

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

EJERCÍTESE
CON UN PLAN

ISSN 1692 - 5556 Octubre - Noviembre 2017 - Edición 137

MELIADO Supersalud

www.revistasaludcoomeva.com

Coomeva
Medicina Prepagada



VIGILADO Supersalud

**Somos una Clínica
con Servicios Integrales
para la atención de alta complejidad en**

Cirugía Cardiovascular

**Técnicas modernas con un equipo humano
especializado, para el cuidado
de tu corazón.**

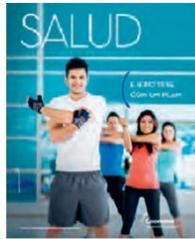


Línea única de atención:

(4)444-1555

www.clinicaelrosario.com

Medellín - Colombia



Número 137
Octubre - Noviembre 2017

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

Consejo de Administración
José Vicente Torres Osorio

Presidente Ejecutivo del Grupo
Empresarial Cooperativo Coomeva
Alfredo Arana Velasco

Gerente General
Coomeva Sector Salud
Gilberto Quinche Toro

Gerente General Medicina Prepagada
Jorge Alberto Zapata Builes

Gerente Nacional de Estrategia y
Nuevos Negocios
Mauricio Castillo Pérez

Gerente Nacional Mercadeo
Sector Salud
Camilo Ernesto Díasaba Perdomo

Dirección General
David Montes Canal

Comité Editorial
Pascual Estrada Garcés
Director Médico Nacional Medicina
Prepagada

Hernán Darío Rodríguez
Director Nacional CEM
Blanca Inés Vélez

Directora Nacional Salud Oral
Sandra Viviana Muñoz Rodríguez
Epidemióloga Nacional Medicina
Prepagada

Bertha Varela Rojas
Jefe Nacional Auditoría Médica
Martha Liliana Cifuentes

Coordinadora Nal. de
Relacionamiento con Prestadores
Julían Villegas

Jefe Nacional de Gestión
de Riesgos en Salud

Editor
David Montes Canal

Coordinadora Editorial
Melissa Arce Pérez

Colaboración
Gina Isabel Massi Ambard
Claudia Alexandra García
Viviana Trujillo Jiménez
Marco Emilio Ocampo

LA EXPERIENCIA DE NUESTROS USUARIOS NOS IMPULSA A SER MEJORES

Desde hace más de 40 años hemos cuidado de la salud de decenas de personas en toda Colombia. Y actualmente somos una compañía que se especializa en gestionar y facilitar alrededor de cinco millones de servicios médicos por año a través de siete mil profesionales en diversos campos de la medicina. Como la empresa de medicina prepagada de mayor experiencia en el país, estamos seguros de que podemos comprometernos a entregar un servicio al cliente con los más altos estándares.

Durante el año pasado hicimos una inversión importante para mejorar la experiencia del cliente. Así, incrementamos nuestro personal de acuerdo con un nuevo estándar de atención y optimizamos nuestro entrenamiento y seguimiento enfocados en el servicio.

Además, modernizamos nuestra imagen en puntos de experiencia e implementamos mayores comodidades como conectividad a internet para los usuarios, dispensadores de bebidas calientes y una nueva infraestructura que le da exclusividad al servicio de salud que está a su disposición.

Es así como de esta manera y, teniendo en cuenta la voz de nuestros usuarios, continuaremos cada día investigando, trabajando y esforzándonos por ser los mejores para ustedes; para que una madre conozca a su hijo al nacer y para que un hijo pueda volver a ver a sus padres después de una situación de salud difícil; para permanecer acompañándolos en los momentos en los que más nos necesitan.

Muchas gracias por ser parte de Coomeva Medicina Prepagada ●



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

Macroeditora Revistas
Paula Andrea Montoya T.

Editora
Natalia Estefanía Botero C.

Editor Gráfico
Hugo A. Vásquez E.

Diseño
Carolina Alzate
Luisa Fernanda Vélez

Periodistas
Isabel Vallejo Jiménez
Alejandra González Bonilla
Natalia Ospina
Ingrid Cruz
María Clara Restrepo

Fotografía
Shutterstock - Cortesía

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

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

Las ofertas de producto y servicio realizados en los avisos publicados en la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Así mismo, los contenidos de los artículos que describen servicios, procedimientos o tratamientos que no estén incluidos en las coberturas que ofrece Coomeva Medicina Prepagada S.A. no obligan a la empresa a prestarlos a sus contratantes o a incluirlos dentro de cualquiera de sus planes y servicios. **Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción parcial o total bajo cualquier forma o sistema. © 2017**

CONTENIDO

Octubre - Noviembre 2017



(CON TU MUNDO)

- 8 Tendencias**
Perros y gatos, ¿nuevos hijos?
- 12 Para ellos**
Después de la afeitada use bloqueador solar
- 14 Abuelos**
A tono con la era digital
- 16 Pequeños gigantes**
Niños en su mundo de fantasía
- 19 Armonía es salud**
La tarea de ser coherente
- 22 Radiografía**
Colesterol en equilibrio

(CON TU CUERPO)

- 26 Tu generación**
Las primeras fiestas de los hijos, dilema de padres
- 30 Armonía es salud**
Diabetes e hipertensión bajo control
- 32 Antes de**
15 claves para activar el cuerpo
- 36 Ten en cuenta**
¿Cuándo llamar a una ambulancia?
- 40 Lo natural**
Las bondades de los frutos secos
- 42 Infografía**
Prevenir a tiempo el cáncer de mama

(CON TU MENTE)

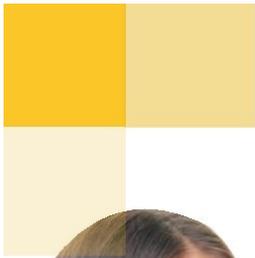
- 50 Armonía es salud**
Automedicarse pone en riesgo la salud
- 56 Para ellas**
Anticoncepción, cuestión de saber planear
- 60 A dúo**
Prepararse para el nido vacío
- 64 Pasatiempos**
Crucigrama y sudokus

(CONTIGO)

- 66 Especial**
Claves para envejecer sanamente
- 68 Por tu sonrisa**
Salud bucal, termómetro del estado de salud
- 72 Prevención**
Rutina para un día saludable
- 74 Directorio**
Ingresos y actualización de datos

SunStop®

PROTECCIÓN SOLAR DE USO DIARIO
PARA TODO TIPO DE PIEL



¿Cómo te quieres ver?
NO ES TIEMPO DE
ENVEJECER

Ahora con
OTZ 10
PROTECCIÓN ANTIEDAD

Protección UVA/UVB **360°** Radiación Infraroja



R A D I A C I Ó N I R

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

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

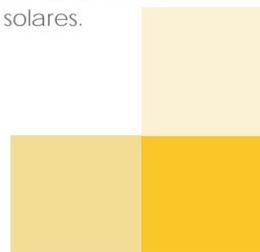
Las **pieles jóvenes** son más susceptibles al daño solar.

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



www.pharmaderm.com.co

Pharmaderm & skindrug



Con los Programas **Oro** y **Oro Plus**
de **Coomeva Medicina Prepagada** tienes
beneficios exclusivos para ti y tu familia

♥ *Cuidarte Es Quererte*

VEILLADO SuperSalud



**Asistencia
de Mascotas**



**Asistencia por
Convalecencia**



**Orientación
Jurídica
Telefónica**



**Asistencia Profesor
Telefónico:
Matemáticas-Español**



Asistencia al Hogar

Comunícate desde **Bogotá:** (1) 743 1222
Línea Nacional Gratuita: 01 8000 183 222

Conoce más asistencias en nuestra página web:
medicinaprepagada.comeva.com.co

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

Aplican condiciones y restricciones.



CON TU MUNDO

LAS DUCHAS DE AGUA FRÍA ESTIMULAN LA MENTE Y SE RECOMIENDAN PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN.

ACTIVAN LAS DEFENSAS

Al tratar de calentarse, el cuerpo libera más glóbulos blancos, células encargadas de proteger al organismo y de eliminar bacterias y virus.

DESPEJAN LOS PENSAMIENTOS

Activan el sistema nervioso y aumentan el nivel de noradrenalina en el cerebro, relacionado con la motivación y el estado de alerta.

OXIGENAN LA SANGRE

Cuando el organismo se somete a temperaturas frías produce más energía para aumentarla, lo que favorece la pérdida de grasa.

5

MÍNUTOS (MÁXIMO) DEBEN DURAR LAS DUCHAS, SEGÚN LA OMS. ESTO, EN ARAS DE OPTIMIZAR EL CONSUMO DE ESTE LÍQUIDO VITAL.

(CON TU MUNDO
tendencias)

PERROS Y GATOS ¿NUEVOS HIJOS?



Es clave atender las necesidades de los animales en casa con responsabilidad. Sin embargo, el trato que se les da no debe igualar al que recibe un bebé.

ASESORA
LUCÍA NÁDER
Psicóloga

Cada vez son más frecuentes las personas que encuentran en su mascota la plenitud familiar. No dicen que tienen perros o gatos, dicen que tienen “hijos” y que ellos son sus “padres”. Lo extraño es cuando no lo ponen en contexto, por ejemplo, en una charla en la que hablan de sus pequeñines y de repente muestran una foto de la criatura, la que resulta más peluda que el ser humano promedio y tiene más dientes que un niño desarrollado. La criatura termina siendo un animal, y muy tierno, eso sí.

Cabe la pregunta: ¿son los perros o los gatos un hijo? Los dueños pueden decir que sí, que cómo no, si les dan comida, alimento y hasta en las noches de mucho frío les brindan cobija y hasta rincón en la cama. Pero ahí hay una contradicción, los amos son dueños y nadie es dueño de un hijo. Por ello, es importante entender las responsabilidades con las que viene un hijo de las entrañas.



AMOR SINCERO

No se puede negar que las mascotas se han convertido en nuevos miembros de las familias, sin embargo, dice la psicóloga Lucía Náder, no es lo mismo una mascota que un hijo: "Algunas personas cuestionan que si sostienen una mascota, por qué no pueden hacer lo mismo con un niño. No obstante, una mascota, ya sea un perro o un gato, aunque merezca especial cuidado, no representa el nivel de responsabilidad afectiva, educativa, de crianza y económica de un hijo.

Para todo padre o madre verlos crecer sanos, buenos, felices y decentes es algo más que un sueño. Ser testigos de cuando van a la universidad, por ejemplo, es un gran reto para el que se necesitan condiciones económicas y estimulación. Con una mascota no hay riesgos; los padres son conscientes de que si crían a sus hijos dentro de una familia disfuncional, la probabilidad de salir a la calle a tener conductas de riesgo es muy alta. Las consecuencias de una mala crianza o una educación no centrada en valores consistentes afecta a los humanos, no a un perro o un gato".



NUESTROS SERVICIOS

Resonancia Magnética General y Especializada

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

Tomografía multicorte de 64 canales

Cardiología no invasiva y vascular periférico

Ecocardiografía

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

Prueba de esfuerzo

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

NUESTRAS SEDES

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

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

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



IATM,
un Instituto de
San Vicente
Fundación

(CON TU MUNDO)
tendencias



Malinterpretar nuestra relación con las mascotas con las que se convive en familia puede resultar divertido en un principio, pero al humanizarlas se altera la capacidad que tienen ellos de portarse como animales, con lo que esto implica.

CUIDADO CON RESPONSABILIDADES

Así las cosas, los padres con los hijos, aunque tienen un compromiso de bienestar material, sobre todo, tienen un deber moral: criar a un hijo es formar a un ciudadano y a un buen ser humano.

Por eso a los hijos se les inculca algún credo religioso y una ética, con las que puedan distinguir qué está bien y qué no. Aún más, desde pequeños se les enseña qué deben hacer y qué no, desde las normas de autocuidado y protección personal como comer bien para poder nutrirse y desarrollarse, hasta los comportamientos que se deben tener para vivir en sociedad, como evitar mentir o apropiarse de lo ajeno, e incluso normas de convivencia, que involucren el tratar bien a los demás. Formación en normas y valores; así como en deberes y derechos. En contraste, ¿alguien le enseña a su gato a no mentir, a no robar, a no ser deshonesto?

En esta línea, la especialista Náder aclara que las familias han cambiado en las dos últimas décadas. En muchos casos, hombres y mujeres prefirieron desarrollarse personal y profesionalmente que tener hijos, a quienes hay que invertirles tiempo, por lo que optaron por volcarse hacia los animales, que, en Colombia, siempre tuvieron el papel de mascotas, animales que en el campo, en cambio, acompañaban en la caza o ayudaban a vigilar.

Así, con estos nuevos modelos de familia, las mascotas son una responsabilidad, el símbolo en común. Algunas parejas que se separan se turnan para

cuidar al perro, al gato o visitarse para estar pendientes del “hijo”.

Ya se ha dicho, entonces, que se puede amar a las mascotas, pero la recomendación es no humanizarlas, lo que quiere decir, no igualarlas en el trato que se le entrega a un bebé, lo que no exige de cuidarlos como debe ser ●

LOS PELIGROS DE CREERLOS MUY HUMANOS

Pedro Vargas Pinto, docente del programa Medicina Veterinaria de la U. de La Salle, explica que las mascotas, al ser tratadas como humanos, “pierden su libertad y disminuyen su capacidad de portarse como animales. Es decir, su capacidad de socializar y crear jerarquías”. Esto, además, puede traer conductas como la sobreprotección o la falta de ejercicio, lo que los predispone a enfermedades. Es importante brindarles en casa un sitio limpio y aireado, alimentarlos de manera adecuada, asegurarse de que tengan agua y permitirles que socialicen con otros animales. Hay que “hacerse responsable de los asuntos relacionados con su salud llevándolo periódicamente al veterinario (con los gastos que esto puede causar)”, añade el docente e investigador.



EN SANTA LUCÍA TIENES TODO UN MUNDO POR VER.

NUESTROS SERVICIOS

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

Pide tu cita

Optometría

☎ 444 44 47

Oftalmología

☎ 266 00 22 ext. 399

Convenio institucional



Clínica - Óptica
Santa Lucía
Todo un mundo por ver

f /SantaLuciaOSL t /CalidadEnVision y /SantaLuciaOSL
i /SantaLuciaOSL www.osl.com.co



(CON TU CUERPO
para ellos)

DESPUÉS DE LA AFEITADA USE BLOQUEADOR SOLAR

Usar este tipo de protección no es una acción exclusiva de las mujeres. Es un hábito que evita el envejecimiento prematuro y padecimiento como cáncer de piel.

ASESOR
JUAN JAIME
ATUESTA NEGRET
Especialista en dermatología,
adscrito a Coomeva
Medicina Prepagada

Los cuidados de la piel en los hombres comienzan y terminan al afeitarse. En esto se resume la rutina masculina con la creencia de que preservar la salud y apariencia de la piel es cuestión de mujeres. De hecho, la publicidad de productos para la protección solar remiten, con frecuencia, a figuras femeninas doradas con el mar y la playa de fondo. Y el cáncer de piel, una de las consecuencias más severas de la exposición prolongada al sol, no distingue género.

De allí la importancia de que todos, tanto hombres, como mujeres y niños, protejan su piel, no solo cuando vayan a estar en playas, piscinas o al aire libre,

sino en espacios cerrados o días nublados (el 40% de la radiación ultravioleta llega a la tierra con este fenómeno).

Juan Jaime Atuesta, especialista en dermatología general, cosmética y cirugía dermatológica, señala que la prevención debe comenzar desde temprana edad, inculcando en los niños el cuidado de su cuerpo y tomando acciones que conlleven a esta acción, de tal forma que esta sea de largo plazo y se convierta en un hábito que no se abandone el resto de la vida.

La idea es utilizar el bloqueador después de la afeitada y antes de hidratarse, primero en la cara, sin olvidar el cuello.



ATENCIÓN A LOS CAMBIOS EN EL CUERPO

- ▶ La Sociedad Americana del Cáncer señala dos objetos claves para detectar el cáncer de piel: ojos y espejo. Con ellos usted puede realizarse un autoexamen.
- ▶ Es clave que revise zonas como el cuello, los brazos, la cabeza, que son las que reciben más sol a diario.
- ▶ Esté alerta si detecta manchas, protuberancias o llagas, y más si estas no se curan tras varias semanas o están sangrando.
- ▶ "La señal más importante para el melanoma es algún lunar nuevo en la piel o uno existente que haya cambiado en tamaño, forma o color. Otra señal importante es una mancha que luce diferente a todas las otras manchas. Si una persona presenta cualquiera de estas señales, debe acudir al médico para una revisión de la piel", sugiere la SAC.
- ▶ Todas estas recomendaciones, concluye el doctor Juan Jaime Atuesta, redundarán en gente con piel más sana y menos casos de cáncer de piel.

RECOMENDACIONES

Además de usarlo en un día de playa o cuando se va la piscina, es importante aplicarse antisolar incluso en un día nublado, más si se tiene en cuenta que por la ubicación geográfica de Colombia, en la región ecuatorial, los rayos del sol caen directamente y no de forma inclinada como ocurre en los extremos norte y sur del planeta. Es importante tener en cuenta:



Usar gafas de sol que tengan los filtros adecuados, y no solo por lucir bien.



Evitar exponerse al sol entre las 11:00 de la mañana y las 3:00 de la tarde. En algunos casos, las ocupaciones obligan a esto, por tanto se hace aún más necesario el bloqueador, que debe corresponder al tipo de piel de cada persona.



También las cámaras de bronceado y las lámparas solares son perjudiciales para la piel. Si se usan, cuidar que el porcentaje de rayos ultravioleta no supere el 1,5%.



ABUELOS A TONO CON LA ERA DIGITAL

Las personas mayores irrumpen cada vez con más fuerza en las esferas tecnológicas. Perderle el miedo a lo digital es fundamental para no quedarse rezagado.

