

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA



ISSN 1692 - 5556 Junio - Julio 2020 - Edición 153

Verificado Supersalud

**FORTALECER
EL AUTOCUIDADO**

www.revistasaludcoomeva.com

Coomeva
Medicina Prepagada

En nuestra Clínica detrás de cada mascarilla hay un
GRAN CORAZÓN



Nuestra vocación es combatir día a día todas
las adversidades con todo el **corazón**

Tu misión para ayudarnos a todos es
QUEDARTE EN CASA

Grupo Supersalud
Calle 100 No. 100-100
Medellín, Antioquia



GuerrerosCMporlaVida

**Clínica
Medellín**
Grupo **quironsalud**



Número 153
Junio - Julio 2020

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

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

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

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

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

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

**Dirección General
Revista Salud Coomeva**
Alexandra Arango Rojas
Xiomara Iveth Campo

Comité Editorial
Pascual Estrada Garcés
Director Nacional de Aseguramiento
Blanca Inés Vélez
Directora Nacional Salud Oral
Diana Cristina Sánchez Ramírez
**Directora Nacional de Experiencia
en el Servicio**
Bertha Varela Rojas
**Directora Nacional de Red
Prestadores y Gestión de Aliados**
Mabel Irina Calero
Jefe de Marca
Martha Liliana Cifuentes
**Coordinadora Nacional de
Relacionamiento con Prestadores**
Sandra Viviana Muñoz Rodríguez
Epidemióloga Nacional

Colaboradores
Olga Liliana Palta Fernández
Ana María Correa Montaño
Viviana Trujillo Jiménez
Hugo Ricardo Campo Cardona
Erika Ximena López Macías
Marco Emilio Ocampo
Erika Vanessa López

VALORAMOS TU BIENESTAR PORQUE SOMOS MUCHO MÁS QUE PLANES DE SALUD!



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

En esta época de coyuntura, el autocuidado, la cooperación y la solidaridad han sido factores importantes en la interacción social, como consecuencia de una situación global que nos ha unido a los seres humanos con un solo propósito, proteger nuestra salud.

La acción de preservar la vida toma mayor fuerza al verse vulnerada por la pandemia del covid-19, una enfermedad causada por el coronavirus que ha transformado la manera de relacionarnos con el entorno, con los demás y con nuestros hábitos; no obstante, esta clase de vivencias también presentan retos y oportunidades al permitirnos una mayor conciencia sobre la salud, que trasciende el hecho de enfrentar las enfermedades e involucra una mirada sobre otros factores desde los biológicos, emocionales, familiares y hasta los comunitarios, entre otros.

Nos hemos apalancado en nuestra trayectoria y vasta experiencia de 46 años en el aseguramiento voluntario en salud en Colombia, como pioneros en este tema. Construimos modelos que permiten, no solo la adopción de hábitos saludables, sino también una completa cobertura al servicio de los usuarios. Ratificamos el compromiso con un servicio de calidad, apoyados en una cultura de la prevención y la gestión del riesgo para generar un

estilo de vida desde el bienestar y la salud, que enfrente la contingencia actual y futura.

También promovemos acciones sociales que le sumen a nuestro país como La ruta de la esperanza, un impulso solidario que reconoce el arduo trabajo del personal asistencial y administrativo quienes atienden a los colombianos en esta pandemia. Esta iniciativa brinda una ruta de transporte segura, oportuna y con respuesta asertiva ante las necesidades de movilidad que han padecido los profesionales de la salud, ratificando el compromiso social de Coomeva Medicina Prepagada.

Evolucionamos del modelo curativo al preventivo soportados en nuestra oferta de valor Cuidarte es Quererte, con la certeza de que Somos mucho más que planes de salud, como una manera de comunicarles, a nuestros afiliados y a sus familias, los múltiples beneficios a partir de soluciones de salud, basadas en la identificación temprana de los riesgos potenciales y en el conocimiento de la historia individual.

Queremos convertirnos en la primera opción en el aseguramiento en salud preventivo y de calidad en el país, con el respaldo del Grupo Coomeva, uno de los cinco conglomerados económicos más importantes en el ámbito nacional, reconocido por su estabilidad y seguridad. Es tiempo de cuidarnos, de pensar con sentido colectivo, de enfocarnos en lo esencial que nos une como seres humanos, y allí estaremos nosotros para acompañarlos como su opción más confiable ●



**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.
Diseño
Anabell Maya Torres
Periodistas
Laura Jaramillo Arango

Andrés Velásquez
Carolina Pérez
Daniel Rivera
Diana Milena Ramírez
Ingrid Cruz
Lina Velásquez
Paola Cardona
Natalia Ospina Vélez
Sebastián Aguirre
Fotografía
Shutterstock

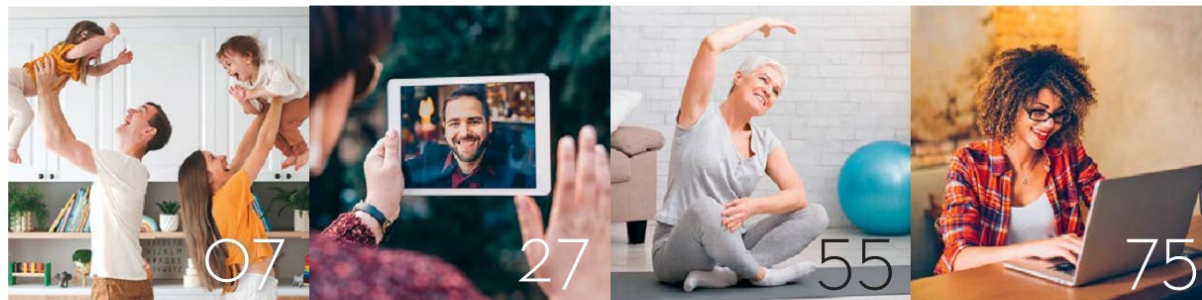
Comercialización
El Colombiano
Cali: Camilo Saldarriaga
300 232 4018
camiloS@elcolombiano.com.co
Bogotá: Yulieth Acosta Galvis
315 479 7045
Medellín: Viviana Barrera
310 411 6018
vivianaB@elcolombiano.com.co

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

CONTENIDO

Junio - Julio 2020

SIGUE LA RUTA DE **Cuidarte es quererte**



(CON TU MENTE)

08 Pequeños gigantes
10 claves para una rutina saludable

14 Abuelos
Escuchar y acompañar

16 Tu generación
Cuando el sueño se va por ver series

20 Ten en cuenta
Amabilidad, poderosa e inspiradora

24 Por tu sonrisa
Una sonrisa bella comienza con una buena higiene oral

(CON TU MUNDO)

28 Para ellos
La crianza, un trabajo en equipo

34 A dúo
Creatividad frente a la distancia

38 Antes de
Hijos únicos con más autonomía y seguridad

44 Tendencias
De anónimos a sobrios curiosos

48 Armonía es salud
La tarea de construir buenos hábitos

52 Lo natural
Aliados en especias

(CON TU CUERPO)

56 Nutrición
La excusa para tomar más agua

60 Armonía es salud
Vitamina D en equilibrio

64 Para ellas
Aprenda a fortalecer el suelo pélvico

66 Infografía
Rutina deportiva en casa

68 Lo natural
Comer sin ansiedad

(CONTIGO)

76 Institucional
Somos mucho más que planes de salud

78 Institucional
En la Ruta de la Esperanza

80 Directorio
Nuestra red en la región Suroccidente

82 Institucional
Conectados con tu bienestar

ACEMET®

GEL ANTIBACTERIAL

DESINFECTA
TUS **Manos**

**POR TU
SEGURIDAD &
por la de los demás**



Alcohol al
69%



El complemento ideal
para una adecuada



**Higiene
de manos**

• Cómo desinfectarse las manos?

según la OMS

Duración



01



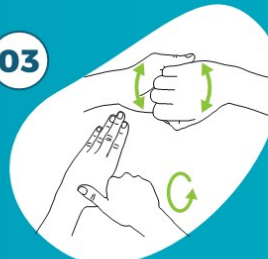
Deposite en la palma de la mano una dosis suficiente para cubrir todas las superficies.

02



Frótese las palmas de las manos entre sí, además de frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.

03



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos, además de frotar con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

04



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

Fuente: Organización mundial de la salud (OMS)

PharmaDerm
Innovación Dermatológica



AUNQUE ESTÉ LEJOS, SENTIRÁS A TU MÉDICO EN CASA



Coomeva Medicina Prepagada, en alianza con CHRISTUS SINERGIA, te brinda el servicio de **Teleconsulta**, que te permitirá recibir la atención de un médico por medio de videollamada.

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

BENEFICIOS:



Consultas con médicos especialistas en tiempo real, sin moverte de casa.



Atención en salud personalizada, clara, precisa y enfocada en resolver tus inquietudes.



Toda la atención quedará registrada en tu historia clínica y será enviada por correo electrónico.



Las órdenes para exámenes de diagnóstico y medicamentos serán enviadas a través del correo electrónico.

ATENCIÓN POR ESPECIALIDADES:

- Medicina Interna
- Ginecología y Obstetricia
- Pediatría

- Neumología
- Nefrología
- Nefrología Pediátrica

- Endocrinología
- Neurología Pediátrica
- Cardiología Pediátrica

- Endocrinología Pediátrica
- Neumología Pediátrica
- Dermatología

SOLICITA Y AGENDA TU CITA POR LAS SIGUIENTES LÍNEAS:

Armenia (6) 735 8364
Barranquilla (5) 385 4249
Bucaramanga (7) 697 3536

Bogotá (1) 390 7617
Cali (2) 489 6083
Medellín (4) 604 4191

Palmira (2) 489 6083
Pereira (6) 340 0663
Tuluá (2) 235 9546

Línea Nacional Gratuita:
01 8000 942 029

¡SOMOS MUCHO MÁS QUE PLANES DE SALUD!

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

*Aplica cupón de pago directo para cada consulta y se realiza a través de correo enviado por CHRISTUS SINERGIA al momento de programar la cita.



Coomeva Medicina Prepagada

CON TU MENTE

4 y 5

AÑOS ES LA EDAD EN LA QUE LOS NIÑOS DESARROLLAN SUS HABILIDADES CONVERSACIONALES.

CUIDAR LA SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS, CUANDO LOS CAMBIOS EN SUS RUTINAS SON CONSTANTES, EVITA LOS PROBLEMAS DE CONCENTRACIÓN Y QUE ABANDONEN SUS TAREAS FAVORITAS.

ESCUCHARLOS Y CONVERSAR

Es importante darles respuesta a sus preguntas e inquietudes, siempre con la verdad, de forma que sea comprensible y que los motive a tomar acción.

LA MOTIVACIÓN ES CLAVE

Elabore cronogramas, tanto para estudiar como para el ocio. Ambos fomentan la disciplina y el pensamiento creativo. Mantener una rutina es vital para ellos.

TIEMPO PARA DESCANSAR

Parar las actividades, alejar el internet y permitirles "hacer nada" también es necesario para su salud y desarrollo. Además se fomenta la creatividad.

10 CLAVES

PARA UNA RUTINA SALUDABLE

Cuando los niños deben permanecer en casa, los padres y cuidadores pueden ayudarlos a adquirir hábitos que benefician su salud física y mental.

ASESORAS

MARÍA CARMEN BAQUERO
RODRÍGUEZ, pediatra
LUISA FERNANDA CORREA PÉREZ
Psicóloga, magíster en Neuropsicología

Poner en práctica rutinas saludables en el hogar con los niños es un asunto en el que los padres deben responder con empeño e ingenio y, principalmente, con el ejemplo. No es fácil, pero sí posible, sobre todo en momentos como vacaciones o épocas inusuales, en los que se comparten muchas horas en familia en un mismo espacio. Por eso, la pediatra María Carmen Baquero Rodríguez, docente del pregrado de Medicina en el CES, y la psicóloga Luisa Fernanda Correa Pérez, magíster en Neuropsicología y coordinadora de la especialización en Neuropsicopedagogía Infantil en la Universidad Católica Luis Amigó, entregan sus recomendaciones •



(CON TU MENTE
pequeños gigantes)

10 TIPS FOR A HEALTHY ROUTINE

When the kids have to stay home, parents and caregivers can help them start habits that benefit their physical and mental health.

ADVISORS MARÍA CARMEN BAQUERO RODRÍGUEZ, Pediatrician
LUISA FERNANDA CORREA PÉREZ
Psychologist, master's degree in
Neuropsychology

Implementing healthy routines at home with children is an issue parents must handle with commitment and ingenuity, and above all lead by example. It is not easy, but it is possible, especially during vacation or unusual times where you spend many hours with your family in the same space. Because of this, pediatrician María Carmen Baquero Rodríguez, professor of Medicine for the CES undergraduate program, and psychologist Luisa Fernanda Correa Pérez, coordinator of the post graduate program in Neuropsychopedagogy for Children at the Luis Amigó Catholic University and who holds a master's degree in Neuropsychology, give us their recommendations.

1

ALIMENTACIÓN DE CALIDAD

Establecer y respetar horarios para alimentarse en familia. Probar nuevas opciones, destinando momentos para planificar juntos lo que se preparará como algo lúdico. Ofrecer variedad con productos de temporada o que se tengan disponibles en casa. Y hacer todo lo posible para que esta hora no se convierta en un estrés de reclamos y batallas para que se terminen la comida.

QUALITY NUTRITION

Establish and respect family eating times. Try new options, set aside fun moments to plan together what you are going to prepare. Offer a variety of seasonal foods or things that are available at home. Do everything you can so that this does not become a stressful time for complaints and battles to get the kids to finish their meal.

2

SABER BALANCEAR

Aumentar el consumo de frutas y verduras. "Seguir una regla que el Ministerio de Salud llama cinco al día: tres frutas y dos verduras de diferentes colores. E ir las variando", informa la pediatra Baquero. Disminuir el consumo de grasas saturadas y regular la cantidad de bebidas azucaradas, promoviendo mejor hidratarse con agua. Es clave reducir la sal, las salsas, los embutidos y la comida procesada.

KNOW HOW TO BALANCE

Increase consumption of fruits and vegetables. "Follow a rule that the Ministry of Health calls five per day: three fruits and two vegetables that are different colors. And change them up," states the pediatrician Baquero. Decrease consumption of saturated fats and sugary drinks, and encourage drinking water. It is also important to reduce the intake of salt, sauces, and processed meats like sausages.



3

ACTIVIDAD FÍSICA

Hasta los dos años es importante despertar interés por actividades neurosensoriales: todo lo que hable de motricidad, por ejemplo utilizar objetos con texturas. Con los que están entre los tres y los seis o siete años los papás pueden realizar actividades físicas a modo de juego, mínimo 30 minutos, dos veces al día. Para los más grandes, reforzar positivamente la idea de evitar el sedentarismo.

PHYSICAL ACTIVITY

Up until two years of age, it is important to spark interest in neurosensory activities: everything related to motricity, for example using objects with different textures. For kids between three and six years old, parents can do physical activities like games for a minimum of 30 minutes two times per day. For older children, positively reinforce the idea of staying active.

4

UN BUEN DESCANSO

Es fundamental que los niños tengan un descanso adecuado para que su mente y cuerpo se relajen. Los lactantes, de cero a dos, pueden dormir entre 12 y 14 horas fraccionadas. De tres a cinco años, la OMS recomienda de 10 a 13 horas de sueño, incluyendo siestas. De seis a doce, la Academia Americana de Pediatría habla de 9 a 12 horas. Y es recomendable que haya un momento de reposo después del almuerzo.

GOOD REST

It is crucial for kids to have enough rest so that their mind and body relax. Children who are breastfeeding, from zero to two years old, can sleep between 12 and 14 hours divided throughout the day. From three to five years old, the WHO recommends from 10 to 13 hours of sleep, including naps. From six to twelve years old, the American Academy of Pediatrics recommends 9 to 12 hours. Having time to rest after lunch is also recommended.

(CON TU MENTE
pequeños gigantes)



5

HIGIENE Y ORDEN

Hay niños que en vacaciones pasan el día sin bañarse o sin lavarse los dientes. La pediatra afirma que para superar estas situaciones es vital el ejemplo. Que interioricen una rutina que los mismos padres sigan: levantarse, asearse, organizar la habitación, colaborar con la limpieza (según su edad), hacer tareas escolares dado el caso y luego, plantearles actividades que les generen diversión.

