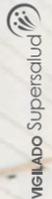


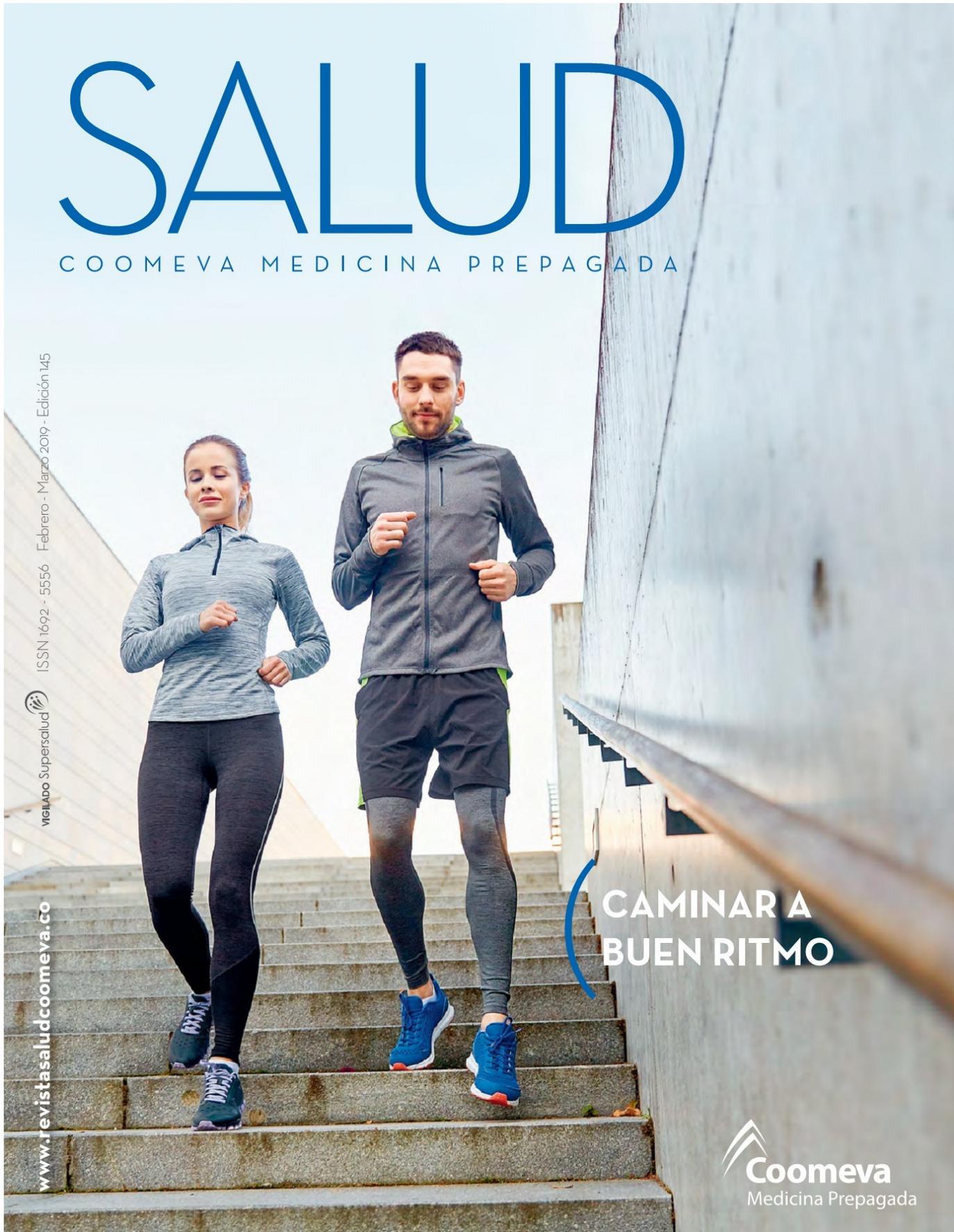
# SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

www.revistasaludcoomeva.co



ISSN 1692 - 5556 Febrero - Marzo 2019 - Edición 145



CAMINAR A BUEN RITMO



**Las Vegas**  
*Clínica*  
En las mejores manos

CATEGORÍA  
**Premium**  
CLÍNICA LAS VEGAS

**Servicio para usuarios de pólizas, medicinas prepagadas y particulares.**

Planes Oro y Oro Plus 50% de descuento en la franquicia de urgencias.

## ¿QUÉ ES ESTAR EN LAS MEJORES MANOS?



### DESDE LO HUMANO:

Nuestro personal aborda a los pacientes y sus familias, comprendiendo sus situaciones como personas en lo psicológico, espiritual, familiar y social.



### DESDE LO CIENTÍFICO:

Nuestro grupo médico especializado interactúa entre sí de manera permanente, para complementarse en las diferentes especialidades.



### DESDE LO TECNOLÓGICO:

Nuestra tecnología médica es digital, lo que facilita unas historias clínicas completas y con alta seguridad.

**Central de citas: 322 03 80**

Calle 2 sur 46 - 55, Medellín - Colombia

f Clínica Las Vegas    @Clasvegas

[www.clinicalasvegas.com](http://www.clinicalasvegas.com)

VIGILADO Supersalud 



Número 145  
Febrero - Marzo de 2019

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

**Consejo de Administración**  
José Vicente Torres Osorio

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

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

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

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

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

**Dirección y Edición General**  
Xiomara Iveth Campo

**Comité Editorial**  
Pascual Estrada Garcés  
**Director Médico Nacional**  
Blanca Inés Vélez Arbeláez  
**Directora Nacional Salud Oral**  
Bertha Varela Rojas  
**Jefe Nacional Auditoría Médica**  
Julián Villegas  
**Jefe Nacional de Gestión de Riesgos en Salud**  
Mabel Irina Calero  
**Jefe de Marca Medicina Integral, Salud Oral y Negocios Internacionales**  
Martha Liliana Cifuentes Castaño  
**Coordinadora Nacional de Relacionamento con Prestadores Epidemióloga Nacional**

**Colaboraciones**  
Gustavo Adolfo Ocampo Palacios  
Álvaro Mauricio Durán López  
Tatiana Osorio Cano  
Luisa Fernanda Ramírez Velasco  
Juan Fernando Saavedra Aulestia  
Marco Emilio Ocampo  
Viviana Trujillo Jiménez  
Cristian Yair Viveros Mosquera

## SABEMOS QUE CUIDARTE ES QUERERTE



**Jorge Alberto Zapata B.**  
**Gerente General**

**E**namorar a nuestros usuarios y a sus familias de los beneficios de llevar un estilo de vida saludable es el presente y futuro de Coomeva Medicina Prepagada. Una apuesta continua que reformulamos bajo nuestra promesa de valor Cuidarte es Quererte, por la que buscamos la constante mejora y transformación de la calidad de vida de los usuarios que hacen parte del programa desde pilares tan esenciales como el autocuidado, el bienestar mental y la atención integral de niños y jóvenes, invitándolos a practicar rutinas de ejercicios para el cuidado del sistema osteomuscular, mantener un plan de alimentación saludable, una óptima higiene del sueño, entre otras acciones que aporten a su bienestar. Es así como se consolida un completo modelo de acompañamiento a nuestros usuarios con el que brindamos asesoría del autocuidado como seguimiento médico, además de motivación

guiada mediante la aplicación Mi Historia (disponible en versión web y móvil) a la que pueden acceder personas de todas las edades, para registrar sus datos, síntomas, enfermedades, antecedentes y recibir recomendaciones personalizadas con evidencia científica a través de la plataforma, correo y mensajes de texto, con la posibilidad de interactuar y generar preguntas que les son resueltas por expertos en el menor tiempo posible. Una historia clínica digital que los orienta en la adopción de hábitos de vida saludables. De esta manera seguimos aportando nuestra experiencia desde el cuidado de la salud para que los más de 353 mil usuarios y sus seres queridos estén protegidos a través de una adecuada gestión del riesgo desde la promoción, prevención y la predicción en salud, sustentada en una transformación digital y del conocimiento alineada a los avances tecnológicos y necesidades del mercado. Importantes avances que son posibles gracias a la confianza de nuestros usuarios a lo largo de estos 45 años y que continuaremos afianzando en este 2019 por medio de la calidad de nuestros servicios y productos.



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

**Macroeditora Revistas**  
Paula Andrea Montoya T.

**Editora**  
Natalia Estefanía Botero C.

**Editor Gráfico**  
Hugo A. Vásquez E.

**Diseño**  
Luis Salazar Garcés

**Periodistas**  
Isabel Vallejo Jiménez  
Ana María López de Mesa  
Carolina Bedoya Maya  
María Camila Duque Escobar  
Cristina Calle Ortiz  
María Antonia Giraldo Rojas

**Fotografía**  
Shutterstock - Cortesía

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

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

Las ofertas de producto y servicio realizados en los avisos publicados en la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Así mismo, los contenidos de los artículos que describen servicios, procedimientos o tratamientos que no estén incluidos en las coberturas que ofrece Coomeva Medicina Prepagada S.A. no obligan a la empresa a prestarlos a sus contratantes o a incluirlos dentro de cualquiera de sus planes y servicios. **Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción parcial o total bajo cualquier forma o sistema. © 2018**

# CONTENIDO

Febrero - Marzo 2019



## ( CON TU MENTE )

- 8 Armonía es salud**  
Conectarse con el arte para transformar el mundo
- 12 Antes de**  
Identifique la causa del insomnio
- 18 Pequeños gigantes**  
Niños más conscientes de sus actos
- 22 A dúo**  
El amor sí entiende de edades
- 26 Ten en cuenta**  
Dejar atrás para avanzar

## ( CON TU CUERPO )

- 32 Pequeños gigantes**  
Loncheras para reforzar hábitos alimenticios
- 40 Para ellas**  
Un ciclo que se repite cada mes
- 44 Para ellos**  
Ir al médico no es cuestión de género
- 46 Lo natural**  
Es más saludable a mordiscos
- 48 Por tu sonrisa**  
Limpieza dental: la rutina importa

## ( CON TU MUNDO )

- 58 Tu generación**  
La comunicación es la clave de los límites
- 62 Tendencias**  
¡Cuidado! El ocio también necesita espacio
- 65 Abuelos**  
Vitalidad sin límite
- 68 Ten en cuenta**  
Pasos en la dirección correcta

## ( CONTIGO )

- 74 Especial**  
Los riñones: máquinas de limpieza
- 76 Prevención**  
El agua como recurso de vida
- 78 Servicios**  
Atención médica humana y profesional
- 80 Tendencias**  
Aboutti: integra la telemedicina a su portafolio

# Hydraskin®

## ¿CÓMO CUIDAS TU PIEL?



Hydraskin® Serum  
Hidratante Antiedad

Hydraskin®  
Face  
Jóvenes o con acné

Hydraskin®  
Silk  
Maduras o Secas

Hydraskin®  
Body  
Corporal



### HIDRATA TU PIEL

Restaurando la barrera  
hidrolipídica



WWW.PHARMADERM.COM.CO

f @ t Pharmaderm&skindrug

# LLENAMOS TU VIDA DE PRIVILEGIOS

Como usuario de Coomeva Emergencia Médica, también cuentas con beneficios exclusivos para tu bienestar.



Toma de exámenes básicos de laboratorio. (4 en el año)



Terapias básicas a domicilio. (4 en el año)



Vídeo consulta pediátrica. (ilimitada)



Descuento con especialistas. (ilimitadas)

**Te acompañamos siempre.**



Solicita el servicio a nivel nacional al **01 8000 183 222** y en Bogotá al **743 12 22**  
Más información en [cem.coomeva.com.co](http://cem.coomeva.com.co)

 **Coomeva** Emergencia Médica



## CON TU MENTE )

**LAS TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN QUE USAN EL DIAFRAGMA SON UNA ALTERNATIVA PARA MEJORAR PROCESOS DE DIGESTIÓN Y RELAJAR EL CUERPO.**

### **RENOVACIÓN Y DESCANSO**

La oxigenación deficiente favorece la aparición de enfermedades como la ansiedad, problemas cardíacos, digestivos y trastornos musculares.

### **CON CONCIENCIA**

Para respirar adecuadamente es fundamental tomar conciencia sobre la forma cómo se hace. Que sea una respiración natural y profunda.

### **DARSE EL TIEMPO**

Sentarse, relajar los hombros sin tensión, poner una mano sobre el vientre y la otra sobre el pecho. Inhalar por la nariz dos segundos y expulsar.

# 1

VEZ AL DÍA SE RECOMIENDA PRÁCTICAR LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O ABDOMINAL.



**La capacidad de** crear y expresarse es innata, por lo que practicar un arte representa múltiples beneficios para la salud integral.

ASESORA MARTHA ISABEL PARRA - Psicóloga

El equilibrio entre la mente y el cuerpo se alcanza a través de hábitos como la buena alimentación y el deporte; sin embargo, el arte también impacta de manera positiva la calidad de vida de las personas, pues al practicarlo aumenta los niveles de creatividad, mejora la actividad física y mental y se convierte en un medio de expresión para manifestar diferentes emociones, cumpliendo así funciones terapéuticas. “El ser humano tiene la capacidad de transformar el mundo. Con un material como la arcilla crea figuras y, al entrar en contacto con la madera, se la ingenia para armar un mueble o una casa, por eso el arte es una condición innata”, explica Marta Isabel Parra, psicóloga y terapeuta de EmociónArte, centro de arterapia.

Ya sea sobre el lienzo al realizar una pintura, en la armonía de los acordes cuando se toca algún instrumento, por medio de los movimientos de la danza, al usar una paleta de colores para pintar o decorar un espacio, o sobre las tablas de un teatro, estas actividades conectan a los individuos con su instinto creador, lo que se traduce en sensaciones de bienestar y armonía. Igualmente, el arte puede encontrarse en la vida cotidiana: “Cuando cocinamos, resolvemos situaciones o buscamos hacer las cosas de manera diferente, estamos alineados con la creatividad connatural”, afirma.

El arte está presente en todas las etapas de la vida y cada ser humano posee el talento o la habilidad para ejecutarlo.



## CREATIVIDAD Y FANTASÍA EN LA NIÑEZ

En los primeros siete años de vida, los niños son 100 % creativos, "razón por la que el arte debe estar presente no solo como una actividad, sino en su cotidianidad. La fantasía es parte de su realidad y debe estimularse para contribuir a su desarrollo físico e integral", comenta María Isabel Parra. La pintura, la expresión corporal o el teatro, por ejemplo, fortalecen la autoestima y les brinda diferentes herramientas para expresar sus emociones. Además, la enseñanza musical les aporta beneficios relacionados con el entendimiento de los números y ejercicios matemáticos, ya que los menores aprenden sobre el ritmo las notas musicales. La psicóloga recomienda que en casa los padres les lean cuentos de manera lúdica, invitándolos a interactuar con elementos del hogar como almohadas, cobijas o sillas para usar el principio de fantasía de manera positiva.

## EXPRESIONES DISTINTAS EN LA ADOLESCENCIA

Los jóvenes entran en una etapa de búsqueda de identidad, por lo general son callados y marcan una distancia de los adultos. "A través del arte se les puede motivar a que expresen sus sentimientos, por ejemplo, la música. Al tocar un instrumento, cantar o ser parte de una banda con un grupo de amigos, ellos pueden sacar emociones negativas como el miedo o la frustración, o sensaciones positivas como la alegría. Cuando crean una melodía o hacen una obra de arte, le ponen su sello personal y asumen cierta disciplina física y mental que les aporta a su formación académica y personal", afirma la psicóloga Martha Parra.





## SALIR DE LA RUTINA EN LA MADUREZ

Con el ritmo laboral, los adultos suelen pensar que el arte es solo para aquellos que estudian una carrera creativa, pero lo cierto es que “al escoger una profesión, elegimos algo que nos apasiona y por eso el arte se evidencia en la vida cotidiana”, agrega la especialista. El arte tiene que ver con la exploración y la creatividad para cambiar la rutina y hacer las cosas por diferentes caminos. Actividades como el yoga, la danza, la pintura y el teatro contribuyen a despejar la mente, a liberar el estrés y a hacer catarsis de sensaciones negativas. La invitación es a hacer de la profesión una obra de arte, complementarla con labores académicas y con otras actividades de interés, para sentirse a gusto con lo que se realiza, buscando nuevos métodos de actuar y crear.

## ELEVAR LA AUTOESTIMA EN LA TERCERA EDAD

Con esta población sucede algo interesante “y es que ellos vuelven a ser como niños. Cuando se conectan con jóvenes se crean alianzas muy fuertes y se refuerza su autoestima”, explica la especialista. Actividades como tejer son un gran beneficio para la salud de estas personas, pues además de despejar la mente, eleva la concentración y es un arte que invita a la conversación. Cuando tejer es una tradición, ellos pueden transmitir este conocimiento y hacer de este una terapia de entretenimiento y fortalecimiento de la memoria.





## NUEVOS ESTÍMULOS

Sin importar la actividad artística que se practique, estos son algunos beneficios del arte en la salud de las personas:

- 1 **En el cuerpo:** ayuda a desarrollar ejercicios que aportan a la motricidad. En el caso de la danza, esta contribuye al fortalecimiento de los músculos y articulaciones.
- 2 **En la mente:** estimula la imaginación y se despiertan las funciones cognitivas al hacer, crear, ejecutar, observar y escuchar para crear una obra de arte. Se mejora la concentración, la memoria y estimula el aprendizaje.
- 3 **En la autoestima:** cuando una persona se siente creadora de algo, aumenta su sentimiento de confianza, conecta sus emociones, siente que vale y que puede marcar la diferencia.
- 4 **En las emociones:** el arte permite que tanto las emociones negativas o positivas se expresen de una manera auténtica y liberarlas de un modo sano ●



¿Cuántas veces  
has dejado pasar  
cosas importantes?

*Solo la experiencia nos permite poner atención a los asuntos esenciales.*

Por tu bienestar, es mejor contar con un servicio de salud especializado que posea una **AMPLIA EXPERIENCIA.**

Llevamos 25 años dedicados al cuidado digestivo de nuestros pacientes.

**INSTITUTO GASTROCLINICO** 25 años  
Nos preocupamos por  
tu bienestar interior

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

VIGILADO Supersalud



444 66 00

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



( CON TU MENTE )  
antes de



**D**ormir plácidamente en las noches, las siete horas indicadas, o cuando se lo propone, no parece un hábito tan fácil para al menos el 59 % de los colombianos y el 50 % de la población mundial. Los trastornos del sueño resultan comunes, siendo el insomnio, una de las pesadillas más comunes del buen descanso. Alejandro Villarraga, neurólogo clínico y líder del Instituto de Neurociencias de la Clínica Las Américas en Medellín, indica que este se puede presentar de dos formas: cuando la persona no puede dormir y cuando se despierta en las noches.

“Los seres humanos somos diurnos por naturaleza, pues somos una especie diseñada para funcionar de día, nuestros antepasados dedicaban esta jornada a la caza para garantizar su subsistencia y en las noches se resguardaban de los depredadores que los rondaban, aprovechando ese tiempo para descansar y recuperar energías para seguir sus actividades al día siguiente”.