ASESORA
NORA ISABEL
CORREA
Psicóloga

En Estados Unidos, el porcentaje de adultos entre 50 y 64 años que tiene cuentas en al menos una red social, es decir en Facebook, Twitter, Instagram, entre otras, creció del 4% en 2005 a 64% en 2016, señala un informe del *Pew Research Center* publicado en enero de 2017. Agrega el estudio que en mayores de 64 años, los porcentajes en ese mismo periodo crecieron del 3% al 34%.

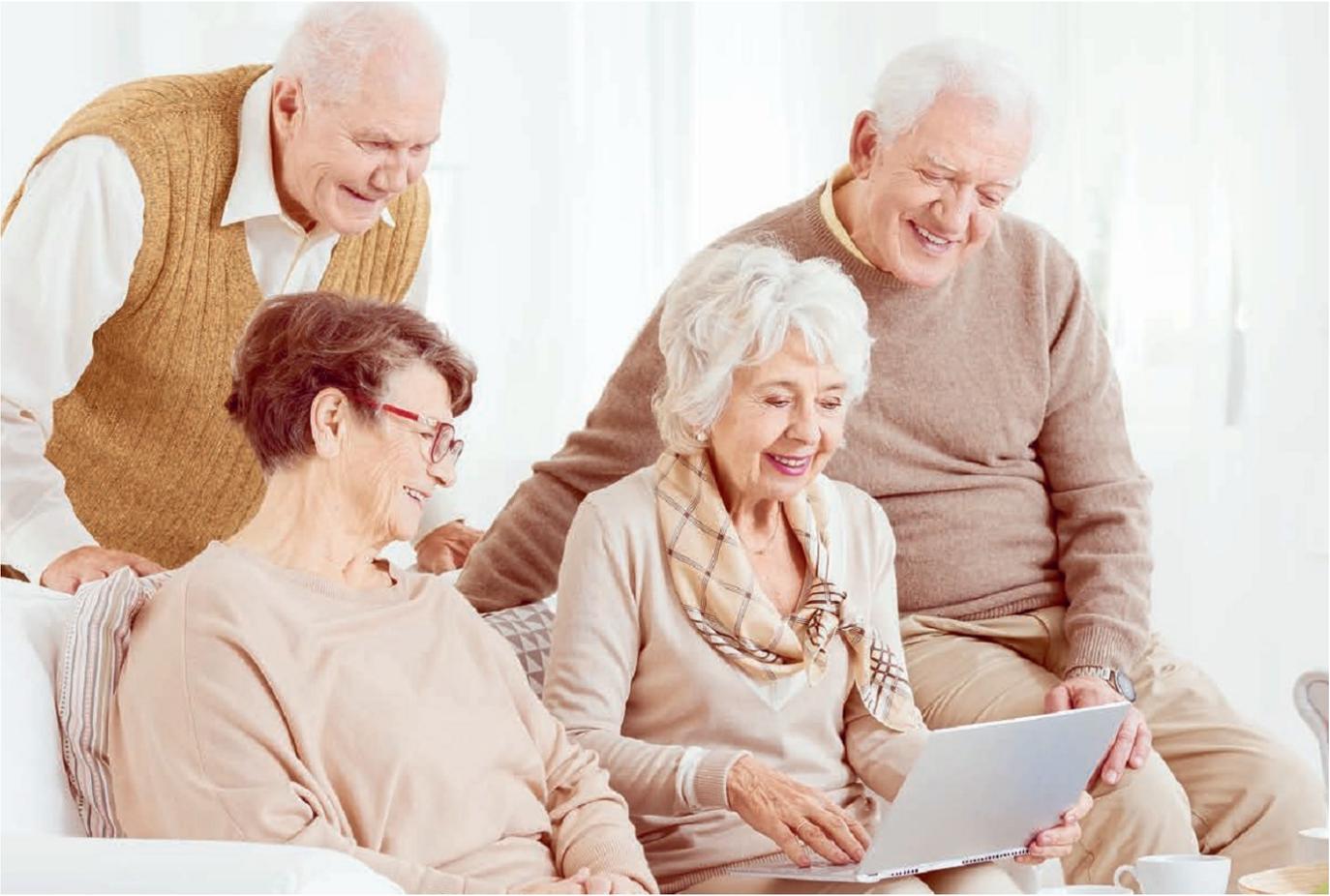
En Colombia no hay cifras oficiales que den cuenta de este fenómeno, pero la realidad que se vive en los hogares y los lugares de encuentro no dista mucho del panorama estadounidense.

Hoy las personas mayores han vencido sus miedos y cada vez más se arriesgan a ser protagonistas de la revolución digital que experimenta la sociedad. De acuerdo con la psicóloga Nora Isabel Correa, es una cuestión de actitud, de cambiar el chip, dejar atrás los prejuicios sobre la tecnología y convertirla en una aliada para mejorar la calidad de vida.

GLOSARIO TECNOLÓGICO

- ▶ **App:** es una aplicación de software que se puede descargar en dispositivos móviles con un contenido específico. Para acceder a algunas se debe pagar.
- ▶ **Emoticones:** son una forma de expresión en las redes sociales que acude a imágenes que remplazan los textos. Se forman con la secuencia de caracteres o a través del teclado de "emoji".
- ▶ **Trino:** son cada uno de los comentarios que realizan los usuarios en Twitter.
- ▶ **Post:** en Facebook se refiere a las publicaciones que cada usuario realiza en su cuenta.

Poner en práctica algunos consejos puede resultar útil para entender mejor este mundo, en el que pueden aprender juntos abuelos, hijos y nietos sobre las nuevas apps, compartir fotos familiares y hasta enterarse de las últimas tendencias de moda ●



PARA DISFRUTAR LO VIRTUAL

1 No temer pedir ayuda: tener una red de apoyo

Algunos mayores creen que por pedir ayuda van a ser vistos como anticuados o atrasados tecnológicamente. Nada peor que tomar esta actitud. Según Nora Isabel, cuanto más pregunten, mucho mejor, pues sus allegados van a notar su interés por aprender y les compartirán, no solo lo que saben, sino aplicaciones útiles que les puede servir para informarse, entretenerse, organizar el tiempo, pagar cuentas, buscar ayuda, entre otros.

3 Mejor no a la "panelita". Se puede tener el celular más moderno

Este es un consejo más para las familias que para los mayores: ¿por qué dejarles el viejo celular "panela" cuando pueden conseguir un celular más moderno? Si el objetivo es que el abuelo o el papá aprendan, no lo van a poder hacer si no tienen la herramienta adecuada. Mientras más nuevo sea el dispositivo, más amigable será para su uso y su adaptación.

2 ¿Loro viejo no aprende a hablar? ¡Eso está pasado de moda!

Es errado pensar que porque se es viejo no se puede aprender. En la era de los emoticones, es posible que el acceso a las nuevas tecnologías lleven a los mayores a un choque emocional al no entender las formas en que los jóvenes se expresan en la virtualidad. Según la psicóloga, "si el nieto se le ríe porque no le entiende, sígale la corriente, pregúntele a qué se refería y cómo lo hizo. Solo así podrá entenderle".

4 El teléfono inteligente puede ser terapéutico

Hay apps que sirven para que los abuelos distraigan su mente y la ejerciten. Algunas sirven para pintar mandalas, otras para hacer crucigramas, leer libros, ver programas de televisión, hacer cursos virtuales de cualquier especialidad. "¿Es posible generar dependencia?, claro, pero para eso es clave el autocontrol", agrega la psicóloga.

(CON TU MUNDO
pequeños gigantes)

NIÑOS EN SU MUNDO DE FANTASÍA

Los amigos imaginarios se consideran una expresión creativa de los niños como parte de su proceso evolutivo.

ASESOR
LUCIO ORTEGA GONZÁLEZ
Psicólogo y psiquiatra,
adscrito a Coomeva Medicina Prepagada

El mundo de los niños es un universo mágico que, en ocasiones, es más verdadero que la realidad. Esta idea se relaciona con las del psicólogo suizo Jean Piaget, famoso por sus aportes al estudio de la infancia y por su teoría constructivista del desarrollo de la inteligencia. Es así como los niños crean su propio planeta fantástico, basados en sus ideales, anhelos y experiencias. Los amigos imaginarios son la forma de expresarse ante un espacio complejo que apenas reconocen, visualizan y comienzan a aceptar.

En este lugar habitan superhéroes,



La imaginación les permite a los seres humanos prepararse para los hechos reales.

monstruos, fantasmas, hadas, princesas y otros personajes, creados por ellos mismos, que les ayudan a crecer, a desarrollar sus emociones y su creatividad.

Según Lucio Ortega González, psiquiatra y psicólogo, “los amigos imaginarios hacen parte del proceso evolutivo normal de los niños. A partir de sus fantasías, los pequeños crean soluciones a sus conflictos internos. Hay que tener presente que la infancia es una etapa complicada para ellos, ya que están aprendiendo a interactuar y necesitan herramientas para relacionarse”.

Desde su perspectiva, la imaginación surge como una herramienta para expresar sus más profundos deseos. Los niños son conscientes de la realidad, pero a esas edades todavía les cuesta asimilarla y aceptarla tal como es.

AMIGOS IMAGINARIOS

“Tener un amigo imaginario se puede comparar con un cuento de hadas para un niño, cuando a este le cuentan historias fantásticas, se siente identificado. Un ejemplo es cuando el superhéroe vence al villano o cuando la princesa encuentra soluciones ante la adversidad, esta es la razón por la cual les gustan los cuentos increíbles, pues son un dramatizado de sus vivencias”, indica el doctor Ortega.

Agrega que esta interacción se presenta frecuentemente en todos los pequeños, sobre todo en los que tienen poca interacción social, precisamente porque deben darle forma y expresar los estímulos que reciben de su cerebro; y como no hay más chicos de su edad cerca de ellos para conversar sobre lo que piensan, recrean amigos imaginarios como un mecanismo fisiológico

LA IMPORTANCIA DEL CHEQUEO CARDIOMETABOLICO

Por: Ricardo Rosero
Endocrinólogo
Clínica Las Américas

Algunas veces la vida que soñamos se nos vuelve nuestro primer obstáculo

Muchas veces llegamos a una etapa de nuestras vidas en la que consideramos que debemos cambiar algunas cosas, porque nuestra labor lo requiere y la ambición de ser más y mejor nos lleva a tener un estilo de vida enfocado a metas laborales y académicas, y por alguna razón, aparentemente esos dos últimos términos están poco relacionados con salud. Posteriormente, llegamos al momento de nuestra adultez, donde sentimos que algo no está bien, pues las quejas o dolencias empiezan a ser tema de conversación grupal.

Tenemos entonces que enfrentarnos a la estadística en medicina, donde 1 de cada 4 adultos sufre de hipertensión, 1 de cada 11 adultos tienen diabetes, 1 de cada 9 adultos presenta alteraciones del colesterol o triglicéridos, estas son las principales causas de daño renal actualmente, además que estas tres últimas son las principales causantes de infarto cardiaco.

Es ahí que nos alertamos y salimos corriendo a matricularnos a gimnasios, aceptamos cuanto promesa falsa y mágica nos hagan, compramos tenis nuevos que corren más que nosotros mismos, el todo en uno para abdomen marcado, las cremas de modelos que “rápidamente” tienen medidas perfectas o por último si tenemos algo de conciencia, consultamos a un profesional en salud de “nueva era” que no nos dan “pastillas” sino raíces y bebidas que nos equilibran de forma automática.

A los lectores ojalá logre llegar de forma cordial y cotidiana, pues como enuncié al iniciar este ensayo, buscamos a veces muchas razones para poder determinar el causal, cuando el detonante es el no priorizar la salud dentro del top tres de nuestra vida. Es esa pérdida de foco que nos lleva a aumentar el riesgo de presentar enfermedades de alto impacto en salud e inclusive mortales, con un alto costo en incapacidad e impacto económico y familiar.

Si queremos entender desde lo meramente médico lo anterior, no es más que dos grandes órganos implicados, el tejido adiposo (grasa) como órgano agresor que crece y provoca inflamación a todo nivel del cuerpo, y el músculo como órgano anti-inflamatorio de agente “salvador”. Esto no significa necesariamente que es la lucha entre obesidad y fisicoculturismo, como nos lo hacen ver las redes sociales. Esto no es un problema de lente (foto), es un problema real que no se identifica fácilmente en manos sin la idoneidad necesaria, y que solo conduce a desenlaces cardiometabólicos como infarto, hipertensión, diabetes, etc.

Por esta razón en Clínica Las Américas no solo nos preocupamos por saber el adecuado funcionamiento de tu corazón, sino el riesgo que presentas de tener otras alteraciones en estados incipientes que son total o parcialmente reversibles, no necesariamente con medicamentos, sino con el equilibrio que da el conocer de las estrategias de control de tejido adiposo, sensibilizando y optimizando la función de hormonas que se favorecen al tener el tejido músculo-esquelético activo.

El chequeo cardiometabólico consiste en una serie de exámenes físicos, bioquímicos, antropométricos e imagenológicos, que nos dan información valiosa para calcular y determinar los riesgos asociados actuales y así establecer estrategias individuales que lleven a entender o frenar la aparición de las enfermedades crónicas mencionadas anteriormente.

Este chequeo está orientado no solo al adulto, sino a la familia, considerando que muchos de los cambios de estilo de vida se deben hacer en el entorno general del paciente, para que su impacto sea mayor y perdurable en el tiempo.

“Recuerda que la buena salud no es algo que podemos comprar. Sin embargo puede ser una cuenta de ahorros extremadamente valiosa”, con estas palabras de Anne Wilson, podemos cerrar este ensayo, esperando que podamos hacer parte de ti, ayudándote a abrir esta cuenta de ahorros, te esperamos.



WELIADO
Buenos días

SEDE PRINCIPAL:
Clínica Las Américas, Diagonal 75 B N°2A - 80 / 140 / Teléfono: (574) 342 1010 - Fax: (574) 3412946
www.clinicalasamericas.com.co - www.lasamericas.tv / Medellín - Colombia - Suramérica

SEDES AMBULATORIAS:
Centro Ayudas Diagnósticas / Centro Comercial City Plaza / Teléfono: (574) 345 82 02
Centro de Mastología / Centro Empresarial San Fernando Plaza / Teléfono: (574) 315 3900
Diagonal 75B N. 2A-80/140 - Teléfono: (057) 4 3421010 Medellín, Colombia

ES PODER CONTAR
CON UNA ATENCIÓN
ESPECIALIZADA
Y OPORTUNA

Clínica
Las Américas
En tus momentos vitales

(CON TU MUNDO
pequeños gigantes)

Los niños con amigos imaginarios adquieren más confianza en sí mismos. Desde su perspectiva, si su personaje consigue vencer algún obstáculo, él también es capaz de hacerlo.

para elaborar sus tensiones, emociones y también sus actos creativos.

Es así como estos se convierten en protagonistas materiales que el niño puede confundir con la realidad. Cuando esto ocurre, muchos padres llevan a sus hijos al especialista, y en consulta, — como agrega el psiquiatra Ortega— se explica que normalmente la razón de estas alucinaciones se da porque el menor se siente solo. Lo que es menos frecuente cuando el pequeño se encuentra rodeado de personas de edades similares.

Existen varios estudios sobre este fenómeno. Algunos dicen que es más frecuente en los niños solitarios, que conviven solo con adultos, para llenar esa carencia de interacción. Otros afirman que ocurre en los pequeños más sensibles.

¿PUEDE SALIRSE DE CONTROL?

Se presenta como una situación complicada cuando existen factores genéticos de herencia, en donde familiares adultos sufren de alucinaciones o esquizofrenia. “Es ahí cuando se puede analizar como un posible trastorno, pero inclusive, hay individuos que hablan solos y eso no quiere decir que sufran de alguna enfermedad mental, casos como este, se dan particularmente en artis-

tas que desarrollan ciertos aspectos creativos, o personas con altos niveles de imaginación”, asevera el doctor Ortega.

Si el niño presenta temores o ideas obsesivas, se aísla y no quiere ir a la escuela o jugar con compañeros, deja de comer, tiene dificultades para dormir o actitudes agresivas, entonces la situación empieza a salirse de control.

Esta forma de interacción, la de tener amigos imaginarios, no es patológica, en la

medida que el niño desarrolle sus actividades normales, como jugar en el jardín, relacionarse con sus padres, tener actividad física y divertirse. “En estos casos, el amigo imaginario hace parte de la conducta normal del menor”.

Además, sirve como puente para el diálogo y las relaciones de confianza con las personas. En la adolescencia es común que los jóvenes recreen en sus mentes personajes ficticios que ven en revistas, el cine o la televisión, por lo general, antes de comenzar a sentirse atraídos por alguien. El amigo imaginario es una expresión creativa que puede presentarse incluso en los adultos en momentos de estrés.

No se trata de alentar o no esta interacción sino de incentivar siempre al niño para que se desarrolle libremente. Es decir, permitirle un espacio adecuado para el diálogo con sus pares, para que así enfrente sus etapas evolutivas de forma correcta. “Algunos tendrán amigos imaginarios por más tiempo que otros, pero esto no puede plantearse como una enfermedad o síndrome”, explica el psiquiatra. Cada niño es un mundo, y dentro de este no existen límites, mientras crece ●



(CON TU MUNDO
armonía es salud)

LA TAREA DE SER COHERENTE

En la esencia de la condición humana está la conciliación entre ser y hacer. La clave está en evaluar las decisiones y actuar en consecuencia.