HYGIENE AND ORGANIZATION

During the holidays there are kids who go all day without bathing or brushing their teeth. The pediatrician states that in order to overcome these situations, having an example is key. They need to internalize a routine that their parents follow: get up, bathe and brush their teeth, organize their room, help with cleaning (depending on their age), do homework if they have any, and then they can do fun activities.

6

LIMITAR EL TIEMPO EN PANTALLAS

Aunque se convierten en estrategias de entretenimiento, su manejo debe ser regulado porque pueden promover el sedentarismo y generar una sobreesitimulación, sobre todo, los videojuegos. Otra razón para limitar el tiempo es evitar conductas que deriven en adicción y ocasionar que cuando retornen a su entorno normal tengan problemas de interacción con otros.

LIMIT THE SCREEN TIME

Even though they become entertainment strategies, screen time should be limited because it can encourage inactivity and cause overstimulation, especially videogames. Another reason to limit screen time is to prevent addictive behaviors and problems interacting with others when they go back to their normal environment.

7

JUGAR Y HACER PLANES EN FAMILIA

Los adultos debe comprender la importancia del juego para los niños. Es una actividad que facilita el desarrollo de habilidades sociales y cognitivas. Jugar con los niños fortalece los vínculos afectivos entre los miembros de la familia. Además, permite utilizar la creatividad para dar uso a los diversos espacios del hogar y a los objetos que tienen a su disposición.

PLAY AND DO THINGS TOGETHER AS A FAMILY

It is important for adults to understand how important playing is to children. It is an activity that facilitates the development of social and cognitive abilities. Playing with children strengthens emotional bonds between family members. Also, it lets them use creativity with the objects they play with and when playing in different areas of the house.

(CON TU MENTE
pequeños gigantes)

8

TIEMPOS PARA LA LECTURA

Primordial establecer un espacio para leer todos los días, pensando especialmente en los niños más pequeños, porque la lectura de cuentos permite el desarrollo de la imaginación y el fortalecimiento de lazos amorosos. También contribuye al establecimiento de rutinas a través de una actividad que juega un papel importante en diferentes ámbitos.

TIME FOR READING

It is essential to establish time to read every day, especially for younger children, because reading stories helps them develop their imagination and emotional attachments. This activity, which plays an important role in different environments, also helps establish routines.



9

EXPRESAR Y GESTIONAR LAS EMOCIONES

A veces, considera la psicóloga Correa Pérez, se cree que como los niños están en vacaciones, no hay que cumplir horarios ni establecer límites o poner normas en casa. Esto se relaciona con la necesidad de adelantar un trabajo frente a la tolerancia a la frustración "y se hace no cediendo a todas las exigencias de los niños. También es importante que asuman algunas responsabilidades en la casa".

EXPRESSING AND MANAGING EMOTIONS

Psychologist Correa Pérez states that sometimes we tell ourselves that, since the kids are on vacation, we do not have to stick to a schedule or establish limits or have rules at home. This is related to the need to work on tolerating frustration, and "it is done by not giving in to everything the child wants. It is also important for them to assume some responsibilities at home."

10

SALUD MENTAL EN LA MIRA, SIEMPRE

Tanto para niños y adultos, pues enfrentarse al teletrabajo, a la educación virtual o a las vacaciones en épocas diferentes a las usuales son condiciones que implican procesos de adaptación y que generan ciertas tensiones entre los integrantes de la familia. Es bueno abrir espacios de expresión emocional, de diálogo, para mejorar la convivencia y generar apoyo ante cualquier situación que se presente.

MENTAL HEALTH IN SIGHT, ALWAYS

Both for children and adults, working from home, virtual education, or having holidays at unusual times are conditions that require adaptation and can cause certain tensions among family members. It is good to have spaces for emotional expression and dialogue in order to improve coexistence and encourage support in any situation that may arise.



DROGUERÍA DERMATOLÓGICA

Cutis

SABE CUIDAR TU PIEL

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

**Limpiadores****Tratamientos
antiedad****Cuidado
capilar****Cuidado
corporal****Protección
solar****Hidratantes****Fórmulas
magistrales**

Envíos a nivel nacional / ☎313 288 9542

CALI: Sur: Calle 7 #31-35 L. 106 Tel: 514 4117 ☎312 352 3403 / C.C. Palmetto Plaza: L. 271 Tel: 513 7518 ☎312 356 5280 / C.C. Holguines: L. 203 Tel: 316 0936 ☎311 583 8084 / C.C. Unicentro: L. 431A Tel: 316 9401 ☎312 505 1257 L. 177 Tel: 347 2661 ☎310 726 8195 / C.C. Cosmocentro: L. 1-2E Tel: 489 2926 ☎312 362 4768 / C.C. Jardín Plaza: L. 35 Tel: 486 5665 ☎312 364 3114 / Norte: Calle 23N #6N-34 Tel: 660 8181 ☎312 367 1229 / C.C. Chipichape: Piso 1 L. 214 Tel: 485 1242 ☎312 366 7044 Piso 2 L. 8-252 Tel: 659 2096 ☎312 360 2026 / C.C. Único: L. 209 Tel: 485 1344 ☎313 668 6173 / BOGOTÁ: C.C. Titán Plaza L. 1-21 Tel: 390 7254 ☎311 582 2430 / C.C. Plaza Claro L. 1-07 Tel: 742 8551 ☎312 502 1659 / POPAYÁN: C.C. Campanario L. 26 Tel: 820 1090 ☎312 358 5874 / C.C. Terraplaza L. 139 Tel: 833 9322 ☎312 352 6873 / TULUÁ: Calle 25 #35-17 Tel: 224 4600 ☎312 366 9330 / PALMIRA: Calle 31 #31-45 Tel: 283 6237 ☎311 582 6688 / C.C. Llanogrande L. 142 Tel: 286 7464 ☎311 582 8182 / JAMUNDÍ: Chipaya Plaza - Alfaguara L. 7 Tel: 593 7215 ☎310 484 7115

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

ESCUCHAR Y ACOMPAÑAR

Así sea en la distancia o al vivir con padres y abuelos, es clave comprender las carencias y miedos para procurar conectar.

ASESORA
CATALINA ACEVEDO PASOS
Psicóloga clínica, especialista en Psicología
en Cuidados Paliativos

Con los años, los individuos pasan por distintos procesos de duelos en su vida. De esta manera, la adultez trae también consigo algunas situaciones que pueden causar el sentimiento de soledad, que puede afectar la calidad de vida.

La psicóloga clínica y especialista en Psicología en Cuidados Paliativos, Catalina Acevedo Pasos, explica que en el caso de los adultos mayores se da “un momento del ciclo vital en el que hay una serie de pérdidas que facilitan la aparición de la soledad subjetiva. Es decir, la percepción de soledad, de sentirse solo, lo que genera sufrimiento porque no es una situación buscada. Diferente a la soledad objetiva, que se

relaciona con falta de compañía física, por ejemplo vivir solo, que no implica una vivencia desagradable si es una experiencia buscada y deseada”.

Por lo tanto, es tiempo de que amigos y familia se sientan cerca, aún si se están lejos. Las llamadas telefónicas de hijos o familiares durante el día le darán el mensaje de que es importante. Preguntar por su día, sus sentimientos y emociones, sus preocupaciones, hará que la persona se sienta escuchada y valorada. Además, por su experiencia, a los adultos mayores les gusta que les indaguen por historias. Esta es otra forma de acercarse a ellos.

Algunas personas también disfrutan de la tecnología, por tanto, las videollamadas son una opción que acerca cuando la distancia física se opone al acompañamiento, ayudando a minimizar el sentimiento de soledad subjetiva.

Para comprender este sentimiento mejor, hay que entender que la soledad subjetiva se puede asociar a la pérdida de privacidad (dependencia en cuidados), de inclusión social (jubilación, fallecimiento de amigos, lo que disminuye espacios sociales), del sostén afectivo (disfunción familiar, incomprensión del núcleo familiar sobre el proceso evolutivo del adulto mayor), de la autonomía (sienten que no son tenidos en cuenta para la toma de decisiones, sentimiento de inutilidad); de pérdidas biológicas asociadas a la enfermedad o al deterioro funcional y fallecimiento de seres queridos que confrontan con la propia muerte.

PROTECCIÓN Y ESPERANZA

La especialista afirma que “a partir de los 65 años, hay un incremento de factores de riesgo asociados a la ansiedad (con una prevalencia del 10 al 20 %), la depresión (del 1 al 3 %) o la demencia (8 %). Estos son la percepción de pérdida de control





sobre su vida, limitaciones en la funcionalidad por enfermedades crónicas, sensaciones de incertidumbre y temores por la enfermedad y la muerte”.

Por eso es clave que haya un entorno cercano y un “acompañamiento afectivo de personas cercanas que influye en la calidad de vida de los adultos mayores porque les brinda más sensaciones de protección, bienestar y esperanza. Ayuda a tener un mayor control sobre las enfermedades crónicas que van apareciendo al acompañarlos en sus procesos, citas médicas, adherencia a los tratamientos; y favorece su rol en la familia y su autonomía, siempre y cuando se le respete”, asegura Catalina Acevedo.

APOYARLOS CON ACCIONES

- ▶ Fortalecer relaciones sociales y familiares satisfactorias, que sean de calidad y con amor.
- ▶ Realizar actividades domésticas que incluyan al abuelo en la cotidianidad de la familia y que le permitan sentir que aún es funcional e importante.
- ▶ Consolidar el rol del abuelo dentro del núcleo familiar a partir de considerarlo una autoridad en las decisiones familiares. Evitar excluirlo.
- ▶ Propiciar las prácticas religiosas para incentivar sentimientos de esperanza y tranquilidad.
- ▶ Favorecer la comunicación con hijos o familiares que viven fuera de la casa mediante el uso de la tecnología.
- ▶ Frecuentar centros para hacer actividades deportivas, culturales, recreativas y también socializar. Esto les permite compartir con sus pares haciendo que se sientan identificados y tengan sentido de pertenencia a esos grupos.
- ▶ Si están en casa, entonces apoyarlos con actividad física adecuada para ellos.
- ▶ Apoyarlos en las tareas diarias con paciencia y amor, respetando la independencia y ofreciendo apoyo con delicadeza y comprensión.



CUANDO EL SUEÑO SE VA POR VER SERIES

Si es de los que les cuesta despegarse del televisor o dispositivo por saber qué pasará en el siguiente capítulo, se puede afectar su rendimiento laboral o académico, además del bienestar. Aprenda a regular tiempos.

(CON TU MENTE
tu generación)

ASESORA MARÍA ISABEL MONTES
GAVIRIA - Neuróloga clínica, subespecialista
en Medicina del Sueño

Dormir menos de seis horas en las noches se ha convertido en un hábito para muchas personas, desde que las plataformas digitales engancharon al público con series, con la posibilidad de ver un capítulo tras otro en una misma tanda.

Esa rutina que le puede parecer placentera influye en su bienestar, pues al estar alterando sus ciclos de sueño se tienen repercusiones en el comportamiento al día siguiente, y se afectan las rutinas laborales, académicas y sociales.

Explica la neuróloga clínica María Isabel Montes Gaviria, subespecialista en Medicina del sueño, que en general el apego a los dispositivos electrónicos, entre ellos la televisión y las plataformas en línea, ha propiciado que muchos individuos sean más nocturnos, por la ansiedad de querer ver el siguiente capítulo. Al robarle tiempo al sueño, “se altera el ritmo circadiano”, es decir el ciclo natural del cuerpo humano en las 24 horas del día.

Ver series por un tiempo prolongado antes de dormir puede tener efectos en su sueño, pues el subconsciente se queda con la información recibida y hace que dormir sea menos placentero.

ES CLAVE CREAR EL HÁBITO

Es preciso reconocer los factores que impiden lograr un sueño que garantice una buena jornada al siguiente día.

- 1 Evitar irse a la cama pensando en los problemas, actividades o preocupaciones pendientes. Haga una lista o escriba un diario y váyase a dormir.
- 2 Realizar actividad física o ejercicio intenso antes de ir a dormir no es conveniente. Prepárese con yoga o estiramiento para la noche. Lo ideal es que sea actividad suave.
- 3 Es preciso decirle al cerebro el cambio de rutina. Por ello, bajar la intensidad de las luces, apagar los dispositivos y leer un libro de papel facilitan hacer la transición hacia la noche.
- 4 La rutina de irse a la cama y despertarse a la misma hora le ayudará a su cerebro a crear pautas para lograr desconectarse. Vaya ajustando el horario una hora antes.
- 5 No caiga en la tentación de automedicarse para ir a dormir. Las prescripciones deben ser hechas por su médico pues algunos de los medicamentos tienen efectos secundarios adversos.

(CON TU MENTE tu generación)

LLEGA EL INSOMNIO

Cuenta la doctora Montes que la exposición prolongada a las pantallas electrónicas genera un insomnio de inicio, es decir dificultad para conciliar el sueño ya que la persona queda muy activada con la información recibida mientras veía la serie.

Lo preocupante, en palabras de la psicóloga clínica, es que si el hábito permanece por un tiempo exagerado, el insomnio puede convertirse en crónico y desencadenar más adelante en trastornos de ansiedad, de depresión, de cefaleas crónicas, es decir, permanentes dolores de cabeza, y sensación constante de fatiga.

Además, el insomnio crónico tiene el alcance de conllevar a enfermedades cardiovasculares y del corazón, mayor riesgo de hipertensión y diabetes; todo por dormir menos de seis horas.

A esto se le suma la actividad lumínica de los dispositivos, que provoca el retraso de la secreción en el cuerpo de la melatonina, la hormona reguladora del ritmo del sueño.

DISFRUTAR A LA MEDIDA

La principal recomendación es establecer unos horarios regulares y prudentes, siempre con la sugerencia de dormir las horas adecuadas según la edad. La Organización Mundial de la Salud comenta que para mantener un óptimo estado físico, emocional y mental, se debe hacer en promedio entre siete y ocho horas por noche.

Para cumplir con este promedio, es necesario establecer una buena higiene del sueño, que comienza hasta una hora antes de irse a la cama. En ese tiempo previo a cerrar los ojos del todo, la doctora Montes sugiere realizar una actividad relajante como hablar con alguien, meditar, hacer yoga o pintar. Algo que lo obligue a pensar en un tema diferente al de la serie, para que la información recibida de este contenido audiovisual no altere su sueño.

Otras pautas que puede aplicar para mantener la higiene del sueño es hacer que su habitación sea cómoda, con poco ruido y a temperatura media; evitar el café en la tarde, hacer ejercicio a más tardar dos horas antes de dormir, tener solo una alarma durante el día y procure no estar revisando la hora con frecuencia en la noche, para evitar la ansiedad •



Quédate en Casa

Te llevamos todo el
diagnóstico de COVID-19

**Test + Teleconsulta + Prueba
COVID-19 laboratorio**



Test COVID-19

Te orienta y entrega recomendaciones sobre lo que debes hacer frente algunos síntomas.



Teleconsulta

Una cita médica especializada a través de videollamada.



Prueba COVID-19

Una vez el médico te envíe para prueba de laboratorio vamos hasta tu casa para que evites riesgos de contagio.

Agenda tu cita en:



316 467 6753



318 363 7795

Disponible para pacientes de Coomeva Medicina Prepagada y particulares, en Bogotá, Cali y Pereira.



AMABILIDAD, PODEROSA E INSPIRADORA

Para los líderes en sus empresas, en el entorno familiar y en la vida diaria, ser amable trae las mejores retribuciones. ¿Cómo practicarla?



ASESOR
CÉSAR MEJÍA ACOSTA
 Comunicador social,
 especialista en
 Intervenciones Psicosociales
 y magister en Periodismo

Si usted entra a un almacén, ¿prefiere que lo atienda una persona que demuestra amabilidad e interés, o la que se percibe despreocupada y hasta ofuscada? La respuesta parece lógica, porque la amabilidad conecta. Y en cualquier situación de la vida ocurre así.

