do so consciously, so the body relaxes and the mind becomes quiet, lowering pressure. Opting to practice meditation can take this to an even deeper level.

10

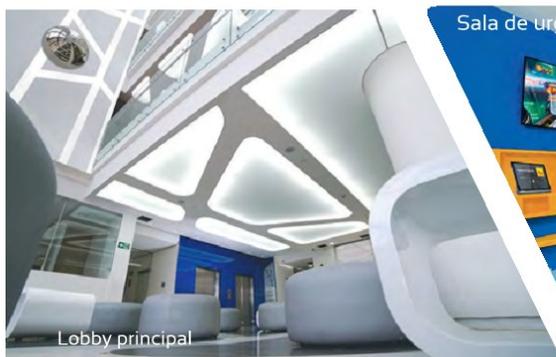
Sonreír. Libera endorfinas. Una sonrisa está siempre con cada uno. “Cuando reímos estamos en el presente y es contagioso, está demostrado. Así como el virus, sonreír es contagioso y sí podemos compartirlo con quienes tenemos cerca”, concluye Ilse Rodríguez ●

Smile. It releases endorphins. Everyone always has a smile in them. “It is proven that when we laugh, we are present, and it is contagious. Just like the virus, smiling is contagious, and we actually can share it with those close to us,” concludes Ilse Rodríguez ●





Bienvenidos a un nuevo concepto en clínicas únicas



Más que una clínica con
diseño innovador somos:
| Tecnología
| Respaldo médico científico
| Sostenibilidad ambiental
| Ubicación estratégica.



Más que una clínica,
una experiencia en salud

f clinicazulcol @ clinicazulcol



Bogotá D.C. - Colombia



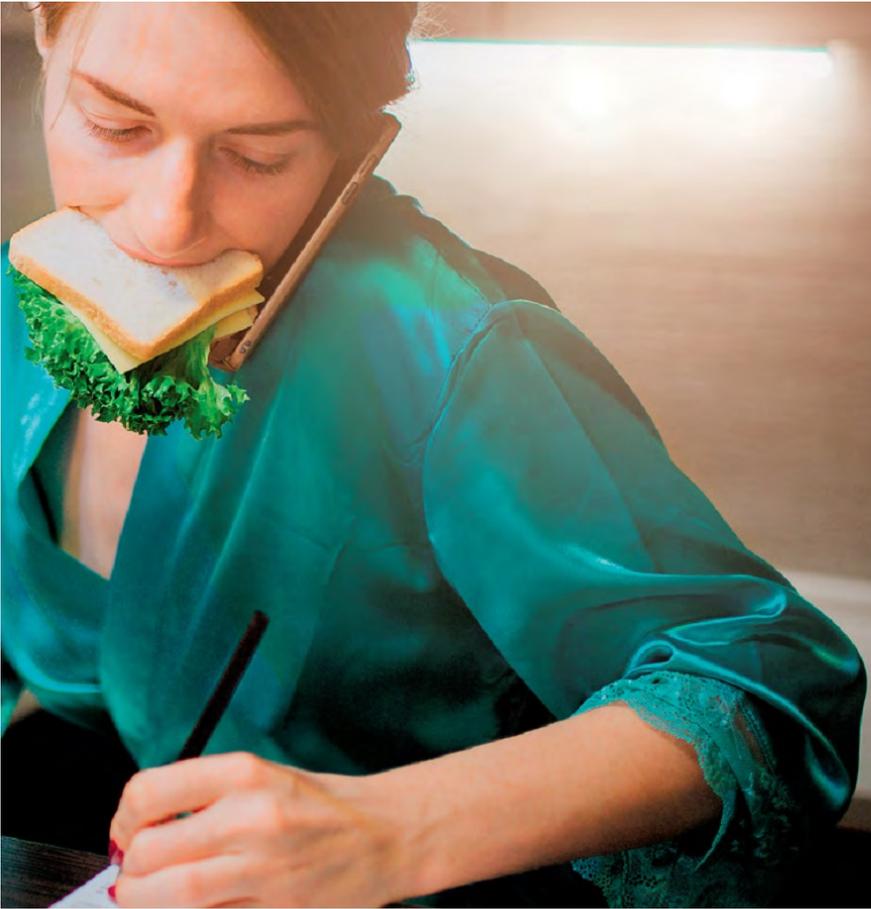
ENTRENE EL CEREBRO PARA HACER TAREAS AL TIEMPO

La vida actual demanda que se realicen varias actividades en simultáneo, pero, ¿es posible? Hay que fomentar la atención.

ASESORA
JENNY CAROLINA GÓMEZ AMADO
Psicóloga, magíster en Neuropsicología Clínica

Nadie se detiene a pensar en lo que se necesita para prender el carro y dar marcha atrás en la mañana antes de ir al trabajo, sin duda, una acción rutinaria. Charles Duhigg, en su libro, *El poder de los hábitos* (Ed. Vergara), indica que “los hábitos surgen porque el cerebro está buscando constantemente la forma de esforzarse menos”. De esta manera, creará rutinas para procurar el descanso con mayor frecuencia.

De ahí que sea posible realizar dos actividades simultáneas, por ejemplo: hablar al caminar, escuchar música cuando se cocina o comer mientras se ve TV. No obstante, por más sencillas que parezcan, requieren que los sentidos se acoplen a la atención plena que demanda cada una. Y si se quiere crear una nueva como hábito, habrá que entrenar a la mente a partir de una señal (una emoción) y la recompensa que se obtiene por ello.



(CON TU MUNDO
ten en cuenta)

Pero, ¿qué pasa cuando estas actividades involucran riesgo de accidente y piden mayor dedicación, como sucede al manejar un vehículo y chatear al tiempo? Frente a esto, la psicóloga Jenny Carolina Gómez Amado, especialista en Evaluación y Diagnóstico Neuropsicológico y magister en Neuropsicología Clínica, explica que

para que se logre la simultaneidad “se necesita de un entrenamiento de la atención dividida, de lo contrario, es mejor que se realice una actividad en cada momento. Si una persona no entiende que existe la posibilidad de interferencia, al final una de las tareas presentará un mayor porcentaje de error, no obstante, hay que señalar que

nuestro cerebro funciona en equipotencialidad (que es la capacidad de cualquier parte o área funcional del cerebro para hacerse cargo o procesar cualquier información que le llegue), por lo que es importante la intercomunicación entre hemisferios en la mayoría de labores o tareas”, añade la especialista.

Es recomendable evitar aquellas donde sea, por ejemplo, la vista el sentido primario que se requiera. Así, ver televisión y leer al tiempo son dos acciones que no tienen una buena relación, pues se pierde la atención en una o en las dos. Igual sucede con caminar y chatear, o una con mayor dedicación como, por ejemplo, “chatear y conducir porque implica, en cierta parte, de una misma modalidad sensorial, por lo que es posible que afecte la atención y de alguna manera se genere un evento adverso que finalmente termine en una circunstancia no deseada”, agrega la experta.

ACTIVIDAD FÍSICA QUE LE HACE BIEN A LA MENTE

Además de entrenar la mente con la atención plena, al recordar rutinas pasadas o al leer y hacer crucigramas y sudokus, tal como se recomienda usualmente, los investigadores también refieren la actividad física como una clave para conservar las buenas condiciones cognitivas. Investigadores de la Universidad de McMaster, en Canadá, indicaron que los adultos mayores que dejaron atrás el sedentarismo y se pusieron ropa deportiva para hacer ejercicio con moderada intensidad, percibieron una mejoría del 30 % en su capacidad para recordar y memorizar. A una caminata vigorosa se puede agregar además una rutina de estiramiento.



ESTRATEGIAS PARA MANTENERSE ACTIVO

El cerebro puede estimularse todos los días, solo hay que activar ciertas prácticas que además sirven para comunicarnos y vivir mejor.

1

La plasticidad cerebral: la neurocientífica Sandra Jurado, en entrevista con la Agencia SINC (Servicio de Información y Noticias Científicas), dice que a partir de esta se configura la “capacidad de cambiar, modificar hábitos o conocimientos predeterminados y aprender cosas nuevas”. Para conservarla hay que mantener una disciplina de aprendizaje y de exposición a cosas nuevas.

2

La escucha activa: ayuda a comprender lo que el otro habla, al reformular y preguntar. Es un ejercicio para estar presente al momento de dialogar y es una técnica de buena comunicación.

(CON TU MUNDO
ten en cuenta)

Es recomendable equilibrar

las tareas o actividades a realizar. Hacerlas de forma consciente permite evitar el error y aumentar habilidades de forma deliberada para conseguir lo que se propone.

3

La memoria: en un artículo publicado en la revista *Scientific Reports* se indica que un buen sueño (entre 7 y 8 horas) es clave para la consolidación de los recuerdos. Si se priva de esto o la restricción se hace crónica, la memoria se torna vulnerable.

4

La conversación: la interacción social permite recrear rutinas, nuevas asociaciones y relatos de las actividades para mantener activa la mente, además ayuda a mantener los lazos. Una buena manera es dialogar sobre películas vistas o libros que se hayan leído.

5

La capacidad de filtrar: el cerebro está habilitado para anticipar eventos catastróficos, por lo que es imperativo apoyarse en la capacidad de seleccionar, para ello es clave dormir por la función restauradora para limpiar la mente de lo innecesario.

6

La "dieta de medios": la infodemia es un término acuñado por la OMS para hablar del exceso de información, en especial, la que es negativa o falsa, a la que estamos expuestos. Hay que dedicarle algunas horas a informarnos, no todo el día; y seleccionar fuentes oficiales y fidedignas ●



79%

DE LAS MUJERES OCUPADAS
EN AMÉRICA LATINA SE
UBICAN EN SECTORES DE
BAJA PRODUCTIVIDAD,
SEGÚN LA OMS.



¿EXISTE LA MUJER MARAVILLA?

A las mujeres hoy se les exige socialmente cumplir con varios estándares de perfección para ser consideradas maravillosas, sin embargo, esto produce más angustia que felicidad.

ASESORA
NATALIA BUENAHORA
Abogada, especialista en Derechos Humanos

Las feministas occidentales del siglo XX trabajaron por la independencia económica, la liberación sexual y la participación política de la mujer, entre otras cosas. Ellas, además de ocuparse de las tareas del hogar, querían tener la posibilidad de trabajar, manejar su dinero, elegir y ser elegidas, y decidir cómo conformarían una familia. Sin embargo, estas posibilidades no se convirtieron en opciones sino que se volvieron imperativos.

“Hemos conseguido espacios nuevos, pero conservamos los que ocupábamos antes. Hoy, la mujer que decide quedarse en casa es casi tan mal vista, como la que decide ser exitosa profesionalmente y deja a sus hijos con una niñera. Las mujeres quedan atrapadas en un doble estándar, donde tienen que ser las mejores mamás, las mejores empleadas y las mejores esposas, lo que puede desencadenar en una neurosis”, afirma la abogada Natalia Buenahora, directora de Ekuánima, una firma de consultoría que ofrece asesorías a las empresas en la incorporación de la equidad de género.

Para Buenahora, no se trata de que una opción sea mejor que la otra, o que se deba que hacer un poco de todo, sino se tenga la posibilidad de hacer lo que se desee. Si se quiere ser ama de casa, que esto sea desde la voluntad y si se quiere dedicar a su profesión, que cuente con la red de apoyo necesaria. En ambas circunstancias, la pareja es un apoyo fundamental.

En eso coincide Sheryl Sandberg, directora de operaciones de Facebook, que en su libro *Vayamos adelante*, cuenta cómo la división equitativa de las labores del hogar con su esposo, en parte, hizo posible que se convirtiera en una de las ejecutivas más importantes de Silicon Valley. Sandberg aconseja a las mujeres para que asuman una posición de liderazgo en sus trabajos, a convertir a sus parejas en verdaderos socios y a derrumbar el mito de “tenerlo todo”, entre otros. Su libro se convirtió en el más vendido de 2013 y dio origen a la fundación Lean In, una comunidad que quiere crear ambientes de trabajo equitativos.

CON TU MUNDO para ellas

UN ASUNTO DE EQUIDAD

No es que los hombres no tengan la capacidad de asumir tareas de cuidado, ellos también pueden encargarse de los hijos y el hogar, pero generalmente priorizan su trabajo, pues la inequidad de género lleva a que tengan mejores salarios. Según la compañía de análisis de datos PayScale, en cifras publicadas el 31 de marzo de este año, las mujeres en Estados Unidos ganan 81 centavos por cada dólar que se gana un hombre. Las brechas cambian de acuerdo a la raza y la profesión, entre otros factores, lo cierto es que ellas reciben menos dinero que ellos por hacer el mismo trabajo y además dedican más tiempo a las labores del hogar.

“Los hombres muchas veces no tienen cómo saber cuáles son las necesidades del día a día porque no están en la casa, pero lo que se vivió con la cuarentena les permitió darse cuenta”, afirma Buenahora, cuya firma realizó un estudio sobre el tema en Colombia. El problema para ella es que los hombres todavía ven su contribución a las labores del hogar como un favor, una ayuda que deben prestar mientras sus parejas vuelven a estar disponibles para relevarlos. Lo que necesita un reconocimiento del perjuicio y un cambio de mentalidad.

“Hay dos formas de romper con estos estereotipos. La primera es desde afuera, es decir, cambiando la forma de pensar del mundo, algo difícil. La otra es cambiar la propia percepción, es decir, vernos como mujeres empoderadas que estamos tomando decisiones porque validamos nuestros deseos, nuestras voluntades, por encima de las expectativas sociales. El ideal es tener mujeres ubicadas con seguridad en un proyecto personal, lejos de las expectativas sociales que terminan llenándolas de culpa”, explica Buenahora. Así las cosas, la mujer maravilla no es quien tenga el superpoder de estirar sus horas y la energía para llevar a cabo todo lo que le exige la sociedad a la perfección, sino quien sea capaz de definir con claridad su proyecto de vida y llevarlo a cabo con el apoyo de su familia y pareja •



Pese a que las mujeres han conseguido nuevos espacios, siguen ocupando los mismos que se tenían desde hace tiempo, incluso con más exigencias.



bé

by BIOÉTICOS



KIT CUIDADO ESENCIAL

**Limpiador Facial
+ Protector Solar**

GRATIS

**Hidratante
Manos y Uñas.**

Por sólo \$153.000

KIT ANTIEDAD

**Revitaliza tu piel con
Sérum + Contorno Ojos**

GRATIS

Hidratante Facial

Por sólo \$244.000



Línea dermocosmética disponible en **Droguerías Dermatológicas Cutis**

DOMICILIOS GRATIS • PBX: (2) 487 0040

☎ 313 288 9542



ACEPTAR EL RETO DE UNA FAMILIA DE MÚLTIPLES

¿Hay forma de prepararse para la llegada de dos, tres y hasta cuatro bebés? Los desafíos de un embarazo múltiple inician con la gestación y se extienden hasta la crianza. Un proceso complejo y a su vez gratificante.

