

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

ISSN 1692 - 5556 Junio - Julio 2018 - Edición 141

Wellness Supersalud

**HABLEMOS
DE SEXUALIDAD**
LET'S TALK ABOUT SEXUALITY



www.revistasaludcoomeva.com

 **Coomeva**
Medicina Prepagada

El programa **Zafiro** y la **Tarjeta Clínica Medellín**

El complemento ideal cuando **tu salud** requiera de nuestros cuidados.

WOLKHO SuperSalud
 WOLKHO SUPER SALUD
 WOLKHO SUPER SALUD

La Clínica Medellín tiene para ti el complemento ideal para cuando tu salud requiera atención.

El Programa **Zafiro** y la **Tarjeta Clínica Medellín** te ofrecen la mejor atención en servicios de salud de la ciudad, poniendo a tu disposición todo nuestro modelo preferencial, garantizándote oportunidad y agilidad en la atención y el confort y tranquilidad que se merecen pacientes y acompañantes.



¿QUÉ ES EL PROGRAMA ZAFIRO?

Es un modelo de atención diferencial para los pacientes de medicinas prepagadas, pólizas y particulares que acudan a cualquiera de nuestras sedes, buscamos agilizar y hacer comfortable su proceso de atención y experiencia de servicio al interior de nuestra institución.

Para estos pacientes y sus acompañantes ofrecemos de manera preferencial taquillas y salas de espera cómodamente dotadas, igualmente nuestras habitaciones Zafiro cuentan con diferenciales en cuanto a mobiliario y modelo de atención, logrando generar un alto grado de satisfacción entre nuestros usuarios.



LA TARJETA CLÍNICA MEDELLÍN, EL COMPLEMENTO PERFECTO

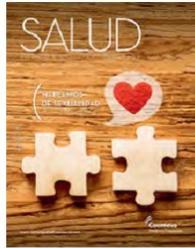
La Tarjeta Clínica Medellín brinda a los pacientes de pólizas y medicinas prepagadas beneficios complementarios a los que ofrece nuestro Programa Zafiro y sin costo adicional.

Central de citas para
Polizas, medicinas prepagadas y particulares 444 76 50

Sede Poblado: Calle 7 # 39 - 290 · Sede Occidente: Carrera 65b # 30 -95
 Línea de atención a usuarios Tarjeta Clínica Medellín: 444 6152 ext. 179



Síguenos en



Número 141
Junio - Julio de 2018

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 Díasabá Perdomo

Dirección General
David Montes Canal

Comité Editorial
Pascual Estrada Garcés
Director Médico Nacional Medicina Prepagada

Hernán Darío Rodríguez
Director Nacional CEM
Blanca Inés Vélez

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

Bertha Varela Rojas
Jefe Nacional Auditoría Médica
Martha Liliana Cifuentes

Coordinadora Nal. de Relacionamento con Prestadores
Julían Villegas

Jefe Nacional de Gestión de Riesgos en Salud

Editor
David Montes Canal

Coordinadora Editorial
Melissa Arce Pérez

Colaboraciones
Mabel Irina Calero
Xiomara Iveth Campo
Viviana Trujillo Jiménez
Claudia Alexandra García
Ana María Correa
Carolina Pinto Gómez

¡FELIZ DÍA PAPÁS!

“A partir de las seis semanas de vida, los niños distinguen la voz del padre de la de la madre. A las ocho semanas se evidencia que, al acercarse la mamá, responden con un ritmo cardíaco y respiratorio más lento, aflojan los hombros y bajan los párpados; en cambio, cuando se acerca el papá, se les acelera el ritmo cardíaco y respiratorio, tensan los hombros, abren los ojos y se les vuelven más brillantes”, relata el psiquiatra infantil Kyle Pruett, en su libro *El rol del padre*. Una breve narración que profundiza en las características del vínculo entre padre e hijo, como una relación fundamental para el desarrollo emocional de los niños. Estamos convencidos de que en esta labor, el buen ejemplo, la asertividad para apoyar y corregir; para enseñar y dialogar con profundo amor y comprensión, ayuda

a formar mejores seres humanos y a proyectarlos con mejores herramientas para enfrentar su futuro.

Y es entendiendo la importante tarea que ellos tienen en la construcción de su familia y de una sociedad más justa que Coomeva Medicina Prepagada celebra con sus usuarios el Día del Padre, invitándolos a compartir en familia de una forma saludable, a través de juegos y planes deportivos como realizar una caminata ecológica, montar en bicicleta, jugar fútbol, improvisar un picnic en el parque más cercano o preparar un delicioso almuerzo con ingredientes y porciones nutritivas.

De esta manera, llevar un estilo de vida en armonía, impactará, además, en el bienestar general de quienes más queremos, porque sabemos que Cuidarte es Quererte ●



Dirección editorial y gráfica, prensa 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
Anabell Maya Torres
Carolina Alzate Jiménez

Periodistas
Isabel Vallejo Jiménez
Ana María López de Mesa
Paola A. Cardona Tobón
Ingrid Cruz
Diana Milena Ramírez

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

Junio - Julio 2018



7



25



45



67

(CON TU MUNDO)

- 8 Abuelos**
¡Claro que se vale jugar con los nietos!
- 12 A dúo**
En una pareja gana el buen trato
- 14 Tenga en cuenta**
Opte por el equilibrio al usar dispositivos
- 18 Zoom a**
Radiación UV
- 20 Pequeños gigantes**
El ejemplo les enseña a decir la verdad
- 22 Al natural**
El aguacate, rico en propiedades

(CON TU MENTE)

- 26 Tendencias**
Sexualidad: una conversación que no debe esperar
- 32 Tu generación**
Cuando comer se convierte en un trastorno
- 36 Pequeños gigantes**
Educar la atención de los niños
- 40 Armonía es salud**
Motivarse para alcanzar retos
- 44 Pasatiempos**
Crucigrama y sudokus

(CON TU CUERPO)

- 46 Para ellas**
Una visita útil e informada
- 50 Tu sonrisa**
Terceros molares, los dientes de la discordia
- 52 Infografía**
La ruta de salud del viajero
- 54 Antes de**
Cuando el cuerpo nos habla
- 58 Para ellos**
Síntomas urinarios que alertan
- 62 Tendencias**
Ponerse de pie para vencer el sedentarismo

(CONTIGO)

- 68 Institucional**
Conectamos a nuestros afiliados
- 70 Servicios**
La atención en los servicios de urgencias
- 74 Directorio**
Ingresos y actualización de datos

SunStop®

PROTECCIÓN SOLAR USO DIARIO
PARA TODO TIPO DE PIEL

AHORA CON
OTZ 10
ANTIEDAD

360° Protección UVA/UVB Radiación INFRAROJA



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

Nuestro servicio evoluciona tu carné también

♥ Cuidarte Es Quererte



VIUADO Supersalud

En **Coomeva Medicina Prepagada** estamos transformando nuestra plataforma tecnológica. Como parte de este cambio, pronto recibirás en casa tu nuevo **carné de identificación** con diseño renovado.

Actualiza tus datos en actualizatecoomevamp.com.co para acceder a nuestros servicios de salud con el nuevo carné.

Recuerda: Tu antiguo carné **vence el 30 de diciembre de 2018.**

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

Se aplicarán cambios en todos los carnés de todos los programas de Coomeva Medicina Prepagada.

CON TU MUNDO

SI VA A BUSCAR UNA RESPUESTA DE SALUD EN INTERNET INDAGUE INFORMACIÓN EN SITIOS ESPECIALIZADOS PARA EVITAR CONTENIDOS CUESTIONABLES.

INSTITUCIONES RECONOCIDAS

Las escuelas de medicina, las organizaciones profesionales de la salud y los hospitales, a menudo, ofrecen contenido de salud en línea.

INFORMACIÓN RIGUROSA

Las terminaciones ".gov", ".edu" o ".org" al final de las direcciones web son confiables y administradas por fuentes que conocen del tema.

ES ÚTIL COMPARAR

Revisar qué tan antiguo es el contenido publicado. Incluso, los sitios de confianza pueden tener información desactualizada en sus archivos.

1,3

MILLONES DE RESULTADOS SOBRE LUPUS SE ENCUENTRAN EN GOOGLE ACADÉMICO, EL BUSCADOR DE ARTÍCULOS ACADÉMICOS O CIENTÍFICOS.



ABUELOS Y NIETOS:

¡CLARO QUE SE VALE JUGAR!

En la actualidad, muchos abuelos son cuidadores de sus nietos y, a través de actividades lúdicas y recreativas, comparten tiempo y estrechan lazos.

ASESORA
CONSUELO VIVAS PERDOMO
 Psicóloga clínica, adscrita a Coomeva
 Medicina Prepagada

La imagen es enternecedora: abuelos y nietos jugando en medio de risas, de abrazos, de besos. Esos abuelos vuelven a ser niños que disfrutaban con los pequeños detalles, de sentir el pasto, de montarse en un columpio, de ver la vida a través de los ojos de sus amores que apenas comienzan la vida.

Es común que los papás, atareados con trabajos de tiempo completo, prefieran dejar a sus hijos al cuidado de los abuelos, que les darán seguridad y cariño. Y, aunque puede surgir ese pequeño problema de “yo lo crío y tú lo malcrías”, habrá maneras de llegar a acuerdos y será, de hecho, necesario hacerlo, como lo comenta la psicóloga clínica, Consuelo Vivas Perdomo, para que las relaciones se establezcan sobre bases sólidas y saludables.

“Recomiendo que se hagan unos acuerdos entre madres e hijas, por ejemplo: de cuáles son los valores, las pautas de crian-



za, la alimentación y los horarios, para que, con base en eso, se llegue a un mejor entendimiento, a una mejor comunicación entre la familia y que el niño no se vea afectado por una posible disparidad”, indica.

JUEGOS COMO PREPARACIÓN

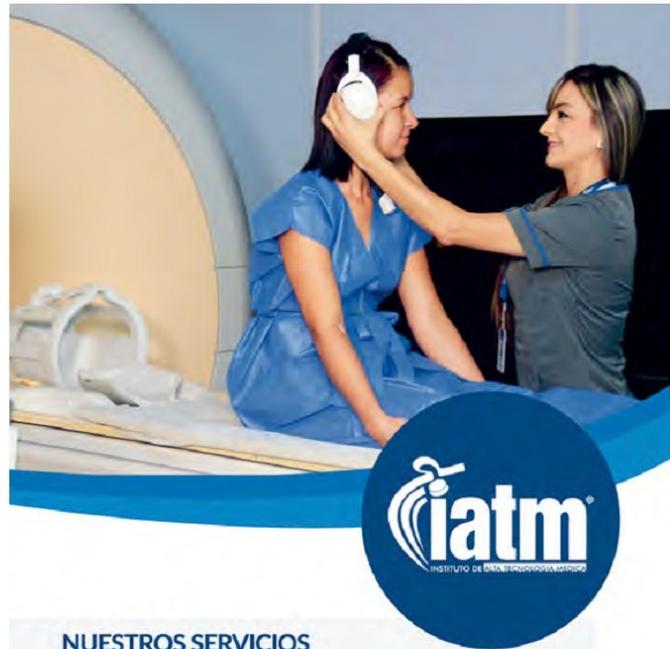
Es posible que los abuelos pongan en práctica los conocimientos que les fueron útiles con sus hijos cuando eran pequeños y que retomen con sus nietos muchas de las actividades y juegos tradicionales. Pero también es verdad, manifiesta Vivas Perdomo, que se están preparando en asuntos que no dominaban hace unos años, como la estimulación temprana; quieren saber algunos ejercicios para aplicar y aportar al desarrollo de los niños.

Una situación especial es que se transmite la sabiduría de los abuelos a esa nueva generación de la familia e, inclusive, su forma de atender a los nietos, más experimentada, les otorgará tranquilidad. “La hija, si de pronto es primeriza, con cualquier enfermedad se pondrá más tensa, más nerviosa, y el niño sentirá esa inseguridad y buscará a la abuela. Ahí también se nota otro hecho y es que la abuela enseñará a su hija a pasar por esas situaciones de angustia”, agrega.

El cariño es tan especial que, aunque el abuelo no cante, se atreverá a hacerlo para que el nieto se duerma o para hacerlo reír. “Ningún padre ni abuelo nace sabiendo qué es lo apropiado. Pero aún así, le pone música clásica, le canta canciones de cuna, inventa juegos”.

Es cierto que hay abuelos activos, que caminan, toman cursos y se encuentran y sienten muy vitales, pero otros que pueden movilizarse con menos posibilidades, en este caso, es importante si son cuidadores, que cuenten con el apoyo de otra persona para las actividades físicas y para la preparación de alimentos.

Aunque el mercado ofrece una gran variedad de juegos, dependerá mucho de la imaginación de papás y abuelos sacar provecho al tiempo que pasen juntos, para que sean momentos de calidad. Lo más importante será el amor con el que realicen las actividades y los juegos conjuntos.



NUESTROS SERVICIOS

Resonancia Magnética General y Especializada

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

Tomografía multicorte de 64 canales

Cardiología no invasiva y vascular periférico

Ecocardiografía

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

Prueba de esfuerzo

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

NUESTRAS SEDES

- Sede La 80: Cra 81 N° 30 A-99. PBX: 520 3130
- Sede Ciudad del Río: Cra 48 N° 19 A - 40. PBX 352 1900. Torre Médica
- Sede Poblado: Cra 20 N° 2 sur - 185. PBX: 321 1055. Loma El Tesoro
- Sede Hospital: Calle 64 N° 51 D - 154. PBX: 520 3130
- Sede Rionegro: Vereda La Convención Vía Aeropuerto - Llanogrande Km 2,3

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



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

IATM,
un Instituto de
San Vicente
Fundación

(CON TU MUNDO
abuelos)



JUEGOS PARA COMPARTIR EN CASA

- ▶ **Dibujar y pintar.** Aquí pueden descubrir colores, mejorar la coordinación y la motricidad fina. Para todos, niños y abuelos, será un descubrimiento y una actividad muy relajante.
- ▶ **Realizar una receta juntos.** Una en la que puedan amasar y mezclar, que no represente peligro y que les permita comprometer sus cinco sentidos.
- ▶ **Sembrar una semilla en una pequeña maceta u objeto casero.** Paciencia, observación y un regresar a la tierra. Si los abuelos tienen jardín o huerta, esta actividad también aplicará para exteriores.
- ▶ **Los juegos de mesa y armar rompecabezas,** que no sean muy complejos para los más pequeños, serán buena opción para repasar los números, las letras, las formas y para poner a prueba la memoria.
- ▶ **Hacer crispetas y ver una película** que cuente una historia que a los abuelos les traiga recuerdos y a los niños les enseñe el humor clásico. O poner grabaciones de los hijos que, sin duda, a los nietos divertirán.
- ▶ **Ponerse manos a la obra con manualidades.** Recortar y pegar, armar collages, convertir una media en un títere. En fin, que los abuelos retomen sus raíces y saberes, y les enseñen a los niños esas actividades que ellos también disfrutaron en su momento.
- ▶ **Bailar.** Para esos abuelos bailarines, poner música y moverse con los nietos será una maravillosa experiencia. También el contarles sobre los diferentes ritmos.
- ▶ **Adivinanzas.** Una jornada en la que, de acuerdo con la edad del niño, inventen adivinanzas o piensen en un objeto, persona, animal o lugar y, sin decir su nombre, den características hasta que el otro adivine de qué se trata. También podrán dibujar las pistas.



ACTIVIDADES PARA REALIZAR AL AIRE LIBRE

- ▶ **Lo tradicional.** Habrá muchos juegos que los abuelos rescaten de su propia niñez y que no les implique exigirse mucho físicamente, como las escondidas. Inclusive, podrán adaptar las reglas tanto para la edad de los nietos como para el estado de salud del abuelo.
- ▶ **“Vevo-vevo” y caminata.** Mientras caminan por el jardín, por la urbanización o van hacia el parque, pueden jugar el “vevo-vevo” con colores, letras u objetos.
- ▶ **La pelota.** Siempre será una excelente herramienta. Desde jugar fútbol hasta lanzarla de un lado a otro, este juego funcionará y permitirá que los nietos corran y el abuelo se quede más quieto, mientras es arquero o espera a que el pequeño regrese con el balón.
- ▶ **Ir de pesca.** Aunque, en general, son las abuelas las que más se quedan al cuidado de los niños, en el caso de que el abuelo se involucre podrá enseñar a pescar al nieto y practicar el arte de la paciencia.
- ▶ **Armar jornadas de exploración.** A veces, sin ir muy lejos ni realizar largas caminatas, podrán jugar a que son expedicionarios y observar con lupas las hormigas, la hierba y todo lo que se esconde en el patio o en el parque de la urbanización.
- ▶ **Regar las matas.** No hay actividad más sencilla, pero más divertida que jugar con agua. Si hay un buen día, están de humor y con buena salud, podrán sacar baldes con agua o una manguera para, no solo regar las matas o el jardín, sino incluso, llenar globos ¡y perseguirse un poco! (Eso sí, sin exagerarse con el desperdicio de agua).
- ▶ **Visitar un lugar especial.** Si el niño no está muy pequeño, podrán ir a algún museo o sitio interesante de la ciudad para aprender y conocer nuevos espacios.
- ▶ **Elaborar juguetes.** Recoger artículos reciclables por toda la casa y el patio o la urbanización, y con ellos, sentarse al aire libre a mezclarlos para crear juguetes ●



EN UNA PAREJA GANA EL BUEN TRATO

Respetar al otro es una clave fundamental para que una relación funcione en armonía, sea saludable y fluya el amor.