Por tanto, dormir es una necesidad fisiológica, pues el cerebro como tal tiene la necesidad de retirarse de los estímulos; del ruido, de la luz, con el propósito de restaurar procesos, consolidar la memoria y la información recibida durante el día durante las distintas fases del sueño.

Adoptar una higiene del sueño es clave y consultar a tiempo a un especialista,

## IDENTIFIQUE LA CAUSA DEL **INSOMNIO**

**Dificultad para dormir o despertares nocturnos sin lograr el descanso esperado pueden ser una pesadilla si no se corrigen a tiempo.**

ASESOR ALEJANDRO VILLARRAGA - Neurólogo clínico

sobre todo, si la falta de reposo le hace pasar a una persona extenuantes jornadas, padecer irritabilidad y tener malas relaciones interpersonales.

### CÓMO ENFRENTARLO

Lo primero que hay que identificar es la causa real del insomnio, pues de acuerdo con el neurólogo, el origen no siempre está relacionado directamente al sueño sino a otras patologías como vejiga hiperactiva, apnea, problemas respiratorios o psiquiátricos. A través de la realización de una polisomnografía, un estudio en el que el paciente pasa una noche en la clínica

conectado a unos electrodos en su cuero cabelludo para registrar la actividad cerebral y a unos sensores que miden sus movimientos respiratorios, ronquidos, el nivel de oxígeno en la sangre, por ejemplo, es posible establecer un diagnóstico y determinar el proceso a seguir.

También está la formulación de melatonina para suplir la ausencia de esta sustancia que el cerebro secreta durante el día, aunque lo recomendado es consultar al especialista antes de consumirla. El tratamiento puede integrar medicamentos, medicina alternativa y procesos terapéuticos.



## DETERMINE THE CAUSE OF **INSOMNIA**

*Difficulty sleeping or waking up at night without being able to fall asleep again can become a real nightmare without timely treatment.*

**MEDICAL ADVISOR** ALEJANDRO VILLARRAGA - Clinical neurologist

Getting a peaceful night's sleep (the recommended seven hours) or even trying to do so, turns out to not be an easy habit for at least 59% of Colombians and for 50% of the world's population. Sleep disorders are common, insomnia being one of the most common forms of nightmares to good sleep. As Alejandro Villarraga indicates, clinical neurologist and head of the Neuroscience Institute at the Las Américas Clinic in Medellín, insomnia manifests in two different ways: when a person cannot fall asleep or when they wake up at night.

"Human beings are diurnal beings by nature because our species is designed to function during the day. Our ancestors used daytime to hunt in order to make sure they would survive, and at night, they would seek protection from their surrounding predators, taking advantage of that time to rest and recover their energy to continue their activities the next day."

Sleep is therefore a physiological need. The brain itself must disengage from stimuli such as noise and light in order to restore its processes and to consolidate memory and the information it receives throughout the day during the different stages of sleep.

Practicing sleep hygiene is key and if your lack of rest is causing you to have strenuous days, irritability and is leading you to have bad interpersonal relationships, it is especially important to see a specialist as soon as possible.

### **DEALING WITH INSOMNIA**

The first step is to identify the underlying cause of the insomnia. According to our neurologist, the cause of insomnia is not always directly related to sleep but to other conditions such as an overactive bladder, sleep apnea, respiratory problems or mental health issues. Through performing a polysomnography, a diagnosis can be made and the treatment that should follow can be determined. A polysomnography is a study in which a patient spends a night in a clinic with electrodes and sensors connected to their scalp to record brain activity and to measure breathing movements, snoring, and oxygen levels in the blood, for example.

Melatonin can also be taken to supplement the absence of this substance secreted by the brain during the day. Consult with a specialist before consuming it. Treatment can include a combination of medication, alternative medicine and therapy.

( CON TU MENTE  
antes de )

## CONOCER LA CLASIFICACIÓN DEL INSOMNIO

El neurólogo clínico Alejandro Villarraga afirma que existen cuatro tipos de insomnio:

- 1 **De conciliación:** se divide en primarios y secundarios. Los primeros no tienen causas, simplemente no es posible conciliar el sueño con rapidez. En los secundarios, los factores asociados son la actividad física, el estrés, las alteraciones psiquiátricas o el estar experimentando alguna sensación de dolor o sufrimiento que impiden el descanso.
- 2 **De mantenimiento:** por lo general tiene que ver con situaciones emocionales o de mala respiración, con episodios de ronquidos vinculados, en especial, al sobrepeso. También se presenta por el Síndrome de las Piernas Inquietas, que suele conectarse con sensaciones de ansiedad, como cuando alguien se prepara para un viaje anhelado y no puede dejar de ver el despertador esperando a que sea la hora de levantarse.
- 3 **De reconciliación:** en estos casos la persona se despierta y difícilmente logra acostarse de nuevo. Suele ocurrir por reacciones metabólicas o situaciones emocionales.
- 4 **De sueño fragmentado:** ocurre cuando el individuo se despierta varias veces en la noche por causas fisiológicas, pero logra volver a dormirse.

## DORMIR CON CALIDAD

La Asociación Colombiana de Medicina del Sueño Colombiana (Acmes) da las siguientes pautas para vincular la higiene del sueño en el día a día.



Acostarse y levantarse preferiblemente a la misma hora.



Descansar en un cuarto oscuro, cómodo y silencioso. No deben haber equipos electrónicos, esto incluye el celular.



No acostarse con hambre ni muy lleno.



Si se realiza ejercicio, ir a la cama al menos dos horas después de hacer la rutina.



Evitar las bebidas oscuras: el café, el té, el chocolate y los energizantes.



Si no se logra conciliar el sueño después de acostarse, pararse de la cama y relajarse. Luego, volver a intentar conciliar el sueño.





## DETERMINE WHAT TYPE OF INSOMNIA YOU HAVE

Clinical neurologist Alejandro Villarraga explains the four types of insomnia:

- 1 **Onset insomnia:** This form of insomnia is divided into primary and secondary. There are no causes to primary onset insomnia, it is simply a condition in which it is not possible to fall asleep quickly. In secondary onset insomnia, the factors that are associated with it include physical activity, stress, mental health conditions or experiencing some sense of pain or suffering that prevents rest.
- 2 **Maintenance insomnia:** This is usually related to emotional situations or poor breathing along with episodes of snoring, especially in people who are overweight. It also manifests with Restless Legs Syndrome, which is usually related to feelings of anxiety, such as when someone is getting ready for a long-awaited trip and cannot stop looking at the alarm, waiting for it to be time to get up.
- 3 **Mid-sleep awakening:** This occurs when the person wakes up and has a hard time getting back to sleep again. It is usually caused by metabolic reactions or emotional situations.
- 4 **Fragmented sleep:** Occurs when the individual wakes up several times at night for physiological reasons, but manages to go back to sleep.

## GET QUALITY SLEEP

The Colombian Association of Sleep Medicine (ACMES), provides the following guidelines to make sleep hygiene a daily practice.



Try to go to bed and wake up at the same time.



Sleep in a dark, comfortable and silent room. Do not sleep with electronic equipment, including cell phones.



Do not go to bed hungry or too full.



If you do exercise, do not go to bed until at least two hours after finishing your workout.



Avoid caffeinated beverages: coffee, tea, hot chocolate and energy drinks.



If you cannot fall asleep after going to bed, get out of bed and do something to help you relax. Then, try to fall asleep again.

( CON TU MENTE  
antes de )

## OTRAS ALTERACIONES DEL SUEÑO

- ▶ Apnea Obstructiva del Sueño (AOS): se da cuando los músculos superiores de la garganta se relajan demasiado mientras se está durmiendo, lo que restringe el paso de oxígeno. Esto produce un despertar y una interrupción del ciclo del sueño, lo que hace que la persona se despierte frecuentemente. Las personas no se acuerdan, generalmente, de estos episodios. Síntomas: ahogos, ronquidos fuertes y frecuentes. Factores de riesgo: quienes tienen obesidad con riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- ▶ Síndrome de Piernas Inquietas (SPI): se caracteriza por el movimiento frecuente de las extremidades al momento de estar dormido. Ocasiona que la persona se despierte y se pare de la cama para relajarse, por lo tanto, tiene dificultad para conciliar el sueño. Síntomas: dificultad para quedarse dormido debido a la sensación de inquietud, movimiento sin control de las piernas. Factores de riesgo: tener familiares que padecen el síndrome, estar embarazada, tener trastornos alimenticios, insuficiencia renal, diabetes y anemia.
- ▶ Parasomnias: comportamientos anormales o no usuales durante el sueño, incluyen el sonambulismo (caminar dormido), la somniloquia (hablar dormido), el bruxismo (desgaste de los dientes), mioclonías del sueño (no hay control muscular), sexomnia (tener relaciones sexuales mientras se duerme), pesadillas (terrores nocturnos), entre otros. Factores de riesgo: predominan antes de los 18 años.
- ▶ Narcolepsia: es la somnolencia extrema durante el día. Síntomas: parálisis del sueño y alucinaciones, en algunos casos. Factores de riesgo: es un trastorno heredado, aunque puede presentarlo cualquier persona, sin relación con una edad específica •

## OTHER SLEEP DISORDERS

- ▶ Obstructive sleep apnea (OSA): Occurs when the upper muscles of the throat relax too much while you are sleeping, which restricts the passage of oxygen. This causes the individual to wake up and interrupts their sleep cycle, which makes the person wake up frequently. People often do not remember these episodes. Symptoms: Shortness of breath, and loud and frequent snoring. Risk factors: Those who are obese and are at risk of cardiovascular disease.
- ▶ Restless Legs Syndrome (RLS): This is the frequent movement of the limbs while sleeping. This makes the person wake up and get out of bed to relax, therefore making it difficult to fall asleep. Symptoms: Difficulty falling asleep due to the feeling of restlessness, an uncontrollable movement of the legs, having relatives who suffer from RLS. Risk factors: Pregnant women and people with eating disorders, kidney failure, diabetes and anemia.
- ▶ Parasomnias: Abnormal or unusual behavior during sleep, including somnambulism (sleepwalking), somniloquia (talking in your sleep), bruxism (teeth grinding), sleep myoclonus (loss of muscle control), sexomnia (having sex while asleep), and nightmares (night terrors), among others. Risk factors: The onset of parasomnias is most common before the age of 18.
- ▶ Narcolepsy: Extreme drowsiness during the day. Symptoms: Sleep paralysis and in some cases, hallucinations. Risk factors: This is an inherited disorder, however anyone can have it, regardless of age •



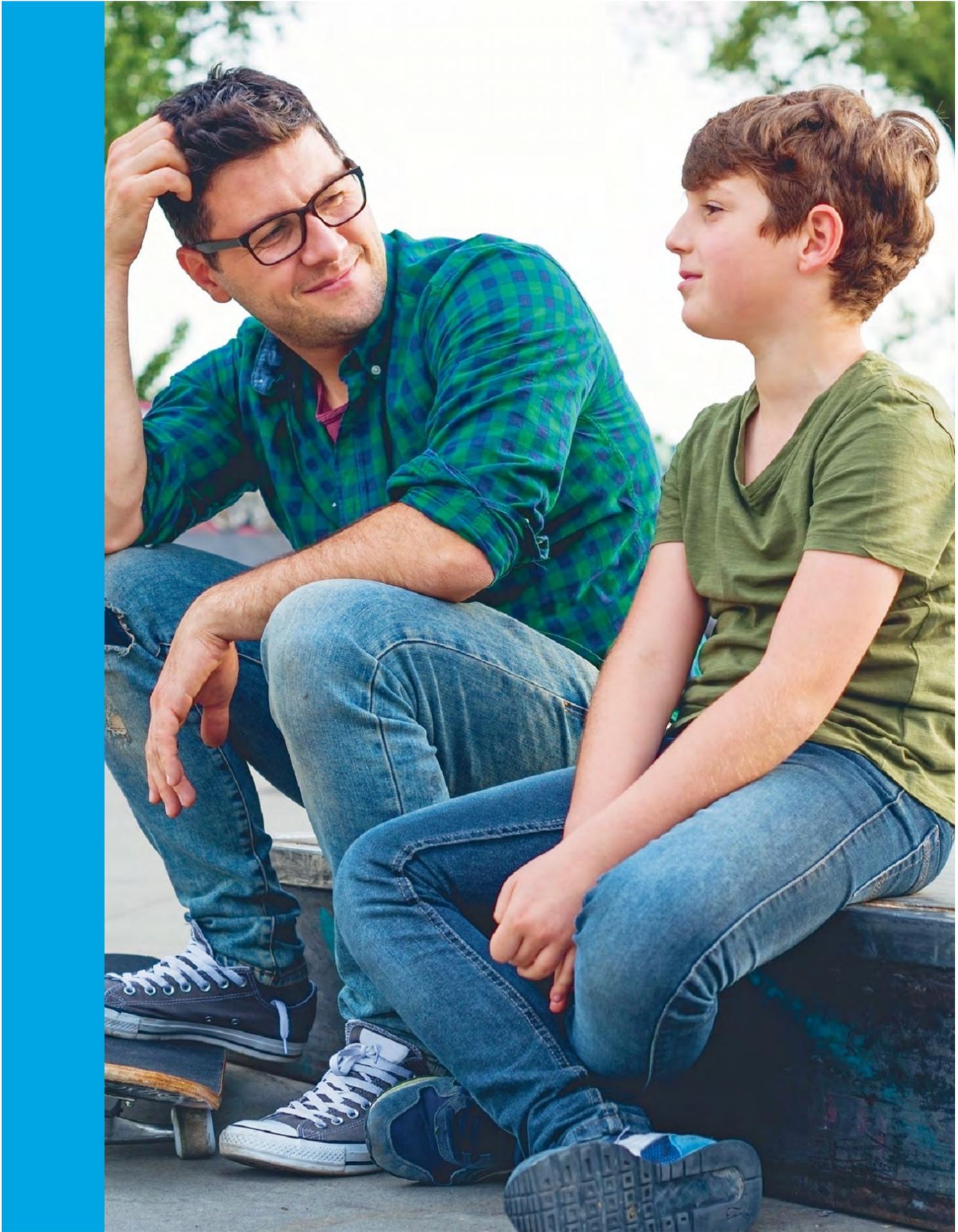


Tu piel tiene  
mucho que decir  
y solo un especialista  
sabe escucharla

**DOMICILIOS GRATIS PBX (2) 487 00 40  323 490 0758**

**CALI:** Norte: Cll 23N # 6N - 34 Tel: 660 81 81- 660 34 89 / **C.C. Chipichape:** Piso 1 L. 214 Tel: 485 12 42 Piso 2 L. 8 - 252 Tel: 659 20 96. / **C.C. Unico:** L. 209 Tel: 485 1344 - 485 1349 / **Sur:** Calle 7 # 31-35 L. 106 Tel: 514 08 93 / **C.C. Unicentro:** L. 431A Tel: 316 94 01- 316 94 02 / **C.C. Palmetto Plaza:** L. 271 Tel: 513 7518 - 513 7519. / **C.C. Holguines:** L. 203 Tel: 316 0936 - 316 0983 / **C.C. Cosmocentro:** L. 1-2E Tel: 489 23 26 - 489 2327 / **C.C. Jardín Plaza:** L. 35 Tel: 486 56 65 - 486 56 67 / **BOGOTÁ:** C.C. Santafé L. 2-22 Tel: 744 8391 - 744 8398 / C.C. Titán Plaza L. 1-21 Tel: 390 7254 - 390 7253/ C.C. Plaza Claro L. 1-07 Tel: 742 8551 - 742 8552. / C.C. Andino L. 323 Tel: 390 5921 / **POPAYÁN:** C.C. Campanario L. 26 Tel: 820 10 90 - 820 02 01 / C.C. Terraplaza L. 139 Tel: 833 9322 - 833 9324 / **PALMIRA:** Calle 31 # 31-45 Tel: 283 6237 / C.C. Llanogrande L. 142 Tel: 286 74 64 / **TULUÁ:** Calle 25 # 35 - 17 Tel: 224 46 00 - 224 54 00

   @CutisDrogueria • [www.cutis.com.co](http://www.cutis.com.co)



# NIÑOS MÁS CONSCIENTES DE SUS ACTOS

**ASESORA**  
PAULA ANDREA  
JARAMILLO ESCOBAR  
Educatora de familia en  
disciplina positiva

**El respeto, la interacción y el lenguaje** adecuado les da pautas a los menores para que aprendan a tomar sus decisiones.

La disciplina positiva no es permisiva ni represiva, es empática, asertiva, acepta un no como respuesta y emite un sí cuando es necesario. “Cuando hablamos de positivo significa vincular al niño en la conversación de los padres, en las decisiones de la casa, en no desconfiar de ellos, en valorar lo que hacen y en darles las pautas necesarias para que realicen las cosas de manera adecuada”, explica Paula Andrea Jaramillo Escobar, educadora de familia en disciplina positiva.

Los principios de esta especialidad educativa, según Jane Nelsen —co creadora de este paradigma—, es que es amable y firme al mismo tiempo, efectivo a largo plazo, enseña a los niños habilidades para la vida como autodisciplina, responsabilidad, resolución de problemas y respeto por los demás, invitándolos a descubrir sus propias capacidades. Para

alinearse con este modelo es indispensable suprimir conceptos tradicionales en la educación como castigo, “pela” o frases como “si no comes, no te llevo a tu clase de fútbol”, en búsqueda de aportar a la construcción de seres humanos más libres y conscientes de sus decisiones a partir del diálogo, el acompañamiento y la transformación.

“Por eso, no debe confundirse con dejar al niño hacer lo que quiera, pues realmente es una combinación entre el afecto y la disciplina. Si quiero a mi hijo debo guiarlo con un hilo invisible desde el momento en que nace y poco a poco irlo soltando a medida que asume pautas para enfrentar el mundo”, agrega Jaramillo Escobar.

Como padres, entonces, es fundamental desligarse de pretensiones, es decir, de

**El niño, en su proceso evolutivo, aprende de lo que ve en casa, por esto, el ejemplo debe ser coherente.**

pensar que el menor debería actuar de determinada manera, para entender que ese pequeño “es un lienzo en edificación” que responde a estímulos y reacciones propias de su edad. Por ejemplo, a los dos años hace pataletas cuando desea algo porque todavía no tiene el control verbal para decir “quiero esto”. En este caso, confrontarlo luego de que se calme le ayudará a entender que existen otras maneras de lograr las cosas, a introyectar normas y reglas de convivencia, a entender eso que está bien o mal, a desarrollar su lógica para comprender las consecuencias positivas y negativas de sus actos y a entender la corrección desde la posibilidad de crecer en todos los aspectos de la vida.