ASESORA
CAROLINA CARVAJAL
Psicóloga

Es famosa la frase del monólogo de Hamlet: “Ser o no ser, esa es la cuestión. ¿Qué es más noble para el alma/ sufrir los golpes y las flechas de la injusta fortuna o tomar las armas contra un mar de adversidades/ y oponiéndose a ella, encontrar el fin?”. William Shakespeare, en el corazón de la tragedia, le estaba apuntando a la identidad misma: podemos ser nosotros mismos hasta el final o renunciar a la esencia y rendirnos en los brazos del destino. La literatura se ha ocupado con gran solvencia sobre el tema de la congruencia: ser y hacer o la gran contradicción de querer y no poder.

Encontrar coherencia entre el ser y el hacer es mucho más difícil de lo que se cree. Por eso vemos cada escándalo de corrupción en la política, o familias destruidas por la infidelidad, o relaciones de pareja tóxicas que ni se terminan ni continúan en salud y honestidad. Todo esto nace en la incapacidad de ser honestos con el ser propio y con los demás.

La concordancia entre

lo que se piensa y lo que se dice da como resultado la tranquilidad consigo mismo, lo que genera confianza y credibilidad en los demás.

Lo que se siente y se piensa

tiene que ver con el ser de la persona (identidad, creencias y valores), lo que dice y lo que hace con las acciones que realiza.

La psicóloga Carolina Carvajal dice que los seres humanos tomamos decisiones a nivel racional y emocional. Luego ejecutamos esas decisiones, después de hacer un balance apropiado, ese es el deber ser, así deben ser las cosas. “Si tomamos una decisión en el nivel racional pero desde lo emocional hacemos lo contrario, el resultado va a ser la frustración”.

Uno de los problemas más comunes para encontrar esa armonía entre la razón y el sentimiento es la presión social y familiar, ¿cuántas personas han renunciado a vivir su vida para vivir una ajena?

Además, están en juego problemas como la falta de autoestima y la búsqueda de reconocimiento, que empujan a muchos a tomar decisiones para agradar a los demás: padres, hijos, cónyuges. “Efectivamente, cuando no estamos conformes con una decisión, ese actuar va a generar displacer, frustración, molestia y no vamos a sentirnos plenos”.

VIVIR EN ARMONÍA

Las decisiones son las que nos definen,

así que la clave entre ser y hacer radica en evaluar lo que se hará: “En qué medida lo que yo tengo que hacer me va a favorecer o me va a generar malestar. Ese es el gran dilema al que nos enfrentamos cada día, muchas veces uno se decide por cosas que le dan un placer momentáneo, pero luego retumban en la conciencia, hacen un mal. Ahí las personas saben que no están siendo coherentes”.

La experta encuentra que los problemas más arraigados sobre la falta de coherencia entre el ser y el hacer están en las relaciones amorosas: cuando son caóticas o cuando todo se empieza a resquebrajar. “Muchas personas se encuentran con una relación que les hace daño pero sienten que no pueden dejarla, ahí hay falta de coherencia. En el amor no debe haber necesidad, el amor debe ser libre. Cualquier relación dependiente puede volverse patológica, por ejemplo, yo siento mucho placer y gozo y, al mismo tiempo, siento malestar, displacer, entonces hay que evaluar qué es lo más conveniente para mi salud mental; cuando estás en



una relación tóxica y cortas, a la larga te vas a sentir mejor. Alejarse de esa persona va a ser coherente. Este tipo de decisiones se tienen que tomar con convicción”.

Disonancia cognitiva, así se le conoce al mal de nuestra generación, cuando se toman decisiones pero el actuar va en contravía. O, de manera más técnica: “El concepto de disonancia cognitiva, en psicología, hace referencia a la tensión o desarmonía interna del sistema de ideas, creencias y emociones (cogniciones) que percibe una persona que tiene al mismo tiempo dos pensamientos que están en



conflicto, o por un comportamiento que entra en conflicto con sus creencias". Para vencer esto, Carvajal recomienda tomar decisiones que pesen por un proceso de razonamiento: "En qué me va a beneficiar y cómo me voy a sentir. Lo importante es asumir las decisiones".

La bisagra para encontrar un sosiego entre el ser y el hacer, podemos concluir, es tomar buenas decisiones en las que se concilie la razón y la emoción, decisiones que redunden en bienestar holístico. Hay que recordar a Hamlet: "Ser o no ser, esa es la cuestión" •

www.hptu.org.co



Somos una fundación
sin ánimo de lucro

SERVIMOS CON EL ALMA

Agosto/2017
Vitalicio Supereslud
Institución de Salud



SOMOS LA ÚNICA INSTITUCIÓN DE SALUD EN MEDELLÍN CON ACREDITACIÓN INTERNACIONAL

Tenemos un equipo humano especializado y cercano. Velamos por la calidad y la seguridad para prestar un servicio oportuno, eficiente y con altos estándares técnico-científicos.

Conoce algunas de nuestras especialidades:

- Hospitalización (adultos y pediátrica)
- Urgencias (área de atención exclusiva para pacientes de pólizas y medicinas prepagadas)
- Ayudas Diagnósticas
- Banco de Sangre
- Servicio de Radiología 24 h
- Ortopedia
- Hepatología
- Urología



EL HOSPITAL CON ALMA
Pablo Tobón Uribe

Citas: (57+4) 360 4788
Conmutador: (57+4) 445 9000 - Fax: (57+4) 441 1440
Calle 78B # 69-240 - Medellín, Colombia



COLESTEROL EN EQUILIBRIO

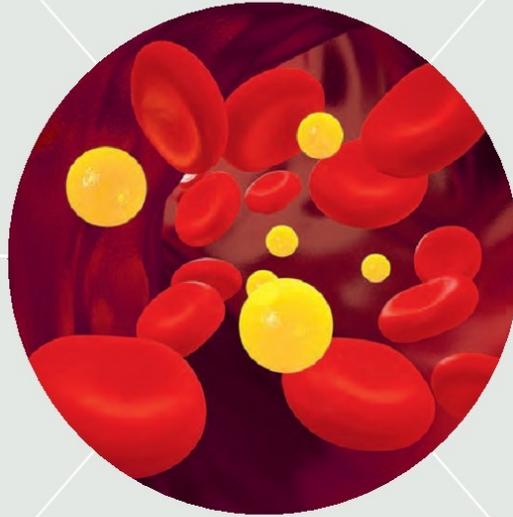
El cuerpo necesita del colesterol, una sustancia grasa que existe naturalmente en el organismo para funcionar bien. Si hay exceso de este en la sangre se aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

20

AÑOS ES LA EDAD RECOMENDADA PARA HACERSE EL PRIMER PERFIL LIPÍDICO A TRAVÉS DE UN EXAMEN DE SANGRE. SI EL RESULTADO ES BUENO, REPETIR 5 AÑOS DESPUÉS, DE LO CONTRARIO CADA AÑO, SEGÚN CRITERIOS DE LA MEDICINA BASADA EN LA EVIDENCIA.

EL TRASTORNO MÁS GRAVE

El colesterol malo (LDL) puede ser de origen ambiental o genético. En ambos casos el uso de medicamentos, como las estatinas, ayudan a su disminución. Estas deben ser recetadas por un médico, pues, generalmente, su uso es a largo plazo. Las contraindicaciones son falla renal y enfermedad hepática avanzada.



PARA DETECTAR IRREGULARIDADES

Con un análisis de sangre el médico ve los diferentes tipos de grasas presentes en la sangre, midiendo el colesterol, los triglicéridos, el colesterol malo (LDL) y el colesterol bueno (HDL), para determinar si hay alguna alteración y definir los niveles de riesgo para la salud. Una dieta sana y ejercitarse contribuyen a mantener los niveles bajo control.

ASESOR ALEJANDRO ROMÁN GONZÁLEZ
Endocrinólogo del Hospital San Vicente Fundación.

30%

DE LA POBLACIÓN COLOMBIANA TIENE ALGÚN TIPO DE ALTERACIÓN EN EL COLESTEROL.

(TENGA EN CUENTA)

Lo positivo: el colesterol bueno (HDL) permite que las grasas fluyan a través de la sangre hasta el hígado, donde son procesadas y eliminadas.

Lo negativo: cuando se almacena el colesterol malo en las arterias, se tornan gruesas, rígidas y toman el color amarillo de esta sustancia.

Las señales: mareos, visión borrosa, dolor en el pecho, agitación al caminar o ejercitarse y cansancio general pueden ser alertas que indican colesterol alto.



Más de 1.000 personas, 25 especialidades y 46 subespecialidades para cuidar tu salud



HOSPITAL
SAN VICENTE
fundación

Atendemos pacientes
de medicina prepagada,
póliza y particular

📍 Rionegro

Vía Aeropuerto - Llanogrande.

Pide tu cita: **448 26 26**

📞 📧 🌐 sanvicentefundacion.com

(CON TU MUNDO)
antes de

PARA SABER MÁS

LONGEVIDAD ES MÁS QUE EJERCICIO Y DIETA

Siempre se ha dicho que hacer ejercicio con regularidad y tener mejores hábitos alimenticios permiten tener una mejor calidad de vida. Enfoques como el del cardiólogo Dean Ornish, a través del Instituto de Investigación en Medicina Preventiva (por sus siglas en inglés, PMRI), invitan a tomar pequeñas decisiones en el estilo de vida que resultan en una mejor salud en el largo plazo. En concreto, se refiere a la manera cómo las personas manejan la presión y enfrentan emociones como la ira. Explica de qué manera algunas conductas que pretenden lidiar con el dolor emocional como el aislamiento, la falta de sueño, el excederse en la comida o en las horas de trabajo, pueden crear un círculo vicioso que aumente los niveles de estrés.



45 mg

DE VITAMINA C CONTIENE UNA NARANJA PEQUEÑA (CASI LA MITAD DEL VALOR DIARIO RECOMENDADO EN ADULTOS).

EL AGUACATE Y SUS MÚLTIPLES BENEFICIOS

Además de las grasas saludables que aporta consumir regularmente el aguacate, una investigación de la U. de Texas en EE.UU. aseguró que las cáscaras de la semilla de esta fruta poseen compuestos medicinales que podrían utilizarse para tratar el cáncer, enfermedades del corazón, así como para fines cosméticos. "La mayoría de la gente las considera un desperdicio, que podrían ser una joya porque los compuestos medicinales que las albergan son útiles", se indica en el estudio.



COLESTEROL A RAYA, MENOS INFARTOS

De acuerdo con el Observatorio Nacional de Salud de Colombia, el 49% de los infartos en Colombia suceden por la existencia de dislipidemia es decir, altos niveles de colesterol y triglicéridos. Controlar estos indicadores con supervisión médica y buenos hábitos alimenticios es clave.



LA GENÉTICA TRAS EL AUTISMO

- ▶ Dos estudios aportan novedades acerca de las causas del Trastorno del Espectro Autista (TEA). El primero de ellos, publicado en la revista *Biological Psychiatry*, señala que una mayor cantidad de líquido cefalorraquídeo (que rodea el cerebro y la médula espinal) en los niños puede indicar si desarrollarán este trastorno.
- ▶ El segundo, difundido en la revista *Nature Neuroscience*, identificó 18 nuevas variaciones genéticas adicionales que aumentan el riesgo de padecerlo. Tras una década de estudios, se han descubierto 61 genes vinculados al TEA.
- ▶ Cada vez existen más posibilidades de diagnosticarlo de forma temprana, a partir de observar conductas repetitivas en los niños y dificultades para relacionarse.

(TENGA EN CUENTA)

Como estrategias para caminar más en el día: bájese en una parada antes de su destino y esté activo a la hora de almuerzo.

CON TU CUERPO

LA ALIMENTACIÓN Y LA AUSENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA INFLUYEN EN EL DESARROLLO ÓSEO DURANTE LA JUVENTUD.

FORMACIÓN CONTINUA

El esqueleto crece desde el nacimiento hasta el final de la adolescencia, alcanzando su fuerza máxima y tamaño alrededor de los 20 años.

ALIMENTACIÓN BALANCEADA

En esta etapa es ideal mantener una ingesta regular de vitamina D (en pescados, soya y huevos), y de calcio, al igual que fomentar el deporte.

CUIDADOS PARA TODA LA VIDA

Estos consejos aplican también en los adultos, pero con un entrenamiento específico que fortalezca los huesos y preserve la movilidad.

206

HUESOS TIENE EL ESQUELETO HUMANO UNA VEZ SE DESARROLLA POR COMPLETO EN LA ADULTEZ.



LAS PRIMERAS FIESTAS DE LOS HIJOS

DILEMA DE PADRES

Darles o no permiso, con quiénes irán, cómo vestirán, exposición a drogas y alcohol. Sí, papás: una decisión difícil pero inevitable.



ASESORA
JACKELINE HERNÁNDEZ
 Psicóloga, adscrita a Coomeva
 Medicina Prepagada

Más tarde unos que otros, o también más temprano, pero a todos los papás les llega la hora de enfrentarse a una situación complicada e ineludible: las salidas a fiestas de los hijos adolescentes. El temor a que algo les pase, las angustias por saber con quién y en dónde están, si les ofrecen y consumen drogas o alcohol, son situaciones cotidianas por las que pasan todos los jóvenes pero para las cuales nadie está lo suficientemente preparado como para saber, con exactitud, cómo actuar.

Lo anterior porque, como lo explica la psicóloga Jackeline Hernández, todo depende del entorno en el que haya crecido el joven y que le servirá para estar preparado ante los cambios propios de la adolescencia, entre ellos, el de compartir con personas de su misma edad nuevas experiencias sociales, físicas y psicológicas.

Seguir pautas para afrontar como padres estas nuevas experiencias que trae esta etapa, puede ayudar a mitigar las angustias y aprender a sobrellevar la situación de la mejor manera.

DIÁLOGO CLARO

El momento en que sus hijos le digan: "Papá, voy a salir con mis amigos, ¿me das permiso?" va a llegar. Para atender a esta pregunta, el papá debe tener claras algunas cuestiones, que solo la complicidad que tenga con ellos dará respuestas sinceras y claras: "¿Quiénes irán?, ¿de dónde son los amigos: del colegio, de la urbanización, del barrio?, ¿a dónde asistirán?, ¿quién los recogerá?". El diálogo constante, la comunicación y la confianza disminuirán posibles problemas.



UN PROCESO NORMAL, POR EL QUE NO HAY QUE ALARMARSE

Todas las personas pasan por la etapa de la adolescencia, nadie se escapa de vivirla, y por tanto, la clave es tomarla con calma. De hecho, durante la niñez, incluso desde que se nace, cada individuo se prepara para llegar a ella. De allí la importancia de que los padres les sirvan como referentes a sus hijos desde temprana edad.

Si en casa hay una sana convivencia, si se fomenta el diálogo y la comunicación, si los jóvenes ven a sus padres como personas cercanas, que se sientan con ellos y los escuchan, que están pendientes de lo que les pasa, las pautas de crianza estarán fundamentadas y el riesgo de que los adolescentes busquen un escape será menor.

¿CUÁNDO NEGAR UN PERMISO Y PEDIRLES QUE SE VISTAN DE OTRA MANERA?

Si la relación con los hijos es fuerte y sólida en confianza y diálogo, pocas veces se tendrá la necesidad de negarles un permiso, pues ellos mismos sabrán qué es lo mejor para sí mismos, sin que se les deba recordar.

En cuanto a la ropa, los jóvenes suelen tener modelos que siguen, pero siempre que en casa se les inculque el valor y el cuidado de su cuerpo, los padres no tendrán que preocuparse por este aspecto, ya que tendrán claros los referentes que deben asumir para sentirse bien y cómodos con lo que usan.

AUTOEVALUARSE COMO PADRE

¿Hace cuánto que no habla con su hijo?, ¿cuándo fue la última vez que le preguntó por sus amigos?, ¿le ha hecho seguimiento a sus comportamientos? Es clave que los padres no solo estén pendientes de los jóvenes, sino también de sí mismos y su actuar frente a ellos. Tal vez un papá, sin proponérselo, en algunas situaciones se hace el de la vista gorda, simplemente por no querer enfrentar situaciones complicadas. Según la psicóloga Jackeline Hernández, muchos jóvenes se comportan de manera inadecuada cuando no son escuchados y encuentran en otros lo que no reciben en sus casas, incluso personas que no les ofrecen la mejor influencia.



¿QUÉ HACER CUÁNDO HAY REBELDÍA?

La adolescencia debe ser una etapa tan sencilla como cuando se pasa de la niñez a la pubertad y de la pubertad a la adultez. No debería significar ningún traumatismo en la relación de padres e hijos. De hecho, la rebeldía pasa, y hay que saberla llevar. Se da, generalmente, cuando hay trabas en el diálogo, debido a la ausencia de los padres en los momentos más importantes de sus hijos: no hacen tareas con ellos, no los escuchan, no les preguntan cómo les fue en el colegio, por causas tan diversas como el estrés, la carga laboral, o incluso el desinterés, explica la psicóloga Hernández. Revertir esto implica tender puentes de comunicación.

ENSEÑARLES A DECIR "NO"

Ante las tentaciones que abundan en los contextos sociales juveniles, como el consumo de drogas y de alcohol, así como las insinuaciones sexuales, es importante que los padres inculquen en sus hijos el saber decir que no a ciertas propuestas que no les convienen. No es una tarea que comience en la adolescencia. Desde que son pequeños hay que enseñarles valores, qué les conviene, con quién reunirse, a quién escuchar, por qué algo es malo, entre otros. Siguiendo estas pautas de autocuidado, disminuye el riesgo de que caigan en tentaciones indebidas y sin necesidad de que el papá se los tenga que recordar •



**COMPROMISO
CON LO QUE AMAS**

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

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

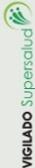
**SOMOS ESPECIALISTAS EN EL
CUIDADO DEL SISTEMA DIGESTIVO**
POR ESO ESTAMOS COMPROMETIDOS CON: LA BIOSEGURIDAD,
LA TECNOLOGÍA, EL SERVICIO, LA INTEGRALIDAD Y EL PROFESIONALISMO
CON CALIDAD TÉCNICO-CIENTÍFICA

 **INSTITUTO
GASTROCLINICO**

Nos preocupamos por
tu bienestar interior

 **444 66 00**

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

DIABETES E HIPERTENSIÓN: BAJO CONTROL

Se trata de dos enfermedades crónicas no transmisibles y principales factores de riesgo cardiovascular. El autocuidado es fundamental.

