

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

**DIEZ PILARES
PARA LA VIDA**
10 keys to living a better life

ISSN 1692 - 5556 Febrero - Marzo 2020 - Edición 151

VEGILADO Supersalud

www.revistasaludcoomeva.com

Coomeva
Medicina Prepagada

La salud persona a persona.

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

Volúbo Supersalud

Central de citas para
Pólizas, medicinas prepagadas y particulares 444 76 50
Sede Occidente: Carrera 65B N° 30-95 conmutador: **444 6152**
Sede Poblado: Calle 7 N° 39 – 290 Conmutador: **311 28 00**

   clinicamedellin.com

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



Número 151
Febrero - Marzo de 2020
Fundador Revista Salud
Gilberto Lotero Muñoz (q.e.p.d.)

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

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

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

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

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

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

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

Colaboradores
Olga Liliana Palta Fernández
Ana María Correa Montaño
Alexandra Arango Rojas
Erika Ximena López Macías
Juan Pablo Barba Castañeda
Viviana Trujillo Jiménez
Hugo Ricardo Campo Cardona
Leidy Tatiana Jaramillo Sánchez

UN RETO DE TODOS LOS DÍAS



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

Innovar va más allá de materializar ideas extraordinarias. Es observar con disciplina y rigor nuestro entorno e imaginar qué podemos hacer para mejorarlo. Es extender la mirada y vivir en la búsqueda constante de soluciones que le ayuden al cuerpo y a la mente a vivir en completa plenitud.

En este sentido, la medicina es protagonista. No hay un solo día en que deje de transformarse para ofrecer servicios cada vez más personalizados que brindan alternativas para vivir en armonía con su propio entorno. Por ello, cuando hablamos de la salud en el futuro la respuesta nos traslada al presente como un tema que parte desde la responsabilidad de sí mismos, siempre con el acompañamiento de los expertos y la propia adherencia de las recomendaciones que se generen en el proceso.

Desde Coomeva Medicina Prepagada y nuestra iniciativa Cuidarte es Quererte, impulsamos un estilo de vida saludable que le abre un espacio a lo tradicional y a lo nuevo, a las tendencias actuales y las que prometen grandes avances, como nuestra App Cuidarte es quererte, disponible para los usuarios en programas Oro, Oro Plus y Asociado, quienes desde su celular, pueden acceder a programas de seguimiento personalizados, recibir orientación médica virtual e interactuar con nuestra comunidad saludable. Así tejemos una red cercana que promueve el diálogo en torno al bienestar, la salud mental, la prevención del riesgo, el amor propio y el amor por el otro. Generar conciencia es, hoy, nuestra mejor herramienta para innovar con una perspectiva hacia el futuro •



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

**Macroeditora ECestudio.
Agencia de Contenidos**
Paula Andrea Montoya T.

Editora
Natalia Estefanía Botero C.

Editor Gráfico
Hugo A. Vásquez E.

Diseño
Anabell Maya T.
Frank Jaramillo P.

Periodistas
Andrea Lozano
Laura Jaramillo Arango
Laura Vega
Diana Milena Ramírez
Ingrid Cruz
Natalia Ospina
Paola Cardona
Sebastián Aguirre

Fotografía
Shutterstock

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

El contenido de los artículos de la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. está destinada a la ilustración y/o conocimiento general. En ningún caso deberá sustituir el asesoramiento o las indicaciones de un médico. El lector no podrá usar esa información para diagnosticar y/o realizar el análisis, diagnóstico o tratamiento de una enfermedad o problema de salud sin consultar a un médico certificado. Las ofertas de producto y servicio realizados en los avisos publicados en la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Así mismo, los contenidos de los artículos que describen servicios, procedimientos o tratamientos que no estén incluidos en las coberturas que ofrece Coomeva Medicina Prepagada S.A. no obligan a la empresa a prestarlos a sus contratantes o a incluirlos dentro de cualquiera de sus planes y servicios. **Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción parcial o total bajo cualquier forma o sistema. © 2019**

CONTENIDO

Febrero - Marzo 2020

SIGUE LA RUTA DE **Cuidarte es quererte**



(CON TU MUNDO)

- 8 Abuelos**
Cultivar la mente y el espíritu en comunidad
- 12 Tu generación**
Diez pilares para crecer como personas
- 18 Infografía**
5 razones para ir a urgencias
- 20 Nutrición**
Pausas cargadas de energía

(CON TU CUERPO)

- 28 Para ellas**
Ese dolor de colon tiene explicación
- 32 A dúo**
Rutina que se facilita entre dos
- 36 Zoom a**
Calcio y los huesos
- 38 Ten en cuenta**
Promesas no tan seguras
- 44 Tendencias**
Ponga su resistencia a prueba
- 50 Por tu sonrisa**
Escudo para dientes sanos
- 52 Lo natural**
Carbohidratos naturales y complejos

(CON TU MENTE)

- 58 Antes de**
Empatía para ser más humanos
- 62 Armonía en salud**
Corazón en movimiento
- 66 Para ellos**
Expresarse sin miedo
- 68 Pequeños gigantes**
Lo que expresa el llanto del bebé
- 70 Ten en cuenta**
Superar traumas con resiliencia

(CONTIGO)

- 76 Ten en cuenta**
Dejar el cigarrillo atrás
- 80 Directorio**
Nuestra red en el Caribe
- 82 Institucional**
Salud en tu móvil



SunFace[®]
Fotoprotección para toda la Familia

PROTECCIÓN 360° OTZ 10

✓ UVA/UVB ✓ Radiación Infrarroja ✓ Luz Visible

SunFace Color Antiedad Máxima Protección UVA/UVB/IR SPF 100 Dorado 50 g

SunFace Antiedad Total Crema Máxima Protección UVA/UVB/IR SPF 100 50 g

SunFace Antiedad Gel Protección 360° UVA/UVB/IR SPF 50+ 70 g

SunFace Hydrolgel Protección 360° UVA/UVB/IR SPF 30 80 g

SunFace Kids Protección Total UVA/UVB/IR SPF 50 75 g

SunFace Fluid Protección Solar ANTI-AGE UVA/UVB/IR/VISIBLE SPF 50+ Ahora Con OTZ 10 Uvinul A Plus 50 g

Máxima protección Pielles grasas y con tendencia acné Pielles sensibles /Niños Textura ultraligera

NUEVAS TEXTURAS


Modernos
Filtros Solares


Rápida absorción


Toque Seco

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

skindrug

TU PROGRAMA ORO PLUS TIENE TODO PARA TI



Además de tener amplias coberturas en salud, también ofrece **atención médica y de urgencias domiciliarias 24/7!***



Cobertura de medicamentos post hospitalarios



Asistencia a mascotas y al hogar.



Si aún no estás afiliado
¿qué esperas?

Ingresa a coomeva.cuidarteesquererte.co



Coomeva Medicina Prepagada

Aplican condiciones contractuales del Programa Oro Plus. *Coomeva Emergencia Médica: Podrás aprovechar este servicio gratis 2 veces al año. A partir de la tercera utilización por cada uso adicional se realizará un copago. Este servicio está disponible en Cali, Bogotá, Medellín, Cartagena y Barranquilla y está sujeto al área de cobertura definida por CEM.

CON TU MUNDO

15 %

DEL PESO DE LOS NIÑOS ES LA MÁXIMA CARGA RECOMENDADA PARA LOS MORRALES ESCOLARES, SEGÚN LA OMS.

ES IMPORTANTE ASESORARSE Y AYUDAR A LOS HIJOS PEQUEÑOS EN LA ELECCIÓN DEL MORRAL ESCOLAR ADECUADO. ASÍ SE EVITARÁN DOLENCIAS EN CUELLO, HOMBROS Y ESPALDA.

LLEVAR LO NECESARIO

Procurar cargas ligeras, recurrir a maletas con ruedas y a los casilleros; empacar los objetos más pesados cerca al centro de la espalda, son algunas alternativas.

CUIDAR LOS HOMBROS

Los tirantes acolchados y anchos son preferibles, pues los que son angostos limitan la circulación. Se aconseja usar el morral con las dos cargaderas para distribuir adecuadamente el peso.

ARTÍCULOS SEGUROS

Evitar objetos puntiagudos o filosos que incluso puedan resultar peligrosos para los niños. Busque que el interior de los morrales sea recubierto para mayor seguridad.

(CON TU MUNDO
abuelos)

CULTIVAR LA MENTE Y EL ESPÍRITU EN COMUNIDAD

Una vez se termina la vida laboral es posible continuar en la senda del aprendizaje para mantener activos el cerebro y la curiosidad.

ASESORA
BEATRIZ PELÁEZ MEJÍA
Comunicadora social



Es común ver que las personas de más de 50 años se inscriban en grupos para compartir actividades lúdicas. Sin embargo, ahora, además del yoga o el arte, se observa la tendencia de participar en programas académicos que ofrecen las universidades para complementar el camino de conocimiento que iniciaron con sus profesiones. Esto se debe a que hay una nueva generación de adultos que se caracteriza porque son más intelectuales, tienen un recorrido académico cualificado (con carreras y posgrados) y una trayectoria laboral enriquecida. Ellos quieren continuar desafiando su mente, así como relacionarse con otras personas.

En los cursos culturales, que ofrecen las universidades, se vive la experiencia significativa de adquirir nuevos conocimientos en diferentes áreas del saber. Los de artes y oficios son espacios para crear, expresarse, generar habilidades y desarrollar destrezas. En los espirituales se reflexiona sobre qué es saber vivir para lograr el equilibrio consigo mismo, con los otros y con el mundo. “Se brindan elementos para que la persona aprenda a vivir mejor y haya una realización humana en la que el integrante construya su morada interior, cultive la mente y el espíritu para que le dé un nuevo sabor a la vida, la resignifique en un momento en el que tal vez se han cumplido otras metas importantes y se dispone de tiempo libre”, explica la comunicadora Beatriz Peláez Mejía, líder del programa Casa de la Felicidad, de la Universidad Pontificia Bolivariana.

Los cursos y diplomados universitarios para adultos mayores no se limitan solo a las clases, es común que también se hagan salidas y viajes para que ellos tengan la oportunidad de trascender y desplegar los saberes fuera del aula. Con esto los estudiantes de la tercera edad pueden experimentar una forma de ver la vida a través de la lúdica que tiene el aprender.

Estos programas también se caracterizan porque no se hacen evaluaciones ni trabajos académicos para medir competencias, pues en esta etapa de la vida ya se han logrado gran parte de los objetivos, por tanto, en estos cursos no prima la obligación, la exigencia, sino el disfrute. Una motivación más para mantenerse activo.

OTRAS OPCIONES

Además de ampliar conocimientos en las aulas universitarias o ingresar a un grupo de gimnasia, o cualquier otra actividad física, existen alternativas para entretenerse. Algunas de ellas:

1

Realizar con disciplina un pasatiempo como crucigramas, sudokus. Aprender una manualidad o ver una película en su idioma original.

2

Dedicarle más tiempo a la familia renovando las relaciones con su pareja e hijos.

3

Ingresar a un grupo de teatro, de danza, o a un coro.

4

Hacer voluntariado en hospitales, iglesias e instituciones, o proyectos sociales sin ánimo de lucro.

5

Dar clases gratuitas relacionadas con sus conocimientos y experiencias.

6

Ser miembro de la Junta de Acción Comunal del barrio o del conjunto residencial.

» Ten en cuenta:

Si eres Asociado



Puedes ser parte del programa **Vida en Plenitud.**



Y TÚ ¿YA USASTE TUS ASISTENCIAS?

Cuando eres asociado a Coomeva Cooperativa, disfrutas muchos más beneficios en tus programas de **Coomeva Medicina Prepagada**.

Asistencias exclusivas según rango de edad:



Mayor a 60 años de edad



Entre 41 y 59 años de edad



Entre 26 y 40 años de edad



Menor de 25 años de edad

Conoce más escaneando el código QR:



Cuidarte es quererte



Coomeva Medicina Prepagada

Las asistencias son exclusivas para los usuarios de Coomeva Medicina Prepagada, asociados a Coomeva Cooperativa. Las asistencias aplican solo para los rangos de edades definidos. Las asistencias son exclusivas para el usuario— asociado contratante. No aplica para asociados que sólo tengan programas de Coomeva Emergencia Médica o Coomeva Salud Oral.

DIEZ PILARES PARA CRECER COMO PERSONAS

Muchos se preguntan cómo lograr que en las sociedades contemporáneas se dialogue más y se valore la diversidad. Aquí algunas pistas para empezar por el compromiso personal.

ASESORA

DANIELA BETANCUR GONZÁLEZ
Psicóloga, especialista en Clínica y Salud Mental

Cuando se piensa en cómo construir sociedades más incluyentes, que valoren el diálogo, plurales y que convivan en paz, no hay que buscar por fuera, el viaje debe comenzar en el interior de cada persona.

Aquel que se reconoce y se comunica adecuadamente consigo mismo entiende que existen otras maneras de ser, pensar, sentir y manifestarse. La psicóloga Daniela Betancur González, líder del programa Expansión en Ser de la Colegiatura Colombiana, explica que existen unos pilares transversales a la familia, al colegio, a la vida laboral y a todo aquello que implica la vida personal, que permiten la evolución del ser humano.



A person is shown from the waist up, with their arms raised in a gesture of joy or triumph. They are standing in a field of tall grass, and the sun is low on the horizon, creating a strong lens flare and a warm, golden glow. Red leaves are falling through the air around the person. The background is a bright, hazy sky.

10 PILLARS TO GROWING AS A PERSON

Many people wonder how modern societies can engage in more dialogue and value diversity. By taking on a personal commitment to this, the following are a few tips to get started.

ADVISOR

DANIELA BETANCUR GONZÁLEZ

Psychologist, specialist in Clinical Psychology and Mental Health

When it comes to thinking about creating more inclusive societies that value dialogue, are diverse and live together peacefully, there is no need to look beyond yourself, as this journey starts within each person.

Those who know and communicate well with themselves understand that there are other ways of being, thinking, feeling and expressing. As the psychologist Daniela Betancur González explains, a leader of the Personal Expansion program at Colegiatura Colombiana, there are certain overarching pillars that apply to our family, school and work lives, and everything related to our personal lives, that help us develop as humans.



1 CONSENTIR MIS VÍNCULOS ESENCIALES

De la relación consigo mismo parten las que se establecen con padres, parejas, amigos y compañeros de trabajo. Es importante preguntarse, ¿qué mensajes me envió?, ¿cómo proceso las emociones?, ¿qué tanto me acompaño?, ¿qué tanto me perdono, me quiero, me respeto? Cuando hay una relación conflictiva con los demás, la reflexión debe partir de una idea: ¿qué pasa con ese ser? "Porque uno da lo que tiene".



2 AMOR PROPIO PARA RECONOCER AL OTRO

Si un papá, con sus acciones, demuestra que se valora poco, ¿cómo podrá dar ejemplo al hijo? Cuando me quiero de manera sana, puedo querer al otro de igual forma; cuando me escucho, escucho al otro. Pero, "cuando me concentro en mí desde el ego, anulo a ese otro. Al ego le gusta ganar, tener la razón, solo piensa en sí mismo. En cambio, el amor acompaña, no controla ni juzga".



3 OBSERVAR MIS PENSAMIENTOS

Yo elijo cómo estar, qué sentir y con qué pensamientos conversar. ¿Qué quiere decir esto? "La respuesta es que a veces creemos que somos lo que pensamos y que eso nos determina. A veces se pueden tener pensamientos negativos y limitantes, y creer que se es eso. Y yo no soy lo que pienso, mi ser es lo que siente", explica la psicóloga. Los pensamientos y la inteligencia son herramientas que debemos poner a nuestro favor.



4 LAS EMOCIONES SON MENSAJERAS

Somos seres emocionales. Cuando el bebé nace expresa emociones y su madre le entiende desde el amor. Cuando se aprende que estas expresiones no son enemigas, se puede fluir con ellas. Muchos niegan o buscan soluciones externas a la tristeza o la rabia. Y, ¿qué pasa si las escucho? ¿Qué me quieren decir? Es importante darles la bienvenida y aprender de ellas, pues hacen parte de la vida.

Si a los niños no se les permite expresar sus emociones, cuando sean adultos no van a saber tramitarlas. Si el niño llora y se le entrega un celular, no se le deja experimentar su emoción. No se le debe distraer de ella, porque la emoción es humana.