ASESOR
NICOLÁS RAMOS RODRÍGUEZ
Médico cirujano, especialista en
Pediatría y Neonatología

Es tiempo de la primera ecografía, ¿será niño o niña? En el fondo, mamá y papá tienen una preferencia, sin embargo, en ese momento las inclinaciones pasan a un segundo plano y lo primordial es conocer el estado de salud del próximo integrante de la familia. Inicia la ecografía y llega la sorpresa, hay más de un latido: ¡no es un bebé, son dos! Cambian las caras de los papás y las emociones van y vienen entre el miedo y la felicidad. “El latido cardíaco

(CON TU MUNDO
a dúo)

30

NACIMIENTOS
CUÁDRUPLES SE DIERON
EN COLOMBIA EN 2018.

1,8 %

DE LOS NACIMIENTOS EN
COLOMBIA SON PARTOS
MÚLTIPLES, SEGÚN CIFRAS
DEL DANE.

es posible visualizarlo a partir de que el embrión adquiere los 2 mm de longitud; el hallazgo de dos embriones con latido permite el diagnóstico con certeza del embarazo gemelar y el de vida de ambos embriones”, explica Nicolás Ramos Rodríguez, médico cirujano especialista en Pediatría y Neonatología.

Dice también que con la noticia llega una avalancha de preguntas, muchas veces temores disfrazados de dudas. ¿Cómo será el embarazo? ¿Cuáles son los riesgos? ¿Cómo me debo alimentar?, son las más frecuentes. “La gestación múltiple constituye una situación de alto riesgo biológico, afectivo y social para los fetos, los recién nacidos, madre y padre, así como para el resto de familia”, afirma. Por esta razón es tan importante el acompañamiento médico durante el periodo de gestación, que usualmente va hasta las 32 semanas, promedio de duración de un embarazo de trillizos. El experto complementa que en el país hay más experiencia en la atención de gemelos, no obstante los embarazos con tres o más fetos en

Colombia han incrementado en los últimos años como consecuencia de los programas de reproducción asistida.

El neonatólogo resuelve las dudas de mamá y papá; las recomendaciones incrementan con el paso de las semanas: “la gestante de mellizos o gemelos deberá subir hasta 20 kg, una futura mamá de trillizos hasta 27 kg; todo dependiendo del peso promedio de la mujer”. El doctor Ramos también habla de la importancia de los líquidos, “el riesgo de contracciones y de un nacimiento prematuro aumenta cuando la mujer está deshidratada”. Las mamás toman nota y siguen las recomendaciones punto por punto. ¿Comer por tres? “Algunos médicos recomiendan que las mujeres con embarazos múltiples consuman alrededor de 300 calorías más por día que una mujer que espera un solo bebé. Eso equivale, aproximadamente, a 2.700 a 2.800 calorías diarias”, añade Ramos.

Pasan los días y en casa la cotidianidad ya se ha transformado por completo para los futuros papás que, entre cambios emo-

cionales constantes y necesidades materiales, se están preparando para el momento del nacimiento, de entrar nuevamente a casa con una familia multiplicada.

BIENVENIDOS AL HOGAR

Con la llegada de los bebés inicia el gran desafío que, en pocas palabras, consiste en duplicar o triplicar, según sea el caso, las necesidades básicas y requerimientos de un bebé. “Es muy importante apoyarse en la familia, en los amigos. También tener mucha paciencia y estar dispuestos a hacer los sacrificios que sean necesarios”, explica Juan Pablo Bernal, papá de tres niñas y fundador de la Liga de los Múltiples, una

(CON TU MUNDO
a dúo)

comunidad que agrupa a familias de todo el país con gemelos, mellizos, cuatrillizos.

De igual forma incrementan los cuidados debido a los riesgos. El neonatólogo Ramos lo explica: “El útero humano está capacitado para conservar un feto único hasta las 40 semanas de gestación. A medida que aumentan estos en número, se incrementa la tendencia de un parto prematuro”.

Juan Pablo Bernal explica que con una familia de múltiples los cambios crecen en todos los sentidos: profesional, económico, emocional, los tiempos de descanso serán cada vez menores, “y es ahí donde el amor y las ganas de impulsar la familia hacia adelante se imponen para que la experiencia sea menos caótica”, agrega.

El acompañamiento psicológico es primordial. “Hay papás y mamás que quizá no cuentan con tanta ayuda por parte de sus familias o los recursos económicos que tienen no son tan represen-

tativos y eso genera otros inconvenientes.

Reciclar coches, ropa, zapatos: mantener las cosas en buen estado para ayudar a otras familias”, concluye el coordinador de la Liga de los Múltiples.

Así las familias toman conciencia para crear comunidad, una red de apoyo con otros grupos que ya pasaron por el desafío de los primeros días y buscan ayudar a quienes recién comienzan el recorrido ●

Es indispensable apoyarse
en la pareja, amigos y en otros
integrantes de la familia para
disminuir las cargas y evitar que la
situación los desborde como familia.





**CHRISTUS
SINERGIA**
Centros Ambulatorios

PLATINO



**En esta nueva
normalidad estamos
listos para cuidar tu
vida desde cualquier
lugar.**

Contamos con **servicios virtuales y domiciliarios** para atender tus necesidades en salud donde te encuentres.



Teleconsulta
por videollamada



**Laboratorio a
domicilio**



Trámites en Línea
para solicitar citas y
autorizaciones de
servicios

Y si consideras necesario visitarnos,
**estamos preparados con todos los protocolos
de bioseguridad.**

Descarga nuestra **APP CHRISTUS SINERGIA**



Disponible para
Google Play



Disponible para
App Store

veinabdo Supersalud

www.christussinergia.com   

(CON TU MUNDO
conjuntos)



AL LEVANTARSE Y EN EL DÍA

La forma más fácil de saber si hay deshidratación es a través del color de la orina: si está de color amarillo oscuro es hora de tomar uno o dos vasos de este precioso líquido, por ello, un buen hábito es tomarla al despertar para contrarrestar el ayuno de líquido en la noche. Las necesidades dependen de cada organismo, de la contextura, actividad, e incluso del clima del lugar donde se habite, sin embargo, es importante hacerlo a lo largo del día, aún sin esperar a que el cuerpo manifieste la sed de forma explícita.

3,7

LITROS DE AGUA AL DÍA DEBEN INGERIR LOS HOMBRES. PARA MUJERES: 2,7 L, SEGÚN LAS ACADEMIAS DE CIENCIAS, INGENIERÍA Y MEDICINA EN EE. UU.

El agua es un componente

clave para el buen funcionamiento del organismo. Las necesidades dependen del tipo de actividad.

HIDRATACIÓN PLENA



AL HACER DEPORTE

Prepárese para una buena jornada con suficiente hidratación, en lo posible, cuatro horas antes del ejercicio. Mientras esté en la actividad pare a tomar pequeños sorbos si está sediento, en especial si hay suficiente sudoración y es al aire libre. Prefiera agua si lo hace durante una hora, y una bebida con electrolitos si va a hacer deporte por más de este tiempo.

2 %

DEL CUERPO ESTÁ COMPUESTO POR AGUA, DE AHÍ LA IMPORTANCIA DE MANTENERLO HIDRATADO.

EN EQUILIBRIO

Alrededor del 20 % de ingesta líquida de una persona proviene de la alimentación, en especial de bebidas como jugos, café, té y algunos tipos de vegetales como el pepino. Esto es importante de considerar en especial en adultos mayores y niños, en los que la deshidratación puede resultar peligrosa. Este atento a señales como confusión, irritabilidad, mareo; y en los pequeños diarrea por 24 horas.

FUENTE CLÍNICA MAYO

CON TU CUERPO

5

SEGUNDOS DE MIRAR UN OBJETO QUE ESTÉ A MÁS DE 4 METROS DESCANSA LA VISIÓN. HÁGALO CADA 20 MINUTOS

PASAR MÁS RATO EN CASA, ASÍ COMO TELETRABAJAR, HAN INCREMENTADO EL TIEMPO FRENTE A LAS PANTALLAS DE DISPOSITIVOS. EJERCITE SUS OJOS PARA MANTENER SU SALUD VISUAL.

CANSANCIO OCULAR

El lagrimeo constante, la irritación y la visión borrosa son signos de que a lo mejor está pasando tiempo de más en las pantallas. Tome las debidas pausas.

PARPADEAR CON RITMO

Como ejercicio puede realizar seis parpadeos rápidos, con un cierre suave, y luego descanse. Repítalo nuevamente por un minuto.

QUE NO FALTEN LOS CHEQUEOS

Hay enfermedades oculares asintomáticas, por eso son importantes las revisiones con el especialista, ojalá anuales, una vez se reanuden las consultas.

(CON TU CUERPO
nutrición)



SIN SAL NO SE ACABA EL SABOR

Rebajar este condimento
en la dieta mejora la salud y no
sacrifica el sabor de los alimentos.

ASESORA
Claudia Patricia Figueroa, nutricionista.

5 g

DE SAL AL DÍA ES EL
CONSUMO MÁXIMO
SUGERIDO POR
LA OMS.

Tradicionalmente, la sal está asociada con el mejor sabor de las comidas, sin embargo, el mundo gastronómico está lleno de especias y hierbas que cumplen la misma función y pueden ayudar que sus recetas diarias sean más saludables, especialmente para quienes tienen la presión arterial alta.

La sal es necesaria para el funcionamiento apropiado del cuerpo, no obstante su exceso puede favorecer la hipertensión arterial y con ella una serie de afecciones más graves como los accidentes cerebrovasculares y la insuficiencia cardíaca. También dificulta la función de los riñones, disminuye la cantidad de calcio y favorece la retención de líquidos, altera la función del aparato respiratorio y favorece el sobrepeso y la obesidad, según indica la información que comparte el Plan Cuidate + del Ministerio de Sanidad del Gobierno de España. Realmente, “el problema de la sal está en la cantidad de sodio que contiene”, afirma Ramón de Cangas, doctor en Biología Molecular y Funcional, miembro de la Academia Española de Nutrición y Dietética.

Dosificar su consumo diario puede prevenir el surgimiento de estas afecciones y es un requerimiento para quienes ya las tienen. Este cambio en la dieta suele ser complejo porque requiere primero que el cuerpo cambie la forma en que percibe los sabores. Si se tiene el hábito de comer con mucha sal, es probable que cuando empiece a rebajarla los alimentos le resulten insípidos, sin embargo, eventualmente las papilas gustativas volverán a adaptarse y encontrará otros sabores en los alimentos, sobre todo si cambia la forma en que condimenta sus comidas y agrega otros elementos que pueden aportar sabor como las hierbas y las especias. Es cuestión de explorar ese nuevo mundo que se abre y ser más creativo.

Por fortuna, esto no lo debe hacer solo, además de consultar con el nutricionista o dietista, hay chefs que se han dedicado a publicar recetas bajas en sodio y grasas pero igualmente deliciosas, como el estadounidense Aaron McCargo Jr, que compartió con sus seguidores en Instagram estas preparaciones, revisadas por la nutricionista Claudia Patricia Figueroa •

OPCIÓN 1

HAMBURGUESA DE PAVO O POLLO

8 porciones

Por porción: calorías: 473 / Proteínas: 36.3 g
 Grasas: 18.3 g / Carbohidratos: 41 g

INGREDIENTES:

2 cdas	Jalapeño picado
2 uds	Zumo de 2 limones y la cáscara de uno
1 cda	Pimienta molida
1 cda	Salsa inglesa baja en sodio
4cdas	Aceite de oliva extra virgen
8 uds	Tajadas de queso mozzarella bajo en grasa
2 lbs	Pavo o pollo molido
8 ud	Panes de hamburguesa

PREPARACIÓN:

- Mezclar los jalapeños*, el zumo y la cáscara del limón, la pimienta molida y la salsa inglesa con dos cucharadas de aceite de oliva.
 - Con la carne, formar ocho hamburguesas y con una brocha aplíqueles las dos cucharadas restantes de aceite de oliva.
 - En un sartén, a fuego medio alto, cocinar las hamburguesas por 5 o 7 minutos cada lado.
 - Añadir el queso y servir cada una sobre el pan tostado.
- * Si no le gusta el picante, no es necesario agregar los jalapeños. En caso de usarlos, utilice guantes al cortarlos y evite tocarse la cara.



Se ha encontrado que el aceite de oliva extra virgen potencia los beneficios de las verduras y hortalizas.

Las personas celíacas pueden optar por un pan sin gluten.



Recetas: chef Aaron McCargo Jr.

(CON TU CUERPO
nutrición)

OPCIÓN 2

COSTILLITAS BBQ SIN SALSA

8 porciones

Por porción: calorías: 741 / Proteínas: 27 g
Grasas: 34 g / Carbohidratos: 85 g

INGREDIENTES:

2 uds | Costillares (aproximadamente de 3 libras y media)
4 uds | Mazorca

CONDIMENTO:

1 tz	Azúcar morena
1 cdta	Pimienta negra
1 cdta	Pimienta roja
1 cdta	Paprika ahumada
2 cdta	Ajo en polvo
2 cdta	Cebolla deshidratada
2 cdta	Chili en polvo

PREPARACIÓN:

- Precalentar el horno a 205 °C.
- Frotar ambos costillares con los condimentos.
- Envolver en aluminio, poner en una bandeja y hornear por una hora y media, o dos.
- Sacarlas del horno, quitar el aluminio, drenar el líquido de la bandeja y

- volverlas a poner en el horno por otros 15 minutos o hasta que estén doradas.
- Dejarlas reposar de 5 a 10 minutos.
- Cortar y servir.

Una opción es acompañar con las mazorcas, se pueden preparar al horno o hervidas.



La paprika es una especia llena de sabor, se caracteriza por ser antiinflamatoria.

Acompañar con una ensalada de vegetales es una gran opción para obtener sus nutrientes.





OPCIÓN 3

GUMBO

8 porciones

Por porción: calorías: 790 / Proteínas: 43 g

Grasas: 56 g / Carbohidratos: 31 g

INGREDIENTES:

1 tz	Harina
1 tz	Aceite vegetal
1 tz	Caldo de pollo
1 cda	Paprika ahumada
1 cdta	Orégano
1 cdta	Tomillo
1 cdta	Pimienta negra
1 cdta	Pimienta cayena
2 tzs	Pimentón cortados en dados
2 tzs	Cebolla cortada en dados
1 tz	Apio cortado en dados
4 tzs	Pollo asado cortado en dados
8-12 ud	Camarones pelados, lavados y cortados
1 lb	Chorizo ahumado cortado

PREPARACIÓN:

- En una olla grande, a fuego medio, mezclar el aceite y la harina hasta que doren, aproximadamente de 12 a 18 minutos.
- Añadir la cebolla, el apio, los pimentones, las especias y el chorizo y salear hasta que los vegetales doren. Sumar el caldo de pollo, revolver constantemente. Dejar cocinar a fuego medio bajo.
- Finalmente, añadir el pollo y los camarones y revolver gentilmente por algunos minutos. Tapar la olla y apagar el fuego. Dejar reposar entre 10 y 15 minutos y revolver.
- Servir con arroz blanco.