ASESOR
JHON EDWARD
MURILLO
Coordinador
Operativo Regional
Coomeva
Emergencia Médica

Tomar medidas de control, tanto dietéticas, higiénicas como físicas, cuando se sufre de hipertensión y diabetes es útil para lograr el control de la presión arterial y el aumento de glucosa en la sangre. Es por esto que Coomeva Medicina Prepagada, enmarcado en su campaña Cuidarte es Quererte, invita a los usuarios y sus familias a incluir en su día a día la actividad física, la buena alimentación y a relajar la mente, con el objetivo de evitar, retrasar y atenuar las complicaciones de estas y otras enfermedades y contribuir así a una mejor calidad de vida.

Es importante tener en cuenta que algunas condiciones que predisponen el desarrollo de estas patologías son la edad, la tradición genética, la raza y el género. Jhon Edward Murillo, coordinador operativo regional Coomeva Emergencia Médica, entrega algunas recomendaciones que tanto el hipertenso diabético, como cualquier persona, deberían practicar en su beneficio. Estas son avaladas por la Organización Mundial de la Salud.

▶ **Controlar las cifras de presión arterial.**

Es pertinente realizarse chequeos constantes, con el médico de cabecera.

▶ **Evitar el exceso de peso.**

Vigilar de manera periódica el peso, ya que, a menudo, el sobrepeso es un factor de riesgo para la diabetes, lo que puede acompañarse de aumento en la presión arterial.

▶ **Mantener una alimentación adecuada.**

La dieta de un diabético debe ser equilibrada y sana, recomendable para cualquier individuo. La diferencia es que el primero la necesita vincular a su estilo de vida.

▶ **Repartir los alimentos a lo largo del día.**

Lo ideal es comer 6 veces al día sin tener largos periodos de ayuno, así como evitar consumir grandes cantidades de alimentos en una sola ingesta.

Conocer la cifras del colesterol

ayuda a evitar que se acumule en la pared de las arterias, lo que previene que ellas se obstruyan (trombosis) y el riesgo de que ocurran eventos cardiacos o cerebrales.

30

MINUTOS DE EJERCICIO FÍSICO AL DÍA ESTIMULAN EL CORAZÓN QUE, COMO CUALQUIER OTRO MÚSCULO, NECESITA SER CUIDADO.

MEDIDAS DE CUIDADO

1 Revisar los ojos.

Para evitar o tratar riesgos oculares deben ser revisados por un oftalmólogo una vez al año.

2 Preocuparse por los pies.

Es importante mantener una buena higiene, una simple herida puede generar grandes complicaciones.

3 Vivir tranquilo.

El estrés supone sobrecarga para el corazón, provocando la elevación de las cifras de presión arterial, la glucosa en la sangre y el riesgo de infarto.

4 Autocontrol.

Todo diabético debe aprender a conocer y controlar su enfermedad, realizando el tratamiento prescrito de la manera correcta.



► Disminuir el consumo de grasas trans.

Reducir el contenido de comida chatarra y fritos. Cocinar con grasa vegetal, como el aceite de oliva, girasol o soya, que ayudan a controlar la presión arterial y a elevar los niveles de colesterol bueno.

► Reducir el consumo de sal.

Su exceso aumenta la presión arterial. La principal fuente de sodio es la sal común pero también se le agrega en cantidades a los alimentos procesados o en paquete.

► No fumar.

El tabaco aumenta de forma considerable el daño que, sobre los vasos, ejercen la hipertensión y la diabetes, agravando y acelerando de forma muy importante los daños cardiovasculares.

► Evitar el consumo de alcohol.

Una ingesta excesiva se asocia a mayor incidencia de hipertensión. En el diabético, su consumo se desaconseja por las calorías que aporta. Puede favorecer la aparición de hipoglucemia nocturna.

► Hacer ejercicio físico.

La práctica diaria logra un descenso de la glucosa en la sangre al ser utilizada por el músculo como fuente de energía. Es beneficioso para disminuir la presión arterial, el colesterol y controlar el peso.



15

CLAVES PARA **ACTIVAR EL CUERPO**

Elegir qué deporte practicar es un asunto que debe ir alineado a la salud. Es necesario tener en cuenta la condición física y definir los objetivos.

ASESORA
ALEXANDRA OSORIO GUÁQUETA
Especialista en medicina física
y rehabilitación, adscrita a Coomeva
Medicina Prepagada

(CON TU CUERPO
antes de)

◆ Deportista de alto rendimiento o de fin de semana?, ¿por gusto o por competencia? A la hora de hacer ejercicio cada uno tiene una meta diferente, incluso la edad de inicio, aunque hace la diferencia, no parece ser un gran inconveniente. Lo más importante a la hora de empezar es valorar la condición osteomuscular de cada persona, el tiempo que se dedicará a la disciplina y, por supuesto, el objetivo que cada uno se trace.

Pero, ¿cómo hacer una adecuada selección y cómo saber si se es apto o no apto? La respuesta es sencilla, un chequeo inicial por parte de un profesional en medicina deportiva es la mejor manera de orientar los inicios de la actividad física. Al respecto, Alexandra Osorio Guáqueta, especialista en medicina física y rehabilitación, habla de la valoración desde el punto de vista cardiopulmonar y osteomuscular, como claves para prescribir qué tipo de ejercicio es más o menos conveniente para una persona. “Se han registrado casos de muertes súbitas porque las

personas incursionan en deportes de moda, como maratones, sin tener una valoración médica completa, esto porque hay quienes dicen ser instructores no tienen suficiente formación para atender cualquier dificultad que pueda suceder”.

EN CUALQUIER ETAPA DE LA VIDA

Señala la experta, que puede hacerse en cualquier momento desde que la persona tenga una buena condición física, el sistema cardiopulmonar le funcione bien y no tenga ninguna enfermedad que restrinja la práctica deportiva. “Lo aconsejable es que, si se quiere formar como un deportista de alto rendimiento, los niños entren a las academias y luego a los clubes entre los seis y nueve años. Sin embargo, si lo que se quiere es practicar deporte por lograr una buena condición física se puede hacer en cual-

quier etapa de la vida. Hoy muchos hacen deporte de fin de semana o recreativo. Algunos lo hacen por salud, para prevenir por ejemplo la osteoporosis, mejorar sus condiciones físicas, que los músculos no se atrofién, por reacondicionamiento físico”.

Pero hay que llamar especialmente la atención sobre aquellos individuos que son deportistas de sábado o domingo, asegura Osorio. Son ellos, precisamente, quienes tienen mayores riesgos de lesión porque además de tener una baja frecuencia de actividad física, no acuden a asesoría profesional previa: y, por lo general, usan ropa y calzado inadecuado, además no calientan, ni estiran y tampoco desarrollan una técnica adecuada para el ejercicio.

Queda claro, entonces, que la actividad física, además de mejorar la calidad de vida y desarrollar hábitos más sanos, disminuye el riesgo de padecer enfermedades. Mejor dicho, ayuda a mantener un buen estado de salud y bienestar, siempre y cuando el ejercicio se practique bajo las condiciones recomendadas por los profesionales.

CLAVES PARA

ELEGIR SU DEPORTE

- 
- 1 Pregúntese cuáles son las actividades que realmente le generan disfrute y diversión. Aléjese de aquellas que le provocan aburrimiento o se convierten en un gran sacrificio.
 - 2 Elimine las excusas como no tener tiempo, e identifique las razones que lo alejan de la actividad física.
 - 3 Si es necesario, invite a amigos, familiares o compañeros de trabajo a ejercitarse. En grupo tiene mejores resultados.
 - 4 No se exija de inmediato, vaya aumentando el rango de actividades para que haga de la actividad física un asunto variado.
 - 5 Cuando defina sus objetivos sea realista, piénselos en el corto, mediano y largo plazo.
 - 6 Si la actividad que escoge la realizará al aire libre, como caminar, correr o montar en bicicleta, opte por siempre diferentes recorridos para evitar la monotonía.

(CON TU CUERPO antes de)

7 Nunca comience a ejercitarse de manera súbita, hágalo paulatinamente, acorde con sus capacidades y evite compararse con otros.

8 Tómese un tiempo para elegir la ropa y el calzado que utilizará en su práctica deportiva, cada disciplina tiene unos requerimientos diferentes.

9 Dedique de 5 a 10 minutos para el calentamiento previo, para el estiramiento de los músculos o las partes del cuerpo que usará en el gesto deportivo. Lo mismo al finalizar la actividad.

10 Hidrátense de manera adecuada, bien sea con bebidas isotónicas (con gran poder de hidratación), o agua.

ANTÍDOTO CONTRA EL ESTRÉS

Además de los cambios físicos, hacer ejercicio, como un hábito y de forma intensiva, es el mejor remedio contra el estrés. La razón, según el deportólogo José Reinhart, es que durante la actividad física se liberan tres hormonas: adrenalina, endorfinas y serotonina, suficientes para despejar la mente, activar el cuerpo, aumentar los niveles de felicidad y mejor aún, elevar la autoestima. Y es que entre los beneficios de la actividad física también está el que disminuye el riesgo de padecer patologías cardíacas. Algunos estudios revelan que algo tan sencillo como caminar, nadar o correr hace que el riesgo de un ataque cardíaco se reduzca en un 60%.

11 Asegúrese de comer y tener una buena alimentación antes, durante y después del ejercicio.

12 Haga ejercicio mínimo tres veces por semana, por lo menos 30 minutos.

13 Si empieza por primera vez en el gimnasio, asegúrese de que el profesional en deportes diseñe su rutina, así evitará malos movimientos que terminan en lesiones, algunas irreversibles.

14 No se exija al levantar peso, recuerde que todo entrenamiento debe ser progresivo.

15 Si utiliza suplementos para mejorar su condición muscular, busque asesoría profesional, no lo haga de manera indiscriminada porque puede alterar la función del hígado o los riñones.



TECNOLOGÍA, ALIADA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Las apps en el celular son, indudablemente, para muchos las mejores compañeras a la hora de ejercitar el cuerpo. Aquí tres opciones para descargar.

8 fit. Ofrece rutinas de entrenamiento tipo *HIIT*, es decir, de alta intensidad, en cualquier lugar: el gimnasio, la casa o el parque utilizando el propio peso corporal para ganar fuerza, resistencia y perder peso.



Runtastic. Mide distancia, tiempo, velocidad, elevación y cuenta las calorías quemadas. Tiene un entrenador por voz, la posibilidad de establecer objetivos anuales y motivaciones en vivo.



Ventre plano Lumowell. Cuenta con varios niveles en los que la intensidad y la cantidad del ejercicio aumentan. Se recomienda hacer cada nivel de 3 a 5 veces por semana para prepararse correctamente para el siguiente ●

Tarjeta Clínica Medellín

BENEFICIOS REALES PARA TU SALUD



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

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

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

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

para ampliar información comuníquese con nosotros al
444 6152 ext 179

**Clínica
Medellín**
Comprometidos con tu salud

Central de citas 448 90 03
Sede Centro: Calle 53 No. 46 - 38 Comutador: 356 8585
Sede El Poblado: Calle 7 No. 39 - 290 Comutador: 311 2800
Sede Occidente: Carrera 65 B No. 30 - 95 Comutador: 444 6152
www.clinicamedellin.com · Medellín · Colombia

Síguenos en   

VerLago SuperSalud
www.verlago.com

(CON TU CUERPO
ten en cuenta)



¿CUÁNDO LLAMAR A UNA AMBULANCIA?

Si se presenta una lesión grave o una emergencia es preciso acudir a este servicio médico. El acompañante cumple un papel vital.

ASESOR
REYNALDO
AGUAYO SARRIA
Médico general,
adscrito a Coomeva
Medicina Prepagada

Ante un accidente o un trastorno médico súbito de alguien que esté cerca, es importante determinar si es necesario llamar a una ambulancia o trasladar al afectado a un centro asistencial de una manera particular. Para esto hay que tener en cuenta los signos o síntomas que presenta el paciente.

El médico general, Reynaldo Aguayo Sarria, afirma que se debe solicitar cuando el individuo presenta heridas profundas y profusas, dolor agudo, pérdida del conocimiento, mareos, diarrea, vómito agudo y dificultad para movilizarse.

Asimismo, en caso de inconsciencia (pérdida de conocimiento y de no despertar), que puede deberse a un coma diabético, accidente cerebrovascular, sobredosis o trauma fuerte en la cabeza, pues el cuadro clínico puede complicarse rápidamente.

De igual manera, cuando alguien sufre un accidente con múltiples traumatismos como quemaduras graves, fracturas abiertas o heridas profundas porque se pueden empeorar las lesiones al tratar de moverlo. El individuo, en este caso, no se debe levantar, debe quedarse inmóvil en el mismo sitio hasta que arribe la ayuda especializada, pues el personal paramédico tiene los conocimientos e implementos para desplazarlo correctamente.

Si presenta problemas cardíacos o respiratorios, el viaje en ambulancia es apropiado porque el vehículo está acondicionado con oxígeno y personal capacitado para brindar resucitación cardiopulmonar.

Otras señales que indican que se requerirá de este servicio son: dolor de pecho con náuseas y, si la persona padece diabetes o tiene antecedentes de enfer-

Para saber cuándo solicitar una ambulancia es preciso identificar si la vida o integridad del paciente no están en riesgo inminente, pero puede estarlo si no se actúa con rapidez.

medad cardiovascular. También dificultades para hablar, mover uno o ambos brazos, parálisis de una parte del rostro, intoxicaciones o sobredosis.

No se hace necesario la ambulancia, por su parte, cuando una mujer está en etapas tempranas de trabajo de parto, en caso de un dolor de muelas, espalda u oído, esguinces, cefaleas o dolor de cabeza, cortadas no profundas, erupción cutánea o enfermedades venéreas.

EL ACOMPAÑANTE ES CLAVE

Mientras llega la ambulancia, explica Reynaldo Aguayo, la persona que acompaña al paciente debe tranquilizarlo, acostarlo, garantizar que tenga un buen espacio de aire a su alrededor y aflojarle la ropa.

Además, debe estar atento a su evolución, hacerle seguimiento a los signos vitales (si los sabe tomar) y hacer una lista o empaquetar en una bolsa los medicamentos que el paciente toma para que el equipo médico lo tenga en cuenta al momento de actuar.

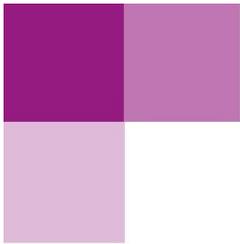
Si hay otra persona en el lugar, es útil que se encargue de despejar el camino de muebles, objetos y encierre temporalmente las mascotas para que la entrada y salida del personal especializado sea más fácil y rápida. Otra de sus funciones está en esperar afuera la llegada de la ambulancia para indicar dónde está exactamente el paciente y así agilizar su traslado ●

INFORMACIÓN ÚTIL

Cuando se llama a una ambulancia es importante suministrar los siguientes datos:

- ▶ Dé su nombre completo y proporcione asimismo el del paciente.
- ▶ Suministre la dirección lo más detallada posible.
- ▶ Explique el suceso y enumere los síntomas y signos que el paciente está presentando y desde cuándo.
- ▶ Especifique las características del lugar en que se encuentran por si se requieren equipos especiales para sacar al paciente del sitio, por ejemplo, si está en un segundo piso con escaleras de caracol.
- ▶ Proporcione su teléfono por si necesitan comunicarse con usted o darle instrucciones adicionales.





Gelclin®

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



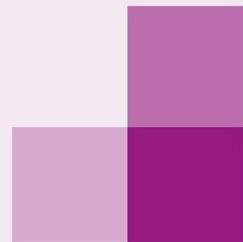
¿Cómo
limpias
tu piel?

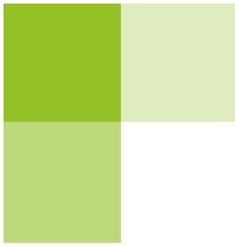
Una adecuada **rutina** de limpieza con
Gelclin®

skindrug

www.skindrug.com.co

Pharmaderm & skindrug





Piloskin®

LÍNEA CAPILAR PARA CADA TIPO DE CABELLO

¿Cabellos desvitalizados?

Línea capilar anticasca y anticaída



NUEVO
Ahora con
SAW PALMETTO



Piloskin
Tratamiento Capilar Intensivo



Piloskin
Reparador Capilar



Piloskin
Tónico Capilar



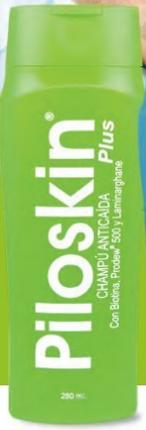
Piloskin
Anticásida Cabello Graso



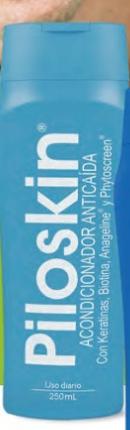
Piloskin
Anticásida y Anticásida



Piloskin
Anticásida Con BIOTINA Cabello Normal



Piloskin
Plus



Piloskin
Acondicionador Anticásida



Piloskin
Ultra Anticásida



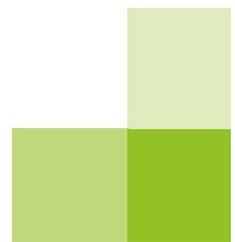
Piloskin
Forte

La mejor elección para tener un cabello saludable



www.skindrug.com.co

Pharmaderm & skindrug





LAS BONDADES DE LOS FRUTOS SECOS

Se recomienda su consumo diario en pequeñas porciones. Se trata de alimentos con alta concentración de nutrientes y grasas saludables.