ASESORA
CLAUDIA MARÍA
MORENO GÓMEZ
Psicóloga, adscrita a
Coomeva Medicina
Prepagada

La convivencia trae espacios maravillosos, pero también retadores, a los que una pareja debe adaptarse con la certeza de que es necesario construir un ambiente de respeto. Una palabra que sirve de cimiento para una relación sana, armoniosa, que se desarrolla en el buen trato y que sabe superar las dificultades.

Sana no quiere decir libre de conflictos, que son los que enseñan a crecer y a madurar, la clave está en cómo se abordan. “Sana quiere decir que hay una buena comunicación, que las dos personas eligen que pueden compartir, vivir y estar en una felicidad —entre comillas— diaria o cotidiana. Entre comillas, porque al mencionar felicidad estoy hablando de que los dos sepan qué es lo que quieren”, afirmó Claudia María Moreno Gómez, psicóloga, magister en psicología clínica y de familia.

Aunque haya enamoramiento, ilusiones y ganas de que las cosas funcionen, no todo es color de rosa porque no somos perfectos ni hay situaciones ideales. Y esta es una realidad que hay que enfrentar con amor. Por eso, el buen trato debe trabajarse cada día, sabiendo que es muy fácil, con el estrés laboral, las adaptaciones en la pareja, los temperamentos distintos y las presiones sociales, cruzar la peligrosa línea que lleva a irrespetar al otro con palabras, actitudes y acciones.

“Es pensar que no le hago al otro lo que no quiero que me hagan a mí. El buen trato

es no agresión y hoy hablamos tanto de maltrato físico como de maltrato psicológico. El maltrato emocional a la otra persona, en la esencia de su ser, es un acto de violación a sus derechos”, explicó. Se maltrata cuando se descalifica, se ignora, se manipula, cuando se cae en el chantaje emocional.

CONSTRUIR ENTRE DOS

“Convivir no es solo compartir un mismo techo”, así lo enfatizó María Victoria Álvarez Vélez, directora de Desarrollo Familiar, de la Universidad Católica Luis Amigó. Es tener claro que la pareja está integrada por seres humanos diferentes, en el sentir, en el actuar y en el pensar, pero con puntos de encuentro: que se unieron libremente, que se aman y que cada uno tiene derechos y deberes.

“La vida en pareja son tres maletas: la tuya, la mía y la nuestra. En la de los dos empaco lo que nos sirve como pareja; en la mía dejo lo que es para mí. Eso es muy sano. No fusionarme con el otro, tener mi propio proyecto de vida, permitir que el otro lo tenga, pero también que ambos tengamos uno que nos permita construir, porque la esencia de la vida de pareja es crecer desde el ser”.

Para ese buen trato, recomendó a las parejas que se vean desde lo positivo, convirtiendo lo negativo en insumo para resignificar, desaprender para aprender y



PAUTAS PARA VIVIR EN EQUILIBRIO

- ▶ **Mantener la admiración y el amor.** Siempre reconocer qué le aporta la pareja. El día en que no se admire a la pareja, que comience a molestar lo que el otro hace, fácilmente se pasa a maltratarlo.
- ▶ **Comunicación afectiva, efectiva y oportuna.** Es el hilo conductor para cualquier construcción. Muy importante la libertad de ser, de sentir, de pensar, de actuar y de construir con el otro y desde el otro, sin perderse a sí mismo.
- ▶ **Saber escuchar.** Que sea activa, porque somos seres diferentes. Construir y comunicarnos con el otro desde la diferencia.
- ▶ **La conquista permanente.** Porque la rutina afecta significativamente la pareja. Ser creativos, crear para la vida en pareja.
- ▶ **No idealizar.** Dejar de construir una imagen de la otra persona que no es cierta o pensar que, al casarse, el novio o la novia, va a cambiar esos rasgos que tanto disgustaron en la etapa del noviazgo.



una oportunidad para crear.

“Eso evitará que empiece a aparecer la llamada violencia sutil, traducida en expresiones que se hacen, supuestamente, en nombre del amor por el otro y que no somos tan conscientes de ellas, pero que destruyen y afectan la autoestima, “como esos ‘te ves como gordita’, ‘ya se te ven los añitos, mi amor’, ‘ella es como brutica, tan linda’. De ahí que sea tan importante el buen trato desde la palabra, desde el cuerpo, desde los sentimientos”, indicó María Victoria. Esos comportamientos de violencia sutil pueden tomar fuerza con los años y afectar la convivencia.

Es importante, recordó Moreno Gómez, que las dos personas caigan en la cuenta de que están irrespetándose. “La dificultad es que, a veces, pueden tratar mal al otro, pero no ser conscientes. Eso genera mucha indisposición. Puedes encontrar que uno diga, ‘es que me estás gritando’, y el otro le responda, ‘es que así hablo!’ Entender que hay algo que está fallando”.

Al reconocer el hecho, se pueden buscar soluciones como hablar con un terapeuta, decidir si se quiere o no seguir con esa persona, pues una pareja no es aquella que resuelve los problemas y vacíos del otro; tampoco es una posesión. “Si siento que no quiero estar con alguien vale la pena manifestarlo y no aparentar, porque así maltrato no solo al otro, sino a mí mismo”, concluyó •



OPTE POR EL EQUILIBRIO

AL USAR DISPOSITIVOS

La utilización excesiva de aparatos electrónicos está originando dolencias de las que no se tenían registros. Es importante estar atento a las señales.



ASESORA
DAYRA YOLIMA ERAZO
ORDÓÑEZ
 Fisiatra, adscrita a Coomeva
 Medicina Prepagada

Duele el cuello, crujen los dedos, lloran los ojos, cansa la vista. Se siente irritable, ansioso, durmió mal, está estresado. Cualquiera de los síntomas anteriores (alguno o quizá todos, algo muy improbable) son una señal, una alerta: está usando en exceso los dispositivos electrónicos y podría estar sufriendo alguna de las enfermedades que han surgido o se incrementan por este motivo.

La Asociación de la Industria Móvil de Colombia, Asomóvil, publicó en noviembre de 2017 el informe sobre Hábitos de uso de las telecomunicaciones en Colombia, para el que encuestó a 1.900 usuarios. Una de las preguntas que se les hizo fue cuántas horas al día utilizaban su teléfono: 4,3 fue el promedio. Los consultados también indicaron que no eran capaces de dejar de revisar el celular por más de 28 minutos en promedio.

Cuenta la doctora Dayra Yolima Erazo Ordóñez, médica especialista en medicina física y rehabilitación, y en medicina biológica, que en consulta es común encontrar problemas de tendinitis, el “dedo en gatillo” y dolor en las muñecas debido al uso desmedido del celular, que está ocasionando microtraumas en esta zona del cuerpo.

INTERRUPCIÓN DEL SUEÑO

El tema que más le preocupa a la especialista Erazo Ordóñez son las reiteradas consultas por fatiga y cansancio, que asocia por el uso excesivo que se le da a los dispositivos móviles. Resalta las dolencias causadas por la falta de sueño. Las más graves, dice, son las asociadas a la ansiedad y el nerviosismo, en especial en jóvenes laboralmente activos.

“Hay pacientes que sin alteraciones físicas en el oído sienten zumbidos, esto por el cansancio que causa la falta de reparación en el sueño y el uso de los teléfonos por lapsos mayores a 20 minutos”.

Un reciente estudio publicado en la revista *Applied Ergonomics*, indicó que la exposición a la luz azul y blanca que se emana de teléfonos, computadores y dispositivos en la noche, impide que el cerebro libere melatonina, la hormona que le indica al cuerpo que es de noche, con lo cual se puede retardar la hora de dormir y, en el largo plazo, cambiar el reloj biológico del cuerpo. Para evitar esto, se recomienda evitar el uso de los dispositivos desde una hora antes de irse a dormir.

Arianna Huffington, cofundadora y editora de *The Huffington Post*, promotora del buen dormir, en una conferencia en Ted.com, recomienda dejar el dispositivo



en el cuarto de al lado e irse a dormir con un libro físico: a los 20 minutos de leer se induce el estado de sueño.

NO HAY EVIDENCIA

Frente a quienes se preocupan por los campos electromagnéticos y sus posibles interferencias con la salud humana, al usar de forma intensiva los teléfonos móviles, es importante entender que estos aparatos son transmisores de radiofrecuencia de baja potencia y solo irradian energía cuando están encendidos.

Lo que explica la Organización Mundial de la Salud, OMS, en su página web, es que la potencia —y por lo tanto la exposición del usuario a las radiofrecuencias— desciende al aumentar la distancia con el dispositivo. Así, una persona que utiliza el celular a una distancia de entre 30 y 40 cm de su cuerpo (al enviar textos o revisar un correo en la pantalla), está mucho menos expuesta a campos de radiofrecuencia que quienes lo usan acercando el aparato a su cabeza. Aunque no existe evidencia concluyente frente a los efectos de los campos de radiofrecuencia, los especialistas creen que es importante tener precauciones, en especial, en niños y mujeres embarazadas •

MINIMICE EL RIESGO AL REGULAR USO DE DISPOSITIVOS



- 1 Mantenga alejados los dispositivos de los órganos vitales. Evitar guardarlo en el brasier, en el caso de las mujeres, y en los bolsillos de los pantalones para ambos sexos.



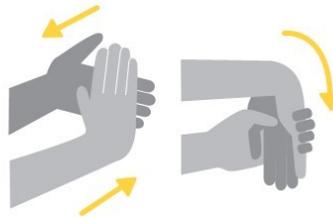
- 2 Procure usar el manos libres, tanto para proteger las manos, como los oídos.



- 3 Evite cargar el teléfono en la habitación en que duerme.



- 4 Trate de usar el dispositivo por periodos menores a 20 minutos.



- 5 Realice estiramientos de las manos, dedos y brazos antes; y después de manipular los aparatos.



- 6 Opte por el equilibrio: haga pausas activas y prefiera caminar.



Un lugar exclusivo para tu atención en Servicios de Salud

Nuestros Centros Ambulatorios han sido diseñados para atender tus necesidades en salud de forma diferenciada, en espacios cómodos y modernos, con la oportunidad, servicio y calidad en la atención médica que te mereces.

Nuestros servicios:

- Consulta Médica General y Especializada
- Ginecología
- Pediatría
- Nutrición y Dietética
- Odontología General y Especializada
- Vacunación
- Laboratorio Clínico
- Diagnóstico Cardiovascular

¡Tenemos tarifas especiales en servicios no cubiertos por tu plan!

Encuentra tu Centro Ambulatorio más cercano en www.christussinergia.com o llámanos al **01 8000 942 029**



En el sitio revistasaludcoomeva.com puede obtener más información sobre radiación UV.

A si haya nubes hay luz, y con ella hay radiación ultravioleta, conocida como UV. Por esto, la recomendación es la misma: aplicarse protector solar, usar sombreros, sombrilla o ropa de manga larga, cuando los cambios de clima lo sugieran. “La gente cree que si hay un día nublado no se está exponiendo al sol y esto es falso, porque la radiación UV traspasa las nubes. En la nieve, la luz UV rebota y se refleja en un 80 %; en el agua, un 25 %; en la arena, un 15 %. Pasa lo mismo en el pavimento, en la hierba”, indica la dermatóloga Gloria María Murcillo Cadena. Y es la exposición intensa y prolongada a estos rayos la que ocasiona efectos adversos en la piel, dañando el

ADN de sus células, lo que termina causando, generalmente, cánceres en este órgano del cuerpo y envejecimiento prematuro. La primera señal de alerta son las pecas, seguido de lesiones desamativas como granos rojos que no cicatrizan, que sangran, que se ulceran y no mejoran. Es importante también estar atento a cambios que se presenten en los lunares.

“El efecto dañino del sol se debe a una acumulación de todos los años de la vida. La mayor exposición es cuando somos menores de 18 años por las actividades que desarrollamos al aire libre”, agrega. Inculcar hábitos de autocuidado desde la niñez repercutirá en acciones que impactarán en la calidad de vida del adulto •

PRINCIPALES RAYOS UV

- ▶ **Los UV-A:** penetran más las capas de la piel, causando su pigmentación y daños en el ADN, lo que favorece la aparición de cáncer de piel.
- ▶ **Los UV-B:** producen las quemaduras solares y afectan más las capas superficiales.
- ▶ **Los UV-C:** tienen más energía que otros tipos de rayos, pero se quedan en la capa de ozono.



95 %

DE LOS RAYOS SOLARES QUE RECIBE UNA PERSONA SON UV-A. EL OTRO 5 % CORRESPONDE A LOS UV-B.

PROTEGERSE ES EL REMEDIO

Tener piel clara, haber tenido quemaduras solares en la infancia o con frecuencia en la edad adulta, pasar mucho tiempo al sol, utilizar cámaras de bronceo, tener más de 50 lunares, son algunos de los factores comunes para desarrollar cáncer de piel. Los rayos UV también aumentan el riesgo de originar cataratas y otros problemas visuales, por lo que se sugiere el uso de gafas negras con filtro solar.



50

AÑOS EN ADELANTE ES LA ETAPA EN LA QUE HAY MAYOR POSIBILIDAD DE PADECER CÁNCER DE PIEL.

10:00

A.M. A LAS 4:00 P.M. SE CONSIDERAN LAS HORAS MÁS POTENTES PARA RECIBIR LOS RAYOS UV. SE RECOMIENDA EVITAR LA EXPOSICIÓN INTENSA A LA LUZ SOLAR EN ESTE LAPSO.



MÁS BIENESTAR

- ▶ Recibir sol de forma limitada es bueno para la salud, porque estimula la producción de vitamina D3, que favorece el crecimiento y el desarrollo de los huesos.
- ▶ Además, ayuda a los individuos a sentirse mejor al aumentar la sensación de bienestar y contribuir al buen descanso.

EL EJEMPLO LES ENSEÑA

A DECIR LA VERDAD

Promover en los niños el valor de la sinceridad, les dará pautas para relacionarse mejor.

ASESORA
ROSA GUEVARA QUINTERO
Psicoterapeuta, adscrita a
Coomeva Medicina Prepagada



En la literatura infantil hay cuentos que les enseñan a los niños a no decir mentiras, como el de Pinocho, a quien le crece la nariz cada vez que las expresa, o el del pastorcito mentiroso, a quien luego de tanto mentir ya nadie le creyó cuando hablaba con la verdad, razón por la que el lobo se comió sus ovejas. Es en razón a esto, que los padres son los llamados a orientar a sus hijos para inculcarles el valor de la verdad; de leerles, contarles estas fábulas y juntos dialogar y reflexionar sobre este tema, que tanto impactará en su fase de adolescente y adulto.

Entre los tres y cuatro años, ellos no distinguen entre lo real y lo imaginario y crean historias llenas de fantasías. Según la psicoterapeuta Rosa Guevara Quintero, “estas mentiras son normales porque hacen parte de su pensamiento imaginativo”. Hay que considerar, sin embargo, que estos relatos irán desapareciendo en la medida que crecen. Es importante que los papás, por tanto, no les festejen las mentiras, sino que los escuchen y les establezcan la diferencia entre la realidad y la ficción, hacerles saber que se confía en él y, como autoridad paterna, establecer una relación amigable.

HACER SEGUIMIENTO

A los 7 años de edad empieza a conformarse su pensamiento lógico, aprendiendo a identificar entre la verdad y la mentira. Para la doctora Guevara Quintero, “cuando el niño se comunica de forma persistente con mentiras, estaría presentando un comportamiento alterado en su interacción social”.

Los padres deben reconocer la mentira, acompañar a su hijo mostrándole lo que es correcto y corregir su conducta. Hay indicios que evidencian su falta de sinceridad: movimientos repetitivos, sudoración, enrojecimiento del rostro, alteración del lenguaje, evasión de la mirada y actitud de escape o huida.

Lo ideal es que los niños se desenvuelvan en ambientes libres y tranquilos, con ausencia de represión o miedo, porque esto puede favorecer el origen de las mentiras ●

Debido a la corrección

excesiva, más del 50 % de las personas, en general, tienden a generar conductas mentirosas en los niños.

¿POR QUÉ MIENTEN?

- ▶ **Frustración.** Puede sentirla por tener pocos juguetes, entonces miente al decir que tiene muchos.
- ▶ **Llamar la atención.** Para lograrlo, se puede inventar una dolencia o problema.
- ▶ **Exceso de exigencia.** Miente para no defraudar a sus padres.
- ▶ **Imitación.** Aprende del ejemplo.
- ▶ **Evitar problemas y castigos.**
- ▶ **Ser aprobado y aceptado por los demás.**
- ▶ **Proteger a otra persona.** Hay que enseñarle a que cada individuo es responsable de lo que hace y dice.
- ▶ **Guardar su intimidad.** Ocurre cuando no tiene suficiente confianza, por tanto, el adulto debe promover un espacio en el que se sienta escuchado y comprendido, no juzgado.
- ▶ **Esconder sus errores para no defraudar a sus padres o evitar las burlas.** El menor debe aprender que los errores son parte de la vida y del aprendizaje.
- ▶ **Hacer sentir mal a otro.** Puede inventar una historia que afecte de manera negativa a quienes le hicieron daño. Los padres deben enseñarle que la venganza no es un camino para solucionar las dificultades.
- ▶ **Conseguir algo que quiere,** algo prohibido o evitar lo que no desea. Debe aprender que no puede obtener o hacer todo lo que desea y que el fin no justifica el engaño.
- ▶ **Argumentar el incumplimiento de un compromiso.** Es importante enseñarle a comprometerse solo con lo que está en capacidad de hacer.
- ▶ **Dificultad para asumir la realidad.** En este caso, toma la mentira como una vía de escape.