Finalmente es importante resaltar que, como acudientes, es necesario buscar un colegio que se adapte a la necesidades familiares, con el objetivo de que en este lugar el pequeño encuentre un lenguaje coherente con lo que aprende en casa. “Es posible, sin embargo, que los maestros y compañeros de escuela no estén alineados con nuestra metodología educativa, por lo que tenemos que asegurarnos de que lo que les enseñemos fomente en ellos los valores, un carácter y una autonomía que les permita identificar las diferencias y afrontarlas en sociedad, con argumentos, trato respetuoso y una personalidad sólida”, concluyó Paula Andrea Jaramillo •



## SOBRE EL CASTIGO

Para Jane Nelsen, el castigo únicamente detiene el mal comportamiento por un periodo corto de tiempo, pero no funciona a largo plazo, ya que este no enseña las habilidades necesarias para la resolución de problemas y para confiar en las propias capacidades. Los estudios también muestran que los niños acceden más fácil a resolver problemas cuando se sienten bien.

( CON TU MENTE  
pequeños gigantes )

## PARA ABORDAR LA DISCIPLINA POSITIVA ES NECESARIO:

**Amor:** esta demostración constante permite que los menores aprendan a creer en ellos mismos.

**Confianza:** le da al pequeño la certeza de que puede contarles a sus papás lo que le sucede.

**Acompañamiento:** refuerza su autoestima y lo motiva a tomar decisiones, a consultar cuando tiene inquietudes y a absorber conocimiento constantemente.

**Tiempo "especial":** abrir frecuentemente un espacio para el diálogo fomenta en el menor el desarrollo lógico y natural de sus acciones.

**Respeto:** hablar con cariño, mesura, pero de manera clara y contundente, con el fin de dar argumentos e indicios para conversar y referirse a otras personas con respeto.



## TÉCNICAS PARA APLICAR ESTE MODELO

- ▶ Cuando acueste a su hijo o hija, pídale que comparta con usted el momento "más triste" y el "más feliz" del día. Después, cuénteles los suyos. Se sorprenderá de lo que aprende.
- ▶ Dele trabajos de importancia en casa para que se sienta comprometido y se apersona de sus roles.
- ▶ Tómese el tiempo para enseñar. Asegúrese de que comprenda lo que significa "limpiar la cocina." Para él puede que sea tan solo poner los platos en el lavaplatos.
- ▶ Enséñele que los errores son oportunidades para aprender.
- ▶ Asegúrese de que comunique un mensaje con amor y respeto. Empiece con "eres importante para mí. Me preocupa la situación que viviste. ¿Trabajarías conmigo para encontrar una solución?".



# EL AMOR SÍ ENTIENDE DE EDADES

**Todo lo que** en un principio aumenta la posibilidad de unir a dos personas con diferencia de edad, luego puede convertirse en un riesgo.

**ASESORA**  
BEATRIZ ARANGO  
Médica especialista en terapia familiar y de pareja

El romanticismo nos ha enseñado que el amor todo lo puede, que la edad no es un obstáculo y que todos los problemas se puedan superar. Mucho de cierto tiene esta afirmación, pero también mucho por analizar y reflexionar para que efectivamente el amor se fortalezca y pueda romper todas las barreras.

El análisis estadístico de un estudio realizado por la Universidad de Emory en Atlanta, en el que participaron 3 mil personas que en algún momento habían tenido una relación con personas mayores, encontró que una diferencia superior a 10 años aumentaba la posibilidad de divorcio en un 39 % y si la diferencia sumaba los 20 años, la probabilidad ascendía hasta 95 %. Según las conclusiones de la investigación, la diferencia de edad ideal en una pareja sería de 12 meses, tras encontrar que solamente un 3 % llegaban a separarse.

Pero ¿tendría que ser realmente así? Los cambios del mundo moderno están favoreciendo que este tipo de parejas duren más tiempo. El tabú social, si bien sigue existiendo y afectando la perpetuación de muchas relaciones, también es cada vez más relegado por las nuevas generaciones. Asimismo, como explica la médica especialista en terapia familiar y de pareja, Beatriz Arango, el hecho de que día a día más personas decidan no tener hijos, ha facilitado la posibilidad de encontrarse con parejas mayores sin tener la preocupación de la reproducción, lo que también disminuye las probabilidades de separación en la actualidad.

A pesar de esto, es una realidad que los riesgos existen. Aunque científicamente no se puede hablar de unas causas específicas que lleven a la separación de una pareja, sí hay ciertos esquemas que en determinadas etapas de una relación pueden representar una amenaza para la misma. Sin embargo, como puntualiza la especialista, “la complejidad de las parejas es única y cada una tiene que ser tratada como tal”.

15

AÑOS O MÁS ES LA DIFERENCIA DE EDAD SOBRE LA QUE CLÍNICAMENTE HAY MÁS CRISIS Y MALOS ENTENDIDOS EN LA PAREJA.

3

AÑOS DE NOVIAZGO ANTES DE CASARSE DISMINUYE EN UN 30 % LA PROBABILIDAD DE DIVORCIO.



### ETAPAS DEL AMOR

Como en toda relación amorosa, el primer año y medio de la relación es un tiempo de enamoramiento “muy hormonal y primitivo”. El amor se sitúa en el sistema límbico, relacionado con el placer. Es normal aquí que los jóvenes se sientan atraídos por esa persona más adulta, por ejemplo por su sabiduría, en un afán por crecer culturalmente; asimismo, el poder que reflejan, la seguridad y la experiencia los hace convertirse en una figura de protección y de apoyo para los proyectos de vida futuros. Por su parte, los más adultos rejuvenecen, el contacto con un grupo social menor en edad les inyecta energía y vitalidad, además sus capacidades sexuales se renuevan. Hablamos de parejas que en un principio están totalmente compenetradas y que, por esa circulación hormonal, pueden no pensar aún en las diferencias que llegarán a convertirse en riesgos.

En una segunda fase del enamoramiento, en la neocorteza cerebral se plantean las conexiones neuronales que llevan al fortalecimiento de los sentimientos y el deseo de compromiso. Es la etapa en la que deberían reconocerse y aceptarse esas diferencias que podrán afectarlos, bajo un compromiso de continuar la relación a pesar de éstas.

### BASES PARA MANTENER LA RELACIÓN

- ▶ Es fundamental el diálogo. Hablar de forma amorosa, oportuna y clara, sobre los procesos cronológicos diferentes que tendrá cada uno.
- ▶ Tener claras las necesidades de cada persona y cargar la responsabilidad de cumplirlas en los propios hombros.
- ▶ Adaptarse a las necesidades del otro, sin perder las libertades propias, sus gustos e intereses.
- ▶ Construir desde el principio un “buen amor”. Esto permite ver con mucha más bondad a la pareja y no renunciar ante los momentos de crisis.
- ▶ Diariamente proponerse mantener la relación y seguir amando y respetando al otro.



( CON TU MENTE )

### RIESGOS MÁS COMUNES

Algunos autores sostienen que las relaciones en las que hay una marcada diferencia de edad se encuentran condicionadas por necesidades psicológicas inconscientes: los famosos complejos de edipo y electra. En estos casos, en los que el principal vínculo se da a través de una figura de paternalismo pueden presentarse más complicaciones para la perpetuación de la pareja.

Las diferencias en las dinámicas sexuales también aparecen como un factor de riesgo. El caso más común es el que se presenta con la disminución de la libido en los hombres que llegan a la mediana edad, mientras en la mujer, con la menopausia, aumenta el deseo sexual al no tener que preocuparse por la planificación familiar.

Por su parte, emocionalmente pueden encontrarse obstáculos en la adaptación al ritmo de vida del otro, la falta de sincronía en las expectativas y metas a corto plazo, así como en el relacionamiento social y la oposición de la familia. También es cierto que, “aunque los tabúes han disminuido, aún hay más aceptación al ver un hombre maduro con una mujer joven que viceversa”, por lo que en este último tipo de parejas los riesgos, ante la presión social, aumentan. Igualmente, con el paso del tiempo es común que se presenten etapas más críticas. Cuando el más joven empieza a crecer y el otro a convertirse en un adulto mayor, lo normal es que haya un quiebre en la pareja. Se asocia con la famosa crisis de la mediana edad (a los 40 años en las mujeres y alrededor de los 55 en los hombres), “una etapa que genera muchos problemas porque cada uno está buscando satisfacer sus necesidades propias”, dice la terapeuta al explicar que, finalmente, cuando la persona mayor se hace anciana, las capacidades físicas y emocionales son completamente distintas a las de su joven pareja y es ahí cuando debería prevalecer el compromiso.

Los valores en los que han sido formados cada miembro de la pareja, la educación y las experiencias compartidas, juegan un papel clave en el fortalecimiento del vínculo de pareja. La invitación de la especialista es a vivir la vida con curiosidad, optimismo y compromiso diario. “Ese cuento hermoso de las abuelas que nos decían, ‘rieguen la mata diariamente’, ha sido de gran ayuda en la terapia de pareja precisamente por ser un reconocimiento diario de la libertad que tenemos de seguir amando y seguir comprometidos” •



# DEJAR ATRÁS PARA AVANZAR

**Evite que las situaciones físicas y las emociones afecten la motivación. Para vivir un gran año se requiere de constancia y actitud.**

**ASESORES**  
JULIÁN HURTADO  
MONDRAGON  
Médico especialista en  
terapias alternativas,  
adscrito a Coomeva  
Medicina Prepagada

JAIME ADAMS  
DUENAS - Médico psi-  
quiatra, adscrito a  
Coomeva Medicina  
Prepagada

Una vez empieza el año y enero se deja atrás, es hora nuevamente de poner todo en orden para extender la motivación de esta época durante los próximos diez meses y así adoptar el mejor ritmo para llevar el día a día.

En este sentido, el término 'desintoxicación' se ha vuelto frecuente y, aunque comúnmente se refiere al proceso por el que pasa una persona, adicta a diversas sustancias, o al tratamiento médico que se aplica a quienes han entrado en contacto con componentes tóxicos con la intención de eliminarlos, su significado se amplió y hoy abarca tanto la dimensión corporal, la mental y la digital.

## UN CUERPO SIN CARGAS

El organismo tiene formas naturales de depurar lo que no necesita para su funcionamiento. Los órganos encargados de esto son el hígado, los riñones, el colon y, en menor medida, los pulmones y la piel. En estos se neutralizan o transforman las toxinas para que puedan eliminarse por la orina o las heces.

En este sentido, la recomendación más importante es mantener un sistema gastrointestinal e hígado sanos, lo que se logra con la práctica de ejercicio regular, una alimentación balanceada, rica en fibra, vitaminas y minerales, y evitar el consumo de alcohol.



CUANDO  
CUMPLES

25

EL MAR YA NO ES  
TAN PROFUNDO

Hemos consolidado un grupo de profesionales con quienes estar siempre preparados para los desafíos en salud y las necesidades de nuestros usuarios.

VIGILADO SuperSalud



## CON TU MENTE armonía es salud

Por esto no es necesario recurrir a dietas extremas que promuevan el ayuno o el consumo exclusivo de algún tipo de alimento o bebida para desintoxicarse. “Si no le inyectamos energía al organismo y le empezamos a exigir, alteramos el metabolismo y otros procesos normales del cuerpo”, comenta el médico Julián Hurtado, especialista en terapias alternativas y farmacología vegetal.

Además de un estilo de vida saludable, el profesional recomienda incluir algunos elementos para ayudar al proceso de eliminación de desechos. “Consumir alcachofa, linaza, té blanco o granada contribuyen al buen funcionamiento del cuerpo”. Sin embargo, advierte que “cada tratamiento es individual y lo que le sirve a una persona, puede que no le ayude a otra”. Así, lo

más recomendable es consultar con un profesional antes de hacer cambios drásticos en los hábitos alimenticios.

### UNA MENTE EN FORMA

El fin e inicio de año pueden ser momentos particularmente estresantes para muchas personas porque a las preocupaciones, se adicionan las reuniones familiares o una situación económica difícil. En esta línea, se sugiere liberarse de las cargas emocionales para enfocarse en continuar en cumplir los propósitos que se proyectaron para los meses que están por llegar.

“Cuando hablamos de desintoxicación nos referimos a que hay un agente nocivo que le hace daño al organismo. En el caso de la mente puede tratarse de sentimientos o circunstancias del entor-

no que traen un estrés adicional al que tenemos normalmente”, explica el médico psiquiatra Jaime Adams Dueñas.

Para contrarrestar los efectos de este estado, recomienda tomar un tiempo alejado de distracciones para hacer una introspección, revisar cuál es el estado de ánimo, cuáles comportamientos o actitudes valen la pena conservar y, lo más importante, cuáles son los detonantes que despiertan emociones o actitudes negativas y que ocasionan preocupaciones y estrés para sacarlas de la cotidianidad.

“Hay que dedicar tiempo a cultivar nuestro interior y cada uno puede lograrlo desde técnicas diferentes. Poner música relajante puede ser una alternativa”, ejemplifica el médico. Otras formas son la meditación, la escritura, el arte o el ejercicio ●



## DESCONEXIÓN DIGITAL

Estar conectados implica recibir y enviar un flujo de información constante que, aunque nos mantiene al tanto de lo que sucede en el entorno, también puede ser fuente de estrés. “Así como a los niños les ponen límites, los adultos también los necesitamos para dedicar nuestro tiempo a otras actividades”, asegura Jaime Adams Dueñas. Algunas pautas para alcanzar este objetivo son:

- ▶ Establecer una hora del día o varios períodos de 10 minutos para revisar los dispositivos.
- ▶ No temer retirarse de las redes sociales si se identifica que despiertan sentimientos negativos como envidia o desmotivación con la propia vida.
- ▶ Silenciar los grupos de Whatsapp del trabajo y los más activos para evitar un estado de alerta constante.

VIGILADO Supersalud  
Unidad de Gestión de Salud Pública - UGSP



**24 minutos**  
es lo que tardas en  
**dar un paseo corto**  
con tu mejor amigo.

Lo mismo que te toma llegar al  
Hospital San Vicente Fundación  
de Rionegro **desde Medellín**  
con el nuevo **Túnel de Oriente.**



**¡Más de 1.000 colaboradores para tu bienestar!**



**HOSPITAL** SANVICENTE  
fundación

Atendemos pacientes de **medicina prepagada, póliza y particular.**

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

 **403 77 17**

( CON TU MENTE  
vida actual )

# PARA SABER MÁS

## PADECER EL MATONEO CAMBIA EL CEREBRO

Los adolescentes que sufren matoneo crónico presentan cambios en este órgano, que pueden afectar su salud mental. Así lo concluye un estudio publicado en la revista *Molecular Psychiatry* que monitoreó a 682 jóvenes entre los 14 y 19 años que alguna vez estuvieron expuestos al *bullying* (como se denomina en inglés). Al comparar, mediante imágenes magnéticas, el cerebro de aquellos que manifestaron haber sido víctimas de este tipo de intimidación de manera crónica frente al de quienes experimentaron uno menos fuerte, se encontró en los primeros una reducción en el volumen de las zonas cerebrales relacionadas con la ansiedad y la depresión, lo que explicaría problemas psicológicos en un futuro.



## 2

HORAS O MÁS FRENTE A PANTALLAS AFECTA EL LENGUAJE DE LOS NIÑOS, SEGÚN EL INSTITUTO NACIONAL DE LA SALUD DE EE.UU.

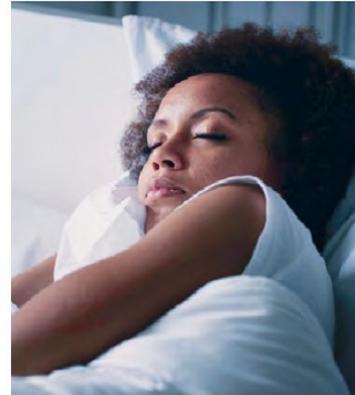
## DESCANSO VISUAL PARA UNOS OJOS SANOS

La Organización Mundial de la Salud, OMS, prevé que una de cada dos personas será miope en 2050. Además, asegura que habrá más casos de fatiga ocular porque las personas pasarán más tiempo dentro de sus casas y frente a pantallas de computadoras o dispositivos inteligentes. Ojos rojos, cansados y resecos son las señales más comunes de esta fatiga, que podría contrarrestarse con ejercicios de relajación ocular, evitando efectos nocivos en la vista.



## RUPTURAS FRECUENTES DAÑINAS PARA LA SALUD

Caer en el círculo vicioso de terminar y volver con una antigua pareja puede llevar a las personas a sufrir de ansiedad y angustia psicológica de acuerdo con un estudio realizado por la Universidad de Missouri. Esto se debe a que la frecuencia de las rupturas termina por afectar el estado emocional.



## LOS GENES TAMBIÉN REGULAN EL SUEÑO

- ▶ Un estudio citado por *Live Science* encontró los genes *Chrm1* y *Chrm3* como claves en la etapa del sueño de movimientos oculares rápidos (REM).
- ▶ Los problemas con esta fase, en la que se producen los sueños, se asocian con trastornos como la demencia y el Parkinson.
- ▶ Frente a otros problemas del sueño como el insomnio, un macroestudio dirigido por la Universidad de Vrije, en Ámsterdam, encontró hasta 956 genes relacionados.
- ▶ Comprender los hechos que afectan el buen descanso permite el desarrollo óptimo de tratamientos para lograr una higiene del sueño adecuada.



## (TEN EN CUENTA)

Una persona padece insomnio cuando se desvela en mitad de la noche por lo menos tres veces en la semana, por varios meses.

## 2

A 3 PORCIONES DE PESCADO EN LA SEMANA SE RECOMIENDA CONSUMIR, SEGÚN LA ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN.

CON TU CUERPO

**ENTRE LOS ÁCIDOS GRASOS FUNDAMENTALES PARA EL DESARROLLO DEL CUERPO HUMANO EXISTEN DOS QUE EL ORGANISMO POR SÍ MISMO NO ES CAPAZ DE PRODUCIR: OMEGA 3 Y OMEGA 6.**

#### **SU FUNCIÓN ESENCIAL**

Ambos son componentes de las membranas de las células y de sustancias que ayudan en el proceso antiinflamatorio y regulan la presión arterial.

#### **EN LA MESA**

Incluirlos en la dieta es lo recomendado a través de alimentos como pescados, carnes rojas, mariscos, frutos secos, cereales y semillas.

#### **EN UNA BALANZA**

Se sugiere que su consumo sea equilibrado, pues puede dificultar la recuperación de procesos inflamatorios y enfermedades degenerativas crónicas.

( CON TU CUERPO  
pequeños gigantes )

# LONCHERAS PARA REFORZAR HÁBITOS ALIMENTICIOS

**El ejemplo y la rutina son esenciales para que los niños aprendan a comer de manera saludable y disfruten sus refrigerios con ingredientes nutritivos.**

**ASESOR**  
SANDRO GÓMEZ MAQUET - Nutriólogo

Una sana alimentación, como base de una buena salud, empieza desde casa con el ejemplo de los padres. Para que los niños adopten hábitos saludables, tanto la comida del hogar como la que llevan a la escuela debe ser balanceada, rica en nutrientes y con bajas dosis de azúcar.