ASESORA
MARÍA HELENA GIRALDO MARÍN
Nutricionista, adscrita a
Coomeva Medicina Prepagada

Los frutos secos son alimentos concentrados energéticamente con beneficios especiales para el organismo, pues cuentan con una gran cantidad de nutrientes, alto contenido en fibra, proteínas vegetales y son fuente de grasa saludable. Además, muchos de ellos, integran en su constitución ácidos grasos esenciales como el omega 3.

“Consumirlos diariamente ayuda a disminuir el estrés, la fatiga y el síndrome premenstrual gracias a sus aportes en ácido fólico, beneficioso a su vez, para

aumentar las defensas en el organismo”, explica la nutricionista María Helena Giraldo Marín. Agrega que ofrecen fibra, poca grasa saturada y mucha insaturada, un elemento importante que reduce los niveles de colesterol en la sangre, por esto se les considera grasas saludables.

ALIADOS DE UNA DIETA BALANCEADA

Según la profesional, los frutos secos son necesarios dentro de una dieta balanceada, pues sus grasas saludables cuentan con una elevada contribución de grasa poliin-

saturada en nueces y piñones, y monoinsaturada en almendras, avellanas y pistachos, tienen un alto contenido en potasio, protegen los vasos sanguíneos, ayudan a reducir la presión arterial y disminuyen el colesterol malo, mientras aumenta el colesterol bueno en la sangre, eso sí, es vital evitar los excesos.

Una ración de seis nueces, explica la nutricionista, por ejemplo, contiene potentes neutralizadores, que protegen a las células ante la oxidación y el envejecimiento. Otra fuente importante de nutrientes son las almendras, ricas en vitamina B2 y fósforo. Diez almendras incluyen tan solo 161 calorías y 2,5 gramos de carbohidratos digeribles.

¿CÓMO INCLUIRLOS?

La mejor manera de consumirlos es en su estado natural, crudos. María Helena enfa-

240 mg
DE CALCIO PUEDEN APORTAR
LOS FRUTOS SECOS
POR CADA 100 GR.

tiza que, dentro del grupo de frutos secos, existen otras grasas saludables que se pueden incorporar en el día a día. "Alimentos como las aceitunas en raciones de diez, tres porciones de aguacate, una cucharada de semillas de chía, lino, sésamo, calabaza y quinoa, contienen magnesio, fósforo, potasio, zinc y antioxidantes", indica.

Lo ideal es encontrar maneras de agregarlas en la dieta en pequeñas cantidades, puede ser a modo de aperitivos o refrigerios entre horas, añadiendo raciones de nueces o picando almendras a un yogur o tazón de leche para el desayuno.

Lo importante es optar por la alternativa más adecuada para suplir las necesidades o preferencias. Es recomendable su consumo diario siendo consciente de sus beneficios para la salud.



IDEALES COMO REFRIGERIO

Los frutos secos son alimentos fáciles de llevar, no requieren condiciones especiales para conservarse y brindan opciones versátiles, ya que pueden utilizarse en preparaciones saladas o dulces, frías o calientes. Puede almacenarlos en recipientes herméticos en un lugar fresco de su alacena.



**Alergólogos
de Occidente**
Mejoramos la calidad de vida
del paciente alérgico

OFERTA DE SERVICIOS EN ALERGOLOGÍA CLÍNICA

CONSULTA ESPECIALIZADA
EN ALERGIAS

TRATAMIENTO DE INMUNOTERAPIA
CON EXTRACTO ALERGÉNICO

PROCEDIMIENTOS DIAGNÓSTICOS
PRUEBAS CUTÁNEAS / INTRADÉRMICAS

PRUEBAS DEL PARCHÉ



📍 Calle 5 D N° 38 A - 35 • Consultorio 715
Centro Profesional Vida • Torre 1
Cali, Valle del Cauca

☎ (+57) (2) 308 8116 • 317 695 0683

✉ alergologosdeoccidente@gmail.com

www.alergologosdeoccidente.com

(CON TU CUERPO)
infografía

PREVENIR A TIEMPO EL CÁNCER DE MAMA

Conocer los factores de riesgo y atender las señales de alerta puede ayudar a su detección temprana. Conozca la ruta en caso de presentar un cambio en el seno.

ASESOR

JORGE MADRID VÉLEZ
Cirujano oncólogo de la Facultad de Medicina, de la Universidad de Antioquia y de la Fundación Colombiana de Cancerología Clínica Vida

Mujeres con un mayor riesgo de padecerlo

50+

Más de 50 años. En Colombia hay aumento de casos avanzados en menores de 40 años.



Historial clínico con diagnóstico de afección benigna en la mama



Antecedentes familiares

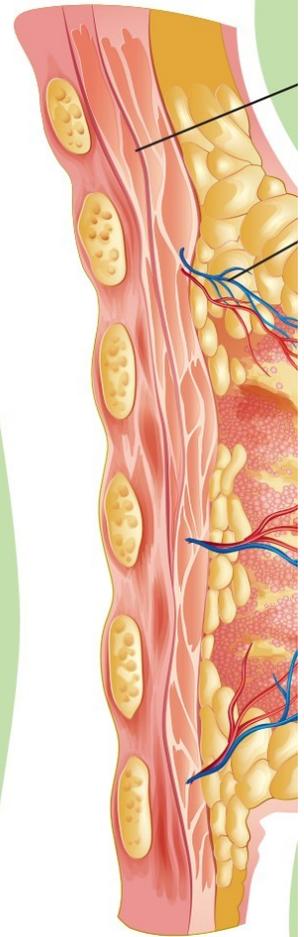
1

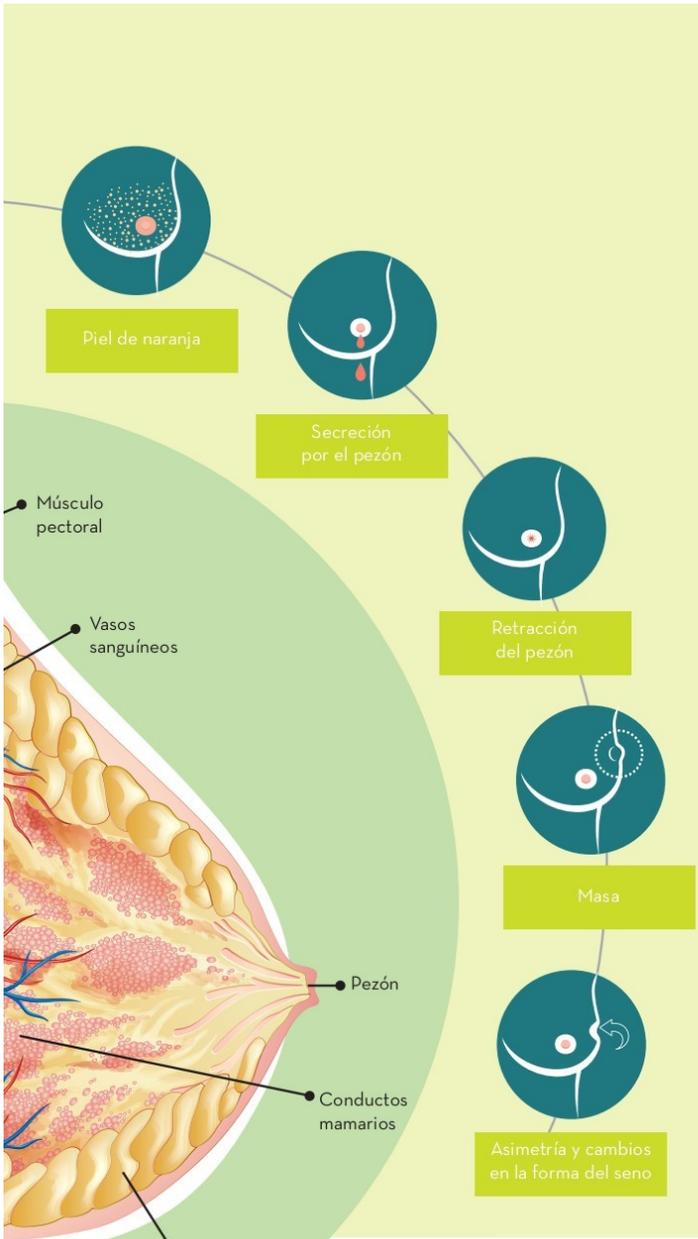
DE CADA 8 PERSONAS DESARROLLARÁ CÁNCER DE MAMA EN SU VIDA.

98,8%

ES EL ÍNDICE DE SUPERVIVENCIA DE CINCO AÑOS DE LAS MUJERES CON CÁNCER DE MAMA EN ESTADIO TEMPRANO.

5
signos
de alerta





Si detecta un cambio en el seno

Consultar al médico, quien ordena una mamografía, un examen diagnóstico que indica si hay una lesión benigna o maligna, así como el nivel de riesgo. Si lo hay, se recomienda una biopsia. Una ecografía, además, entrega información complementaria y puede mostrar hallazgos que no son evidentes. A continuación se muestra el proceso:



APRENDA A DIFERENCIAR

- 1 Enfermedad fibroquística:** son hallazgos benignos por patología que no conllevan riesgos. Los más frecuentes son los quistes, la fibrosis y los fibroadenomas.
- 2 Cáncer de mama:** es una alteración celular que ocasiona su transformación maligna, con un crecimiento desordenado, capacidad de invasión, de riesgo de hacer metástasis y de ocasionar la muerte de la paciente.

(CON TU CUERPO
conjuntos)



1

BIEN EQUIPADO

Para armar un botiquín en el hogar se deben incluir artículos, como gasa, esparadrapo, tijeras, venda triangular, jabón neutro, guantes de látex, solución salina, termómetro, alcohol antiséptico y tapabocas. Hay que ubicarlo en un lugar de fácil acceso, sin candado, y alejado de los niños. En zonas propensas a desastres naturales, debe tener radio, pilas, linterna, pito o silbato y reserva de comida en lata. En caso de viaje, añadir laxante y repelente.

VEZ CADA SEIS MESES VERIFICAR LA FECHA DE VENCIMIENTO DE LOS PRODUCTOS Y REMPLAZAR LOS QUE ESTÉN ABIERTOS.

Nadie está exento de que le ocurra un incidente en casa. Es importante por esto contar con un botiquín con elementos básicos que ayuden a una mejor recuperación de una lesión menor o brinden algún tipo de auxilio mientras llega ayuda especializada.

EL BOTIQUÍN



CAPACITARSE EN FORMA

Conocer sobre el uso de los elementos contenidos en el botiquín permite que la persona sepa qué hacer frente a síntomas y lesiones comunes, como cortaduras, quemaduras y golpes, así como cuándo llamar al número de emergencias. Para detener una hemorragia, por ejemplo, la sugerencia es presionar firme, pero suavemente con una gasa. Es útil contar también con una guía de primeros auxilios en el celular o física.

SALVAR VIDAS

Los primeros auxilios son el primer paso vital para una intervención eficaz y rápida que ayuda a mitigar las heridas y mejorar las posibilidades de supervivencia. La actuación inmediata y la administración correcta y adecuada de los elementos, así como de los primeros auxilios son determinantes para salvar vidas. Es necesario fomentar en los niños y adultos el autocuidado para evitar factores de riesgo.

90%

DE VIDAS SE SALVAN DESPUÉS DE UN DESASTRE GRACIAS A LA ATENCIÓN ADECUADA, SEGÚN LA CRUZ ROJA.

Asesor JUAN C. CANO GIL Técnico profesional en Atención Prehospitalaria de la Universidad de Antioquia

Laboratorio Clínico
BioReferencia
 Tu salud y comodidad **nuestra prioridad**

TOMA UNA FOTO DE ESTE AVISO Y RECIBE 50% DE DESCUENTO EN EL COPAGO Y DOMICILIO SIN COSTO PARA TOMA DE MUESTRAS

Válido hasta el 31 de marzo de 2018

- **Toma de Muestras a Domicilio con altos estándares de calidad.**
- Cobertura Toma de Muestras en Medellín, Itagüí, Envigado, Sabaneta, Bello, Niquia, Barbosa, Copacabana, La Estrella, Oriente Antioqueño.
- Modernas sedes, consideradas élite por su agilidad y comodidad.
- Entrega de resultados simultáneos al usuario y al médico de manera virtual y bajo estrictos códigos de seguridad.
- Servicio a particulares, usuarios de prepagadas y pólizas de salud.

***Para IPS y consultorios médicos,** tenemos un portafolio preferencial para tomas de muestras domiciliaria y en sedes, aplica también para el servicio de recolección de muestra, comuníquese con nuestro call center para programar la visita de un asesor.

¡Pide tu cita ya!
 ☎ **448 00 02**
 📞 **300 850 35 26**



www.bioreferencia.com

Estamos certificados



• **Sede Poblado:** Cra 48 N° 17 A sur 47-Local 203 • **Sede Belén:** Cra 66B N° 31 A 02
Sede Envigado: Cra 48 N° 32B sur 30 - 4 piso



ZOOM AL CÁNCER DE CUELLO UTERINO

Tomar medidas de precaución a temprana edad y realizarse controles periódicos son acciones que evitan el desarrollo de esta patología.

ASESOR
FERNANDO SALAS MÁRQUEZ
Ginecólogo, oncólogo y laparoscopista,
adscrito a Coomeva Medicina Prepagada



En el sitio Revistasaludcoomeva.com puede obtener más información sobre cáncer de cuello uterino.

Fuentes: Instituto Nacional de Salud, Ministerio de Salud y Protección Social, Medline Plus y Organización Mundial de la Salud.



El Virus de Papiloma Humano (VPH o HPV por sus siglas en inglés) es el factor de riesgo más importante para el desarrollo de cáncer de cuello uterino, cervicouterino o cérvix en la mujer, que corresponde a la parte interior del útero (matriz). El VPH, sin embargo, incluye un grupo de más de 100 virus relacionados, 13 de ellos son de alto riesgo y pueden originar este tipo de enfermedad. Se transmite por el contacto sexual (oral, anal o vaginal), por esta razón, para prevenir el cáncer es preciso realizarse pruebas de detección temprana con cierta periodicidad, según la edad, para encontrar señales de alerta.

Los métodos son: citología tradicional, citología de capa fina y el DNA viral, un nuevo triage que, según el ginecólogo Fernando Salas Márquez, “es un método que se está probando en Colombia y con el que se aumenta la eficacia de la citología, dando un examen de mayor certeza”.

Asimismo, cuando el resultado citológico de algunas de estas pruebas evidencia que existe un cáncer en una etapa precoz, la persona recibe a tiempo un tratamiento menos radical, que evitará que las células afectadas hagan metástasis, lo que significa que el tumor se reproduzca en otros órganos •

LA VACUNACIÓN

Las niñas entre los 9 y 13 años, deben recibir la vacuna contra el VPH. Es importante que reciban la dosis completa.



21

AÑOS ES LA EDAD RECOMENDADA PARA REALIZARSE LA PRIMERA PRUEBA DE VPH, SEGÚN EL INSTITUTO NACIONAL DE CÁNCER.

SIGNOS DE ALERTA

En una etapa inicial, el cáncer puede ser asintomático y presentar, con el tiempo, sangrado vaginal irregular, dolor de espalda, de piernas o pélvico; cansancio, pérdida de peso o apetito.



6,7

DE CADA 100.000 MUJERES MUEREN POR ESTA ENFERMEDAD EN COLOMBIA, SEGÚN EL OBSERVATORIO NACIONAL DE CÁNCER.

30

AÑOS DE ESFUERZOS CONTINUOS EN LA PREVENCIÓN DE ESTE TIPO DE CÁNCER HAN DISMINUIDO SU INCIDENCIA.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Evitar el consumo de tabaco y tener relaciones sexuales sin protección. Son cofactores de riesgo: multiplicidad de embarazos, infección por VIH, haber tenido más de un compañero sexual y el comienzo de relaciones sexuales a temprana edad.

Pensando en su comodidad, le presentamos nuestros nuevos medios de pago.

wellness Supersalud

MEDIOS ELECTRÓNICOS

NUEVO Portales Electrónicos **Grupo AVAL:**



OTROS MEDIOS



Recaudos hasta por un millón de pesos.



Solo en el departamento del Quindío. Al realizar un pago, el usuario debe presentar la factura, sin embargo en los puntos en los que no manejen código de barras deberá tener presente el código 4932 + referencia (cédula del contratante).

Solo en el Norte del Valle del Cauca.

SUPERMERCADOS

NUEVO



Con recaudos hasta por 10 millones de pesos cada uno.

CAJEROS ELECTRÓNICOS

NUEVO

Cajeros Electrónicos ATH:
Red de cajeros del grupo aval.



Cuidarte Es Quererte

Coomeva | Medicina Prepagada

CON TU MENTE)

60

AÑOS ES LA EDAD EN LA QUE LAS PERSONAS SON MÁS VULNERABLES A PADECER DEMENCIA SENIL.

EL CEREBRO TAMBIÉN PIERDE SUS PRINCIPALES HABILIDADES CON EL PASO DE LOS AÑOS, TRANSFORMANDO POR COMPLETO LA VIDA DE UNA PERSONA.

DISMINUCIÓN DE COMPETENCIAS

Las capacidades cognitivas se afectan cuando llega la demencia senil, que deteriora las habilidades que permiten el funcionamiento del cuerpo y la mente.

SÍNTOMAS QUE ALERTAN

La repetición de preguntas, los problemas de orientación, la pérdida de la noción del tiempo y el insomnio, son las principales señales de alarma.