La pimienta cayena, de la familia de los chiles, tiene capsaicina, con propiedades analgésicas.



ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNA





ZOOM A LOS LUNARES

Suelen verse como pequeños puntos oscuros, que pueden encontrarse en la piel, cuero cabelludo, ojos, incluso en las uñas. Ante signos de alerta, es mejor consultar con el especialista.

ASESORA
MARÍA SOLEDAD ALUMA
Dermatóloga especialista en Cirugía
Dermatológica y Cirugía Micrográfica de Mohs



En el sitio web revistasaludcoomeva.co encuentre más información sobre los lunares.

(CON TU CUERPO
zoom a)

Los lunares son lesiones benignas compuestas por células llamadas melanocitos, encargadas de producir pigmento. Medicamente se conocen como nevus y se clasifican en congénitos o adquiridos. Los primeros, originados desde el nacimiento y los segundos aparecen por factores externos como la radiación ultravioleta. La dermatóloga María Soledad Aluma, especialista en Cirugía Dermatológica y Cirugía Micrográfica de Mohs, explica que “las causas exactas que llevan a que se produzcan los lunares son complejas, multifactoriales y aún no están completamente entendidas”. Al tratarse, por lo general, de lesiones benignas no

representan un riesgo inminente para la salud, pero según Aluma es necesario tener conciencia de los mismos y revisarlos bajo parámetros de tamaño, color y bordes irregulares, pues pueden tener dimensiones de menos de un centímetro hasta más de 20. “Las personas que tienen nevus congénitos gigantes tienen un mayor riesgo de desarrollar un melanoma”, acota la especialista. Además, se ha evidenciado que el uso de protector solar desde la niñez reduce su aparición y evolución. Es importante que consulte con un especialista si nota algún tipo de anomalía en sus lunares, para descartar cualquier sospecha de melanoma y prevenir su presencia ●

ABCDE DEL MELANOMA

Método recomendado para analizar cinco criterios y detectar afecciones:

- ▶ **Asimetría:** una mitad no coincide con la otra.
- ▶ **Bordes:** contorno es desigual o irregular.
- ▶ **Color:** no es uniforme.
- ▶ **Diámetro:** tamaño mayor que el borrador de un lápiz.
- ▶ **Evolución:** crece con el tiempo, cambia de forma o color.



3er

TIPO DE CÁNCER DE PIEL MÁS COMÚN Y SERVERO, ES EL MELANOMA, SEÑALA LA ESPECIALISTA ALUMA.

¿CUANDO HAY RIESGO?

Si un lunar presenta irregularidades en sus características existe un riesgo mayor de melanoma y aquí es preciso consultar. Se debe tener presente el factor genético, pues antecedentes familiares pueden incidir. Incluso en número, por lo general una persona puede tener entre 10 a 40 lunares; si tiene más de 50 también es ser un signo a revisar.



30 %

A 40 % DE TODOS LOS MELANOMAS APARECEN A PARTIR DE UN LUNAR.

UNA DE CADA

100

PERSONAS NACE CON UN LUNAR CONGÉNITO GIGANTE.



EVOLUCIÓN

Si bien los nevus no tienden a aparecer más o menos según el género, se sabe que pueden aumentarse y oscurecerse en las mujeres durante el embarazo. Su número crece en la niñez y adultez temprana para luego involucrar de forma paulatina. Después de los 40 años no es usual que aparezcan; y en personas de piel oscura son menos cuantiosos por el efecto protector de la melanina.



EL CUIDADO DE LA PIEL NO ES EXCLUSIVO DE LAS MUJERES

Los hombres también deben mantener medidas de protección adecuadas para prevenir condiciones que afecten la salud de la dermis.

ASESORA
MARÍA FERNANDA CORRALES
Dermatóloga clínica



A diferencia de las mujeres, los hombres poseen una piel mucho más gruesa, con mayor abundancia de glándulas sebáceas y sudoríparas, lo que genera una propensión superior a sufrir enfermedades de la piel por trastornos de los folículos pilosos en zonas donde hay una mayor concentración de vellos y sudoración.

Muchas de las enfermedades de la piel todavía no están muy bien comprendidas a nivel científico según lo explica María Fernanda Corrales, aunque se sabe que sus causas se basan en factores tanto ambientales como genéticos que hacen a los hombres más proclives a padecer las más conocidas como la dermatitis, la psoriasis, los condilomas y la alopecia, sobre las que profundizaremos a continuación.

LA DERMATITIS

Este es un tipo de enfermedad muy amplio que engloba distintas clases, la primera de ellas es la dermatitis atópica, que es conocida por ser un trastorno cutáneo que se manifiesta desde la niñez y que puede perdurar hasta la edad adulta. Principalmente aparece en personas de piel sensible, con falta de proteínas esenciales y es frecuente que se sitúe en las zonas de mayor resequeidad.

Genera enrojecimiento y descamaciones en la dermis que pueden llegar a desencadenar picazón y sangrado si no se tratan adecuadamente. La forma indicada para controlarlas desde un comienzo es con la correcta hidratación de la piel a través de cremas humectantes y en caso de requerir medicación lo más recomendado es el uso de cremas de hidrocortisona que alivian y reducen la irritación en la piel.

Otra de las más conocidas es la dermatitis seborreica que es una afectación de la piel que generalmente aparece en el cuero

Mantener hidratada la piel es una buena manera de contrarrestar la resequeidad, que en personas con pieles sensibles puede derivar en una dermatitis.

cabelludo. Esta enfermedad se produce por una sensibilidad de las glándulas de grasa y puede generar lo que conocemos comúnmente como caspa, picazón o dolor, además de descamaciones amarillentas o blancas y sangrado intenso.

Según la Clínica Mayo los champús, cremas y lociones con corticosteroides como la hidrocortisona son los medicamentos más efectivos para tratarla aunque deben usarse bajo supervisión médica y sin exceder la cantidad indicada de aplicación.

LA PSORIASIS

Es una de las enfermedades más comunes de la piel y es causada por una aceleración de las células cutáneas que afecta su normal desarrollo. Suele manifestarse con placas rojas o de color salmón con una descamación mucho más gruesa y afecta generalmente las zonas externas y más secas de las articulaciones. Es común encontrarla también en el cuero cabelludo y las uñas.

Esta enfermedad tiene otros factores que pueden desencadenarla como predisposiciones genéticas y el tabaquismo. Existen diferentes métodos para tratarla como lo son los ungüentos corticosteroides que reducen la picazón y la fototerapia,

(CON TU CUERPO
para ellos)

50

O MÁS DEBE SER EL FACTOR DE PROTECCIÓN UV DEL ANTISOLAR QUE DEBEN USAR LOS HOMBRES DIARIAMENTE.

un tratamiento con luz ultravioleta, bien sea natural o en cámaras controladas, para desacelerar el desarrollo de las células en la piel y así reducir las consecuencias de esta enfermedad en las personas.

LOS CONDILOMAS

El virus del papiloma humano es una de las enfermedades de transmisión sexual más común en el mundo, que también afecta a los hombres. Existen más de 100 tipos diferentes de este virus y algunos de estos que aparecen en la zona genital pueden llegar a ocasionar cáncer de ano o pene, además de ser un factor de alto riesgo para la pareja.

Se manifiesta a través de condilomas o verrugas genitales que parecen pequeñas coliflores y pueden aumentar de tamaño con el tiempo. Con un diagnóstico adecuado y la supervisión del médico, se pueden eliminar mediante sesiones de crioterapia, a base de nitrógeno líquido. De igual manera debe tener en cuenta que el virus puede seguir en su cuerpo, por lo que es muy importante protegerse siempre en las relaciones sexuales y evitar la depilación excesiva en la zona pues el virus puede expandirse al realizar esta práctica •



CALVICIE: LA MAYOR PREOCUPACIÓN DE ELLOS

La especialista María Fernanda Corrales ha evidenciado en consulta que actualmente los hombres sufren de alopecia desde una edad más temprana, incluso desde los 25 años, debido a factores genéticos o ambientales que aceleran este tipo de enfermedades en el cuero cabelludo.

También se ha visto un aumento en la caída del cabello debido a factores como el estrés y la ansiedad, por lo que es muy importante detectarlo a tiempo para realizar el tratamiento más adecuado según el tipo de alopecia que tiene cada persona.

La manera más efectiva de tratarla es con productos derivados del minoxidil, ya sea para aplicar o de consumo oral, aunque se debe hacer bajo la supervisión de su médico especialista ya que este tratamiento tiene contraindicaciones como dolor de cabeza o alergias en la piel.



DROGUERÍA DERMATOLÓGICA

Cutis

SABE CUIDAR TU PIEL

*Encuentra todos los productos dermatológicos,
dermocosméticos y fórmulas magistrales.*



Limpiadores

Tratamientos
antiedadCuidado
capilarCuidado
corporalProtección
solar

Hidratantes

Fórmulas
magistrales

Envíos a nivel nacional PBX: (2) 487 0040 📞 313 288 9542

GÁNATE

Una camioneta **HONDA**

Por cada **\$100.000**

en compras reclama una boleta



WR-V

*Consulta términos y condiciones en
www.cutis.com.co
Fecha del sorteo: 24 de diciembre de 2020.

www.cutis.com.co / síguenos en   @cutisdrogueria



Tu rutina facial todos los días

Serum



Pieles sensibles, o todo tipo de piel



Hidratante Antiedad



Hidratante facial
Pieles jóvenes, grasas y/o acné.

úsalo antes de la Hidratante Facial



de hidratación

Efecto **Anti polución**
Phycosaccharide AP



1. Limpia



2. Cuida

Con **Vit - C**
Liposomada



3. Hidrata

PharmaDerm
Innovación Dermocósmica

**Rutina de
de cuidado
del cabello**

tu
rutina de

Revitalización
capilar

1

Limpia

2

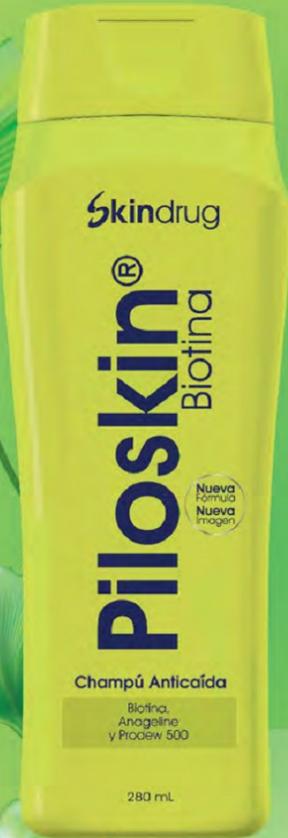
Acondiciona

3

Repara

4

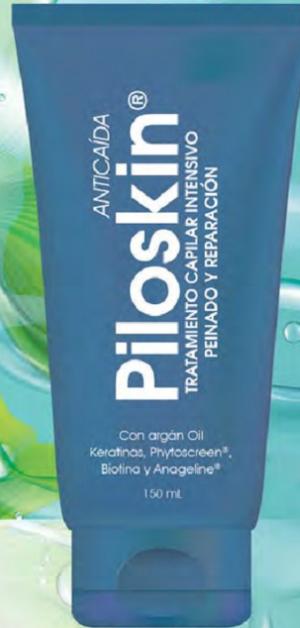
Revitaliza



**ANTICASPA
Y ANTICAÍDA**
Acción
Seboreguladora



**ACONDICIONADOR
ANTICAÍDA**
Estimula y
Nutre el cabello



**TRATAMIENTO
CAPILAR**
Intensivo
Peinado y reparación



**REPARADOR
CAPILAR**
Revitaliza
tu cabello

Skindrug

UNA BUENA HIGIENE DE POR VIDA, EN TRES CLAVES

¿Cómo implementar una rutina de higiene oral correcta? Se puede comenzar incluso desde el embarazo y los primeros años de una persona.

ASESORA
MÓNICA DURÁN
Odontopediatra, adscrita a Coomeva
Medicina Prepagada

Al ser padres, especialmente por primera vez, surgen muchas dudas en cuanto a la salud y cuidados del bebé. Una de esas inquietudes comunes es por la salud bucal de los niños, que es tan fundamental en su desarrollo. Aquí, tres aspectos importantes para tener en cuenta para garantizar una salud oral de por vida •



(CON TU CUERPO
por tu sonrisa)

1

LA PRIMERA CONSULTA

El primer diente sale cuando un bebé completa los seis meses de vida, sin embargo, desde la Academia Colombiana de Odontopediatría se promueve que la primera consulta con esta especialidad sea durante el último trimestre de embarazo de la madre, donde se le indique cómo prepararse para la lactancia que, de acuerdo con la odontopediatra Mónica Durán, influye directamente sobre la salud bucal del bebé: "Favorece el desarrollo de los huesos y de los músculos de la cara, encargados de la succión y deglución; esto ayuda a que más adelante, cuando inicie la alimentación complementaria, el bebé pueda masticar mejor y asimilar texturas más duras".

Si esta consulta previa no es posible para la mamá es importante programarla cuando nazca el bebé. "Esas primeros encuentros nos sirven para detectar alguna anomalía en las estructuras orales o para entregarles instrucciones sobre alimentación e higiene", añade.

Es importante

evitar los chupos y los teteros; su uso constante impulsa a los bebés a rechazar la leche materna.

2

RUTINA DE LIMPIEZA

Es importante, desde el nacimiento del bebé, hacer cada noche una limpieza de las encías; puede realizarse con una gasa o un cepillo unidental de silicona. La rutina de higiene con un cepillo de cerdas extra suaves y crema dental (que no genere espuma) debe iniciar con la aparición del primer diente. Se recomienda cepillar dos veces al día durante dos minutos.

¿Cuál es la cantidad adecuada de crema que se debe utilizar? La doctora Durán responde que, si el bebé tiene de 6 a 18 meses, se debe aplicar una cantidad similar a la mitad de un grano de arroz; de los 18 meses hasta los 3 años debe ser del tamaño de un grano entero y desde los 3 a los 6 años la cantidad indicada es similar al tamaño de una lenteja. Existen en el mercado cremas especializadas para bebés, pero la diferencia más grande que tienen con otras es el sabor. "Lo más importante de la crema es que tenga 1.000 ppm (partes por millón) de flúor para poder combatir la caries", agrega la especialista.

3

DETECTAR A TIEMPO

El objetivo principal de una rutina de higiene bucal es evitar la aparición de caries dental. Durán explica que esta es una de las consecuencias más comunes de un mal cuidado de la boca en los bebés, "si no se trata a tiempo puede generar maloclusiones, es decir, cuando los dientes no se alinean correctamente, así como otras enfermedades más graves". Si el bebé está sano es clave consultar cada seis meses, de lo contrario, se establecerá un plan de tratamiento teniendo en cuenta la salud del menor.