Así mismo, la precisión en la rutina es muy importante, comenta el nutriólogo Sandro Gómez, ya que cuando a los niños se le deja comer dulces en exceso por ser una fecha especial como Halloween o fiestas de cumpleaños, los hábitos se deterioran. Para evitar este tipo de situaciones recomienda que cada integrante de la familia se comprometa a reducir el consumo de bebidas y alimentos azucarados, y

que los reemplace por las fuentes naturales como el agua y las frutas.

Otras acciones que las familias pueden poner en práctica para que los niños elijan comer nutritivo en sus loncheras del colegio, es incluirlos en la toma de decisiones relacionadas con la comida, es decir, llevarlos al supermercado a la sección de frutas y vegetales para que ellos vean los productos, sientan las diferentes texturas, se familiaricen con los olores y distingan los colores que más les llaman la atención. Igualmente, las proteínas derivadas de la leche como el queso son esenciales para un sano crecimiento y debe estar incluida dentro de su desayuno o como parte de la lonchera.

Para organizar loncheras saludables de

forma práctica, Sandro Gómez recomienda fijarse en los colores de los ingredientes que se consumen a diario. “Las vitaminas son necesarias y esenciales, pero para los padres es más fácil saber si les están brindando una lonchera nutritiva a los niños si organizan los alimentos por colores, en vez de recurrir a la tabla de valor nutricional”, comenta. Por eso la invitación es que en el mismo plato de comida y en las loncheras haya frutas y verduras de diferentes tonalidades a lo largo de la semana. “La fórmula es el color y saber que si durante la semana los niños consumieron frutas y verduras verdes, blancas, rojas, naranjas, moradas o amarillas, se está logrando una alimentación balanceada”, afirma el experto.



## LA LONCHERA COMO COMPLEMENTO NUTRICIONAL

El desayuno en casa antes de iniciar la jornada escolar hace parte de la alimentación principal de cada niño, por eso la lonchera es solo un complemento nutricional y jamás reemplaza la primera comida del día. También es importante tener en cuenta que las porciones deben ser dosificadas de acuerdo con el tamaño y al peso del niño. Lo esencial es que lleven siempre una bebida natural como el agua, una fruta, un alimento principal con proteína, y evitar los alimentos ultraprocesados.

Adicionalmente, cuando desee agregarle galletas o alimentos dulces a la lonchera del niño, el consejo es hacerlo siempre en casa para dosificar la dosis de azúcar, y elaborarlas con ingredientes frescos y sin preservantes.

La variedad y calidad de las frutas y vegetales colombianos, se convierten en la mayor motivación para adoptar una nutrición balanceada.

( CON TU CUERPO  
pequeños gigantes )

# TRES OPCIONES NUTRITIVAS PARA EL COLEGIO

## OPCIÓN 1

### TORTILLAS CON JAMÓN

**Kcal: 380 / Proteínas: 12 gr**  
**Fibra: 9 gr / Carbohidratos: 45 gr**

#### INGREDIENTES:

2	Tortilla de maíz integral
2	Cdas de queso crema
2	Lonchas de jamón de pavo
1	Hoja de lechuga
1	Manzana

#### PREPARACIÓN:

- Lavar la manzana y partirla en cascos. Empacarla en recipiente de plástico y agregarle varias gotas de limón para que no se oxide y conserve su buen color y olor.
- Con las dos tortillas, preparar cuatro rollos, estilo sushi, rellenos con el jamón de pavo, el queso crema y la lechuga.

#### Bebida sugerida:

230 ml de jugo de sandía.

Una bebida azucarada al día, como un jugo de fruta de sandía, es tolerable.



ESTA RECETA  
APORTA PROTEÍNA,  
CLAVE PARA EL  
CRECIMIENTO.



# En Santa Lucía tienes todo un mundo por ver



## Nuestros Servicios

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

### Pide tu cita

Optometría



444 44 47

Oftalmología



266 00 22  
EXT. 399

Convenio institucional



[www.santalucia.com.co](http://www.santalucia.com.co)



/SantaLuciaOSL



/SantaLuciaOSL



/CalidadEnVision



/SantaLuciaOSL





AYUDA A LOS  
PROCESOS  
DIGESTIVOS

La proteína es esencial para el crecimiento de los niños. El pan integral ayuda a tener una digestión adecuada.

#### OPCIÓN 2

## SÁNDUCHE DE POLLO

Kcal: 320 / Proteínas: 16 gr  
Fibra: 9 gr / Carbohidratos: 45 gr

#### INGREDIENTES:

50g	Pollo desmechado
50 g	Rebanadas de pan integral
1	Rebanada de queso mozzarella
1	Hoja de Lechuga

#### Bebida sugerida:

230 ml de leche o agua.

## MERMELADA DE FRESA SIN AZÚCAR

#### INGREDIENTES:

1 kg	Fresas maduras
c/n	Stevia o miel orgánica

#### PREPARACIÓN:

- Lavar las fresas, sumergirlas en agua por 15 minutos y partirlas en trozos medianos. Las frutas deben estar maduras para evitar que la mermelada quede con un sabor ácido.
- Poner las fresas en un sartén antiadherente a fuego lento para ablandarlas y obtener su pulpa.
- Revolver constantemente hasta obtener la consistencia espesa de la mermelada. Agregarle endulzante natural al gusto y consumir en el menor tiempo posible.



# ¿Y si aprovecho este viaje para recuperar mi sonrisa?

## HERNAN BOTERO

DENTAL TEAM

Expertos en Rehabilitación Oral e Implantes

Somos un equipo  
liderado por el

**Dr. Hernan Botero\***  
Odontólogo Especialista  
en Rehabilitación Oral  
e Implantes

de la Universidad de Antioquia

\* Profesor de Postgrado en la Universidad de Antioquia desde 1993



Con Implantes Dentales  
de **última tecnología**  
**recupera tu mejor sonrisa,**  
volverás a sentir  
los beneficios de una  
**dentadura fija**

**¡Agenda tu cita ya!**

### Sede Medellín

☎ 312 6245  
266 9033  
📞 +57 311 716 0008

Calle 7 # 39 - 290  
Edificio Clínica Medellín.  
Sede: El Poblado,  
Consultorio 507.

### Sede Rionegro

☎ 4180052  
📞 +57 323 389 1197

Portanova Center, kilómetro 2,2  
vía aeropuerto, Contiguo al  
Hospital San Vicente Fundación  
Consultorio 416

[www.HernanBoteroDentalTeam.com](http://www.HernanBoteroDentalTeam.com)

**OPCIÓN 3**

## MINI PIZZA INTEGRAL

**Kcal: 300 / Fibra: 6 gr**  
**Carbohidratos: 30 gr**

La mini pizza es una comida rápida en una versión saludable y llamativa para los niños.

**INGREDIENTES:**

1	Rebanada pan pita integral
2	Rebanadas queso mozzarella
1	Rebanada de jamón
2	Rebanada de piña

**PREPARACIÓN:**

- Colocar la porción del pan pita integral como base y agregarle las dos rebanadas de queso.
- Luego, partir la piña y el jamón en trozos pequeños y añadirla.

Acompañar con media taza de frutas, como mango y fresas. Puede agregarle otras frutas como la piña para mayor variedad y contraste de sabores.

**Bebida sugerida:**  
230 ml de agua.

La variedad de frutas aporta micronutrientes, antioxidantes y fibra.

**RICA EN FIBRA Y BAJA EN AZÚCAR**

**LE PROMETISTE** QUE PEDIRÍAS UNA CITA MÉDICA ANTES QUE TERMINARA EL 2018... **Y QUE ESTE 2019 SERÍA DIFERENTE.**

# ¿SE LO CUMPLISTE?



Año nuevo **sin tratamiento**



Año nuevo **con tratamiento**

# ¡Feliz Año nuevo!

## SIN IMPOTENCIA SEXUAL

En Boston Medical Group contamos con tratamientos médicos para la disfunción eréctil, la eyaculación precoz y la falta de deseo sexual. Pida su cita médica desde cualquier parte del país en su clínica más cercana .

**Separe su cita llamando al 320 88 99 777**

VIGILADO SuperSalud

**BOSTON**  
**MEDICAL GROUP**

Líderes Mundiales en Salud Sexual Masculina

( CON TU CUERPO  
para ellas )

# UN CICLO QUE SE REPITE CADA MES

**La menstruación es** una fase natural de la mujer que ocurre en su etapa reproductiva.

**ASESORA**  
NAZLY PRESTAN DORIA - Ginecóloga obstetra



Como el mundo, las asociaciones mentales con respecto a ciertos temas cambian. La menstruación no es ajena a ello. Nuevas generaciones derrotran tabúes y, con más conocimientos y menos misterios, dejan atrás mitos que la relacionan con una enfermedad, la disminución del deseo sexual, una posesión espiritual o hasta un estado de impureza, para entenderla como lo que es, una fase natural del cuerpo de la mujer, que se repite cada mes. “Un ciclo menstrual normal es el periodo de tiempo que va desde el primer día de la menstruación hasta el día anterior de la siguiente”, indica la ginecóloga Nazly Prestan Doria.

Un proceso fisiológico que se estructura en cuatro momentos: folicular o proliferativo, en el que se producen los estrógenos; ovulatorio, lútea o secretora con la generación de progesterona y, finalmente, el sangrado. En las mujeres adultas, este ciclo puede durar de 25 a 35 días, en las adolescentes de 21 a 45. “El sangrado debe durar entre tres y siete días y terminar espontáneamente”, puntualiza Prestan Doria.

### SEÑALES GENERALES

Los cambios de ánimo, así como la presencia de dolor abdominal, son los síntomas más comunes que se dan mientras sucede el periodo menstrual; sin embargo, todas las mujeres no los presentan.

Los cólicos, explica la especialista, se asocian a la cantidad de prostaglandinas liberadas para favorecer el desprendimiento del endometrio, por lo que hay quienes presentan molestias pasajeras o leves y otras a las que el dolor las incapacita o desvanece. Cefalea, senos congestionados y dolencias en las caderas o afecciones lumbares son otros de los indicios de que el periodo está en curso. También pueden presentarse diarrea, estreñimiento, náusea, vómito o mareo.

Una alimentación balanceada en la que incluya fibra, frutas, vegetales y vitaminas ayuda a disminuir los síntomas. Es importante evitar la cafeína, el exceso de sales y azúcares, practicar hábitos saludables como el ejercicio, y no fumar. También es útil, según la edad, consumir suplementos como calcio, magnesio, ácidos grasos, vitamina B1 y el uso preventivo de antiinflamatorios y analgésicos. Consulte al médico para definir, según las necesidades de la paciente, el tratamiento a seguir. Así, el ciclo menstrual no afectará la calidad de vida de ellas •



## OPCIONES ALTERNATIVAS

Para contener la menstruación existen métodos como la copa menstrual, creada en 1932 en EE. UU. Es de caucho y se introduce en la vagina para contener la sangre, con una duración promedio de una toalla higiénica o un tampón, y no contiene sustancias tóxicas para el organismo. Su uso está avalado y ofrece una relativa higiene al evitar que la sangre menstrual entre en contacto con los genitales. El uso de toallas higiénicas está más condicionado a las preferencias de cada mujer.



## TENGA EN CUENTA

El sangrado moderado está entre 5 a 80 cc por día (equivalente al uso de 3 a 6 toallas higiénicas). Si dura más de siete días o es muy abundante, deja de ser normal. Hay mujeres que tienen una duración mayor, un hecho que puede relacionarse con el uso de dispositivos para la planificación, así como con el sobrepeso, o con patologías como endometriosis, pólipos y miomas.

# SunFace®

PROTECCIÓN TOTAL Y EFECTIVA  
PARA TODA LA FAMILIA



**AHORA CON**  
**OTZ 10**  
360° Protección UVA/UVB  
Radiación INFRAROJA  
PROTECCIÓN LUZ VISIBLE



## R A D I A C I Ó N I R

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

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

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

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

Skindrug

WWW.SKINDRUG.COM.CO

f o t Pharmaderm&skindrug



# Synderm®

El dermolimpiador para todo tipo de piel

NUEVA  
Fórmula  
NUEVA  
Imagen



Desmaquilla

Todo tipo de piel

Pieles maltratadas

Piel grasa

Pieles con tendencia acné

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



WWW.PHARMADERM.COM.CO

f o t Pharmaderm&skindrug

( CON TU CUERPO  
para ellos )

# IR AL MÉDICO NO ES CUESTIÓN DE GÉNERO

**Los hombres adultos** deben visitar al profesional de la salud de forma periódica, incluso estando saludables

**ASESORA**  
MANUELA OSSA  
BUILES  
Médica general

**N**i el que visita el médico se gana enfermedades ni los hombres ponen en duda su masculinidad por prestarle atención a su salud. Tampoco hay que acudir a un especialista únicamente cuando se está enfermo. Estos mitos o percepciones arriesgan la vida de cada persona, al no tener la posibilidad de detectar a tiempo enfermedades que puedan afectar su futuro.

“Cuando se es niño hay muchos acercamientos al médico porque los padres, a dúo con el pediatra, monitorean el desarrollo del menor. Sin embargo, después de los 18 años las personas se alejan del médico, en especial los hombres que suelen dejar las visitas al profesional solo para cuando tiene fuertes dolores o las patologías ya están presentes”, expresa la médica Manuela Ossa Builes.

Hacerse un chequeo regular hace parte de una cultura de prevención y de los buenos hábitos de vida. Por esto, tiene la misma importancia que llevar una alimentación balanceada, hacer ejercicio, dormir bien, reducir los momentos de estrés y evitar el consumo de alcohol y cigarrillo. “La medicina preventiva no debería echarse al cajón del olvido porque gracias a estas rutinas se evalúa el riesgo de problemas médicos futuros, se diagnostica a tiempo y se fomenta un estilo de vida saludable”, agrega.

En un paciente sano, sin síntomas, la regularidad de exámenes no es anual, como se creía. Más bien, esta frecuencia corresponde al momento de la vida que está pasando y, que se divide en tres grandes grupos. Así que si se está bien, hay que considerar el siguiente cronograma médico para tener un saludable día a día.

## ACCIONES PREVENTIVAS

CONSULTAS MÉDICAS GENERALES

REVISIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

ANTÍGENOS PROSTÁTICOS  
Y EXAMEN RECTAL

EXAMEN VISUAL

EXAMEN AUDITIVO

PERFIL LIPÍDICO

EXÁMENES DEL COLON

VACUNAS

DENSITOMETRÍA ÓSEA

VIH Y SÍFILIS

HEPATITIS B

AUTOEXAMEN TESTICULAR

OTROS EXÁMENES

 <p><b>ENTRE LOS 18 - 39 AÑOS</b></p>	 <p><b>ENTRE LOS 40 - 64 AÑOS</b></p>	 <p><b>MAYORES DE 65 AÑOS</b></p>
<p>Dos, en la década de los veinte, y dos, en la década de los treinta.</p>	<p>A partir de los 40, la frecuencia debe intensificarse. Visite al profesional de la salud mínimo cada año, máximo cada 5.</p>	
<p>Cada dos años. Puede hacerlo en la farmacia, en el gimnasio, con el área de Seguridad y Salud en el Trabajo de su oficina o, incluso, usted mismo si tiene el dispositivo en casa. Si el resultado está por encima de 139/89 mm Hg, acuda al profesional de la salud.</p>	<p>Aumente la frecuencia y revísela cada año.</p>	
	<p>Inicie el monitoreo después de los 45 años con el fin de detectar a tiempo el cáncer de próstata.</p>	<p>Después de los 75 años, se hace este examen si el médico así lo determina.</p>
<p>Realícelo una vez y repita la visita según criterio médico. Si usa lentes, no deje pasar más de dos años entre consultas para verificar su fórmula.</p>	<p>Incluya la tonometría, que evalúa la presión del ojo para verificar que no exista glaucoma.</p>	
	<p>Se practica por primera vez a los 65 años, si se es un paciente sano. Repetir según criterio médico.</p>	
<p>Después de los 35, revise el colesterol total, HDL, triglicéridos y glucemia. Ante factores de riesgo como tabaquismo, hipertensión, obesidad o antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular, la revisión debe iniciar desde los 20 años. Repetir cada 5 años si no hay anomalías.</p>	<p>Debe practicarse con mayor frecuencia cada 3 a 5 años.</p>	
	<p>Después de los 50 años se monitorea activamente el colon para evitar o tratar un posible cáncer. Haga el examen llamado sangre oculta en materia fecal cada año, una colonoscopia cada 10 y una sigmoidoscopia cada 5.</p>	
<p>Refuerce las dosis de difteria y tétano cada 10 años.</p>	<p>Refuerce la vacuna de la influenza anualmente. A los 60 años aplicar la vacuna herpes zóster.</p>	<p>Además de las vacunas que debe reforzar cada 10 años, añada la del neumococo.</p>
	<p>El examen después de los 65 años es importante, así no existan factores de riesgo.</p>	
<p>No tienen una periodicidad determinada. Se practican después de iniciar la vida sexual activa y se hacen según los riesgos a los que se expone el paciente, entre los que se encuentran tener más de una pareja sexual al año, no usar protección o tener relaciones sexuales anales, vaginales u orales entre personas del mismo o diferente sexo.</p>		
<p>Debe practicarse según el riesgo de exposición que es mayor en quienes trabajan con insumos médicos o productos químicos.</p>		
<p>Cada mes realícelo con el método de palpación. Asegúrese de no sentir irregularidades en el órgano reproductor.</p>		
	<p>Si hay factores de riesgo las imágenes diagnósticas detectan alteraciones cardíacas o cerebrovasculares.</p>	



# ES MÁS SALUDABLE A MORDISCOS

**La manzana es una fruta rica en propiedades, por lo que se recomienda su consumo diario.**

**ASESORA**  
MÓNICA ACUÑA FALLA - Médica internista

Más allá de su color, de si es roja, verde o vetada, la manzana brinda importantes y completos beneficios nutricionales. Sí, como cualquier otra fruta aporta carbohidratos y cierto nivel de fructosa, sin embargo, su diferencial radica en su alto contenido de fibra, por una parte, soluble, que favorece la reducción del colesterol y disminuye la incidencia de manera directa en la aparición de enfermedades cardiovasculares; y fibra insoluble, útil para regular la absorción de agua en el intestino y la movilidad de la digestión en general.

“La manzana es una de las frutas probablemente más nutritivas, tanto así que hay quienes dicen que comer una al día es alejarse del doctor. Incluso existen estudios que demuestran que ingerirla previene la aparición de infartos, enfermedades como isquemias, trombosis y derrames cerebrales”, indicó Mónica Acuña Falla, especia-



lista en medicina Interna. Además, contiene antioxidantes que previenen el envejecimiento y el desgaste celular excesivo ante situaciones de alta demanda energética.

Sobre su forma de consumo, la profesional recomienda optar por el producto al natural, es decir, cruda y con cáscara para aprovechar al máximo sus características. “No es que como ingrediente esté mal, pues con ella se puede hacer un jugo, una salsa o una tarta, por ejemplo, pero al retirarle la piel hay una pérdida de fibra y de su capacidad antioxidante hasta en un 90 %”, indica la especialista.