PAPÁS, ¡A CORREGIR!

- ▶ Hay que indicarle el efecto que su mentira tiene en los demás.
- ▶ Los castigos deben ser medidos y adecuados a cada falta, pues si son severos, la tentación de no decir la verdad para evitarlos será mayor.
- ▶ Reforzar la autoconfianza para prevenir que mienta con el fin de buscar la aprobación de sus compañeros, amigos o adultos.
- ▶ No mentarle ni hacerle falsas promesas, ni decirle que diga mentiras.
- ▶ Darle la oportunidad de ser sincero aunque esto le implique un castigo. Hay que reforzar en el niño la valentía que se debe tener al decir la verdad.
- ▶ No reírse ni admirar nunca las mentiras.
- ▶ Cuando no sepa cómo responder a sus preguntas, no debe sentir temor de decirle que no sabe.



(CON TU MUNDO
al natural)

EL AGUACATE, RICO EN PROPIEDADES

20

VITAMINAS Y MINERALES
CONTIENE ESTE FRUTO,
LO QUE HACE QUE SEA
UN ALIMENTO
NUTRITIVO.

Se trata de una grasa saludable,
con grandes beneficios para el sistema
vascular y el funcionamiento del corazón.

El aguacate tiene un sabor suave y neutro, y una consistencia blanda y cremosa, lo que hace que sea apetecido y pueda ser combinado con infinidad de alimentos. Puede consumirse en varios momentos del día: en el desayuno con una porción de arepa, en el almuerzo con unos frijoles o una sopa y, en el refrigerio, como guacamole untado en una tostada o pan.

Su ingesta aporta vitaminas, lo que hace que desempeñe un papel esencial en la retina, tenga efectos antioxidantes, ayude a la adecuada coagulación y disminuya los riesgos de sufrir ciertos cánceres.

Sandra Milena Ramírez Cardona, nutricionista y dietista, afirma que “es importante acompañarlo con una dieta equilibrada que contenga los seis grupos de alimentos: cereales de grano entero, raíces, plátanos y tubérculos, frutas y verduras, una porción de lácteos y derivados, y de carnes y leguminosas. Se deben elegir, además, grasas poliinsaturadas, como el salmón, disminuir el consumo de azúcares, tomar agua y hacer actividad física”.

Recomienda, asimismo, comer una porción diaria de 30 gramos (1/8 de aguacate de tamaño normal o medio del tipo hass), como fuente de grasa buena. Conozca más razones para incluirlo en la alimentación •

ASESORA
SANDRA MILENA
RAMÍREZ CARDONA
Nutricionista



ESCUDO CONTRA EL COLESTEROL

Su alto aporte de grasa monoinsaturada hace que su consumo contribuya a la disminución del colesterol LDL (colesterol malo), el aumento del colesterol HDL (colesterol bueno), a bajar los triglicéridos en la sangre y, por consiguiente, a tener beneficios en el sistema vascular y el corazón, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Además, tiene propiedades antiinflamatorias. Por lo tanto, se considera un buen sustituto de la mantequilla y la mayonesa.

CONTENIDO DE FIBRA

Aporta un 25 % de fibra soluble y un 75 % de fibra insoluble, ambos importantes para la salud, la digestión y la prevención de enfermedades. La primera promueve niveles de colesterol saludable y evita el incremento de azúcar en la sangre. La segunda contribuye a mejorar la digestión, lo que previene y controla el estreñimiento y disminuye el riesgo de enfermedades del colon.

3 IDEAS EN LA MESA



▶ **Relleno:** mezclar en un bol una lata pequeña de atún escurrida, una cucharada de mayonesa y de cilantro, zumo de medio limón, sal y aguacate machacado. Poner la anterior combinación en la cáscara del fruto y terminar como opción con una capa de tomate en trozos. Servir con pan.



▶ **Salsa:** algo tan simple como un aguacate con sal aplastado con el tenedor puede transformarse en un aderezo de una hamburguesa.



▶ **Puré de papa:** cambiar el queso y la mantequilla por un trozo de aguacate maduro y una cucharada de aceite de oliva. Mezclar con la papa y compartir.

Brindamos servicios integrales en Reumatología

VERIFICADO SUPORSALUD
VERIFICADO SUPORSALUD

Universidad Pontificia Bolivariana
CLÍNICA UNIVERSITARIA®

ACREDITACIÓN EN SALUD

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

- Única Institución en el país con **Médicos Capilaroscopistas**, certificados por la Universidad de Génova, Italia.
- Cada año realizamos **alrededor de 150 procedimientos de capillaroscopia** para la detección temprana de **esclerosis sistémica** y otras patologías reumatológicas.
- Atendemos más de **3.000 consultas de Reumatología Adultos y Reumatología Pediátrica** al año.
- Anualmente realizamos **encuentros para pacientes** con diagnóstico de **Fibromialgia y Lupus**.

Protegemos el don maravilloso de la **v**ida

NUEVO PORTAL WEB »
www.clinicauniversitariabolivariana.org.co



♥ Cuidarte Es Quererte

Los hábitos de vida que llevas definen tu salud

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

Realiza el test **Mi Historia Cuidarte es Quererte** y descubre cómo estás en:

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

-  Alimentación.
-  Bienestar mental.
-  Autocuidado.

Ingresa a: www.mihistoriacuidarteesquerertecomeva.com

Wellabo Supersalud

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

CON TU MENTE)

4,3

LIBROS, EN PROMEDIO,
LEYERON LOS COLOMBIANOS
EN 2016, SEGÚN LA ENCUESTA
DE CONSUMO CULTURAL
REALIZADA POR EL DANE.

**ADEMÁS DE SER UNA EXCELENTE FORMA DE RELAJARSE,
LA LECTURA BENEFICIA LA SALUD MENTAL, ACTIVA LA
ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN.**

ESTADO DE TRANQUILIDAD

Quienes leen están en un estado de concentración y alejados de distracciones, generando un alivio de las tensiones en los músculos y el corazón.

PREVIENE PATOLOGÍAS

Fortalece las conexiones neuronales y actúa como protector ante síntomas de las enfermedades neurodegenerativas, entre las que se destaca el Alzheimer.

ESTIMULA LAS SENSACIONES

Este hábito pone en marcha otras regiones cerebrales. Por ejemplo, la poesía activa el sentido de la percepción y del reconocimiento musical.

SEXUALIDAD:

UNA CONVERSACIÓN
QUE NO DEBE ESPERAR

SEXUALITY:
A CONVERSATION
THAT SHOULDN'T WAIT



Abordar la sexualidad sin misterio por parte de los padres y el entorno familiar, ayudará a que los niños puedan relacionarse mejor a lo largo de sus vidas.

When it comes to addressing sexuality as a parent and in a family environment, being straightforward will help improve the relationships children have throughout their lives.

ASESORA
GLORIA HURTADO CASTAÑEDA
Psicóloga y experta en sexualidad, adscrita a
Coomeva Medicina Prepagada

Luego del largo viaje que una cigüeña emprendía con un encargo que transportaba en su pico desde París, el animal abandonaba de repente a un pequeño ser en la ventana o en el portón de una casa. Esa historia, que está mejor recreada en las películas o en otras culturas, se usaba para explicarles a los hijos de dónde venían los bebés.

Pero la realidad señala que en nuestra cultura ese mito no se repitió con tanta frecuencia porque la información explícita que los padres en casa dieron a nuestros abuelos, padres o a nosotros mismos sobre sexualidad fue poca o nula; limitada por algunos prejuicios culturales o por la falta de conciencia sobre la importancia de que estos temas se discutieran en el hogar.

Y sí. Hay que aceptarlo. Aunque la sexualidad es inherente al ser humano, como lo recalca la psicóloga Gloria Hurtado Castañeda, para algunos padres resulta incómodo hablar sobre el asunto con los hijos y prefieren callar.

“Con el dolor del alma hay que decir que los padres no son buenos educadores sexuales y les están dejando la responsabilidad a los profesores en la escuela”, asegura la especialista.

Sin embargo, el diálogo, la información adecuada y orientada en casa puede no solo resolver las inquietudes, sino también evitar que se generen problemas que afecten la vida de los niños cuando estos sean adultos.

ADVISOR
GLORIA HURTADO CASTAÑEDA
Psychologist and expert on sexuality,
at Coomeva Medicina Prepagada

After a long trip of carrying their little package wrapped in a cloth from halfway across the world, storks would deliver babies hanging from their beaks to the window or door of a home. More commonly heard of in movies or in other cultures, this story was used to explain to children where babies come from. In our culture, however, this myth isn't as widespread, and the actual information on sexuality that our grandparents, parents or that we received at home was either minimal or nonexistent, as it was limited either by cultural taboos or by a lack of understanding of how important it is for these issues to be discussed at home.

While this is something we can acknowledge, sexuality is an inherent part of being human. As Gloria Hurtado Castañeda emphasizes, for some parents, it can be awkward to talk about this topic with their children, and they may even decide that it is best to stay quiet.

“While it hurts to say it, we have to admit that parents are not good sex educators, as they are leaving this responsibility to teachers and schools,” Hurtado points out. With the right conversation, and well-guided and accurate information, it is not only possible to answer children's questions at home, but also prevent problems from happening that can affect children's lives as they become adults.





“El mejor lugar para educar sobre sexualidad es la casa. Nadie reemplaza la información que, de corazón, se dice en el hogar”, dice Gloria Hurtado Castañeda.

¿CÓMO CONVERSARLO?

Antes de aventurarse a revelar lo que el papá o la mamá pueden considerar como los más grandes secretos del origen de la vida, la reproducción y nuestra relación con nuestro cuerpo, la psicóloga Hurtado considera que es primordial que tengan claridad sobre la diferencia de dos conceptos: la sexualidad y la genitalidad. Este último, se refiere al aspecto corporal de la sexualidad en razón del sexo, que es solo una parte de la sexualidad. En tanto que el primero, según ella, “está impregnado en la vida familiar y en la vida cotidiana. Así que, queramos o no, siempre estamos educando a los niños en este sentido. Todo el

tiempo estamos dándoles indicaciones sobre cómo ser hombres o cómo ser mujeres”, destaca. Con base en lo planteado, la mejor forma de educar sobre sexualidad está en los pequeños detalles de la vida cotidiana. Las actitudes en el hogar y la forma en que se establece el relacionamiento son determinantes para que la definición de la sexualidad del menor se desarrolle en un ambiente sano.

“La sexualidad está llena de símbolos que el niño interpreta, por lo que los padres deben ser cuidadosos. Por ejemplo, no es bueno besar a los niños en la boca ni acostumarlos a que estén presentes en momentos íntimos, como cuando los padres realizan sus necesidades fisiológicas”, explica la especialista, para quien es fundamental que en el manejo de la norma en casa siempre haya límites relacionados con respetar la intimidad.

El diálogo, que es la mejor estrategia para encarar las preguntas que los niños tienen sobre sus aspectos genitales, se da también en la convivencia. La psicología recomienda que este se dé de manera natural y dependiendo de la edad del menor. Cuando se es más pequeño se puede hacer a través del juego y, si es el caso, consultar a un especialista que oriente a los mayores sobre la forma en que se deben abordar las diferentes inquietudes.

De igual forma, es esencial que el padre y la madre se pongan de acuerdo sobre el cómo brindar a sus hijos la información demandada y que nunca se contradigan. La psicóloga también recalca que jamás se puede mentir, así que relatar cuentos sobre cigüeñas o dejar que el silencio sea el que eduque en cada hogar no es la mejor manera de ayudar al desarrollo de la sexualidad de los niños.

“The best place for a child to learn about sexuality is at home. Nobody can replace the lessons that are taught with love at home,” says psychologist Gloria Hurtado.

BUT HOW CAN YOU TALK ABOUT IT?

Before parents make their best effort to reveal what they may consider as some of the biggest secrets about how life begins, reproduction and about the relationships we have with our bodies, Hurtado argues that parents must have a clear understanding about the difference between two concepts: sexuality and genitality. Genitality is the term used to refer to the physical aspects of sexuality, or genitalia, which is just one part of sexuality. Sexuality, on the other hand, “...is an inherent part of our daily and family lives. So, whether it is intentional or not, we’re always sending messages to our children about this. We’re always giving them some type of indication or parameter about how to be a man or how to be a woman,” Hurtado explains.

With these differences in mind, the best way to teach children about sexuality is to focus on the small aspects of our daily lives. The ideas that are established at home and how relationships are formed are a fundamental part of creating a healthy environment where a child’s sexuality can be defined.

“Sexuality is loaded with symbols

that children easily pick up on, which is why parents must be careful. For example, it’s not healthy to kiss children on the lips or have them get used to being present during times of intimacy, such as when parents engage in their physiological needs,” Hurtado states. For her, there should always be boundaries for respecting intimacy at home.

Engaging in conversation, a natural part of family life, is the best strategy to facing the questions that children have about their genitalia. The psychologist recommends allowing this to happen naturally, depending on the child’s age. With younger children, this can be done through play, and depending on the case, specialists can help guide older children sort out the different questions they may have.

Either way, when it comes to giving children the information they ask for, it is important for parents to agree about how to do this and that they never contradict each other. Hurtado also emphasizes that you should always avoid lying to children; so, telling stories about storks or allowing silence to serve as an approach to teaching at home is not the best way to help develop a child’s sexuality.

(CON TU MENTE)
tendencias

AFRONTAR LA SEXUALIDAD COMO ALGO NORMAL

Por etapas de crecimiento, estas podrían ser las preguntas más comunes de los niños:

En edad preescolar: “¿Cómo llegué a tu barriga?”, “¿dónde estaba yo antes de llegar a tu barriga?”, “¿cómo salí?”, “¿de dónde vienen los bebés?”, “¿por qué las niñas no tienen pene?”.

- ▶ De 18 meses a 3 años de edad. Comienzan a aprender acerca de su propio cuerpo. Es importante enseñarles los nombres apropiados de cada parte del cuerpo.
- ▶ De 4 a 5 años de edad. Empiezan a mostrar interés hacia la sexualidad básica, tanto la propia como la del sexo opuesto. Es posible que se toquen los genitales e incluso tengan interés hacia los genitales de otros niños. Estas son señales de un interés normal, pero es importante que aprendan qué es correcto y qué no, estableciendo límites a la exploración.

En edad escolar: “¿A qué edad puede una niña tener un bebé?”, “¿por qué un niño tiene erecciones?”, “¿qué es la menstruación?”, “¿cómo tienen relaciones sexuales dos personas?”, “¿por qué a algunos hombres les gustan los hombres?”

- ▶ De 5 a 7 años. Aprenden más sobre las relaciones interpersonales y pueden interesarse en lo que pasa sexualmente entre los adultos. Sus preguntas se harán más complejas a medida que tratan de entender la conexión entre la sexualidad y la gestación de un bebé.
- ▶ De 8 a 9 años. Ya tienen una noción de lo que es correcto e incorrecto. Entienden que el sexo es algo que ocurre entre dos personas que se aman. Aprovechar estas ocasiones para comentar sobre las familias heterosexuales y abordar la homosexualidad. En esta etapa pasan por muchos cambios que los preparan para la pubertad.

Fuente: Academia Americana de Pediatría.

INTRODUCING SEXUALITY AS SOMETHING NORMAL

The following are some of the most common questions the children experience through their different stages of growth:

Pre-school age: “How did I get in your belly?” “How did I get out?” “Where do babies come from?” and “Why do girls not have penises?”

- ▶ Between 18 months and age 3, children begin to learn about their own bodies. It is important to teach them the proper names for each body part.
- ▶ Between age 4 and 5, they begin to show a basic curiosity for sexuality, both their own and that of the opposite sex. They may touch their genitals and even show signs they are curious about the genitals of other children. This type of curiosity is normal, but it is important for them to learn what good and bad touches are, and to put limits on their exploration.

Elementary school age: “How old do girls have to be to have a

baby?” “Why do boys have erections?” “What is a period?” “How do two people have sex?” and “Why do some men prefer men instead of women?”

- ▶ Between ages 5 and 7, children learn more about interpersonal relationships and become curious about what happens in the sex lives of an adult. Their questions become more complex as they try to understand the connection between sexuality and having a baby.
- ▶ Between ages 8 and 9 they most likely have a notion of what is right and wrong. They understand that sex is something that happens between two people that love each other. These can be good opportunities to explain about heterosexual families and homosexuality. Also at this time, they go through a lot of changes that prepare them for puberty.