En Coomeva Salud Oral te cuidamos desde tu primera sonrisa y hacemos parte de la iniciativa mundial *Alianza por un futuro libre de caries*. Los bebés de nuestros afiliados a Dental Élite cuentan con consultas de odontopediatría en su primer año. Por la contingencia hemos habilitado teleconsultas en la línea nacional 01 8000 931666, opción 5.





CARBOHIDRATOS:

NO TODOS SE ASIMILAN IGUAL

Más que hablar de calorías, es clave entender qué hacen estos alimentos con sus niveles de azúcar en la sangre.

ASESORA SANDRA PATRICIA ALFARO
Nutricionista y dietista, adscrita a Coomeva
Medicina Prepagada

Tal vez haya escuchado que no todos los carbohidratos son iguales, en términos de los efectos que causan en el cuerpo. Así, no es lo mismo desayunar con huevo acompañado de arepa o pan, que un cereal, pues es probable que con el segundo el efecto de saciedad termine pronto y quiera consumir una media mañana más rápido. Esto es importante, en especial para quienes tienen diabetes o prediabetes, e incluso obesidad, porque más que centrar la discusión en las calorías que aportan este grupo de alimentos, existen otros factores para analizar como el denominado índice glucémico.

La nutricionista dietista, Sandra Patricia Alfaro, explica que se trata de un valor numérico que se asigna a los carbohidratos y que mide la velocidad con la que nuestro organismo los asimila tras su consumo. Conocer el índice glucémico ayuda a controlar los valores de glucosa en sangre, de hecho, estudios muestran que alimentos que tienen un bajo índice, por ejemplo, menor de 35, además de aportar nutrientes, contribuyen a que estos niveles de azúcar se afecten de manera lenta y regular, con lo cual se garantiza un aporte de energía consistente y duradero.

AYUDA A REDUCIR DE PESO

Si bien todos los organismos no son iguales, y las necesidades de alimentación sin duda son distintas, conocer el grupo de alimentos con bajo índice glucémico “puede ayudar a perder peso saludablemente pues estos alimentos contribuyen a reducir los niveles de insulina en sangre además de dar saciedad, por su alto contenido de fibra; es necesario para este objetivo que estos alimentos se programen dentro de una dieta balanceada con ayuda de un profesional en nutrición”, agrega la especialista.

En esto es importante considerar no solo la condición médica, sino la actividad que se realiza, entre otros factores, que influyen al precisar las horas, porciones y los tipos de alimentos más recomendables para este objetivo.

Por ejemplo, en el caso de una persona con diabetes, indica la nutricionista Alfaro, la recomendación es alimentarse seis veces en el día: tres comidas principales y tres refrigerios, el último debe ser tipo ocho de la noche y algo muy suave como un yogur o un extracto de bebida de almendras o de semillas. Lo importante es incluir alimentos de todos los grupos y que sean balanceados.

A mayor índice glucémico se dará una mayor velocidad de absorción de los carbohidratos en el intestino y más rápida será la elevación de la glucosa en sangre.



RESPUESTAS A DILEMAS FRECUENTES

1 ¿Desayunar con huevo o avena?

Con una proteína que puede ser huevo, carne, queso, yogur o una bebida de almendras o de soya, y una harina que puede ser avena o cebada. Se puede adicionar verduras al huevo o al queso, o una fruta adecuada al yogur o a la bebidas de semillas; de bebida puede usar una aromática.

2 ¿Un snack a media mañana de fruta o proteína?

Ideal un yogur o una bebida de almendras o de semillas.

3 ¿Tomar jugo con las comidas o mejor agua?

Es mejor consumir la fruta permitida al finalizar las comidas y de bebida optar por una aromática.

4 ¿Endulzar con miel, panela o endulcorantes?

El mejor endulzante para un paciente con problemas de diabetes es no endulzar. Si le gusta, puede usar estevia lo más natural posible.

5 ¿Pan integral, de masa madre o industrializado?

Pan muy bien elaborado, ojalá pan de avena o de Quinoa y usar aceite de oliva o de coco para su preparación.



EN LA VARIEDAD ESTÁ EL EQUILIBRIO

- ▶ **Proteínas:** se recomienda comer carnes en general, pescados, queso, yogur natural sin azúcar; y huevo.
- ▶ **Harinas:** ayuda incrementar el consumo de cebada, avena, quinua, arroz negro y salvado de trigo.
- ▶ **Leguminosas:** es clave el aporte de las lentejas, frijoles, garbanzos, blanquillo, germinados y humus; harina de soya.
- ▶ **Semillas y frutos secos:** puede optar por albaricoques secos, avellanas, almendras, pistachos, piñones, cacahuates. Extractos de almendras, soya y semillas, también.
- ▶ **Verduras:** la variedad es importante: habichuelas, ajo, coliflor, brócoli, lechugas, cebollas, acelgas, espinacas, espárragos, zanahoria cocida, remolacha cocida y cruda; alcachofa, aceitunas, hongos, coles, pimentones, pepino, calabacín, puerros, repollo, habas, aguacate y zanahoria •



NUESTRA FORMA DE VER EL MUNDO HA CAMBIADO

En cada prueba, vemos oportunidades para mejorar la vida.

En cada resultado, encontramos soluciones para el presente.

En **Synlab** tomamos decisiones que brindan un apoyo diagnóstico oportuno, pensando en el bienestar de las personas.

www.synlab.co

MÁS QUE UNA MUESTRA,
UNA DECISIÓN

SYNLAB
MEDICINA DE LABORATORIO

POSTURAS ADECUADAS

AL ESTAR EN CASA

La acumulación de cargas inadecuadas en el cuerpo puede traer graves consecuencias, principalmente en el buen funcionamiento de la columna vertebral y, de forma asociada, en la actividad del sistema digestivo, nervioso y respiratorio. Hay que recordar que la estructura ósea está ligada a músculos, tendones, articulaciones y nervios, así como órganos por lo que hay que pensar el cuerpo como un conjunto interdependiente.

Algunos puntos como el cuello, los hombros, la zona lumbar y las rodillas están más expuestos, por lo que la fisioterapeuta Claudia Ramírez Fernández, hace énfasis en las mejores posturas para un día sin dolor ●

PAUSAS MUY ACTIVAS

Cada dos horas de trabajo o estudio es recomendable realizar una pausa para estirar sus músculos, oxigenar su cuerpo y despejar la mente.



ADECÚE EL ESPACIO

- ▶ Es ideal adecuar un espacio de trabajo diferente al comedor de su casa para generar un ambiente más propicio para sus tareas diarias.
- ▶ Se recomienda tener un altura del escritorio de 76 cm en promedio para una persona de 1,70 de estatura.
- ▶ El monitor o pantalla de trabajo debe estar a unos 40 cm de distancia del cuerpo al igual que el teclado, de tal manera que le permita tener los antebrazos apoyados en el escritorio.
- ▶ La silla debe ser ergonómica y que favorezca el apoyo total de los pies en el piso. Las rodillas deben estar alineadas a la cadera en un ángulo de 90° y la espalda lumbar totalmente apoyada en el respaldo.



AL HACER DEPORTE

- ▶ Es ideal asesorarse por un médico deportólogo para conocer su capacidad muscular y cardiorrespiratoria. Una opción es hacerlo por videollamada, si no se puede, presencial.
- ▶ Al momento de realizar ejercicios que requieran levantamiento de cargas, debe hacerlo siempre flexionando las rodillas y con el cuerpo cerca de la carga acompañado de una contracción abdominal para que el peso no se recargue solo en la espalda sino en sus piernas.

CON TU CUERPO
infografía

Estar atentos y conscientes del cuerpo ayuda a evitar lesiones y dolores recurrentes.

ASESORA
CLAUDIA RAMÍREZ FERNÁNDEZ Fisioterapeuta



PARA DIVERTIRSE

- ▶ Para el uso del celular lo recomendable es sostenerlo también con el plano de su visión lineal para que el peso que resiste el cuello no lo exija de manera excesiva.
- ▶ Al ver televisión o al realizar alguna actividad recostado en la cama, evite sobrecargar su cuello con almohadas que hagan que el plano de su visión quede demasiado inclinado para evitar futuras dolencias.
- ▶ Si va a leer es ideal hacerlo en una silla que le permita tener los codos apoyados para que la altura del libro esté en un plano lineal con sus ojos y así no exigirles a los músculos de su cuello.



AL ESTAR DE PIE

- ▶ Si debe permanecer un tiempo prolongado de pie se recomienda realizar eventualmente contracciones de la musculatura abdominal para equilibrar la presión en su columna.
- ▶ Mantenga siempre el cuello longitudinal a la línea del cuerpo y realice actividades donde no requiera hacer una inclinación inadecuada de su cuello y columna.
- ▶ Cada tres horas realice movimientos en semicírculo de sus hombros hacia atrás para liberar la tensión sobre sus músculos y huesos en la espalda alta.



AL DORMIR

- ▶ La forma recomendada es la posición fetal, ya que libera las cargas sobre la columna y se recomienda hacerla con una almohada entre las piernas y con las rodillas flexionadas.
- ▶ Si duerme boca arriba lo mejor es disponer de un colchón semi blando para que la curvatura de la columna se amolde adecuadamente y es recomendable usar una almohada que no genere una gran flexión del cuello.
- ▶ Para las personas que prefieren dormir boca abajo se recomienda un colchón semi blando, en lo posible sin almohada para que no se exija al cuello ni a la columna. Será mucho mejor si usa una pequeña almohada sobre la parte baja del abdomen para equilibrar todo su cuerpo.

(CON TU CUERPO
tendencias)

PARA SABER MÁS

DE OLIVA O COCO, ESCOJA BIEN

Un reciente estudio publicado en *Circulation*, que compiló diferentes ensayos clínicos, no halló un efecto positivo en la salud cardiovascular al utilizar el aceite de coco, antes bien, se encontró que incrementa el colesterol LDL o "malo", por lo que hay que utilizarlo con precaución en personas con problemas de colesterol. Por su parte, en una investigación reseñada en el *Journal of the American College of Cardiology* se constató que remplazar la mayonesa y margarina por aceite de oliva estaba asociado por un menor riesgo cardiovascular. En la revista se habla de que una mitad de cucharada de aceite de oliva al día reducen la posibilidad de un evento.



9 %

DE LAS NECESIDADES DE FIBRA AL DÍA SE ABASTECEN AL COMER UNA UNIDAD DE DURAZNO, SEGÚN LA CUENTA DE TWITTER DE WEBMED.

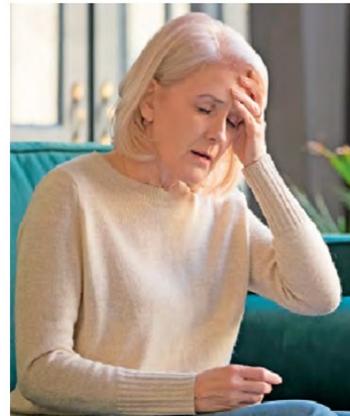
BACTERIA, CLAVE PARA REDUCIR COLESTEROL

Se abre una vía para controlar los niveles peligrosos de colesterol, a partir del hallazgo reseñado en la revista *Cell Host and Microbe*. Se trata de una bacteria, que en personas que la tienen en el intestino, presentan menores niveles de esta sustancia, incluso sin importar el tipo de dieta que lleven. El estudio llama la atención sobre la importancia del microbioma, ese universo de microorganismos presentes en el tracto intestinal, que cada vez tiene un rol más activo en la salud.



MELATONINA PARA CUADRAR EL SUEÑO

La melatonina es una hormona producida por la glándula pineal, clave para graduar el sueño. Especialistas de la clínica Cleveland, en EE. UU. advierten que aún no hay evidencia sobre los beneficios de tomarla en suplemento, pero si opta por ello, cuide la dosis (de 0,5 a 3 mg). La mejor forma de ajustar el reloj biológico es tomando sol en las mañanas.



ATENTOS A LOS SÍNTOMAS DE UN ATAQUE CV

- ▶ El ataque cerebrovascular (ACV) o trombosis cerebral es una urgencia vital y la velocidad para atenderla es clave, por las secuelas que produce.
- ▶ "Todos podemos sufrir un ACV, pero las personas mayores de 50 años, con hipertensión arterial, diabetes, colesterol alto, arritmias cardíacas y que consumen alcohol y tabaco, tienen mayor riesgo", dice el neurólogo Pablo Amaya,
- ▶ Entre los síntomas de alerta están: dificultad para alzar los brazos, pérdida del balance, habla de forma enredada, visión alterada; también presenta el rostro o la cara torcida.
- ▶ Durante la pandemia es clave que las personas en riesgo no suspendan sus medicamentos para prevenir que se presente esta condición.

(TEN EN CUENTA)

Frente a un ACV hay que acudir en las cuatro primeras horas, pues cada minuto sin tratamiento se pierden dos millones de neuronas.

CON TU MENTE)

ES NORMAL QUE CAMBIOS DE HÁBITOS, COMO ESTAR MÁS EN CASA, AFECTEN SU CALIDAD DE SUEÑO. PRESTE ATENCIÓN A SU INSOMNIO.

DESCANSO DE CALIDAD

Intente reconocer el factor que más altera su sueño. En caso de que teletrabaje, no lo haga en su dormitorio separe espacios y momentos.

HIGIENE DEL SUEÑO

Procure una alimentación ligera en la noche y una hora de ejercicio al día. Evite las siestas en la tarde. Puede intentar meditar antes de dormir.