Y para agregar a su canasta de cualidades, la Organización Mundial de la Salud, OMS, explica que por su bajo contenido calórico es aconsejable para las personas que están haciendo dieta o que sufren de algún trastorno de ansiedad por la comida, convirtiéndose en una excelente alternativa de refrigerio de una a tres veces en el día •

## APRENDER SUS DIFERENCIAS



**Manzana Fuji:** su tono varía entre rojo y rosa. Es dulce e ideal para comer cruda.



**Gala o Royal Gala:** tiene piel brillante a rayas o estrías rojas-anaranjadas sobre una base de color amarillenta. Se puede cocinar y hacer al horno.



**Manzana Golden:** también tiene piel brillante y dorada. Es crujiente y dulce. Se usa, sobre todo, para hacer tartas de manzana.



**Manzana Red Delicious:** tiene una piel roja oscura con un dulzor medio. Es aromática y tiene carne jugosa. Se usa para acompañar ensaladas.



**Manzana Pink Lady:** cuenta con piel rosada con un tono amarillo verdoso. Se utiliza para ensaladas y también para cocinar.



**Manzana Granny Smith:** su piel es verdosa y es una de las manzanas más ácidas. En general, funciona para dar un toque de frescura a los platos.

## OTRAS PROPIEDADES

La Revista Europea de Nutrición Clínica señala que uno de los fitoquímicos de la manzana es la quercetina, que permite prevenir los problemas cardiovasculares, las enfermedades inflamatorias como la artritis, el asma y las contracturas musculares. Indica, también, que tiene ácidos como el tartárico y el málico, que ayudan a digerir mejor las grasas que se consumen. Por esto se aconseja como postre luego de un almuerzo o cena con prominente carga calórica.



# LIMPIEZA DENTAL

## LA RUTINA IMPORTA

**Cepillarse a diario** y visitar al higienista cada seis meses son dos acciones claves para disfrutar de dientes sanos.

ASESORA ANA SOFÍA DUQUE - Odontóloga

Con el propósito de crear conciencia sobre la importancia de la visita periódica al profesional en salud oral como parte del correcto cuidado de los dientes, la odontóloga Ana Sofía Duque relata un caso: “Hace poco atendí a un paciente de 25 años que no visitaba el odontólogo, según él, porque nunca le dolían los dientes. En la cita encontré que su higiene estaba muy descuidada, aun cuando se cepillaba a diario, y tres de sus muelas estaban comprometidas y en riesgo por una periodontitis”.

Esta patología, explica Ana Sofía, es una enfermedad silenciosa que empieza con la inflamación de las encías (gingivitis) hasta afectar el hueso que sostiene el diente, provocando que este pierda inserción, presente movilidad y, en el peor de los casos, se pierda. “Es un proceso lento y silencioso en el que por falta de limpieza profunda se forman pequeñas bolsas entre el diente y la encía donde se van acumulando bacterias y residuos. Las bolsas suelen ser cada vez más grandes hasta que el diente se afloja y cae”.

### LIMPIEZA PERIÓDICA

La única manera de eliminar las bacterias que se acumulan en estos casos, es con la visita al profesional, quien es el encargado de realizar una limpieza periódica. “Este procedimiento, que en algunos casos requiere anestesia local, consiste en limpiar la superficie del diente (corona y raíz) próximo a la encía, con la ayuda de una cureta (sin necesidad de hacer incisión) y en algunos casos aplicar medicamento”, explica Duque. Es un tratamiento poco invasivo que permite que el hueso se regenere y vuelva a adherirse a la raíz.

Cuando se diagnóstica periodontitis es más complejo y, aunque no siempre será necesaria la extracción del diente, requiere un tratamiento más avanzado que permita recuperar la salud de la encía. De allí la importancia de la limpieza dental profesional cada seis meses (o tres si se es diabético o se tiene alguna afectación oral previa). A los niños mayores de seis meses también se les aplica este procedimiento, pues desde la primera infancia es importante cuidar las encías.

**DONA CON EL ALMA** Somos una fundación sin ánimo de lucro

Lo que te motiva a vivir,  
**NOS MOTIVA A SERVIRTE**  
con el alma

PIDE TU CITA  
**(+57 4) 360 4788**

### NUESTRAS ESPECIALIDADES

- Urología • Hepatología • Pediatría de alta complejidad
- Servicio de radiología 24 horas • Ortopedia • Oncología
- Ayudas diagnósticas • Hospitalización (adultos y pediátrica)
  - HIBIPA (Hígado, Vía Biliar y Páncreas)

**Si cuentas con póliza o medicina prepagada no olvides nuestra nueva zona exclusiva para ti, donde encontrarás amplios y cómodos espacios para servirte con el Alma.\***

JULIO/2018  
Vigilado Supersalud

EL HOSPITAL CON ALMA  
**Pablo Tobón Uribe**

**efr**



ESTADÍSTICA DE ORO EN LA SALUD MUNDIAL

Comutador: (+57 4) 445 9000 - Fax: (+57 4) 441 1440  
Calle 78B # 69-240 - Medellín, Colombia - [www.hptu.org.co](http://www.hptu.org.co)

\*Los servicios pueden variar según entidad de salud.



## LA LABOR EN CASA

El cepillado de los dientes es un proceso serio. A los padres se les recomienda acompañar a los menores hasta los 12 años, porque ellos suelen jugar o morder el cepillo, por lo que no logran remover las bacterias de su boca. Para el cuidado preventivo de los dientes, basta con 5 minutos bien dedicados, después de cada comida.



**Seda dental:** es fundamental en cada cepillado porque remueve impurezas de lugares donde el cepillo no alcanza a llegar. No usarla es motivo de mal aliento y gingivitis, porque la comida y bacterias que quedan entre los dientes se descomponen con el tiempo. Para quienes tienen los dientes muy juntos, se recomienda usar cinta dental que es más delgada y, si la encía sangra, es porque hay inflamación, pero esto no es motivo para dejar de usarla porque es justo la limpieza la que ayuda a aliviarla.



**Cepillado:** la elección del cepillo correcto depende del paciente, la edad, y la fuerza que aplique en el cepillado. En términos generales (en una dentadura sana) se recomienda uno de dureza media y cerdas suaves. La técnica recomendada por la odontóloga Ríos es hacer barridos desde donde empieza el diente y hacia abajo, aplicando una fuerza media, "pues hacerse muy duro es abrasivo con el diente y muy suave es perder el tiempo", agrega. Recuerde que la lengua hace parte de la boca y por esto debe cepillarse. Se sugiere cambiar el cepillo cada tres meses.



**Crema de dientes:** optar por una que tenga flúor y un buen sabor, según las preferencias. Sin embargo, evitar usar cantidades excesivas ya que el flúor en altas cantidades genera manchas blancas en los dientes al volver poroso el esmalte, lo que los hace más factible a las caries. Tener en cuenta que cualquier crema que tenga químicos que sean para blanquear causa sensibilidad. "Para tener los dientes blancos basta con la limpieza adecuada con una crema con flúor, el resto causa sensibilidad y los inventos populares como hacer buches con piedra lumbre son altamente abrasivos".



**Enjuague:** el agua con bicarbonato para hacer buches es una buena elección. Si se va a adquirir un enjuague, elegir uno que no tenga alcohol. Este proceso ayuda a terminar de eliminar algunos gérmenes y conserva el aliento fresco.



**Caries:** la desmineralización del esmalte del diente es un problema de niños y adultos. Aumenta con el consumo de dulces, con el consumo de cigarrillo o la mala higiene. Si una persona se identifica una caries dental visitar al odontólogo para que la retire ●



## POR HÁBITOS INCORRECTOS **12 %**

Comer porciones grandes y alimentos altos en grasa, picantes, frutas cítricas, beber alcohol y tomar café en exceso, usar ropa o cinturones muy ajustados, ingerir ciertos medicamentos –sobre todo antiinflamatorios–, padecer una hernia diafágrmica y estar embarazada, son algunos factores que inciden en la aparición de esta enfermedad. Así mismo, la obesidad, las patologías cardiovasculares, de tiroides, el síndrome de colon irritable, úlcera péptica, vesícula biliar, sinusitis e incluso diagnósticos mentales como depresión y ansiedad, pueden favorecer su aparición.

DE LA POBLACIÓN COLOMBIANA PADECE ERGE, SEGÚN LA ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE GASTROENTEROLOGÍA.

## REFLUJO GÁSTRICO



### SEÑALES DE ALARMA

Quemaduras que suben desde el estómago hasta la faringe (pirosis), regurgitación o acción de expulsar por la boca un alimento no digerido sin vomitarlo, náuseas, sensación de malestar y de dolor en la boca del estómago, y dificultad para dormir por estas causas, son los distintos signos, molestias y complicaciones del reflujo. De no tratarse a tiempo, estos síntomas pueden afectar la calidad de vida de las personas.

**2**

O MÁS DÍAS EN LA SEMANA, EN CASOS SEVEROS, UNA PERSONA PUEDE EXPERIMENTAR PIROSIS O REGURGITACIÓN.

### DIGESTIÓN SALUDABLE

Evitar irse a la cama con el estómago lleno, comer de cuatro a cinco pequeñas comidas al día, evitar el tabaco, llevar una bitácora de los alimentos que podrían causar acidez para reducir su consumo, adoptar una rutina de ejercicio para evitar el sobrepeso, son hábitos sencillos que ayudan a prevenir el desarrollo de esta patología y controlar la enfermedad a través de un adecuado diagnóstico y tratamiento.

**ASESORA**  
MARÍA FERNANDA VARGAS  
Especialista en farmacología



ZOOM  
**A LA PIEL**

El **órgano más extenso** del cuerpo representa la primera barrera del organismo frente a virus y enfermedades. Usar protección diaria es esencial para evitar enfermedades.

ASESORA  
**MÓNICA ESCOBAR FRANCO**  
Dermatóloga

 En el sitio [revistasaludcoomeva.co](http://revistasaludcoomeva.co) puede obtener más información sobre la piel.

( CON TU CUERPO  
zoom a )

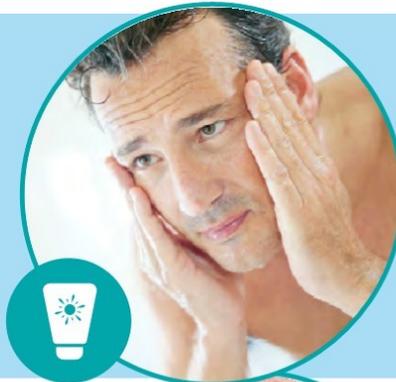
**R**egular la temperatura corporal, proteger al cuerpo de agentes infecciosos de los rayos del sol, sintetizar la vitamina D y mantener el equilibrio de los líquidos son algunas funciones esenciales de la piel que aportan al bienestar y a la salud de cada persona. Al ser un órgano externo y la primera barrera del cuerpo contra bacterias y virus, es sensible y merece un cuidado importante en la rutina diaria para evitar los efectos negativos de la exposición a la radiación ultravioleta producida por el sol y por dispositivos tecnológicos como las cámaras de bronceo. “El protector solar, esencial

para mantener la salud de la piel, es solo un filtro y no brindan una protección del 100 % contra la radiación, por eso es necesario que las personas complementen este filtro con sombreros, ropa con protección y lentes”, afirma la dermatóloga Mónica Escobar.

Así mismo, otras enfermedades no tan conocidas de la piel como el vitiligo y la psoriasis, deben ser tratadas con especial atención, ya que tienen un profundo impacto en la calidad de vida de las personas y en su autoestima con consecuencias que pueden ser visibles y afectar la salud integral.

## CUIDADOS ESENCIALES

La limpieza, la hidratación y la protección constituyen los pasos básicos y más importantes para cuidar la piel diariamente. Para esto es necesario conocer el tipo de piel que tiene cada persona (seca, grasa, mixta), identificar las alergias, y si es una piel joven y madura, para determinar los productos adecuados.



# 15

MINUTOS ANTES DE SALIR AL AIRE LIBRE ES EL TIEMPO ADECUADO PARA APLICARSE PROTECTOR SOLAR. EL CONSEJO ES REAPLICAR DESPUÉS DE NADAR, O HACERLO CADA 4 HORAS SI ESTÁ AL AIRE LIBRE.

## CÁNCER DE PIEL

Pueden originarse diferentes tipos de esta enfermedad, pero los más comunes son el carcinoma basocelular, que se da en las células basales de la epidermis; y el carcinoma escamocelular, que se origina en las células escamosas de la misma capa. Estas patologías están relacionadas con la exposición al sol, por eso se presenta comúnmente en el cuello, el rostro o los hombros.



# 90 %

DE LOS CÁNCERES DE PIEL NO MELANOMA SE RELACIONAN CON LA EXPOSICIÓN A LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA DEL SOL, SEGÚN LA FUNDACIÓN DE CÁNCER DE PIEL.

# 50

ES EL FACTOR DE PROTECCIÓN SOLAR (FPS) RECOMENDADO A LA HORA DE ESCOGER UN PROTECTOR SOLAR, YA SEA EN GEL, SPRAY O LOCIÓN.



## OTRAS ENFERMEDADES

Existen otras patologías de la piel que deben ser atendidas como la dermatitis, que produce irritaciones o inflamaciones en la piel; la psoriasis, que se caracteriza por la aparición de lesiones rojizas escamosas y que afectan la calidad de vida de quien la padece, al igual que el vitiligo, que causa manchas en la piel despigmentadas y necesita de tratamientos.

# ESTIRAMIENTOS

## COMO UNA ESTRATEGIA PREVENTIVA

**Al convertirlos en un hábito de vida, en especial en personas con trabajos sedentarios, el cuerpo gana flexibilidad y mayor movilidad articular a largo plazo.**

ASESORA DAYRA ERAZO - Fisiatra

### ESTA RUTINA DE EJERCICIOS ANTES Y DESPUÉS DE DORMIR:

- ▶ Libera tensiones y relaja los músculos.
- ▶ Mejora el rango de movimiento.
- ▶ Fortalece el tono muscular.
- ▶ Previene lesiones.
- ▶ Mejora el rendimiento de muchas actividades, incluyendo los ejercicios aeróbicos.
- ▶ Disminuye los dolores musculares asociados al ejercicio.

#### CUÁDRICEPS

De pie, doble una de las piernas hacia atrás y, con la mano, hale ligeramente el tobillo. Asegúrese de mantener el muslo paralelo a la otra pierna.

#### ESPALDA LUMBAR

Sentado sobre la cama, con las piernas relajadas y los pies directamente enfrente, estire los brazos lentamente hasta intentar tocar con las manos los dedos de ambos pies. Procure mantener la espalda recta mientras hace el estiramiento.





## TENGA EN CUENTA

- ▶ Un estiramiento demasiado suave o corto no producirá un beneficio significativo en el organismo, ni una mejora en la movilidad articular.
- ▶ Si es demasiado extremo generará una contracción protectora de los músculos o una lesión.
- ▶ El estiramiento debe forzar la movilidad, llevándola hasta el punto de resistencia sin que llegue a ser dolorosa.

### ALTA ESPALDA

Con los pies separados por la anchura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas, entrelace los dedos de sus manos, con las palmas mirando hacia fuera. Extienda los brazos completamente hacia adelante y sostenga.

# 10

A 30 SEGUNDOS ES EL TIEMPO QUE DEBE DURAR CADA ESTIRAMIENTO.

### TRONCO

Con las rodillas y manos en el suelo o sobre la cama, ubique las manos un poco adelante y junte las puntas de los pies, sentándose sobre estos. Toque el suelo con la frente mientras extiende los brazos.

( CON TU CUERPO  
radiografía )

# VISIÓN EN DIABÉTICOS

## Un chequeo regular de los ojos

evita el desarrollo del Edema Macular Diabético (EMD) y los cambios degenerativos en estos órganos en personas con esta condición.

## 12 %

DE LOS PACIENTES DIABÉTICOS EN COLOMBIA PADECEN CEGUERA, SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.

## OJOS EN CONTROL REGULAR

Esta es una enfermedad indolora que puede mostrar pocas señales de alarma al principio. Los síntomas más comunes son visión borrosa y con manchas y pérdida de contraste. Cuanto más avanzada esté la diabetes se incrementan las probabilidades de desarrollarla.



## AFECTA LA CALIDAD DE LA VISIÓN

El EDM afecta la mácula, ubicada en el centro de la retina, zona del ojo que es la que le permite a una persona tener visión de alta definición para distinguir los rostros, leer y conducir. Los problemas asociados a esta patología se producen cuando hay escape de fluidos de los vasos sanguíneos que se acumulan en la retina, afecta la macula y produce hinchazón o engrosamiento.

## 60 %

DE LAS PERSONAS CON DIABETES EN EL PAÍS ESTÁN DIAGNOSTICADOS CON ESTA PATOLOGÍA.

**ASESOR**  
JUAN GONZALO SÁNCHEZ  
Oftalmólogo

## (TEN EN CUENTA)

Se recomienda un óptimo control de la glucemia, de la presión arterial y del manejo de lípidos para evitar complicaciones en la retina.

Existen varios tratamientos para las diferentes patologías de la retina, pero el éxito del control se basa en una revisión constante.

La educación y la prevención son claves para que los diabéticos y sus familias tengan presente que son susceptibles de desarrollar EDM.

CON TU MUNDO )

50 %

DE LOS ANTIBIÓTICOS SON ADMINISTRADOS INNECESARIAMENTE, SEGÚN LA OMS.

**LOS ANTIBIÓTICOS SON INDICADOS PARA TRATAR CIERTAS INFECCIONES QUE PUEDEN DESENCADENAR ENFERMEDADES GRAVES O EN PACIENTES CON ALTO RIESGO DE CONTRAERLAS.**

**REVISAR EFECTOS ADVERSOS**

Usarlos para enfermedades menores como gripes o virus puede causar efectos secundarios como sarpullidos, mareos o náuseas.

**EVITARLOS EN ALGUNOS CASOS**

La resistencia a estos es cada vez más común dado su mal uso como medida de alivio de patologías para los que realmente no son efectivos.

**POR BIENESTAR GENERAL**

Es importante no suspender el tratamiento de antibióticos antes de lo recomendado, pues esto puede ocasionar una reinfección.

( CON TU MUNDO  
tu generación )

# LA COMUNICACIÓN ES LA CLAVE DE LOS LÍMITES

**Las salidas hasta tarde,**  
las idas a fincas o excursiones  
son decisiones difíciles para  
los padres de adolescentes.  
¿Cómo afrontar los permisos?,  
¿hasta dónde ceder?

**ASESOR**  
ALEXANDER RODRIGUEZ  
Terepeuta familiar

La preocupación de los padres frente a los límites y permisos responde, en gran medida, a la brecha generacional; sin embargo, los límites otorgan seguridad y protección, permitiendo que los jóvenes creen sus propios referentes, fortalezcan la convivencia y el respeto, se preparen para la vida en sociedad y les ayuden a aumentar su tolerancia a la frustración. Para establecerlos con amor y criterio, Alexander Rodríguez, terapeuta familiar, sugiere que lo primero es comprender que el adolescente está construyendo su propia historia de vida, por lo que debe tratarse en toda su dimensión humana.