5 DARLE RIENDA A MI CREATIVIDAD

Cada actividad que realiza el ser humano está impregnada de creatividad. Sin esta potencia innata, inevitable y universal el ser no llegaría a saber nada, ni podría hacer nada. La creatividad permite generar respuestas diferentes. Ayuda a la flexibilidad del pensamiento, a abrirse a diferentes maneras de ver el mundo, de relacionarse, de estar en la vida; a entender al otro, que trae consigo su propia historia.



6 SOMOS ABUNDANTES POR NATURALEZA

La abundancia no se trata en exclusivo del tener. Tradicionalmente, se ha seguido un modelo: hacer para poder tener y cuando tenga, voy a ser. Desde la comprensión de estos pilares se plantea que "cada uno ya es, con eso hacemos y la consecuencia es que tendremos. La pregunta es qué tan abundante me siento o si me siento siempre en escasez. ¿Estoy esperando a comprar una casa para sentirme feliz?".



TAKE CARE OF YOUR CLOSEST RELATIONSHIP

The relationships you form with your parents, partners, friends and co-workers are based on the relationship you have with yourself. It is important to ask yourself the following questions: What messages do I send myself? How do I process my emotions? How much do I support myself? How much do I forgive, love and respect myself? When you have a conflictive relationship with others, ask yourself: "What is going on with that person?" Because you get what you give.



WHEN YOU LOVE YOURSELF ENOUGH, YOU CAN ACCEPT OTHERS

If a father demonstrates that he does not value himself enough through his actions, how could he be a good example for his child? When you love yourself in a healthy way, you can love others in the same way. When you listen to yourself, you listen to others. "When you focus on yourself from a place of ego, you deny others. The ego likes to win, be right, and only thinks about itself. Love, on the other hand, is supportive, isn't controlling and doesn't judge."



OBSERVE YOUR THOUGHTS

You choose how you act, what you feel and what thoughts you will discuss. What does this mean? "Sometimes we believe that we are what we think, and that this defines who we are. Sometimes you can have negative and restrictive thoughts and believe that's who you are. But you are not what you think; your being is what feels," explains psychologist Daniela Betancur. Our thoughts and intelligence are the tools we should use to our benefit.



EMOTIONS ARE MESSAGES

We are emotional beings. When babies are born, they express emotions, and their mothers understand them through love. When you learn that these forms of expression are not enemies, you can flow with them. Many people ignore their sadness or anger or look for solutions to them outside of themselves. What happens if I listen to them? What are they trying to say to me? It is important to receive and learn from them, as they are part of life.



5 LET YOUR CREATIVITY FLOW

All the activities we do as humans are full of creativity. Without this innate, inevitable and universal ability, we would not be able to learn or do anything. Creativity allows us to come up with different solutions. It helps us be more flexible in how we think, open ourselves up to different ways of seeing the world, relate to each other, live our lives, and understand others who each have their own unique story.

If children are not allowed to express emotions, when they become adults, they won't know how to process them. If a child is crying, and they are given a cell phone, they will not be able to experience their emotion. They shouldn't be distracted from it because emotions are human.



WE ARE ABUNDANT BY NATURE

Abundance is not exclusively about having. Traditionally, we have followed the model of doing in order to have, and once you have, then you are complete. Through these pillars, the suggestion is that "We are all already complete. We make do with what we have. The question lies in how much abundance you feel you have or if you always feel you are living in scarcity. Are you waiting to buy a house to feel happy?"



7 VELARÉ POR MI PROPÓSITO

Cada uno tiene el derecho, en sí mismo, de descubrir cuál es su propósito fundamental de vida y su vocación. El éxito real llega cuando ocurre el encuentro consigo mismo y se expresa en un servicio a la sociedad. La frustración con el éxito nace de la comparación con los otros, y “no tenemos que ser mejores que nadie. Solo tenemos que ser la mejor versión de nosotros mismos”.

8 ME CUIDO

Cuando voy al gimnasio ¿lo hago por mí o por la aprobación social? Qué tal si nos aceptamos como somos y de manera consciente nos alimentamos o ejercitamos. Hoy, la sensación que generan las redes sociales “es que todo el mundo es feliz y yo no. Cuidado con la información que consumimos, que puede generar mucha frustración cuando no estoy listo para diferenciar entre lo que es o no real”.

9

LA EDUCACIÓN ES TRANSVERSAL

Saber que la educación lo que hace es potenciar lo mejor de cada persona, permitirá entender que competir no tiene sentido. Es un proceso en el que se acompaña al otro en el encuentro consigo mismo, usando las herramientas que cada ser humano tiene para afrontar la vida. Y, en esa línea, papás y docentes educan, pero también puede hacerlo un médico que atiende a su paciente.

10

ME COMPROMETO CON MI FELICIDAD

Cuando se logra comprender y potenciar estos pilares, entonces hay una sensación de felicidad, que no es la alegría permanente. No es ser aprobado, no es tenerlo todo. La felicidad es estar en completa coherencia con lo que se es, con uno mismo. Así, quien encuentra coherencia entre lo que piensa, lo que hace, lo que siente y lo que dice, alcanza la felicidad ●



7 PAY ATTENTION TO YOUR LIFE PURPOSE

We each have the natural-born right to discover what our main purpose in life and vocation is. True success comes when you discover who you are and express yourself by being of service to society. There is not just one form of success; there are just as many forms as there are people in the world. Being frustrated about success comes from comparing ourselves with others, "We don't have to be better than everybody. We just have to be the best version of ourselves," Betancur states.

8 TAKE CARE OF YOURSELF

How do we take care of what we inhabit: our bodies? When you go to the gym, do you do it for yourself or for social acceptance? What if we accepted ourselves for who we are, and nourished ourselves or exercised consciously? Nowadays, social networks generate the feeling that "Everyone is happy, but me. Everyone has the perfect body, but me. Be careful of the information you take in, which can be very frustrating when you're not ready to differentiate between what's real and what isn't."

9 YOU SEE EDUCATION AS SOMETHING THAT IS FOR ALL

By knowing that education is what helps bring out the best of each person, you allow yourself to understand that it doesn't make sense to compete with others. Education is a process by which you support others to find themselves, using the tools that each person has to deal with life. In this sense, both parents and teachers are educators, but so are physicians who treat their patients.

10 YOU ARE COMMITTED TO YOUR HAPPINESS

When you are able to understand and improve upon these pillars, you may experience a feeling of happiness, which is different from a permanent sense of joy, from getting approval and from having it all. Happiness is about being in complete alignment with who you are. Those who find alignment between what they think, what they do, what they feel and what they say, are those who find happiness •

5 RAZONES PARA IR A URGENCIAS

Son múltiples los motivos para acudir a este servicio. Tener claridad de los momentos adecuados evitará el colapso en la atención.

ASESORA

MARÍA CLARA MENDOZA

Jefe de Urgencias del Hospital Universitario San Vicente Fundación

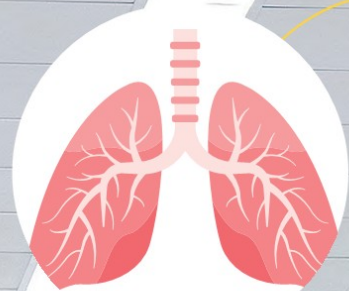
1. SEPSIS

Producida por una infección. Se manifiesta con fiebre, escalofrío, sarpullido, respiración y ritmo cardíaco acelerado. Su mayor riesgo se presenta en personas con sistemas inmunes débiles, adultos mayores y niños, y en personas con enfermedades crónicas.



2. PÉRDIDA DE CONCIENCIA

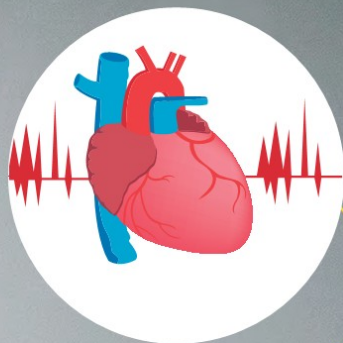
Cuando es prolongada y está acompañada de síntomas como dolor en el pecho y de cabeza o dificultad para respirar, la recomendación es acudir de inmediato al servicio de urgencias, pues puede tratarse de complicaciones cardiocerebrovasculares.



(CON TU MUNDO
infografía)

3. FALLA RESPIRATORIA

La dificultad para respirar y la falta de aire son señales inequívocas de consulta por urgencias, mucho más cuando aparece un dolor torácico, expectoración con flema, piel, labios y uñas de color azulado.



4. DOLOR EN EL PECHO

En personas mayores y que nunca han presentado este tipo de dolor, acudir a urgencias es prioritario. En especial, si cambia el estado de conciencia, hay alteración en el comportamiento, la movilidad y la capacidad de hablar. Puede ser una señal de infarto.



5. TRAUMA

Producto de accidentes de tránsito o riñas, todos los traumas que provoquen heridas físicas, fracturas o cortes con altos niveles de sangrado, requieren asistencia médica. La atención debe ser prioritaria si aparecen mareos, alteraciones en la movilidad o pérdida de conocimiento.

CLASIFICACIÓN DE LA ATENCIÓN

- ▶ **Triage I:** requiere atención inmediata. El paciente presenta riesgo vital y necesita maniobras de reanimación por su compromiso respiratorio, cardíaco o neurológico, pérdida de miembro, órganos, entre otras condiciones.
- ▶ **Triage II:** el paciente puede evolucionar hacia un rápido deterioro, a su muerte o incrementar el riesgo de pérdida de un miembro u órgano. La atención no debe superar los 30 minutos.
- ▶ **Triage III:** el paciente requiere medidas diagnósticas y terapéuticas. Además, exámenes complementarios o un tratamiento rápido, dado que se encuentra estable, pero su situación puede desmejorar.
- ▶ **Triage IV:** las condiciones médicas del paciente no comprometen su estado general, ni representan un riesgo vital. No obstante, existen riesgos de complicación, secuelas de enfermedades o lesiones.
- ▶ **Triage V:** el paciente presenta una condición clínica relacionada con problemas agudos o crónicos, sin evidencia de deterioro que comprometan su vida o la funcionalidad de los órganos •



PAUSAS CARGADAS DE ENERGÍA



Las semillas de girasol son antioxidantes, ricas en vitamina E.



El ají dulce contiene vitaminas C, E y A.

Ayudan a romper la rutina y elevar el nivel de actividad. Es importante que sean opciones saludables y a la hora indicada para ampliar los beneficios.

En cualquier momento del día: en la mitad de la mañana, en la tarde o en la noche, darse un gusto no será problema siempre que se elijan las porciones necesarias de acuerdo con el requerimiento nutricional de cada persona. Y es que, contrario a lo que muchos piensan, las comidas intermedias o *snacks* representan beneficios importantes, según el propósito individual.

Al respecto, el nutricionista Maximiliano Kammerer señala que su consumo favorece el mantenimiento de la masa muscular, incluso, previene el sobrepeso y la obesidad. “Las entre comidas permiten que la glicemia y la insulina se mantengan estables. Para las personas físicamente activas esta opción es fundamental porque su gasto calórico es mayor, entonces hay ocasiones en las que solo con tres comidas es difícil cumplir con su requerimiento. Para ellos se sugiere incluir en los *snacks* carbohidratos, proteínas y fruta”, señala el especialista.

Por su parte, cuando se trata de personas con menor gasto calórico, poca o nula actividad física y cuyo propósito es perder peso o mantenerse, será suficiente con las tres comidas principales del día.

De acuerdo con Kammerer, menos de tres no es recomendable debido a que los ayunos prolongados favorecen la pérdida

de masa muscular y el trastorno metabólico. Sin embargo, en caso de requerirlo y tener sensación de hambre, la recomendación es consumir una fruta, o una fruta acompañada de un lácteo.

ALIADOS DEL BUEN RENDIMIENTO

Además de los beneficios físicos, María Fernanda Abad González, nutricionista y chef profesional, advierte que aquellos que representan un buen aporte de proteína, fibra y grasas saludables, a la vez que aportan energía y sensación de saciedad, “nos permiten desarrollar las actividades diarias con buen rendimiento, al mismo tiempo que brindan nutrientes para el funcionamiento del organismo. Además de incluir todos los grupos de alimentos en porciones adecuadas, según el requerimiento nutricional individualizado, es importante que sean lo más naturales posibles: libres de conservantes, colorantes y bajos en sodio, azúcares y grasas saturadas”.

Pero ¿cómo seleccionar los *snacks* adecuados? Aquí algunas ideas que demuestran que comer rico jamás será aburrido.

RECETAS

JUAN SEBASTIÁN ALZATE - Chef profesional (receta de hummus)
MARÍA FERNANDA ABAD GONZÁLEZ - Chef y cocinera profesional. Nutricionista Dietista. (Montadito y tostadas)



RECETA ALTA
EN FIBRA

OPCIÓN 1

MONTADITO INTEGRAL CON AJÍ DE PAPAYA Y QUESO FRESCO

Kcal: 234/ Proteínas: 8 gr
Grasa: 10 gr / Carbohidratos: 31 gr

INGREDIENTES:

Para las tostadas

1/4 taza	Arroz integral cocido
1/4 taza	Quinua cocida
1/4 taza	Chía (remojada en 1/2 taza de agua por 30 minutos)
1 pizca	Sal baja en sodio
1 cda	Aceite de oliva
1 cda	Semillas de girasol
1 cda	Ajonjolí

Para el ají de papaya

1/4 ud	Cebolla blanca en cubos pequeños
1/4 taza	Papaya picada en cubos pequeños
1 ud	Ají dulce picado en cubos pequeños
1 cda	Cilantro finamente picado
1 cdita	Limón
1 cdita	Aceite de oliva
1 pizca	Sal baja en sodio
Mezclar todos los ingredientes y reservar	

PREPARACIÓN:

- Mezclar el arroz, la quinua, las semillas de chía, la sal y el aceite de oliva hasta formar una masa homogénea.
- Disponer sobre una lata para el horno con papel parafinado y aplanar hasta obtener un grosor de 3 milímetros, aproximadamente.
- Espolvorear con semillas de girasol y ajonjolí.
- Hornear por 20 minutos a 150° C.
- Retirar del horno una vez esté la mezcla crujiente y cortar con un cuchillo en tablas de 8 x 4 centímetros.
- Dejar enfriar y reservar.
- Poner dos tostadas en un plato. Servir una tajada de queso fresco sobre estas y cubrir con el ají de papaya.

2.000

A 2.300 CALORÍAS DIARIAS
ES LO QUE DEBE
CONSUMIR, EN PROMEDIO, UNA MUJER
SEDENTARIA.

La quinua aporta tanta
energía y fibra como los
cereales integrales.

En comparación con
otras frutas, la papaya es
muy baja en calorías.



Por su gran contenido de agua, la manzana hidrata el cuerpo fácilmente.

OPCIÓN 2

TOSTADA INTEGRAL CON MANZANA Y MANÍ

Kcal: 214 / Proteínas: 3 gr
Grasa: 7 gr / Carbohidratos: 35 gr

INGREDIENTES:

1 ud	Tajada de pan integral
1/2 ud	Manzana roja picada en cubos
1 cdita	Canela
1 cdita	Miel
1 ud	Rama de tomillo
1 cda	Mantequilla de maní natural

PREPARACIÓN:

- Mezclar en un bowl la manzana con la canela, la miel y el tomillo.
- Tostar la tajada de pan.
- Sobre la tostada untar la mantequilla de maní, disponer la manzana previamente integrada con la mezcla de miel.
- Espolvorear con canela y decorar con tomillo.

La mantequilla de maní (natural) contribuye a nivelar el colesterol y el azúcar en la sangre.



OPCIÓN IDEAL
PARA ANTES DE
ENTRENAR



(CON TU MUNDO
nutrición)



Al combinar garbanzos con cereales la calidad de sus proteínas aumenta.



Las grasas saludables del aceite de oliva ayudan a proteger el cerebro.



2.500

A 2.600 CALORÍAS POR DÍA ES EL CONSUMO QUE DEBE TENER, EN PROMEDIO, UN HOMBRE SEDENTARIO.