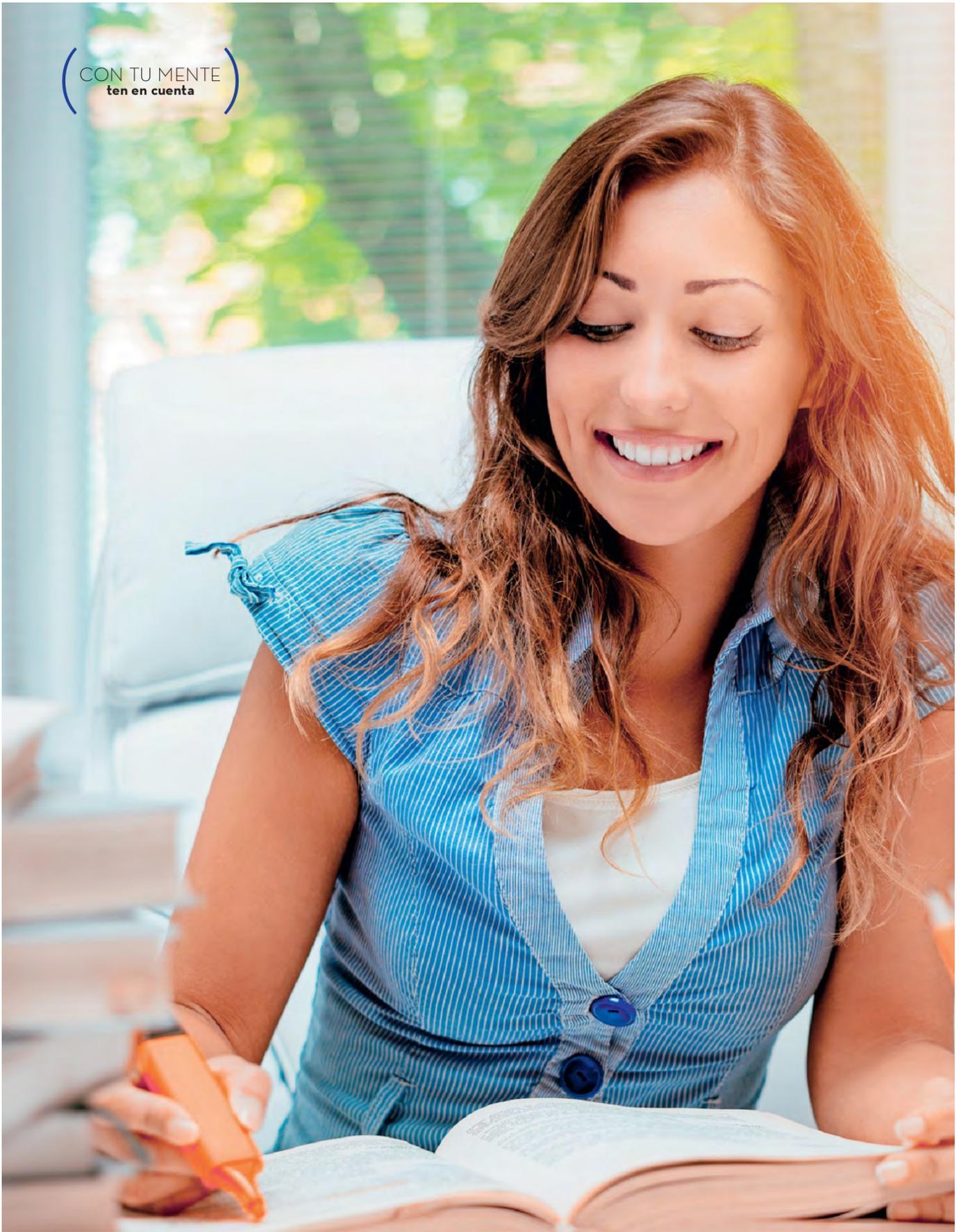
MINIMIZAR EL ESTRÉS

Trate de no usar dispositivos electrónicos antes de dormir. Infórmese solo lo necesario, para que no se preocupe de más.

6 a 8

HORAS DE SUEÑO, ES LA RECOMENDACIÓN GENERAL DE LA OMS PARA UN ADULTO PROMEDIO.

(CON TU MENTE)
ten en cuenta



PONER EN ACCIÓN LA CREATIVIDAD

¿Qué sería de la vida sin la capacidad creativa? En cualquier circunstancia o momento este es el motor de la transformación y la posibilidad para expandir el potencial.

ASESORES

ÓSCAR HERNÁNDEZ BECERRA - Diseñador industrial, maestro en Pensamiento Estratégico y Prospectiva. LUZ MARINA VÉLEZ JIMÉNEZ - Antropóloga, magíster en Filosofía

Estar vivo es una condición que le permite al ser humano recrearse. Cada actividad que los individuos realizan está impregnada de creatividad: sin esta potencia innata, inevitable y universal el ser no llegaría a saber nada, ni podría hacer nada.

Estas máximas dejan el panorama muy claro: en cualquier momento de la vida, tanto en la calma como en aquellos de mayor movimiento, cambios y hasta crisis, es la creatividad la fuerza que impulsa la acción, que motiva la imaginación y que llama a la reinención.

“La creatividad desarrolla la capacidad de resolución de problemáticas y el aprovechamiento de oportunidades, es una visión diferente que permite abordar los retos y todo el proceso de generación de ideas de una manera más amplia”, explica Óscar Hernández Becerra, jefe del Laboratorio de Creatividad Prospectiva de la Colegiatura Colombiana.

Entonces, en tiempos de coyuntura, ¿qué pasa con la creatividad? Luz Marina Vélez Jiménez, jefa del Laboratorio de

Intervención Creativa para la Transformación Consciente de esta misma institución, responde con ejemplos tomados de la historia: “Ana Frank, escondida de los nazis, redactó su famoso diario. Beethoven, a pesar de su sordera, escribió piezas maestras de la música universal. Da Vinci, con astucia, para no ser censurado por la inquisición, encontró maneras para proseguir sus estudios de anatomía en cadáveres sin ser detectado. Gandhi sufrió discriminación por su origen y su color de piel, y logró graduarse como abogado en Gran Bretaña; y Marco Fidel Suárez, sin tener dinero, atendía a las clases por una ventana de la escuela y llegó a ser presidente de Colombia”.

Aprender algo nuevo o mirarlo desde diferentes perspectivas aporta para encontrar soluciones o para experimentar la cotidianidad de forma distinta. Gracias a las múltiples posibilidades del universo virtual muchas personas están dedicadas a aprender sobre miles de conocimientos abiertos y disponibles para todos; otras, desean ir a la esencia,

a sí mismos, para regresar a lo que les genera paz y bienestar. O si no que lo digan famosos escritores para quienes encierros, voluntarios e involuntarios, les han dejado liberación creativa a través de sus más grandes obras.

BITÁCORA PARA EXPLORARLA

La antropóloga Luz Marina Vélez Jiménez diseñó una Bitácora de exploración creativa, una herramienta para la estimulación de la creatividad, a manera de reto diario. La exploración de la autocreación, explica, implica determinación y valentía, “un vaivén entre la memoria y la imaginación, un proceso de observación y expresión racional sensible de los matices de la vida y los estados del alma. Un horizonte insospechado para verse a sí mismo, inventarse, realizarse y acabarse, sin acabarse del todo nunca”. Invita, entonces, a siete días de reconocimiento y recreación del potencial creativo •

1

LUNES DE CENTRAMIENTO CREATIVO

Introspección. Ocuparse sensible y conscientemente del sentido de la vida, de una situación o de una emoción específica. Respirar, aquietarse, meditar, agradecer. Estimular la inteligencia interpersonal. Practicar la relajación guiada.

2

MARTES DE DIETA CREATIVA

Curiosidad. Jugar con los ingredientes de una receta, experimentar nuevas técnicas culinarias, cocinar acompañado, emplatado de manera diferente, sumar nutrición y placer. Estimular la inteligencia cinestésica-corporal.

3

MIÉRCOLES DE HÁBITOS CREATIVOS

Imaginación. Moverse, cambiar de palabras, de lugar y de dimensión. Pensar con fluidez, combinar ideas. Analizar la realidad desde una perspectiva diferente. Estimula la inteligencia naturalística. Pensar y jugar como niño.



(CON TU MENTE
ten en cuenta)



6

SÁBADO DE LOOK CREATIVO

Reinvención. Cuidado y expresión de la imagen desde el propio potencial. A disfrutar el cuerpo como instrumento para sentir el mundo, vivirlo como espacio de poder y libertad. Además, estimular la inteligencia emocional.

4

JUEVES DE SUEÑOS CREATIVOS

Visualización. Combinar razón e intuición. Hacer visibles ideas, imágenes, sensaciones. Sustituir, combinar, adaptar. Considerar el absurdo, crear utopías. Estimula la inteligencia lingüística. Practicar escribir, dibujar y colorear los sueños.

5

VIERNES DE RELACIONES CREATIVAS

Inspiración. Reconocer, legitimar e interactuar con la singularidad del otro y lo otro. Fortalecer la confianza, pensar entre todos, dar y recibir. Detectar oportunidades. Estimula la inteligencia interpersonal. Practicar la escucha.

7

DOMINGO DE OCIO CREATIVO

Pasión. Revalorar el tiempo "libre" como experiencia estética. Activar los sentidos, la energía creativa. Comprensión de la lúdica, el entretenimiento y la diversión como asuntos afectivos individuales y colectivos. Estimula la inteligencia creativa.



LA RESPIRACIÓN

Si bien el cuerpo la regula de forma natural, hacerlo de forma controlada y consciente, tiene importantes beneficios para el sistema nervioso. La técnica está al alcance de todos.

20

MINUTOS AL DÍA DE MEDITACIÓN AYUDAN A DARLE OTRA PERSPECTIVA A SITUACIONES ESTRESANTES, SUGIERE LA WEB DE LA CLÍNICA MAYO.

EL EFECTO DE CALMAR LA MENTE

Al controlar la respiración se envía un mensaje al cerebro que tiene efectos no solo en el sistema parasimpático, con lo cual se vuelve lenta la digestión y se bajan los niveles de la hormona cortisol, responsable de respuestas de estrés. De esta manera se calma la mente y se gana en bienestar.



INHALAR Y EXHALAR

Hacer ejercicios de ventilación es clave para regular la respuesta a las emociones. Una forma es aplicar la fórmula del 4 (inhalar en 4, retener en 4 y exhalar en 4) También puede inhalar en 4, retener en 7 y exhalar en 8. Puede hacerlo al terminar su jornada dos veces al día, sentada en una silla en la que apoye los pies en el piso.

2

SEMANAS DE MEDITACIÓN INTENSIVA PUEDE AYUDAR A CONTRARRESTAR LA FATIGA, SEGÚN ESTUDIO PUBLICADO EN PSYCHOLOGICAL SCIENCE.

FUENTE
CLÍNICA MAYO, TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA JAKOBSON

(TENGA EN CUENTA)

Haga pausas: lleve los hombros hacia arriba por 5 segundos, luego suelte. Haga lo mismo al tratar de juntar las escápulas hacia atrás.

Atento a las emociones: active la autoconciencia, pregúntese dónde está, qué siente y respire. Ponerle nombre a lo que siente, ayuda.

Acuda a técnicas de relajación progresiva varias veces al día. Apriete el puño de la mano derecha 5 segundos y repita en la izquierda.



Dr. Sergio Franco S.
Director Unidad Cardiopulmonar y Vascular



En el Hospital San Vicente Fundación de Rionegro tenemos las siguientes especialidades 24 horas

Medicina de Urgencias · Pediatría · Cirugía General
Ortopedia · Neurocirugía · Anestesia · Cuidado Crítico

Nuestra prioridad es tu bienestar, **confía tu salud en nosotros**

Atendemos pacientes de medicina prepagada, póliza y particular.

 sanvicentefundacion.com 
Rionegro, Antioquia. Vía aeropuerto - Llanogrande

 **403 77 17**



LA COMPASIÓN COMO ANTÍDOTO

Las enfermedades neurodegenerativas son un reto para toda la familia. Vivirlas desde el aprendizaje y la solidaridad es clave para facilitar el proceso entre paciente y cuidador.

ASESOR
RAFAEL PIÑERES - Neurólogo clínico



La llegada de una enfermedad a la familia es un proceso que afecta no solo física y emocionalmente al paciente, para quienes lo rodean es un reto desde la compasión, el aprendizaje y la aceptación. Cuando se trata de patologías que se imponen como obstáculos para el movimiento del cuerpo o para la capacidad de expresarse correctamente de los adultos mayores, su independencia desaparece para convertirse en una prioridad dentro del círculo familiar.

Este es el caso de las enfermedades neurodegenerativas. El neurólogo clínico Rafael Piñeres, explica que “las neuronas son las células encargadas de coordinar todas las funciones motoras, sensitivas, cognitivas y del lenguaje, para un adecua-

do funcionamiento del sistema nervioso central. Entonces, cuando se presentan fallas en estas neuronas aparecen los problemas relacionados con el funcionamiento del cuerpo y de la mente”. Las neuronas no tienen la capacidad de regenerarse, por eso no existe una cura definitiva; sin embargo, hay tratamientos para que el paciente y su familia vivan la enfermedad de la mejor forma posible.

Dentro de este grupo de patologías están el Alzheimer, el Parkinson y la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), que según Piñeres, son las más comunes y debido a la complejidad de sus síntomas, los pacientes necesitan apoyo, acompañamiento y cuidado permanente. “Todos los casos y procesos son diferentes, sin embar-

go, en algunas historias el cuidador designado puede sufrir incluso más que el mismo paciente”, añade el especialista.

El Alzheimer es un tipo de demencia que afecta la memoria, el pensamiento y el comportamiento mientras interfiere con la habilidad para realizar las actividades diarias. “Y en un estado más avanzado, la persona que en realidad va a estar consciente de todo es el cuidador”, afirma el doctor Piñeres. Con la ELA sucede lo contrario, aquí los pacientes pierden control sobre el movimiento del cuerpo, es decir, mental y emocionalmente están conscientes de su estado, “entonces el cuidador, además de velar por su cuerpo debe asumir los cambios emocionales que llegan con la enferme-



dad, como la depresión y la irritabilidad”, enfatiza el especialista.

UNA TAREA DE FAMILIA

¿Qué hacer entonces para velar por la estabilidad de ambas partes? Por ejemplo, en el caso del Alzheimer, la Organización Mundial de la Salud adoptó en 2017 el primer plan de acción mundial sobre la demencia enfocado en los cuidadores. Dentro de la estrategia está la plataforma digital iSupport, que tiene como objetivo principal mejorar la calidad de vida de los familiares encargados del cuidado y rutinas de los pacientes. Dentro del informe se recomiendan una serie de pasos y actividades para evitar la aparición de otras

enfermedades dentro del grupo de cuidadores; también para reducir conflictos entre los distintos integrantes del grupo familiar debido al incremento del estrés de los afectados que perjudican las relaciones. Si bien la estrategia está enfocada en la demencia, los consejos pueden ser aplicados para otras enfermedades neurodegenerativas.

Las primeras recomendaciones se concentran en la educación, en conocer la enfermedad a fondo para evitar aferrarse a ideas erróneas o mitos relacionados con la misma, que puedan llevar al cuidador y a la familia a manejar algunas situaciones erróneamente. El conocimiento les da claves para determinar cuándo es preciso acudir al médico o identificar cam-

bios físicos y de comportamiento en el proceso del paciente. Así mismo los prepara para asumir los cambios emocionales que presente la persona enferma.

FATIGA POR COMPASIÓN

Este es un fenómeno, descrito por primera vez en 1995, por el psicólogo norteamericano Charles Figley, que se caracteriza por el estrés físico y emocional que llega como consecuencia del cuidado de un paciente.

Desde la plataforma iSupport se hace énfasis en que “el cuidado de una persona con algún tipo de demencia puede afectar la salud física y mental del responsable, así como sus relaciones sociales”. Por eso impulsa al cuidador a esta-



blecer rutinas de autocuidado, donde la relajación sea el eje central. Así, es importante que el cuidador y seres queridos más cercanos saquen el tiempo para descansar, relajarse, hacer otras actividades, como la meditación o la práctica de un deporte.