CUIDADOS ESPECIALES

Su tratamiento depende de la causa. Cuando es alzhéimer existen métodos para ayudar al paciente a sobrellevar cada uno de los síntomas.



AUTOMEDICARSE

PONE EN RIESGO LA SALUD

*SELF-MEDICATION:
PUTTING YOUR HEALTH AT RISK*



Hay quienes recurren a tomar uno que otro medicamento para calmar el dolor de cabeza, de estómago o para la tos, sin saber las consecuencias que esto puede causar.

With headaches, stomachaches, or for a cough, some people take certain medications to “alleviate” symptoms without understanding the consequences that can come from this. Be careful about this.

ASESORA
NANCY ESTHER
KING ARAGÓN
Médica internista, adscrita a
Coomeva Medicina Prepagada

“Yo conozco una pastilla que es efectiva para eso”. ¿Cuántas veces hemos dicho esto o nos lo han sugerido? sin ser conscientes de que más que un beneficio, esto puede representar un riesgo para quien la consume. La automedicación, según los expertos puede terminar en intoxicación, en daños en el hígado y hasta en dosis letales cuando se combinan con otros fármacos.

“A veces las personas por ahorrarse plata o tiempo no acuden al médico, incluso, entran a internet, preguntan y compran lo que les aconsejan. Ahí es cuando aparecen los problemas, cuando se dan casos de intolerancia, de resistencia por abuso y de alergias. Los pacientes no saben las dosis que deben tomarse, se guían de lo que ingirió el amigo o el familiar sin saber que no todas las prescripciones ni las reacciones a los medicamentos son iguales para todo el mundo”, advierte la médica internista Nancy Esther King Aragón.

Otro agravante más señalado por la Organización Mundial de la Salud, OMS, está en que el más del 50% de los medica-

ADVISOR
NANCY ESTHER
KING ARAGÓN
Internal medicine physician at
Coomeva Medicina Prepagada

“I know of a pill that is good for that!” How many times have we told ourselves or heard this from others? Yet we are not aware that instead of benefitting us, doing this can actually be a potential risk. According to experts, self-medication can lead to intoxication, liver damage or even overdosing when combined with other medications.

“To save money or time, sometimes people do not want to go to the doctor. They’ll even check the internet or ask around on what to buy, which is where the problem begins and people begin to become intolerant or resistant due to drug abuse or they develop an allergy to it. People do not know what dose they are taking and they use what friends or family members take as guides, not understanding that it does not have the same reaction in everyone, nor that the dose is the same for everyone,” warns internal medicine physician, Nancy Esther King Aragón.

Another issue that the World Health Organization (WHO) points out is that over 50% of all medications are prescribed,



CONSECUENCIAS DE AUTOMEDICARSE

CONSEQUENCES OF SELF-MEDICATION



- 1 Toxicidad: efectos secundarios, reacciones adversas y en algún caso intoxicación.
- 2 Falta de efectividad: cuando se utilizan en situaciones no indicadas. Por ejemplo, la toma de antibióticos para tratar procesos virales contra los cuales estos medicamentos no son efectivos.
- 3 Dependencia o adicción.
- 4 Enmascaramiento de procesos clínicos graves y, en consecuencia, retraso en el diagnóstico y tratamiento.
- 5 Interacciones con otros medicamentos o alimentos que la persona esté tomando. Puede haber una potenciación o una disminución del efecto del medicamento.
- 6 Resistencias a los antibióticos. El uso excesivo puede hacer que los microorganismos desarrollen mecanismos de defensa frente a estos medicamentos de manera que dejan de ser eficaces.

- 1 Toxicity: side effects, adverse reactions, and in some cases, intoxication.
- 2 A lack of effectiveness from them not being used as they should. For example, using antibiotics to treat viruses, which these medications are not effective against.
- 3 Dependency or addiction.
- 4 May hide serious clinical conditions, resulting in late diagnosis and treatment.
- 5 Interactions with other medications or foods that the person is taking. This can strengthen or weaken the effects of the medication.
- 6 Antibiotic resistance. The excessive use of antibiotics can cause microorganisms to develop defense mechanisms to these medications, preventing them from being efficient.

mentos se recetan, dispensan o venden de forma inapropiada. Agrega también que, la mitad de los individuos tampoco se toman las medicinas según las indicaciones del especialista, lo que puede terminar en un uso excesivo o deficiente.

LAS INTERACCIONES, EL MAYOR RIESGO

La mezcla de unos componentes con otros y desconocer cómo reaccionan entre sí, es la piedra angular y el mayor riesgo de la automedicación. En este caso, hay que tener especial cuidado cuando, por determinación médica, se consumen anticoagulantes, pues combinados, por ejemplo, con antiinflamatorios pueden potenciar su acción y ocasionar sangrados.

Con los remedios naturales ocurre algo similar. Al respecto, la internista advierte que las personas con enfermedades de alto riesgo como diabetes, hipertensión, insuficiencia renal o hepática, entre otras, no deben consumir medicamentos homeopáticos o naturistas porque “no se sabe exactamente qué contienen y pueden generar interacciones peligrosas entre ellos. Uno de los casos más populares ocurre con la moringa (un árbol originario de la India) a la que se atribuyen muchos beneficios, pero debe tenerse cuidado porque en exceso es posible que produzca hipoglucemia, bajas de azúcar, insomnio y tiene un efecto que potencia los anticoagulantes”.

LOS EFECTOS MÁS FRECUENTES

De acuerdo con la especialista, si hay vómito, diarrea, reacciones alérgicas, dificultad para dormir y se desconoce la razón, es prioritario consultar y sospechar del abuso de algún medicamento. A la vez que sugiere como medida de ‘primeros auxilios’ inducir el vómito y tomar mucho líquido para diluirlo y aumentar los niveles de orina. “Una vez suspendido, la persona va mejorando y pocas veces quedan secuelas. El peligro es que ocurra una trombosis cerebral o en

dispensed or sold inappropriately. Adding that half of patients do not follow the instructions of medical specialists when they take their medications, which can lead to their excessive or insufficient use.

DRUG INTERACTIONS, THE GREATEST RISK

The combination of some components with others and not knowing how they react with each other is the main problem and greatest risk behind self-medication. You have to be especially careful when blood-thinners are prescribed because when they are combined with anti-inflammatories, for example, this can strengthen their effect and cause internal bleeding.

The same happens with natural medications. Dr. King warns that people with high-risk diseases such as diabetes, high blood pressure, kidney or liver failure, among others, should not use homeopathic or natural medications because “...you don’t always know exactly what they contain and they can lead to dangerous interactions between them. One of the most common cases of this occurs with moringa, a tree from India that has several benefits attributed to it. It should be taken very carefully because in excess, it can lead to hypoglycemia, low blood-sugar levels, insomnia and can make the effects of blood-thinners stronger.”

THE MOST COMMON EFFECTS

According to the specialist, if vomiting, diarrhea, allergic reactions or insomnia occur for an unknown reason, it is very important to see a doctor and be suspect of the medication not being used properly. As a first aid measure, she also recommends inducing the person to vomit and drinking a lot of liquids to dilute the medication and increase urine production. “Once the use of the medication is suspended, the person will start to improve and it is very rare for side effects to remain. Complications with natural medications can be dangerous, as they can lead to cere-





¡ATENCIÓN EMBARAZADAS!

Si bien en ninguna etapa de la vida se aconseja la automedicación, con mayor razón debe evitarse durante el embarazo, pues hay fármacos que se absorben fácilmente por la placenta, y que pueden provocar graves daños al feto. Cuando por cuenta propia se decide tomar un medicamento, se recomienda pedir consejo al médico, o leer atentamente la etiqueta para saber si está contraindicado.

EXPECTING MOTHERS, BE AWARE!

While self-medication is not recommended for any phase in life, it should be avoided even more during pregnancy as there are certain drugs that are more easily absorbed by the placenta that can seriously harm the fetus. When you decide to take a medication on your own, ask for your doctor's advice or read the label carefully to find out if it should not be used during pregnancy.

miembros inferiores, cuando se acude a lo naturista”, explica la profesional.

Para evitar que esto ocurra, la OMS, aconseja evitar tomar medicamentos sin que hayan sido prescritos por un médico, informar al especialista de los que se toma o ha usado (también hierbas medicinales, vitaminas, suplementos dietéticos, homeopatía, etc.). Es importante leer y conservar las recomendaciones de los medicamentos; así como saber qué se está tomando, para qué, cómo y cuándo lo ingiere. También, evitar la ingesta de alcohol cuando se esté medicado porque esto puede afectar la capacidad de reacción, por ejemplo, en la conducción de vehículos o en la realización de otras actividades peligrosas.

Con respecto a la manera de conservarlos, es importante que se mantengan en su embalaje original porque este contiene información importante como la caducidad, el lote, si se debe guardar en nevera, entre otros asuntos. Además, la envoltura lo protege y garantiza su adecuada conservación. Cada vez, entonces, que una persona sienta un dolor y deba consumir un medicamento, informarse de una fuente segura es la mejor opción para el cuidado de la salud •

bral thrombosis or blood clots in the lower limbs,” states Nancy Esther King Aragón.

To prevent this from happening, the WHO recommends not taking medications that have not been prescribed by physicians, and informing your doctor about all the medications that you are taking or have taken (including herbal medicines, vitamins, dietary supplements, and homeopathic supplements, etc.). It is important to read and keep all the instructions for all medications, as well as know what you are taking, what it is for, and how and when to take it. Avoid the consumption of alcohol when taking medications because this can affect your response rate when driving vehicles, for example, or when performing other dangerous activities.

With regard to how to store them, it is important to keep them in their original containers because they contain important information on when they expire, the lot number, and whether they should be stored in the fridge, among other matters. The packaging also protects the medication and ensures that it is being preserved correctly. Every time you take a medication, use a reliable source to become well informed and read about its side effects and how to take it •





Somos una Red de Instituciones Católicas Prestadoras de Servicios de Salud.

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

visilabo SuperSalud



f CHRISTUS SINERGIA Salud



@ChristusSSalud



christus_sinergia_salud



www.christussinergia.com

(CON TU MENTE
para ellas)



Existen métodos de planificación quirúrgicos, hormonales y de barrera. Es importante elegir el más adecuado con ayuda especializada.

Volvamos a lo básico, a lo simple, a lo obvio para muchos: los métodos de planificación, más que una opción para no tener hijos, son una forma de controlar la natalidad para decidir cuándo y en qué momento de la vida prolongar la familia. “Esta es una construcción de pareja, así no sea el hombre quien directamente los use, debe ser participe en la decisión de la mujer”, aconseja Jesús Velásquez Penagos, ginecobstetra del Hospital Universitario San Vicente Fundación.

Así queda claro, una vez más, que planificar no es solo responsabilidad femenina. En los últimos años, se ha procurado que además de la mujer, las familias sean cons-

cientes de planear el número de hijos que desean tener y el mejor momento de su vida para hacerlo. En el medio existen muchas opciones, incluso, se dan a conocer desde muy temprana edad en los colegios, en las familias, en los medios, pero ¿qué pasa cuando fallan? Por lo general, el problema no es el método, es el uso.

De acuerdo con el especialista, hay unas condiciones que contraindican el uso de ciertos métodos, razón por la que buscar orientación del personal de la salud es el primer paso. Adicionalmente, es de vital importancia que la alternativa de anticoncepción que se elija sea aquella que tanto la mujer como la pareja puedan usar de

¿CONSECUENCIAS? MITO O REALIDAD

En términos de efectos secundarios, los anticonceptivos hormonales son los que se llevan la peor parte, pero ¿qué tan cierto es? Al respecto, Velásquez aclara tres de los mitos más populares.

1 Aumento de peso

Después de muchos estudios se sabe que los anticonceptivos orales u hormonales tienen una incidencia en el peso, lo pueden aumentar o disminuir, sin embargo, no exceden más de dos kilos.

2 Acné

Algunos se usan para ayudar a controlarlo, pero no significa que su aparición sea una consecuencia. Algunas mujeres tienen condiciones previas que las hacen susceptibles a desarrollarlo.

3 Aparición de várices

Está relacionada con grandes cargas hormonales, razón por la que los métodos de hoy no son causa de la enfermedad varicosa dado que tienen bajas dosis de hormonas. "La enfermedad varicosa tiene una alta predisposición familiar", aclara el experto.

manera regular y tengan buena adherencia para asegurar su efectividad.

Así las cosas, es necesario tener en cuenta, sobre todo, en los métodos hormonales que, en términos generales, no haya enfermedad cardiovascular, hipertensión y alteraciones de azúcar en la sangre, "sin embargo, vale la pena decir que estas condiciones no contraindican el uso de los anticonceptivos, pero el médico será quién seleccione el que mejor se acomode a la mujer y a su pareja", señala el experto.

HAY QUE SABER USARLOS

En anticoncepción existen métodos quirúrgicos, hormonales y de barrera. De estos



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

El VPH

principal causa de cáncer de cuello uterino

Sé preventiva y realízate la prueba



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

📍 Sede Principal:

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

📍 Nuestras Sedes

<p>📍 Sede Poblado Ciudad del Río: Torre Médica Salud y Servicios Teléfono: 5166740 Dirección: Calle 19 A # 44-25, piso 2 Torre Médica El Tesoro Teléfono: 3175705 Dirección: Carrera 25A #1 ASUR-45 IN 0537 Ej. Clínica Medellín El Poblado Teléfono: 3520492 Dirección: Calle 7 # 39-390 of 1103 Sede Endocrinía Intermedia Teléfono: 3119485 Dirección: CL 7 #39-197 Consultorio 1117 Dermatológica Teléfono: 3115558 Dirección: CL 10 #30-310</p> <p>📍 Sede Itagüí Clínica Antioqueña Teléfono: 3707000 ext 5508 Dirección: Calle 45 # 49-02</p>	<p>📍 Sede Laureles Clínica Conquistadores Teléfonos: 6052252 Opc 1, Ext 3901 Dirección: Carrera 65 # 34A-16 Cende Teléfono: 4112421 ext 271 Dirección: CL 33A #70A-175</p> <p>📍 Sede Envigado Teléfono: 6049564 Ext 4019 Dirección: Mall Sao Paulo Plaza, Clínica Integral de Diabetes local 537</p> <p>📍 Sede Prado Centro Prado Teléfono: 5166740 ext 1102 Dirección: Carrera 50A # 64-65</p> <p>📍 Sede Rionegro Sede Mall El Faro Teléfono: 5628750 Dirección: Carrera 55A # 35-224 Local 106</p>	<p>📍 Alto de las Palmas Indiana Mall, Alto de las Palmas Teléfono: 3861917 Dirección: Kilometro 17 vía las Palmas. Local 115</p> <p>📍 Sede Pereira Teléfono: 5166740 Ext. 1833 Dirección: Pasibialud, Av 30 de agosto # 39-51</p> <p>📍 Sede Apartadó Teléfono: 5166740 Ext 1836 Dirección: Calle 98 # 101 A - 53</p> <p>📍 Sede Quibdó Dirección: Carrera 23 # 21-21, Clínica Santiago Quibdó</p>
--	--	--

 contacto@prolab.com.co
 **PBX**
 **W³**

contacto@prolab.com.co **PBX: 516 67 40** www.prolab.com.co



Tu confianza, nuestro mejor resultado

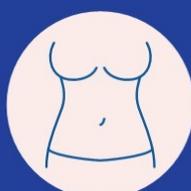


CUIDADO CON LAS CREENCIAS POPULARES

En la sabiduría popular se ha dicho de todo para no quedar en embarazo. Eyacular afuera o bañarse luego de la relación sexual, por ejemplo, son ideas que algunos aplican, pero que no tienen peso científico.



¿Duchas vaginales después de la relación sexual? Esta opción no funciona. Según la Biblioteca Nacional de Medicina de E.U., los espermatozoides pueden hacer su recorrido y atravesar el cuello uterino en cuestión de 90 segundos.



¿La lactancia evita el embarazo? Falso. Las mujeres que están amamantando sí pueden quedar embarazadas.



El retiro del pene antes de eyacular no provoca embarazo. Falso. Algo de semen con frecuencia se escapa antes del retiro completo del pene, suficiente para generar un embarazo.

últimos el más popular es el condón y, a veces, no resulta tan seguro. Sin embargo, en términos de fiabilidad el especialista advierte que cualquier método tiene una tasa de falla entre el 1 y el 2%. “En el caso de los que son de larga acción o definitivos, a medida que pasan los años pueden aumentar su porcentaje de falla”.

No obstante, cuando se trata de los hormonales, es preciso comprender que si hay olvido, entre menos dosis de hormonas tenga el anticonceptivo, hay un mayor riesgo de embarazo.

Es aconsejable usar siempre la misma marca, pues no todos los laboratorios tienen los mismos estándares de calidad y, en ocasiones, hay contrabando de anticonceptivos.

Con los inyectables, el experto sugiere que siempre sea aplicado por la misma persona, además no se puede escapar ninguna gota de la ampolla, y hay que suministrarlo

siempre de manera intramuscular y de manera bien profunda.

Cuando se usa algún método después de los 35 años, es necesario tener precaución y procurar recibir menor número de dosis, si por ejemplo, hay hipertensión u obesidad. “Lo ideal sería buscar uno que no fuera hormonal como el dispositivo de la T de cobre que es uno de los mejores por ser de larga acción e, incluso, pensar en los quirúrgicos o definitivos si en términos de hijos ya se tiene la vida resuelta”, indica Velásquez.

Los anticonceptivos orales deben tomarse diariamente a la misma hora para mayor efectividad.

Si existe riesgo de descuido o problemas de adherencia, bien sea con las pastillas o las inyecciones, está a disposición el implante subdérmico y el intrauterino que tienen una duración aproximada de entre 5 y 7 años •



PREVENCIÓN

¿DESDE CUÁNDO USAR LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS?