Source: American Academy of Pediatrics





HOSPITAL SAN VICENTE fundación

Ángel Contreras Samper
Médico Internista



Estamos contigo brindándote la mejor atención

En el Hospital San Vicente Fundación cuentas con tu **médico internista** de confianza para darte un acompañamiento de calidad.

 sanvicentefundacion.com

Rionegro, Antioquia. Vía aeropuerto - Llanogrande



Atendemos pacientes de medicina
prepagada, póliza y particular

Pide tu cita de consulta pediátrica: **448 26 26**

CUANDO COMER SE CONVIERTE EN UN TRASTORNO

Las presiones sociales de la vida moderna introducen nuevos hábitos de alimentación que pueden causar trastornos y afectar la salud de los más jóvenes.

ASESOR JAIME ADAMS DUEÑAS
Médico psiquiatra, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada

Hay muchos tipos de trastornos que afectan la salud de la población mundial, entre los que se incluyen unos más conocidos como la anorexia y la bulimia. Las manifestaciones extremas con que la forma de la alimentación juega en contra de la salud, aumentan o se profundizan durante los últimos años debido a los nacientes estilos de vida y sus exigencias, desde el punto de la aceptación social.

El médico psiquiatra, Jaime Adams Dueñas, indica que esta tendencia se debe a los estereotipos de la apariencia física que la publicidad crea a través de



los medios como la televisión y la internet y considera que esta recrea un ideal de vida y bienestar en las personas que no corresponde con la realidad y le hace daño a quienes tratan de adoptarlo por alcanzar la belleza, la juventud eterna o la supuesta buena salud.

IMAGEN DISTORSIONADA

“La influencia de estos mensajes y el ideal de personas que muestran puede afectar en mayor medida a quienes desde sus factores psicológicos sean sensibles a padecer estos trastornos”, explica el especialista.

Los niños y jóvenes suelen ser los más propensos a los desórdenes relacionados con la ingesta de los alimentos, sin embargo, esta es una condición que también sortean personas adultas. De acuerdo con el experto, los trastornos alimenticios se pueden manifestar en la forma del consumo (cómo se come), en la cantidad (mucho o poca comida), y en el tipo de alimentos (qué se consume).

Lo peligroso es que, aunque, en comienzo, las personas no parezcan enfermas y el cuerpo aparentemente se vea mejor, la mala nutrición descompensa el organismo y hasta puede derivar en otras enfermedades como la hipertensión y la diabetes. Por lo anterior, Adams recomienda estar alerta a señales de alarma y, para el caso de los niños y adolescentes, que los padres aprendan a detectar si hay comportamientos inusuales.

“La única alimentación saludable es la que incluye una dieta balanceada, sin excesos en cuanto a la cantidad de alimentos ingeridos y que se acompaña de actividad física moderada”, asegura el médico.

La recomendación general es acudir a los servicios de salud cuando se padezca algún tipo de trastorno alimenticio. Allí el paciente podrá recibir atención integral, que pasa por el médico general, especialistas en nutrición, en psicología y en psiquiatría, que ayudarán al paciente a que pueda hacer de la alimentación un hábito saludable y placentero. Se describen, a continuación, algunos de los nuevos tipos de distorsión de la alimentación.

- 1 La **ortorexia** que, según Adams Dueñas, se refiere a la obsesión de los afectados por la buena alimentación y la vida sana, muy en línea con la idea de la vida eterna que vende la publicidad. “Están muy pendientes de todo lo que consumen y suprimen las grasas y las proteínas pensando que es lo más saludable. Ello los afecta porque en este tipo de alimentos hay una importante fuente de nutrientes”.
- 2 La **permarexia**, por su parte, es una creencia del consumidor que no da espacio a que muchas personas sientan placer cuando se alimentan, ya que cada que realizan este hábito sienten temor a engordar. Según el psiquiatra, esta obsesión se manifiesta en que hay una necesidad de vigilar y llevar la cuenta de las calorías que ingieren. “También está la **vigorexia**, que se da en las personas que hacen ejercicio en exceso y en lugar de nutrirse bien consumen suplementos y beben agua”, explica el médico.
- 3 La **drunkorexia** se manifiesta cuando las personas, sobre todo jóvenes y adolescentes, ingieren alcohol y, para “compensar” las calorías de estas bebidas, restringen la alimentación. Otra forma de restricción de la alimentación es la **potomanía**, que se refiere a la tendencia a ingerir líquidos en lugar de sólidos por encima de la cantidad recomendada por día (4 litros).
- 4 Finalmente, está la ingesta **evitativa-restrictiva**, que es diferente a la anorexia en su propósito, ya que este último es ocasionado por el temor a subir de peso, mientras que el primero simplemente es una condición en la que el interés por comer desaparece.

Los trastornos alimenticios

se pueden manifestar en la forma, la cantidad y el tipo de alimentos ingeridos. Es importante observar a la persona para detectar comportamientos inusuales.

(CON TU MENTE
tu generación)

Las mujeres tienen más probabilidades de sufrir trastornos de alimentación. Suelen presentarse con depresión, crisis de ansiedad y abuso de drogas.

¿CÓMO EVITARLOS?

Aunque los nuevos hábitos de consumo pueden alterar las formas de alimentarse de las personas, existen maneras de evitarlos o tratarlos a tiempo cuando se presentan. El psiquiatra entrega las siguientes recomendaciones para que tengan en cuenta tanto las personas adultas, como los cuidadores de niños y adolescentes:

- ▶ Poner atención al estado anímico.
- ▶ Realizar ejercicio moderado y sin la meta de lucir como lo enseña la publicidad. Hacerlo por salud.
- ▶ Comer sin excesos y procurar una dieta balanceada (la Organización Mundial de la Salud recomienda que se incluyan 400 mg de frutas y verduras al día, unas cinco porciones; así como limitar el consumo de grasa al 30 % de la ingesta calórica diaria).
- ▶ Reflexionar y revisar cuál es la relación que cada uno tiene con la alimentación.
- ▶ No creer en todo lo que se encuentra en la internet. Buscar información en revistas científicas o de salud.

ACEPTAR EL PROBLEMA

El tratamiento de los trastornos alimenticios puede pasar por varias etapas y requieren de atención integral, según la condición del paciente. "Lo más importante es que la persona acepte que tiene un problema con su alimentación, porque en muchos casos usa mecanismos de defensa racionales y justificaciones falsas para no asumirlo", indica Adams Dueñas. Para el médico, también es esencial el papel de la familia que, en algunos casos, solo empeora el problema sin darse cuenta cuando, por ejemplo, hace comentarios sobre la apariencia física de la persona que padece el trastorno •



(CON TU MENTE
conjuntos)



ENFRENTAR SITUACIONES

Un disgusto, la carga laboral o la muerte de un ser querido, pueden desencadenar un estrés emocional agudo (corto plazo) o crónico. Ambos tienen consecuencias a largo plazo y mayor riesgo cardiovascular. El síndrome de Takotsubo, por ejemplo, es una secuela transitoria del estrés agudo, que se caracteriza por una falla cardiaca que se asemeja en síntomas a un infarto, pero que se normaliza en pocos días con el adecuado manejo médico. Las personas que sufren de más estrés tienden a desarrollar hipertensión, diabetes y obesidad.

23 %

DE LA POBLACIÓN COLOMBIANA SUFRE DE ESTRÉS, SEGÚN UN ESTUDIO SOBRE SALUD MENTAL DEL MINISTERIO DE SALUD.

ESTRÉS BAJO CONTROL



CONOCER RIESGOS

Cuando hay tensión, se da una liberación de las hormonas del estrés, que ocasionan cambios físicos y fisiológicos con el tiempo, como rigidez muscular, presión arterial elevada y estrés oxidativo, lo que aumenta el trabajo del corazón y favorece el desarrollo de aterosclerosis. Por tanto, el exceso de estrés favorece el riesgo de sufrir patologías cardiovasculares.

2020

SERÁ EL AÑO EN QUE LA PRINCIPAL ENFERMEDAD DE LA POBLACIÓN SERÁ LA DEPRESIÓN CAUSADA POR EL ESTRÉS, SEGÚN LA OMS.

NUEVA ACTITUD

Iniciar un régimen de ejercicio, tomar lecciones de baile, ver una película, leer, mantener una óptima higiene del sueño y una alimentación equilibrada, son maneras de prevenir que el estrés enferme a la persona, lo que resultará, en una buena salud del corazón, órgano vital del cuerpo humano. Es importante, sin embargo, buscar ayuda para encontrar otras maneras de enfrentar este sentimiento si no se puede controlar por sí mismo.

ASESOR
SEBASTIÁN NARANJO RESTREPO
Cardiólogo, de la Universidad CES

(CON TU MENTE)
pequeños gigantes

EDUCAR LA ATENCIÓN DE LOS NIÑOS



Los menores pueden ser distraídos o no estar atentos a sus actividades en algún momento, pero si la situación se repite debe evaluarse si existe algún problema.

ASESOR
JUAN FERNANDO
MUÑOZ MARTÍNEZ
Psiquiatra y neuropsicólogo

Es común que los niños menores de 7 años presenten distracciones temporales. Por su desarrollo cognitivo, en ocasiones les es difícil concentrarse en ciertas situaciones, pero hay señales que pueden indicar que dicho comportamiento es algo más serio.

En este caso, es posible que esté presentando síntomas de distraibilidad con cambios o desplazamientos en la atención: “En general esta condición no suele afectar el desempeño escolar o la autonomía de los niños en las labores de la casa, aunque se hace necesario realizar un seguimiento para saber si todo está bajo control o hay que intervenir”, sugiere el psiquiatra infantil y neuropsicólogo Juan Fernando Muñoz Ramírez.

Otro diagnóstico es el trastorno por déficit de atención sin hiperactividad o con hiperactividad –TDA-H–, una condición a la que debe prestársele especial cuidado, sobre todo, cuando en su conducta predomina la falta de atención y la dificultad para concentrarse en las activi-

dades que realiza, y si además es hiperactivo e impulsivo.

Este trastorno, explica el especialista, es una alteración de la evolución neurológica que viene desde el vientre materno y que se evidencia de distintas formas cuando el niño inicia su etapa escolar, en transición o primero de primaria, entre los 6 y 7 años. Agrega que esta situación se da en 8 de cada 100 niños.

SEÑALES MÁS COMUNES

En general, el déficit de atención presenta en los niños los siguientes síntomas: dificultad para mantener el control de su actividad motora, como permanecer sentado en situaciones obligatorias, como en las clases del colegio; interrumpe las actividades de otros o presiona mucho a los papás cuando quiere algo; tiene problemas para aprender conceptos básicos en el colegio, en términos de lectura, escritura o de aritmética; presenta falta de independencia para hacer tareas y lentitud para realizar actividades como escribir, arreglarse, bañarse, vestirse o comer.

Juan Fernando Muñoz señala que el déficit de atención con hiperactividad ocurre cuando el menor tiende a ser muy arriesgado cuando realiza algo que



30 %

DE LOS NIÑOS QUE TIENEN DÉFICIT DE ATENCIÓN, CON O SIN HIPERACTIVIDAD, PUE- DEN TENER DIFICULTADES EN EL APREN- DIZAJE.

podría causarle daño, pasa por alto las advertencias de los adultos o cuando le cuesta relacionarse con sus pares, con discusiones frecuentes, hipersensibilidad frente a cualquier provocación o inflexibilidad ante el deseo de algo.

ACTUAR A TIEMPO

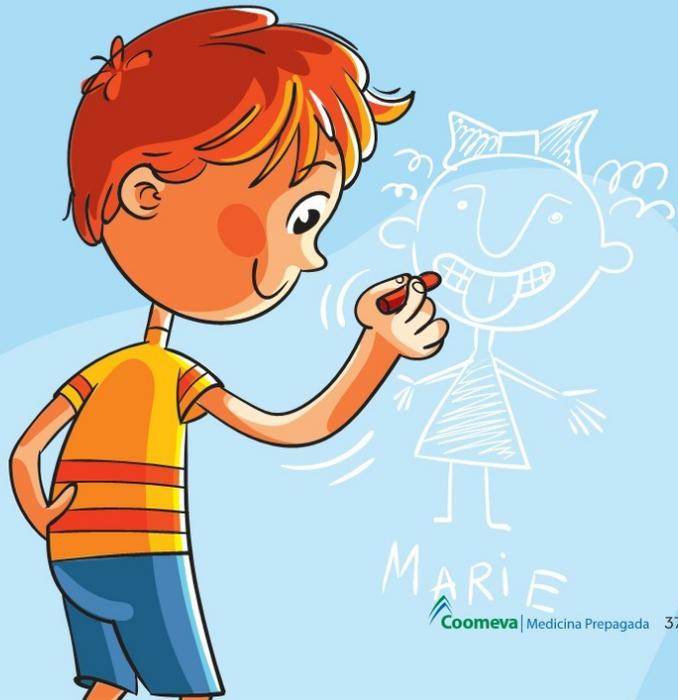
En conclusión, si al pequeño se le detectan señales de distraibilidad o del déficit de atención, con o sin hiperactividad, tras medir su capacidad intelectual, habilidades verbales, manuales, su velocidad de procesamiento, memoria y atención, requerirá un tratamiento que incluye sesiones que abarcan conversaciones entre los padres y el niño.

Se estima que el 50 % de los casos persistirán en la adultez y, si bien los síntomas son casi los mismos, su dictamen es más complicado porque se confunden con abuso de sustancias o con trastornos mentales como el de la ansiedad y del estado de ánimo.

Se hace necesario, entonces, acudir a un especialista para encontrar un diagnóstico acertado que evite, a largo plazo, la afectación de la calidad de vida del paciente debido a sus problemas para concentrarse en actividades y en programar sus tareas •

COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

- ▶ Los padres deben hacer una pausa para obtener la atención de sus hijos cuando sea necesario.
- ▶ Llamar al niño por su nombre.
- ▶ Mantener contacto visual y pedirle que repita o explique lo que se le dijo para estar seguro de que escuchó y comprendió.
- ▶ Si el menor interrumpe, hablarle con oraciones cortas para que se enfoque solo en lo que necesita decir.
- ▶ No interrumpirlo con frecuencia, pues es posible que no sea capaz de mantener el interés en la conversación.
- ▶ Si el pequeño desvía su atención, tocarle el brazo, tomarle las manos o acudir a cualquier otro contacto físico.
- ▶ Incluir en las conversaciones familiares palabras como consecuencias, recompensa, comportamiento positivo y negativo, esto hará que las comunicaciones sean más claras.
- ▶ Explorar también con otras frases como "tiempo fuera" en vez de "vete a tu habitación".



Retimax®

Línea hidratante facial antiedad

COMPLETA Hidratación ANTIAGE
para tu ROSTRO

Hidratación Prolongada



NUEVA FÓRMULA
NUEVA IMAGEN



Contorno de ojos



Hidratante Facial
ANTIEDAD



Despigmentante
de uso diario



Tratamiento
ojeras y bolsas



WWW.SKINDRUG.COM.CO

f i t Pharmaderm&skindrug

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 i t Pharmaderm&skindrug

(CON TU MENTE)
armonía es salud

MOTIVARSE PARA ALCANZAR RETOS

Es fácil caer en la ansiedad y en la angustia cuando planeamos a largo plazo.

ASESORES
GLADYS ELENA
VILLEGAS
Psicóloga
JORGE JULIÁN
CALLE BERNAL
Psiquiatra

“ A largo plazo” es una frase que puede provocar temor y ansiedad.

Terminar una carrera, elaborar una tesis, comprar una casa, alcanzar un ascenso, establecer formalmente una relación de pareja. Las metas son diversas y en todos los campos, pero el primer peldaño para emprender estos planes y no tirar la toalla en el camino, es la motivación.

Esa será la fuerza que mantendrá encendida la ilusión frente a un proyecto, no importa cuánto se demore ni las dificultades que se presenten. Así lo cree Gladys Elena Villegas, psicóloga, experta en programación neurolingüística.

Pero no es tan sencillo. La convicción debe partir desde lo más profundo de cada persona, de sus valores, de sus sueños, porque “si la motivación es quedar bien con otro o cumplir las expectativas de otro, es probable que en alguna parte del camino empiece a sentir que el proyecto pesa”.

Por eso, es que muchos van por la vida no haciendo lo que quieren sino lo que creen que deben hacer “o lo que el mundo está esperando que hagan, y se montan en unos retos y en unos proyectos desgastantes”. Con esta claridad, lo siguiente es hacer

un análisis más: cuáles son las prioridades en la vida y, de acuerdo, con estas movilizar las intenciones y acciones para ir tras ellas. En esa priorización, cada uno encontrará que requiere de planes en el corto, en el mediano y en el largo plazo, que tendrá que ir consolidando en su cotidianidad.

PASO A PASO

En este punto, el psiquiatra Jorge Julián Calle Bernal, considera que la disciplina es indispensable. “El problema con las metas a largo plazo es que terminamos dejando las cosas para lo último. Si tengo una disciplina, todos los días le trabajaré un poco a esa meta y así, posiblemente, sea capaz de lograrla”. Viene otro valor infaltable en el proceso: la persistencia. “Puedo querer muchas cosas, pero si no actúo en consecuencia con eso, tengo que asumir que no voy por el camino que es.

Yo monto una visión y mi misión es empezar a caminar para llegar a lo visionado. Y mientras lo recorro necesito firmeza, claridad, disciplina, orden, esfuerzo, constancia. Ahí se verá la diferencia entre la gente que logra lo que se propone y la que no”, agregó Gladys Elena Villegas.