OPCIÓN 3

HUMMUS DE GARBANZO

Kcal: 120 por cada 100 g/ Proteínas: 375 gr/ Grasa: 7,0 gr / Carbohidratos: 57 gr

INGREDIENTES:

375 g	Garbanzo en grano
100 g	Pasta tahini o puré de ajonjolí
80 g	Yogurt griego
2 ud	dientes de ajo pelados
C/n	Aceite de oliva
3 ud	Limonas
C/n	Sal/pimienta
C/n	Paprika
1 ud	Perejil

PREPARACIÓN:

- Dejar en remojo los garbanzos, de un día para otro.
- Cocinar en una olla a presión, 15 minutos después de hervir.
- Retirar de la olla, reservar el agua y procesar en una licuadora hasta alcanzar una textura suave. (Si es necesario poner más líquido, utilizar el agua que sobra de la cocción).
- Retirar de la licuadora y colocar esta pasta en un bowl.
- Añadir la pasta de tahini, el ajo en pasta, limón, yogurt, sal y pimienta.
- Servir y decorar con perejil y aceite de oliva extra virgen (paprika opcional).
- Acompañar con chips o pan tipo pita.



SUEÑOS SEGUROS

El Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SMSI) se define como el fallecimiento inesperado de un niño menor de un año durante el sueño, cuya causa no es posible establecer mediante exámenes clínicos, ni una autopsia. Para reducir su aparición es necesario que los padres se conviertan en guardianes y adopten prácticas que garanticen un sueño seguro y placentero, tales como acostarlo en una cuna o moisés al lado de la cama principal. Con el paso de las semanas, el bebé creará una rutina nocturna a la que será más fácil ajustarse.

14

HORAS COMO MÍNIMO DUERMEN LOS BEBÉS RECIÉN NACIDOS EN CADA PERÍODO DE 24 HORAS.

Cuidar el sueño del bebé

disminuye las probabilidades de sufrir el síndrome de muerte súbita infantil y le asegura un buen descanso al pequeño.

SALVAVIDAS



DESCANSO BOCA ARRIBA

Cuando el bebé duerme boca abajo o de lado se expone a que, por la gravedad, los alimentos pasen del esófago a la tráquea y provoquen una broncoaspiración. Por esta razón, se debe procurar que los pequeños descansen boca arriba por lo menos durante los primeros seis meses de vida. Además, se recomienda inducir al reposo sobre superficies firmes, un colchón blando facilita que ellos se volteen, rueden y terminen en posiciones no aconsejables.

80 %

DE LAS MUERTES SÚBITAS SE EVITAN AL SEGUIR LAS RECOMENDACIONES PARA UN SUEÑO SEGURO.

PEQUEÑOS MÁS FELICES

La llegada del recién nacido a casa significa configurar nuevamente los hábitos de sueño, puesto que al no tener conciencia del día y de la noche ellos suelen despertar a cualquier hora. Es posible que su cerebro requiera de varias semanas para distinguir entre la luz y la oscuridad, pero mientras esto ocurre, se puede crear un ambiente silencioso para que ellos descansen placenteramente y despierten relajados o de buen humor.

ASESORA
NATALIA FIGUEROA
Pediatra, hace parte de la
Fundación Nacional del
Sueño de EE.UU.

En Medellín

encuentras todos los servicios de salud oral, en un mismo sitio



Especialidades

- Rehabilitación oral
- Implantes dentales
- Odontología general y estética
- Cirugía oral y maxilofacial
- Endodoncia
- Periodoncia
- Ortodoncia
- Odontopediatría

Radiología Oral

- Tomografía en 3D
- Panorámica
- Cefálica
- ATM
- Periapical
- Serie periapical
- Modelos de estudio
- Estudio fotográfico
- Carpograma

Otros servicios

- Odontología en casa
- Urgencias diurnas
- Sedación consciente con óxido nitroso
- Procedimientos bajo anestesia general en Clínica Las Américas



• Principal - Sector La Mota:

Diagonal 75B # 2A - 80 Torre Médica Las Américas, primer piso.

Horario: • Lunes a viernes • Sábados
8:00 a.m. a 7:00 p.m. 8:00 a.m. a 1:00 p.m.

• **Teléfono:** (374) 345 85 99 • **Celular:** 321 642 04 25

• Envigado:

Calle 36D Sur #27A - 185, nivel S4
C. Cial City Plaza, Centro Médico Las Américas

Horario: • Lunes a viernes • Sábados
8:00 a.m. a 6:00 p.m. 8:00 a.m. a 12:00 p.m.

Celular: 322 513 61 55

odontologia@correo1lasamericas.com / www.odontologia.lasamericas.com.co



PARA SABER MÁS

SIN TIEMPO PARA ESTUDIAR

Una investigación publicada en *JAMA Pediatrics*, y divulgada por la agencia Sinc, determinó que existe una relación negativa entre las actividades frente a la pantalla, en este caso televisión y videojuegos, y el rendimiento académico de los niños y adolescentes (de los 4 a los 18 años). Lo anterior responde principalmente al tipo de actividades que se realizan en los dispositivos electrónicos (como computador, televisor y celular) y no necesariamente la cantidad de tiempo que se destina en los mismos, "es importante tener en cuenta el contenido y el propósito del uso de los dispositivos porque podrían influir fuertemente en la asociación analizada", dice Mireia Adelantado, una de las investigadoras involucradas.



17,5 %

AUMENTÓ LA VENTA DE COMIDA ULTRAPROCESADA EN LATINOAMÉRICA, DURANTE LOS ÚLTIMOS DIEZ AÑOS, INDICA LA OPS.

AMBIENTES SEGUROS PARA LAS MUJERES

Relaciones con capacidades fortalecidas, empoderamiento femenino, servicios garantizados, pobreza reducida, entornos seguros, cuidado para la prevención del abuso y la transformación de aptitudes y valores, son los pilares de Respect, una de las estrategias de acción de la OMS para prevenir la violencia contra las mujeres y niñas en el mundo. De esta manera la OMS reconoce la importancia del sector de la salud en la protección de las mujeres, así como en la prestación de los servicios médicos requeridos y en la información oportuna.



MÁS FRUTAS Y VERDURAS PARA EL CORAZÓN

Según Intramed, investigadores de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (EE. UU.) concluyen que al aumentar en 5 % las calorías de las comidas ultraprocesadas, hay una reducción correspondiente en la salud cardiovascular. El consejo es preferir alimentos más naturales.



SALUD DIGITAL, TENDENCIA EN 2020

El doctor Frederic Llordachs, socio y cofundador de la plataforma Doctoralia, expuso las tendencias que se imponen este año en relación con la salud digital, para la agencia EFE Salud. Más allá de las consultas médicas remotas, se trata de herramientas con las que se está innovando y mejorando la atención a los pacientes y la prevención de las distintas enfermedades. Algunas de ellas son la monitorización online de personas con dolencias crónicas, terapias digitales para la higiene del sueño, el tratamiento de la diabetes tipo II y para el manejo de la obesidad, en adolescentes por ejemplo; así como la inteligencia artificial para uso sanitario. La Asociación Médica Americana estima que el 70 % de las visitas al médico se pueden resolver sin que sean físicas.



(TENGA EN CUENTA)

Una ingesta diaria de menos de cinco gramos de sal, es la recomendación de la OMS para un adulto promedio.



CON TU CUERPO

30

MINUTOS DE CAMINATA DIARIA, A UN RITMO INTENSO O MODERADO, AYUDAN A COMBATIR EL SEDENTARISMO, SEGÚN LA OMS.

CAMINAR ES UN EJERCICIO PRÁCTICO Y EFECTIVO, QUE ADEMÁS DE QUEMAR CALORÍAS, FORTALECE LOS MÚSCULOS Y EL CEREBRO.

PISADAS SEGURAS

En caminatas largas o ecológicas es importante contar con zapatos cómodos, que protejan el tobillo y tengan una suela con ranuras para mayor agarre.

POSTURA ADECUADA

Mantener los hombros relajados y hacia atrás, y apoyar primero el talón y luego la punta del pie al dar cada paso, garantiza una buena posición.

SALUD MENTAL

Caminar preserva mejor las habilidades mentales a medida que pasan los años y disminuye los riesgos frente a futuras afecciones cerebrales.

(CON TU CUERPO
para ellas)



ESE DOLOR DE COLON TIENE **EXPLICACIÓN**

Las mujeres son dos veces más propensas que los hombres a presentar el síndrome de intestino irritable. Las hormonas, las bacterias y la conexión entre el intestino y el cerebro son parte de las causas.

ASESORA
PATRICIA ÁLVAREZ QUINTERO
Internista y gastroenteróloga, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada

El miedo, el estrés, la ansiedad y otras emociones viajan generalmente hasta el aparato digestivo. ¿Cómo es posible? El cerebro y el intestino se conectan gracias al sistema nervioso entérico, una estructura que tiene como tarea principal regular las funciones gastrointestinales. Así lo explica Patricia Álvarez Quintero, internista y gastroenteróloga y autora del libro *La mente y las enfermedades digestivas*. “El sistema digestivo empieza en la boca y va hasta el canal anal, al final del colon, donde alberga en la mucosa interior al sistema nervioso entérico, con receptores y hormonas que pueden actuar solas, son susceptibles a nuestras emociones y no siempre necesitan el sistema nervioso central”.

En ese grupo de hormonas está la serotonina, encargada de regular el estado de ánimo y el comportamiento, y de asegurar que el proceso digestivo sea un éxito. Su presencia en el intestino es superior a la que se tiene en el órgano más importante del sistema nervioso, por esto, cuando dicen que al intestino llega tan fácil una emoción como un pedazo de pan, no es una exageración, tampoco cuando lo llaman el segundo cerebro.

Las bacterias intestinales también son responsables de estas reacciones y su papel es clave en el funcionamiento del colon; el cuerpo humano tiene más de 40 billones de bacterias y el 90 % están en el aparato digestivo. “Ayudan a procesar los medicamentos y alimentos e incrementan las defensas del organismo”, afirma la especialista. “Hemos visto que estas bacterias son benéficas. Sin embargo, el estrés, la angustia y el miedo pueden favorecer el



incremento de las bacterias patógenas que producen el aumento del gas en el colon, la distensión abdominal y la inflamación del abdomen. Además, generan metabolitos que pueden llegar al cerebro y aumentar los niveles de ansiedad y depresión”.

ATENCIÓN A LOS SÍNTOMAS

Son múltiples las causas que favorecen el síndrome de intestino irritable, una de ellas es el factor genético, en especial en pacientes con historia familiar de esta condición. “Otra causa en nuestro medio son las gastroenteritis, especialmente por bacterias como salmonella o shigella, que generan reacciones extensivas del sistema inmunitario”, argumenta Álvarez.

Puede suceder que las mujeres durante la menstruación tengan alteraciones en el hábito intestinal, sin embargo, esto no debe confundirse con el síndrome de colon irritable, que Álvarez Quintero define como “la presencia de dolor abdominal, mínimo una vez a la semana en los últimos seis meses, acompañado de alteraciones, como la diarrea y el estreñimiento. El dolor usualmente mejora un poco cuando el paciente va al baño”.

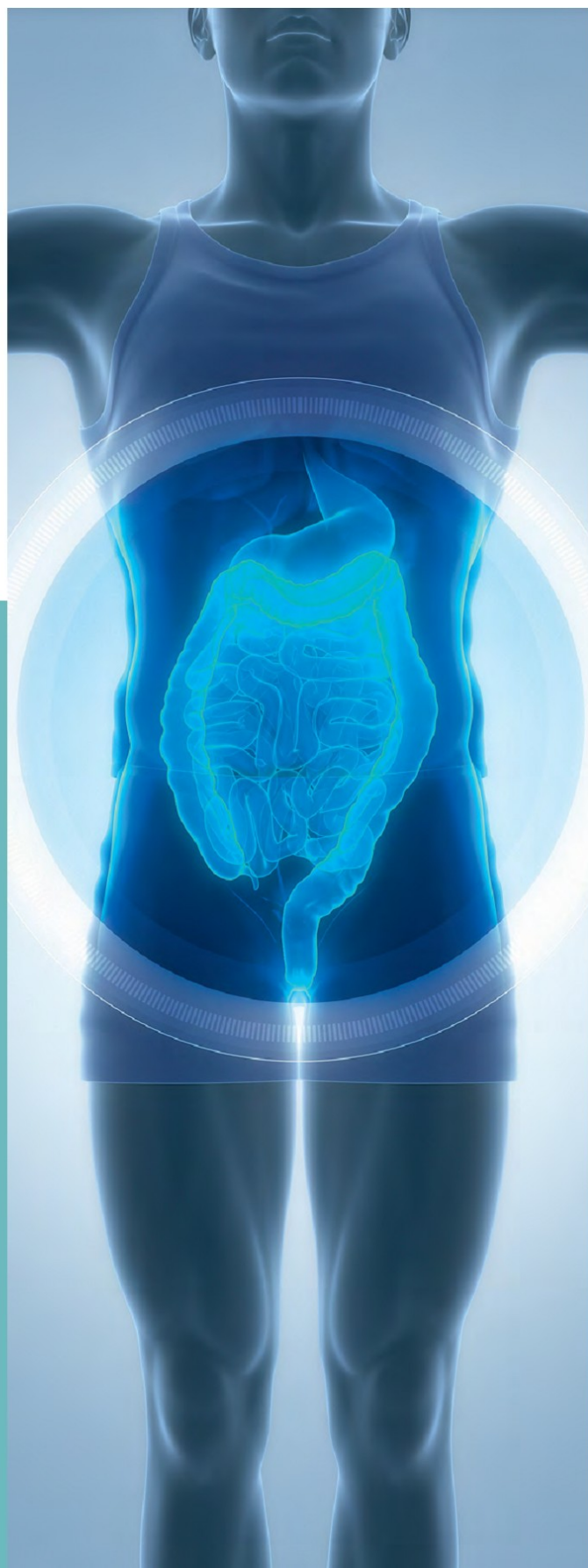
La especialista afirma que este síndrome es dos veces más frecuente en las mujeres que en los hombres. Los círculos sociales, familiares y laborales pueden determinar que se supere o incremente ese factor ●

(CON TU CUERPO
para ellas)

Vivir con síndrome de colon irritable es un reto diario para quienes lo padecen, por eso es necesario cuidar la salud y el bienestar mental con el objetivo de evitar que los síntomas se potencien.

TRATAMIENTO INTEGRAL, LA CLAVE

- 1 La doctora Patricia Álvarez enfatiza que “para el diagnóstico se requiere atención médica y estudiar al paciente a través de exámenes de sangre y de materia fecal. Y si es necesario descartar con ecografía abdominal otras causas del dolor. En personas mayores de 50 años, si el especialista lo considera pertinente, hacer una colonoscopia para descartar cáncer de colon”.
- 2 “Hay personas que frente a los dolores abdominales o cambios en el hábito intestinal se automedican o escuchan más las recomendaciones de otras personas. Y así, sin saber, van potenciando los síntomas del colon irritable y cuando llega el momento de ir al especialista, la condición ya está muy avanzada”, dice la doctora Patricia Álvarez. “Es muy importante la consulta médica oportuna”.
- 3 La función del gastroenterólogo, además de diagnosticar el síndrome de intestino irritable, u otras patologías, es enseñarles a los pacientes a vivir con este trastorno, para evitar la angustia y la depresión, concluye la especialista, “después no sabremos si están primero los síntomas de diarrea o estreñimiento que producen ansiedad y depresión, o si la ansiedad y la depresión están aumentando las bacterias malas y potenciando el síndrome de intestino irritable. Por eso es ideal un tratamiento multisistémico, para enfocarnos en cuerpo y mente”.



DROGUERÍA DERMATOLÓGICA

Cutis

SABE CUIDAR TU PIEL



Mejora
la textura
y elasticidad
de tu piel

Variedad de soluciones para el **cuidado corporal**

- Gel Limpiador • Exfoliante • Crema Reafirmante • Hidratante Corporal
- Protector Solar • Gel Anticelulítico • Crema Antiestrías

DOMICILIOS GRATIS - PBX (2) 487 0040

   @CutisDrogueria • **Tienda Online** • www.cutis.com.co



RUTINA QUE SE FACILITA ENTRE DOS

Motivarse a realizar ejercicio puede ser más sencillo y entretenido si es en pareja. Ir al gimnasio, salir a caminar y montar en bicicleta son ideales para compartir prácticas saludables.

ASESOR
JORGE PALACIO
Deportólogo, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada.