“Es entre los 12 y 17 años cuando se abstrae del mundo la mayor parte del conocimiento para que la adultez sea sana y feliz. Por eso, los padres tienen la responsabilidad de acercarse al hijo, a su mundo y alcanzar una comunicación acertada frente a los límites y permisos”, explica.

El respeto, el ejemplo, el diálogo, las normas, las demostraciones de amor y la comunicación asertiva son algunas claves, teniendo en cuenta que en la transición del niño al adulto el cerebro está cargado de estímulos y emociones que a veces no se logran asumir bien en presencia de los mayores.

Así, la forma de comunicarse es vital para apaciguar la brecha generacional: “Cuando el padre o madre emite una norma o límite debe hacerlo para que el joven lo entienda, con sus palabras, sin adornar, amenazar o atacar, y trabajando siempre desde el propósito y la perspectiva de potencia; es decir, desde lo mejor que tiene el adolescente”, puntualiza.

## MEDIAR LOS PERMISOS

### 1 Un “no” responsable

Es vital explicar por qué se dan los permisos y las negaciones, pues esa justificación le da seguridad al joven frente a su comportamiento y cumplimiento de deberes. Cuando se usan frases como “no, porque aquí mando yo y punto”, el adolescente entra en disputa y la comunicación se pierde. En cambio, cuando se trabaja con propósito se puede entrar en diálogo y reflexión. ¿Qué has hecho tú para ganarte ese permiso?, es una pregunta que pone a reflexionar al menor y le da tranquilidad frente a la decisión de sus padres.

### 2 Temores del mundo externo

Muchas veces el hijo es merecedor del permiso; sin embargo, los padres pueden no estar conformes con la actividad que desea realizar porque la consideran peligrosa, inapropiada para su edad, etc. “Cuando al adolescente se le ponen las cartas sobre la mesa y se habla con la verdad, es capaz de captar el criterio positivo que tienen sus padres, y bien podría salir con una maravillosa respuesta como: ‘mamá, tienes razón, no voy a ir’, o ‘papá confía en mí que tú sabes quién es tu hijo’”, ejemplifica Rodríguez.

### 3 Represión en exceso

Diferentes profesionales de familia coinciden en que lo que se reprime en la infancia y en la adolescencia revienta en la adultez y eso desemboca en adultos reprimidos, agresivos o que repiten esa pauta comportamental con sus hijos, convirtiéndolos en personas inseguras y con una autoestima desdibujada. Las preguntas pertinentes ayudarán a los padres a tomar decisiones conscientes y acertadas: ¿a dónde vas?, ¿con quiénes vas?, ¿cuánto tiempo?, ¿dónde queda?, ¿qué adultos los acompañan?, que son, además, cuestionamientos asociados a la seguridad y protección.

## CON TU MUNDO tu generación

### 4 Padres en desacuerdo

Si el adolescente recibe dobles mensajes, elegirá el que más le convenga. En la imposición de límites debe triunfar el nosotros, de lo contrario el hijo notará que mamá y papá se descalifican entre ellos. La respuesta "pregúntele a su papá (o mamá)" denota falta de reconocimiento del rol de adulto, lo cual hace fallar a la familia. Una expresión amorosa que el terapeuta recomienda es: "Hijo, lo conversamos y más tarde te contamos para que estés tranquilo"; un lenguaje propositivo, apreciativo y desde el ejemplo.

### 5 Cuando sucede el desacato

Después de negar un permiso hay varios escenarios: que el hijo lo asuma respetuosamente, que se genere una disputa o que se vaya sin autorización. Cuando desobedece, es probable que la pregunta que pasa por su cabeza sea: ¿Por qué no me dejan si yo soy una persona buena?, y ahí el diálogo toma mayor importancia. Los hijos rebeldes necesitan más diálogo, más acompañamiento y más repetición de los mensajes, "una tarea que no es fácil, pero que si no la hacen los padres, nadie más la hará", puntualiza.

### 6 Respeto al dinero

Cuánto dinero darle es decisión de cada familia. "Mis pacientes me cuentan que calculan el transporte de ida y regreso y le dan algo adicional para que se tome o coma algo, o para que invite a un amigo o amiga", expresa el profesional. Agrega que cuando se exceden con los montos de dinero, los jóvenes terminan desarrollando formas desafortunadas de relacionarse con sus pares; por el contrario, darles lo mínimo o lo justo para la salida les enseña a manejar las finanzas y a ordenar las prioridades.

### 7 Consumo de alcohol

La normatividad vigente en Colombia prohíbe venderles licor a los menores de edad; sin embargo, un factor valioso para el adolescente es el ejemplo de la familia. Según Rodríguez, a los jóvenes que se les permite tomarse una cerveza o un trago de ron en casa, se les está implícitamente dando el permiso para que lo hagan en la calle. Y, además del ejemplo, vale la pena revisar el mundo de valores que acompaña al joven para que sea capaz de decidir no tomar esa cerveza que están ingiriendo sus amigos.





## Hay tratamientos que necesitan un cuidado especial.

La Crema de Barrera TENA Zinc Cream ayuda a restaurar la piel y es ideal para tratamientos de **radioterapia o quimioterapia**, evitando la resequead de la piel, comezón, enrojecimiento o descamación.

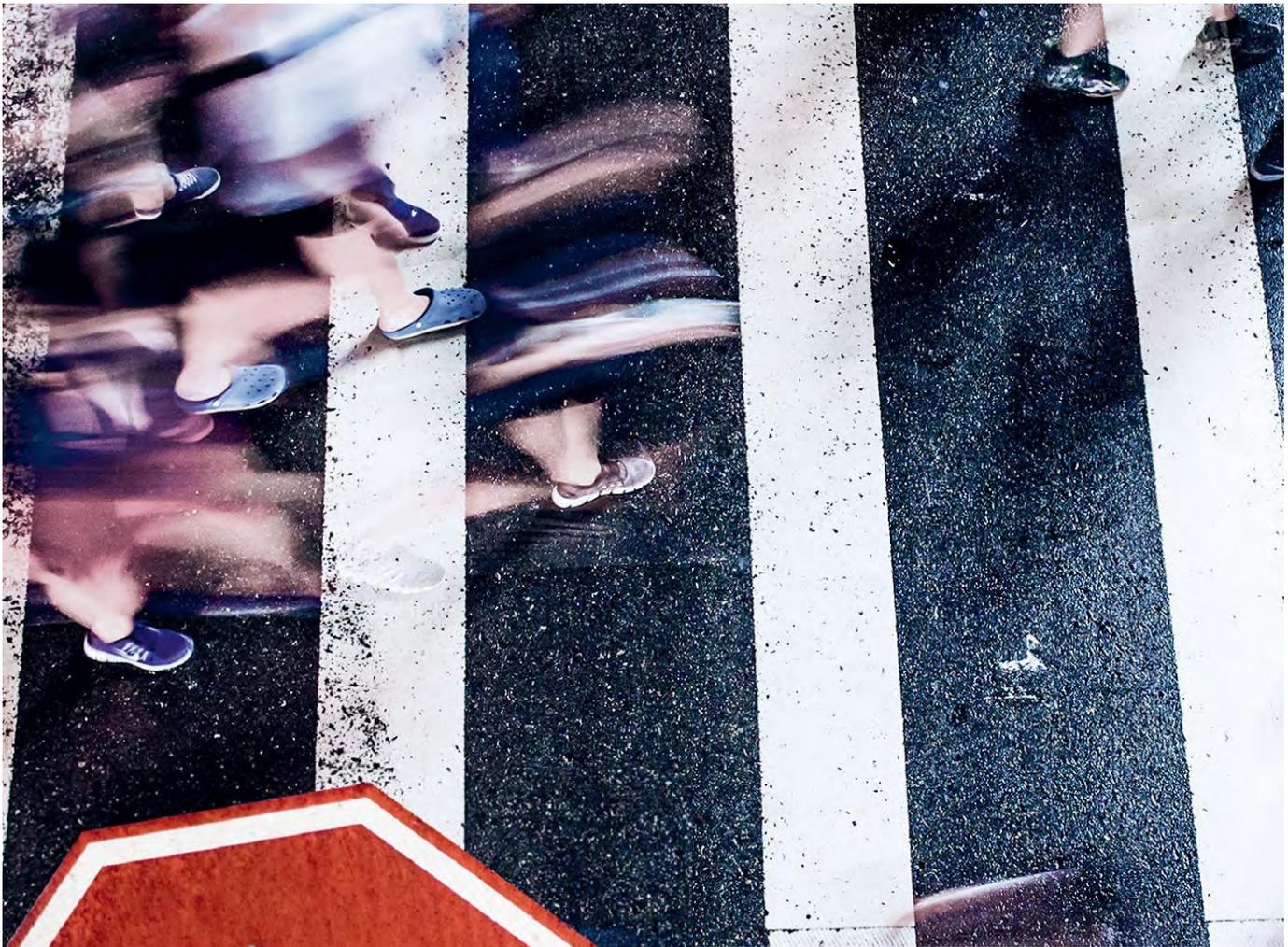
Sus propiedades antioxidantes y astringentes, la Vitamina E y el Óxido de Zinc, ayudan a curar la piel y a sentirla más fresca.

TENA es cuidado del adulto.  
Es bienestar en todos los sentidos.



[www.TENA.com.co](http://www.TENA.com.co)

Línea de atención al cliente TENA 01 8000 52 48 48



# ¡CUIDADO!

EL OCIO TAMBIÉN  
NECESITA ESPACIO

**Detectar las señales del**  
síndrome de la vida ocupada es  
vital para que la productividad y  
la salud mental no se afecten.

ASESORA HELDA HOYOS MONTOYA - Psicóloga



La modernidad llegó a llenarle la vida a la gente con nuevos quehaceres que ocupan gran parte del tiempo que antes se usaba para descansar. En el mundo laboral, por ejemplo, empieza a tener mucha incidencia el hecho de que alguien pueda ser multitarea, es decir, una persona capaz de hacer de todo al mismo tiempo. El problema es que ese ritmo reviste el riesgo de padecer el síndrome de la vida ocupada que, en inglés se ha denominado como *busy life*.

“Quienes lo padecen son personas que se cargan demasiado de obligaciones porque tienen varios trabajos, además de sus asuntos personales, y todo el tiempo piensan en trabajar. Esto hace que su

cerebro se vaya sobrecargando y las cosas que están acostumbradas a hacer no les salgan bien”, explica la psicóloga Helda Hoyos Montoya.

Para saber que este síndrome se está apoderando del tiempo de una persona, un trabajador debería hacerles caso a varios síntomas como quejarse de olvidos que antes no eran frecuentes; dificultades para concentrarse en las actividades que realiza en el día; pensar en laborar todo el tiempo, incluso en los momentos de descanso, o abandonar por completo los círculos y actividades sociales.

“Hay pacientes que llegan a olvidar el lugar del estacionamiento de su vehículo o, lo que es más preocupante, el cumpli-

miento de una obligación o de sus turnos de trabajo”, explica la especialista.

#### VIDA EQUILIBRADA

Cuando se conoce el riesgo de excederse en tareas, un individuo por sí mismo puede hacer un alto en el camino y reorganizar las actividades en las que está ocupando su tiempo. Ello le ayudará a cuestionarse sobre si es capaz de responder por la agenda que se ha impuesto.

“La cantidad de trabajo que soporta cada ser humano depende del tipo de persona y de la vida que se lleve. No puede atender las mismas obligaciones quien convive en pareja y con hijos, que alguien soltero. El primero, seguramente, además



de las demandas de su profesión, tendrá que considerar otras obligaciones del hogar que le exigen más tiempo que al segundo”, explica Hoyos Montoya.

Pero si alguien que padece el síndrome de la vida ocupada no es capaz de parar, lo mejor es consultar a un especialista, para evitar un desorden mayor que pueda afectar la salud mental. Un psicólogo reco-

mendará técnicas que le permitan mejorar su bienestar, según el caso.

Para evitar, entonces, que el trabajo rebose la capacidad mental y le robe al ser humano tiempo valioso que le permita ser feliz y llevar una rutina equilibrada, “lo primero que le pedimos al paciente es que organice su vida y decida sobre lo que le conviene y lo que no, es decir que prio-

rice. Esto se puede hacer con terapias cognitivas conductuales”, explica.

También es importante que un multitarea no se aisle, que encuentre la manera de recobrar para su bienestar ese tiempo de ocio que le roban otras actividades. Al fin de cuentas, un día aún conserva sus 24 horas, ¿para qué tratar de estirarlo más? ●



## CONSEJOS PRÁCTICOS

**Redistribuir las tareas:** en la terapia se incluyen técnicas de planeación y reorganización, como descartar y hacer listas de actividades para que el paciente se centre en lo que es importante.

**Desconectarse del mundo laboral:** al llegar a casa puede ser necesario incluso apagar el celular si a este le llegan mensajes o tareas del trabajo. Igualmente, evitar el uso del computador u otros dispositivos tecnológicos.

**Buscar espacios de relajación:** por lo menos una vez al día durante la jornada laboral dedicar unos minutos para estar en armonía con su mente: leer un libro que le gusta, oír música, dar un corto paseo por un espacio verde, son algunas ideas.

**Llevar una alimentación adecuada:** el ritmo

acelerado de trabajo muchas veces no permite una alimentación sana, lo que termina afectando el equilibrio mental y físico.

Mantener consigo refrigerios saludables hechos en casa es una buena estrategia.

**Practicar actividad física:** ya sea antes o después de ir al trabajo, un poco de ejercicio ayudará a despejar la mente.

Técnicas de relajación y meditación, como el yoga o *mindfulness* (atención plena) son ideales para manejar el estrés.

**Correcta higiene del sueño:** ir temprano a la cama es clave para contrarrestar el exceso de trabajo del día. Si logra una buena planificación de su tiempo y actividades logrará dormir las 7 horas mínimas recomendadas para que el sueño sea reparador.

# VITALIDAD SIN LÍMITE

ASESORA  
MARÍA FRANCISCA ECHEVERRI  
Médica geriatra



**Los avances en medicina** y los hábitos saludables han hecho que la población de adultos mayores tenga una vida de calidad.

**D**écadas atrás eran escasas las personas que alcanzaban a celebrar su cumpleaños número 80 y mucho más inusual un centenario. Sin embargo, esa realidad viene cambiando desde el siglo pasado gracias a los numerosos avances en la medicina y la toma de conciencia de las personas en el cuidado de su salud.

Cada año, la población de adultos mayores aumenta en todo el mundo y,

según la Organización Mundial de la Salud, OMS, se proyecta que para 2050 casi un cuarto de este segmento de todas las regiones (menos África) será mayor de 60 años, casi el doble de lo que es ahora. La OMS estima, además, que los octogenarios se triplicarán para la misma fecha.

“Las vacunas, el manejo de antibióticos, los tratamientos, la incorporación del ejercicio, las dietas adecuadas, el acceso al

Con el aumento de la esperanza de vida, la proporción de personas mayores de 60 años se incrementó en el mundo. En Colombia, según el Dane, subió un 13,4 %.



agua potable y la salubridad de los ambientes han generado unas condiciones de vida mucho más saludables que nos permiten llegar a una edad muy avanzada”, comenta la médica geriatra, María Francisca Echeverri.

Este fenómeno representa oportunidades importantes para todas las sociedades, especialmente para los adultos mayores, pues la apuesta es a procurar que más años se traduzcan en una mejor calidad de vida, con salud, independencia y dignidad. “A la par que aumentan las personas que llegan a una edad muy adulta, también hay un incremento en quienes lo hacen de una manera adecuada. La idea es hacer todo lo posible para que todos lleguen así”, asegura María Francisca.

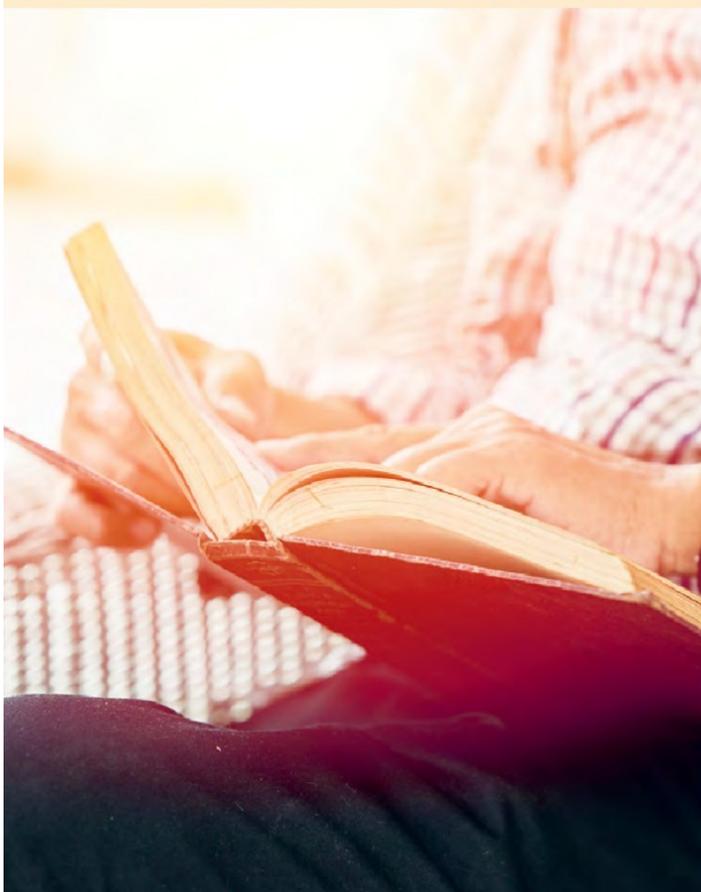
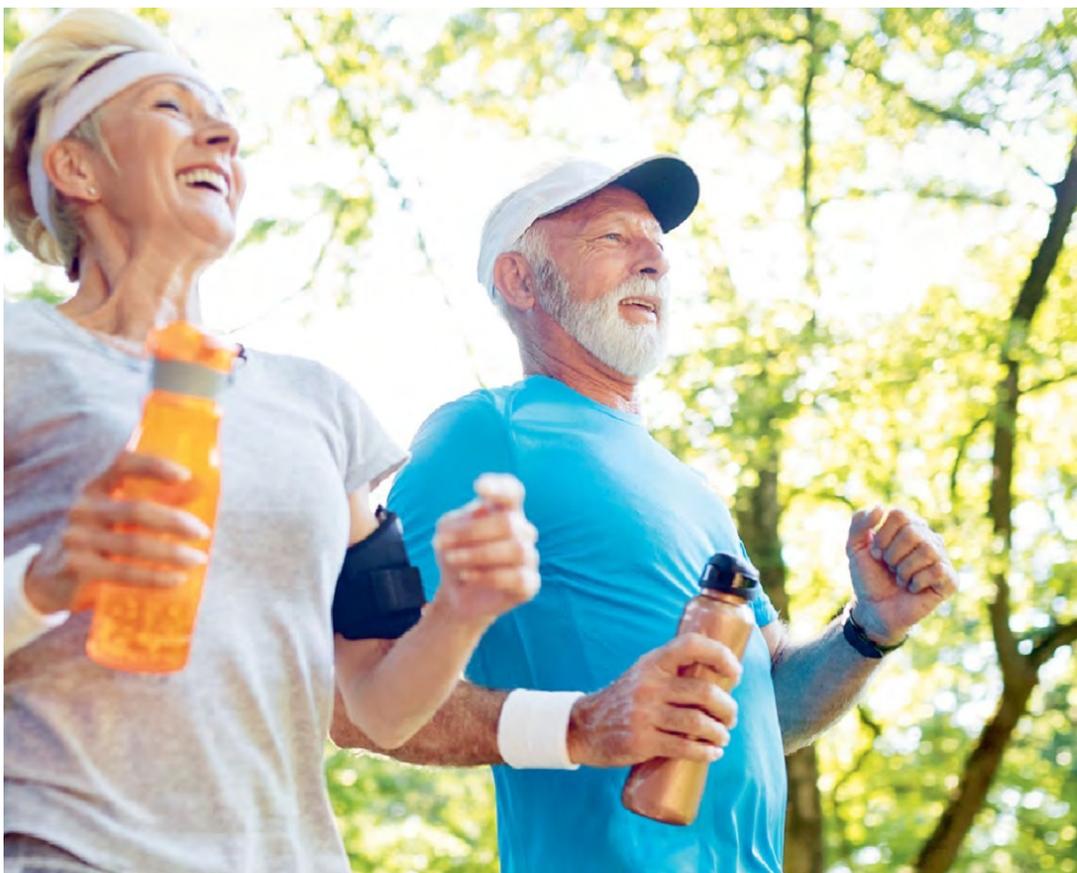
#### **TOMAR ACCIONES**

Hay diversos factores que influyen en el envejecimiento, como los fortuitos que tienen que ver con la genética, los cambios relacionados con la edad o algunas enfermedades, y aquellos sobre los que se puede actuar como los relacionados con el entorno, tales como los hábitos y el estado

de ánimo de cada uno. “Una persona pesimista o que se deja derrotar fácilmente, puede que viva muchos años, pero no de manera placentera”, anota.