¿Y QUÉ ES ESTAR EN LAS MEJORES MANOS?



Desde lo humano

Somos una institución caracterizada por nuestro sentido humano enfocado en minimizar o evitar el dolor de nuestros pacientes.



Desde lo científico

Contamos con un amplio grupo de profesionales altamente especializados para entregar servicios de manera integral.



Desde lo tecnológico

Contamos con una amplia gama de ayudas diagnósticas (tomografía y resonancia de alta calidad) que apoyan la labor científica de todas las especialidades médicas.

CATEGORÍA
Premium
CLÍNICA LAS VEGAS

Servicio para usuarios de pólizas, medicinas prepagadas y particulares.

Central de citas: 322 03 80

Calle 2 sur 46 - 55, Medellín - Colombia - PBX: 315 90 00

www.clinicalasvegas.com

VIGILADO Supersalud 



TIPS PARA LOGRAR UN PROYECTO A LARGO PLAZO

- ▶ **Realizar un cronograma.** Cuando el proyecto se visualiza por etapas, la persona podrá enfocarse mejor en las metas. Ir cumpliendo pequeños objetivos cada día o cada semana, llevará a la consolidación final. También, de ser necesario, ponerse horarios de trabajo.
- ▶ **Que las acciones cotidianas estén totalmente alineadas con el propósito.** Preguntarse: ¿necesito ayuda? Si quiero mejorar mis finanzas, ¿busco asesoría en ese aspecto? Y ser coherente con la meta: por ejemplo, si mi anhelo es pagar un préstamo en menos tiempo, debo evitar gastar en lo que no debo.
- ▶ **Ponerse metas factibles.** Se trata de ser realistas, pues muchas veces el sujeto establece unos objetivos muy ambiciosos

en un plazo muy corto o, en el otro extremo, amplía el tiempo de más y llegan la pereza y la desmotivación.

- ▶ **Cuidarse de caer en la ansiedad anticipatoria.** El médico psiquiatra Jorge Julián Calle Bernal lo explica: "Muchas personas son tan ansiosas que se empiezan a preocupar por lo que no deberían todavía. Luego de haber hecho un buen cronograma y de irlo cumpliendo no tenemos por qué estar pensando catastróficamente en el proyecto. Pensar en lo que podría salir mal nos lleva a conductas evitativas, que nos hacen desistir".
- ▶ **Trabajar en equipo o solo.** Importante tomar esta decisión, porque proyectos a largo plazo requieren de equipos óptimos, capaces de coordinarse

y de ponerse tareas y cumplirlas.

- ▶ **Encontrar estrategias para persistir.** Para alcanzar algo, considera la psicóloga Gladys Villegas, es importante creerlo y nombrarlo. Por eso, se recomienda escribir el plan y mantener el cronograma a la mano; visualizar la meta (escrita o en imágenes recortadas) todos los días; repetirse frases positivas, como "yo puedo", "yo soy capaz"; ayudarse con audios o libros motivadores y apoyarse en personas que aconsejen y animen cuando haya momentos de debilidad •





FUNDACIÓN VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Elastografía Hepática

Equipo de última generación que permite el diagnóstico y seguimiento ágil de enfermedades asociadas a cambios en la elasticidad del hígado.



Certificado N° 015



- Mide la severidad de fibrosis hepática.
- Evalúa el hígado graso de etiología no alcohólica.
- Realiza seguimiento de trasplante hepático.

Av Simón Bolívar Cra 98 # 18-49 PBX (57)(2) 331 90 90 Ext. 3182 www.valledellili.org Cali, Colombia



Síguenos en:  fvcali  fvlv



@FVLCali



@fundacionvalledellili



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

- De esta acción depende, en gran parte, lograr metas a largo plazo.
- Nota musical. Contracción gramatical.
- Informarse es uno de los propósitos del primer encuentro con este especialista.
- Base del taoísmo. Ceros de cien. Fruta.
- Un problema familiar o laboral lo puede desencadenar.
- Ciento tres romanos. Espasmo del estómago que provoca el vómito.
- Una relación de pareja sana no está libre de este tipo de situaciones.
- Palo de la baraja.
- Presencia de calcificación en las vías urinarias.
- El amén sánscrito. Tiene un sabor suave y neutro, y una consistencia blanda y cremosa.
- Municipio de Risaralda. Antes de Cristo. Rabino de Babilonia.
- Es normal que entre los 3 y 4 años los niños las expresen. Tablar de huerta.
- lon con carga negativa. Tronzador.

VERTICALES

- Se unta en el rostro, por ejemplo, para prevenir patologías causadas por la radiación UV. Dueña y señora.
- Doble abierta. De este modo. Abierto, en inglés.
- De los godos. Prefijo pequeño.
- Arroyo. Amarro.
- Átomo. Cogote. Estar a la moda.
- Eterna enamorada. Madre de Ismael.
- Natural de Costa Rica. Aluminio. Uno de los evangelistas.
- Huraña, intratable. Conozco.
- Esposo de Damayanti. Consonante doble. Crustáceo.
- Payaso. Antiguo Testamento. Fuente luminosa.
- Obeso. Cerro aislado que domina un llano.
- Sombrero de ala grande. Carta de la baraja. Sera grande, alargada y poco ancha, en general sin asas, que sirve para llevar la carga en una caballería.

SUDOKU

Nivel fácil

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

Nivel medio

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

SOLUCIONES

Horizontales
 Persistencia-Re-Al-Ginecólogo-Tao-OO-
 Anon-Estrés-CIII-Arcada-Conflictos-Oros-
 Cálculos-Om-Aguacate-Apiá-Ac-Aser-
 Mentiras-Ero-Anión-Serrón

Verticales
 Protector-Ama-Re-Así-Open-Gótico-
 Mini-Rio-Ato-Ion-Nuca-In-Eos-Agar-Tico-
 Al-Lucas-Arisca-Se-Nala-CC-Uca-Clon-
 At-Láser-Gordo-Otero-Alon-As-Serón

Nivel medio

8	2	5	7	7	3	6	6	4
4	6	1	9	2	5	8	3	2
5	7	9	6	4	8	1	2	5
5	4	2	7	3	6	8	5	1
8	1	8	3	7	2	2	7	1
1	9	3	2	5	7	4	9	6
6	9	6	2	4	1	8	7	2
7	2	9	6	6	8	5	4	3
5	3	8	9	1	4	6	7	2
3	7	9	6	6	8	5	4	3
6	5	2	2	0	1	4	6	3
9	6	2	3	4	3	2	7	9
3	1	4	8	6	7	8	2	9

CON TU CUERPO)

400 mg

DE MAGNESIO DIARIO DEBE CONSUMIR, EN PROMEDIO, UN HOMBRE ADULTO. LAS MUJERES, 310 MG.

EL MAGNESIO ES FUNDAMENTAL PARA QUIENES REALIZAN ACTIVIDADES FÍSICAS DE MANERA REGULAR. MEJORA LA ABSORCIÓN DEL CALCIO.

EN LA DIETA
Una ingesta diaria de este nutriente ayuda a prevenir problemas como calambres, contracturas, hormigueos, entumecimiento y temblores.

CUIDA EL CORAZÓN
Asimismo, regula los ritmos anormales del corazón y previene la hipertensión arterial, factor de riesgo de otras enfermedades.

APROVECHAR ALIMENTOS
Se encuentra en menor proporción en alimentos como las lentejas, las verduras de hoja verde oscura y en las frutas, como banano y aguacate.



La primera consulta al ginecólogo debe representar para la niña o adolescente una oportunidad para que aclare dudas sobre el funcionamiento de su cuerpo, la salud sexual y la reproducción.

UNA VISITA ÚTIL E INFORMADA

ASESORA

LINA MARÍA CONGOTE
Ginecóloga y obstetra, especialista
en niñez y adolescencia

Los tres propósitos principales que contemplan la primera visita al ginecólogo son el de informarse, prevenir y educarse, y tratarse, si es el caso. Lo ideal es que esta se realice entre los 11 y 15 años de edad, preferiblemente antes de que llegue la primera menstruación o si los padres o pediatra notan alguna situación anormal en la menor.

Este encuentro con el ginecólogo puede crear expectativas o preocupaciones en la niña o adolescente, sin embargo, es útil para que reciba una atención y respuestas frente a los cambios y necesidades que empieza a vivir con la llegada de la pubertad y que, quizás, le incomoden o le generen temor compartir con sus acudientes.

“Esta fase marca el pasaje de la niñez a la adolescencia. La etapa es sinónimo de crecimiento excepcional, pero constituye un período de riesgos, en el que el contexto social puede tener una influencia determinante. Muchos jóvenes son sometidos a presiones para consumir alcohol, sustancias psicoactivas y tener relaciones sexuales, lo que puede resultar en embarazos no deseados e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)”, indica Lina María Congote, ginecóloga y obstetra, especialista en niñas y adolescentes, de la Fundación Valle del Lili, en Cali.

FORTALECER UNA RELACIÓN

Para la profesional, dar información precisa y confidencial a cualquier interrogante con respecto a los cambios en el cuerpo, su funcionamiento, los cuidados, la salud sexual y reproductiva, así como de los diversos métodos de planificación, puede marcar un antes y un después en las elecciones a futuro y en las maneras de afrontar una adultez sexual con madurez. “Las adolescentes no acuden con facilidad a los servicios de consejería y atención, por lo que es importante darles opciones que las acerquen a solicitar orientación y así vincularlas a programas específicos, según sus necesidades. La idea de la consulta es hacerle un acompañamiento en toda la parte de su maduración sexual, de su menstruación y más adelante involucrarla en el tema de la sexualidad, de la anticoncepción. Se trata de crear esa relación médico-paciente y que ella sea consciente de que ese encuentro debe repetirse en diversos momentos de su vida”, agrega. La especialista da algunas pautas sobre la primera consulta ginecológica.

¿Cuántos caminos has intentado?



*Para estar donde actualmente estás,
es mucho lo que hay que aprender.*

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 CUERPO
para ellas)

PREGUNTAS Y RESPUESTAS MÁS COMUNES

1 ¿De qué se habla con el ginecólogo?

La primera visita es, sobre todo, para que el especialista conozca a la paciente, realice su historia clínica enfocada en la ginecología y determine los pasos a seguir. Pueden darse otros exámenes si la adolescente ya tuvo relaciones sexuales o tiene problemas con la menstruación, dolor o síntomas de infección.

2 ¿Los padres deben estar presentes?

La paciente puede ingresar sola o acompañada. El especialista debe garantizar el derecho a la confidencialidad. Sin embargo, si el médico detecta que está en riesgo, tiene la obligación de compartir esta información. Su prioridad es asegurar que esté informada y participe en la toma de decisiones dentro de sus posibilidades.

3 ¿En qué consiste el examen físico?

El general incluye medición del peso, estatura y presión arterial. El de los senos debe vincularse a la revisión periódica cuando la glándula mamaria está en condiciones óptimas. El pélvico consta de tres partes: revisión de la vulva o parte externa de los genitales, análisis de la vagina con espéculo y palpación de los órganos internos.

4 ¿Qué oportunidades pueden darse?

Esta visita es pertinente para asesorarse sobre las vacunas que se deben recibir y hablar sobre los derechos de las adolescentes en salud sexual y reproductiva, en relación con el ejercicio de una sexualidad libre, satisfactoria, responsable y sana, así como para la prevención del embarazo.

5 ¿Cuál es el rol de la madre?

Cuando la madre tiene una relación de confianza con su hija se convierte en una aliada fundamental de este proceso que inicia. Es ideal que entre ellas prime el diálogo y haya una comunicación abierta para que su relación con el médico sea positiva •

TENGA EN CUENTA

- ▶ El inicio del desarrollo mamario es a los 10 años y 6 meses de edad, pero, en algunas adolescentes puede darse un año antes o después.
- ▶ El primer periodo menstrual, o menarquía, ocurre en promedio a los 12 años y 7 meses.

3

MESES DESPUÉS DE LA PRIMERA VISITA SE RECOMIENDA VOLVER.



Con Dental Elite

Coomeva **Salud Oral**

Te brindamos control de salud oral para tu bebé recién nacido durante su primer año de vida, **sin ningún costo**. Además, como afiliada te ofrecemos atención de urgencias odontológicas domiciliarias **las 24 horas del día**.

Conoce más en cuidamostusonrisa.co

VERBAO SuperSalud

Te cuidamos desde tu primera *Sonrisa*

Cobertura válida para mamás gestantes o con hijo menor de un año que estén afiliadas al Programa Dental Elite. Cobertura sujeta a lo establecido en el contrato de prestación del servicio Dental Elite. Urgencias Odontológicas Domiciliarias disponible en Cali, Bogotá, Medellín, Cartagena y Barranquilla. Sujeto a área de cobertura.

Coomeva | Salud Oral
Nos facilita la vida

TERCEROS MOLARES, LOS DIENTES DE LA DISCORDIA

Dada su ubicación y, por ser los últimos en erupcionar, frecuentemente no cuentan con suficiente espacio en la boca. Motivo por el que la extracción es la primera alternativa.

ASESORA
CLARA ISABEL BORRERO GUTIÉRREZ
Odontóloga, ascrita a Coomeva Medicina Prepagada

Se conocen como las cordales o “las muelas del juicio”. Los terceros molares generan inquietud a infinidad de pacientes al momento de considerar la posibilidad de extracción. Pese a esto, en la actualidad, algunos investigadores y clínicos concuerdan en que cada vez son menos comunes en las nuevas generaciones.

Suelen aparecer después de los 18 y hasta los 25 años, señala la odontóloga Clara Isabel Borrero Gutiérrez. Quizá esa sea la razón por la que se les conoce como “las muelas del juicio”, al coincidir con el inicio de la mayoría de edad.

Su función es la de masticar y triturar los alimentos, aunque con los cambios de hábitos en la alimentación moderna, este rol se modifica. Cuenta la doctora Borrero Gutiérrez que antes, los seres



Tras la extracción de las cordales, se le recomienda al paciente mantener limpia la zona intervenida, así como continuar con rutinas de higiene oral, ya que si no se retiran los residuos de alimentos podría generarse una infección secundaria.

humanos consumían más productos duros, secos y fibrosos, pero hoy en día impera la comida con texturas más suaves que no requiere una masticación muy eficiente. Otras investigaciones señalan que no han desaparecido, pero sí se ha reducido su tamaño, al ya no ser tan importantes durante la masticación. Su extracción es el camino más expedito para evitar que los demás dientes se afecten por las consecuencias de su falta de espacio dentro del arco dental.

Explica la profesional que con una radiografía panorámica a temprana edad es posible detectar oportunamente si los terceros molares pueden ocasionar daños. “Suelen venir inclinados y, por ende, su erupción va a ser poco comfortable al no tener por dónde salir, ocasionando presión y dolor en la zona cercana al último molar. En algunas situaciones, durante su salida, puede aumentar el riesgo de procesos infecciosos asociados a la mala higiene oral”.

¿POR QUÉ DUELEN TANTO?

No siempre ocurre, pero es el imaginario que tienen los pacientes en general. Sucede que en ocasiones los terceros molares pueden erupcionar y permanecer asintomáticos durante toda la vida, pero en otros casos se quedan impactados dentro del hueso y, al no ser retirados, pueden ocasionar una reacción al cuerpo extraño, en este punto es posible que se den algunas complicaciones que deben tratarse por un especialista.

La radiografía es indispensable para decidir el tratamiento y la complejidad de la extracción, de acuerdo a las características de las cordales, el tamaño, la posición,

el nivel de formación, así como la proximidad con estructuras anatómicas. Con esta claridad, el cirujano determina la complejidad del procedimiento y recomienda si es viable la exodoncia de las cuatro cordales en una sola sesión o si se requieren de dos o más citas. Lo ideal sería realizar el proceso en un solo momento quirúrgico para facilidad del posoperatorio del paciente.

¿COMPLICACIONES?

Las puede haber. Fractura de la raíz del molar, de los instrumentos, laceración de los tejidos blandos tras el uso de fresas, cortes accidentales, reacciones a anestésicos con bajas de tensión y sensación de desmayo, además de hemorragias. Por esto, es importante que la intervención la practique un profesional idóneo y experimentado en el buen desarrollo y control de este ejercicio, con esto se garantiza el menor riesgo de complicaciones, sin afectación ni efectos inadecuados •



SE PUEDE VIVIR CON ELLOS

Los terceros molares no siempre ocasionan daños. Hay pacientes que tienen espacios adecuados y suficientes en sus maxilares, permitiendo la adecuada erupción y permanencia de estos sin inconvenientes funcionales, masticatorios o para la higiene. Cuando esto ocurre, el tercer molar superior tiene contacto adecuado con dientes adyacentes y del maxilar opuesto, permitiendo funcionalidad, estabilidad y armonía en el sistema oral y estomatognático, lo que no hace necesaria su extracción.

LA RUTA DE SALUD DEL VIAJERO

Además de empacar maleta y programar el itinerario, quien viaja debe tener en cuenta unas recomendaciones antes, durante y después de su trayecto.

Antes



1 PARA PREVENIR

Conocer sobre el esquema de vacunación que implementa el país al que se viajará. En Colombia hay regiones que requieren de unas dosis específicas. En migración, agencias de viajes y aeropuertos está disponible esta información.