Pero, ¿qué le pasará al vendedor que se muestra ofuscado? ¿Qué suceso previo hace que tenga esa actitud? ¿Qué tal ponerse en el lugar de ese vendedor para comprenderlo? Al dar un primer paso con un acto amable como compartirle un café, saludarlo con una sonrisa o abordarlo con una frase de aliento unirá dos comportamientos que van de la mano para construir entornos más saludables: empatía y amabilidad. Estas se contagian en cadena y a través de acciones diarias.

“Que lo que haga a diario lo haga pensando en el bienestar del otro. Pero la clave está en el actuar, y soy muy insistente en esto, porque somos una sociedad de buenas intenciones”, explica César Mejía Acosta, catedrático en liderazgo y consultor en el tema de contagio de la amabilidad.

Sin embargo, esta actitud no debe fingirse, aclara el consultor. Normalmente, la persona amable lo será con todo el mundo, sin importar la condición socioeconómica, “mientras que quien no lo es, normalmente trata con amabilidad solo al que le conviene”. El comunicador y docente también asegura que hay un mito que es necesario desmontar: que quien hace algo amable por el otro debe mantenerlo en total secreto.

CULTIVARLA EN FAMILIA

- Cuidado con las microagresiones. Cuando se comparte un entorno es fácil encontrarse con dificultades en la convivencia, pequeños detalles que pueden generar ruidos en el hogar. La idea es no esperar a que el otro dé el paso para alcanzar entornos amables, sino buscar cómo aportar.
- Eluda el “sincericidio”. Así lo denomina Mejía Acosta y explica: “No tiene que decirse la verdad cuando sea y como sea. Nos enseñaron que teníamos que decir la verdad en la cara, así aplastes. Pero, cuidado, verdad o sinceridad, ¿sin empatía? Antes de tener estas conversaciones, debo reflexionar”.



La empatía también está ligada a la amabilidad, pues ambas cualidades conectan con los demás. También, es importante que surjan desde la honestidad y no sean fingidas o impuestas.

“No es ser amable o hacer algo por vanidad o ego. Sin embargo, se nos ha dicho históricamente que lo bueno no se muestra. Entonces ayudo a alguien pero lo hago callado y la verdad es que hay que mostrarlo. Jamil Zaki, científico norteamericano que trabaja el contagio de la bondad, demostró que esta se contagia, que hay que verla; que ser testigo de la bondad inspira bondad. Y de esta forma funciona también con la amabilidad”.

LÍDERES MÁS AMABLES

En una edición de la *Harvard Business Review*, dedicada a inteligencia emocional y liderazgo, que comparte Mejía Acosta, se habla de la estrecha relación entre el liderazgo y la amabilidad. “Un creciente número de investigaciones sugiere que la mejor forma de influir y liderar empieza por la amabilidad, que es la conductora de la influencia: facilita la confianza, la comunicación y el asumir ideas. Basta una mínima señal no verbal —un guiño, una sonrisa o un gesto amable— para demostrar a alguien que estás encantado de estar con esa persona y que estás atento a sus preocupaciones”.

Ser amable no implica perder autoridad, que es el temor de muchos jefes y directivos. Liderar desde la fuerza es una idea que con el tiempo ha venido desmontándose. Estamos en la era del conocimiento, del diálogo, de lo humano. “No le puedo pedir a mis colaboradores que se relacionen bien o que haya trabajo en equipo si yo como líder los

maltrato. Lo que hace un equipo es proyectar lo que el líder es”.

Es más, cuando el líder es amable sus empleados aceptan mejor sus decisiones. El liderazgo desde la amabilidad, manifiesta César Mejía Acosta, facilita todos los procesos de la organización, pues para ser amable se debe ser empático y tener escucha activa. “Los líderes amables normalmente son más receptivos y cuando soy más receptivo escucho mejor las dificultades que tiene mi empresa. Un líder que no es amable piensa que se las sabe todas y no escucha”. Los líderes amables, inspiran.

También en el ámbito empresarial hay que romper con un antiguo esquema y es que para alcanzar grandes logros es





necesario pasar por encima del otro. “Una de las cosas más bonitas es que la gran clave del progreso individual y colectivo es la cooperación, una forma muy cercana a la amabilidad”.

Y es que los actos amables también logran que quien los practica se sienta bien, así lo explica la Clínica Mayo en su sitio web. Lo que se denomina el ejercicio de la amabilidad influye en la perspectiva, actitud y salud personal. Aplicándolo se puede vivir más presente y tener mejores relaciones, estímulos al buen ánimo.

Igualmente, sentirse una buena persona, porque no se hace daño a nadie, no es suficiente en el contagio de la amabilidad. El principal desafío es actuar •

SIEMPRE, EL DIÁLOGO

- **Romper la cadena de malos momentos.** No esperar a que el otro viva una serie de dificultades que lo lleven a explotar. Preguntarse, ¿cómo puedo prevenir que las emociones en casa o en el trabajo se desborden?
- **Un café alivia tensiones.** Servir una bebida caliente facilita la amabilidad y propicia la conversación.

UNA SONRISA BELLA COMIENZA CON UNA BUENA HIGIENE ORAL

Detrás de este gesto que demuestra alegría y amabilidad, hay asuntos tan personales como la autoestima y la valoración propia. El autocuidado es fundamental.

ASESORES

MELISSA VÁSQUEZ POSADA, odontóloga
ARIOSTO IBÁÑEZ RIVERA, psicólogo clínico,
especialista en Inclusión Educativa

Sobre la sonrisa hay múltiples frases célebres que dan cuenta de su potencial para abrirle camino a las buenas relaciones. “La sonrisa cuesta menos que la electricidad y da más luz”, dice un proverbio escocés; o “el niño reconoce a la madre por la sonrisa”, escribió el novelista ruso León Tolstoi. Es una carta de presentación y por ello cuidarla es clave y en esto es vital la disciplina y la generación de hábitos para conservarla radiante.

Melissa Vásquez Posada, odontóloga de la Universidad de Antioquia, comparte que una buena cantidad de consultas que se recibe están relacionadas con el aspecto estético, porque las personas siempre quieren verse mejor. Por tanto, lo primero que

se recomienda es mantener una buena higiene oral que se traduce en hacer habitual lo que se enseña desde niños: lavarse los dientes luego de cada comida, usar la seda dental y el enjuague bucal.

“En la consulta odontológica usualmente vemos tres tipos de problemas relacionados con la apariencia: el color de los dientes —es la más frecuente—, la posición de las piezas dentales y el tamaño”, explica la odontóloga.

Y la higiene oral tiene relación directa con ese primer motivo de consulta. Las manchas oscuras, con tonalidades marrones, y las que tienen un matiz amarillo, generalmente se ocasionan por no seguir hábitos de forma adecuada y a tiempo. “Una buena higiene favorece en gran medida que no se presenten las manchas en los dientes y esto incluye la visita al odontólogo y al higienista dental, que hace una limpieza más profunda en los lugares donde alcanzamos a llegar,





pues allí se forman depósitos que se van endureciendo y que no salen ni con cepillo ni con seda”, enfatiza la odontóloga.

SONRISA Y AUTOESTIMA

La sonrisa también está vinculada al amor propio, al concepto que tiene cada individuo de sí mismo y, de hecho, transmite otros asuntos más emocionales, por ejemplo, sentimientos o estados de ánimo. Frente a esto, Ariosto Ibañez Rivera, psicólogo clínico y especialista en Inclusión Educativa, detalla que “considerar que la sonrisa propia no es bonita puede afectar otros conceptos sobre sí mismo, como el social, que determina nuestra capacidad para relacionarnos con los demás. O el emocional, que define nuestra percepción sobre las fortalezas y la capacidad de adaptación”.

El especialista destaca que en el cuidado de los dientes son esenciales múltiples factores, entre ellos creación de hábitos, estilos de vida, aprendizaje, experiencias, recursos físicos. “Sin embargo, una percepción de insatisfacción con los dientes puede influir negativamente sobre el autoconcepto físico y, por ende, afectar significativamente la autoestima y posiblemente el cuidado de ellos”, agrega.

EL HÁBITO DE LA HIGIENE

La clave es habituarse a la limpieza de los dientes, que no es compleja ni extenuante. La odontóloga recomienda una buena técnica de cepillado, que debe ser completa, “porque a muchos pacientes se les olvida incluir la lengua en su rutina de higiene oral”, añade. Así mismo, es conveniente usar la seda dental a diario y los enjuagues bucales. “Además, visitar al odontólogo dos veces al año. La limpieza profesional es importante, porque así nos cepillemos con disciplina, hay partes específicas de la cavidad oral a las que no podemos llegar con el cepillo y la seda”, destaca ●

PARA CUIDAR LOS DIENTES Y LA SONRISA

El portal KidsHealth, de la Fundación Nemour, en EE. UU. comparte algunos tips para mantener sanos y bien cuidados los dientes:

- ▶ Incluir una dieta nutritiva, limitando zumos, azúcares y alimentos pegajosos.
- ▶ Cepillarse los dientes tres veces al día durante dos minutos seguidos y usar la seda dental al menos una vez al día.
- ▶ Usar protector bucal al practicar deportes donde se corra el riesgo de recibir golpes en la boca.
- ▶ Evitar tener objetos en la boca cuando se camine o se corra.
- ▶ Alejarse del humo del tabaco y, por supuesto, evitar fumar.
- ▶ Asistir a todas las citas con el odontólogo.



PARA SABER MÁS

GESTIONAR LA INCERTIDUMBRE

En situaciones extremas, como la emergencia mundial por la covid-19, es normal sentir miedo y ansiedad. La psicóloga Silvia Arcas explica para la agencia EFE Salud, que esto es común por la percepción de vulnerabilidad ante la incertidumbre. Para gestionar esas sensaciones negativas, la experta recomienda mantener un trato humano con los demás, "no verlos como enemigos o contagiadores potenciales"; y frente a la distancia: miradas y sonrisas amables. También, evitar la sobreexposición a la información, y confiar en fuentes oficiales. Ocuparse hace los días en casa más llevaderos; hacer ejercicio, tomar el sol, leer, bailar y hablar con familiares y amigos, son ideas para activarse.



4

MESES ES LA EDAD EN LA QUE LOS BEBÉS DIFERENCIAN UN ABRAZO DE SUS PADRES AL DE EXTRAÑOS, INDICA UN ESTUDIO DE LA U. DE TOHO, EN JAPÓN, PUBLICADO EN MEDICAL NEWS TODAY.

EL ALCOHOL, MÁS QUE UN ASUNTO SOCIAL

Expertos de las áreas de la salud se preocupan por el aumento del consumo de alcohol en la cuarentena. La OMS indica que esto puede exacerbar comportamientos de riesgo, violencia y problemas de salud mental. Por su parte, el presidente de la Asociación de Exalcohólicos, Jesús Godino, cuenta para Agencia Sinc que en el consumo en el hogar se evidencia la verdadera relación con esta bebida. El consejo es moderarse, acompañar y buscar apoyo dado el caso.



CON LAS MEDICINAS SIGA LAS INDICACIONES

De no hacerlo, puede afectar sus efectos. Por eso, es importante la adherencia al tratamiento, definida por la OMS como tomar la medicación según la prescripción, en dosis y tiempo. La doctora Milagros González indica a EFE Salud que para lograrlo el paciente debe ser consciente y estar bien informado.

BUSCAR LA CALMA CON LA MEDITACIÓN

- Procurar la tranquilidad a través de la meditación en momentos de crisis puede ser positivo para dispersarse al estar en casa. Estas son algunas recomendaciones publicadas en la web de *Scientific American*.
- Una alternativa es buscar clases online, transmisiones en vivo o aplicaciones que le guíen en la meditación, si es principiante.
- Tómese un tiempo libre de las redes sociales y del exceso de información. Antes de la meditación puede tomarse una taza de té.
- Trate de enfocarse en el momento presente. Concéntrese en su respiración.
- El agradecimiento también puede ayudar. Agradecer y pensar en las cosas positivas y buenas de su vida. A lo mejor verá detalles que no había notado.



(TENGA EN CUENTA)

Enfocarse en el autocuidado es algo que las personas mentalmente fuertes hacen en situaciones difíciles, indica un artículo de *Psychology Today*.

CON TU MUNDO

64 %

DE PERSONAS (MAYORES DE 5 AÑOS)
EN COLOMBIA USARON INTERNET
DURANTE 2018, SEGÚN EL DANE.



CUANDO LA DISTANCIA SE INTERPONE, LA TECNOLOGÍA ES UNA ALIADA PARA CONECTAR CON LOS SERES QUERIDOS. ES TIEMPO DE DESCUBRIR OTRAS MANERAS DE COMPARTIR.

PARA UNIR

Aprovechar las diferentes aplicaciones y redes sociales para entablar conversaciones con familiares y amigos, e incluso verlos en video, fomenta la cercanía.

CON RESPONSABILIDAD

Es clave la cautela con el manejo de internet. Evitar las falsas noticias, hablar con extraños, compartir información personal o excederse en los tiempos de uso.

EXPLORAR OPCIONES

En la red también se encuentran recursos como bibliotecas, museos, videos y juegos educativos útiles para cultivar intereses y realizar las tareas escolares.

LA CRIANZA,

UN TRABAJO EN EQUIPO

Los niños necesitan acompañamiento de sus padres para que sus procesos de aprendizaje sean exitosos. Los acuerdos y reglas conjuntas ayudan a que la crianza no recaiga en una sola persona.

ASESORA MARÍA OCHOA URREA
Psicóloga y magíster en Psicología Clínica

Limitarse a sentir orgullo por proveer los bienes materiales que garanticen el bienestar físico de los hijos parece hoy una idea muy anticuada de ser padres. Así como se volvió común que papá y mamá trabajen para sostener económicamente el hogar, lo conveniente es que también se compartan la crianza.

Por fortuna, señala la psicóloga clínica María Ochoa Urrea, la cultura está cambiando y cada vez hay más padres que se involucran de manera directa en el cuidado de los hijos y entienden que es un trabajo de equipo, no solo de las madres.

“La idea es que se distribuyan labores, tanto de la casa como del trabajo. Cuando no se establece, hay una sobrecarga de actividades en uno de los cuida-





dores, que le puede generar problemas como la fatiga”, explica la especialista.

Este apoyo mutuo en la crianza de los pequeños puede lograrse si el padre y la madre establecen acuerdos claros para repartirse tareas, que también pueden ir alternando por semanas o días. También ayuda la disposición a realizar actividades juntos, en las que conviene involucrar a los niños, tales como cocinar, jugar, resolver dudas sobre las tareas de la escuela, promover la conver-

sación para que los niños pregunten y confíen en sus padres, entre otras.

MÁS QUE ALIVIAR CARGAS

Pero la distribución de tareas en el hogar no es la única justificación para que los expertos promuevan una presencia más efectiva de los dos padres en el cuidado de un hijo. También lo es que un acompañamiento real genera vínculos y promueve el afecto, y esto garantiza niños más felices y adultos que se relacionarán mejor.



PAPÁS MÁS INVOLUCRADOS

Sea un papá soltero, casado; uno que trabaja o que se queda en casa, o un padrastro. Todas estas figuras paternas contribuyen en la crianza de los hijos, sean en roles considerados tradicionales o menos convencionales, dice el pediatra David L. Hill, en el portal *Healthy Children*, de la Academia Americana de Pediatría. También afirma que se ha demostrado que la participación de los papás ayuda al desarrollo del lenguaje, durante la niñez y en algunos casos a prevenir problemas de comportamiento. Además, pueden estimular los juegos activos. Ambos padres aportan diferentes beneficios a la familia.

“No es estar por estar, como creen algunos. La sola presencia no significa acompañamiento. Es estar desde el afecto. Se trata de tener disposición para entender y escuchar lo que les sucede a los niños a medida que van creciendo. Comprender lo que les genera ciertas emociones, poner atención a sus demandas y estar con ellos incluso en el momento de calmarse, porque es cuando están aprendiendo a autorregularse”, señala la especialista.

Otra ventaja de disponerse a hacer un acompañamiento efectivo en la crianza es que los niños estarán más dispuestos a colaborar y trabajar juntos, pues los menores tienden a imitar los comportamientos de los adultos. “No tener la disposición para atender a los hijos ni apoyar en las labores de la casa genera pautas de crianza negativas y disfuncionales”, explica Ochoa Urrea.