Ya son bien conocidas las bondades de hacer ejercicio, como proteger el corazón, favorecer la circulación, fortalecer huesos y músculos y disminuir los niveles de grasa en el cuerpo. Sin embargo, aunque se enumeren múltiples beneficios, a veces lo más difícil es tener la motivación de practicarlo e integrarlo a la rutina diaria. Una alternativa para coger el impulso y hacerlo de un modo más dinámico es implementarlo con la pareja.

Para el deportólogo Jorge Palacio, hacer ejercicio a dúo permite que el entrenamiento sea más versátil, más agradable, incluso, más seguro, pues “se puede verificar que la otra persona haga bien la técnica deportiva o hasta ayudar a hacer algún movimiento cuando a uno de los dos le da más dificultad”. Una ventaja adicional de hacer deporte en pareja es que no son necesarios muchos equipos o cantidad de materiales, pues el propio peso más el del compañero permiten diversificar la rutina.

En ese sentido, el deportólogo sugiere incluir en cualquier rutina, ejercicios aeróbicos y de fuerza. Así mismo, recomienda ser muy conscientes de las capacidades individuales y de esta manera evitar compara-

ciones con lo que el otro puede o no hacer. En ese último punto aconseja no caer en lo que él denomina el ejercicio de ego: “En muchas ocasiones pasa que uno de los dos ve que el otro levanta más peso o que tiene más resistencia y no lo puede hacer igual, así que es muy importante tener claro hasta dónde puede llegar cada uno, pues mi capacidad no es igual a la de la otra persona. Si apenas está empezando puede iniciar con ejercicios de propio peso e ir incrementando a medida que la persona esté más adaptada, en esa situación, la compañía es importante para asegurarse que lo esté haciendo bien o ayudarlo si necesita asistencia”.

Sin duda los beneficios repercuten en la salud física, pero es importante recordar que también inciden en la salud mental de una forma favorable. La actividad deportiva promueve la liberación de endorfinas, que son las hormonas que aumentan las sensaciones de bienestar, euforia y vitalidad.

Por lo tanto, decirle adiós al sedentarismo en pareja, además de beneficioso, puede ser divertido. Tome nota de algunas ventajas para animarse a entrenar de a dos.



(CON TU CUERPO
a dúo)

1 ELEVA LA AUTOESTIMA

Los cambios físicos, producto del ejercicio, permiten que la persona esté más a gusto con su cuerpo. Incluso, hará que, en pareja, ambos se sientan y perciban más atractivos.

2 MEJORA LA VIDA SEXUAL

Además de la sensación de bienestar y placer que genera la liberación de endorfinas, también aumentan la libido, por lo que quienes hacen actividad física, con frecuencia, tienen más y mejores relaciones sexuales.

3 DISMINUYE EL ESTRÉS

Posterior al ejercicio, el cuerpo se relaja, lo que evita ansiedad, nerviosismo y depresión. Por esa razón, se recomienda hacer actividades físicas que generen disfrute y sensaciones positivas.

4 ESTIMULA LA VIDA SANA

Hay quienes dicen que estar en pareja engorda porque prefieren salir a comer o disfrutar de una película en casa. Sin embargo, hacer deporte juntos es un plan saludable y diferente para salir de la rutina. Igualmente, el ejercicio los motivará a mejorar los hábitos alimenticios de ambos.

5 PROTEGE DE ENFERMEDADES

Cuando se incluyen rutinas en pareja, más creativas y diferentes, se potencia la posibilidad de prevenir el deterioro cognitivo, es decir que disminuye el riesgo de enfermedades como Alzheimer, demencia y tener infarto cerebral.

6 AUMENTA CAPACI- DAD DE APRENDER

Se estimula la neurogénesis, es decir, el proceso de generación de las nuevas células cerebrales. Si a esto se suma el diseño de rutinas variadas y diferentes, se favorece, adicionalmente, la capacidad de aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones.

7 FAVORECE LA PRODUCTIVIDAD

Practicar el entrenamiento en pareja permite mayor dinamismo y que las personas estén más activas durante el día, evitando así momentos de fatiga y también la falta de concentración. Regula los ciclos del cuerpo y ayuda a dormir bien.

(CON TU CUERPO a dúo)

PREPÁRESE PARA LA ACTIVIDAD

El deportólogo Jorge Palacio sugiere tener presente algunas recomendaciones e ideas para comenzar una rutina deportiva en pareja.

- ▶ Usar protector solar, sobre todo cuando es una actividad al aire libre.
- ▶ Utilizar ropa cómoda, preferiblemente de algodón y calzado propio para el ejercicio.
- ▶ Llevar hidratación para antes, durante y después del ejercicio. El agua es el mejor hidratante.
- ▶ Evitar hacer ejercicio después de una comida copiosa para prevenir mareos, vómito o cólicos.
- ▶ Hacer actividades de calentamiento antes de comenzar.

1 Estiramiento.
Sentados uno frente al otro, con las piernas en V, tome a su pareja de los brazos para que baje y estire las piernas, espalda y brazos. Cada uno debe hacerlo diez veces.



2 Avanzada alterna.
Al flexionar la rodilla no deben sobrepasar la punta del pie (para que eviten lesiones), sin que la otra rodilla toque el piso. Realicen 3 series, 15 veces, alternando las piernas.

3 Abdominales.
Pueden recurrir a un balón y una vez lleguen al centro intercámbienlo entre sí. Realicen 3 series, de 20 repeticiones.



4 Sentadilla.
Tomados de los codos, con los brazos estirados y la espalda recta, hagan la sentadilla. En la flexión no deben sobrepasar la punta del pie con la rodilla. Realicen 3 series de 15 veces.



- 5 Skipping con resistencia.**
Sujétense con una banda (o con las manos por la cintura) de manera que cada uno haga resistencia y eleve el nivel de complejidad del ejercicio. Realicen 3 series de 40 segundos cada uno.



- 6 Oblicuos.**
Sentados de espalda en el suelo y con las rodillas dobladas, tomen una pelota o un objeto pesado, giren ambos al mismo tiempo y pásenlo de un lado a otro. Realicen 3 series de 20 veces.



- 7 Plancha paralela.**
En posición de lagartija (uno frente al otro), hagan la flexión al tiempo y choquen las manos después. Repitan la lagartija y choquen la otra mano. Realicen 3 series de 10 veces.

Porque te queremos bien

Estamos creciendo para darte el mejor servicio, en manos de expertos y con la mejor tecnología.



CediMed®
Centro Avanzado de Diagnóstico Médico

IMAGENOLÓGÍA

- Resonancia Magnética 1.5 y 3T
- Tomografía Multicorte
- PET-CT
- Medicina Nuclear SPECT-CT
- Radiología Digital
- Radiología Intervencionista
- Estudios Radiológicos Especiales
- Densitometría Ósea - Morfometría - Composición Corporal
- Ecografía
- Ecografía Doppler Color
- Ecocardiografía
- Electrocardiograma
- Prueba de Esfuerzo
- Mamografía Digital
- Tomosíntesis Digital de la Mama (3D)
- Procedimientos Guiados por Imágenes

LABORATORIO CLÍNICO

- Toma de muestras de laboratorio clínico
- Toma de muestras pediátricas
- Toma de muestras ginecológicas
- Toma de muestras a domicilio
- Toma de muestras de pruebas genéticas

EVALUACIONES MÉDICAS PREVENTIVAS

/ VITAL MUJER SPORT GENÓMICA

NUESTRAS SEDES

SÍGUENOS:

SEDE POBLADO	SEDE MÉDICA	SEDE INTERMÉDICA	SEDE TESORO	SEDE ALMACENTRO
Cil. 7 N° 39-290 Piso 3	Cil. 7 N° 39-107 Piso 1	Cil. 7 N° 39-197 Local 119	Cra. 25A N° 1A Sur-45 Piso 1	Cra. 43A N° 34-95 Local 115

SEDE LAURELES	SEDE MEDICINA NUCLEAR
Cil. 33 N° 74E - 91	Cil. 7 N° 39-290 Piso 13

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



ZOOM AL CALCIO Y LOS HUESOS

Este es el mineral más abundante del cuerpo, representa cerca del 2 % del peso. La principal reserva está en los huesos, donde es clave para dar resistencia, fuerza y facilitar las funciones mecánicas del organismo.

ASESOR
NICOLÁS CORONEL RESTREPO
Médico internista endocrinólogo

 En el sitio web revistasaludcoomeva.com encuentre más información sobre el calcio y los huesos.



Una de las principales acciones del calcio en el organismo es el proceso de mineralización ósea, que ofrece a este tejido resistencia contra deformaciones o fracturas y le ayuda a consolidar la estructura para las funciones mecánicas del esqueleto, que hacen que las personas puedan pararse y caminar. Además, este mineral participa en las actividades de los sistemas cardiovascular, neuronal, muscular e interviene a nivel intracelular en procesos enzimáticos y en la permeabilidad de las membranas celulares. El aporte de calcio se obtiene a partir de la alimentación, y en prin-

cipio se prefiere esta fuente de calcio sobre la suplementación, por la mejor absorción y los nutrientes adicionales. Existen muchos productos que lo incluyen, pero son los lácteos los de mayor contenido cálcico, que también tienen magnesio, zinc y fósforo. Por ejemplo, un vaso de leche de vaca o de yogurt natural (unos 200 ml), presenta unos 250 miligramos de calcio. La misma cantidad de leche de soya (o de coco) puede llegar a tener entre 30 y 60 miligramos. Es importante cubrir los requerimientos diarios de calcio, según la edad, o suplementarse bajo supervisión médica •

FUNCIÓN PROTECTORA

Un aporte insuficiente de calcio hace que los huesos pierdan su capacidad de resistencia y habrá un mayor riesgo de fracturas. Los niveles adecuados garantizan, en la juventud, una buena masa ósea, que luego protegerá de complicaciones sobre todo en contextos como el de la osteoporosis.



25-30

AÑOS ES LA EDAD EN QUE LAS PERSONAS ALCANZAN SU DENSIDAD ÓSEA MÁXIMA. EN LAS MUJERES, DEBIDO AL CAMBIO HORMONAL DURANTE LA MENOPAUSIA, PUEDE AUMENTAR EL RIESGO DE OSTEOPOROSIS.

LA IMPORTANCIA DE LA VITAMINA D

Se requiere de óptimos niveles de vitamina D en el organismo que ayuden a la buena absorción del calcio a nivel intestinal. Normalmente, esta vitamina se sintetiza en la piel a través de la exposición solar, del torso y los brazos, durante un lapso breve de 10 a 15 minutos en la mañana, puede ser una forma segura de obtenerla; así como el consumo de huevo y pescado.



99 %

DEL CALCIO EN EL CUERPO HUMANO SE ALMACENA EN LOS HUESOS Y EN LOS DIENTES, PARA AYUDARLOS A SER RESISTENTES.

500 mg

DE CALCIO AL DÍA NECESITAN LOS NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS, EN DOS O TRES RACIONES PARA CUBRIR SUS REQUERIMIENTOS. ENTRE 4 Y 8 AÑOS, NECESITAN 800 MG AL DÍA.



CANTIDADES NECESARIAS

Varían según la edad y condiciones. Las recomendaciones mundiales indican, al día, 1.300 mg para niños y jóvenes de 9 a 18 años. 1.000 mg hasta los 50 años y 1.200 para adultos mayores, y para las mujeres embarazadas 1.300 mg. Lo ideal es que se cubra con la dieta y solo suplementar en casos puntuales, con asesoría médica.



PROMESAS NO TAN



SEGURAS

La utilización inadecuada de suplementos basados en plantas puede ir en contra de la acción de algunos medicamentos, agravar enfermedades o producir nuevas afecciones.

ASESOR

JORGE MARÍN CÁRDENAS
Médico toxicólogo clínico

En el mercado es común ver artículos que se ofrecen como suplementos nutricionales o para aumentar el rendimiento físico y mental e incluso prometen tratar algunas enfermedades. Algunos de estos son la maca, la spirulina, el ginseng americano, la ashwagandha y el ginkgo biloba, que en la actualidad están por fuera de la farmacopea occidental. Jorge Marín Cárdenas, médico toxicólogo clínico, aseguró que “si bien son de uso tradicional, no hay estudios científicos suficientes que avalen el funcionamiento y los efectos de ellos en el organismo. Por tanto, no las recomiendo para manejar patologías orgánicas de base por el alto riesgo, especialmente, en enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, epilepsia, hepatitis y problemas renales”. Si van a ser usados, aconseja la asesoría de un médico y que la marca de estos productos esté avalada y registrada por el Invima.

TOME LAS PRECAUCIONES



- ▶ **La maca** es una planta ancestral del Perú, compuesta por alcaloides, ácidos grasos y aminoácidos. Se utiliza para aumentar el rendimiento físico, la capacidad intelectual y para mejorar la resolución de cuadros gripales. Si se están tomando medicamentos, se debe consultar al médico antes de ingerirla, además, se recomienda que su uso sea hasta por cuatro meses porque aumenta el riesgo de daños hepáticos y alteraciones como la anemia.



- ▶ **La spirulina** es un suplemento nutricional a base de algunas algas. Tiene alta cantidad de proteínas, vitaminas y minerales. Las personas la toman para detener la anemia y la pérdida de peso. Como la spirulina aumenta la actividad del sistema inmunológico, no se debe tomar si se tiene alguna enfermedad autoinmune, tampoco se debe consumir conjuntamente con anticoagulantes ni con medicamentos inmunosupresores.

(CON TU CUERPO
ten en cuenta)



► **El ginseng americano** es una hierba que se usa para combatir el estrés, las infecciones, la anemia, el insomnio, y tiene propiedades que estimulan el rendimiento mental. Contiene ginsenosidas que disminuyen el nivel de azúcar en sangre; y polisacáridos que pueden afectar el sistema inmunológico. Es así como si está tomando medicamentos para la diabetes, al agregar ginseng americano, podría bajar demasiado el azúcar en sangre, además, como las ginsenosidas actúan como estrógenos en el cuerpo, no se debe usar esta sustancia si se tiene alguna afección relacionada con ellos; cáncer de mama o de endometrio. Evitarla, además, si se ingieren anticoagulantes como warfarina. Igualmente, tomar precauciones si se toman antidepresivos, medicamentos inmunosupresores; y estar alerta frente a las interacción con otras hierbas y suplementos que también disminuyen los niveles de azúcar en sangre. Se recomienda su uso hasta por seis meses para evitar daño hepático.

► **La ashwagandha** es una planta conocida como el ginseng de la India y es originaria de Asia. Está compuesta por diferentes tipos de alcaloides, se usa para mejorar el rendimiento físico y mental, y para el manejo del estrés, el insomnio y la ansiedad. No se debe tomar si se tiene úlcera estomacal o alguna enfermedad autoinmune. Tampoco se debe ingerir conjuntamente con hormonas tiroideas, antidiabéticos, antihipertensivos, inmunosupresores o sedantes; e igualmente, con hierbas y suplementos que reduzcan la presión arterial y que puedan causar somnolencia.

LA PREVENCIÓN TE HACE BIEN



VIGILADO Supersalud

**Detectar a tiempo un riesgo
te da mejores oportunidades.**

Porque tu bienestar interior es muy importante, visita periódicamente al especialista del sistema digestivo.