Por esto, al adoptar un estilo de vida equilibrado, el tiempo después de los 60 será una etapa para disfrutar tanto como las otras, incluso si el paciente tiene alguna condición patológica. “Pueden diagnosticarle hipertensión, pero eso no significa que deba quedarse sentado en la casa. Se controla la presión arterial y se normaliza la vida. Lo mismo si se trata de diabetes u otra afección”, afirma la geriatra.

Para quienes quieren iniciar una vida saludable después de los 60 es importante saber que “nunca es tarde para empezar. Así tengamos 8 u 80, todos podemos construir un mejor futuro. Cualquier acción que tomemos, sin importar la edad, es importante para vivir bien los años que están por llegar”, concluyó ●



## CUIDARSE ¡VALE PENA!

Para tener calidad de vida durante la vejez, se debe prestar atención a los siguientes frentes:

- ▶ **Cuerpo:** realizar entre 20 y 40 minutos de ejercicio diario, de acuerdo con las posibilidades de cada uno. Son ideales las actividades con ritmo como el baile, también se recomienda la natación o el movimiento dentro del agua y caminar.
- ▶ **Mente:** la lectura y las operaciones simples o complejas matemáticas, con ejercicios como los sudokus, mantienen el cerebro activo. Los análisis de películas, programas de TV o las noticias son un gran ejercicio mental.
- ▶ **Emoción:** es fundamental mantener una actitud positiva y proactiva durante la vejez. Establecer límites con los familiares de acuerdo con los intereses, tiempos, gustos, etc. Y mantener contacto con grupos de amigos o compañeros para compartir el tiempo.



# PASOS EN LA DIRECCIÓN CORRECTA

**Seis claves para asegurar**  
que algo tan simple como caminar,  
realmente beneficie el organismo.

#### ASESOR

JORGE IVÁN PALACIO URIBE  
Médico deportólogo, adscrito a Coomeva  
Medicina Prepagada

**E**n la lucha contra el sedentarismo, actividades tan simples como caminar se han ganado un puesto relevante como una de las actividades más efectivas a la hora de hablar de un estilo de vida saludable. Salir a dar un paseo al aire libre e incluso caminar por el centro comercial son algunas ideas que se sugieren, pero ¿cómo y cuánto debe realizarse esta práctica para que ejerza efectos positivos en la salud?

Caminar es una actividad de tipo aeróbico, es decir “en la que se genera un movimiento y consigo un gasto energético”, explica el deportólogo Jorge Iván Palacio. Así, al hacerlo con la intensidad



adecuada no solo genera un beneficio cardiovascular, sino que también logra un impacto positivo a nivel general: mejora el metabolismo, el control del azúcar, los procesos inflamatorios que genera el sedentarismo, además de optimizar procesos enzimáticos beneficiosos para el organismo. Y más allá de esto, caminar es sano para la mente, pues libe-

ra endorfinas y genera una sensación de bienestar, además de mejorar la percepción del cuerpo con los resultados obtenidos. Se habla de cifras mágicas como los 10.000 pasos por día pero, más que un número, entran en juego diversos parámetros que deben tenerse en cuenta con el fin de que el ejercicio sea realmente beneficioso. Los siguientes son los principales.

## 1 TIEMPO EFECTIVO

Con el fin de no ser sedentario y obtener el beneficio cardiovascular al caminar, lo que está estipulado es que esta acción se realice por lo menos por 150 minutos a la semana, es decir, un promedio de 30 minutos cinco veces a la semana. Por encima de este tiempo se observan mejores resultados a nivel cardiovascular. Si el objetivo es bajar de peso o mantenerlo, la guía mundial indica que la actividad física debe aumentarse hasta 300 minutos semanales. La sugerencia del especialista es "empezar de a poco, con 150 minutos y, en la medida en que vaya mejorando la resistencia física, sumar más tiempo".

## 2 RITMO ENÉRGICO

La intensidad con la que se practique la caminata es uno de los parámetros más importantes a la hora de medir su efectividad. No se trata de caminar por caminar, dar un paseo recreativo, o de 'vitriniar' por el centro comercial. Lo que señalan las guías médicas es que se debe hacer con una intensidad moderada pero, ¿cómo saber cuándo se llega a este nivel?

La opción más práctica es la percepción del cansancio a la hora de hacer el ejercicio. Como afirma Palacio: "Si usted va caminando y tiene que tomar aire para continuar la conversación, ahí está realizando una intensidad moderada". Hacerlo sin sentir cansancio significa que es un entrenamiento de muy baja carga.

# 4

## DESCANSO NECESARIO

Si bien hablamos de un mínimo de tiempo y exigencia al caminar, también es importante el descanso. De aquí que si una persona camina cinco días, deba tener dos de descanso. En los casos de las personas que optan por hacer el ejercicio menos días a la semana, lo importante es cumplir con los 150 minutos. La recomendación del especialista es que el ejercicio no se haga por menos de 3 días, pues, "así se convierte en deportista de fin de semana, con más riesgo de lesiones y de generar algún tipo de daño grave, ya que es solo una carga de ejercicio y de resto es totalmente sedentario".

## 3

### FRACCIONES DE TIEMPO

Tenemos claro que el mínimo de actividad física por día es de media hora, pero ¿se trata de 30 minutos de corrido? Para lograr el mayor beneficio cardiovascular, sí sería ideal que estos fueran constantes. Sin embargo, es posible fraccionar la actividad física, por ejemplo, caminando 15 minutos en la mañana y 15 en la tarde. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, OMS, la actividad aeróbica se debe practicar como mínimo en sesiones de 10 minutos de duración.

( CON TU MUNDO  
armonía es salud )

## 5 MÁS ALLÁ DE CAMINAR

“No se puede afirmar que con caminar ya no es necesario practicar ningún otro tipo de ejercicio” dice Palacio. Lo cierto es que, incluso las personas que solo caminan como ejercicio aeróbico y que no buscan bajar de peso ni tonificar el cuerpo, también deben realizar trabajos de fortalecimiento muscular. La recomendación de la OMS es que por lo menos dos veces a la semana realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares, pues el hecho de caminar implica una carga en dichos músculos que deben estar fortalecidos para aguantar y responder adecuadamente a la exigencia. Se trata de una rutina que puede realizarse con bandas elásticas o poco peso, pero que será enseñada en la consulta con el deportólogo.



## 6

### PERSONALIZAR EL EJERCICIO

No es lo mismo una persona que lleva 20 años sin hacer actividad física que una que practica habitualmente rutinas de ejercicio. La edad, el género, incluso la estatura y el peso, son determinantes a la hora de establecer las cargas deportivas.

### ¿QUÉ TAN ACTIVO ES?

Un estudio realizado por científicos de la Universidad del Estado de Arizona, en Estados Unidos, estableció la siguiente escala para valorar el estilo de vida activo en los adultos sanos.

- ▶ Caminar menos de 5.000 pasos diarios equivale a una vida sedentaria.
- ▶ Entre 5.000 y 7.500 pasos se considera una actividad física moderada.
- ▶ Entre 7.500 y 10.000 es un estilo de vida “algo activo”.
- ▶ Más de 10.000 pasos es sinónimo de una vida activa. ●

# PARA SABER MÁS

## CONTROL DEL ZIKA EN LA MIRA DE LA CIENCIA

Un equipo español de investigadores probó con éxito en ratones una vacuna capaz de controlar en una sola dosis la infección por el virus del Zika. Los resultados, publicados en la revista *Scientific Reports*, indican que se diseñó siguiendo la estrategia usada por los autores para vacunas frente a patologías como ébola, fiebre chikungunya, hepatitis C y VIH – la investigación de esta última empezó su fase de ensayos clínicos y el resto ya fueron probadas en animales—. Para este caso, los científicos eligieron unos genes clave en la enfermedad del Zika para activar la respuesta inmunitaria y los introdujeron por medio de ingeniería genética en el ADN de otro virus que actúa como vector para llegar a las células del organismo.



**1** DE CADA 7 PERSONAS EN EL MUNDO SUFRE DE ALGUNA DISCAPACIDAD, SEGÚN LA ONU. MÁS DE 100 MILLONES SON NIÑOS.

## HONGOS FORTALECEN LA RESERVA NEURONAL

La seta conocida como “cola de pavo”, que tiene forma de abanico y nace en los tocones de los árboles, podría ayudar a prevenir la pérdida de memoria, según una investigación de científicos de la Universidad portuguesa de Coimbra, publicada en la revista científica *Oncotarget*. Su ingesta, entonces, podría ayudar a aumentar la capacidad de contacto entre las neuronas del hipocampo del cerebro, lo que aumenta el número de ramificaciones de las neuronas, denominadas dendritas.



## EN IGUALDAD DE CONDICIONES

Un estudio presentado en la convención anual de la Sociedad de Endocrinología indica que las mujeres son tan aptas para pruebas físicas exigentes como los hombres. Esto derrumba el mito de que el sistema reproductivo y las respuestas al estrés son más sensibles a los efectos negativos del ejercicio intenso.

( CON TU MUNDO  
vida actual )



## TRASTORNOS ALIMENTARIOS CON EFECTOS COGNITIVOS

- ▶ El Grupo de Investigación de Psiquiatría de Enlace de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín realizó un estudio para identificar la prevalencia y tipos de alteraciones cognitivas relacionadas con los trastornos de la conducta alimentaria (TCA).
- ▶ La investigación, que tomó como muestra a 30 pacientes mayores de edad con anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracones, muestra afectaciones en esta población, sobre todo, en la velocidad motora (manera en como reconocen y procesan la información), flexibilidad cognitiva (capacidad de cambiar entre distintos escenarios mentales), y en tiempo de reacción (les es difícil completar las actividades que requieren atención).

## (TEN EN CUENTA)

El agua tiene excepcionales características: es el único líquido vital para la vida y el componente mayoritario del cuerpo humano.



**CRUCIGRAMA**

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

**HORIZONTALES**

- Realizarlo diariamente beneficia la postura, la flexibilidad y el buen descanso.
- Parecido entre las personas. Prefijo negativo. Metal precioso.
- Se trata de una de las alteraciones del sueño más comunes.
- Universidad Hispanoamericana. Prefijo que indica privación. Voz cariñosa.
- Mitra. Conectarse con este tipo de arte favorece la salud mental.
- Monstruo. Fruto cítrico.
- 101 romanos. El esposo de Gala. Lo que se da como prenda.
- Unión Española. Patria de San Francisco. Terminación verbal.
- Vano. Antorcha. Mueve montañas.
- Aumentar su práctica resulta en una mejor salud cardiovascular. Respuesta telefónica.
- Cabello sobre la frente.
- Este hábito ayuda a tener relaciones más fluidas y cercanas entre padres e hijos. Forma de risa.
- Sufijo aumentativo. Este tipo de lenguaje permite que los niños tengan más seguridad a la hora de tomar decisiones.

**VERTICALES**

- Practicarlo ayuda a prevenir enfermedades y disminuir factores de riesgo.
- Clase de sociedad. Incluirla en la rutina beneficia la salud dental. Estar a la moda.
- Familiar cercano. Voz de mando. Municipio de Risaralda.
- Apostar. Río de Europa central. Disco de larga duración.
- Dama del ajedrez. Rabino de Babilonia. Doble vocal abierta.
- Neón. Yerno de Mahoma. Consonantes.
- Adverbio de cantidad. Pez sierra. Escuché.
- Pobreza.
- Es una fruta refrescante, hidratante, rica en fibra y mejora el tránsito intestinal. De este modo.
- Impar. Rumiante del Himalaya. Agencia de noticias.
- Intestino. Se origina cuando hay exceso en el consumo de calorías y alcohol.
- Ceros de mil. Círculo rojo que rodea las heridas y llagas.

**SUDOKU**

Nivel fácil

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

Nivel medio

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

**SOLUCIONES**

**Horizontales**

Estiramiento-Aire-An-Oro-Insomnio-Uh-Ne-Pa-Tiara-Pintar-Ogro-Araza-Cl-Dalí-Arra-Ue-Asís-Er-Inane-Tea-Fe-Deporte-Aló-Capul-Diálogo-JA-On-Positivo

**Verticales**

Autocuidado-Sa-Higiene-In-Tio-Ar-Apiá-Ir-Rodano-Lp-Reina-Aser-Oo-Ne-Alí-Gs-Más-Priste-Oi-Inopia-Manzana-Así-Non-Tar-Ap-Tripa-Reflujo-OOO-Areola

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

Nivel medio

Nivel fácil

CONTIGO

**60 %**

ES LA TASA DE SUPERVIVENCIA DE NIÑOS CON CÁNCER QUE BUSCA LA OMS PARA EL 2030.

**LOS AVANCES EN LOS TRATAMIENTOS DEL CÁNCER INFANTIL HAN PERMITIDO UN AUMENTO EN LA TASA DE SOBREVIVENCIA Y UNA REDUCCIÓN EN LA APARICIÓN DE CÁNCERES SECUNDARIOS.**

**CONDICIONES ESPECIALES**

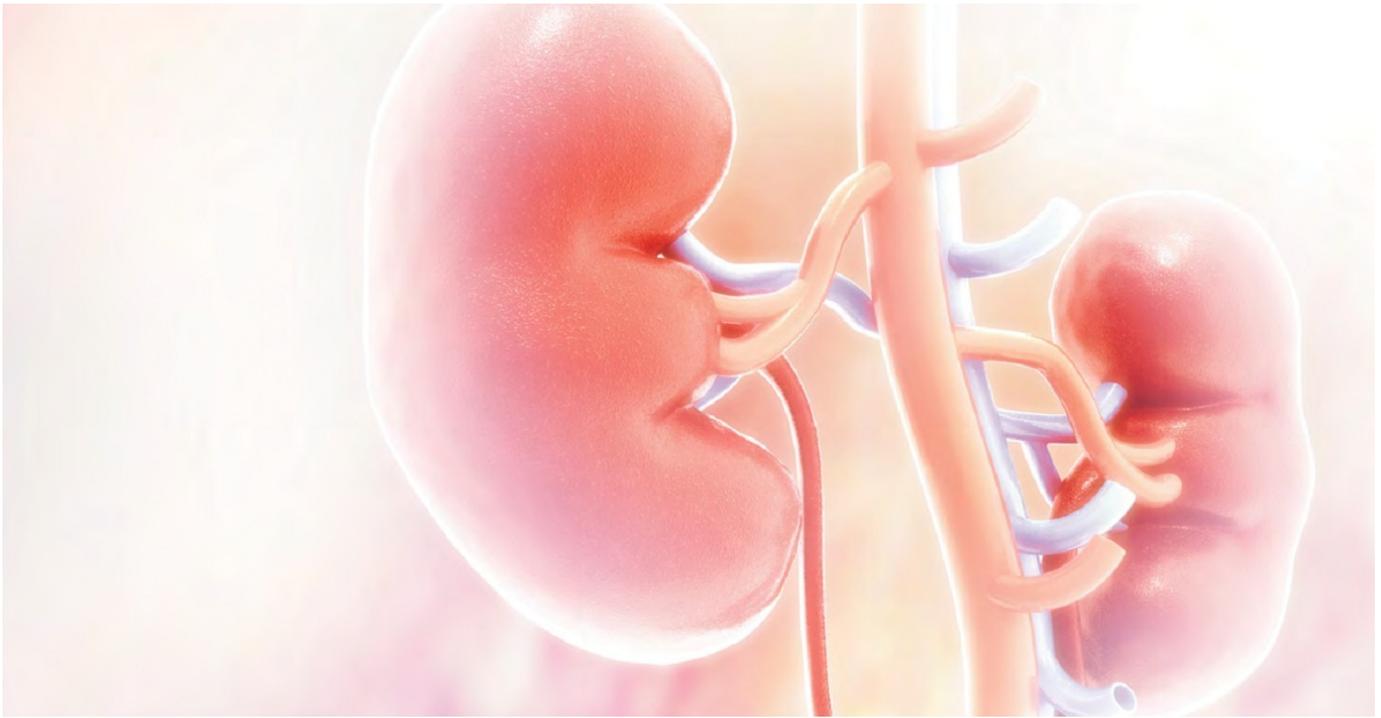
El tratamiento en los niños no siempre es igual al de los adultos. Existe una especialidad médica con recursos y metodología enfocados en ellos.

**ATENCIÓN OPORTUNA**

Garantizar el diagnóstico temprano, tratamiento, seguimiento y control de la enfermedad oportunamente es la mejor forma de incrementar la supervivencia.

**CALIDAD DE VIDA FUTURA**

Los efectos tardíos tras sobrevivir al cáncer hacen necesario un tratamiento y atención complementaria, que incluye a un equipo médico interdisciplinario.



# LOS RIÑONES: MÁQUINAS DE LIMPIEZA

**Dos órganos del** tamaño de un puño y en forma de frijol limpian todos los días aproximadamente 190 litros de sangre. Conocerlos ayuda a cuidarlos.