Este también es un camino para abrir el pensamiento, pasar tiempo en familia y aprender juntos a mirar la enfermedad desde la empatía y la compasión por el paciente. “Cada proceso tiene su duelo, no es una etapa sencilla y en ocasiones se torna muy compleja y dolorosa para todos. Por eso es necesario implementar este tipo de medidas para proteger a estas personas y que los procesos de cuidado sean más llevaderos”, agrega el neurólogo Rafael Piñeres.

Establecer nuevas relaciones entre cuidadores y pacientes sirve para fortalecer el lazo ya existente, y por qué no, para crear uno diferente, de complicidad, confianza y en el que puedan compartir puntos en común.

Es clave que el cuidador o grupo familiar identifique una actividad o gusto que ambos puedan compartir en la medida de lo posible, la música, por ejemplo. Si bien la fatiga por compasión tiene relación con estar constantemente rodeados de estrés y dolor, ayudar a alguien a vivir los días de forma positiva puede generar el mismo efecto en quien está propiciando estas emociones ●



CUANDO EL CUERPO Y LA MEMORIA TOMAN DISTINTOS CAMINOS

El ejercicio físico, la alimentación sana y mantenerse socialmente activo son las principales tareas para prevenir la aparición de algunas enfermedades neurodegenerativas. También es clave retar el cerebro para que asuma nuevos desafíos, como aprender un nuevo idioma o tocar un instrumento. El neurólogo Rafael Piñeres explica que si existe una predisposición genética para padecerla, estos cuidados pueden retrasar su aparición.

¿CUÁLES SON LAS MÁS FRECUENTES?

- ▶ **Alzheimer:** es la forma más común de la demencia en los adultos mayores y suele iniciar después de los 60 años. Inicia lentamente y los pacientes empiezan por olvidar momentos recientes, con el tiempo pierden la capacidad de hablar y reconocer a sus familiares.
- ▶ **Parkinson:** “en este caso se presenta la muerte de las células encargadas de la producción de dopamina”, explica el especialista. Este déficit se manifiesta de distintas formas, la más común es el temblor, en otros casos se presenta rigidez, la lentitud del movimiento corporal y la inestabilidad postural. “Hay otros síntomas que afectan mucho más al paciente que son la depresión, los trastornos del sueño y la pérdida del olfato”, complementa.
- ▶ **Esclerosis lateral amiotrófica (ELA):** de las tres es que tiene la menor prevalencia y la evolución más rápida. Se puede presentar a cualquier edad, pero es más frecuente en el adulto mayor. Afecta a las neuronas motoras, encargadas del movimiento del cuerpo. Sus síntomas van desde el debilitamiento de los músculos y un rápido incremento de espasmos que con el paso del tiempo le impiden al paciente realizar por sí mismo sus actividades rutinarias.



Acalis[®] SUPERIOR

Es un centro para el adulto mayor, ubicado en un sector estratégico de Medellín, en la Transversal Superior, cerca de la Loma de Los Balsos, con infraestructura de alto nivel y un espíritu de servicio profesional.

EN NUESTRA ALIANZA CON LA COOPERATIVA COOMEVA TIENES



En nuestros Servicios

*No acumulable con otros descuentos

Consulta por nuestros servicios:

 LARGA
Estadía

 CORTA
Estadía

 Estadía
POR DÍA

www.acalis.co

CENTRO PARA EL ADULTO MAYOR

Contáctanos: **+57 (4) 5017556**
321 508 85 69

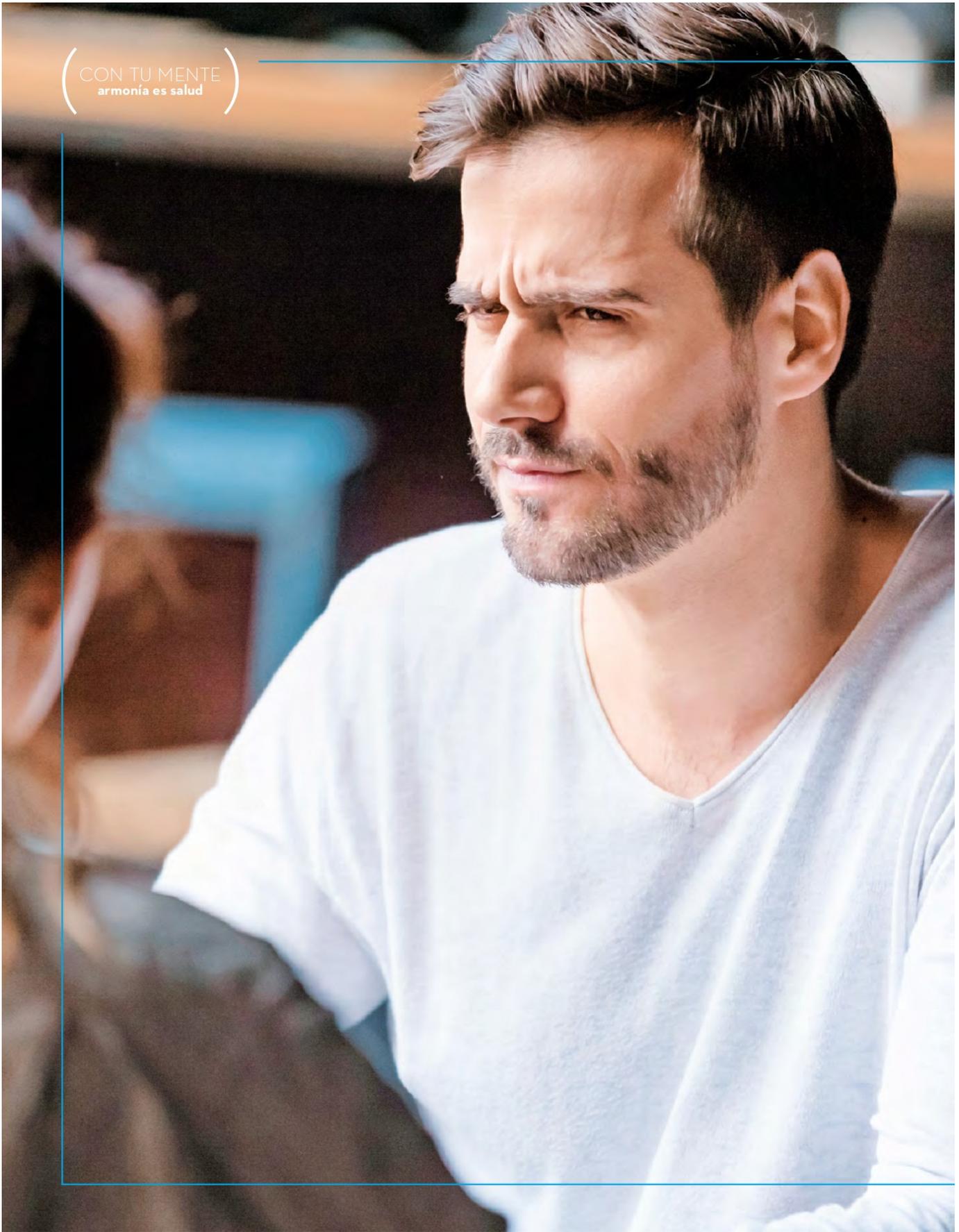


Acalis

 acalis.superior@acalis.co

 Carrera 25 # 9 a sur 16 - Trv. Superior - Medellín

(CON TU MENTE)
armonía es salud



CONOCER MEJOR EL MAL GENIO

¿Esto es lo mismo que el mal carácter?

Comprenda sus características y las claves para que un mal rato no afecte sus relaciones personales.

ASESOR
SANTIAGO HERRERA - Psicólogo,
magíster en Historia

Seguramente, habrá tenido días en los que no haya estado en la mejor disposición para actuar con amabilidad o para recibir ciertos comentarios. O también, le habrá sucedido que antes de decirle algo a alguien ensaya la forma de hacerlo, porque teme a su reacción o a su enojo.

Entonces, ¿se trata de mal genio o mal temperamento? Normalmente suelen estar relacionados. Como lo explica el psicólogo Santiago Herrera, el primero tiende a ser más circunstancial, una actitud específica en una situación particular. Mientras el segundo se asocia a una tendencia en algunos tipos de personalidades o formas de ser. “Sin embargo, en lo cotidiano y en lo cultural se utilizan igual”, afirma.

Lo que caracteriza a ambos es la explosividad e impulsividad en las respuestas, frente a actos que no tienen la correspondencia o dimensión para las mismas. Dicha contestación tiene componentes emotivos y asuntos fisiológicos que los demás notan de inmediato, como agitación y aumento de la voz. Pero el especialista precisa las diferencias, “una cosa es tener respuestas fuertes en un momento en particular y otra es que sea un modo de

reaccionar constante y permanente en unas personas”, señala. Esto es distinto a la ira, por ejemplo, que es una reacción mucho más desmedida e incontrolable.

Es decir, todo el mundo puede tener momentos de rabia y enojo, lo que es completamente normal. “Hay gente muy calmada que eventualmente puede exacerbar una de sus respuestas. A todos nos ha pasado, en un momento caótico o de estrés, se le habla mal a quien no tenía nada que ver... Son asuntos circunstanciales. También hay personalidades que tienen respuestas emotivas e impulsivas, incluso para la euforia también. Estas varían y tampoco significa que respondan así a cada cosa de su vida, ni que sean malas personas”, comenta Herrera. No obstante, añade, cuando son conductas reiterativas, es importante analizar ante quiénes o qué situaciones afloran.

ANTE EL ESTALLIDO

Usualmente, quien tiene esa tendencia, o haya tenido esa respuesta explosiva, no se siente orgulloso de ello. “No es que las personas digan: ‘hoy voy a estallar’. No es decidido. Y luego aparece una compensa-

CON TU MENTE
armonía es salud

ción fisiológica, pues hay mucho gasto de emociones que se han expresado de forma abrupta e intempestiva, por lo que queda un vacío”, indica el psicólogo.

Como consecuencia, la convivencia con los demás puede afectarse, pues aparecen la prevención, relaciones interpersonales menos espontáneas y malos entendidos. Se avivan los problemas de comunicación o también se aprovechan esos instantes de efervescencia para discutir otros asuntos pendientes.

SANO ENTENDIMIENTO

Pese a que la razón no logra controlar la emoción, en pro de una sana coexistencia consigo mismo y con los otros, es fundamental gestionar ese mal carácter cuando ocasiona malestar. “Lo primero es reconocer esas sensaciones. Si son momentos o es la personalidad. ¿Qué factores agravan esas expresiones? ¿Frente a qué personas? Reconocer que hacen parte de sí mismo, de su forma de relacionarse, sin que esta sea una justificación”, destaca el psicólogo.

Otro aspecto importante es que no se puede reflexionar durante el mal genio, sino analizarlo en momentos de distensión, sin el filtro de las emociones. “Hay a quienes les funciona alejarse de los escenarios o eventos en los que tiene esas reacciones”, dice Herrera. También tratar de dimensionar, imaginar esa situación al extremo para darse cuenta de que su respuesta exasperada no cambia las cosas.

Igualmente, cultivar la tranquilidad es un ejercicio diario. Para eso, hay cantidades de ofertas: la psicología, la psiquiatría, el deporte, las expresiones artísticas, el yoga, la meditación, la religión. “Todas en el fondo tienen un núcleo común: un momento de reflexión, de encuentro consigo mismo, distanciado de los estímulos externos. Quizás todas las personas, no solo para gestionar la rabia y el mal genio, deberíamos buscar una forma de acercarnos a nuestras emociones y pensamientos. La tranquilidad tiene que ver con el encuentro consigo mismo”, concluye el psicólogo •



Racionalmente se pueden

tratar de explicar muchas emociones, sin embargo, estas expresan una relación entre el cuerpo y el entorno. Es preciso reconocerlas y saber en qué momentos afloran.

EXPERTOS CONECTADOS CON TU SONRISA

¡La cuarentena pasará, pero el cuidado de tu salud oral siempre será prioridad!

Recuerda que con nuestro Programa Dental Elite cuentas con más de **800 profesionales odontológicos** a tu disposición:



Odontólogo en Línea (horario hábil)



Cobertura post-accidente odontológico (hasta 10SMMLV)



App Salud Oral para llevar todos nuestros servicios en tu móvil



Cobertura para tu bebé para las consultas con odontopediatría durante su primer año de vida. Si estás afiliado durante la gestación.



Citas odontológicas ilimitadas sin cupón de pago directo

¡Afílate ya!



o Ingresa a:
cuidamostusonrisa.co

 **Coomeva** Salud Oral

*Aplican condiciones contractuales del programa Dental Elite.
Como prerrequisito se debe estar afiliado a una EPS.

PROMOVER

EL JUEGO SIEMPRE

Esta actividad favorece procesos mentales, corporales y hasta de relacionamiento. Sepa por qué es importante desde el año cero hasta la adultez.

ASESORA
SARA POSADA GÓMEZ
Doctora en Psicología, especialista en Clínica y Neuropsicología Infantil



Desde 1959, con la Declaración de los Derechos del Niño, se reconoció el juego como uno de los diez principios fundamentales para el disfrute de la vida de cualquier menor. Una actividad espontánea e innata, primordial para el desarrollo cognitivo y emocional de los más pequeños desde su primer día de vida.

Gracias este, desde edades tempranas se desenvuelven y fortalecen procesos como la atención, la concentración, la habilidad motriz, la memoria y el aprendizaje, por mencionar algunos. “Cuando un niño juega, se activa un proceso neuroquímico donde intervienen sustancias llamadas neurotransmisores, que no

solo permiten la sensación de gratificación durante el juego, sino que también garantizan en cierta forma que esta actividad se repita, por el nivel de bienestar que propicia”, sostiene Sara Posada Gómez, doctora en Psicología de la Universidad de San Buenaventura y especialista en clínica y neuropsicología infantil de la Universidad de Antioquia.

De acuerdo con la psicóloga, al jugar ocurren procesos químicos en el cerebro como la liberación de endorfinas y serotonina, sustancias que disminuyen el nivel de estrés y mejoran el estado de ánimo. También se activan otras como la acetilcolina y la dopamina, que facilitan habilidades intelectuales, creativas y motrices.



(CON TU MENTE
pequeños gigantes)

La posibilidad de socializar, así como el manejo del estrés y el fomento de la diversión, son beneficios del juego, tanto para niños como adultos, indica la Clínica Mayo.

Incluso, dice Posada, desde bebés, la mera interacción del niño con su madre ya es una actividad lúdica en sí misma, lo que favorece positivamente sus habilidades emocionales e influye en el desarrollo de la personalidad del menor. “En condiciones normales, se espera que el niño nazca con la disposición y los mecanismos biológicos que le permitan explorar y tener un sano desarrollo”, añade.