**Avanzada tecnología
con cromoendoscopia electrónica
y magnificación para detección
temprana de tumores.**



**INSTITUTO
GASTROCLÍNICO**

**Nos preocupamos por
tu bienestar interior**



www.institutogastroclinico.com



444 66 00



Carrera 46 N. 2 sur 45 (Medellín)



- **El ginkgo biloba** es un suplemento nutricional de origen asiático. Dentro de sus componentes están los flavonoides que tienen cualidades antioxidantes y los terpenoides que mejoran la circulación. Se usa para aumentar el rendimiento físico, la capacidad intelectual, y para problemas de sueño y ansiedad. Se debe evitar su consumo si se sufre de epilepsia, no se debe tomar conjuntamente con antidepresivos, medicamentos para la diabetes, anticoagulantes, fármacos para tratar afecciones del cerebro y medicamentos que se sintetizan en el hígado. Tampoco se debe consumir conjuntamente con la hierba de San Juan ni con las que diluyen la sangre para mejorar la circulación •

Hydraskin®



72
Horas
de hidratación

Hydraskin® Body
Mayor poder de hidratación

Hydraskin® Face
Jóvenes o con acné

Hydraskin® Silk
Maduras o Secas

Hydraskin® Serum
Hidratante Antiedad

Hydraskin®
FACE
Emulsión Hidratante con Pantotín®
72 Horas de hidratación

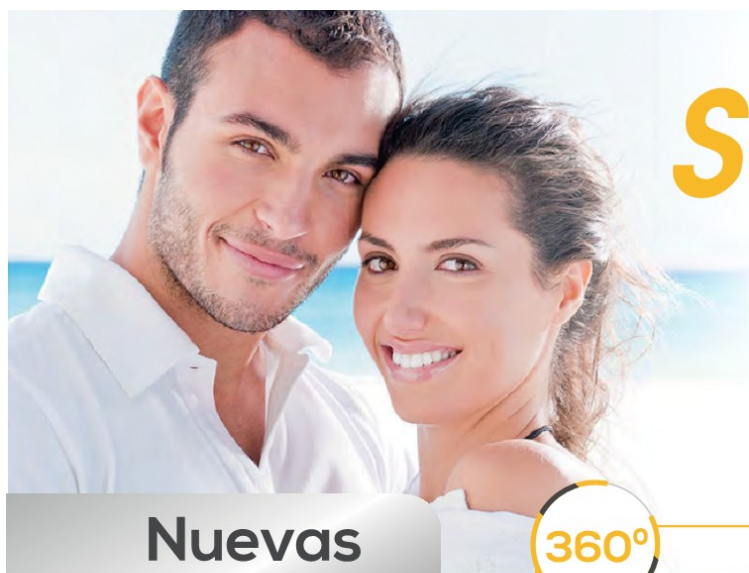
Hydraskin®
Body
Hidratante Corporal con Alantoina y Ectoioglucán
280 mL

Hydraskin®
SILK
PharmaDerm

Hydraskin®
SERUM
ANTI-AGE

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

PharmaDerm
Innovación Dermatológica



SunStop®

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

Nuevas
Texturas

 **Modernos**
Filtros Solares

360°

Protección

OTZ 10

UVA/UVB

**Radiación
Infrarroja**

Luz Visible



FOTOPROTECCIÓN
ACTIVA



Toque **Seco**



Rápida **absorción**

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

 **PharmaDerm**
innovación dermatológica

(CON TU CUERPO
tendencias)



PONGA SU RESISTENCIA A PRUEBA

El aeroyoga y el ballet *fitness* son disciplinas modernas que también potencian las habilidades físicas.

ASESORAS
JULIANA GARCÍA
Especialista en aeroyoga
ALEJANDRA SALAMANCA
Profesora de ballet *fitness*



La creatividad y el deseo de intentar cosas nuevas para llevar un paso más allá la actividad física, han propiciado la creación de otras formas de ejercitar cuerpo y mente. Los ejercicios repetitivos y el uso de máquinas para moldear pasan a un segundo plano; ahora el cuerpo es el medio para fortalecer los músculos, incrementar la resistencia y trabajar en el bienestar de la mente.

El *ballet fitness* y el *aeroyoga* son dos de esas posibilidades. El primero toma lo esencial de la técnica clásica y lo mezcla con ejercicios y música diferente a la instrumental, para hacer que el movimiento del cuerpo sea más dinámico. Mientras que el *aeroyoga* se vale de otras disciplinas: por un lado, trabaja el *core* (alude a los músculos abdominales, lumbares y de la pelvis), característico del método pilates; se apropia de las técnicas de respiración y la conciencia de energía características del yoga, y de la danza aérea aplica las acrobacias.

¿En qué consisten estas prácticas y cuáles son sus principales beneficios? Alejandra Salamanca López, bailarina profesional de ballet y profesora de *ballet fitness* y Juliana García, experta en *aeroyoga*, responden desde su experiencia.

Igualmente, la recomendación es tener la orientación de un especialista antes de iniciar nuevos métodos de ejercicio, a fin de evitar posibles lesiones.



BALLET FITNESS

¿QUÉ ES?

Es una disciplina que adopta las posturas clásicas del ballet artístico con ejercicios y movimientos corporales pensados para los músculos y las articulaciones. Alejandra Salamanca y su gemela Andrea Salamanca eran bailarinas profesionales de ballet y una lesión en la cadera las obligó a parar. Así, con su experiencia, crearon rutinas de ejercicios al ritmo de música pop. “Es un método con movimientos mucho más veloces. Hacemos flexiones profundas, soporte de piernas y brazos. Trabajamos con la barra, con saltos y usamos mucho la rotación de bailarina clásica”, explica Alejandra Salamanca.

¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

Las personas que lo practican adquieren un respeto especial por el cuerpo, precisa Alejandra que “se transforman en personas más sensibles y conscientes del potencial que pueden alcanzar. La autoestima incrementa y se vuelven muy seguras de sí mismas”. También se tonifican y se fortalecen músculos que son más complejos de trabajar con la actividad física tradicional, así mismo, estos movimientos evitan lesiones y atrofas musculares, mejoran el equilibrio, la flexibilidad y la oxigenación del cuerpo.

¿ES NECESARIO TENER EXPERIENCIA CON EL BALLET CLÁSICO?

Cualquier persona puede practicarlo, no es requisito contar con un conocimiento previo de movimientos ni pasos relacionados con el ballet. “Tampoco es necesario tener un tipo de cuerpo específico o encajar en el prototipo clásico de bailarina. Con disposición y ganas de aprender es suficiente”.





AEROYOGA

¿QUÉ ES?

Es una variante del yoga tradicional que fusiona elementos de otras disciplinas, como el pilates y la danza aérea. Consiste en suspender el cuerpo de una hamaca o columpio mientras se consiguen distintas posturas o asanas. “La hamaca permite que el cuerpo se exprese, lo ayuda a realizar cualquier postura, por supuesto, teniendo en cuenta las habilidades y fortalezas de cada persona. También es un gran soporte para quienes presentan problemas articulares o que no tienen buena estabilidad”, explica la profesora de aeroyoga Juliana García.

¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

- ▶ Se toma conciencia plena de la respiración. Explica Juliana García que las posturas en inversión, es decir, cuando la cabeza está abajo, pueden provocar mareos si la respiración no es la indicada, entonces es necesario tener conciencia de cada inhalación.
- ▶ Con las inversiones de cero compresión, las personas logran alinear la espalda y descomprimir la columna, generando un espacio entre las vértebras cervicales, torácicas y lumbares.
- ▶ Cuando la cabeza está abajo se mejora la circulación de la sangre. “La estás moviendo y la llevas a lugares a los que más le cuesta llegar. Es un tipo de detox”, agrega García.
- ▶ Al mover el cuerpo de una forma diferente a la que está acostumbrado, “despierta y renueva sistemas como el endocrino y el linfático”.
- ▶ Los brazos y piernas potencian su fuerza. “Sucede lo mismo con los músculos que están en el centro del cuerpo. Otra cosa que noto es que las personas se conectan más con sus movimientos, con su forma de caminar, de sentarse, de subir escaleras”.

¿EN QUÉ SE DIFERENCIA CON LA PRÁCTICA DE YOGA TRADICIONAL?

Con esta práctica no se genera compresión en las articulaciones, “al contrario se enfoca en descomprimir la espalda. Es un trabajo mucho más físico que el realizado con el yoga tradicional”. No es necesario tener experiencia, la hamaca la convierte en una actividad mucho más amigable. “Cualquier persona lo puede practicar, por ejemplo, tengo alumnos desde los 5 a los 80 años”, comenta García •



LA RED QUE PALPITA

El corazón y los vasos sanguíneos

conforman el sistema circulatorio, que es el encargado de transportar oxígeno y nutrientes a través del cuerpo.

2.000

GALONES DE SANGRE VIAJAN A TRAVÉS DE LOS VASOS SANGUÍNEOS DIARIAMENTE.

RECORRIDO DE VIDA

Las arterias transportan la sangre del corazón —con oxígeno, hormonas y nutrientes— a todas las células. Luego, a través de las venas, la sangre retorna al corazón desde las diferentes partes del cuerpo, con productos eliminados como el dióxido de carbono. Todo este proceso se conoce como la circulación sistémica. Luego pasa a los pulmones para cargarse nuevamente de oxígeno, lo que se llama circulación pulmonar.



FUENTES

HOSPITAL SAN DIEGO, INSTITUTO TEXAS DEL CORAZÓN (EE. UU.) Y KIDSHEALTH.

(TENGA EN CUENTA)

Las venas tienen las paredes más anchas que las arterias, por tanto, transportan la sangre con menos velocidad y presión.

La aorta es la principal arteria del cuerpo, va desde el corazón hasta las piernas. Origina todas las arterias (excepto las pulmonares).

La vena cava es la más grande del cuerpo y consta de la vena cava superior o descendente, y la vena cava inferior o ascendente.

EL MOTOR CENTRAL

En promedio, entre 60 y 100 veces por minuto late el corazón, así bombea sangre al organismo. El cuerpo a su vez le indica cuánta cantidad enviar, por ejemplo, al dormir, manda lo necesario para mantener al cuerpo en reposo; mientras con el ejercicio se mueve más rápido para oxigenar los músculos.

96.500

KILÓMETROS MEDIRÍAN TODOS LOS VASOS SANGUÍNEOS, SI SE COLOCARAN EN LÍNEA RECTA.



TENA
Pants

**Siéntete cómodo y seguro fuera de casa.
Dile adiós a los pañales.**

Vuelve a salir, a encontrarte con tus amigos
y a usar esa ropa que tanto te gusta.

Usa TENA Pants ULTRA, ropa interior
absorbente para hombres y mujeres
activos con incontinencia fuerte.

- Con Zona de Ultrabsorbencia Avanzada
y Tecnología TENASORB.
- Sistema Plus Care: Rápida absorción,
más seguridad, superficie más seca
y piel más sana.



¡Ensáyalos! Muestra gratis 01 8000 524848 www.TENA.com.co



ESCUDO

PARA DIENTES SANOS

Una buena alimentación durante el período de gestación y en los primeros años de vida es la base de la salud oral futura de los más pequeños.

ASESOR
JUAN LÓPEZ ARTEHAGA
Odontólogo, especialista en Estética
y Rehabilitación Oral

No es gratuito que a los primeros dientes que emergen en la boca de los bebés se les nombre como los “dientes de leche”, pues el calcio, que predomina en este alimento es esencial para que la sonrisa se fortalezca cuando comienza el ciclo de la vida y se abona el camino a la dentadura permanente.

“Los alimentos que fortalecen los dientes actúan en el momento de la formación de los mismos, por lo tanto, una buena alimentación materna garantiza, en la mayoría de los casos, unos dientes de leche fuertes”, explica Juan López Artega, odontólogo especialista en Estética y Rehabilitación Oral.

En línea con lo que detalla el experto, el IV Estudio Nacional de Salud Bucal del Ministerio de Salud, señala que además de nutrir y generar defensas en el bebé, la leche materna contribuye al adecuado desarrollo de los músculos, huesos y tejidos que for-

man la cara, la boca y el sistema craneofacial. Por eso, recomienda que la lactancia sea exclusiva durante los primeros seis meses.

Después, cuando es hora de la alimentación complementaria, todo lo que ingiere el niño incide en el desarrollo de su dentadura; así que es necesario acostumbrarlos a tomar alimentos sólidos que estimulen la salida de los dientes temporales. “Incluso frutas enteras u hortalizas (manzanas enteras o trozos grandes de zanahoria, por ejemplo)”, se detalla en las guías del Minsalud.

EN LA INFANCIA

Los dientes de leche terminan de salir, en promedio, cuando los pequeños cumplen los tres años. Durante este tiempo y hasta que empiezan a aparecer los permanentes, la alimentación saludable sigue siendo una prioridad para el fortalecimiento de los dientes.





HÁBITOS DAÑINOS

Existen comidas que perjudican la salud bucal, sobre todo las altas en azúcares, almidones y grasas. “Todos los alimentos en exceso y la falta de una adecuada higiene oral generan caries o favorecer el acúmulo de placa. El excesivo consumo de cítricos puede desmineralizar el esmalte y hacerlo susceptible. El masticar hielo o alimentos duros, puede lastimar las encías o fracturar los dientes”, asegura

López Artehaga. El abuso en el consumo de café, el té o bebidas con colorantes (como gaseosas; vinos rojos y rosados) incide en la pigmentación de la dentadura. “El principal cuidado para evitar las manchas es la limpieza adecuada con cepillo y seda dental luego de consumirlos y asistir a limpiezas profundas periódicas (cada seis meses) con el odontólogo”, dice el especialista.

“Una alimentación adecuada contribuye a la reparación y a la resistencia de los tejidos dentales y de soporte (encías), y funciona para detener al ataque diario de las sustancias que pueden perjudicarlos”, explica el especialista.

En ese período, la ingesta de lácteos, así como de frutas y verduras, es importante porque estos alimentos contienen vitaminas y minerales que crean sonrisas sanas y resistentes. “El calcio, que es uno de los más importantes, lo encontramos en los lácteos, pescados (salmón y sardinas) y en las verduras verdes (brócoli y espinaca)”, precisa López Artehaga.

FRUTAS Y VERDURAS

En general, el consumo de frutas y verduras contribuye a que los dientes se mantengan sanos durante todas las etapas del ciclo de vida. La OMS recomienda, para la buena salud, que incluye la bucal, una

ingesta de cinco porciones de estos alimentos al día, combinados con una dieta equilibrada de proteína, granos, cereales, grasas y azúcares.

El experto precisa que el consumo de agua también influye en unos dientes sanos. “El agua hidrata los dientes y estimula la formación de saliva —la disminución importante de saliva aumenta la ocurrencia de caries—”.

De igual forma, recomienda alimentos que favorecen las encías, como la vitamina C, que se encuentra en la naranja, el melón, el mango y la papaya, entre otras frutas.

Además de promover en casa el consumo de alimentos para fortalecer y cuidar la sonrisa, es necesario que los padres enseñen a los pequeños los hábitos mínimos de higiene oral: cepillado y uso de la seda dental, así como la visita al odontólogo dos veces al año •



CARBOHIDRATOS NATURALES Y COMPLEJOS

En lugar de los procesados y refinados,
estas opciones hacen parte de una dieta
saludable. Ideales para un buen desayuno y
recargarse de energía.

ASESOR
YOVANNY RANGEL PRIETO
Nutricionista - dietista

Hay que reconocerlo, los carbohidratos han tenido una mala reputación y muchos, con el objetivo de cuidar y mantener la figura, los dejan de lado sin acudir primero a una orientación profesional adecuada.

De hecho, los carbohidratos corresponden a uno de los macronutrientes más importantes en la dieta, junto con las proteínas y las grasas, y se dividen en dos tipos: simples y complejos, ambos se convierten en glucosa en el cuerpo y se usan como energía, además están presentes en almidones y diversos azúcares.

Según información publicada por la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, la mayoría de la ingesta de carbohidratos debe provenir de los complejos y azúcares naturales, en lugar de los procesados y refinados. Estos se encuentran en leguminosas y cereales como avena, trigo, maíz, frijoles, arroz integral, garbanzos y lentejas; en la yuca, la papa o el plátano; y en ciertas frutas y hortalizas.

Los simples son digeridos por el cuerpo con mayor facilidad y tienen poco valor nutritivo, como lo explica el nutricionista Yovanny Rangel Prieto. “Es una energía de muy corto plazo. En cambio, la estructura química de los complejos está

compuesta, además de los azúcares, por fibra y por vitaminas, lo que hace que tengan un valor nutritivo mucho mayor. Esto genera que la absorción de esta energía sea más lenta y que pueda ser utilizada por mucho más tiempo, por ejemplo, para funciones metabólicas básicas como el proceso de digestión o a la hora de hacer ejercicio, cuando tenemos una demanda de energía mucho mayor”.

En cuanto a su consumo, para favorecer su asimilación en el organismo, Rangel Prieto aconseja comer un carbohidrato complejo de mayor índice glucémico a la hora del desayuno, “que es cuando requerimos mayor energía o proporción de azúcar, porque venimos de ocho horas de ayuno. Entonces, es allí donde vamos a necesitar una fibra como un pan integral, que contiene buena proporción de carbohidratos complejos. Una arepa que contiene maíz o un cereal integral a base de avena, que aportan suficiente energía para ser administrados en la mañana”.

Aunque depende del organismo, el nutricionista recomienda incluir en la dieta diaria de cuatro a cinco carbohidratos complejos al día, distribuidos por raciones entre el desayuno, media mañana, almuerzo, algo o media tarde y la cena.