Por lo anterior, es que mamá y papá son necesarios cuando se debe premiar o corregir. Entre las pautas funcionales y positivas que refuerzan las características o las cualidades del niño se encuentran las de premiar o elogiar sus comportamientos, o la de castigar con amor —sin recurrir a métodos violentos—.

“Es esencial que tanto padre como madre le estén recordando a sus hijos que se sienten orgullosos de sus logros o que las actividades que desempeñan serán para el bienestar de todos en la casa”, especifica la psicóloga.

Cuando se trata de corregir, también es necesaria la intervención de ambos, y como un equipo entiendan que se debe hacer desde el afecto. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) señala que un abrazo de padre o madre es un gesto de autoridad más potente para niños de todas las edades que imponerse con palabras o gritos.

“Al abrazarlos pueden sentir el contacto de un cuerpo con el otro: un cuerpo que mece y que acuna trae a la memoria emotiva el recuerdo físico de los brazos de la madre o de la figura ‘maternante’. El abrazo cálido y firme da un ‘contorno’, un límite, es un poderoso mensaje de hasta aquí se puede”. Calma esa sensación de angustia y de no sentirse escuchado, que, de alguna manera, los niños, niñas y adolescentes experimentan cuando se desbordan emocional-





(CON TU MUNDO
para ellos)

mente”, explica una de las cartillas sobre pautas de crianza de la entidad.

En esencia, se trata de que cada uno conozca que tiene un papel protagónico en la vida y futuro de los niños, desde el ejemplo y la expresión del afecto. Los padres de hoy están llamados a abandonar por completo esa idea de que criar a un hijo se limita a proveerle bienes para que satisfaga sus necesidades básicas, o incluso regalarle objetos, y a asumir una paternidad más amorosa ●

LOS NIÑOS TAMBIÉN SON APOYO

Compartir las tareas de la casa se hace aún más necesario en estas épocas en que más padres trabajan desde sus hogares. Así que, además de involucrarse como pareja en la crianza, también es importante motivar a los niños para que participen en la construcción de una convivencia sana para todos. La especialista recomienda:

► Incluir a los niños en los oficios de la casa (sin importar que de entrada no lo hagan muy bien). Por ejemplo, pedirle trapear su cuarto para que vaya teniendo estos hábitos.

► Motivarlo a hacer pausas activas cuando esté haciendo sus tareas (cada 20 minutos) y acompañarlo en estas.

► Hacer pausas activas en familia, para que el niño aprenda a regularse. Los padres pueden ayudarlo, enseñándole en un reloj cuándo es hora de parar.

► Invitar al diálogo y a la expresión de emociones y sentimientos. Si los padres empiezan por compartir qué sintieron a lo largo del día, por ejemplo, los niños siempre se motivarán a contar sus experiencias.



AQUÍ ESTÁN LOS RECUERDOS

La memoria es la capacidad que tiene el cerebro para retener información y recuperarla voluntariamente. Así, es posible recordar momentos, ideas del pasado y sensaciones.

50 años

ES LA EDAD EN LA QUE PUEDEN EMPEZAR A APARECER OLVIDOS SUTILES, PROPIOS DE LA ADULTEZ, QUE NO AFECTAN LA VIDA COTIDIANA.

FOMENTARLA Y PRESERVARLA

Esta función cognitiva se estimula desde la niñez con juegos mentales, por ejemplo. Sin embargo, la memoria es una de las habilidades que más suele afectarse con la edad. Es primordial consultar cuando se detecten pérdidas importantes, disminución en las capacidades y en la autonomía de la persona.



MENTE ACTIVA

La actividad mental ayuda a minimizar la pérdida temprana de la memoria. Incluir la lectura en la rutina, además de crucigramas, sudokus y sopas de letras. También la socialización incentiva la concentración y las emociones positivas, por lo que es aconsejable además de compartir intereses, hablar de películas que se hayan visto y contar sobre un libro o artículo leído a otros.

8 millones

DE PERSONAS EN LATINOAMÉRICA PODRÍAN PADECER DEMENCIA PARA EL AÑO 2030, SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.

FUENTE
JULIÁN CARVAJAL - NEUROPSICÓLOGO

(TEN EN CUENTA)

Una adecuada higiene del sueño disminuye el riesgo de pérdida de esta función. Pues al dormir, el cerebro consolida la memoria.

El ejercicio físico regular también facilita la generación de nuevas conexiones neuronales, mejorando la memoria y el aprendizaje.

Algo útil para ejercitarla es preguntarse en la noche: ¿qué pasó en el día? ¿Qué desayunó? ¿Cuáles actividades hizo? ¿Qué ropa vistió?



Espacios diferenciados para la atención de todas tus necesidades en salud

**Nuestro Hospital piensa en tu bienestar
y tranquilidad. Asiste con confianza
a tus citas y no descuides tu salud.**

Atendemos pacientes de medicina prepagada, póliza y particular.

    **sanvicentefundacion.com** 
Rionegro, Antioquia. Vía aeropuerto - Llanogrande

 **403 77 17**



CREATIVIDAD

FRENTE A LA DISTANCIA

Los kilómetros en medio no necesariamente hacen que se acabe una relación. Hay otras maneras de compartir.

(CON TU MUNDO
a dúo)

ASESORA
GLORIA HURTADO CASTAÑEDA
Psicóloga, adscrita a Coomeva
Medicina Prepagada

Creatividad es el ingrediente mágico para que las relaciones a distancia se lleven en buenos términos y no tomen un curso monótono y agotador, o generen otros problemas que antes la relación no tenía. La creatividad, en cada encuentro con la pareja, hará que los momentos compartidos sean agradables y enriquezcan la relación, a pesar del distanciamiento físico.

La psicóloga Gloria Hurtado Castañeda explica que para este tipo de relaciones también es importante no tener un espejo retrovisor, recomienda evitar mirar hacia atrás para concentrarse en el presente y acordar la forma cómo ambos llevarán la relación durante el distanciamiento. De lo contrario, “se cobrarían cuentas pendientes y la interacción se volvería inimaginable”, afirma la especialista.

“Lo primero de lo que tenemos que partir es que no hay una relación perfecta y no existe una que esté asegurada para siempre”, dice la psicóloga. Una relación se construye todos los días, “y es desde ahí que se lleva en el tiempo. Este es el momento ideal para la creatividad, para arrancar de cero y crear nuevas rutinas juntos, nuevas formas de compartir”, complementa.

EVITAR JUZGAR

Para que la relación y las citas virtuales fluyan es necesario definir acuerdos y pactos, que permitan que cada encuentro se torne agradable y se disfrute. “Si mi pareja no quiere hablar, no se debe juzgar y echar todo por la borda creyendo que no me ama o que se cansó. No se puede tener una relación en línea todo el tiempo al borde del precipicio, pensando que ya hay cambios, que todo se acabó”, comparte Hurtado Castañeda, e invita a tener presente “que el primer paso para una buena relación de pareja es tener una buena relación con uno mismo. Que la pareja no sea la persona que llene tus vacíos. Necesito a alguien que me acompañe, no que me llene”.

ALGUNOS DETALLES QUE, A DISTANCIA, ENRIQUECEN LA RELACIÓN



► **Dedique canciones:** la música tiene mensajes poderosos, profundos y sanadores. Usar alguno de los canales de comunicación para dedicar una canción o escuchar música juntos ayudará a enriquecer los encuentros.



► **Literatura y poemas:** diversos autores han plasmado en palabras el sentir de muchos. Aprovechar sus obras y compartirlas durante una videollamada, un mensaje de chat o enviarlas al correo alegrará a su pareja.



► **Escriba cartas:** en ocasiones, antes o después de los encuentros, queremos compartir el sentir, alguna emoción o idea para entregar de una forma distinta. Escribirle cartas, ojalá a mano, le hará sentir el interés que tiene en la relación y que le gusta dedicar tiempo para enriquecerla.



► **Envíe regalos sorpresa:** la distancia no debería ser una excusa para dejar de sorprender al otro con detalles. Un desayuno, flores, chocolates, frutas o una botella de vino. Las opciones son infinitas cuando se trata de sorprender al otro con sus cosas favoritas.

Y lo dice porque en nuestra cultura ha hecho carrera esa búsqueda de “la media naranja”, que complete a la otra mitad. Sin embargo, es importante plantear la vida en común desde la autonomía vital. “Soy lo que soy y quiero que me acompañen, no que me llenen. Si asumo que el otro me llena, entonces construyo una relación de total dependencia: un desastre por la necesidad de control”, añade la psicóloga.

Es importante procurar encuentros frecuentes para el cuidado de la relación y el crecimiento; por eso se deben tener rituales, como horas acordadas para las citas o actividades que se puedan hacer en línea (ver películas o series, cocinar, estudiar, leer, escuchar música). También es clave evitar esos reclamos que, a veces, no tienen sentido y

tratar de controlar las acciones de la otra persona. La distancia física puede también generar desconfianza, sin embargo, la pareja tiene distintas opciones para solucionarlo, como cerrar los ojos y confiar, o convertir ese sentimiento en un problema más grande. Aquí la comunicación es primordial.

En una relación a distancia, un elemento que puede enriquecer es la construcción de una bitácora. Puede ser individual o compartida, donde se plasme cómo se sienten y lo que piensan día a día, y crearla durante un periodo que les permita reflejar ese sentimiento. Luego de un tiempo, ya estando cerca, pueden leerla juntos y repasarla para que cada uno reconozca cuánto crecieron y qué elementos mejoraron como pareja. ●

CAMBIAMOS NUESTRO PROTOCOLO DE ATENCIÓN PARA EVITAR EL CONTAGIO DEL COVID-19



En Cedica la **salud** y el **bienestar** de nuestros pacientes es lo primero.



Nuevos horarios.



Distancia entre las personas de mínimo 1.5 mts



Medidas de higiene y desinfección permanente.



Uso de tapabocas obligatorio.



Salas de espera con un número mínimo de asistentes.



Consulta de resultados vía Web.

RESONANCIA MAGNÉTICA Y MEDICINA NUCLEAR.

www.cedica.com



Pereira 3402111
Armenia 7362888

Tuluá 2359985
Ibagué 2595600

HIJOS ÚNICOS

CON MÁS AUTÓNOMÍA Y SEGURIDAD

Que son egoístas, egocéntricos, mimados y dependientes de sus padres. ¿Qué tan ciertas son estas afirmaciones? Pautas para una crianza afectiva, que fomente sus virtudes.



(CON TU MUNDO antes de)

ASESORA CLARA ISABEL VÉLEZ
Psicóloga clínica, perinatal, especialista en
Gestión del Desarrollo Humano

En las últimas cuatro décadas, las encuestas nacionales de demografía y salud en Colombia han mostrado una tendencia a la reducción en el número de integrantes por hogar. Mientras en 1978 la cifra era de 5,48 personas, para 2010 el índice había disminuido a tres.

Esa reducción en las tasas de fecundidad por mujer (en 2016, según el Banco Mundial, era de 1,8) ha incrementado la cantidad de hijos únicos, contrario a lo que se veía hasta mediados del siglo pasado, cuando el promedio por familia era de ocho integrantes.

Este cambio cultural y demográfico en un periodo tan corto ha hecho, en palabras de la psicóloga clínica Clara Isabel Vélez, que sobre los hijos únicos existan algunas creencias populares, que pueden ser ciertas o no, dependiendo de las pautas de crianza que les den sus padres.

¿Cuáles creencias? “Que no son autónomos, que son egoístas y mimados, apegados a sus padres, que no cumplen las

normas y no comparten. Una cantidad de situaciones que los intentan describir, sin pensar que estas características incluso se pueden presentar en familias grandes”, advierte Vélez.

FORMAR PERSONALIDADES

Los hijos únicos, al no tener un referente semejante que los acompañe, suelen citar la atención plena de sus padres, en todo sentido: reciben amor a través del cariño y los detalles, pero también en ellos se descarga “lo peor” de mezclar emociones, como la frustración, el mal genio, los llamados de atención o las ausencias por ocupaciones laborales.

Los padres, comenta Clara Isabel Vélez, deben hallar un punto de equilibrio que les permita entregarle al hijo el tiempo y los recursos que necesitan y deseen, pero sin excesos. “De esta manera se les enseñará que hay cosas que deben conseguir por ellos mismos para que aprendan a enfrentar situaciones cotidianas de la vida, obviamente con su

acompañamiento”, señala la psicóloga. Sugiere que los padres de familia deben intentar asegurar que su hijo tenga procesos de socialización externos, como en el colegio o la escuela, las actividades extracurriculares y las amistades en el lugar donde vivan para estimular esta parte.

La facilidad al entablar relaciones sociales, explica Vélez, puede ser una habilidad que los hijos únicos desarrollen con más rapidez que los miembros de familias numerosas, y en esa tarea los papás son claves.

Otra habilidad natural es la de ser independientes, al estar habituados a hacer cosas solos, como jugar o estudiar, el acompañamiento parental es muy importante; ellos les pueden dar pautas desde casa, cómo enseñarles a compartir juguetes con condiciones o a hacer las tareas solos pero con una guía permanente.

“Ser hijo único no es ni bueno ni malo, es una circunstancia de la vida que hay que enfrentar de la menor manera, con ayuda de los padres”, dice la psicóloga Clara Vélez.

RECOMENDACIONES PARA UNA CRIANZA EFECTIVA

- ▶ Implementar juegos de mesa o de roles en los que una regla sea compartir alguna acción o elemento.
- ▶ Evitar intentar reponer el tiempo ausente con regalos. Es mejor hacerlo a través del juego o de la conversación.
- ▶ Con un hijo único quizá haya más recursos económicos disponibles, sin embargo, procure mantener un

equilibrio, pues se le puede enviar el mensaje de que con solo pedirlo consigue lo que quiere.

- ▶ Conceder el derecho a equivocarse. No trate de hacer las tareas por ellos. De adultos pueden tener dificultades para resolver sus problemas por sí mismos.
- ▶ Evite sobreprotegerlos. Hay papás que creen que al llevarlos a la guar-

dería se van a enfermar más por estar en contacto con otros niños, pues en casa no tienen con quién compartir virus o bacterias, pero este es un proceso que ellos deben enfrentar en su formación.

- ▶ Al final no se trata de qué tan numerosa sea la familia, hay que tener conciencia para relacionarse con los hijos, aunque sea uno o diez.



ZOOM A LA PRUEBA DEL VPH

El test del Virus del Papiloma Humano (VPH) no es igual a una citología, sin embargo, su propósito también es hacer diagnósticos oportunos y prevenir el desarrollo de cáncer de cuello uterino.

ASESOR
CARLOS RUIZ CORREA
Ginecólogo oncólogo



En el sitio web revistasaludcoomeva.co encuentra más información sobre el VPH.



Si bien existen más de 40 tipos genitales de VPH, solo algunos de ellos pueden causar algunos cánceres y enfermedades relacionados en hombres y mujeres, por lo que identificarlos es una medida de prevención. El ginecólogo oncólogo Carlos Ruiz Correa recomienda la citología entre los 25 y los 30 años, y si el resultado es negativo repetirla cada tres años; mientras que el tamizaje con VPH lo sugiere a partir de los 30 años y hasta los 65. “El propósito es reducir la incidencia y mortalidad por cáncer de cuello uterino. Se debe repetir

cada cinco años mientras la prueba sea negativa”, advierte.

Según la Sociedad Americana contra el Cáncer, “la prueba del VPH no se recomienda para detectar cáncer de cuello uterino en menores de 30 años, debido a que las mujeres desde los 20 a los 29 años, sexualmente activas, tienen gran probabilidad de contraer infecciones por VPH que desaparecerán por sí solas y los resultados de la prueba pueden causar confusión”. Lo que sí se debe es hablar del tema para generar conciencia, en especial entre las mujeres más jóvenes, antes de que sean sexualmente activas •

¿CUÁNDO HACERSE LA PRUEBA DE VPH?