Durante



5 PARARSE DE LA SILLA

La trombosis venosa puede ocurrir, cuando la persona realiza recorridos extensos y no se para de la silla, lo que genera que la sangre se estanque en las zonas de declive del cuerpo. Si no se trata a tiempo, puede convertirse en un coágulo que puede doler, infectarse e inflamarse (tromboflebitis) y originar patologías graves.



4 CÓLICOS EN CONTROL

El viajero puede presentar gastroenteritis, una inflamación del intestino por una bacteria, virus, parásito, hongo o por nada que sea infecto-contagioso. Los síntomas incluyen dolor abdominal, de cabeza, vómitos, fiebre y escalofríos. Muchas personas se recuperan sin tratamiento.



6 SALUD MENTAL

Puede darse una crisis de pánico por la ansiedad del vuelo o miedo a las alturas. Se sugiere brindar a la persona una bolsa plástica para que respire en ella y así minimizar la intensidad del suceso. Tomar medidas preventivas antes del viaje.

ASESOR
MAURICIO ANDRÉS
QUINTERO BETANCUR
Médico internista, de la
Universidad CES



CON TU CUERPO
infografía

3

MESES DE ANTERIORIDAD AL VIAJE SE RECOMIENDA LA APLICACIÓN DE LAS VACUNAS PARA GENERAR LA INMUNIDAD, SI ES EL CASO.

2

LA PREPARACIÓN

Hay maneras de anticiparse al trastorno de desfase horario o *jet lag*. Según la zona horaria, el individuo puede acostarse y levantarse más temprano antes de su partida. Ayuda el consumo de melatonina, que se recomienda para una adaptación más fácil a los cambios.

15

DÍAS EN PROMEDIO SE DEMORA UNA PERSONA EN ACOSTUMBRARSE AL CAMBIO HORARIO, MÁS O MENOS EL AJUSTE ES DE UNA HORA AL DÍA.

1

SEMANA ANTES DEL VIAJE SE RECOMIENDA INCLUIR EN LA DIETA MÁS FRUTAS Y VERDURAS.



FORTALECE DEFENSAS

3

Consumir alimentos ricos en vitamina C, como cítricos y guayaba, puede ayudar a disminuir los días de padecimiento del resfriado, mas no evitan el contagio. Se recomienda evitar comidas callejeras y buscar lugares que cumplan con las normas sanitarias.



¡QUE NO FALTE EN EL BOTIQUÍN!

Incluir analgésicos, antiinflamatorios, curas, cremas para quemaduras solares, repelente, sobres de suero oral y descongestionante nasal.

Después



7 DE ATENCIÓN

Si al regresar del viaje, la persona se siente cansada y presenta síntomas virales que no se superan en los próximos tres días, la sugerencia es visitar al médico para descartar otro tipo de patología. Por esto, se hace importante diferenciar el resfriado común de la influenza o gripe.

En ocasiones, la gastroenteritis origina la diarrea del viajero. Es importante asegurarse de las características para determinar un tratamiento. La hidratación, en este caso, es fundamental.

(CON TU CUERPO
antes de)



CUANDO EL CUERPO NOS HABLA

Los síntomas con los que se manifiestan las enfermedades pueden ser similares, dependiendo del caso. Por esto es mejor consultar para encontrar el diagnóstico.

ASESOR
JULIÁN HURTADO MONDRAGÓN
Médico general, adscrito a Coomeva
Medicina Prepagada

El cuerpo siempre tiene la razón. Cuando envía señales como un dolor o molestia inusual, puede estar indicando que hay una parte de él que no está funcionando bien. Atender esos signos ayuda a reconocer algunos problemas de salud a los que hay que ponerles atención para que no deriven en enfermedades más graves o para detectarlas a tiempo.

Lo primero que debe hacer una persona es aprender a conocerse. “Los organismos de las personas no funcionan igual, pero cada ser humano puede aprender a conocer su cuerpo para que identifique síntomas que indican que algo no anda bien”, recomienda el médico Julián Hurtado Mondragón.

Si además de esa sensación de que algo ha cambiado, también aparecen la pérdida de peso, el agotamiento, la sangre en las heces, la tos persistente, los dolores continuos en una zona localizada del cuerpo, entre otros síntomas,



podría sospecharse que existe alguna alteración en el organismo que afecta la calidad de vida.

ANÁLISIS CERTEROS

Según el médico, en enfermedades como la diabetes mellitus, que se caracteriza por una concentración elevada de glucosa en la sangre y que, a largo plazo, puede evolucionar a condiciones tan complejas como la pérdida de la visión, enfermedades coronarias o de los riñones, entre otras, hay tres señales que podrían indicar que se padece la enfermedad. "Estas se conocen como las 3 P: poliuria, que es la necesidad constante de orinar; polidipsia, que es la manifestación de una sed excesiva, y polifagia, que es un deseo constante de comer; sin que ello indique que las personas que los presentan sufren de esta patología".

Sin embargo, estos y los demás síntomas no se pueden considerar definitivos para inscribirse en una enfermedad sin

DONA CON EL ALMA Somos una fundación sin ánimo de lucro

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

SOLICITE SU CITA
📞 (+57 4) 445 9294
📞 (+57) 313 7860216
✉️ hibipa@hptu.org.co

HIBIPA CENTRO DE EXCELENCIA PARA EL MANEJO DE ENFERMEDADES QUE AFECTAN EL HÍGADO, LA VÍA BILIAR Y EL PÁNCREAS

Contamos con tecnología avanzada y un grupo interdisciplinario de especialistas para el diagnóstico y tratamiento médico, quirúrgico e intervencionista de las enfermedades del hígado, vía biliar y del páncreas.

VIUJADO Supersalud
Mayo/2018

EL HOSPITAL CON ALMA
Pablo Tobón Uribe

efr



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

(CON TU CUERPO
antes de)



haberse realizado un chequeo médico, ya que son los especialistas de la salud los que tienen la capacidad de revisar al paciente, hacer un seguimiento a su historia clínica y ordenar exámenes de diagnóstico que permitan determinar si se trata de molestias para preocuparse o no, porque entre unos y otros padecimientos, las señales pueden presentar coincidencias.

“Es irresponsable decir que hay unos síntomas propios de una enfermedad y que no tienen que ver con otras patologías. Es muy arriesgado generalizar y decir que unos son más peligrosos que otros. La única forma de saberlo con certeza es a través de exámenes de diagnóstico”, explica Hurtado Mondragón, que también considera importante que se abandone el hábito de consultar sobre cualquier molestia en el cuerpo a través de la internet. Estas búsquedas se realizan, en la mayoría de los casos, en

fuentes no calificadas que solo pueden intensificar la ansiedad del paciente.

También hay personas que evaden la necesidad de visitar al médico porque no gustan mucho de los servicios de salud. “Definitivamente, debemos crear la cultura en los pacientes de que la medicina debe ser preventiva, además de curativa, pues la mayoría de las personas solo consulta cuando siente algún síntoma”, expresa el profesional.

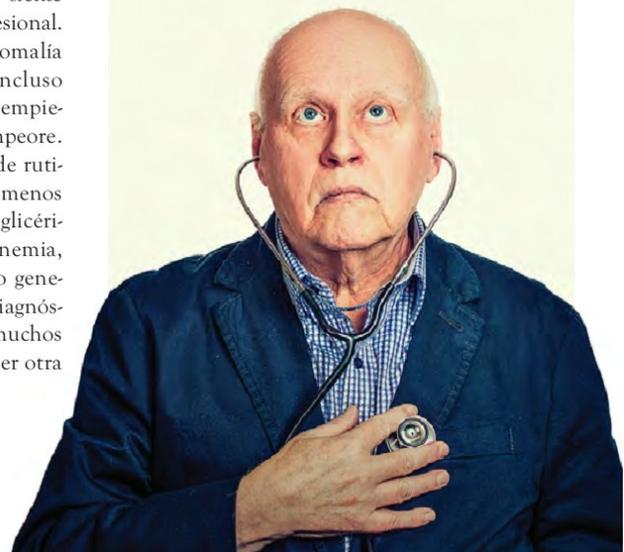
Y ante cualquier duda o anomalía lo mejor es reaccionar, incluso mucho antes de que el cuerpo empiece a hablar y la situación empeore. “Para eso están los exámenes de rutina que deben hacerse por lo menos una vez al año: colesterol, triglicéridos, azúcar en la sangre, anemia, entre otros”, explica el médico general, para quien solicitar este diagnóstico puede ayudar a prevenir muchos dolores de cabeza o en cualquier otra parte del cuerpo •

¿CUÁNDO CONSULTAR?

Si bien existen pacientes apáticos con las consultas al médico, también aparecen los del otro extremo, es decir, aquellos que acuden a los servicios de su entidad de salud constantemente, aunque ya les hayan diagnosticado que no presentan ninguna enfermedad.

“Es importante no dejar que un dolor avance mucho tiempo, pero tampoco se trata de consultar ante cualquier síntoma ni tomarse una pastilla inmediatamente aparece, porque el cuerpo tiene tiempos para recuperarse naturalmente. Hay que dejarlo actuar. Si se va a urgencias ante la mínima señal, lo que se puede hacer es saturar los servicios sin necesidad”, destaca el doctor.

De acuerdo con el especialista, hay que consultar cuando el dolor o molestia sean persistentes, haya algún cambio físico notorio, el dolor sea agudo y prolongado. En este caso, un paciente hipocondríaco es aquel que aumenta las visitas a los médicos y especialistas, habla a conocidos y no conocidos de sus dolencias, presenta ansiedad, busca información para confirmar que está enfermo y está chequeando el comportamiento de su cuerpo de manera permanente.



EL SARAMPIÓN

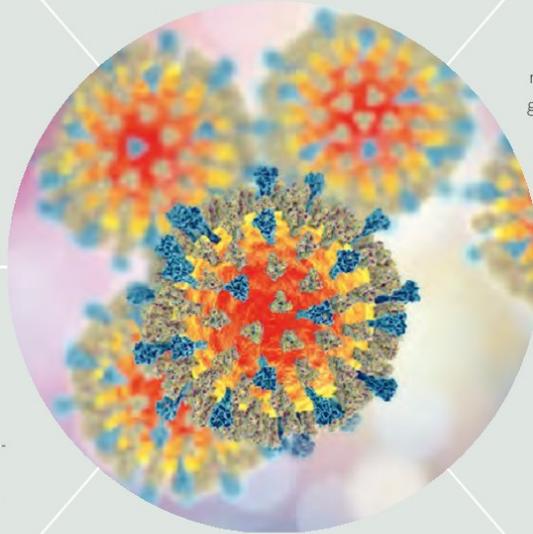
Se trata de una enfermedad contagiosa, causada por un virus que se desarrolla en el ser humano y que se transmite por contacto aéreo cuando una persona que la padece habla, tose o estornuda.

38°C

DE FIEBRE, CON UNA DURACIÓN DE 4 A 7 DÍAS, PUEDE ALERTAR QUE LA PERSONA TIENE ESTA PATOLOGÍA.

PRECAVER DESDE LA NIÑEZ

La vacunación es la mejor forma de prevención, a través de la aplicación de la triple viral (sarampión, rubéola o paperas), o la bivalente (sarampión y rubéola). Hay factores que pueden originar su aparición en la adultez: que las personas no estén vacunadas, viajen a un lugar en donde haya foco de la infección y tengan déficit de vitamina A en su alimentación.



ATENDER LOS SÍNTOMAS

Entre el primer y tercer día, la mayoría de los pacientes presenta fiebre, tos, congestión nasal, enrojecimiento de nariz y ardor en los ojos. Al observar la boca de la persona pueden identificarse manchas blancas dentro de las mejillas. Entre el tercer y séptimo día se dan erupciones rojizas en el rostro, que se extienden por el resto del cuerpo, en forma descendente.

FUENTE: GUÍA DE ENFERMEADES TRANSMISIBLES, DEL MIN. DE SALUD

12

MESES DE EDAD ES CUANDO SE APLICA LA PRIMERA DOSIS DE LA VACUNA TRIPLE VIRAL. EL REFUERZO HAY QUE HACERLO CUANDO EL MENOR CUMPLA 5 AÑOS.

(TENGA EN CUENTA)

La enfermedad puede complicarse con neumonía, infecciones del oído, diarrea y encefalitis que podrían llevar a la muerte.

Estudiantes, viajeros, trabajadores de la salud, maestras de escuelas y militares, son grupos poblacionales con alto riesgo de infectarse.

Si hay sospecha de que se padece, la persona debe permanecer siete días aislada. Es importante que use tapabocas y se lave las manos con frecuencia.

(CON TU CUERPO
para ellos)

SÍNTOMAS URINARIOS QUE ALERTAN



Las enfermedades relacionadas con el aparato urinario requieren de un acompañamiento médico. El tratamiento depende del caso.

ASESOR

JUAN GUILLERMO VELÁSQUEZ LOPEZ
Médico urólogo, adscrito a Coomeva
Medicina Prepagada

Patologías urinarias como infecciones, incontinencia, hiperplasia y cálculos, pueden presentarlas los hombres a lo largo de su vida. Sin embargo, aunque no tengan síntomas o alarmas de una posible enfermedad, se les recomienda, como regla general, visitar al urólogo una vez superen los 40 años de edad, regresar a los 45, y después de los 50, acudir anualmente, para evitar o tratar la aparición de afecciones crónicas y, sobre todo, si tienen antecedentes familiares de cáncer de próstata.

El urólogo Juan Guillermo Velásquez López afirma que las infecciones urinarias son poco frecuentes en los hombres e indica que la hiperplasia es el tumor benigno más común. De igual forma, cuenta que los cálculos afectan a las personas en edad productiva, generando altos costos por incapacidades y hospitalización. A continuación, se complementa esta información.

INFECCIÓN URINARIA

- ▶ **¿Qué es?** Es la contaminación de la orina, producida por un factor obstructivo como la hiperplasia (crecimiento benigno de la próstata) o estrechez de la uretra, que impide que la orina siga su camino normal y no se logre evacuar, lo que ocasiona que ese residuo quede en la vejiga, favoreciendo la colonización bacteriana.
- ▶ **Tipos y síntomas:** hay dos tipos, las bajas y las altas. En las bajas, como la prostatitis y la uretritis, se presenta ardor al orinar, micciones frecuentes, sangre en la orina y dificultad para evacuar totalmente. En las altas, como la pielonefritis, pueden darse los anteriores síntomas, así como una fiebre de más de 38,3 °C, escalofríos y dolor debajo de las costillas, donde están los riñones.
- ▶ **¿Qué hacer?** Cuando se presenten dichas señales, se recomienda visitar al médico que, entre otras pruebas, ordenará un urocultivo para conocer cuál es el tipo de germen que está afectando y realizar un tratamiento con determinados antibióticos y analgésicos.

LOS CÁLCULOS

- ▶ **¿Qué es?** Es la presencia de calcificaciones (masas sólidas compuestas de pequeños cristales) en las vías urinarias, que pueden obstruir o dañar el funcionamiento de los riñones. En general, los cálculos se forman cuando la orina se concentra, lo que permite que los minerales se cristalicen y se unan.
- ▶ **Tipos y síntomas:** según el lugar donde esté situado, se denomina cálculo renal, ureteral o vesical. Los síntomas son cólico renal, náuseas, vómito, desespero, infecciones urinarias recurrentes o sangrado.
- ▶ **¿Qué hacer?** La persona debe consultar al médico, quien ordenará exámenes y, según sea el caso, el paciente podría expulsar el cálculo de manera espontánea, fragmentarse con un procedimiento médico o extraerse con cirugía. Juan Guillermo Velásquez indica que "los pacientes con cálculos deben tomar más de tres litros de agua con limón al día, evitar el consumo de sal, de bebidas negras, papa, frutos secos, entre otros".