PAPAS, YUCAS Y PLÁTANOS

De acuerdo con el nutricionista Yovanny Rangel Prieto es necesario desmitificar la ingesta de estos tres productos para enfocarse en la cantidad que se consume, con qué alimentos se combinan y el tipo de preparación que se utiliza. En cuanto al horario, estos deben incluirse en la mañana y en la tarde, no en la noche, puesto que la yuca y el plátano contienen un alto porcentaje de almidones.

Por su parte, la papa, independiente de la que se use —pues existen más de 200 variedades— debe prepararse bajo las opciones más saludables, en este caso se recomienda cocinarla o llevarla al horno, y ojalá que incluya la cáscara. “Esto aporta un porcentaje de fibra mucho mayor y hace que el índice glucémico disminuya a la hora de metabolizarla. Si la opción es un puré lo mejor es prepararlo sin leche o margarina. En cuanto a la sopa, se debe controlar el uso de este tubérculo en ella, porque muchas veces se utiliza gran cantidad y luego la persona consume adicional el arroz u otro carbohidrato”, afirma Rangel.

Es importante pesar la porción para no excederse en las cantidades que cada persona requiere. Esta será una oportunidad para ser creativos en las elaboraciones. Por ejemplo, otra idea, es rallar la yuca y prepararla al horno como una pequeña tortilla.

En general, los carbohidratos corresponden al 50 o 55 % de los requerimientos calóricos diarios de una persona, es decir, son los alimentos que aportan más energía en comparación con otros macronutrientes. Así que, para llevar una dieta saludable, no hay que relegarlos, la clave es consumirlos con inteligencia •

TENGA EN CUENTA

- ▶ Por su aporte energético resulta favorable consumir los carbohidratos complejos antes de hacer ejercicio.
- ▶ Al combinar carbohidratos con proteínas se construye músculo más fácil



VIGILADO Supersalud
Unidad de Vigilancia de la Salud de la Secretaría de Salud de la Nación

Tu médico especialista más cerca de ti 25 minutos desde Medellín



HOSPITAL SANVICENTE
fundación

Atendemos pacientes de medicina prepagada, póliza y particular.

    [sanvicentefundacion.com](https://www.sanvicentefundacion.com) 
Rionegro, Antioquia. Vía aeropuerto - Llanogrande

 **403 77 17**

(CON TU CUERPO
ten en cuenta)

PARA SABER MÁS

POR AMOR A LOS CARBOHIDRATOS

Las dietas con restricción de carbohidratos no son la panacea para conseguir una mejor y más larga vida, como se ratifica en el estudio publicado en *Lancet Public Health* que siguió a 15.000 personas por más de 25 años. Se encontró que una persona de 50 años, en promedio, con el hábito de incluir hasta 55 % de las calorías de su dieta diaria a partir de carbohidratos, podía vivir cuatro años más que una persona con una ingesta mínima de este grupo de alimentos (30 % diarios). No obstante, los investigadores resaltaron que la calidad de la selección de carbohidratos es clave para garantizar el objetivo de tener una mejor calidad de vida.



80 %

DE LA INFORMACIÓN QUE
RECIBE EL SER HUMANO
SOBRE SU ENTORNO
PROCEDE DE LA VISIÓN.

MOVERSE OXIGENA EL CEREBRO

Un nuevo estudio publicado en la revista *Nature Communications* demostró que cuando se realiza ejercicio la sangre llega más cargada de oxígeno al cerebro, ya que el aumento de la respiración permite que se acumule en grandes cantidades en la hemoglobina. Por ello, la actividad física sigue siendo una excelente vía para modular la oxigenación cerebral, que en conjunto con el suministro de nutrientes garantizan su correcto funcionamiento.



PREDECIR ALZHEIMER PARA TRATAR A TIEMPO

Con un examen de sangre se pueden detectar los signos del Alzheimer hasta 20 años antes de que se manifieste, así lo indica una investigación publicada en la revista *Neurology*. Las muestras evidencian la cantidad de proteína beta-amiloide, vital en el desarrollo de esta enfermedad.



SALUD ORAL SÍ INFLUYE EN EL CORAZÓN

- ▶ Cepillarse los dientes con más frecuencia no solo trae beneficios para la salud oral sino para el corazón. De acuerdo con un reciente estudio publicado en el *European Journal of Preventive Cardiology*, las personas que realizaban esta práctica tres veces tenían un 12 % menos riesgo de una falla cardíaca o fibrilación auricular.
- ▶ La explicación para esto es que cepillarse remueve la bacteria de las encías, que de acumularse podría producir gingivitis (inflamación) así como otros problemas al entrar al torrente sanguíneo y producir una endocarditis que termine por afectar el corazón.
- ▶ La higiene incluye utilizar hilo dental por lo menos una vez al día y visitar con frecuencia al odontólogo.

(TENGA EN CUENTA)

Cada tres o cuatro meses debe cambiar los cepillos de dientes porque el desgaste disminuye la eficiencia de esta práctica.



CON LA RISA EL CUERPO EXPERIMENTA UNA DESCARGA DE EMOCIONES QUE LE AYUDAN A PERCIBIR EL MUNDO MÁS POSITIVO. CONOZCA SUS BENEFICIOS SOCIALES Y PSICOLÓGICOS.

DOSIS DE FELICIDAD

A la primera carcajada se liberan endorfinas que incrementan la sensación de bienestar y le permiten a la mente dejar a un lado angustias y tensiones.

RISOTERAPIA

Esta técnica psicoterapéutica genera beneficios mentales mediante actividades grupales que buscan aumentar el ánimo y la satisfacción frente a la vida.

LENGUAJE UNIVERSAL

Sonreír con el otro fortalece los lazos afectivos porque esta expresión tiene el poder de conectar, compartir y transmitir emociones reales.





EMPATÍA PARA SER MÁS HUMANOS

En tiempos de división, el mundo necesita unirse alrededor de la comprensión y la tolerancia. Ser empáticos es el camino.

ASESOR ALEXANDER RODRÍGUEZ
Psicólogo, magíster en Educación

Un sentimiento de identificación con alguien. Así define el diccionario la palabra empatía que hoy en día se escucha con frecuencia en distintas conversaciones y cobra importancia en sociedades con el deseo de ser más incluyentes y colaborativas, en últimas, más humanas.

Hablar de empatía social hace referencia a que las personas se ayuden entre sí mediante una relación altruista, sin condiciones. “Estamos en una sociedad en la que prima lo que yo necesito, en la que se empuja al que va al lado para llegar prime-

ro. Cuando uno empieza a cuestionarse sobre lo que pasa detrás de esas acciones, se percata de que no hemos sido educados empáticamente para transitar con otro que es igual a mí, tampoco para hacerlo con otro que es distinto a mí”, explica Alexander Rodríguez Bustamante, coordinador de la especialización en Terapia Familiar de la Universidad Católica Luis Amigó, y quien acaba de culminar una investigación sobre empatía y conductas prosociales realizada en esta institución, en conjunto con la Universidad Pontificia Bolivariana de las sedes Medellín y Montería.

Para el especialista, una persona empática escucha, entiende sus propios problemas y emociones, así como los de los demás. “En frases como ‘hubo empatía entre nosotros’, muchos manifiestan que existió una conexión, porque, finalmente, los seres humanos nos conectamos a través de la conversación, del relacionamiento. Cuando una persona experimenta la sintonía emocional con ese otro, las palabras trascienden y con una sola mirada se comunican”.

Alguien con empatía es capaz de respetar la diferencia y así vivir con tranquilidad en su entorno.



TRES CLAVES DEL COLEGIO COMO ENTORNO EMPÁTICO

- 1** El estudiante es un ser humano que llega para comunicarse con personas distintas que comparten un espacio y un ambiente de respeto.
- 2** El colegio debe ser un entorno que evite el prejuicio. Cada alumno viene cargado con experiencias emocionales significativas y con realidades familiares particulares.
- 3** Este es uno de los escenarios donde se experimenta con más fuerza lo cooperativo: ¿cómo establecer relaciones?, ¿cómo ayudar al otro?

(CON TU MENTE antes de)

¿DÓNDE ESTÁN LAS BASES?

En la familia, en las instituciones educativas, en los primeros años de vida; en este tiempo se establecen los cimientos que conducen a formar ciudadanos con empatía. Un niño que crece en un entorno empático se convierte en un adulto responsable, respetuoso, que apuesta por la vida, la felicidad, el perdón y la reconciliación y comprende el mundo como algo que se comparte.

Por eso, la empatía se origina desde la conversación y la atención, las dos permiten la conexión con el otro, como lo indica Rodríguez Bustamante. “A veces estamos en una reunión pero mirando nuestras redes sociales, y cuando surge una pregunta contestamos automáticamente. Perdemos las miradas, los vínculos positivos; nos perdemos de quién es el otro que me está hablando, que requiere mi atención”.

La empatía social se trata, finalmente, de establecer relaciones que permitan comprender la situación que el otro experimenta. Aunque cada vivencia es diferente y realmente nadie podrá ponerse en los zapatos de alguien más, esa capacidad de identificarse con las vivencias de otros motivará la construcción de un país mejor, más solidario y unido. Como afirma el terapeuta, “eso nos va a dar un buen ropaje para convivir en paz” ●

FOMENTARLA EN CASA

El investigador Alexander Rodríguez Bustamante menciona cinco referentes que se construyen en el entorno familiar y se potencian en la escuela para generar ambientes propicios para la empatía social.

- 1 La familia es el primer entorno en el que se conoce y se aprende del autorrespeto y el respeto por el otro.
- 2 Saber que cada persona tiene un rol en la familia, con unas responsabilidades y acciones. Es un asunto que debe cultivarse desde los primeros años.
- 3 Los vínculos fuertes con la humanidad se tejen, precisamente, en el grupo familiar. Allí se entiende que somos parte de un todo.
- 4 En la familia se aprenden a reconocer las características del otro, como uno distinto, pero igual en su humanidad.
- 5 El desarrollo de la empatía en la familia lleva a otro concepto: la conducta prosocial, que tiene que ver con las herramientas humanitarias para ayudar.



SYNLAB VIGILADO SUPERINTENDENCIA
DE SALUD

JUG

Un **test prenatal**
es la primera muestra de
AMOR

Los principales laboratorios
clínicos del país ahora somos uno
y vamos a demostrar lo que
Colombia lleva por dentro.

SYNLAB. Una muestra de lo que eres.

• • •

Ilustración creada a partir de una muestra
de sangre de **Susana Álvarez**, futura mamá.

 synlab.co
 [synlab Colombia](https://synlab.colombia)
 [synlab_colombia](https://synlab.colombia)

 **Cali:** (57) + 2 660 7070
 **Medellín:** (57) + 4 516 6740
 **Bogotá:** (57) + 1 593 8393
(57) + 1 290 0077



CORAZÓN EN MOVIMIENTO

Después de un evento cardiovascular, el ejercicio y seguir las recomendaciones de los especialistas son claves para el proceso de rehabilitación.

ASESOR
DOMINGO CARABALLO
Médico fisiatra



La rehabilitación después de pasar por un evento cardiovascular es una tarea conjunta entre el personal médico, el paciente y la familia. Los primeros tienen labores clínicas asignadas; el segundo debe seguir las recomendaciones de los especialistas y responder con voluntad al cambio de sus hábitos, esto le permitirá retornar a sus actividades cotidianas con prontitud. Por su parte, los terceros, con su apoyo y acompañamiento, son los encargados de velar porque su allegado acate lo sugerido y sean ese soporte emocional que aporta a su bienestar mental.

De acuerdo con el médico fisiatra Domingo Caraballo, especialista en prevención de enfermedades cardiovasculares, “las personas que acuden a los servicios de rehabilitación cardíaca y pruebas de esfuerzo lle-

gan en mayor proporción por infartos de miocardio, cirugías y fallas cardíacas, *bypass* coronarios y por la obstrucción de alguna arteria que conduce a un cateterismo, entre otras causas que se vuelven comunes”. No obstante, factores de riesgo como la hipertensión arterial, el sedentarismo, el estrés, la baja actividad física o los trasplantes cardíacos también hacen parte de la lista.

Para darle atención a cada caso, se han establecido dos vías de rehabilitación: la prevención primaria, que se realiza con personas que presentan factores de riesgo frente a una enfermedad cardiovascular, pero que no la han padecido. La prevención secundaria, que se desarrolla con pacientes que sufrieron alguna falla y se mantienen bajo un control o tratamiento para evitar que el evento se repita.



Dejar de fumar es clave, así como seguir las recomendaciones por parte del equipo médico. El acompañamiento de familiares cuenta.

LA EDUCACIÓN ES EL CAMINO

El primer paso en la recuperación del paciente comienza por una explicación clara y precisa que le permita comprender las causas de su enfermedad, los riesgos, tratamientos y lo que puede volver a ocurrir si no se corrigen algunos hábitos en su estilo de vida. Vale la pena resaltar que para obtener efectos positivos en la parte emocional es importante que esta información se le transmita en un tono optimista.

En esa etapa, el acompañamiento familiar es fundamental, ya que tanto pacientes como allegados suelen tener muchos temores sobre el futuro de su salud; no obstante, lo ideal es que entre todos creen una red de apoyo, se informen y empiecen a despejar las dudas sobre si podrá volver a trabajar, si su vida

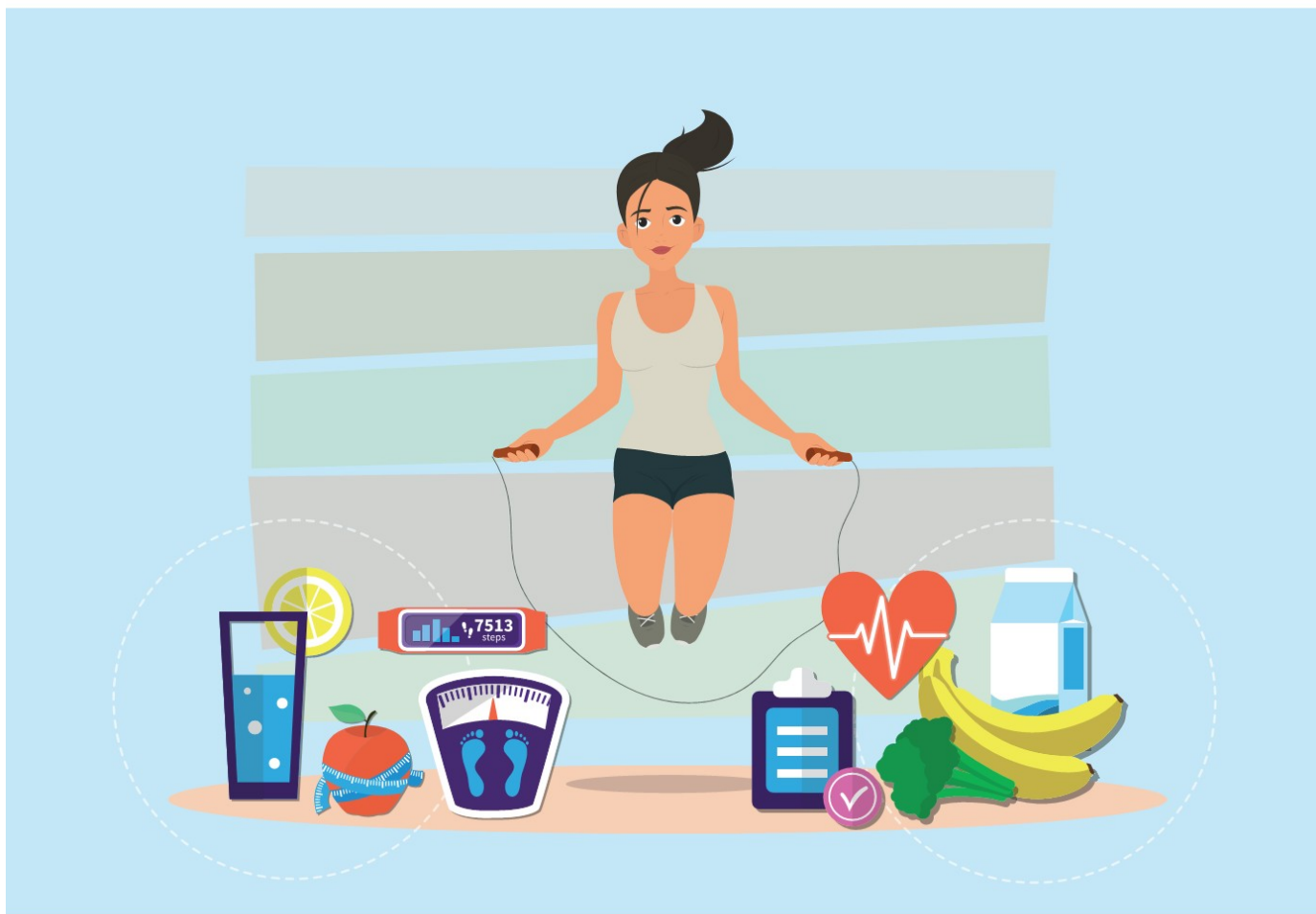
estará en riesgo o cuáles cuidados deben darle en casa al paciente.