Un especialista puede solicitarla si la citología arroja resultados anormales o si la paciente tiene más de 30 años. Es solo para mujeres, no se ha desarrollado una que detecte el virus en hombres. Si bien ellos se recuperan sin presentar síntomas es clave el cuidado pues son foco de contagio para sus parejas sexuales.



91 %

DE LOS HOMBRES Y 85% DE LAS MUJERES CON VIDA SEXUAL ACTIVA ESTÁN EN RIESGO DE CONTRAER UNA INFECCIÓN PROVOCADA POR EL VPH.

DETECTA EL VIRUS NO EL CÁNCER

Aclara la Clínica Mayo que la prueba del VPH no diagnostica el cáncer de cuello uterino, sino que detecta la presencia del virus que causa la enfermedad. Si el resultado es positivo no significa que hay enfermedad, quiere decir, en algunos casos, que el riesgo de desarrollarla podría ser mayor.



150

TIPOS DE VPH SE HAN IDENTIFICADO Y 40 DE ELLOS SON DE ALTO RIESGO. EL TEST PERMITE CONOCERLOS PARA MONITOREAR SU EVOLUCIÓN.

9

AÑOS ES LA EDAD A LA QUE DEBE COMENZAR LA VACUNACIÓN PARA PROTEGER DEL VPH. AUNQUE PUEDE RECIBIRSE HASTA LOS 26, ES CLAVE SABER QUE A MAYOR EDAD MENOR SERÁ SU EFECTO.



PARA PREVENIR EL CONTAGIO POR VPH

Puede ser complejo, pues la transmisión se da de una persona a otra mediante el contacto piel a piel con una zona infectada; esto significa que puede transmitirse sin contacto sexual. Sin embargo, tenga en cuenta estas recomendaciones: evite que otras personas tengan contacto con su área genital o anal; limite el número de parejas y relaciones sexuales con quienes hayan tenido muchas parejas y use correctamente los preservativos.



Limpia
hidrata y
protege

Efecto
**Anti
polución**
Phycosaccharide AP



Pieles Grasas y/o
Con tendencia
acné.

1.Limpia



Úsalo antes
de la
**Hidratante
Facial**



Hidratante
Antiedad.

2.Hidr



72
Horas

de hidra

Con
Vit - C
Liposomado

turrutina
de **día**
todos los días

Ahora con **OTZ 10**

PharmaDerm
Innovación Dermatológica

Hydraskin®
FACE
Emulgén con liposomas
Pentavitin®
72 Horas
Hidratación

ANTIEDAD®
SunStop Gel
Nueva Fórmula
Nueva Imagen
SPF 45
UVA / UVB / IR / VISIBL
Ahora Con
OTZ 10
Protección Total

Corrector de Imperfecciones
Efecto Mate natural
Toque Seco

Base de maquillaje
Ahora **DETOX**

Barra dermoprotectora
con protección solar.

Hidratante facial
Piel jóvenes, grasas y/o acné.

Alta protección
Piel con tendencia acné y/o grasas.

3. Protege

PharmaDerm
Innovación Dermatológica



DE ANÓNIMOS A SOBRIOS CURIOSOS

El movimiento de *The Sober Curious* (los sobrios curiosos), que promueve divertirse sin beber licor, pone sobre la mesa los efectos de la ingesta de esta sustancia en la vida de las personas.



ASESOR
ESTEBAN CAMILO PÉREZ PÉREZ
Médico general y residente de
Psiquiatría y Salud Mental

Tomarse una o muchas copas de vino, aguardiente, ron o cualquier otro licor en fiestas o encuentros en que se comparte con amigos o familia es una práctica social aceptada y arraigada en diferentes culturas, pese a que la evidencia científica asocia al consumo de alcohol a diversos tipos de enfermedades.

Sin embargo, un movimiento conocido como los sobrios curiosos (*the sober curious*), que impulsan jóvenes en diferentes países, se está encargando de desmitificar que solo es posible la diversión cuando la bebida alcohólica está de por medio.

Un artículo recientemente publicado por *USA Today*, que hace énfasis en el sentido de este movimiento, destaca que personas de diferentes regiones del mundo — sobre todo las que se inscriben en la generación de los *millennials*— se están declarando abiertamente abstemias y lo pro-

mueven en sus encuentros y redes sociales como una práctica de bienestar.

Incluso, han motivado la creación de bares con políticas de cero alcohol, en los que se venden bebidas que simulan los tragos tradicionales, y alientan en sus redes sociales el no consumo como algo *sexy*.

UN ASUNTO DE SALUD PÚBLICA

El ser abstemio como tendencia, que anteriormente parecía solo relegado a los grupos de Alcohólicos Anónimos, es una moda que no pasa desapercibida cuando se tienen en cuenta los efectos del alcohol.

La tendencia está en línea con las consideraciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la reducción del uso nocivo del consumo de alcohol incluidas en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Entre las principales razones por las que esta organización



vigila muy de cerca los efectos del consumo de esta sustancia se encuentra el que causa unas 3 millones de muertes en el mundo cada año y el que puede desencadenar unas 200 enfermedades.

El médico general Esteban Camilo Pérez Pérez explica que el consumo de alcohol afecta muchos hábitos de la persona que lo ingiere, e incide en factores biológicos, su entorno social y psicológico.

“Puede causar muchos tipos de enfermedades, no solo en el hígado, sino que otros órganos, como el corazón, los riñones, los ojos y el cerebro, se ven afectados. En la parte social, además de todo el estigma que implica ser un alcohólico, porque genera una dependencia, se convierte en un problema cuando empieza a fragmentar las actividades de la vida diaria”, asegura.

El doctor se refiere a comportamientos como no asistir al trabajo porque se está

enguayabado o se presentan síntomas de lo que se conoce como la abstinencia alcohólica aguda. Esta última situación puede desencadenar problemas mayores, como bajar la productividad de la persona, porque todo se lo gasta en bebidas, o incluso el tornarse violenta con su familia o cercanos.

Sobre si el consumo debe ser cero, como lo promueven los sobrios curiosos, o existe un nivel seguro, el médico señala que la recomendación de la OMS es una vida libre de alcohol, ya que sus consecuencias no son buenas en ningún caso.

“Antiguamente se atribuía al vino y a otras bebidas alcohólicas un carácter milagroso o divino, debido a que alargaba la vida. Sin embargo, lo que ocurría es que el proceso de destilación y fermentación de la época destruía los microbios que permanecían en el líquido, por lo tanto, las personas que lo ingerían se

EFFECTOS DEL ALCOHOL EN EL CUERPO

De acuerdo con la Guía estilos de vida saludables, de la Alcaldía de Medellín, el consumo reiterado de alcohol puede afectar diversos órganos del cuerpo, así:



Cerebro: pérdida de la memoria, el autocontrol o la capacidad de concentración.



Corazón: palpitaciones, pulso acelerado y presión baja.



Hígado: hipoglicemia, problemas en el metabolismo, náuseas o vómitos.



Riñones: aumento en la producción de orina y deshidratación.



Pulmones: respiración acelerada.

Estómago: aumento en la producción de jugos gástricos, así como la erosión de la mucosa.

(CON TU MUNDO)
tendencias

enfermaban menos, comparadas con quienes tomaban líquidos provenientes de agua, como ríos y pozos sin ningún proceso de potabilización. En la actualidad, existen estudios que señalan que ingerir una copa de vino diaria disminuye el riesgo de disfunción sexual en los hombres, incluso mejorando su libido, pero no se han publicado comparaciones de estos posibles beneficios, versus los riesgos. Por lo tanto, no es posible realizar una recomendación médica respecto a la ingesta de licor diaria”, dice el experto.

Asimismo, señala que el divertirse sin alcohol más que una posibilidad a contemplar es un deber de todo ser humano.

“Aunque el alcohol es socialmente aceptado y tiene un constructo social milenario, es una droga más, pues produce un estado

de intoxicación aguda. La embriaguez genera un estado de abstinencia, que es el guayabo, y puede producir dependencia, que se evidencia en esas personas que dejan toda su vida por la necesidad de estar bebiendo alcohol”, asegura el médico.

Mantener el control sobre las bebidas embriagantes resulta más complejo para las personas con cierta disposición a la adicción, por lo que en lugar de simular ingerir tragos que contienen cero alcohol, la recomendación del especialista es evitarlos.

Para todas las personas, aún aquellas que no consideran que el alcohol les afecte la vida, vale encontrarles alternativas a los planes en los que la bebida es esencial. Ir a comer, realizar actividad física, fomentar la diversión sana en familia o citarse para tomar un café son algunas posibilidades ●



Tania | Lingerie

by Tania

Romance y sensualidad



Nueva colección de pijamas en satín
en la tienda online www.tania.co



| Línea de servicio al cliente 018000120181



LA TAREA DE CONSTRUIR **BUENOS HÁBITOS**

Una de las formas más recomendadas para construirlos es unir un nuevo hábito con un refuerzo positivo. Así se podrá mantener con más facilidad en el tiempo.



ASESORES
CRISTIAN VARGAS Médico psiquiatra
ANGELA FRANCO CASTRO
Nutricionista

Un hábito saludable es aquella práctica habitual que mediante su repetición aporta bienestar físico, mental y emocional en nuestra vida cotidiana. Sin embargo, no siempre es tan fácil sostenerlo en el tiempo y la razón muchas veces se debe a la forma como constituimos ese nuevo hábito.

Cristian Vargas, médico psiquiatra de la Universidad de Antioquia, explica que todo comportamiento tiene un estímulo que tiende a repetirse, lo cual recibe el nombre de refuerzo y hay diferentes factores que pueden llevar a que un comportamiento se pueda mantener en el tiempo. Un refuerzo positivo se refiere al premio añadido que sigue a la conducta, mientras que el castigo es aquel estímulo contrario posterior a la conducta, que conlleva a la desaparición de un estímulo.

Existen reforzadores afectivos, económicos, sociales y táctiles, entre otros. Por ejemplo, cuando una persona hace ejercicio y siente placer, ese factor hace que la persona vuelva a ejercitarse. De ahí la importancia de que una persona ligue su cambio de conducta a un reforzador. Además, se aconseja poner siempre en positivo los hábitos que quiere adoptar: por ejemplo, en lugar de decir que no va a volver a tomar gaseosas, indicar que va a tomar más bebidas saludables.

Algunos psicólogos afirman que un hábito tarda 21 días en crearse. Sin embargo, Vargas no comparte este punto de vista y asegura que no es tan fácil. “Si fuera tan sencillo la gente haría dieta 21 días y arreglaría su vida, o dejaría de ser infiel tras los 21 días”.

El médico psiquiatra en cambio, comparte tres aspectos que considera muy importantes a la hora de construir un plan de hábitos saludables:

- Hacer un diario de lo que hace:** según Vargas, lo primero que un terapeuta debería hacer con los pacientes antes de recomendarles hábitos, es hacer un monitoreo y construir un diario de lo que hacen día a día, en lugar de enviarles “listas de comportamientos perfectos”. “Si yo quiero cambiar tu hábito de alimentación, primero debo entender qué comes”. Una muestra de ello es que algunos médicos o nutricionistas recomiendan maní para calmar la ansiedad, pero no tienen en cuenta que este alimento le inflama el colon al paciente.
- Activar el sistema de valores:** es aconsejable hacer un monitoreo e identificar cuáles comportamientos no son acordes con su sistema de valores. “Muchas veces las recomendaciones fallan porque ponen a la gente a hacer conductas asociadas a los valores de conducta de los terapeutas y no de los pacientes”, explicó. En cambio, si el profesional logra conectarse con aquello que es valioso para el paciente, se vuelve más sencillo. Esos valores se definen a partir de adjetivos. Por ejemplo, si para el paciente ser libre es importante, se fijan actividades que le permitan ser y sentirse así.
- Realizar acciones comprometidas:** hay que hacer un plan de acciones para llegar al objetivo, y a partir de ahí definir aquellas actividades más fáciles de lograr, desglosando los comportamientos o metas más grandes en unos más pequeños. Ese plan de acciones debe monitorearse para saber si está siendo efectivo o si nos perdimos de nuestra meta.



Una forma de llevar a la práctica hábitos saludables en casa y motivar a los niños, puede ser mediante el refuerzo positivo a través de caritas felices, pequeños premios cada cierto tiempo o pequeños permisos. Por ejemplo: si el niño toma sopa durante varios días, al quinto día, permitirle ver una película.

Otra técnica útil es unir el comportamiento nuevo a uno ya preestablecido o automático, como tomarse un medica-

mente nuevo después de ducharse o al ir por la toalla. Otra forma es usar una aplicación externa que le recuerde la nueva conducta. “Si estoy haciendo actividad física en mi casa, es más fácil poner una alarma temprana que me la recuerde”, explicó. Cuando se trata de conductas más difíciles de recordar, se aconseja tener a alguien externo, tipo coach, el cual puede establecer unos premios cuando se logren ciertas metas ●



EN CASA HAY QUE CREAMOS

Cuando se habla de hábitos saludables en casa, la alimentación es uno de los aspectos que más relacionados.

Para Ángela Franco Castro, nutricionista especialista en Nutrición Humana de la Universidad de Antioquia, los hábitos se construyen desde la niñez, por eso se hace un poco más difícil implementar algunos cambios cuando somos adultos, sin embargo, no es imposible.

Explicó que estamos a tiempo de cambiar hábitos, integrando alimentos de todos los grupos alimenticios. Además, recomienda tratar de incluir muchas leguminosas, nueces y semillas, cereales integrales, lácteos bajos en azúcar y grasa; e incluir poco a poco frutas y verduras, hasta cumplir la meta de cinco porciones diarias de ellas.

Según la especialista, una conducta que no se considera saludable es no desayunar, porque en la mañana nos levantamos con la glicemia bajita y puede generar dolor de cabeza, inestabilidad y hacer que acumulemos grasa más fácil, entre otros. Al respecto, propone romper el ayuno comiendo algo sencillo lo más temprano posible, y a mitad de la mañana complementar con una fruta, un jugo de naranja o un lácteo.



SOMOS UNA FAMILIA EXPERTOS EN SU CUIDADO

El mejor lugar para
el Adulto Mayor

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

TRES TIPOS DE SERVICIOS

- **Corta estadía:** Residir por periodos cortos, menor a 30 días.
- **Larga estadía:** Vivir en nuestra residencia.
- **Estadía por día:** Disfrutar de nuestros servicios durante el día.

CUIDADOS

- Enfermera profesional
- Auxiliares de enfermería
- Fisioterapeuta
- Terapeuta Ocupacional
- Nutricionista
- Médico general

ALIMENTACIÓN

- Cinco alimentaciones por día
- Alimentación balanceada para el residente y adecuada a su condición
- supervisada por nutricionista y chef corporativo.

ACTIVIDADES

- Talleres cognitivos, gimnasia, recreativos.
- Actividades grupales con fisioterapeuta y terapeuta ocupacional.

HABITACIONES

- Estándar
- Grande
- Superior



ACALIS.CO

UN
NUEVO LUGAR
PARA EL
ADULTO MAYOR



Contáctanos: ☎ +57 (4) 5017556 | 📱 🌐 Acalis | 📍 Carrera 25 # 9 a sur 16 - Trv. Superior - Medellín

(CON TU MUNDO
lo natural)

ALIADOS EN ESPECIAS

La cúrcuma y el jengibre son dos raíces a las que se les atribuyen beneficios saludables. Infórmese para un consumo apropiado.

ASESORES

YANETH BEDOYA, nutricionista
CAROLINA TORO, coach nutricional
JORGE MADRID, médico oncólogo

Si hay un ingrediente, común y desconocido a la vez en la cocina colombiana, ese podría ser la cúrcuma. A esta raíz de origen asiático se le atribuyen propiedades antiinflamatorias y depurativas, convirtiéndola en un condimento que, además, aporta color a las preparaciones.

Carolina Toro, coach nutricional enfocada en la alimentación consciente, destaca que esta especie es apreciada en todo el mundo por la curcumina, el principal activo de esta raíz, responsable de su color y sabor, que está presente en nuestra dieta diaria dado que es la base para alimentos como mantequillas, quesos, conservas, cereales y se incluye hasta en la mostaza.