Apenas se comienza la vida sexual, independiente de la edad. “Los padres, los educadores y el personal de la salud debemos anticiparnos al inicio de la vida sexual de los más jóvenes desde la educación, ya que las primeras relaciones sexuales podrían no ser planeadas ni consentidas, entonces, tanto mujeres como hombres deben tener conocimiento de los métodos para prevenir embarazos no deseados”, advierte Velásquez.

¿SOLO LOS MÉDICOS PUEDEN PRESCRIBIR MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS?

No. Lo más importante es contar con la orientación del personal de la salud. Además de los médicos, pueden acudir a las enfermeras, que están ampliamente capacitadas en el tema.

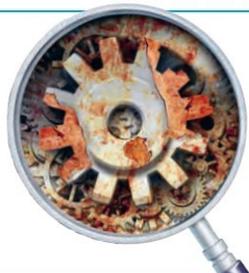
¿A QUÉ EDAD DEJAR DE PLANIFICAR?

No hay edad para finalizar. En términos generales, una mujer después de los 40 años comienza la caída del proceso ovulatorio, sin embargo, entre los 40 a 45 años aún están ovulando y las posibilidades de lograr un embarazo permanecen. Por lo tanto, resulta difícil definir una etapa en la que no se dé la gestación desde que se tengan ciclos regulares, lo que determina que esas mujeres son candidatas al uso de un método anticonceptivo”, aclara Velásquez.

PARA SABER MÁS

INTELIGENCIA PARA EL AUTOCUIDADO

El estudio *Inteligencia emocional y salud conductas de riesgo en estudiantes*, realizado por la Universidad de Oviedo, España, encontró que aquellos alumnos con una mejor inteligencia emocional llevan un estilo de vida más saludable e, incluso, están menos expuestos a adquirir conductas de riesgo asociadas al consumo de drogas, alcohol, sedentarismo, relaciones sexuales sin protección, etc. Este menor nivel de probabilidad se debe a que la inteligencia emocional es clave para tener una mente abierta, mejor capacidad para expresar sentimientos y para negarse a asumir conductas nocivas en la búsqueda de un bienestar propio.



35,6

MILLONES DE PERSONAS EN EL MUNDO ESTÁN AFECTADAS POR EL DETERIORO COGNITIVO PROPIO DE LA VEJEZ, SEGÚN LA OMS.

EMOCIONES POSITIVAS, MAYOR BIENESTAR

Investigadores de la U. Autónoma de Madrid determinaron que experimentar emociones positivas contribuye a vivir más, por lo que subrayan la importancia de hacer ejercicio o participar en actividades sociales. El estudio basó sus resultados en un total de 4.753 entrevistas realizadas a personas de todas las comunidades autónomas de España, para lo que se cuantificó la cantidad de tiempo que las personas pasan sintiéndose bien y mal durante el día.



CONTRA LA FATIGA: ¿EJERCICIO O CAFÉ?

Un pequeño estudio (entre 90 mujeres participantes), reseñado en un post del blog *Harvard Health*, estableció que 10 minutos de ejercicio rápido, como subir las escaleras, activa más que el consumo de cafeína (50 mg). El ejercicio continuado tiene efectos a más largo plazo, en este sentido.



EN IN CARE HABLAMOS DE CORAZÓN A CORAZÓN

Diagnóstico cardiovascular no invasivo:

- (Ambas sedes)
- Ecocardiograma modo M y bidimensional con doppler a color (adultos y niños)
- Ecocardiograma de estrés con prueba de esfuerzo
- Ecocardiograma de estrés con prueba farmacológica
- Ecocardiograma transesofágico (únicamente sede Las Vegas)
- Electrocardiograma (EKG)
- Monitoreo Holter por 24 horas
- Monitoreo Holter por 7, 14, 21 ó 28 días
- Monitoreo de presión arterial por 24 horas (MAPA)
- Ecografía dúplex a color de arterias y venas
- Prueba de esfuerzo (prueba ergonómica)
- Programa chequeo médico cardiovascular preventivo

Consultas:

- (Ambas sedes)
- Cardiología (adultos y niños)
- Internista vascular periférico
- Cirugía vascular periférico
- Cirugía cardiovascular
- Electrofisiología
- Radiología intervencionista

VEGILADO Superscalda

SERVICIOS EXCLUSIVOS SEDE LAS VEGAS

Ayudas diagnósticas invasivas:

- Hemodinámica y electrofisiología
- Radiología diagnóstica e intervencionista
- Neuroradiología diagnóstica e intervencionista

Hospitalización en unidad de cuidados coronarios



¡Te miramos con el corazón!

SEDE PRINCIPAL CLÍNICA LAS VEGAS

Unidad Médica Las Vegas
Cra. 46 # 2 Sur 45 - Medellín
Fase II Consultorio 058
Tel: (4) 311 9495
incare@incare.com.co

SEDE CENTRO COMERCIAL EL TESORO

Torre Médica
Cra. 25A # 1A Sur 45 - Medellín
Piso 13 Consultorio 1339
Tel: (4) 311 9495 Opción 2
sedetesoro@incare.com.co

www.incare.com.co

(CON TU MENTE
a dúo)



PREPARARSE PARA EL NIDO VACÍO

Algunos padres se concentran tanto en sus hijos que se olvidan de la propia vida, lo que trae una sensación de pérdida cuando los pequeños crecen y se van.

ASESORA
GLORIA HURTADO CASTAÑEDA
Psicóloga, adscrita a Coomeva
Medicina Prepagada

Los polluelos crecen, toman vuelo, y de igual manera, los hijos se van del hogar. A esto se le denomina como “nido vacío”, un síndrome en el que los padres ven en esta partida una tragedia o el inicio de un resquebrajamiento de su relación de pareja o del hogar.

Quienes enfrentan este fenómeno experimentan una “profunda sensación de pérdida”, precisan los especialistas de la Clínica Mayo, en sus guías de divulgación médica. Esto podría llevarlos a tornarse vulnerables a la depresión, el alcoholismo o la crisis marital.

¿Cómo reconstruirse después de que se han ido los hijos? Es una pregunta, entonces, que se hacen los padres contemporáneos quienes se enfrentan a la partida, pues ahora tienen hijos pequeños que parecen venir mejor equipados.

La psicóloga Gloria Hurtado dice: “Este es un concepto muy biológico que viene de los animales, y sí, somos biológicamente como los animales, pero somos superiores en lenguaje, en historia, en deseo, en conciencia. Las parejas que enfrentan esto es porque tuvieron la sensación de que se vivía solo para la reproducción, porque se nos enseñó que la familia estaba constituida solo para tener y criar hijos, es más, que la familia solo era verdadera cuando venían los hijos. Este es un concepto antiguo”.

PREPARARSE PARA EL MOMENTO

La experta considera que el mal del “nido vacío” tiene relevancia para los padres que trabajaron y vivieron para sacar adelante a los hijos y no tuvieron un proyecto de vida



paralelo, una vida profesional que les produjera placer y valía propia, o algún proyecto alternativo que les permitiera luchar por algo propio.

“Desde hace unos diez años vemos que para las parejas lo central en la vida no son los hijos, entonces cuando los tienen los aman pero no dejan de tener una vida propia, una vida independiente, pues son personas que quieren desarrollar un proyecto de vida laboral”, dice Hurtado. Agrega que estos cambios empezaron cuando la mujer entendió que su rol exclusivo no era el de ser ama de casa.

Entonces, ¿cómo enfrentarlo? Hurtado dice que esto es igual que la jubilación: “Cuando uno está cerca de pensionarse se prepara para no quedarse desocupado; algunos deciden montar un negocio, com-

Algunos padres, cuando sus hijos se marchan, experimentan sentimientos de tristeza, vacío, soledad y melancolía.

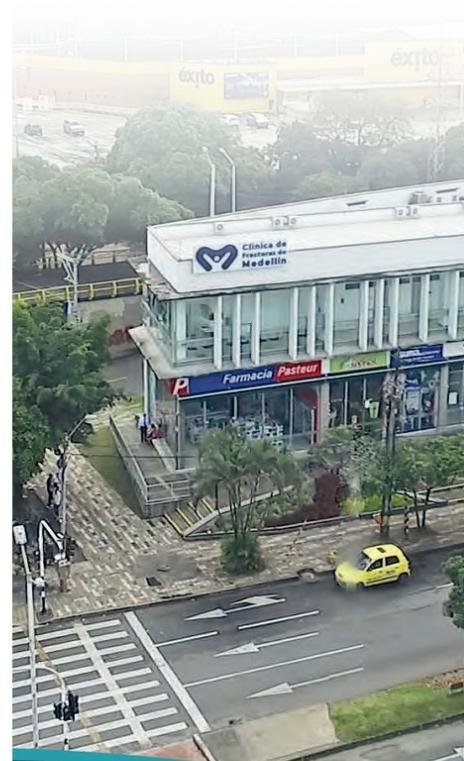


Clínica de Fracturas de Medellín

Movimiento es vida

¡Nos movemos por ti!

Atendemos consultas prioritarias de **7:00 a.m. a 7:00 p.m.** en todas nuestras sedes de lunes a domingo, en la que te evaluará un ortopedista idóneo que te ayudará a recuperar el movimiento.



(+57) (4) 444 15 16

Cra. 48 #7 - 312 - Sede Poblado

Cra. 45 #53 - 38 - Sede Centro

www.cfmed.co

(CON TU MENTE
a dúo)

Dedicar tiempo a
eso que tanto le gustaba
hacer y se dejó de lado por
el cuidado de la familia
es una manera de afrontar
la partida de los hijos.

prar una finca, dedicarse a escribir o a la jardinería. Lo mismo: sabemos que los hijos van a crecer y se van a ir y para ese momento hay que tener planes para seguir disfrutando la vida en pareja, para que la relación no se acabe”.

Prepararse para el “nido vacío” también lleva una responsabilidad de parte de los padres: cambiar la mirada sobre los hijos. Ellos no son una propiedad ni la réplica de los sueños inconclusos, ni mucho menos el remplazo de la pareja, pues suele suceder que cuando la relación no va muy bien con el cónyuge, el hijo toma el papel, hace de responsable, de acompañar, esto no facilita las cosas.

En resumen, dice Hurtado, es necesario no concentrar el proyecto de vida sobre los hijos, porque ese plan a futuro caduca, no depende de los padres: “Hay que prepararse para la partida, y lo hacemos trabajando en y por nosotros” •



ESTRATEGIAS PARA ENFRENTARLO

Tomar acción es la mejor opción para contrarrestar los sentimientos de pérdida por este fenómeno del “nido vacío”.

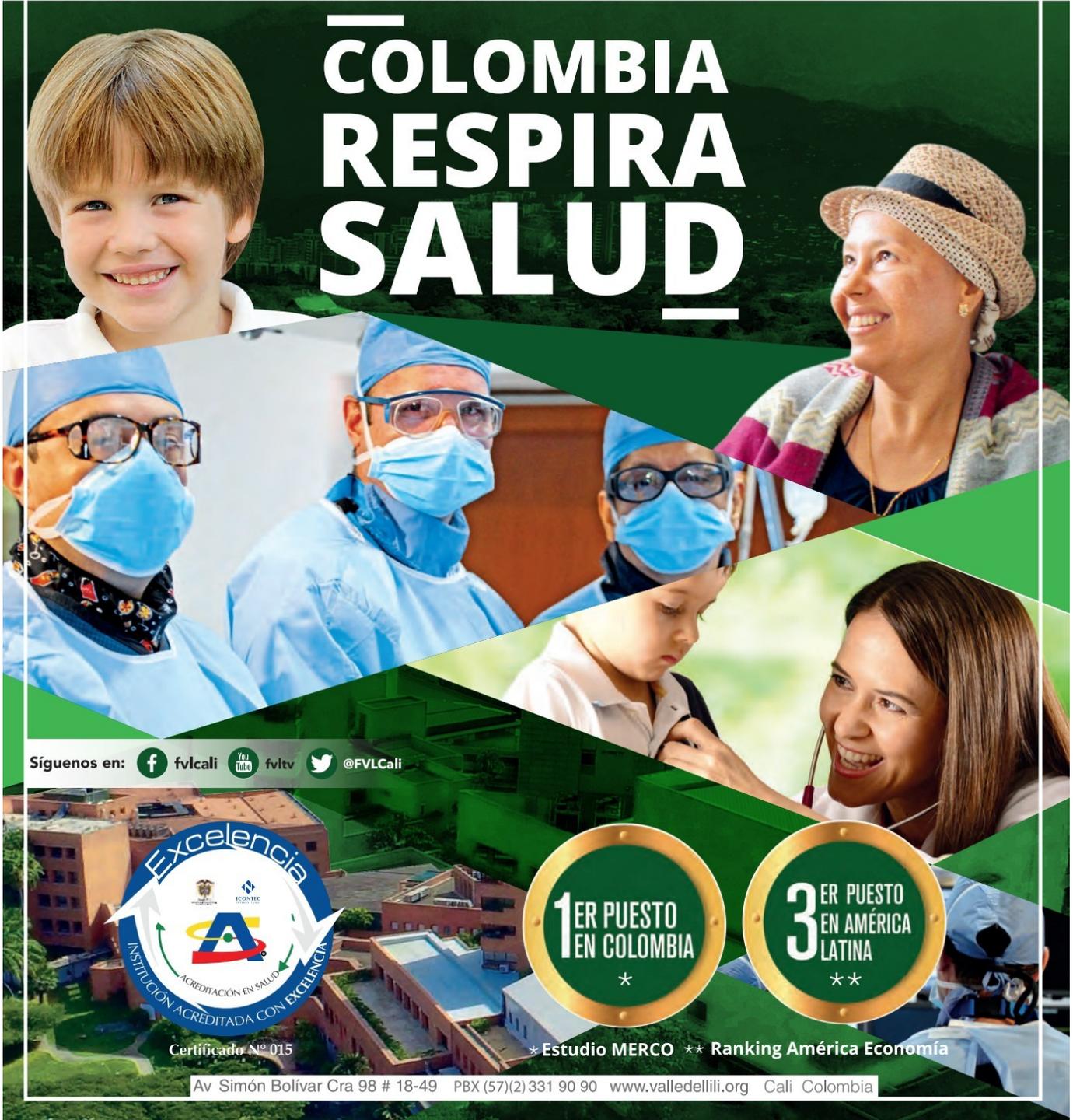
- 1 Acepte el momento:** evite comparar la decisión de su hijo con sus vivencias o sus expectativas. Enfóquese en lo que puede hacer para ayudarle a que sea una experiencia positiva.
- 2 Manténgase en contacto:** aunque viva separado, puede hacer el esfuerzo de mantener el contacto regular a través de llamadas, correos o videochats.
- 3 Busque soporte:** si está teniendo dificultades para vivir este momento, entonces busque en su red de soporte para compartir sentimientos, por ejemplo, amigos, vecinos, familiares no tan cercanos. Consulte al médico si se siente deprimido.
- 4 Manténgase positivo:** para adaptarse a este gran cambio, puede enfocarse en pensar en la cantidad de tiempo extra que le quedará para reconectarse con viejos intereses.



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

COLOMBIA RESPIRA SALUD



Síguenos en:  fvcali  fvltv  @FVLCali



Certificado N° 015



* Estudio MERCO ** Ranking América Economía

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



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

- Capacidad que todos los seres humanos tienen por naturaleza.
- Voz cariñosa. Empobrecimiento de la sangre.
- Se establecen con el objetivo de educar hijos libres, autónomos y responsables.
- Título divino. Insignia que indica la jerarquía militar. Agencia de noticias.
- Pequeña cavidad que se forma en una llaga. Lugar elevado, mesa o piedra donde se realizan ritos religiosos, sacrificios u ofrendas.
- Preposición del inglés. Necesidad fisiológica, en la que el cerebro consolida la memoria e información recibida durante el día. Galio.
- Fin de la película. Correo electrónico.
- Sirve como terapia para liberarse y dejar salir sentimientos.
- Utensilio de cocina. Fuegoquino.
- 51 romanos. Consonante repetida. Eliminar esta proteína de la dieta sin razón puede ocasionar problemas de salud.
- Lavárselas antes y después de manipular alimentos evita enfermedades diarreicas. Cerro aislado que domina un llano.
- Se dice que es uno de los ejercicios más completos por sus efectos positivos sobre la salud. Patriarca hebreo.
- Altar. Argolla. Mezcla espesa, blanda y consistente formada al deshacer en un líquido una sustancia sólida o pulverizada.

VERTICALES

- El cuerpo lo necesita para su funcionamiento, pero en niveles altos ocasiona problemas cardiovasculares. Sodio.
- Porción del intestino delgado. Poner la superficie de la madera, del metal, de las uñas, u otra cosa lisa y sin asperezas con la lima.
- Contracción gramatical. Amarra.
- Son fundamentales a la hora de construir relaciones enfocadas en la comprensión y la estabilidad. Enfermedad contagiosa de la piel.
- Niñera. Piedra grande.
- Pronombre. Moneda del viejo continente. Tratamiento inglés.
- Recipiente para beber. Gerundio del inglés. Doble abierta.
- Estar a la moda. Nave. Parte posterior del pie humano, de forma redondeada.
- Organismo antidrogas. Voz de la vaca. Do, antes.
- Temprano. Conjunción latina. Voz de mando. Nube que se forma sobre la niña del ojo.
- Se caracteriza por presentar molestias en el pecho, episodios de acidez, tos y carraspera. Dios romántico.
- Joven novillo. Apunta.