“Algunos pacientes vuelven a casa y sus familiares no los dejan hacer nada, pero mientras más rápido recupere sus hábitos cotidianos, mucho mejor”, indica el doctor Caraballo.

Durante su evaluación se revisan aspectos sobre los hábitos de vida: alimentación, actividad física; si padece o ha padecido estrés, ansiedad o depresión, y por supuesto, si hay antecedentes familiares. Aquí es fundamental brindar información precisa y que todos los miembros del núcleo familiar estén al tanto.

MOVERSE ES LA CLAVE

La recomendación inicial del doctor Caraballo es empezar, tan pronto como se



pueda, a realizar actividad física. Después del evento cardiovascular, el reposo puede darse los tres días siguientes a cuando ocurra, pero luego es necesario caminar, montar en bicicleta, en elíptica, caminadora y combinar estos movimientos con ejercicios de fortalecimiento, equilibrio y coordinación en rutinas que se desarrollen con disciplina y compromiso.

El ritmo y la intensidad de la actividad dependerá del estado de cada paciente y el dictamen de los especialistas durante la evaluación. Esto se puede hacer siempre que no exista una contraindicación que surja durante la atención del evento.

En la rehabilitación se recurre a la atención de especialistas en fisioterapia, psicología y nutrición. En ocasiones, los eventos están relacionados con causas como estrés, ansiedad o depresión, por esta razón las ase-

sorias con otros especialistas complementan el tratamiento y se le da una mirada general a la intervención, según sea el caso.

“Psicológicamente es clave que la persona se sienta tranquila, que no piense que la enfermedad le va a volver a ocurrir, que no crea que se va a morir o que su vida no volverá a ser igual. En la recuperación les ayudamos a relajarse, a disfrutar más de cada momento”, comenta el especialista.

También intervienen nutricionistas que le enseñarán a comer de manera cardiosaludable, con alimentos que no afecten al corazón; más control con las grasas, los lípidos, el colesterol y los triglicéridos. En definitiva, dice el médico fisiatra, el objetivo es recuperar el placer de vivir y disfrutar con plenitud, porque cada instante cuenta, pero es un proceso que necesita paciencia •



Un Laboratorio
confiable para
el diagnóstico
de tu salud.



Por ser paciente de Coomeva
Medicina Prepagada cuentas con:



Exámenes **sin copago**

Sedes ubicadas estratégicamente en la ciudad



Servicio de tomas de **muestras a domicilio**

Visítanos sin cita previa.

Descarga nuestra APP

Conoce nuestras **sedes** y
horarios de atención en
www.christussinergia.com





EXPRESARSE SIN MIEDO

Dar un abrazo o decirle te quiero al mejor amigo no suponen vergüenza. Los hombres superan estigmas culturales al momento de ser afectivos.

ASESOR
HERNANDO MUÑOZ SÁNCHEZ
Investigador y doctor en Perspectivas de
Género en Ciencias Sociales

Saludarse de beso en la mejilla con sus amigos —que entre las mujeres es algo frecuente— es casi imposible para algunos hombres; porque se les ha puesto una “camisa de fuerza” que les impide hacerlo. Es un “encadenamiento” para expresar su afecto.

Por cuestiones culturales arraigadas en la sociedad, las expresiones de cariño por parte de los hombres han sido estigmatizadas y encasilladas en rótulos y demandas que, a través de la historia, han querido establecer una superioridad frente a las mujeres, incluso hacia los de su mismo género con otras orientaciones sexuales, hasta el punto de definir qué es normal y qué no. Así lo señala el profesor Hernando Muñoz Sánchez, de la Universidad de

Antioquia, con doctorado en Perspectivas de Género en Ciencias Sociales de la Universidad Complutense de Madrid.

“Hay hombres que no expresan su afecto porque si lo hacen se les considera débiles. Esa rotulación, que se ha perpetuado en la historia, indica qué deberían hacer y qué no, por ejemplo, muchos piensan que no pueden llorar o decir que están enfermos. Se ve como un elemento extra el ser y sentirse más fuerte para evitar que se les compare con las mujeres”, afirma Muñoz.

También asegura que esa suerte de mandato ha bloqueado en algunos hombres la posibilidad de expresar afecto o de permitirse ser vulnerables y, en algunos casos, los ha llevado a refugiarse en otras





conductas o a explorar el abuso en el consumo de drogas, alcohol, o en el uso de anti-depresivos, por sentirse alienados o que están en una posición inferior a la del resto.

¿CÓMO SUPERAR ESOS MIEDOS?

La comunicación, la comprensión y la tolerancia son indispensables. Es clave que los hombres comprendan que expresar sus felicidades, frustraciones o tristezas está bien, es normal; como también lo es que puedan respetar los momentos y situaciones cuando otros lo hacen.

Hernando Muñoz agrega que el proceso empieza con una educación sin estereotipos desde edades tempranas, con el ejemplo en el hogar y la formación que se recibe en la escuela. “Por ejemplo, si ellos desde chicos ven que dos hombres se abrazan o se saludan de beso, como ocurre en Argentina, Italia o los países árabes, no habrá problema. Esto no afectará su masculinidad de ninguna manera”, explica.

En la actualidad, la libertad y la determinación a la hora de expresar las emociones es vista por muchos como una señal de fortaleza y de seguridad en sí mismos.

FALSAS MASCULINIDADES

El afecto puede manifestarse en cualquier escenario, procurando que siempre se haga de manera sincera, y no solo por quedar bien ante otras personas o aparentar ser alguien más. Con esta premisa, Muñoz Sánchez hace alusión a la “masculinidad de fachada”, que se evidencia cuando un hombre es, en la teoría, un padre de familia ejemplar, respetuoso, que cuida a sus hijos, pero que en los comportamientos con su pareja es machista, la trata como un ser inferior o la agrede, en el peor de los casos •



LO QUE EXPRESA EL LLANTO DEL BEBÉ

Identificar las causas por las cuales el recién nacido llora evitará sufrimientos innecesarios. Algunos signos de alerta para estar atentos.

ASESORA

BEATRIZ OSPINA GONZÁLEZ -
Pediatra, adscrita a Coomeva
Medicina Prepagada.

El escenario de unos padres desvelados y un bebé llorando en la madrugada no es exagerado, el llanto es la expresión de los recién nacidos. Es la primera forma de comunicación que tienen los infantes cuando algo no les gusta, si tienen hambre, les aprieta la ropa o les incomoda; en caso de que necesiten un cambio de pañal, e incluso si tienen frío o calor. En muchas ocasiones, el llanto es su recurso para llamar la atención de los padres.

Muchas veces pueden llorar porque tienen algún capricho y es la forma de comunicarlo, cuando quieren que los arrullen o los acunen, que les recuerden la sensación que tenían al estar en el útero, advierte la pediatra Beatriz Ospina, “esto los hace sentir más tranquilos porque perciben la respiración de la mamá o escuchan su corazón tal como lo hicieron durante nueve meses en el vientre. Eso les transmite algo de calma”.



MÁS QUE MIMOS

Hay que tener en cuenta que no siempre se trata de rabietas injustificadas, mimos o ganas de hacer sus necesidades. Es importante reconocer signos que indiquen expresiones de dolor o molestias más graves. Aquí, algunas señales de alarma para acudir a un especialista:

- ▶ Si el llanto es incontrolable y se prolonga por más de treinta minutos, acompañado de gestos de dolor.

Preste atención a llantos incontrolables, con expresiones de dolor, que duren más de media hora.

- ▶ Si el lloriqueo les impide comer.
- ▶ Generalmente los bebés se calman al alimentarse, pero si no lo hace o no acepta la comida es prudente consultar.
- ▶ Presencia de fiebre.
- ▶ Cambios de comportamiento, como irritabilidad e intranquilidad que no los deja ni dormir.

Hay otras causas no tan graves como la dentición, es decir, cuando empiezan a salir los dientes de leche alrededor de los seis meses; también los procesos de vacunación suelen ponerlos irritables y llorosos hasta dos días después; o las hernias inguinales, que son abultamientos en la ingle. Sobre estas últimas, el sitio web de La Biblioteca Nacional de Medicina dice que los pequeños pueden desarrollar hernias cuando hay una debilidad en la pared abdominal. Las inguinales (en la ingle) son comunes entre los niños, sin embargo, algunos no presentan síntomas hasta que son adultos.

Antes de solicitar una consulta, la pediatra sugiere hacer una lista de chequeo para descartar causas como: hambre, pañal sucio, sensación de frío o calor y fiebre. Estas ayudan a resolver las dudas antes de tomar una decisión apresurada.

EL CÓLICO DEL LACTANTE

La pediatra Beatriz Ospina explica que entre la tercera y la décimo segunda semanas de vida ocurre un período de llanto que se llama el cólico del lactante. Tiene como particularidad que se presenta durante tres horas (de 5:00 de la tarde a 8:00 de la noche), tres días a la semana, por tres semanas. Antes y después de ese lapso, el niño tiene un com-

portamiento normal. “No se sabe si es por sobrecarga de estímulo o por inmadurez, pero lloran”, comenta la pediatra. Para calmarlos es válido arrullarlos o mecerlos. Otra idea es darles un viaje corto en carro, ya que la vibración del automotor los calma. “Muchos padres de familia se devuelven camino a urgencias al darle este manejo”, agrega la doctora. También es viable darles un baño, un masaje descendente en su estómago, ponerles música suave, balancearlos en una hamaca o en el coche.

Además hay que tener cuidado con la forma en la que se consuela a los pequeños. En el desespero, algunos padres los agitan cuando lloran, lo cual puede provocar el llamado síndrome del niño agitado, que tiene efectos en el cerebro de los menores, pues este es inestable y frágil a esas edades, y les pueden generar hemorragias intracraneales.

LOS TERRIBLES DOS AÑOS

Así muchos llaman a esta etapa, explica el sitio web de la Clínica Mayo que los padres, generalmente, observan cambios rápidos en el humor y las conductas de un niño, por lo que es difícil manejarlos. Comenta la especialista que a esta edad, la frustración es el detonante más frecuente del llanto. “Lo hacen porque su pensamiento es más rápido que el lenguaje, y al no poder expresar lo que quieren decir, lloran”. Es la famosa fase de las pataletas. Se recomienda a los cuidadores tener paciencia y aplicar la disciplina positiva, que consiste en acompañarlos en el llanto, explicarles que si lo quieren hacer, lo hagan, para que ellos se autoconsuelen.





SUPERAR TRAUMAS CON RESILIENCIA

Un adecuado tratamiento, el apoyo de seres queridos y la manera en que se asumen, marcan una diferencia en el proceso de sobreponerse a un hecho traumático.

ASESOR
JORGE VALENCIA RÍOS- Psicólogo,
especialista en Terapia Cognitiva, doctor
en Neurociencia Cognitiva Aplicada

Ofrecer apoyo emocional, comprensión y ánimo. Acompañar y escuchar, prestando real atención, parecen acciones simples y cotidianas, pero son determinantes cuando se quiere ayudar a un familiar o amigo que experimentó un trauma.

“Todo aquello que amenace la integridad física o psicológica, que ponga en riesgo la vida, puede generar un trauma”, explica Jorge Valencia Ríos, director de la Clínica para la Ansiedad. Aunque no se puede generalizar, pues cada caso es particular y dependerá de la gravedad de los hechos, la persona puede presentar una serie de reacciones que requieran de atención profesional y del soporte de su red de apoyo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), inclusive, da una mayor importancia a este tema por los indicadores que se vienen presentando en el mundo, entrega protocolos y directrices para clínicas

y profesionales con el fin de atender la salud mental tras los eventos traumáticos, incluyendo el estrés post-traumático, el estrés agudo y el duelo.

Cualquier persona puede sufrir un trastorno por estrés postraumático a cualquier edad. Esto incluye a los veteranos de guerra y a los sobrevivientes de agresiones físicas y sexuales, de accidentes de tránsito, catástrofes, atentados u otros acontecimientos graves. No todas las personas con este trastorno han pasado por una situación peligrosa, algunos sucesos como la muerte inesperada de un ser querido, también pueden causarlo, según se informa desde el Instituto Nacional de la Salud Mental de Estados Unidos.

“Lo que les ocurre a muchos que han sufrido traumas es que se pierde la sensación de seguridad. De hecho, uno de los asuntos a trabajar es empezar a desarrollar, de nuevo, un sentido de confianza hacia





la gente para no estar pensando que cualquiera podrá hacerles daño”, afirma el psicólogo.

Como estas fuertes experiencias tienden a generar traumas y cuadros de ansiedad y depresión, asegura Valencia Ríos, es fundamental un proceso psicológico o psiquiátrico; también, que el paciente confíe, sea constante con dicho proceso y que se sume a un grupo de apoyo, debido a que este le permite conocer historias de otros que han vivido algo similar y lo han superado, motivándose a partir del ejemplo.

ACTIVAR LOS PROPIOS RECURSOS

Hay un concepto en psicología vital en estos procesos, manifiesta Jorge Valencia Ríos. Se trata de las estrategias de afrontamiento, que son los recursos cognitivos y emocionales que se tienen para hacer frente a los desafíos de la vida. En situaciones difíciles hay quie-

nes se quedan en la victimización, haciéndose preguntas como por qué les pasó a ellos; y otros que, a pesar de la tristeza, toman una actitud proactiva, con una mayor capacidad de gestión, que les dará más recursos para empezar a generar un nuevo equilibrio adaptativo, más centrado en las soluciones.

“Hay un principio que dice que los seres humanos no captamos la realidad tal cual es, sino de acuerdo con los esquemas que tenemos en nuestra cabeza”, precisa el especialista. Por eso, añade, quien tiene la estructura de no soy capaz, inclusive desde antes de que ocurra el hecho traumático, tendrá mayores dificultades para enfrentar las complejidades. Pero quien ha logrado forjar un pensamiento “de puedo lograrlo” o “si lo intento lograré resultados, independientemente de los eventos traumáticos”, tendrá menos probabilidades de quedarse ahí.



Hay factores de resiliencia (capacidad de adaptación frente a un estado o situación adversa) que pueden ayudar a los sujetos en estos procesos, como hablar de lo que los afecta; conocerse a sí mismos para identificar vulnerabilidades y estresores (lo que crea estrés), e identificar qué estrategias les ayudan a regular la ansiedad en momentos difíciles.

De nuevo, la red de apoyo aparece entre estos factores. Y, aunque esos amigos o familiares estén disponibles para escuchar y colaborar, de ser necesario, con la toma de decisiones, también deben respetar los tiempos de quien enfrenta el trauma. “Porque pasamos por unas fases, una de ellas la negación. A veces la situación es muy difícil de asimilar y apenas la persona está comprendiendo qué pasa. También se trata de pensar a quién escuchará. Apoyar es también saber cuándo alguien puede ayudar más que nosotros mismos” •



CLAVES PARA CUIDAR DE SÍ MISMO

- ▶ En caso de un diagnóstico irreversible, hable con su médico sobre opciones de tratamiento.
- ▶ Haga ejercicio para ayudar a reducir el estrés.
- ▶ Conozca cuáles de sus síntomas mejorarán gradualmente, no de inmediato.
- ▶ Identifique y busque situaciones, lugares y personas que le traigan consuelo.