No obstante, en algunos casos, advierte Toro, la industria alimenticia ha transformado este ingrediente, e incluso, muchos productos que dicen tener esta base, sobre todo en especias

empacadas o base para sopas, lo reemplazan por colorantes artificiales.

Por ello, lo más recomendado para obtener las bondades de la cúrcuma es extraer sus propiedades directamente de la raíz, o adquirir el extracto en lugares confiables, para garantizar que lo que se consume sea natural y no un sustituto.

CUIDADO CON LA TENDENCIA

Sin embargo, para todos los alimentos que se vuelven tendencia, como también es el caso de la cúrcuma, los especialistas advierten que se debe tener cuidado con su consumo. En 2017, el investigador Michael Walters, de la Universidad de Minnesota en Minneapolis, EE. UU. hizo una extensa revisión crítica de los estudios hechos sobre la curcumina y no encontró suficiente evidencia científica de que esta sustancia sea efectiva para múltiples tratamientos de enfermedades, entre ellas, el cáncer.

En esto es enfático Jorge A. Madrid, director del departamento de oncología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia, quien advierte sobre las propiedades “casi milagrosas” que se le atribuyen a este ingrediente, frente a lo cual es preciso tener cautela y tomar precauciones, en especial, al momento de ingerirla sin consultar primero con el especialista.

La dosis recomendada por la FDA, la agencia que regula los alimentos y medicamentos en Estados Unidos, es de 18 gramos al día para una persona promedio y sin una condición asociada, eso es, dos cucharadas, y dado que ya está en muchos alimentos, hay que ser prudentes con su uso.

Si se quiere incluir en la dieta, la denominada “leche dorada” puede ser una buena opción en la noche, para antes de dormir. Para prepararla se recomienda hacerla en combinación con la pimienta negra debido a que la curcumina se potencia con la piperina, el activo de la pimienta, que permite mejor absorción de los nutrientes •

LECHE DORADA

Kcal: 86 / Grasas: 8 g / Carbohidratos: 1 g

INGREDIENTES:

1/4 tz	Polvo de cúrcuma
1/2 cdta	Pimienta molida
1/2 tz	Agua
Se puede agregar canela, jengibre, nuez moscada o anís estrellado para mejorar el sabor.	

PREPARACIÓN:

- Agregar todos los ingredientes en una olla y revolver para integrarlos completamente.
- Calentar a fuego medio y revolver constantemente para obtener una pasta espesa.
- Dejar que se enfríe la mezcla y verterla en un frasco de vidrio para refrigerarla. Esa es la base para preparar la leche dorada.
- Aparte, en una taza de leche de coco o de almendras, adicionar 1/4 de cucharada de pasta de cúrcuma, miel o stevia para endulzar.
- Calentar la preparación y, con la ayuda de la licuadora o batidora, procesar la mezcla para hacerla más espumosa.
- Servir y disfrutar.

PARA CONSUMIR EL JENGIBRE

Otro de los alimentos de origen asiático, que poco a poco ha ido tomando un lugar en la cocina colombiana, es el jengibre. Esta raíz con sabor y aroma picante es ideal para complementar las preparaciones.

Yaneth Bedoya, nutricionista, explica que contiene vitamina C y minerales como calcio, magnesio, fósforo y potasio; y aminoácidos esenciales que le aportan al organismo. Además, se le atribuyen propiedades antiinflamatorias y beneficios para el sistema inmunológico y el sistema respiratorio.

Si bien en el mercado se encuentran varias presentaciones del jengibre, la recomendación es consumirlo natural y fresco. Así mismo, la Clínica Mayo lo reconoce como un alimento diurético, útil en el control de las náuseas, para personas propensas a mareos. Se puede pelar la cáscara con una cuchara.



Coomeva Medicina Prepagada

ÉL TIENE LA RESPUESTA OPORTUNA PARA QUE TE SIENTAS SEGURO

¡DR. FÉLIX ESTÁ EVOLUCIONANDO PARA TI CON NUEVOS BENEFICIOS!

Accede desde tu **App Coomeva MP** u **Oficina Virtual** a todos los servicios de tu centro médico virtual ¡sin salir de casa!



Consulta con médico general



Asistencia Médica Virtual

Atención con médico general por medio de chat o video-llamada.

Horario: Lunes a domingo 7:00 a.m. a 7:00 p.m.



Tele orientación

Médico en línea 24/7.



Chat en línea

Consulta temas relacionados con medicina y salud en general.

Cómo acceder a la Asistencia Médica Virtual

1



Busca el ícono **Dr. Félix** en tu **App** u **Oficina Virtual**.

2



Elige la opción: Asistencia Médica Virtual.

3



Ingresa tu número de cédula y datos solicitados.

4



El médico iniciará tu proceso de atención vía chat y de ser necesario te programará la video-consulta médica.

Somos mucho más que planes de salud.

Coomeva Medicina Prepagada



CON TU CUERPO

LA ACTIVIDAD FÍSICA SE PUEDE CONTINUAR EN EL HOGAR CON TAREAS SENCILLAS Y SIN MUCHOS ELEMENTOS EXTRA.

MÚSICA, Y ¡A BAILAR!

Desempolvar los viejos LP o los CD y ponerse a bailar permite activar todo el cuerpo, incluidos músculos y articulaciones, y ayuda a relajarse.

LAS TAREAS A CONCIENCIA

Se puede sustituir la aspiradora por la escoba, el lavaplatos por el fregado a mano; o limpiar los azulejos del baño para fortalecer los brazos.

NO OLVIDAR EL ESTIRAMIENTO

Flexionar el tronco hacia adelante acercando la cabeza a las piernas, y probar con los brazos cogidos por detrás, es una gran pausa activa.

1 Kg

DE UNAS MANCUERNAS EQUIVALE A UN PAQUETE DE GARBANOS O UNA BOTELLA DE UN LITRO DE AGUA.



LA EXCUSA

PARA TOMAR MÁS AGUA

Infusiones, jugos, té, y en general, los líquidos son los aliados para mantener la salud del organismo. Además de hidratar, aportan antioxidantes, vitaminas y minerales que ayudan a verse y sentirse bien.

ASESORAS
EILEEN ZULUAGA, nutricionista,
especialista en Acompañamiento Deportivo
MARGARITA MARÍA
VELÁSQUEZ, dermatóloga

La piel es considerada el órgano más extenso del cuerpo humano y el agua uno de sus componentes principales. De ahí que una adecuada hidratación durante el día y la ingesta de frutas y verduras se reflejen en su aspecto físico y también en su salud.

Margarita María Velásquez, dermatóloga y jefe de la sección de dermatología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia, explica que el consumo de agua es clave para mantener la salud en general y, por consiguiente, la apariencia.

La experta aclara que todas las personas necesitan consumir líquidos durante el día para mantener una adecuada hidratación. Esta recomendación solo se exceptúa para aquellas personas con problemas cardíacos o renales, a quienes, de forma específica, se les ha limitado su ingesta por orden médica.

Y aunque mucho se especula sobre cantidades en el consumo de agua diario, Eileen Zuluaga, nutricionista y especialista en Acompañamiento Deportivo, señala que no hay una medida general para todas las personas.

“Ahora ya no hablamos de ocho vasos de agua al día, porque eso varía entre persona y persona”, comenta e indica que también hidratan las sopas, los jugos, infusiones, té y todo lo que implique aumentar el consumo de líquidos.

Por regla, lo ideal sería consumir un promedio de cinco vasos de líquido, cualquiera que sea, al día. La cuota varía si es una persona que practica deportes y necesita reponer lo que el cuerpo pierde por la sudoración, o si se está en un clima cálido.

Claro que si el objetivo es cuidar la salud, la idea es que esa opción no sea el vehículo para consumir más azúcar añadida, al contrario, que sea una oportunidad para incluir más frutas y verduras a la alimentación, tomar ventaja de sus propiedades y seguir contribuyendo por medio de ellas a una rutina más balanceada y saludable.

Para variar el consumo de agua, aquí hay tres tipos de bebidas y algunos tips sobre su preparación, para aprovechar los beneficios que aporta el líquido, las frutas y las verduras y que todo ello sea una fuente de salud y bienestar •

BEBIDA
DIURÉTICA

OPCIÓN 1

SODA DE JAMAICA

Cal: 30 / Proteínas: 0,1 g / Carbohidratos: 0,4 g

INGREDIENTES:

4 uds	Flor de jamaica
1/2 ud	Raíz de jengibre
200 ml	Agua carbonatada o agua

PREPARACIÓN:

- Lavar muy bien todos los ingredientes
- Poner el jengibre en un extractor o licuadora, agregar el agua (mineral o carbonatada, según sea la elección), y las flores de jamaica.
- Dejar reposar unos minutos y consumir.

La flor de jamaica
contiene vitamina C y
antioxidantes.

El jengibre tiene la
propiedad de ser
antiinflamatorio.





Reconocida por ser fuente de vitamina C, pero además contiene fósforo y potasio.

La zanahoria es fuente de carotenoides y vitamina A.

RICA EN VITAMINA C



400 g

DE FRUTAS Y VERDURAS
AL DÍA, ES LA
RECOMENDACIÓN DE LA
OMS. UNA OPCIÓN ES
INCLUIRLOS EN
BEBIDAS.



OPCIÓN 2

LICUADO DE NARANJA Y ZANAHORIA

Cal: 102 / Carbohidratos: 25 g

INGREDIENTES:

2 uds	Naranjas sin cáscara
1 ud	Zanahoria rallada
200 ml	Agua

PREPARACIÓN:

Agregar los ingredientes a la licuadora, batir y servir sin colar, para aprovechar la fibra de ambos ingredientes.

OPCIÓN 3

INFUSIÓN DE FRUTOS ROJOS

Cal: entre 30 y 50, según la cantidad y variedad de frutas.

INGREDIENTES:

C/n	Frutos rojos, deshidratados o frescos: arándanos, cerezas, fresas, moras, ciruelas
237 ml	Agua
C/n	Hierbabuena fresca

PREPARACIÓN:

- Hervir una taza de agua y adicionar la cantidad deseada de frutos rojos. La porción va de acuerdo al sabor que se desee. Entre más frutos, más intenso el sabor.
- Agregar dos hojas de hierbabuena para potenciar los sabores.
- Tapar la taza y dejar reposar entre 7 y 10 minutos.
- Consumir.

Los frutos rojos son ricos en betacarotenos y antioxidantes.

La hierbabuena es digestiva. Deja un sabor fresco en el paladar.



VITAMINA D

EN EQUILIBRIO

Conozca cómo obtenerla
y asegurar los niveles
apropiados en el organismo.



**ASESORES**

ERIC HERNÁNDEZ, endocrinólogo,
adscrito a Coomeva Medicina Prepagada
JUAN DAVID GÓMEZ C., endocrinólogo.

La vitamina D hace parte esencial de la fisiología y la articulación de múltiples funciones del cuerpo, especialmente de aquellas relacionadas con la absorción del calcio y el fósforo, para el mantenimiento del sistema osteomuscular.

La carencia o deficiencia de vitamina D es un desorden nutricional que afecta a un gran porcentaje de personas. Según un estudio realizado por los laboratorios Endocare, cerca del 76 % de las mujeres adultas tiene insuficiencia o deficiencia de vitamina D. Se considera que un nivel entre 30 y 100 nanogramos por mililitros es óptimo, por encima de 20 y por debajo de 30 equivale a una insuficiencia y menor de 20 a deficiencia. Cuando los niveles de vitamina D se ubican por debajo de 10, generalmente están asociados a enfermedades como el raquitismo o la osteomalacia. A su vez, los niveles por encima de 100 suelen estar asociados a un exceso de suplementación.

ES CLAVE EL SOL

Todas las personas requieren la exposición al sol para obtener la vitamina D, sin embargo, existen algunos factores que influyen en sus niveles. Algunos son físicos y otros del medio ambiente. Por ejemplo, las personas de pieles más blancas son más sensibles a lesionarse con la sobreexposición al sol, mientras que las pieles más oscuras tienen más resis-



cia. También la edad es un factor a tener en cuenta, pues mientras más avanzada más baja la capacidad para producir la propia vitamina D. Relacionados con el medio ambiente hay elementos como la nubosidad y el acortamiento de los días en los países con estaciones, así mismo hay situaciones como la menopausia.

La vitamina D se puede obtener de la exposición al sol, también está presente en suplementos vitamínicos y en algunos alimentos como el salmón, la sardina y la cebolla, aunque en menores cantidades.

Los expertos recomiendan tomar el sol en la mañana o la tarde, de forma gradual, iniciando dos veces por semana durante mínimo 20 minutos, y exponiendo aquellas partes del cuerpo que no siempre lo están como las piernas, la espalda y el abdomen. Incluso, no es necesaria la exposición directa al sol, con que se exponga en la ventana a la luz del sol, por ejemplo, podrían mantenerse los niveles adecuados de vitamina D.



Es preciso hacer exámenes en personas que tengan insuficiencia renal crónica, raquitismo, fracturas, osteoporosis, enfermedades en el riñón, obesidad; o que hayan sufrido bulimia, tuberculosis, fibromialgia. También en quienes hayan estado expuestos a radiaciones o que no la absorban bien. Igualmente, en mujeres en lactancia o que ya estén en la menopausia, porque después de esta etapa aumentan sus requerimientos ●

La exposición al sol de las zonas que no suelen recibirla debería hacerse sin protector solar. Según la Escuela de Salud Pública de Harvard, su aplicación reduce hasta en un 90 % la absorción de vitamina D.

EL PODER ESTÁ EN LA ALIMENTACIÓN

El médico internista y endocrinólogo, Juan David Gómez Corrales, cuenta que el descubrimiento del poder de las vitaminas ocurrió después de que se observara que las personas que enfermaban en viajes largos en barco se recuperaban al consumir frutas o ciertos alimentos. "Así empezaron a ponerles los nombres. Está la vitamina A, luego la B, la C, la D, en el orden del alfabeto. Después, se dieron cuenta de que algunas no solo eran vitaminas sino complejos, por eso existen la vitamina B1, B6, B12, que se encargan de producir funciones enzimáticas para que la célula funcione bien", explica. Una persona puede mantener sus niveles de vitaminas con el consumo diario de frutas y verduras de todos los colores y de proteínas como las carnes y algunos granos.



bé
by BIOÉTICOS

Sublime

Tratamiento intensivo noche

Paso 1



• **CONTORNO DE OJOS**

Paso 2



• **SERUM RENOVADOR**

Esencial

Rutina para el día



Paso 1

LIMPIADOR FACIAL
En espuma



Paso 2

SERUM H 50
Hidratante Facial



Paso 3

PROTECTOR SOLAR
SPF 50



HIDRATANTE
Manos y Uñas

Línea dermocosmética disponible en
Droguería Dermatológica Cutis

DOMICILIOS GRATIS • PBX: (2) 487 0040

☎ 313 288 9542

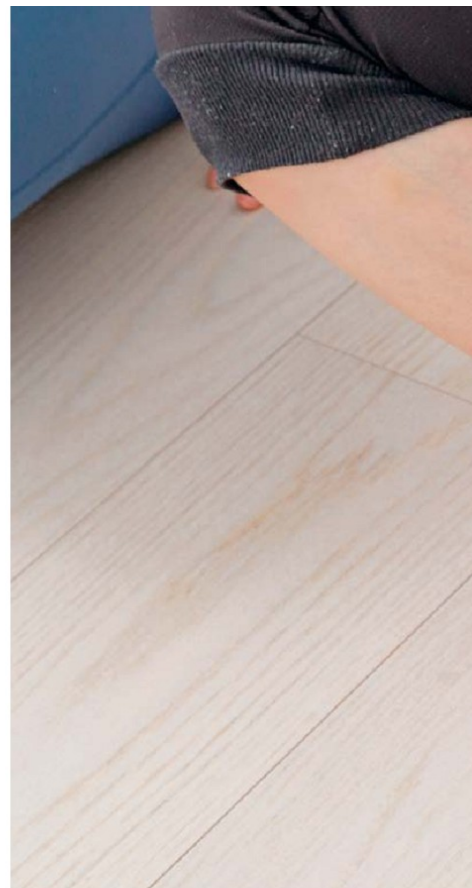


APRENDA A FORTALECER EL SUELO PÉLVICO

Cuidar este conjunto de músculos y ligamentos es clave para evitar la incontinencia urinaria, entre otros asuntos.