Los juguetes son elementos que adquieren un valor especial en este sentido. Su uso, además de estimular la imaginación y la fantasía, propicia también la interacción social ya que, por lo general, se prestan para ser compartidos con otros.

“El uso de juguetes permite al niño crear personajes, asumir roles, ponerse en la posición del otro, solucionar conflictos, aprender a compartir, a esperar turnos y a manejar la frustración y autorregular emociones tales como la tristeza ante la pérdida, por ejemplo en el caso de los juegos competitivos”, indica la especialista.

Por eso son importantes hasta como herramienta de evaluación en procesos terapéuticos de niños y adolescentes. Sin embargo, con los años se suele cambiar el cascabel y las figuras de acción por otros como las cartas, el ajedrez o los videojuegos, yendo más allá de su carácter explorador y convirtiéndose en una forma de socializar, de expresar emociones y pensamientos.

De esta forma cobra sentido en la adolescencia, cuando hay que resolver problemas y asumir consecuencias; y en



la adultez, una etapa de la vida donde según la especialista aparecen emociones de tristeza, nostalgia y soledad. “En este momento de la vida el juego puede resultar particularmente gratificante, no por el juego en sí, sino por la proximidad con los otros”, señaló.

Además es importante el rol parental. Saber interpretar las etapas de crecimiento, involucrarse y acompañar al niño es igual de importante que otorgarle independencia para la interacción con otros. Así podrá aprender a superar obstáculos, a llegar a acuerdos y a regular emociones; condiciones vitales para valerse por sí mismo en el futuro ante cualquier situación •



BENEFICIOS EN LA ADULTEZ

Jugar es un mecanismo fundamental, es una herramienta de la que se dispone durante toda la vida y que no desaparece, sino que se transforma a medida que se alcanzan edades mayores. La filósofa estadounidense Martha Craven Nussbaum lo define incluso como una actividad tan necesaria en cualquier etapa de la vida como la alimentación, la educación o el trabajo. Luego de la adolescencia, el juego ya no es solo un mecanismo de exploración y aprendizaje sino que se potencia como una forma de socializar. Aparecen nuevas formas

de entretenerse entre amigos y familiares para fortalecer esos lazos afectivos o propiciar la camaradería. Así el juego cobra particular importancia en la adultez dado que crea nuevas relaciones entre un grupo de individuos, genera felicidad y es instrumento para una mejor convivencia. Por eso son tan importantes las jornadas lúdicas durante la celebración de fechas importantes en familia o en espacios como el trabajo, que, en ocasiones, son fuente de estrés. El juego propicia la distensión y facilita el relacionamiento entre los pares.



CRUCIGRAMA

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

HORIZONTALES

1. Práctica que se basa en la respiración consciente y que ayuda a distensionar cuerpo y mente.
2. Antiguo Testamento. Fuegoينو.
3. Alineación de un sistema óptico para obtener un haz paralelo de rayos luminosos.
4. Preposición. Cobre. Amón. Afirmación.
5. Vía pública. Magistrado.
6. Remolque la nave. Toro celeste.
7. Partido político mexicano. Máquina para levantar y mover cargas pesadas.
8. Quinientos dos romanos. Pl., acción propia de una persona incauta, que se deja engañar con facilidad.
9. 54 romanos. Lito.
10. En ocasiones, es el causante de esas respuestas explosivas o impulsivas hacia los demás, se puede aprender a regular. Tarjeta inteligente desmontable usada en teléfonos móviles y módems.
11. Voz de mando. Aversión. Habla.
12. Aparato de detección. Plata. condimento que le da sabor a las comidas, pero que en exceso puede afectar la presión arterial.
13. Lugar donde Juan el Bautista bautizaba. El primer hombre. Acierta.

VERTICALES

- A. Puede generar confusión y desasosiego, pero también enseña grandes lecciones en momentos de crisis.
- B. Sufijo aumentativo. Prefijo negativo.
- C. Enfermedad, dolencia. Cuando aparece el primer diente, es fundamental integrar este hábito en la rutina de los niños.
- D. Moral. Apócope de grande.
- E. En este tipo de embarazo se desarrollan en el útero, simultáneamente, dos o más fetos.
- F. Impuesto. Prefijo de nariz.
- G. Es esa capacidad que lleva a la transformación e innovación, motiva a la imaginación e impulsa la acción.
- H. Continente. Escuche.
- I. Acción imprescindible para los niños, que aporta a su recreación y desarrollo.
- J. Átomo. Consonantes.
- K. Encendido. Es un tema fundamental para hablar con los hijos, especialmente al llegar la adolescencia.
- L. Órgano saliente de la cara situado entre la frente y la boca, donde están los orificios que comunican con la membrana pituitaria y el aparato respiratorio. Comprende.

SUDOKU

Nivel fácil

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

Nivel medio

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

SOLUCIONES

Horizontales

Meditación-At-Ona-Colimación-En-Cu-Ra-Si-Calle-Juez-Toe-Alu-Pri-Grúa-DII-Primadas-LIV-Li-Malgenio-Sim-Ar-Odio-Di-Radar-Ag-Sal-Enón-Adán-Da

Verticales

Incertidumbre-On-An-Mal-Cepillado-Ética-Gran-Múltiple-Iva-Rino-Creatividad-Asia-Oiga-Jugar-Ión-Rd-On-Sexualidad-Nariz-Asimila

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

Nivel medio

Nivel fácil

CONTIGO

5

TIPOS DE GLÓBULOS BLANCOS INTERVIENEN EN LA DEFENSA DEL CUERPO, DICE LA AEA, DE ESPAÑA.

EL SISTEMA INMUNE ES UNA RED QUE PROTEGE AL CUERPO DE INFECCIONES. UNA DIETA SANA CONTRIBUYE A QUE FUNCIONE.

NUTRA SUS DEFENSAS

Esto con fuentes de omega 3, ácidos grasos, ácido fólico, probióticos y alimentos altos en zinc, hierro, cobre y selenio.

DESCANSO FUNDAMENTAL

Mantener una buena higiene del sueño, para asegurar el descanso necesario, es vital para el sistema inmunológico.

ESTRÉS AL MÍNIMO

Este aumenta la adrenalina y el cortisol. Es clave realizar actividades placenteras y de relajación para mantenerlo bajo control.





Esta es la base para una vida plena, un aspecto en el que sin duda vale la pena invertir todos los esfuerzos. En Coomeva Medicina Prepagada estamos convencidos de que la prevención es su mejor aliada.

Si bien la genética, en conjunto con factores ambientales, económicos y sanitarios, determina el estado de salud de una persona, podría decirse que un porción considerable de ello depende de aspectos modificables como los hábitos y el estilo de vida. Por lo tanto, procurar el cuidado y el bienestar personal, y de sus seres queridos, es el mejor compromiso.

Es claro que la salud abarca un concepto más integral, que no solo implica la ausencia de enfermedades. Como bien lo define la Organización Mundial de la Salud, la óptima salud se refiere también a un bienestar físico, mental y social. Es por esto que su conservación y protección no se reduce simplemente a un plan de atención y curación.



PRIMERO LA SALUD

Si esto no era lo suficientemente evidente, una nueva realidad a partir de la pandemia mundial por la covid-19 lo demostró. Además del innegable impacto de la enfermedad como tal, este virus es el mejor ejemplo de cómo la salud depende además de los servicios médicos, así como de circunstancias adicionales que tienen que ver en cómo cada quien se cuida a sí mismo y a los demás. Lo anterior asociado a la salud mental y emocional, a las relaciones con el entorno y a asuntos monetarios y sociales también.

De esta manera, un anhelo común es tener el máximo nivel de salud que sea posible y que permita vivir conforme a lo que cada uno considera favorable. Bajo esa misma premisa, la salud también tiene que ver con la libertad, pues una de las lecciones que ha quedado de la actual emergencia sanitaria mundial es que la base para lograr ese grado óptimo de salud es poder acceder a programas integrales, enfocados en el individuo, su estilo de vida y su entorno.

Además, que garanticen la mejor calidad y cobertura, y que incluyan la atención y curación, pero que no solo se centren en ello. Pasando así de socializar el miedo a la enfermedad, y a la muerte, a promover el valor de la vida. De esta forma, es vital que se impulse a las personas a mantenerse sanas y saludables.

AL ELEGIR UN PLAN

Antes de seleccionar algún plan de aseguramiento voluntario para usted y sus seres más cercanos, es importante que analice el respaldo de la institución. Marco Montes Martínez, gerente general de Coomeva Medicina Prepagada, brinda algunas recomendaciones para tener en cuenta.

En primer lugar, debe tratarse de una organización estable y confiable, “contar con una aseguradora con la mayor experiencia, que lleve intrínseca su filosofía solidaria”, afirma Montes Martínez. Así mismo, usted como usuario debe conocer las coberturas a las que tiene derecho,

4,6

MILLONES DE SERVICIOS
PRESTA COOMEVA, AL AÑO,
CON LOS QUE ASEGURA EL
BIENESTAR DE SUS
USUARIOS.

como, por ejemplo, “contar con la libertad de elegir lo mejor en especialidades, múltiples canales de atención, seguro de desempleo para cubrir cuotas, cobertura en medicamentos, atención médica domiciliaria 24/7 y la certeza del acompañamiento de una medicina prepagada que se centra y piensa en los usuarios”, agrega.

También, es fundamental una entidad que se preocupe por el bienestar de sus usuarios, por su salud física y mental, “una solución que permita acceder a diferentes planes y tarifas. Desde medicina integral, salud oral, emergencias médicas y alianzas que fomenten el bienestar. Esto de la mano de expertos en pautas de alimentación, actividad física, sexualidad y descanso”, comenta el gerente general.

Por último, Marco Montes Martínez recuerda que mantenerse sano es la mejor inversión que se puede hacer, pues quien prioriza el cuidado de su salud valora cada instante de su vida.

“Es el momento de enfocarnos en lo esencial, en lo que nos une como seres humanos. La salud es y será el mayor bien que debemos cuidar”, concluye •

La pandemia por la covid-19
ha confirmado que es momento de
enfocarse en lo esencial.
La salud es y será lo primordial.



SENTIRSE MEJOR AL MANEJAR EL ESTRÉS

El bienestar físico está ligado a la salud mental y en conjunto son imprescindibles para el equilibrio personal. Préstele atención a sus preocupaciones.

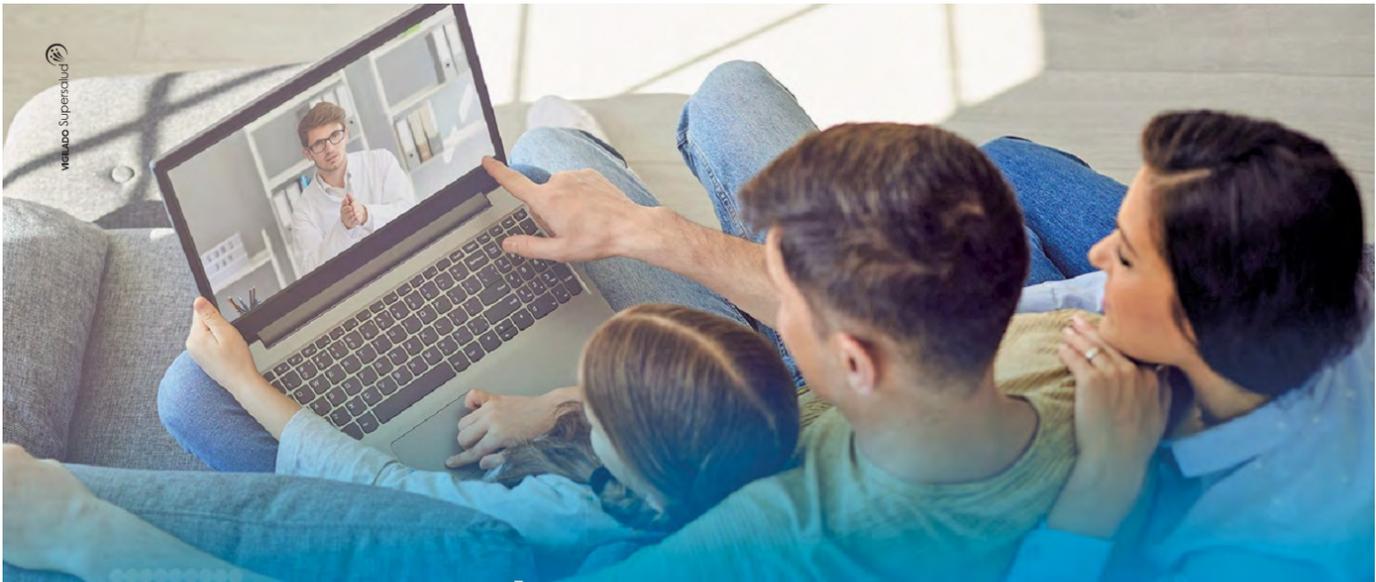
ASESOR
DAVID A. QUEBRADAS A. Psicólogo

Es normal sentirse triste ante situaciones de pérdida, angustiado antes de un examen o entrevista laboral y estresado por asuntos del trabajo o cambios en el entorno. Esos sentimientos y el estrés son las herramientas del cuerpo para prepararse a enfrentar circunstancias difíciles e inciertas. Por eso es importante prestarles atención para velar por el bienestar. Teniendo esto presente, desde Coomeva Medicina Prepagada se promueve la salud mental, a partir del autocuidado y el apoyo de una amplia red de especialistas.

Por ejemplo, con relación al estrés, es habitual asociarlo a los jefes, los hijos, la pareja u otros familiares. Sin embargo, aunque puedan ser ese estímulo que lo desencadenan, no significa que lo sean en sí. Es importante aclarar que “el estrés no es malo como tal. Se trata de una reacción que pone en marcha al cuerpo ante una situación de emergencia. Un mecanismo de supervivencia que cuando se utiliza en el momento correspondiente, e intensidad adecuada, no causa daño. Antes nos salva la vida e incluso nos ayuda a mejorar el aprendizaje”, indica el psicólogo David Quebradas.

Pero entonces, ¿por qué tiene tan mala reputación? Hay diferentes factores que despiertan esta respuesta: externos e inmediatos, como un superior enojado, o internos como ideas y pensamientos que vuelven al recordar un evento estresante o que se activan al imaginarlo en el futuro. “Acordarse una y otra vez del hecho, volverlo peor de lo que fue o inventarse un escenario catastrófico es propio de los seres humanos. Y lo hacemos de una forma tan elocuente que el mecanismo se activa, esta vez en un tiempo y nivel inadecuado, perjudicando la calidad de vida”, dice el especialista.





AUNQUE ESTÉ LEJOS, SENTIRÁS A TU MÉDICO EN CASA



Comeva Medicina Prepagada te brinda el servicio de

Teleconsulta

que te permitirá recibir la atención de un médico por medio de videollamada, en tiempo real y sin moverte de casa.