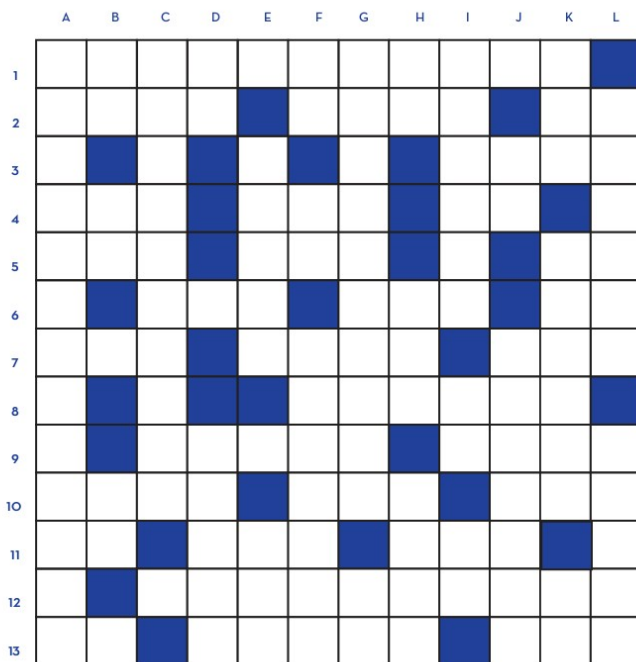


Y PARA AYUDAR A UN AMIGO O FAMILIAR

- ▶ Aprenda sobre el trauma o el trastorno por estrés postraumático para poder entender lo que su amigo o familiar está sintiendo.
- ▶ Comparta distracciones positivas, como ejercicios, paseos, excursiones y otras actividades.
- ▶ Esté atento a los síntomas que pueda presentar o a señales de alerta, y tenga a mano los datos del terapeuta para llamarlo de ser necesario.

(Fuente: Instituto Nacional de la Salud Mental de Estados Unidos)

CRUCIGRAMA



HORIZONTALES

1. Capacidad para adaptarse y sobreponerse ante dificultades y situaciones adversas.
2. Fluido hipotético. Continente. Pronombre inglés.
3. Alabar.
4. Triple cerrada. Vocablo francés. Cobalto.
5. Calle de pueblo. Hogar. Barrio.
6. 52 romanos. Utilizo. Plata.
7. Tres romanos. Conjunto de jueces de un tribunal. Movimiento del caballo en el ajedrez.
8. Minúsculo.
9. Estribera. Idóneo.
10. Parte del brazo. Artículo, en plural. Río de Suiza.
11. Estar a la moda. Combate. Tecla del PC.
12. Posición en la que se aconseja acostar a los bebés para evitar asfixias y el síndrome de muerte súbita infantil.
13. Prefijo que indica privación. Relata. Todavía.

VERTICALES

- A. Reflujo gastroesofágico.
- B. Conjunción latina. Doble cerrada. Sufijo aumentativo.
- C. También se beneficia este aspecto al hacer ejercicio en pareja, pues se secretan endorfinas y se aumenta la libido.

- D. Marchar. Nombre del intestino, considerado el "segundo cerebro" por sus importantes conexiones nerviosas.
- E. Esta sustancia se encuentra en la vesícula, es fundamental para la síntesis de la grasa en el organismo. Ciudad del Perú.
- F. Dios calmuco. Calcio. Ajustar la conducta de alguien a una pauta determinada.
- G. Suplemento nutricional a base de algas, alto en proteínas y minerales, debe ser utilizado según indicación del médico para evitar interacciones con otros medicamentos o daño hepático. Terminación verbal.
- H. Conjunción negativa. Apócope de santo. Madre de Isaac.
- I. Mineral más abundante en el cuerpo humano, primordial en la formación de los huesos y funciones de soporte. Amada del pastor Apis. Consonantes.
- J. Ceros de cien. Habilidad social que implica que los individuos se ayuden entre sí mediante relacionamientos altruistas.
- K. Libro de los musulmanes. Bolilla para votar. Voz del fantasma.
- L. Es el proceso de clasificación para la atención de urgencias, se cataloga del 1 al 5, siendo 1 los casos que requieren atención inmediata, pues suponen un riesgo vital para la persona. Ventilan.

(CON TU MENTE
pasatiempos)

SUDOKU

Nivel fácil

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

Nivel medio

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

SOLUCIONES

Horizontales

Resiliencia-Eter-Asia-It-Loar-UUU-ICI-Co-Rua-Lar-Ba-Lil-Sala-Ele-Mínimo-Ación
Apto-Codo-Las-Aar-In-Lid-Alt-Boca arriba-Ne-Narra-Aún

Verticales

Regurgitación-Et-Uu-On-Sexualidad-Ir-Colon-Bilis-Ica-Ia-Ca-Amoldar-Espirulina-Ni-San-Sara-Calcio-Ia-Lr-Oo-Empatía-Aia-Balota-Bu-Triage-Orean

Nivel medio

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

Nivel fácil

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



Wellabo Supersalud

¿NECESITAS VACUNAR A TU PELUDITO? HAZLO CON NOSOTROS

Los programas Oro y Oro Plus de **Coomeva Medicina Prepagada** te brindan este beneficio y muchos más:

Asistencia mascotas



Para conocer más
escanea el código QR:



Cuidarte es Quererte

 **Coomeva** Medicina Prepagada



CuidarteesQuererteOficial



CuidarteesQuererteOficial

Aplican condiciones. Servicio exclusivo para los Programas Oro y oro Plus. Asistencia con límite de eventos.



CONTIGO

TRABAJAR EN AMBIENTES NATURALES AUMENTA LA PRODUCTIVIDAD DE LOS EMPLEADOS Y SU BIENESTAR.

LUZ NATURAL

Cuando los rayos del sol entran a través de las ventanas se incrementa la capacidad de retener y manipular la información en la memoria.

AL AIRE LIBRE

Contar con espacios abiertos, vistas al exterior o jardines para tomar un respiro favorece la concentración y la creatividad de las personas.

TOQUES VERDES

Así sean pequeñas, las plantas y otros elementos naturales generan un ambiente lleno de tranquilidad que busca reducir el estrés.

15

A 20 PLANTAS SON
NECESARIAS PARA
LIMPIAR EL AIRE DE
UNA OFICINA DE 140
METROS CUADRADOS.

(CONTIGO
ten en cuenta)



DEJAR EL CIGARRILLO ATRÁS

**Coomeva Medicina
Prepagada** participa en el
programa de cesación
del consumo de tabaco,
de Minsalud.

ASESORA
SANDRA VIVIANA MUÑOZ RODRÍGUEZ
Epidemióloga Nacional Coomeva Medicina Prepagada

Asi como sucede cuando se ingresa al gimnasio para hacer ejercicio, se dedica tiempo a la familia, se quiere comer más sano o aprender un idioma, dejar de fumar es el propósito de muchas personas, sobre todo al comenzar el año. Como todos los retos, es posible lograrlo con una dosis clave de voluntad.

Buena parte de los fumadores activos desean abandonar este hábito cuando son totalmente conscientes de los efectos del tabaco en su salud, pero les resulta difícil tomar la decisión pues la nicotina (componente principal del cigarrillo) es adictiva, como se indica en la información que suministra el Ministerio de Salud de Colombia, a través de su programa para la cesación del



WELLOO Super Salud

EL CUIDADO DE TU SONRISA A UN SOLO CLIC

¡Descarga tu App Coomeva Salud Oral!

Podrás encontrar muchos beneficios cómo:



Tus Autorizaciones
e Historia



Odontóloga
Virtual,
Dra. SALO



Canal
YouTube



Revista
Salud



Certificados
de Afiliación



Directorio
Odontológico



¿Qué esperas para descárgala?
La encuentras disponible en:

Available on the iPhone
App Store

ANDROID APP ON
Google play

 **Coomeva** Salud Oral



consumo de tabaco y atención al tabaquismo.

En esta iniciativa se indica, además, que el consumo de cigarrillo, es un tema que concierne a la salud pública, pues la exposición al humo tiene consecuencias adversas para el bienestar de los individuos, la sociedad y el medio ambiente. Para ello, el programa de Minsalud incluye un conjunto de intervenciones, atención integral y oportuna a consumidores de tabaco para que mantengan la abstinencia prolongada, en pro de su salud.

Bajo este mismo compromiso, trabajan las instituciones prestadoras de servicios de salud que ofrecen rutas de tratamiento para este público. Muestra de ello son las campañas informativas para prevenir el consumo del tabaco y fomentar la suspensión de su uso, desarrolladas por Coomeva Medicina Prepagada, entidad que mantiene activo su compromiso con esta iniciativa gubernamental, mediante la promoción de hábitos y estilos de vida saludable para sus usuarios, a través de distintos medios.

“La cesación del tabaco es importante porque este es el principal factor de riesgo de muerte prevenible en el mundo. Se relaciona con distintos tipos de cáncer, enfermedades respiratorias como el Epoc (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), y otras cardiovasculares, señala Sandra Viviana Muñoz Rodríguez, Epidemióloga nacional de Coomeva Medicina Prepagada. Así mismo, la OMS estima que el número de muertes anuales mundiales por el consumo del tabaco podría elevarse a más de 8 millones para 2030, si no se toman las medidas pertinentes.

“Es válido resaltar que los afectados por el tabaquismo no son solamente los fumadores activos, también se ven impactados los llamados fumadores pasivos, expuestos de forma constante al humo del cigarrillo”, indica la especialista. La idea, entonces, es enfrentar y reducir la iniciación, incentivar el abandono y atender la dependencia al tabaco, desde el conocimiento, la educación y el apoyo médico. Coomeva Medicina Prepagada reitera su compromiso con este propósito, pues al dejar de fumar paulatinamente se disminuye el riesgo de accidentes cerebrovasculares y algunos cánceres. Así como ciertos tipos de alergias, la baja capacidad pulmonar, infecciones y enfermedades respiratorias. ●



MANTENER EL COMPROMISO

TU DIRECTORIO MÉDICO Y ODONTOLÓGICO VIRTUAL SIEMPRE A LA MANO



VISILADO Supersalud



Información actualizada
de forma permanente.



Un servicio amigable
con el medio ambiente.

Puedes acceder en:



Tu APP
**Coomeva Medicina
Prepagada y Salud Oral**



<https://www.medicinaprepagada.coomeva.com.co>



Nuestra **Oficina
Virtual de Usuarios**

Escanea este **código QR**
con la cámara de
tu celular



Cuidarte es Quererte

 **Coomeva** Medicina Prepagada



CuidarteEsQuererteOficial



NUESTRA RED

EN EL CARIBE

Conoce los nuevos ingresos y actualizaciones de nuestros especialistas en esta región.

ACTUALIZACIÓN DE DATOS

REGIÓN CARIBE

BARRANQUILLA

Dermatología

Lina Isabel De La Hoz Rodríguez
Dirección: cra 47 # 85 - 53, local 10
Teléfonos: 3786215 - 3782186

Hematología

Martha Luz Daza de Bojanini
Dirección: cra 49 C # 80 - 125, cons 404 - 405
Teléfonos: 3588321 - 3775329

Medicina Interna

Eduardo Barciela González
Dirección: calle 80 # 47 - 43, cons 6 B
Teléfonos: 3736399 - 3853932

Ortopedia y traumatología

Fernando Uribe de Castro
Dirección: cra 49 C # 80 - 125, cons 104
Teléfono: 3856144

Otorrinolaringología

Fiorella Arcieri Frend
Dirección: cra 50 # 82 -168, cons 702
Teléfono: 3781513

LA JAGÜA DE IBIRICO

Laboratorio clínico

Laboratorio Clínico Especializado
Nancy Florez García Ltda.
Dirección: cra 3 # 8 - 51, Av. Las Palmas
Teléfono: 3164371781

SINCELEJO

Pediatría

Atención Pediátrica Integral S.A.S.
Dirección: calle 24 # 15 - 131, piso 2
Teléfonos: 2750421 - 2714122 - 3002916759

VALLDUPAR

Ginecología y obstetricia

Hernán Aníbal Aramendiz Ghisays
Dirección: calle 14 # 10 - 21, cons 5
Teléfono: 3173704661

Otorrinolaringología

Luis Ángel Rodríguez Bolaños
Dirección: calle 13 C # 15 -34, ed. Ana Carolina, cons 202 - 203
Teléfonos 5715035 - 3157501165 - 3006784686

Neurología

Cecilia Isabel Moreno de la Ossa
Dirección: cra 15 # 16 - 96, cons 3, Radiología e Imágenes
Teléfono: 3135504812

INGRESOS

AGUSTÍN CODAZZI

Clínicas, centros médicos y hospitales

Empresa Multiactiva de Salud Sermultisalud
Dirección: calle 9 A # 17 - 53
Teléfono: 5898306

BARRANQUILLA

Anestesiología medicina del dolor

Octavio De La Hoz Ordoñez
Dirección: cra 30 Corredor Universitario, # 1 - 850, Clínica Portoazul, cons 303
Teléfono: 3776576

Clínicas odontológicas

IPS Cemol Centro Médico Odontológico El Limón S.A.S.
Dirección: cra 6 B # 33B - 89
Teléfono: 3343950

Pediatría

Dalila María Peñaranda Saurith
Dirección: calle 85 # 50 -37, Torre Médica del Mar, cons 807
Teléfono: 3019762

Psiquiatría

Alfredo Pugliese Jiménez
Dirección: cra 42 # 80 -72
Teléfonos: 3855205 - 3014844600

CARTAGENA

Imágenes Diagnósticas

Ana Amelia Puello Vélez
Dirección: calle 5 # 6 -111, Castillogrande
Teléfono: 6552491

SANTA MARTA

Pediatría

Dimas de Jesús Rosa Salazar
Dirección: diag 34 # 5 -49, Mamatoco
Teléfonos: 4390152 - 3008953444



SINCELEJO

Clínicas, centros médicos y hospitales

Medipohds

Dirección: cra 22 # 16 A - 68, ed. Santa Bárbara, cons 204 - 205 - 209 - 210 - 213

Teléfono: 2788320

Laboratorio clínico

Laboratorio Clínico Especializado

Yamina Cumplido Romero

Dirección: cra 21 # 18 -75,

calle El Bolsillo

Teléfonos: 2820425 - 2747475

VALLEDUPAR

Clínicas Odontológicas

Clínica Odontológica

Ledys Jiménez S.A.S.

Dirección: cra 8 # 14 - 44

Teléfono: 5707564

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

- Agustín Codazzi
- Albania
- Barrancas
- Barranquilla
- Becerril
- Bosconia
- Cartagena
- Ciénaga
- Fonseca
- Fundación
- Hatonuevo
- La Jagüa de Ibirico
- La Loma
- Magangué
- Maicao
- Puerto Colombia
- Riohacha
- Sabanalarga
- San Juan del Cesar
- Santa Marta
- Sincelejo
- Turbaco
- Urumita
- Valledupar
- Villanueva

Recuerda que cuentas **con** más de 817 profesionales y 331 instituciones de servicio de salud en la región Caribe.

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

Descarga nuestra APP de Coomeva MP





SUSCRÍBETE

A NUESTRO CANAL DE VIDEO

Encuentra diferentes contenidos
pensados para tu bienestar.

Desde tu celular o tu computador puedes ingresar a nuestro canal de Youtube en el que accederás a recursos interactivos que te ayudarán a llevar un estilo de vida saludable. Aprende nuevas recetas, practica distintas rutinas de ejercicios y conoce sobre temas importantes para tu salud y la de tus seres queridos. Mira nuestros contenidos y recuerda suscribirte y compartir nuestros videos en tus redes sociales. También encuentras nuestra galería en el sitio web revistasaludcoomeva.co



Revista Salud Coomeva

Cuidarte es quererte

Durex Nail®

Laca Ungueal

NUEVO

¿Uñas
frágiles y

Quebradizas



> Hidrata > Reestructura > Protege

Eficaz **endurecedor**

Uñas

más sanas • Y FUERTES

úsalo

**2 a 3 veces
por semana**



0 -15 días

mejora de la
aparición y dureza



15 -30 días

mejora en descascarado

- **Aplica 2 capas.**
- **Ideal para usar como base.**
- **Maquillaje permanente, úsalo antes o después.**

PharmaDerm
Innovación Dermatológica



CATEGORÍA
Premium
CLÍNICA LAS VEGAS



Nos preocupamos por tu salud y la de tu familia

Para todos nuestros usuarios **PREMIUM**

Servicio de **Consulta Externa** Contamos con:

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

Oferta de especialidades médicas:

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

EN LAS MEJORES MANOS

Central de citas: 322 03 80
Calle 2 sur # 46 - 55, Medellín - Colombia
f Clínica Las Vegas Cilasvegas
www.clinicalasvegas.com