ASESORES

JAIME RUIZ COLLAZOS, ginecólogo
ESTEBAN GÓMEZ CORREA, urólogo



El suelo pélvico es el conjunto de músculos, ligamentos y tejidos ubicados en la parte inferior de la pelvis. Su función es sostener los órganos ubicados en esta zona: la vejiga, la uretra y el recto. En la mujer, se suman el útero y la vagina; y en el hombre, la próstata.

Su estructura hace que estos órganos mantengan su lugar y funcionen adecuadamente para facilitar el parto y la buena deposición y eliminación de líquidos. Sin embargo, no siempre puede cumplir con estas tareas, los ligamentos se estiran, se debilitan y dejan de sostener el útero, que se desliza hacia la vagina ocasionando el prolapso genital. El ginecólogo Jaime Ruiz Collazos explica que se da por varias causas: el embarazo (debido al peso del útero), el parto vaginal, el estreñimiento, la obesidad, la tos crónica y el esfuerzo físico excesivo (porque aumenta la presión abdominal hacia la pelvis), el deterioro de los tejidos de sostén por la edad (después

de los 60 o 70 años), pérdida de colágeno (se pierde la tensión del piso pélvico), cirugías como la histerectomía (retiro del útero), factores hereditarios y aguantar o forzar las ganas de ir al baño.

Los problemas del piso pélvico y sus síntomas también afectan la calidad de vida de las mujeres a nivel personal, familiar, social y sexual. Entre ellos están la resequeidad vaginal, la eliminación involuntaria de orina o materia fecal, el dolor pélvico, el estreñimiento, el síndrome de relajación vaginal y el dolor o falta de placer durante las relaciones sexuales.

El urólogo Esteban Gómez Correa enfatiza que pueden variar según la severidad de los trastornos del suelo pélvico. Por ejemplo, hay mujeres que los presentan y no los reconocen porque han perdido la sensibilidad. En estos casos se pueden fortalecer los músculos por medio de tratamientos, como los ejercicios de Kegel, la fisioterapia, el uso de pesas



intravaginales, conocidas como bolas Ben Wa o bolas chinas, y el *biofeedback*, que consiste en la ubicación de electrodos especiales dentro de la vagina o alrededor del periné, que transmiten señales eléctricas moduladas de baja intensidad, para estimular, contraer y fortalecer los músculos del suelo pélvico.

Gómez Correa resalta la importancia de consultar para valoraciones de rutina y detecciones tempranas. Complementa Ruiz Collazos que, si se encuentra una condición avanzada, existen tratamientos como la cirugía, o la colocación de una malla cuando el prolapso de órganos pélvicos es muy grande. Como forma de prevención, los especialistas recomiendan la buena alimentación, no fumar, una adecuada ingesta de líquidos y fibra, no aguantar o forzar las ganas de ir al baño, hacer ejercicio dirigido y evitar esfuerzos físicos. Aclara que la mujer embarazada y después del parto debe fortalecer su suelo pélvico.

LOS EJERCICIOS DE KEGEL

El ginecólogo estadounidense Arnold Kegel creó en la década de los 40 una serie de ejercicios para corregir la incontinencia urinaria de sus pacientes después del parto. Más tarde, estos se convirtieron en una forma de fortalecer el suelo pélvico, tanto para hombres como para mujeres.



1 Contraer los músculos del piso pélvico y sostener al máximo con la respiración adecuada: inhalar y exhalar por uno o dos minutos, descansar un minuto y repetir. Realizarlo tres veces al día.

2 Contraer los músculos por diez segundos y soltar. Hacer 20 repeticiones, de tres o cuatro series, tres veces al día. Después de cada repetición descansar un minuto.

Es importante realizarlos en una posición cómoda (sentada o acostada). No se recomienda hacerlo durante la eliminación de orina.

RUTINA DEPORTIVA

EN CASA

Con disciplina, pocos elementos y muchas ganas es posible mantenerse en forma y mover el cuerpo.

ASESOR CARLOS LÓPEZ
Entrenador físico

Una gran inversión no es necesaria para ejercitarse, ni en tiempo ni en dinero. Carlos López, entrenador físico, comparte una rutina de ejercicios que puede hacerse a cualquier edad, siempre que no exista una condición cardiovascular previa o un problema en las articulaciones.

SI LOS TIENE, PUEDE USARLOS

- ▶ Colchoneta
- ▶ Bandas con resistencia (*thera band*)
- ▶ Rodillo abdominal

1 PARA LAS ARTICULACIONES

- ▶ **Cabeza:** mover hacia arriba y abajo (como asintiendo) y a los lados (como negando). 5 repeticiones cada vez.
- ▶ **Hombros:** 10 círculos hacia adelante y 10 atrás. Luego, empujarlos 10 veces hacia arriba y 10 hacia abajo.
- ▶ **Brazos:** extendidos y hacer 10 círculos hacia adelante y 10 hacia atrás.
- ▶ **Manos:** empuñarlas y hacer círculos hacia ambos lados. 10 repeticiones por mano.
- ▶ **Cintura y cadera:** separar los pies hasta el ancho de los hombros, semiflexionar las rodillas y mover el torso de un lado al otro.
- ▶ **Tobillos:** hacer círculos con los tobillos, 10 hacia afuera y 10 hacia adentro.

2 CALENTAR SIEMPRE

- ▶ **Activar pantorrillas y tren inferior:** realizar 20 sentadillas.
- ▶ **Activar pectoral y hombros:** mover los brazos al frente y atrás, 20 veces. Luego, llevarlos hacia arriba. Empuñar las manos, tocar el pecho y extender los brazos.



(CON TU CUERPO
infografía)

6 ESTIRAMIENTO

- ▶ Pararse y juntar las piernas para intentar tocar la punta del pie con las manos.
- ▶ Sentarse y extender las piernas para tocar las puntas de los pies por 30 segundos.
- ▶ Abrir las piernas con los brazos al frente para intentar tocar el piso.
- ▶ Extender los brazos hacia arriba, entrelazar los dedos y estirar tanto como sea posible.

5 CARDIO

- ▶ **Puños al aire:** lanzar puños al frente por varios minutos, manteniendo el abdomen apretado y las rodillas semiflexionadas.
- ▶ **Burpees:** en posición de flexión, ponerse de pie y saltar. Para iniciar se sugieren 4 series de 10 repeticiones. Incrementar repeticiones en la medida de la capacidad física.

4 AUTOCARGA

- ▶ **Bandas elásticas para el brazo:** pisar la banda por la mitad y agarrar los extremos con las manos. Mantener la columna recta mientras impulsa los brazos hacia arriba. 30 repeticiones en 3 series.
- ▶ **Flexiones de pecho:** boca abajo, manos al lado y piernas extendidas. Extender brazos y piernas para alzar el cuerpo. Hacer 3 series, 20 repeticiones. Depende del físico.
- ▶ **Sentadillas:** flexionar las rodillas y bajar suave con los talones en el piso y la cadera hacia atrás. 3 series de 20 repeticiones.

3 SALTOS AERÓBICOS

- ▶ **Payasos:** saltar y caer con piernas y manos abiertas. Vuelva a saltar y caiga con piernas y manos cerradas. Repetir 30 veces.
- ▶ **Skiping:** con un pie apoyado en el suelo, levantar el otro y llevar la mano contraria al frente. Intercambiar con el otro pie y la mano contraria. Repetir 20 veces.



COMER

SIN ANSIEDAD

Las emociones pueden conducir a una persona a alimentarse de más, sobre todo cuando pasa tanto tiempo en casa. Conocer los sentimientos y seguir un plan, son alternativas.

ASESORA

SANDRA ALFARO, nutricionista dietista,
adscrita a Coomeva Medicina Prepagada

Es común la sensación de estar comiendo de más cuando se está en el hogar. Allí tiene la posibilidad de abrir el refrigerador cada 10 minutos y visitar la despensa constantemente. Por lo tanto, es importante que identifique cuando está comiendo porque tiene hambre o si es un impulso de la ansiedad.

Si considera que esto último le está ocurriendo, puede preguntarse: ¿de verdad tengo apetito? ¿Es hora de comer o es la manifestación de mis emociones la que me lleva a hacerlo? Esta es la recomendación de la nutricionista dietista Sandra Alfaro, para procurar una nutrición consciente, aún al permanecer en casa.

Algo que le ayuda a reconocer ese impulso es notar que está comiendo sin respetar los horarios. Al tomarse un momento y respirar profundo también se dará cuenta cuando no es necesidad fisiológica de alimento. “Si no controlamos la ansiedad se

puede presentar sobrepeso y obesidad, que acompañan usualmente un diagnóstico de hígado graso y esto conduce a un síndrome metabólico. Aparte, si no podemos manejar esa ansiedad, cada día el problema será más notorio y esto es un riesgo para la salud física y emocional”, señala la nutricionista.

PROGRAMARSE, LA CLAVE

La sugerencia por parte de la especialista es iniciar un plan de alimentación, según los hábitos individuales, que puede ajustarse a tres o seis tiempos de comidas al día, una cada tres horas, con los nutrientes y cantidades que cada cuerpo requiere. Es un *plus* programar en la rutina un espacio para el ejercicio y otro tiempo dedicado al ocio y actividades de disfrute. Igualmente, lo aconsejable es consultar primero con su nutricionista para saber cuántas calorías necesita y cómo repartirlas de manera balanceada.

Si se le presenta ese momento en el que sus emociones lo llevan a comer, “puede acudir a escuchar música relajante o hacer algo que le guste como pintar, bordar, hacer actividad física. O simplemente tratar de resolver la emoción: si es rabia, miedo, tristeza. Darle respuestas verdaderas y respirar pausadamente. Esto nos ayuda a tener conciencia de nosotros mismos y a entender que suplir con comida no es la solución. Así se puede ir transformando esta conducta que nos lleva a comer por ansiedad”, explica Sandra Alfaro.

Si realmente tiene hambre, ojalá el consumo esté en el marco de los horarios programados para la ingesta de alimentos. En un último caso, Alfaro sugiere recurrir a una agua aromática de manzanilla, canela, hierbabuena, jengibre. Le puede añadir frutas picadas, como guayaba, uchuva, manzana.





APORTARLE AL CUERPO

Las bebidas aromáticas mencionadas contribuyen a la nutrición y a mejorar la ansiedad. Además, “preferir alimentos integrales, frutas y verduras, nos ayuda a tener saciedad”, comenta la nutricionista.

Como fuente de carbohidratos, están los granos enteros como el arroz integral, el maíz, la avena y la cebada. Y otros como el plátano, la papa, la yuca y la arracacha. Por su parte, las frutas son ricas en vitaminas, minerales y enzimas. Pero dentro de su composición está la fructosa, que también es un carbohidrato. Son muy aptas para incluirlas en los desayunos y refrigerios, por ejemplo.

Entre las proteínas están las carnes de todo tipo, los lácteos y los huevos. Para los veganos, opciones como frutos secos, leguminosas y legumbres. Y las grasas consideradas saludables: el aguacate, el aceite de oliva, de coco, y pescados con omega 3. Finalmente, los vegetales “son fuente de vitaminas y minerales y alimentos reguladores. Deberían consumirse en las tres comidas principales”, concluye la nutricionista dietista.

Para mayor bienestar hay que tener presente la hidratación adecuada. Se recomienda de 1.500 a 2.000 ml de agua al día, según las condiciones físicas y actividades que se realicen.

A RECARGAR LAS DEFENSAS

Para mantener el equilibrio del sistema inmunológico y ayudar al organismo a combatir virus y resolver la respuesta inflamatoria son importantes alimentos:

- ▶ **Altos en hierro, selenio, zinc y cobre:** carnes rojas y blancas, pescados, nueces, semillas, lácteos, huevos y leguminosas.
- ▶ **Con probióticos:** yogur, kumis y chucrut (fermentado de repollo).
- ▶ **Ricos en vitamina C:** mandarina, naranja, papaya, kiwi, granadilla y brócoli.
- ▶ **Contienen vitamina B6:** cereales integrales, plátano, papa y aguacate.
- ▶ **Con ácido fólico:** vegetales de hojas verdes oscuras, carnes rojas, nueces, frijoles blancos y garbanzos.
- ▶ **Con vitaminas A, D y E:** frutas y verduras amarillas, naranjadas, rojas y verdes. Yema de huevo, mantequilla de vaca, aguacate, semillas de girasol, aceites puros de oliva, soya y maíz.





FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESPECIALIZACIONES

- Pediatría / Presencial
- Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo / Presencial
- Gineco Obstetricia / Presencial
- Gerencia y Desarrollo de Operaciones Público y Privada de Alimentos / Presencial
- Auditoría en Servicios de Salud / Presencial

CARRERA PROFESIONAL

- Medicina / Presencial
- Nutrición y Dietética / Presencial

TECNOLOGÍA

- Regencia de Farmacia / Presencial

PARA AYUDAR
A CAMBIAR LA
HISTORIA
Y TENER UN IMPACTO
POSITIVO EN LOS DEMÁS:

NUESTRO
APORTE ES EL CONOCIMIENTO

EXITOSOS EN METODOLOGÍAS

Presencial Distancia Virtual - Digital

CON ATENCIÓN PERSONALIZADA Y TUTORÍAS

105
AÑOS

COMO ORGANIZACIÓN,
— NOS HACEN —
BUENOS

LA ACREDITACIÓN
— SOCIAL —

**NUESTRA MEJOR
CERTIFICACIÓN**

**PODER
ESTUDIAR,**

**PODER
TRABAJAR**

COMUNÍCATE A NUESTRA LÍNEA, TE ASESORAREMOS CON NUESTRAS ALTERNATIVAS DE FINANCIACIÓN.

PBX: 322 10 00
Calle 51 No. 51-27 Parque Berrío

Línea Gratuita Nacional
018000 410 203

www.uniremington.edu.co

Vigilada Mineducación



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD: Pediatría: SNIES 104541 / Resolución MEN 06891 del 14 de mayo de 2015 - Medellín - 6 semestres - Presencial / Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo: SNIES 106189 / Resolución MEN 4657 del 15 de marzo de 2017 - Medellín - 3 semestres - Presencial / Gineco Obstetricia: SNIES 104659 / Resolución MEN 09418 del 1 de julio de 2015 - Medellín - 6 semestres - Presencial / Gerencia y Desarrollo de Operaciones Público y Privada de Alimentos: SNIES 109177 / Resolución MEN 15624 del 18 de diciembre de 2019 - Medellín - 2 semestres - Presencial / Auditoría en Servicios de Salud: SNIES 103760 / Resolución MEN 14867 del 11 de septiembre de 2014 - Medellín - 3 semestres - Presencial / Medicina: SNIES 11437 / Resolución MEN 26065 del 22 de noviembre de 2017 - Medellín - 12 semestres - Presencial / Nutrición y Dietética: SNIES 105691 / Resolución MEN 14648 del 18 de julio de 2016 Medellín - 10 semestres - Presencial / Regencia de Farmacia: SNIES 102853 / Resolución MEN 14526 de 16 de octubre de 2013 - Medellín - 6 semestres - Presencial /





**SABER QUE
CUIDAMOS LO QUE AMAS
ES SENTIRTE EN BUENA
COMPAÑÍA**

Protege tu ingreso en caso de una hospitalización con esta cobertura exclusiva para usuarios del **Programa Oro Plus**.

- Hasta **122.000*** pesos, a partir del 3er día de hospitalización hasta máximo 45 días
- Si eres asociado a Coomeva Cooperativa, tienes un tope de hasta **60 días**.