Cuando tengas tu cita programada podrás acceder por medio de tu celular, tablet o computador.

ATENCIÓN POR ESPECIALIDADES

- Medicina Interna
- Neumología de Medicina Interna
- Cardiología Medicina Interna
- Endocrinología Medicina Interna
- Nefrología Medicina Interna
- Reumatología Medicina Interna
- Urología
- Oncología clínica
- Hematooncología
- Ginecología y obstetricia para mujeres gestantes u gineco-oncológicas
- Pediatría
- Neumología Pediatría
- Cardiología Pediatría
- Nefrología Pediatría
- Reumatología Pediatría
- Endocrino Pediatría
- Neurología Pediatría
- Paciente en control post trasplante

Próximamente más especialidades.

PARA CONOCER LA RUTA DE ATENCIÓN COMUNÍCATE CON TU ESPECIALISTA.



○ escanea este código QR con la cámara de tu celular.

 **Coomeva** Medicina Prepagada

Aplican condiciones. Sujeto a disponibilidad y horario del profesional de la salud.
Prioridad para pacientes con algún tipo de patología, mayores de 60 años, niños y mujeres embarazadas.



Recuerda que en Coomeva
Medicina Prepagada cuentas con una
línea de acompañamiento y orientación
telefónica: 01 8000 918 082.

LA RESPUESTA CORPORAL

A lo mejor tiene claro qué le ocurre a su mente cuando se estresa, ¿qué pasa entonces en su cuerpo? El aumento de la noradrenalina y la adrenalina llega a los músculos, corazón, bronquios y otras partes para garantizar la respuesta adaptativa. Por su parte, el cortisol, que también se incrementa, contribuye a la reparación y recuperación del organismo y a guardar la información de lo sucedido, para que no se olvide. Aunque se trata de un dispositivo adaptativo para enfrentar retos y situaciones cotidianas, el estrés varía dependiendo de cada estímulo y diferencias individuales. El psicólogo señala que “las sustancias químicas no se disparan en las mismas cantidades en todos los cuerpos y no todas las personas se estresan frente a las mismas situaciones. También enfermedades neurodegenerativas como Parkinson o Alzheimer pueden hacer que se desencadene de manera inapropiada”.

CUANDO ES CRÓNICO

En definitiva, el estrés es un inconveniente si afecta el bienestar de las personas y cuando a largo plazo evoluciona en un trastorno de ansiedad, por ejemplo. El psicólogo David Quebradas explica que hay dos tipos: “el agudo, que activa un malestar intenso después del hecho estresante. Pero cuando esta respuesta de nuestro cuerpo sigue generando problemas de atención, memoria, dificultades en la toma de decisiones, fatiga, irritabilidad o pensamientos catastróficos, que afectan la funcionalidad, dicha respuesta puede transformarse en un estrés crónico que requiere ayuda profesional”.

Por lo tanto, es fundamental atender esas señales que indiquen que se está pasando de una situación común a algo que genera mucho más malestar y requiere apoyo. Además de analizar de qué manera gestionarlo. Esto con el fin de velar por la salud mental y sentirse bien •



Estamos presentes en todo momento.
Escaneando el siguiente código QR
encuentras nuestro acompañamiento.

CLAVES PARA UNA MENTE SANA

Para mantener un estilo de vida saludable,
el psicólogo David Quebradas recomienda:



1

Higiene del sueño. El descanso es indispensable para fortalecer los procesos de aprendizaje.



2

Alimentación balanceada. Dar al cuerpo y al cerebro la energía necesaria para llevar a cabo sus actividades.



3

Rutina de ejercicio. Para prevenir enfermedades, verse bien y sentirse bien.



4

Entrenamientos cognitivos. Ejercicios para mejorar la atención, la memoria, el lenguaje, el pensamiento y otros procesos cognitivos.



5

Red de apoyo. Familia, la pareja y los amigos que brinden confianza, seguridad y afecto para cultivar la mente y emociones de forma saludable.



6

Apoyo profesional. Recuerda que en Coomeva Medicina Prepagada cuentas con la línea de acompañamiento y orientación psicológica, de medicina general, nutrición y enfermería.

#QuédateEnCasa

AHORA MÁS CERCA DE TI



Veludo SuperSalud

Disfruta nuestro canal en **YouTube** y encuentra contenidos que te harán **sentir acompañado**

Suscríbete aquí



Escaneando este código QR con la cámara de tu celular.

O búscanos como:



Coomeva Medicina Prepagada

SOMOS MUCHO MÁS QUE PLANES DE SALUD



Coomeva Medicina Prepagada



NUESTRA RED

EN EL NOROCCIDENTE

Tenga a la mano las novedades y actualizaciones de nuestros especialistas, en esta región del país.

ACTUALIZACIÓN DE DATOS

REGIÓN NOROCCIDENTE

MEDELLÍN

Dermatología

Alejandra María Sañudo Pérez
Dirección: cra 48 # 19 A - 40, Torre Médica Ciudad del Río, cons. 1514
Teléfonos: 4182249 - 3045865974

Olga Lucía Castaño Yepes
Dirección: diag. 75 B # 2 A - 80, Torre Médica Las Américas, cons. 403
Teléfonos: 3459141 - 3459142

Ginecología y obstetricia

Clara María Vélez Mira
Dirección: calle 7 # 39 - 290, Clínica Medellín El Poblado, cons. 513
Teléfonos: 3126249 - 3128036906

Claudia Beatriz Vargas Estrada
Dirección: cra 48 # 19 A - 40, Torre Médica Ciudad del Río, cons. 1302
Teléfonos: 4449129 - 3187634884

Medicina interna

Vasculab S.A.S.
Direcciones: Sede centro, calle 54 # 46 - 27, cons. 1301. Sede occidente, carrera 65 B # 30 - 85, cons. 314
Teléfonos: 5123863 - 3176410251

Odontopediatría

Liliana María Ortiz Mesa
Dirección: calle 34 # 63 B - 72, Centro Profesional Conquistadores, cons. 205
Teléfonos: 4085215 - 3006034296

Oftalmología

Carlos Alberto Correa Botero
Dirección: calle 54 # 45 - 58, cons 409
Teléfono: 2515109

Eduardo González Serna
Dirección: calle 2 Sur # 46 - 55, Clínica Las Vegas, cons. 417
Teléfono: 4795239

Gonzalo Jaramillo Correa
Dirección: calle 54 # 46- 27, Torre Fundadores Clínica Medellín, cons. 1208
Teléfonos: 2510198 - 5718141

María Adelaida Vasco Restrepo
Dirección: cra 48 # 19 A - 40, Torre Médica Ciudad del Río, cons. 1620
Teléfonos: 4481077 - 318699298

Martha Luz Zuluaga Posada
Dirección: calle 25 Sur # 46 - 220, Centro de Especialidades Oftalmológicas
Teléfonos: 4480408
ext. 114 o 137 - 3103947699

Ortopedia y traumatología

Eduardo Arturo González Ríos
Dirección: calle 78 B # 69 - 240, torre B, cons 151
Teléfonos: 4459151 - 3175795991

Jaime Alberto Velásquez Ortega
Dirección: calle 7 # 39 - 107, ed. Medical, cons 1314
Teléfonos: 3115556 - 3104192221

Otorrinolaringología

Alfonso White Burgos
Dirección: calle 34 # 63 A - 30, Clínica de Otorrinolaringología de Antioquia
Teléfonos: 2658584
ext. 116 o 216 - 3206972473

Gabriel Rodolfo Wolff Idárraga
Dirección: calle 34 # 63 A - 30, Clínica de Otorrinolaringología de Antioquia
Teléfonos: 2658584 ext. 129 - 3206623

Rehabilitación oral

Luz Amanda Herrera Torres
Dirección: calle 2 Sur # 46 - 55, Clínica Las Vegas, Fase I, cons. 231
Teléfonos: 2687027 - 3146151840

Urología

Juan Guillermo Aristizábal Vásquez
Dirección: calle 7 # 39 - 290, Clínica Medellín El Poblado, cons. 1214
Teléfonos: 3126255 - 3117974



RIONEGRO

Clínicas, centros médicos y hospitales

Fundación Hospital
San Vicente de Paul

Dirección: vereda La Convención,
vía Aeropuerto - Llano Grande, km 2
Teléfono: 3506518051

INGRESOS

MEDELLÍN

Oftalmología

Inversiones Horizonte Visual S.A.S.
Dirección: cra 48 # 19 A - 40, Torre
Médica Ciudad del Río, cons. 1403
Teléfonos: 2354075 - 3178946430

EN LA REGIÓN NOROCCIDENTE
CONTAMOS CON RED MÉDICA
EN LAS SIGUIENTES CIUDADES:

- Apartadó
- Bello
- Buriticá
- Carepa
- Caucasia
- Entreríos
- Itagüí
- Medellín
- Montería
- Quibdó
- Rionegro
- Sahagún
- San Jerónimo
- Turbo

Recuerda que cuentas

con más de **1.058** profesionales y **234**
instituciones de servicio de salud
en la región Noroccidente.

Para conocer en detalle el Directorio Médico de Coomeva Medicina Prepagada, ingresa a: oficinavirtualmp.coomeva.com.co/DirectorioMovil-Web o escanea el siguiente código QR con tu dispositivo móvil.

Descarga nuestra APP de Coomeva MP



 Coomeva Medicina Prepagada



UN CANAL

PARA TU BIENESTAR

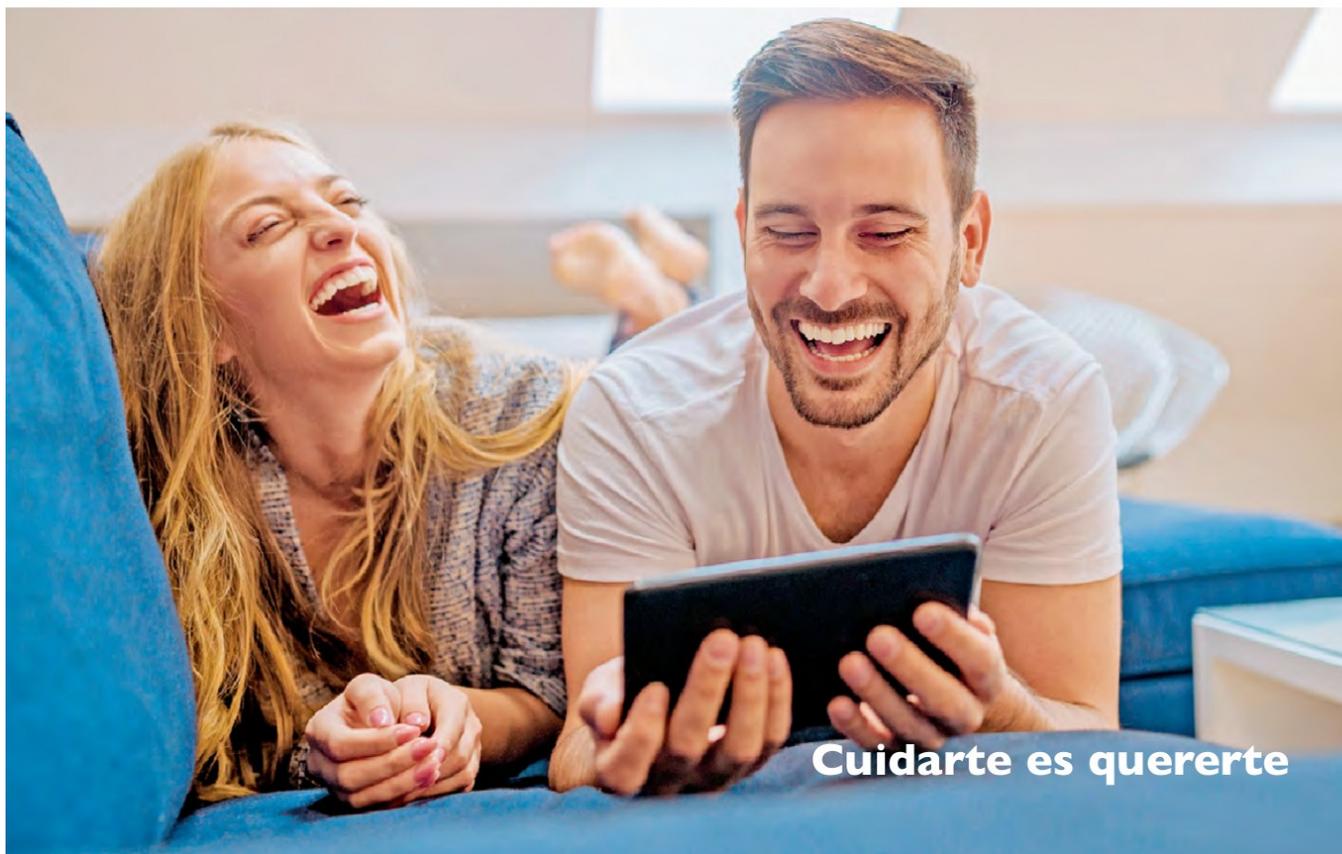
Susíbete y mantente al día
con nuestros contenidos.

Estamos conectados con diferentes temáticas que le aportan a tu salud y la de tu familia. Sigue nuestro canal de Youtube y encuentra contenido de tu interés. Podcast, directos, conversaciones con expertos en alimentación y nutrición, ejercicio, salud mental, cuidado del cuerpo y estilo de vida saludable. Además de las aventuras de la Patrulla Dental para los más pequeños y datos sobre nuestras novedades. Porque nos importa tu bienestar, te acompañamos con información de calidad.



Coomeva Medicina Prepagada

Escanea con tu dispositivo móvil el siguiente código QR para acceder a nuestro canal de Youtube y unirte a nuestra comunidad.



Cuidarte es quererte

NUEVO**Complemento**después del
cuidado de**manos****Durex Nail®**

Laca Ungueal

**UÑAS
FRÁGILES,
QUE BRADIZAS?**

úsalo
2 a 3 veces
por semana



> Hidrata



> Reestructura



> Protege



Nano
cápsula
inteligente

NailHero™.**Uñas****más sanas Y FUERTES**

0 -15 días
mejora de la
aparición y dureza



15 -30 días
mejora en descascarado
y descamación

- Aplica 2 CAPAS.
- Ideal para usar COMO BASE.
- Maquillaje PERMANENTE, Úsalo antes o DESPÚES.

Eficaz ENDURECEDOR

PharmaDerm
Innovación Dermatológica



“ Me transformo para cuidarte ,”

Implementamos triage respiratorio a los pacientes en **cuatro pasos**:

1. Por teléfono cuando se le asigna una cita.
2. Un día antes de la cita por teléfono para conocer el estado general de salud.
3. En el momento de llegar a la institución con preguntas de verificación y se toma la temperatura.
4. En la unidad o servicio en el área de admisiones.