(CON TU CUERPO)

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



/SantaLuciaOSL



/SantaLuciaOSL



/CalidadEnVision



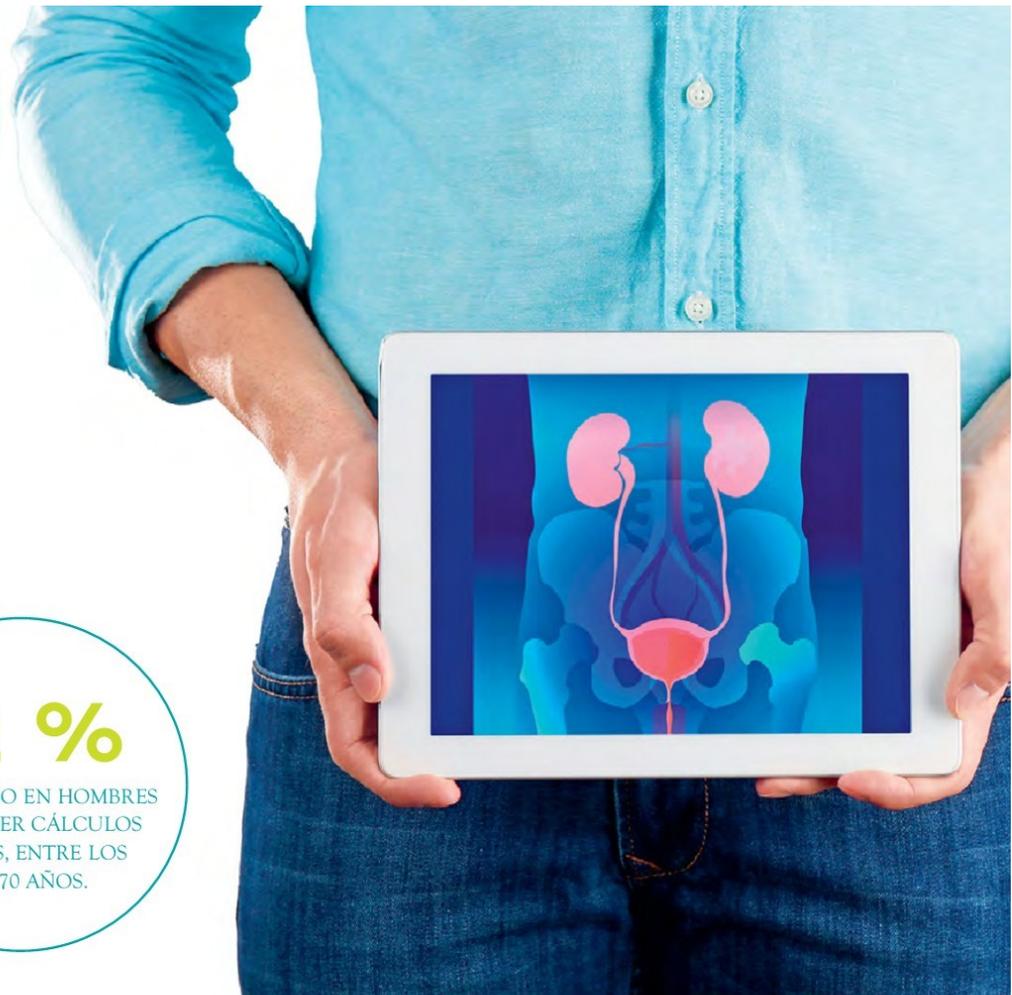
/SantaLuciaOSL

Clínica - Óptica
Santa Lucía
Todo un mundo por ver

(CON TU CUERPO
para ellos)

12 %

ES EL RIESGO EN HOMBRES
DE PADECER CÁLCULOS
RENALES, ENTRE LOS
30 A 70 AÑOS.



HIPERPLASIA DE PRÓSTATA

- ▶ **¿Qué es?** Es el crecimiento benigno de la próstata, cuyo aumento de tamaño puede oscilar de 20 a 25 gramos. Se presenta por envejecimiento o, en mayores casos, por herencia.
- ▶ **Síntomas:** micción intermitente, disminución de la fuerza y adelgazamiento del calibre del chorro urinario, dificultades para orinar, dolor, molestia o sensación urgente de ir al baño, incremento de la frecuencia urinaria –más de dos veces en la noche– sensación de no haber vaciado la vejiga por completo, goteo al final de la micción, sangre en la secreción o retención urinaria.
- ▶ **¿Qué hacer?** Una vez se presenten los síntomas, consultar al urólogo, quien ordenará una serie de exámenes y, de acuerdo con los resultados, tratará con medicamentos para favorecer el proceso de la micción mediante la relajación de la próstata o con cirugías. Para prevenir la hiperplasia, se recomienda evitar una dieta rica en grasas, el sedentarismo y el consumo de alcohol en exceso.

INCONTINENCIA URINARIA

- ▶ **¿Qué es?** Es la pérdida del control de la vejiga, razón por la que una persona no logra contener la orina, produciéndose una pérdida involuntaria de esta secreción. En el hombre es común que se presente después de cirugías relacionadas con el área de la pelvis y la próstata o por cualquier lesión de la columna.
- ▶ **Tipos y síntomas:** existe la incontinencia urinaria de urgencia, que se refiere al deseo repentino e intenso de orinar, seguido de una filtración involuntaria de orina; la incontinencia urinaria de esfuerzo, cuando hay escape de la secreción de la vejiga durante una actividad física o esfuerzo; incontinencia urinaria mixta, que reúne los dos casos anteriores, y la incontinencia urinaria por rebosamiento, que se da porque la vejiga se llena, pero por falta de sensibilidad y control, se presenta dicha situación.
- ▶ **¿Qué hacer?** El tratamiento puede incluir, dependiendo del caso, inyecciones de botox, un implante de dispositivos que ayudan a controlar las contracciones de la vejiga o de un esfínter urinario artificial para cerrar el conducto ●

DESINTOXICACIÓN RÁPIDA

Por:
Dr. Hugo Gallego
Médico toxicólogo
Clínica Las Américas

1. ¿Por qué nos intoxicamos? qué tienen que ver aquí las pastillas para dormir, ansiolíticos o analgésicos.

Generalmente hay un gran grupo de medicamentos utilizados para algunas condiciones médicas, o para algunas enfermedades y cuando hay malas prescripciones o malos manejos por parte del paciente, como abuso del consumo de estos medicamentos, puede generar una dependencia o adicción a este.

Siendo medicamentos muy buenos para tratar algunas enfermedades, terminan convirtiéndose en un problema adicional, o de riesgo, para aquellas personas que empiezan a abusar de ellos y usarlos como no es debido.

2. ¿En qué consisten los tratamientos de desintoxicación rápida?

Hay algunos programas que son de desintoxicación rápida, el objetivo principal de estos programas es hospitalizar o internar los pacientes que llevan un largo tiempo consumiendo medicamentos o sustancias ilícitas, como el alcohol o ilícitas como opiáceos, por cortos periodos de tiempo, para que se pueda suspender inmediatamente el consumo de la sustancia, estabilizarlos, desintoxicarlos y manejar el síndrome de abstinencia y evitar las complicaciones que se puedan presentar.

3. ¿Por qué este tratamiento se hace intrahospitalario?

Porque cuando una persona lleva mucho tiempo consumiendo algún medicamento o sustancia que le ha generado adicción, y se suspende bruscamente, esto puede presentar complicaciones en la salud del paciente, como convulsiones, taquicardia, arritmia, presión alta o crisis de ansiedad.

Por estas razones, el paciente debe estar monitorizado y controlado para atender oportunamente la posible aparición de esas situaciones médicas que deben ser de manejo hospitalario.

4. ¿Para quién está recomendado este tipo de tratamiento y para quiénes no?

Este tipo de tratamiento está recomendado para:

- Personas que están abusando de medicamentos para dormir o analgésicos para un dolor crónico.
- Personas alcohólicas, adictos a heroína o derivados opiáceos.
- Personas que son compulsivas con el consumo en altas cantidades de drogas perjudiciales para su salud.

E incluso para personas que han intentado dejar el cigarrillo o el tabaco pero han tenido episodios de abstinencia.

5. ¿Qué profesionales intervienen en este tratamiento?

Generalmente el paciente debe ingresar por urgencias para que se pueda hacer la evaluación inicial del paciente.

- Los profesionales que intervienen en esta fase son toxicólogo, psicólogo, psiquiatra y nutricionista.
- Dependiendo de las condiciones especiales del paciente, intervienen otros especialistas.

6. ¿Qué beneficios tiene una desintoxicación rápida?

- El paciente puede liberarse de una vez de una sustancia que está siendo perjudicial para su salud.
- Se neutralizan o se quitan rápidamente los síndromes de abstinencia.
- Finalmente, los pacientes, en mejores condiciones, pueden iniciar su proceso de tratamiento.



ES PODER CONTAR
CON UNA ATENCIÓN
ESPECIALIZADA
Y OPORTUNA

SEDE PRINCIPAL:

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

SEDES AMBULATORIAS:

Centro Médico Las Américas / Centro Comercial City Plaza / Teléfono: (574) 345 82 02
Centro de Mastología / Centro Empresarial San Fernando Plaza / Teléfono: (574) 315 3900

Diagonal 75B N. 2A-80/140 - Teléfono: (057) 4 3421010 Medellín, Colombia

VIGILADO
Supersalud

Clínica
Las Américas
En tus momentos vitales

(CON TU CUERPO
tendencias)

PONERSE DE PIE, PARA VENCER EL SEDENTARISMO

En un mundo en el que los avances tecnológicos cada vez impulsan más la falta de movimiento, los riesgos para la salud aumentan.

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

Las jornadas de trabajo que implican permanecer sentados todo el día frente a un monitor, sumadas a los tiempos de ocio en los que las múltiples pantallas —celulares, tabletas, televisores— son también protagonistas, han restado tiempo a los deportes, las actividades al aire libre y el movimiento.

El problema mayor está en lo que puede desencadenar una vida sedentaria. La inactividad física representa el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo; quienes son sedentarios tienen un 30 % más probabilidad de sufrir una muerte que aquellos que realizan ejercicio. Por eso, la importancia de conocer los efectos de la inactividad en el cuerpo y apostarle al movimiento como hábito de vida.

ASÍ INCIDE LA QUIETUD EN EL CUERPO HUMANO:



Pulmones

El riesgo de un trombo en la arteria pulmonar es dos veces más alto en mujeres que pasan mucho tiempo sentadas, que en las activas, de acuerdo a un estudio publicado en la revista *British Medical Journal*.

Calorías

La falta de actividad física, sumada a malos hábitos alimentarios, predispone al sobrepeso y la obesidad debido a la poca quema de calorías, aumentando el riesgo de padecer hipertensión arterial, diabetes y colesterol alto.

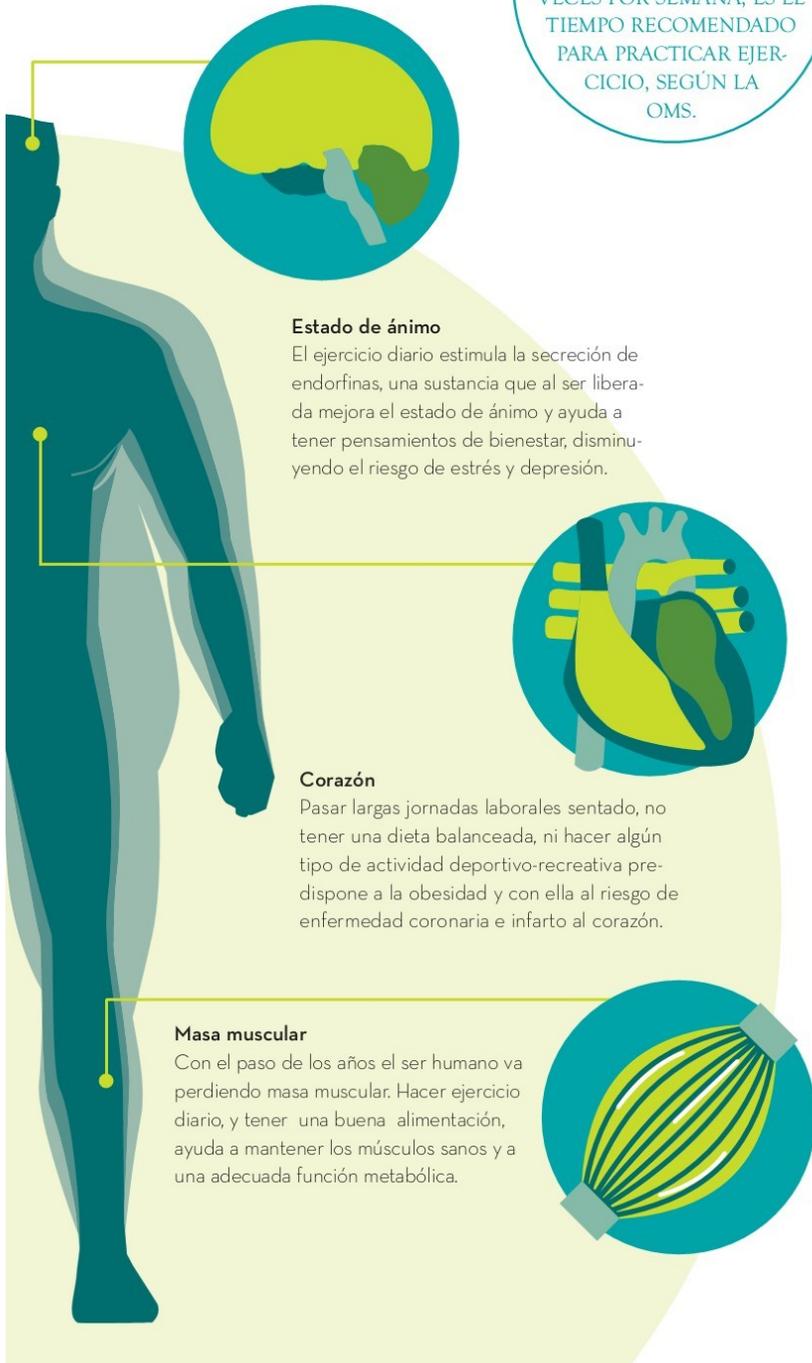


Articulaciones

Debido a la obesidad van apareciendo dolores en las articulaciones, caderas, rodillas y tobillos que empeoran si no se controla el peso con la práctica del ejercicio y una alimentación sana.

30

MINUTOS, POR LO MENOS 3 VECES POR SEMANA, ES EL TIEMPO RECOMENDADO PARA PRACTICAR EJERCICIO, SEGÚN LA OMS.



MÁS ACTIVO, MÁS VITAL

No se trata solo de inscribirse en un gimnasio o practicar un deporte. La invitación es a moverse, añadir actividad física a la vida diaria en pequeñas formas, encontrar excusas para pararse de la silla y buscar acciones recreativas que permitan estar activo. Luego, realizar un ejercicio de mayor intensidad ayudará a tener una mejor condición física.

Primeros pasos para estar en movimiento:

- ▶ Quienes no han estado activos por mucho tiempo deben comenzar lentamente e ir aumentando la intensidad de forma gradual.
- ▶ Póngase metas realistas. Inicie con pequeños cambios en la vida cotidiana que pueden convertirse en hábitos.
- ▶ En el trabajo muévase cada hora, quédese de pie durante las reuniones y hable por teléfono idealmente caminando.
- ▶ Deje el carro más lejos de lo habitual o, si usa transporte público, bájese en una estación previa.
- ▶ Use las escaleras en lugar del ascensor, por lo menos por un par de pisos. Haga cortas caminatas en los momentos de descanso.
- ▶ Aproveche para hacer estiramientos o ejercicios desde la cama mientras ve televisión.
- ▶ Salga a dar una vuelta a la unidad residencial, vecindario o el parque más cercano.

Ejercicio con intensidad moderada:

- ▶ Práctiquelo acompañado de un profesional que le explique la mejor forma de hacerlo.
- ▶ A la hora de trotar, nadar, montar en bicicleta, entre otros ejercicios, la recomendación es aprender la rutina con alguien especializado para seguirlo haciendo por su cuenta.
- ▶ Caliente y estire los músculos antes de hacer ejercicio.
- ▶ Es clave que durante el ejercicio aumente la frecuencia cardíaca. Si puede hablar sin ningún problema, eso quiere decir que no se está esforzando lo suficiente.
- ▶ Use ropa deportiva adecuada, calzado con cámara de aire y, en lo posible, plantillas anti impacto ●

LA CLAVE:

PREVENCIÓN Y DETECCIÓN TEMPRANA

ASESORA
GLORIA PENAGOS VELÁSQUEZ
Médica ginecóloga, obstetra y
educadora sexual, adscrita a
Coomeva Medicina Prepagada

Salvar a las mujeres de las enfermedades que afectan sus órganos sexuales es una prioridad entre los profesionales de la salud en Colombia, en vista de que las cifras muestran que la prevalencia de algunos de estos padecimientos viene en aumento.

Hay dos de estas, en específico, que se consideran un problema de salud pública por el incremento en el número de muertes y la incidencia de las mismas en la población. Se trata del cáncer de mama, por el que fallecieron 3.200 mujeres en 2017, y el cáncer de cuello uterino, del que se reportaron en ese año mil casos, según el Dane.

Es importante que ellas se realicen exámenes para explorar su sistema reproductor por lo menos una vez al año, siempre y cuando no existan antecedentes que indiquen que las pruebas diagnósticas deban hacerse con más frecuencia.

En general, la especialista subraya que implementar hábitos de vida saludable; mantener un peso ideal, evitar el consumo de cigarrillo y alcohol y tener relaciones sexuales con protección, pueden minimizar el riesgo de padecer alguna enfermedad en el sistema reproductor, de ahí la importancia de trabajar en la promoción y prevención. La detección temprana, así mismo, aumenta la expectativa y calidad de vida de las mujeres que las presentan.



Diagnosticar a tiempo las enfermedades que afectan el sistema reproductor femenino y los senos es fundamental para garantizar una mejor calidad de vida de las mujeres que las padecen.

De acuerdo con Penagos, los siguientes son los exámenes más frecuentes que se practican para un diagnóstico certero de una patología, tanto en etapa temprana, como en una más avanzada:



SEROLOGÍA Y EXÁMENES DE SANGRE

La serología es una muestra de sangre para identificar si existe algún tipo de infección o enfermedad de transmisión sexual como la sífilis. Permite detectar hepatitis B, la clamidia, el herpes y la infección por el VIH, y medir anticuerpos y otras pruebas que realiza el sistema de salud.