SUDOKU

Nivel fácil

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

Nivel medio

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

SOLUCIONES

Horizontales

Creatividad-Ma-Anemia-Límites-El-Galón-Efe-Seno-Altar-To-Sueño-Ga-End-Mail-Escritura-Olla-Ona-Li-Rr-Gluten-Manos-Otero-Natación-Lot-Ara-Aro-Masa

Verticales

Colesterol-Na-Ileón-Limar-Del-Ata-Amigos-Sarna-Tata-Roca-El-Euro-Sir-Vaso-Ing-OO-In-Nao-Talón-Dea-Mu-Ut-Am-Et-Ar-Tela-Disfagia-Eros-Eral-Anota

Nivel medio

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

Nivel fácil

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

CONTIGO)

LAS VACUNAS SE OBTIENEN AL INACTIVAR O DEBILITAR EL MICROORGANISMO QUE CAUSA UNA ENFERMEDAD.

EN LA ETAPA INFANTIL

Menores de seis años deben recibir las vacunas del esquema nacional, que contemplan 21 inmunizaciones, previniendo 25 enfermedades.

A CORTO PLAZO

Dolor en el sitio de la aplicación, fiebre o sarpullido son síntomas que pueden presentarse, los cuales mejoran con el pasar de las horas.

ASESORARSE FRENTE AL TEMA

La recomendación es que los papás tengan un carné de vacunación para su hijo y los protejan de diagnósticos como polio, rotavirus, entre otros.



2

A 3 MILLONES DE MUERTES EN EL AÑO SE EVITAN CON LA APLICACIÓN DE LAS VACUNAS, SEGÚN EL MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL DE COLOMBIA.



CLAVES PARA ENVEJECER SANAMENTE

Crear entornos seguros y fomentar hábitos saludables en la vejez, contribuye a que esta etapa de la adultez se viva de la mejor manera.

A propósito de la celebración del Día Internacional de las Personas de Edad, que se conmemora el primero de octubre de cada año, en Coomeva Medicina Prepagada destacamos algunas acciones que permiten atender y suplir las principales necesidades y requerimientos de los adultos mayores.

El objetivo es poder brindarles un adecuado cuidado que beneficie su salud e integridad frente a los posibles cambios que puedan aparecer en la vejez, como son la disminución de las capacidades auditivas, de la visión, de la movilidad, e incluso, la aparición de otras enfermedades, según lo indica la Organización Mundial de la Salud, en el Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud.

Allí se señala que la esperanza de vida puede llegar hasta los 80 años o más, en países desarrollados. Un dato que invita a prestar mayor importancia a las actividades en esta etapa de la vida ●

1

CUIDAR LA ALIMENTACIÓN

Consumir alimentos que permitan llevar una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras y hortalizas. Es importante reducir el uso de sal, azúcar y el consumo de alcohol, así como preparar platos que sean de fácil masticación y digestión.

2

FORTALECER LA MEMORIA

Realizar ejercicios que estimulen el cerebro. Mantenerse activo socialmente y buscar nuevos pasatiempos, como leer o llenar crucigramas, son una buena opción para ejercitar la memoria.

3

CONTROLAR LA VISIÓN Y AUDICIÓN

Estos dos sentidos son los que más se afectan en la edad adulta, por esta razón se debe evitar el uso de lentes o audífonos sin indicación médica y es preciso visitar al especialista, al menos una vez al año, o según indicaciones médicas.

4

REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Nadar, e incluso, caminar al menos 30 minutos diarios, no solo mejora la capacidad de fuerza, también ayuda a la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes o los padecimientos relacionados con el sobrepeso.

5

PREVENIR CAÍDAS

Evitar caminar por pisos húmedos o encerados; mantenerse sujeto a algún elemento cuando se utilicen escaleras y usar siempre zapatos con suela antideslizante.

6

CUIDAR LA SALUD BUCAL

Es necesario tener una buena higiene con los dientes o si se tiene dentaduras postizas. En este último caso, se recomienda cepillar las prótesis todos los días y en las noches ubicarlas en un vaso con agua. Visitar al odontólogo regularmente.

7

VIGILAR LOS MEDICAMENTOS

Asegurarse de mencionar todas las medicinas que se consumen cada vez que se visite al médico. Tener anotadas las indicaciones e ingerirlas siempre en los mismos horarios. No automedicarse.

8

DORMIR BIEN

Esta es una de las principales molestias en la edad adulta, por eso se recomienda seguir un horario diario para dormir y despertarse; no hacer siestas prolongadas y tener un espacio silencioso, con temperatura adecuada y poca entrada de luz.





SALUD BUCAL, TERMÓMETRO DEL ESTADO DE SALUD

Las afecciones de la cavidad bucal como la caries o la enfermedad periodontal, pueden estar relacionadas con trastornos y alteraciones de la salud, como patologías cardiovasculares, diabetes y problemas gastrointestinales.



ASESORA
OLGA NANCY GALEANO RUIZ
Odontóloga, adscrita a Coomeva
Medicina Prepagada

Existe cada vez más evidencia de la estrecha relación entre la salud bucal y la salud integral. La acumulación de residuos y bacterias en dientes y encías genera cambios en el PH de la cavidad oral, lo que a su vez favorece la formación de caries y enfermedad periodontal que son un factor de riesgo para desarrollar o favorecer enfermedades sistémicas o afectación de órganos, como alteraciones cardíacas, renales; diabetes, cáncer, anemia, hipertensión y VIH/Sida, entre otros.

En el caso de la enfermedad coronaria, existe correlación entre esta y la enfermedad periodontal, pues las bacterias y el proceso de periodontitis generan alteración en el sistema vascular, favoreciendo la acumulación de colesterol, lo que a su vez produce arterioesclerosis o trombosis, que puede generar esa patología cardíaca.

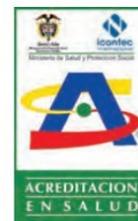
Un estudio realizado por el Centro Médico Erie County, en Estados Unidos, encontró relación entre la presencia de las bacterias de la placa dental y las afecciones respiratorias como la neumonía.

Los diabéticos mal controlados tienen tres veces más riesgo de sufrir periodontitis. A su vez las enfermedades periodontales, que afectan a uno de cada cuatro personas entre los 35 y los 45 años, y a 4 de cada 10 a partir de los 65 años, pueden predecir y fomentar el riesgo de diabetes.

ALTERACIONES EN LA BOCA

La odontóloga Olga Nancy Galeano Ruiz precisó que, según un artículo reciente de la revista *Dentistry Today*, existen estudios que presentan evidencias sobre la conexión entre salud oral y patologías sistémicas, ya que estas alteran la salud de los tejidos en cavidad oral, generando, según la gravedad de la enfermedad, sangrado periodontal, movilidad dentaria, mal aliento crónico y disolución en la salivación (ácida o turbia).

**Universidad
Pontificia
Bolivariana**
CLÍNICA UNIVERSITARIA®



Nuestro compromiso con la prestación de servicios de salud humanizados y seguros, nos ha hecho merecedores del reconocimiento como

✓ **Institución Acreditada en Salud
por parte del Icontec**

Clínica Universitaria Bolivariana
Protegemos el don maravilloso de la **vjda**

Carrera 72A N° 78B - 50 : clinica@upb.edu.co
Central de Citas 448 8388 opción 2



Así mismo, una mala oclusión (relación entre dientes superiores e inferiores durante la masticación), produce trastornos gástricos, pues hace que no se realice una correcta trituración de los alimentos y la adecuada absorción de nutrientes durante la digestión, originando problemas nutricionales.

Durante el embarazo, se generan cambios hormonales que afectan encías y boca y que pueden propiciar el desarrollo de la inflamación de las encías o gingivitis y enfermedad periodontal, es por esto que el cuidado oral y supervisión profesional requieren especial atención durante esta etapa de la vida.

Existen estudios que vinculan las patologías de cavidad oral como factor de riesgo de preclamsia, así como con alteraciones en el desarrollo y crecimiento del bebé relacionado con bajo peso y el nacimiento prematuro.

Es por esto que se recomienda en el periodo prenatal y posnatal las visitas tri-

mestral al odontólogo con la finalidad de hacer prevención oportuna.

La odontóloga Galeano sugiere que las patologías bucales y las ocasionadas por estas, se manejen con un grupo interdisciplinario, buscando la estabilidad de la salud del paciente en corto tiempo ●

PREVENCIÓN

Determinantes sociales y estilos de vida como niveles de educación, pobreza, poca existencia de servicios prioritarios sanitarios, costumbres y hábitos familiares pueden llegar a generar alteraciones de la salud oral, de ahí la importancia de tomar acciones de autocuidado como las siguientes:

- ▶ Educación y hábitos en salud oral.
- ▶ Alimentación saludable.
- ▶ Visitas periódicas al odontólogo.
- ▶ Limitar el consumo de licor.
- ▶ Abstenerse de fumar.

El cuidado de la salud requiere de enfoques multidisciplinares entre odontólogos y demás profesionales de la salud, como endocrinólogos, cardiólogos, ginecólogos o médicos de Atención Primaria.

DENTAL ELITE

Coomeva Medicina Prepagada cuenta con el programa Dental Elite, creado y diseñado para lograr y mantener una adecuada salud oral.

Mayor información en la línea de atención 018000931666 o en el sitio web: <http://medicinaprepagada.coomeva.com.co>



Descuento del **10%**
en la Rebaja Virtual

♥ *Cuidarte Es Quererte*

Como usuario de **Comeva Medicina Prepagada**,
Comeva Emergencia Médica (CEM) y **Comeva Salud Oral**
disfruta de este beneficio exclusivo:

Términos y condiciones del convenio:

- 10% de descuento en larebajavirtual.com
- Indispensable registrarse e iniciar sesión en larebajavirtual.com antes de hacer la primera compra.
- El descuento no es válido para compras hechas en puntos de venta físicos.
- Válido para todo tipo de pago.
- El descuento por la tienda virtual no aplica en leches, cereales infantiles, leches formuladas o maternizadas, cigarrillos, celulares, recargas, pines, tarjetas prepago, planes de telefonía celular voz y datos. No aplica tampoco al valor de los servicios de domicilio, entrega nacional, baloto, servicio de báscula, glucometría, inyectología y toma de presión.
- larebajavirtual.com es el canal de ventas por internet de La Rebaja Droguerías y Minimarkets.
- El descuento aplica para medicamentos, productos para el cuidado personal, productos de aseo y hogar, alimentos y bebidas.

Conoce más en: medicinaprepagada.comeva.com.co

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

 **larebaja**
virtual.com



RUTINA PARA UN DÍA SALUDABLE

Coomeva Medicina Prepagada invita a sus usuarios a practicar la siguiente guía para tener una jornada llena de energía.

♡ Cuidarte Es Quererte

Para muchos, cuidarse hace parte de un estilo de vida que se aprende desde la infancia. Para otros, se trata de una transformación que se da con el fin de cambiar hábitos, lo que repercute de forma directa y positiva en su día a día. Sin embargo, es preciso considerar también que las emociones se expresan a través del cuerpo, por lo que es fundamental mantener la tranquilidad. Así que sonríe, piensa en positivo y vive una vida feliz •



Recuerda ingresar a www.cuidarteesquererte.com para conocer más tips saludables.

Con Coomeva Emergencia Médica

tienes a tu disposición una amplia gama de servicios y beneficios.



Te invitamos a conocerlos y disfrutarlos.



Atención médica donde te encuentres.



Suministro de insumos y medicamentos.



Traslado primario a la institución de atención.



Vehículos de alta tecnología.



Interpretación de exámenes por correo electrónico.



Asesoría telefónica con nutricionista y psicólogo.



Descuentos en farmacias.



Sin franquicias ni copagos.



Atención de urgencias odontológicas domiciliarias.



Llamadas post-atención.



Historia clínica electrónica.



Sin límite de consultas.

Vigilado Supersalud

Afílate ya ingresando a teacompañamosiempres.co



Tenemos muchos canales a tu servicio para que llames cuando nos necesites.

Línea de Atención Directa: 01 8000 931 555, marcando #586 desde móviles Claro, Movistar y Tigo.

Líneas locales Cali: 524 5454, Bogotá: 747 7612, Medellín: 444 9977, Barranquilla: 385 1040 y Cartagena: 693 3232.

Disponible en Cali, Bogotá, Medellín, Cartagena y Barranquilla. Sujeto a área de cobertura.



ACTUALIZACIÓN DE DATOS

MEDELLÍN

Cirugía de cabeza y cuello, cirugía de tórax, cirugía hepatobiliar, cirugía plástica oncológica, dermatología oncológica, ginecología y obstetricia, imágenes diagnósticas, laboratorio clínico y patológico, mastología, oncología clínica, tratamiento de dolor y medicina paliativa, y urología oncológica.

Fundación Colombiana de Cancerología Clínica Vida

Está ubicada en:

1. Av. 33 # 63A - 18
 2. Calle 7 # 39 - 197, piso 3, Torre Intermédica
- Tel: 4440016 - 3225302

Dermatología

Víctor D. Grajales Hernández
Dirección: cra. 46 # 54 - 14, cons 1505, edificio Comedal
Tel: 2515835

Oftalmología

Ana María Rodríguez Gómez
Dirección: cra. 48 # 19A - 40, cons 1519, Clínica Oftalmológica
Tel: 4442869

Ortopedia y traumatología

Luis F. Galindo González
Dirección: calle 4 sur # 43 AA - 26, cons 202, edificio Formacol Torre Plaza
Tel: 2681199, ext 231

RIONEGRO

Clínicas, centros médicos y hospitales

Centro Médico Santa Ana S.A.S
Dirección: calle 52 # 51 - 41, Intermédica
Tel: 3220573

Ginecología y obstetricia

Jaime Betancourt Marín
Dirección: calle 42 # 56-39, cons 211
Tel: 5314829

Ortopedia y traumatología

Gustavo Consuegra Restrepo
Dirección: Medical Center, km 2.2, vía al aeropuerto, en Llano Grande, vereda La Convención.
Tel: 4483333

INGRESOS

MEDELLÍN

Cardiología electrofisiología

Jorge E. Velásquez Vélez
Dirección: cra. 43 # 36 - 02, cons 1106, centro comercial San Diego, Torre Falabella, Piso 11
Tel: 2626110

Pediatría

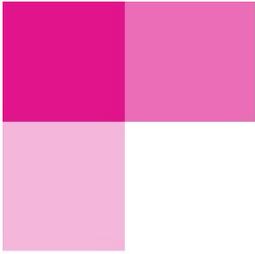
Claudia V. Uribe Echeverri
Dirección: Diag. 75 B # 2A - 80, cons 209, Torre Médica Las Américas
Tel: 3459202

RIONEGRO

Medicina general

Jhon Jairo Hoyos Betancourt
Dirección: calle 30 # 30 - 65, El Carmen de Viboral
Tel: 5432173

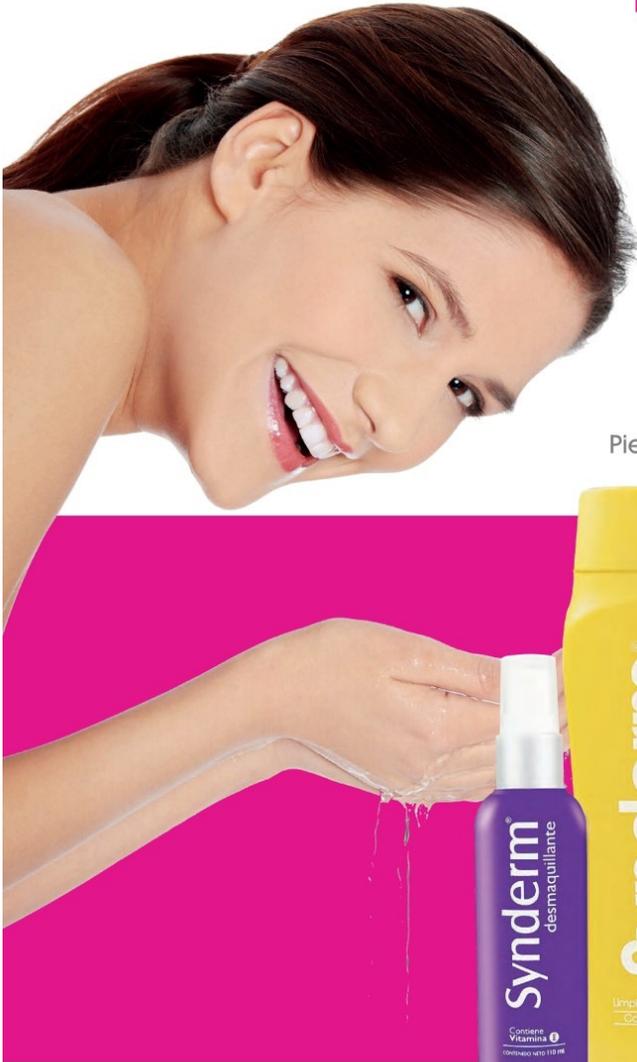




Synderm®

El dermolimpiador para todo tipo de piel

¿Cómo limpias tu piel?



Piel grasa

Todo tipo de piel



Desmaquilla

Pieles maltratadas

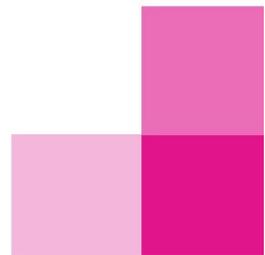
Pieles con tendencia acné

Una adecuada rutina de limpieza con Synderm®



www.pharmaderm.com.co

Pharmaderm & skindrug



36 años cuidando la salud visual de las familias

Clínica de
Oftalmología
de Cali S.A.



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

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



📍 Carrera 47 No. 8C-94
☎️ (2) 511 0200
📞 317 640 4999

✉️ citas@clinicaofta.com
🌐 www.clinicaofta.com
Cali - Colombia

Convenio Institucional
Coomeva
Medicina Prepagada