Para solicitar el servicio contáctanos a través de:

 Línea Nacional
01 8000 931 666

 Whatsapp
315 458 3654

**Somos mucho más
que planes de salud**

 **Coomeva** Medicina Prepagada

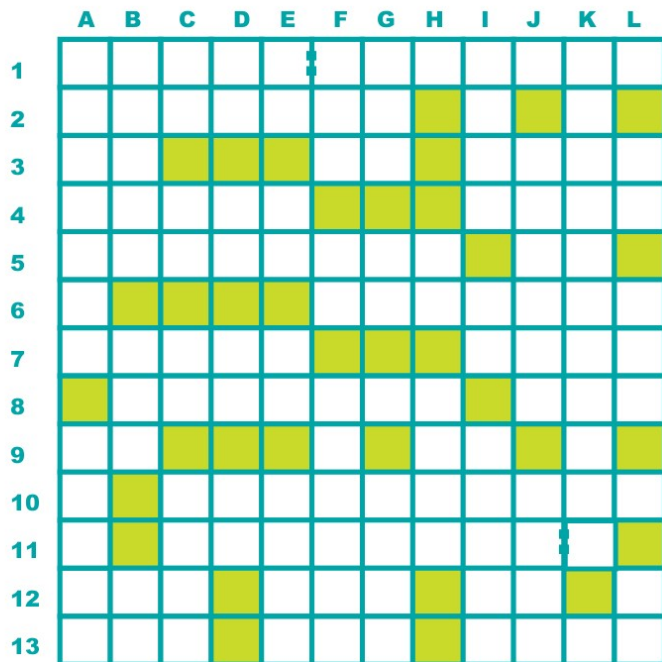
*Aplican condiciones contractuales del Programa Oro Plus



**Renta
Diaria por
Hospitalización**



CRUCIGRAMA



HORIZONTALES

1. Es el conjunto de músculos, ligamentos y tejidos ubicados en a parte inferior de la pelvis.
2. Provincia canadiense.
3. Conjunción negativa. Prefijo negativo. Es considerada el órgano más extenso del cuerpo humano.
4. Caballo de pelo mezclado. Eucalipto.
5. Problema persistente para dormir o conciliar el sueño. Antiguo Testamento.
6. Es la capacidad que tiene el cerebro para retener información y recuperarla voluntariamente.
7. De aire. Partida de las embarcaciones del puerto.
8. Especia amarilla, reconocida por sus propiedades antiinflamatorias. Escuchar.
9. Símbolo que arrulla. Disco de larga duración.
10. Comportamiento que conecta con los demás y ayuda a construir relaciones y entornos más saludables.
11. Esa importante en la absorción del calcio y el fósforo, para el mantenimiento del sistema osteomuscular.
12. Impuesto. Fueguino. Temprano.
13. Francés antiguo. Ritmo cubano. Especialidad de una ciencia.

VERTICALES

- A. Es una expresión facial, que demuestra alegría, en la que los dientes juegan un papel fundamental. Hueso contiguo al cúbito con el cual forma el antebrazo.
- B. Consolidación de los labios de una herida. Repetición del sonido. Seis romanos.
- C. Conjunción latina. El mejor. Rutenio. Garantía.
- D. Artículo. Negación. Terminación verbal. Posesivo.
- E. Conjunción del inglés. El amén sánscrito. Lengua provenzal. Montaña de Grecia.
- F. Beata. Consonantes. De la ciudad.
- G. Ángel. Instituto Educativo. Barra de metal que atrae.
- H. Organización Médica. En ese sitio.
- I. Antiguo policía alemán. Sufijo alcohólico. Terreno poblado de pinos.
- J. Relativo a Icaro. Reina del ajedrez.
- K. Es importante para mantener y evitar la monotonía en las relaciones, sobre todo a distancia.
- L. Mellizas. Río de Suiza. Asiste a la cita.

SUDOKU

Nivel fácil

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

Nivel medio

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

SOLUCIONES

Horizontales

Suelo pélvico-Ontario-Ni-An-Piel-Roano-Ocal-Insomnio-At-Memoria-Aéreo-Leva-Cúrcuma-Oir-Ro-LP-Amabilidad-Vitamina D- Iva-Ona-Am-Oil-Son-Rama

Verticales

Sonrisa-Radio-Unión-Eco-VI-Et-As-Ru-Aval-La-No-Er-Mi-Or-Om-Oc-Atos-Pia-NM-Urbano-Eon-IE-Imán-OM-Allí-Vopo-OL-Pinar-Icáreo-Dama-Creatividad-LI-Aar-Va

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

Nivel medio

Nivel fácil

CONTIGO

4

VECES SE MULTIPLICÓ
EL NÚMERO DE
TELETRABAJADORES EN
COLOMBIA, DE 2012 A
2018, INDICA MINTIC.

AL TRABAJAR DESDE SU CASA, BUSQUE LAS CONDICIONES ADECUADAS, QUE LE DEN BIENESTAR PARA CONCENTRARSE.

ORGANICE SU ESPACIO

Procure contar con buena iluminación y ventilación. Busque una silla y escritorio cómodos y ubique bien su pantalla y teclado.

ESTABLEZCA HORARIOS

Y por supuesto, cumpla con ellos. Separe el tiempo laboral del personal. Priorice sus tareas y recuerde hacer pausas activas.

NO OLVIDE EL OCIO

Que no todas sus actividades en el hogar se conviertan en trabajo. Comparta con sus seres queridos, lea, disfrute de una serie o película.



**SOMOS
MUCHO MÁS**
QUE PLANES
DE SALUD

En Coomeva Medicina
Prepagada estamos para
brindarte servicios de calidad,
con el acompañamiento que
tú y tu familia necesitan.



Si te preguntan ¿qué es bienestar?, ¿en qué piensas? Seguramente muchos asuntos llegan a tu mente, estar con tu familia, compartir con tus amigos, sentirte pleno, estar saludable. Y es que la definición general de bienestar dice que son las “cosas necesarias para vivir bien”. Pero más que un conjunto de asuntos y cosas, se trata de un estado en el que lo más importante es sentirse bien.

En esa medida, la salud es una parte fundamental del bienestar, pues es el principio para efectivamente sentirse bien física y mentalmente. Es por eso que nuestro propósito es el bienestar. Con nuestros servicios brindamos compañía y soluciones en materia de salud, de manera integral. Y además, nos enfocamos en la prevención, promoviendo la calidad de vida de nuestros usuarios.

Así es como nuestro programa insignia Cuidarte es Quererte evoluciona, porque queremos que sepas que Somos mucho más que planes de salud, somos el aliado para tu bienestar y el de los que más quieres. Nuestro compromiso con tu tranquilidad continúa y el objetivo es incentivar estilos de vida saludables para nuestros afiliados.

Como Coomeva Medicina Prepagada, hemos sido pioneros en el país con el tipo de servicios que ofrecemos: “Somos una compañía con 46 años en el sector, conocedora de las necesidades del mercado y apoyada por una organización de tradición y prestigio como lo es la Cooperativa Coomeva”, afirma Marco Montes Martínez, Gerente General de Coomeva Medicina Prepagada. Y todo esto lo logramos al contar con una amplia red de profesionales de la

salud, de diversas ramas y especialidades, que trabajan en reconocidos centros médicos, clínicas y laboratorios del país. Sumado a lo anterior, tenemos programas completos como Oro Plus con coberturas, asistencia en el exterior, consultas con especialistas fuera del directorio, renta diaria en caso de hospitalización, seguro de desempleo, entre muchos más beneficios. También, existe el programa Plata Joven para quienes buscan calidad pero requieren otras tarifas; y otros como el Tradicional Especial y el Programa Asociado, para los vinculados a la Cooperativa Coomeva. Igualmente, ofrecemos los servicios de Dental Élite con completas coberturas odontológicas y Coomeva Emergencia Médica (CEM), para atención de emergencias y urgencias en el hogar, o donde lo necesites.

Acceder a un servicio de salud integral facilita la adopción de estilos de vida saludables. “Un portafolio como el de Coomeva Medicina Prepagada fomenta el autocuidado con pautas de alimentación, actividad física, sexualidad, descanso. No solo está disponible cuando se está enfermo, sino que propone una mejor calidad de vida”, concluye Montes Martínez •

Contamos con una red de 6.000 profesionales de la salud, de distintas ramas y especialidades.



EN LA RUTA DE LA ESPERANZA

Coomeva Medicina Prepagada acompañó al personal de salud, que ejerció a diario una labor invaluable.

Para apoyar al personal médico en la emergencia por la covid-19, Coomeva Medicina Prepagada dispuso en varias ciudades del país la Ruta de la Esperanza, del 17 de abril al 11 de mayo de 2020. Un bus especializado para transportarlos a sus casas y sitios de trabajo, respectivamente.

De esta manera, médicos, enfermeras, fisioterapeutas, terapeutas respiratorios y otros profesionales del sector, quienes trabajan continuamente por el bienestar de la comunidad y son nuestros principales aliados en la prestación de servicios de salud a nuestros usuarios, contaron con un transporte seguro con todos los protocolos de protección necesarios, sin los factores de riesgo que pudieran tener al compartir otros medios públicos. Además de ser un espacio cómodo para el descanso durante el recorrido. Con ello, Coomeva Medicina Prepagada reafirma su compromiso con los prestadores y nuestra amplia red de médicos y especialistas, a quienes les agradecemos su gran labor durante esta contingencia •



Coomeva Medicina Prepagada
ratifica su compromiso con los distintos grupos de interés y el sistema de salud en el país.

MÁS BENEFICIOS PARA TU SONRISA

Asesoría Odontológica Telefónica

Por ser usuario del Programa Dental Elite, cuentas con un odontólogo que te orientará sobre tus tratamientos, aclarará tus dudas en temas de odontología y te orientará si tienes una urgencia odontológica.

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes de 8:00 am a 12:00 m y de 2:00 pm a 6:00 pm

Cali	489 0073	Medellín	604 4507	Tuluá	235 9843
Barranquilla	385 3165	Bucaramanga	697 3350	Valledupar	588 5699
Bogotá	743 5485	Cartagena	693 9853	Pereira	340 2635

Opción 5

LÍNEA NACIONAL

 **317 636 2195** | **018000 931666**

Opción 5



Esríbenos a:

odontologosaludoral_mp@coomeva.com.co



Coomeva Salud Oral



EN SUS MANOS

NUESTRA RED MÉDICA

Conoce las actualizaciones e ingresos de nuestros especialistas en la región Suroccidente.

ACTUALIZACIÓN DE DATOS

REGIÓN SUROCCIDENTE

CALI

Gastroenterología

Dr. Julio Hooker Digest Center S.A.S.
Dirección: cra 46 # 9 C - 85, cons 405 - 406
Teléfonos: 5510608 - 3159255455

Pediatría

María Patricia Rincón Escobar
Dirección: cra 38 A # 5 A - 100, Centro Médico Imbanaco, torre A, cons 801
Teléfonos: 5186000 ext. 11801 - 3154192842

Reumatología

Carlos Enrique Toro Gutiérrez
Dirección: cra 37 A # 5B 5 - 96, barrio Eucarístico
Teléfonos: 3877160 - 5185252 ext. 1127

INGRESOS

CALI

Anestesiología

Camilo Cruz Arciniegas
Dirección: av. 4 Norte # 14 N - 38, cons 304
Teléfono: 6675252

Anestesiología medicina del dolor

Luis Fernando Román Echavarría
Dirección: cra 46 # 9 C - 85, cons 604
Teléfonos: 3480357 - 3107466972

Consulta domiciliaria

Wound Clinic
Dirección: cra 38 # 5 E - 17
Teléfonos: 3167930105 - 3504227438

Dolor y cuidados paliativos

Clínica Amiga (Comfamiliar Andi)
Dirección: cra 23 # 26 B - 46
Teléfono: 3340000

Gastroenterología

Diego Alberto Bonilla Gutiérrez
Dirección: calle 5 B 3 # 38 - 44, cons 209
Teléfonos: 323370305 - 3185560756

Medicina biológica y terapias alternativas

Salud Activa Medicina Antihomotóxica
Dirección: cra. 100 # 5 - 169, Unicentro, ed. Oasis, oficina 606B-C
Teléfonos: 4860060 - 3104336767

Medicina familiar

Carmen Tatiana Vélez Mosquera
Dirección: cra 43 # 5 A - 82
Teléfono: 3166196693

Medicina interna

Samuel Alberto Cárdenas López
Dirección: cra 38 A # 5 A - 100, Centro Médico Imbanaco, torre B, cons 303
Teléfonos: 3851000 - 5186000

Ortopedia y traumatología

Alberto José Durán Buitrago
Dirección: calle 5 # 38 - 48
Teléfonos: 5548410 - 4853232 ext. 208

Diego Alejandro Dávalos Herrera
Dirección: calle 6 # 42 - 38, cons 3
Teléfono: 325536657

Jaime Castro Plaza
Dirección: calle 23 B Norte # 3 N - 57
Teléfono: 3155520528

Pediatría

Hernán Porras Giraldo
Dirección: cra 38 A # 5 A - 100, Centro Médico Imbanaco, torre B, cons 406
Teléfono: 5186000 ext. 12406

Psicología

Mónica Patricia Quira Mosquera
Dirección: calle 6 # 38 - 51
Teléfonos: 3040010 - 3188060296

Urología

Diego Felipe García Lozano
Dirección: av. 2 C Norte # 24 N - 1 20
Teléfonos: 326689679 - 3155730675

JAMUNDÍ

Terapia física

Yuranny Larrahondo Moreno
Dirección: calle 15 # 10 - 30
Teléfonos: 322888755 - 3186903888

PALMIRA

**Clínicas y centros médicos
Ginecología y obstetricia,
medicina interna y urología**

Preversalud Palmira IPS

Dirección: cra 31 # 31 - 23

Teléfono: 2869096 - 318722444

TULUÁ

Medicina general

Francisco José Yanza Muñoz

Dirección: cra 35 # 24 - 56

Teléfonos: 3174349707 - 322262000

Recuerda que cuentas

con más de **1.191** profesionales
y **229** instituciones de
servicio de salud en la
región Suroccidente.

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

- Andalucía
- Buenaventura
- Buga
- Bugalagrande
- Cali
- Candelaria
- El Cerrito
- Florida
- Ginebra
- Ipiales
- Jamundí
- Palmira
- Pasto
- Popayán
- Pradera
- Roldanillo
- Santander de Quilichao
- Tuluá
- Tumaco
- Yumbo
- Zarzal

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

Descarga nuestra APP de Coomeva MP



Coomeva Medicina Prepagada



CONECTADOS CON TU BIENESTAR

Nuestros canales están disponibles para tu bienestar y el de tu familia, y para hacer tus trámites con más facilidad.

Desde tu hogar, a través de nuestra línea de **Whatsapp 315 458 6354**, puedes notificar pagos, trámites administrativos, autorizaciones médicas y hablar sobre coronavirus con nuestros especialistas. Además, en nuestro sitio **medicinaprepagada.cooमेva.com.co** encuentras toda la información sobre nuestros programas y formas de pago. Allí Sara, nuestra asistente virtual, puede resolver tus inquietudes. Igualmente, en nuestra **APP Coomeva MP** puedes conectarte con tu bienestar, agendar citas, consultar nuestro directorio de prestadores y preguntarle tus dudas al Dr. Félix.

Y si quieres estar al día en temas de prevención y estilo de vida para ti y tu familia, como alimentación, ejercicio, rutinas saludables y bienestar mental, no olvides visitar revistasaludcoomeva.co y seguir las redes sociales:

 [coomevampoficial](#)

 [CooमेvaMPOficial](#)

 [Revista Salud COOMEVA](#)

Tu rutina de higiene de manos

Debe lavarse
las manos
de 20 seg a
60 seg



Efecto
**Anti
polución**
Phycosaccharide AP

DESINFECTA
TUS Manos

CON ACEITE
DE ARGÁN



Propiedades
hidratantes

1. Limpia



2. Desinfecta



Pieles maduras
y/o secas

3. Hidrata

PharmaDerm
Innovación dermatológica

**EN RIONEGRO
ANTIOQUIA**



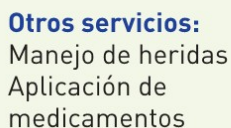
Horario de atención:
Lunes a Viernes
de 7 a.m. a 5 p.m

Cra. 51 No. 56 - 20
Rionegro - Antioquia



Consulta médica, servicios de enfermería y terapias.

Teléfono fijo:
331 06 00
ext:115 y116.



agudos@clinicadelsur.com.co



Teléfono fijo:
(574) 444 90 92

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

Jardines de Llanogrande
Parque Comercial
Local 139



Línea gratuita nacional:
01800 518 12 51

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