**U**bicados debajo de las costillas, uno a cada lado de la columna vertebral, estos pequeños trabajadores logran sacar del torrente sanguíneo a diario dos litros aproximadamente de desechos y agua, que se convierten en orina.

Los desechos provienen del procesamiento de los alimentos para obtener energía, si estos no se eliminan adecuadamente, terminan por acumularse y perjudicar el funcionamiento normal del cuerpo.

Además de este proceso de limpieza, los riñones liberan tres hormonas: la EPO que estimula la producción de glóbulos rojos; la renina, encargada de regu-

lar la presión arterial; y el calcitriol, que mantiene el calcio en los huesos.

## UN EJÉRCITO DE "ESCOBITAS"

Las nefronas, unidades funcionales del riñón, son las encargadas de esta labor al interior del órgano, cada uno de ellos tiene alrededor de un millón de nefronas. Estas conservan compuestos como el sodio, el fósforo y el potasio.

Estas unidades son las que se pueden ver afectadas por condiciones hereditarias o malos hábitos, lo que lleva eventualmente a la disminución de la función renal. La predisposición heredita-

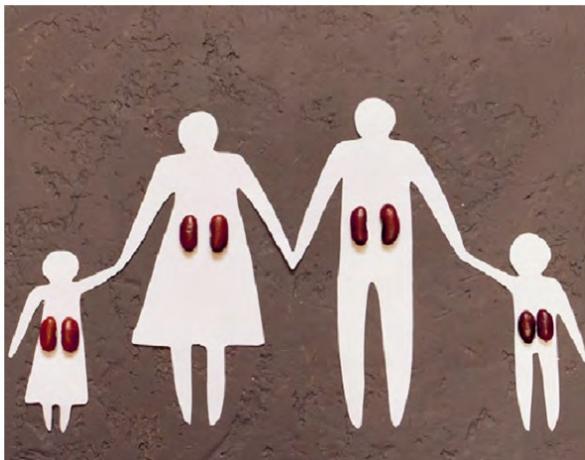
ria, la diabetes y la presión arterial alta son las causas más comunes de insuficiencia renal. Cuando hay diabetes, la glucosa que no se procesa adecuadamente se convierte en veneno para las nefronas; en el caso de la hipertensión arterial son los vasos sanguíneos de los riñones los que ven afectado su trabajo.

La función renal puede disminuir entre un 30 y 40 % sin que sea realmente problemático, por eso las personas pueden vivir normalmente con solo un riñón. Cuando baja de ese límite hay graves problemas de salud, que pueden terminar en la necesidad de terapias de reemplazo renal o un trasplante.

### RESIDUOS INDESEADOS

Otro problema que pueden tener estos órganos, menos grave pero muy doloroso, es la acumulación de cálculos en su interior. Su aparición está asociada a factores genéticos o ambientales, pero pueden afectar a cualquiera, especialmente si se tiene una alimentación alta en sal y baja en líquidos. Esto hace que se acumule el calcio en el órgano y se formen pequeñas rocas que el riñón intentará expulsar como la orina, sin éxito, de ahí la dolencia. La eliminación de estos se logra con métodos quirúrgicos poco invasivos como la endoscopia, que son de corta hospitalización o ambulatorios •

Fuentes: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, Dr. Felipe Águila - Universidad de Chile. Asociación Colombiana de Nefrología e Hipertensión Arterial.



## DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Cada año, el segundo jueves de marzo se dedica a este órgano. Según la Asociación Colombiana de Nefrología es preocupante el aumento de la enfermedad renal crónica en el mundo, y en Colombia llama la atención principalmente las altas tasas en la población indígena, según compartió Elizabeth Ardina, coordinadora nacional de la campaña Día Mundial del Riñón 2019, que se celebra bajo el lema "salud para todos en todo lugar". Entre las actividades que se llevarán a cabo en esta fecha está la presentación de un estudio de prevalencia de enfermedad renal crónica en las comunidades indígenas colombianas durante la Primera Jornada de Prevención de Enfermedad Renal en Comunidades Indígenas.



## ¿CERVEZA O LIMÓN PARA LOS RIÑONES?

Se cree que la cerveza puede ayudar en la eliminación de los cálculos renales, sin embargo, toda la hidratación que aporta esta bebida por su cantidad de agua se pierde por el volumen de alcohol. Un mejor efecto tiene el consumo de limonada, que tiene además citrato, un inhibidor de la cristalización de sales de calcio.



# EL AGUA COMO RECURSO DE VIDA

**Ya sea para beber, preparar alimentos o para el saneamiento, en Coomeva Medicina Prepagada promovemos su uso racional para el autocuidado.**

Dentro de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible propuestos por las Naciones Unidas a sus estados miembros, el número seis aboga por el agua limpia y saneamiento como un eje de trabajo fundamental para evitar la transmisión de enfermedades y para garantizar la vida.

Cuando está contaminada, se relaciona con la propagación de enfermedades como el cólera, la diarrea, la disentería, la hepatitis A, la fiebre tifoidea y la poliomielitis. En un estado adecuado, ayuda a evitar la propagación de infecciones comunes como la gripe, por medio del lavado de manos. Así mismo, es indispensable en el día a día pues una persona debe consumir entre 1,5 y 2 litros del líquido, dependiendo de su peso, para mantenerse hidratado.

Según cifras de la Organización Mundial de la Salud, OMS, 71% de la población mundial en 2015 tenía acceso al recurso de manera segura y sostenible, con los casos más críticos en países africanos. En Colombia, la situación es más alentadora: según el Dane, en 2016, más del 90 % de la población contaba con acueducto para el acceso a agua de calidad y cada año sigue mejorando la cobertura.

Sin embargo, el problema más grande al que se enfrenta el mundo es la proyección de escasez hídrica debido al calentamiento global. En este sentido, es necesario que todas las personas tomen conciencia de que su uso debe ser racional y de que cada acción que se implemente es un paso hacia la conservación del recurso más importante del planeta •

## PEQUEÑAS ACCIONES PARA UN GRAN CAMBIO

- ▶ Cerrar la llave del lavamanos o la ducha mientras se enjabona, lava los dientes o las manos.
- ▶ Evitar tirar desechos o contaminantes, como jabón, a las cuencas hidrográficas.
- ▶ Utilizar agua lluvia para el riego de los jardines o las flores.
- ▶ Al lavar la ropa, llenar la lavadora hasta el tope para hacerlo con menos frecuencia.

# TUS HÁBITOS DE VIDA DEFINEN TU SALUD

Aunque tengas predisposición genética a ciertas enfermedades, **puedes prevenirlas y reducir su riesgo** siguiendo hábitos saludables.

Por eso, es importante evaluar tu estilo de vida para que sepas lo que debes mejorar.

Realiza el test **Mi Historia Coomeva MP** y descubre cómo estás en:



**Alimentación.**



**Bienestar mental.**



**Autocuidado.**

Ingresa a [mihistoriacoomevamp.com](http://mihistoriacoomevamp.com)  
o descarga nuestra App.



Cuidarte es quererte.

 **Coomeva** Medicina Prepagada



# ATENCIÓN MÉDICA HUMANA Y PROFESIONAL

**Cooimea Emergencia Médica** acompaña siempre a sus afiliados las 24 horas del día.

Estar enfermo no es un requisito para acceder al servicio de Coomeva Emergencia Médica, por el contrario, este está diseñado para personas sanas que, como cualquiera, tienen riesgos de padecer un conjunto de síntomas de una enfermedad o sufrir un percance de salud. Se trata de un servicio de medicina domiciliar que hoy cuenta con más de 95 mil afiliados en Bogotá, Cali, Medellín, Barranquilla y Cartagena, y que en este 2019 pretende extenderse a nivel nacional a través de servicios virtuales y presenciales en Santa Marta, Rionegro, Valledupar, Montería, Bucaramanga y Pereira y con sus servicios asistenciales de visitas médicas para atender casos prioritarios, urgencias y emergencias. “No somos una compañía de ambulancias, sin embargo, si de cualquiera de estas atenciones médicas se deriva un traslado al hospital, también lo prestamos. Nuestro objetivo se resume en salvar vidas y brindar bienestar a través de un talento humano calificado”, indicó Gustavo

Adolfo Ocampo Palacios, Gerente Coomeva Emergencia Médica.

Entre las prestaciones adicionales están la atención de urgencias odontológicas, convenios con médicos especialistas, laboratorios y farmacias, línea de asistencia telefónica disponible las 24 horas, los siete días a la semana, y asesoría telefónica con nutricionistas, psicólogos y otros especialistas.

“Cooimea Emergencia Médica es un servicio que debería tener cualquier ser humano. Muchas veces pensamos que porque nos alimentamos bien y hacemos deporte, no necesitamos este tipo de coberturas, y preferimos comprarnos un celular que afiliarnos a un programa de salud, sabiendo que no estamos exentos de enfermarnos”, agrega Ocampo Palacios. Este servicio, además, evita que los pacientes acudan a las salas de urgencias por una sintomatología que no lo amerita, brindándoles así una mayor calidad de vida en la comodidad de su casa o el lugar de atención que prefieran •

215

MIL ATENCIONES EN EL AÑO  
REALIZA COOIMEVA  
EMERGENCIA MÉDICA.

97 %

DE LOS CASOS SON  
RESUELTOS EN EL SITIO  
DE ATENCIÓN.

SALUD

# OFICINA VIRTUAL

## Todos tus trámites a un solo clic

Accede a los servicios de **Coomeva Medicina Prepagada** con rapidez y comodidad desde cualquier lugar.

Aquí encontrarás:



Autorizaciones  
médicas.



Certificado  
de retención.



Pagos Estado  
de Cuenta.

VENADO SUPERSAUD

Aprovecha este servicio ingresando  
[medicinaprepagada.coomeva.com.co](https://medicinaprepagada.coomeva.com.co)

 **Coomeva** Medicina Prepagada



# ABOUTTI

## INTEGRA LA TELEMEDICINA A SU PORTAFOLIO

**La tecnología y las comunicaciones se unen para mejorar el cuidado de la salud.**

**2.500**

PACIENTES DE LAS ISLAS DEL  
CARIBE APROXIMADAMENTE,  
ATIENDE CADA AÑO LA UNI-  
DAD DE NEGOCIOS  
INTERNACIONALES.

**aboutti**

about you, about your health

80  Coomeva Medicina Prepagada

La accesibilidad, oportunidad y disposición de tratamientos médicos que ofrece a los pacientes internacionales nuestro marketplace Aboutti, se fortalece gracias a una reciente alianza con la firma holandesa *Spectator*, que proveerá la plataforma tecnológica y de comunicaciones para implementar el modelo de telemedicina.

Mauricio Castillo, Gerente de Estrategia y Negocios Internacionales del sector Salud de Coomeva, explica que con la integración de las plataformas de *Aboutti* y de *Spectator* se podrá proveer a los pacientes del exterior con teleconsultas de medicina general y especializadas, así como servicios de diagnóstico virtual. Este importante avance, que integra nuevas tecnologías de la información y la medicina, permitirá la optimización de los servicios de salud, con una atención más oportuna y efectiva a los pacientes, así como un aumento en la eficiencia de la conexión y una disminución en los costos operacionales, pues anteriormente muchos pacientes tenían que viajar a Colombia u otras regiones, para obtener su atención médica especializada y ahora podrán recibirla sin dejar su país.

“La alianza con *Spectator* nos beneficia porque ellos tienen una alta tecnología en las herramientas para monitorear pacientes y, a través de mecanismos y aplicativos diseñados por ellos mismos, integramos todo el cuidado de la salud del paciente”, dice Castillo.

Adicionalmente, *Aboutti* tendrá la posibilidad de atender diferentes tipos de pacientes. Inicialmente el programa empezará con la opción de teleconsultas pero, luego se podrá también atender a quienes requieren un monitoreo especial, por medio de evaluación de radiografías, lectura de resonancias magnéticas, gestión de la historia clínica y consultas especializadas, por ejemplo, en dermatología. Incluso, con la nueva plataforma se proyecta brindar, desde espacios habilitados con sensores y equipos especializados, un trabajo médico conjunto, por el que se pueda conectar al paciente en vivo en un lugar y terminar el diagnóstico o intervención a distancia. La nueva apuesta de *Aboutti* es una forma costo-efectiva de detectar el estado de salud de los pacientes y asegurar su calidad de vida con ayuda de la tecnología ●

# NO ESPERES PARA LUCIR TU MEJOR SONRISA

Realiza el pago anticipado de tu Estado de Cuenta y disfruta los beneficios y coberturas de tu programa **Dental Elite** mucho antes.

WELLADO SuperSmile



**25% o 50%**  
de disminución en  
los tiempos de  
algunas coberturas  
del programa.

Para saber más comunícate a la línea  
**01 8000 931 666**, Opción **5 - 4**, o  
consulta con nuestros asesores

 **Coomeva** Salud Oral

Aplican condiciones. Campaña válida hasta el 31 de marzo de 2019.



## PRESTADORES NUEVOS

### BUCARAMANGA

#### Clínica del dolor

Clínica del Dolor y Cuidado Paliativo Aliviar  
Calle 158 # 20-95  
Fosunab, cons. 304  
Tel: 6395873 - 6798358

Centro Médico Carlos Ardila Lülle, torre B, piso 9, módulo 61.  
Tel: 6395873 - 6798358

#### Dermatología

Karina Cabeza Buelvas  
Av. González Valencia # 55A-54, cons. 505.  
Edificio Dek Tower.  
Tel: 6578576

#### Hematología

Diana Lorena Valencia Libreros  
Centro Internacional de Especialistas, complejo médico HIC, piso 11, cons. 1107.  
Tel: 6385215

#### Periodoncia

Julio César Plata González  
Cra. 27A # 49-33, cons. 2  
Tel: 6474101

#### Tratamiento del dolor y medicina paliativa

Clínica del Dolor y Cuidado Paliativo Aliviar  
Calle 158 # 20-95  
Fosunab, cons. 304  
Tel: 6395873 - 6798358

Centro Médico Carlos Ardila Lülle, torre B, piso 9, módulo 61.  
Tel: 6395873 - 6798358

### CÚCUTA

#### Centro de radiología

Juan Manuel Franco Fernández  
Av. Libertadores # 1 Norte-49, local 3B.  
Tel: 5893430 - 5948368

## ACTUALIZACIÓN DE DATOS

### BUCARAMANGA

#### Ginecología y obstetricia

Rafael Augusto Ortega Mendoza  
Cra. 26 # 48-26, cons. 109  
Unidad Médica San Luís  
Tel: 6431574 - 6479865

#### Escanografía (TAC)

Catme S.A.  
Cra. 27A # 50-49  
Tel: 6477474

González Florez Radiología Especializada SAS  
Calle 42 # 35-58  
Centro Clínico Quirúrgico  
Tel: 6352754

#### Pediatría

María Andrea Toro Ludemann  
Calle 158 # 20-95, torre C, cons. 511  
Fosunab  
Tel: 7009503

#### Resonancia magnética

Catme S.A.  
Cra. 27A # 50-49  
Tel: 6477474

### CÚCUTA

#### Cirugía de la mano miembros superiores

Sociedad Médica Los Samanes  
Av. 12E # 4-38, Quinta Oriental  
Tel: 5784979 ext. 201

#### Cirugía general

Sociedad Médica Los Samanes  
Av. 12E # 4-38, Quinta Oriental  
Tel: 5784979 ext. 201

#### Cirugía plástica

Sociedad Médica Los Samanes  
Av. 12E # 4-38, Quinta Oriental  
Tel: 5784979 ext. 201

#### Clínicas, centros médicos y hospitales

Sociedad Médica Los Samanes Medisamanes  
Av. 12E # 4-38, Quinta Oriental  
Tel: 5784979 ext. 201

#### Dermatología

Sociedad Médica Los Samanes  
Av. 12E # 4-38, Quinta Oriental  
Tel: 5784979 ext. 201

#### Ginecología y obstetricia

Sociedad Médica Los Samanes  
Av. 12E # 4-38, Quinta Oriental  
Tel: 5784979 ext. 201

#### Medicina interna

Javier Ramírez Figueroa  
Calle 13A # 2E-87, cons. 1  
IPS Bioreuma  
Tel: 5730138

#### Neumología

Clínica Neumológica y del Sueño  
Av. 1 # 21B-55, Rosal  
Tel: 5837837

#### Ortopedia y traumatología

Sociedad Médica Los Samanes Medisamanes  
Av. 12E # 4-38, Quinta Oriental  
Tel: 5784979 ext. 201

Giancarlo Botta Fernández  
Av. 12E # 4-38, Quinta Oriental  
Sociedad Médica Los Samanes  
Tel: 5751163

#### Ortopedia y traumatología mano

José Ignacio Bravo Torres  
Av. 12E # 4-38, Quinta Oriental  
Sociedad Médica Los Samanes  
Tel: 5751163

#### Otorrinolaringología

Sociedad Médica Los Samanes  
Av. 12E # 4-38, Quinta Oriental  
Tel: 5784979 ext. 201

#### Terapia respiratoria

Clínica Neumológica y del Sueño  
Av. 1 # 21B-55, Rosal  
Tel: 5837837

#### Urología

Sociedad Médica Los Samanes  
Av. 12E # 4-38, Quinta Oriental  
Tel: 5784979 ext. 201

# SunStop®

PROTECCIÓN SOLAR USO DIARIO  
PARA TODO TIPO DE PIEL

AHORA CON  
**OTZ 10**

360° Protección  
UVA/UVB  
Radiación  
INFRAROJA

PROTECCIÓN LUZ VISIBLE



UNA PIEL SANA,  
ES UNA PIEL JOVEN

**NUEVAS  
TEXTURAS**



## RADIACIÓN IR

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

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

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

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



WWW.PHARMADERM.COM.CO

f Instagram Twitter Pharmaderm&skindrug

# Estamos donde tú estás

# IMBANACO

# NORTE Y SUR

**WTC - Pacific Mall** | **Ciudad Jardín**  
Piso 7 | Calle 15A No. 103-20



### Servicios:

- Toma de muestras de Laboratorio Clínico
  - Rayos X
  - Ecografía
  - Vacunación
- Monitoría de Presión Arterial\*
- Electrocardiografía\*

\*Aplican solo para Imbanaco Norte.

VIGILADO Supersalud  
Código de Comercio 2590900000001

REINVENTE.



Acreditación por la  
Federación Europea  
de Immunogenética



Acreditación para el Laboratorio  
Clínico y Laboratorio de Patología  
por el Colegio Americano de Patología



V Galerón Nacional  
Hospital Seguro 2018



Acreditación No. 810  
20160001 - 20160007  
Acreditación  
Nacional en Salud



Máximo  
Estándar Mundial de  
la Calidad en Salud



Centro Médico  
**Imbanaco**

Vocación de Servicio

Conmutadores: 682 1000 - 382 1000 • Cali, Colombia / [www.imbanaco.com](http://www.imbanaco.com)