COLPOSCOPIA

Cuando se observan anomalías en la citología y el médico sospecha de una patología cervical, se puede ordenar su realización. Esta consiste en una exploración más detallada (microscópica) del cuello uterino y orienta sobre los puntos en los que se deba tomar una biopsia.

CITOLOGÍA VAGINAL

Deben practicársela todas las mujeres cada año si el resultado es normal. De esta se obtienen dos pequeñas muestras de células del cuello uterino para analizar si existe algún cambio que pueda indicar la presencia de cáncer o el virus del papiloma humano, principal causante de esta patología.

ECOGRAFÍA TRANSVAGINAL

Es una exploración interna de la vagina para observar el estado del útero, ovarios, trompas y cuello uterino. Se ordena cuando hay anomalías en la citología o cuando hay sangrados inusuales y dolores que pueden indicar engrosamientos anormales del endometrio, miomas, quistes o tumores de ovario.



AUTOEXAMEN DE MAMA

Es la primera forma de diagnóstico oportuno. La mujer lo realiza revisando sus senos ocho días después de haberse iniciado su ciclo menstrual para identificar anomalías y quistes en sus mamas. En el lugar donde recibe sus servicios de salud puede solicitar instrucción al respecto.

ECOGRAFÍA DE MAMA

Es un ultrasonido realizado con un aparato llamado transductor, que permite distinguir entre las masas sólidas y los quistes. Este examen es el primero indicado para las mujeres de menos de 40 años, antes de recurrir a la mamografía, y usa ondas sonoras para crear una imagen computarizada de la parte interna del seno.

MAMOGRAFÍA

Este examen, por su parte, se realiza si una lesión palpable resulta sospechosa al realizar la evaluación clínica, cuando la ecografía así lo sugiere o si en la familia ha habido cáncer de mama a muy temprana edad. En el resto de los casos se cumple el protocolo de hacerla de manera periódica, después de los 50 años.

BIOPSIA MAMARIA

Cuando en la mamografía se encuentran imágenes sospechosas, el médico decidirá si se le realiza una biopsia, bien sea por medio de una aguja o por una pequeña incisión, para extraer una porción de tejido que el patólogo analizará para identificar si este es benigno o maligno, y realizar el tratamiento pertinente •

Disfruta sin preocupaciones
cada jugada del Mundial
♥ *Cuidarte Es Quererte*



Celebra al máximo las victorias de nuestra Selección con la protección de **Coomeva Medicina Prepagada.**

Descubre como estar protegido en:
cuidarteesquererte.co

 **Coomeva** | Medicina Prepagada



CONTIGO)

1

VEZ AL AÑO SE RECOMIENDA REALIZARSE ESTOS EXÁMENES, ASÍ NO SE PRESENTEN SÍNTOMAS DE ENFERMEDAD.

LOS EXÁMENES DE RUTINA SON ESENCIALES PARA PREVENIR ENFERMEDADES Y PARA QUE EL MÉDICO LOGRE UN BUEN DIAGNÓSTICO Y MONITOREO DE SU PACIENTE.

CULTURA DE LA PREVENCIÓN

Los exámenes de laboratorio básicos o de chequeo general sirven para identificar cualquier tipo de irregularidad en el funcionamiento de los órganos.

COMPLEMENTAN RESULTADOS

Por sí solas, estas pruebas no son diagnósticas, pero usadas con la historia clínica y el examen físico, aportan información útil sobre el estado de salud.

DAN UN PERFIL

Ayudan a saber cómo está el estado inmunológico de la persona, determinando los niveles de glóbulos rojos, hematocritos, leucocitos y plaquetas.



CONECTAMOS A NUESTROS AFILIADOS

Agilidad, eficiencia y atención personalizada son tres de los grandes beneficios que brindan nuestros esquemas de atención virtual.

En Coomeva Medicina Prepagada evolucionamos y modernizamos permanentemente nuestros procesos para brindarles a los afiliados y a sus familias la mejor atención, porque sabemos que el desarrollo y el crecimiento conjunto significan transformación. Por esto, trabajamos constantemente para entregarles soluciones en línea que respondan a sus necesidades, mejorando sus experiencias frente a los servicios que prestamos.

De esta manera, consolidamos nuestra Estrategia Digital, que en su plataforma contiene toda la información soportada en los distintos canales, con tecnología de vanguardia. Te invitamos a conocer nuestra apuesta multicanal para que empieces a hacer uso de estas soluciones virtuales, que minimizan los tiempos de espera y hacen más fácil la vida de los afiliados •

APLICACIÓN MÓVIL

La App Coomeva MP da la opción de solicitar y consultar autorizaciones de órdenes médicas, generar copias del estado de cuenta de tu Plan Familiar, acceder al directorio médico y odontológico, a los servicios especiales de Coomeva Emergencia Médica (CEM) y a la revista Coomeva MP.



MÓDULOS DE AUTOGESTIÓN

Contamos con 15 de estos dispositivos electrónicos en 10 ciudades del país, que permiten realizar transacciones de autoservicio, como solicitar autorizaciones médicas, registrar inquietudes, así como comunicarse con el contact center para recibir orientación de los servicios brindados en dicho módulo.

The infographic features a central circular graphic with the Coomeva logo and the text 'ESTOS SON NUESTROS CANALES QUE TE HACEN MÁS FÁCIL LA VIDA'. Three segments radiate from the center, each containing an icon and a text box. The top segment shows a computer monitor icon for 'OFICINA VIRTUAL'. The right segment shows a chat bubble icon for 'PREGUNTA SALUD'. The bottom segment shows a document icon for 'MI HISTORIA CUIDARTE ES QUERERTE'. The background is a blue hexagonal pattern.

OFICINA VIRTUAL

A través de este portal transaccional, que se encuentra alojado en nuestra página web, se pueden realizar solicitudes, generar trámites, gestionar el riesgo en salud y enterarse de las novedades y noticias de interés de Coomeva Medicina Prepagada (MP).

PREGUNTA SALUD

En nuestro sitio web <http://medicinaprepagada.com.co>, está disponible un chat inteligente y especializado en salud, que responderá a las preguntas frecuentes que tengan los afiliados en temas de sintomatología, prevención y patologías, para guiarlos con información útil sobre sus necesidades.

MI HISTORIA CUIDARTE ES QUERERTE

A través de esta aplicación web y móvil, los afiliados pueden realizar un test y descubrir cómo están en temas de alimentación, bienestar mental y autocuidado, permitiéndoles evaluar su estilo de vida para que conozcan qué deben mejorar. Así, con estas guías, podrán prevenir y reducir el riesgo de enfermedades.

Coomeva

Medicina Prepagada

ESTOS SON NUESTROS
CANALES QUE TE HACEN
MÁS FÁCIL LA VIDA



LA ATENCIÓN EN LOS SERVICIOS DE URGENCIAS

Una emergencia vital requiere de una atención a tiempo, lo que les evita a nuestros afiliados comprometer su salud.



ASESOR
JULIÁN VILLEGAS
Jefe Nacional de Gestión de
Riesgos en Salud de Coomeva
Medicina Prepagada

Se entiende por urgencia o emergencia vital toda condición clínica que implica el riesgo inminente de una persona de morir o de sufrir una secuela funcional grave. Por este motivo, la atención debe ser inmediata e impostergable en los servicios de urgencias de cualquier institución de salud, independiente de la red definida por las aseguradoras para sus afiliados. Para Coomeva Medicina Prepagada es importante que sus afiliados tengan en cuenta, sin embargo, que lo que puede significar para ellos una emergencia vital puede no ser clasificada como tal en el sistema de salud.

Así, con el fin de aprovechar de manera adecuada los recursos y dar la prioridad a las personas, las instituciones implementan un proceso de *triage*, que consiste en una valoración

previa a los pacientes que acuden a los servicios de urgencias por sus propios medios, con el fin de clasificar la prioridad de la atención a partir de la valoración de signos vitales y la sintomatología referida por los pacientes.

“Para nosotros son importantes todas las situaciones que presentan nuestros afiliados, pero a veces hay casos más urgentes y hay que dar prioridad”, indica Julián Villegas, Jefe Nacional de Gestión de Riesgos en Salud de Coomeva Medicina Prepagada.

Un *triage* asegura una valoración rápida y ordenada de quienes llegan a los servicios de urgencias, identifica a aquellos que requieren atención inmediata, disminuye el riesgo de muerte, de complicaciones o de discapacidad y brinda una comunicación inicial con información completa.



SOMMOS
Medicina Especializada

RINITIS ALÉRGICA OBSTRUCCIÓN NASAL

Procedimiento Láser para mejorar
la obstrucción nasal severa que presentan
los pacientes con rinitis alérgica

- Disminuye el volumen de los cornetes.
- Se realiza en el consultorio.
- Anestesia local.
- No es doloroso.
- Sin incapacidad laboral.
- En una sola sesión.



DR. JOHN FIGUEROA E.

Otorrinolaringología
Cirugía Plástica Facial
Trastornos Respiratorios del Sueño.
Sueros Ortomoleculares



Sur

Unicentro Edificio Oasis
Cons. 508-A
Cel: 304-4101013
Tel: (2) 3747067



www.sommos.com.co
www.plasticafacial.net
www.ronquidolaser.com

Consultorios en Cali-Bogotá

(CONTIGO
servicios)



EL TRIAGE SE CLASIFICA ASÍ:

- ▶ **Nivel 1.** Requiere atención inmediata porque la condición clínica del paciente representa un riesgo vital y necesita maniobras de reanimación.
- ▶ **Nivel 2.** El estado del paciente puede evolucionar hacia un rápido deterioro o su muerte, así como incrementar el riesgo por la pérdida de un miembro u órgano. Los casos 1 y 2 requieren una atención que no debe superar los 20 minutos, luego de que el paciente haya llegado al centro médico.
- ▶ **Nivel 3.** El individuo requiere de medidas terapéuticas y diagnósticas en urgencias. Necesitan un examen complementario

o un tratamiento rápido. Aunque su situación es estable, el caso puede empeorar. La atención debe ser máximo de 30 a 45 minutos después.

- ▶ **Nivel 4.** La persona presenta condiciones que no comprometen su estado general ni representan un riesgo evidente. Sin embargo, debe recibir atención para evitar riesgos de una complicación.
- ▶ **Nivel 5.** Hay problemas agudos o crónicos que no evidencian deterioro que comprometa el estado de salud ●

Fuente: Ministerio de Salud de Colombia.

ACUDIR A OTROS SERVICIOS

Antes de pensar en asistir a los servicios de urgencias, ten en cuenta que las aseguradoras, como Coomeva Medicina Prepagada, tienen a disposición un *call center* de salud, donde el usuario puede encontrar consultas para las próximas 24 horas con médico general o para especialidades básicas. Esto puede evitarle al afiliado largas esperas en los servicios de urgencias.

INFORMACIÓN DE APOYO

- ▶ **Tipos de urgencias:** ejemplos de condiciones médicas que generalmente se clasifican como *triage* 1 o 2: pérdida de consciencia, hemorragia severa, posibilidad de un infarto (dolor en el tórax referido al brazo izquierdo y alteraciones de signos vitales), dificultad respiratoria, toser o vomitar con sangre, cambios en la visión, hipertensión no controlada, traumatismos, quemaduras extensas y diarreas severas.
- ▶ **Servicios que pueden derivarse de una urgencia:** consulta médica especializada, exámenes de diagnóstico, atención a la embarazada, actividades y procedimientos médicos, quirúrgicos, ambulatorios o con hospitalización, formulación y despacho de medicamentos y actividades de promoción y prevención.



Ahora no hay barreras para sentirse cómodo y seguro.

**NUEVA
LÍNEA CLÁSICA**



Absorbente de una sola pieza para personas con incontinencia fuerte con poca o ninguna capacidad de movimiento.

- **NUEVA Zona de Ultrabsorbencia** Avanzada para una rápida absorción y mejor distribución de la orina, ofreciendo más sequedad superficial y menos riesgo de irritación.
 - Zona de Absorción con tecnología TENASORB.

Tallas: **M** Medium **L** Large **XL** Extra Grande



NUEVO pantalón absorbente para personas activas con incontinencia moderada.

- Con **Sistema Confort Care**: Menos escapes, piel más sana y ajuste perfecto.
 - Zona de Absorción con tecnología TENASORB.

Tallas: **M** Medium **L** Large



NUEVAS Toallas Húmedas Clásicas ideales para limpiar y acondicionar la piel de los adultos, que es muy diferente a la piel de los bebés.

- Su tamaño cubre toda la mano, así necesitarás solo una toalla por cada cambio de absorbente (20 cm X 24 cm).
 - Ingredientes naturales como Aloe Vera y Manzanilla que acondicionan la piel evitando la irritación.



Dermatológicamente COMPROBADA

Seguridad y comodidad al alcance de todos





ACTUALIZACIÓN DE DATOS

APARTADÓ

Clínicas, centros médicos, hospitales y pediatría

Instituto Colombiano de Medicina Tropical Antonio Roldán Betancur
Dirección: cra. 51A # 62 - 42
Tel: 8281707

MEDELLÍN

Centros de Radiología Oral Radex

Dirección: cra. 25A # 1A Sur - 45, cons. 1732
Tel: 3211838

Centros de Radiología Oral Cero 70 S.A.S.

Dirección: cra. 51 # 51 - 40, piso 2
Tel: 4486070

Cirugía de cabeza y cuello

Álvaro Enrique Sanabria Quiroga
Dirección: calle 7 # 39 - 107, cons. 1308, Torre Medical
Tel: 3104474985 - 2669633

Fonoaudiología

Valentina Sierra Alzate
Dirección: calle 7 # 39 - 290, cons. 711, Clínica Medellín El Poblado
Tel: 3117940711 - 5870967

Medicina interna, neumología, nutrición y dietética

Cemde
Dirección: calle 33A # 70A - 175
Tel: 4112421

Neuropsicología

Astrid Elena Restrepo Bolaños
Dirección: cra. 80A # 36 - 12
Tel: 3146875963 - 4124994

Nutrición y dietética

Marcela Echavarría Velásquez
Dirección: calle 33A # 71A - 127
Tel: 2507575

Oftalmología

Álvaro Echeverri Bustamante
Dirección: cra. 43 # 29 - 35, cons. 525, Clínica Oftalmológica San Diego
Tel: 2627196

Otorrinolaringología

Luis Fernando Ochoa Sánchez
Dirección: diag 75B # 2A - 80, cons. 620, Torre Médica Las Américas
Tel: 3459199

Ortopedia y traumatología

Diego Arturo Velásquez Ramírez
Dirección: calle 7 # 39 - 290, cons. 503, Clínica Medellín El Poblado
Tel: 3126242

INGRESOS

MEDELLÍN

Cardiología pediátrica

Andrés Bohórquez Garnica
Dirección: calle 19A # 44 - 25, cons. 2401, Torre Médica Salud y Servicios
Tel: 3221142 - 4480651

Clínicas odontológicas Odonto Estética Avanzada

Direcciones:
. Cra. 43A # 18 Sur - 135, cons. 831
. Calle 19A # 44 - 25, cons. 1317, Torre Médica Salud y Servicios
Tel: 3139438 - 3139434

Dermatología

Julieth Herrera Chica
Dirección: cra. 48 # 19A - 40, cons. 1514
Tel: 4182249

Medicina del deporte

César Andrés Torres Llano
Dirección: calle 7 # 39 - 197, cons. 1419, Torre Intermédica
Tel: 5608870

Neurología pediátrica

Johnny Andrés López García
Dirección: diag 75B # 2A - 80, cons. 315, Torre Médica Las Américas
Tel: 3459219

Psiquiatría

Jhon Jairo Marín Cortés
Dirección: calle 19A # 44 - 25, cons. 2220, Torre Salud y Servicios
Tel: 4235162





Protector
Solar
Oral

Retimax®

CÁPSULAS



LA CÁPSULA
DE LA
JUVENTUD

Anti Pigmento

Reducción (de pecas y manchas)
Disminución de melanina **40%**

Anti Acné

Inhíbe en un **98%**
5 alfa-reductasa

Anti Alopecia



Protección
celular frente al daño
oxidativo

Antioxidante

Protege
el colágeno y la
elastina

Anti envejecimiento

Aceite de Salmón.



Mejora la resistencia física y la recuperación muscular



Mejora la salud visual y cerebral



Promueve la salud cardiovascular

Skindrug

WWW.SKINDRUG.COM.CO
f @ Pharmaderm&skindrug

Médicos

DE TALLA MUNDIAL

Nuestro equipo de especialistas pone todo su conocimiento y talento en pro de una atención médica segura. Y cuando ese esfuerzo es reconocido a nivel internacional, nuestros pacientes sienten la diferencia.



**SOMOS
DE TALLA
MUNDIAL**

VIGILADO Supersalud
Superintendencia de Salud

REINVENTE

#YoPrefieroImbanaco



**Centro Médico
Imbanaco**

Vocación de Servicio

Sede Principal: Cra. 38 Bis No. 5B 2-04 • **Torre A:** Cra. 38A No. 5A - 100 • **Torre B:** Cra. 38A No. 5A - 109
Sede Ciudad Jardín: Calle 15A No. 103 - 20 • **Sede WTC - Pacific Mall:** Calle 36 Norte No. 6A - 65, piso 7 • **Conmutadores:** 385 1000 - 685 1000
Cali, Colombia / www.imbanaco.com