

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

ISSN 1692 - 5556 Octubre - Noviembre 2018 - Edición 143

Melaboo Supersalud



ACUERDOS
EN PAREJA

 **Coomeva** Medicina Prepagada / 45 años

www.revistasaludcoomeva.com

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

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

WILLIAM SUPERCLÍNICA
S.A. - COOPERATIVA DE SALUD

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

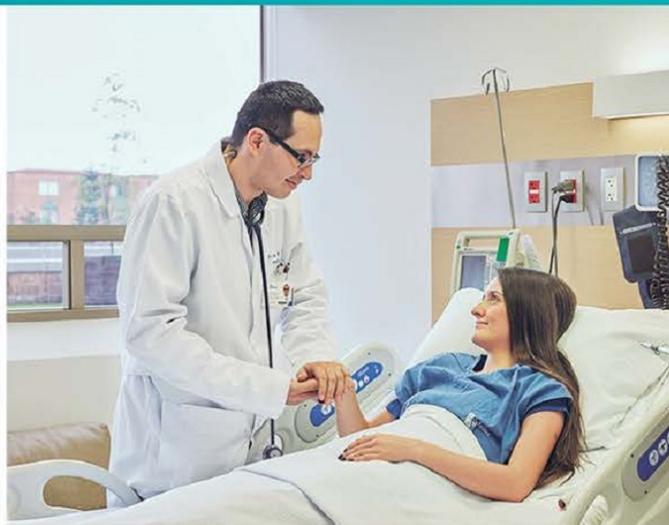
El Programa **Zafiro** y la **Tarjeta Clínica Medellín** te ofrecen la mejor atención en servicios de salud de la ciudad, poniendo a tu disposición todo nuestro modelo preferencial, garantizándote oportunidad y agilidad en la atención y el confort y tranquilidad que se merecen pacientes y acompañantes.



¿QUÉ ES EL PROGRAMA ZAFIRO?

Es un modelo de atención diferencial para los pacientes de medicinas prepagadas, pólizas y particulares que acuden 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.



PARA TI QUE TIENES COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

LA TARJETA CLÍNICA MEDELLÍN ES 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.

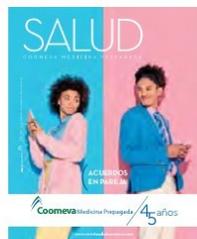
Central de citas para

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 143
Octubre - Noviembre 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 Diusabá Perdomo

Dirección y Edición General
Xiomara Iveth Campo

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

Colaboración
Melissa Arce Pérez
Germán Santiago Salcedo Cajiao
Juan Pablo Barba Castañeda
Alexandra Arango Rojas
Viviana Trujillo Jiménez
Ana María Correa Montaña
Marco Emilio Ocampo
Hugo Ricardo Campo Cardona

45 AÑOS DE GRANDES HITOS

En 1973 dimos el primer paso al ser pioneros en el servicio de Medicina Prepagada en Colombia y ofrecerle a la comunidad la oportunidad de acceder a servicios médico-asistenciales de alta calidad. 45 años después nos seguimos consolidando como una compañía de salud con un portafolio de servicios y productos que hemos ido ampliando de la mano de la innovación, la tecnología y de un talento humano calificado para atender las distintas necesidades de los más de 349.000 usuarios.

Es así como sumamos hitos y logros, entre los que destacamos la estrategia de internacionalización, certificaciones de alta calidad, así como los diversos esquemas de atención virtual a través de nuestra Estrategia Digital, que minimiza los tiempos de espera en los puntos de atención y les facilita la vida a aquellas personas que día a día depositan su confianza en nosotros.

Una forma, además, de brindarles calidad de vida y la posibilidad de crear entornos saludables a nuestros usuarios, a partir de apuestas como Mi Historia Coomeva Medicina Prepagada, un novedoso programa, en el que pueden resolver un test y descubrir hábitos alimentarios, bienestar mental y autocuidado, permitiéndoles evaluar su estado de salud y recibir pautas siempre basadas en la importancia de prevenir, más que en curar la enfermedad.

Más de cuatro décadas en las que nos transformamos con el reto de prestar una atención ágil, eficiente, cercana e íntima.

Así, nuestro objetivo seguirá siendo mejorar las experiencias de los usuarios en los distintos canales que les brindamos, porque es gracias a ellos que continuamos siendo una de las grandes organizaciones que los cuidan y acompañan. ¡Celebremos juntos este aniversario! ●



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
Luis Salazar Garcés

Periodistas
Isabel Vallejo Jiménez
Ana María López de Mesa
Natalia Ospina
Liliana Klinkert
Diana Milena Ramírez

Fotografía
Shutterstock - Nelson Ríos - 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

Octubre - Noviembre 2018



(CON TU MENTE)

- 8 Tendencias**
Chatear con respeto
- 14 A dúo**
Acuerdos de parejas para vencer temores
- 16 Armonía es salud**
Mejorar la relación con la comida
- 18 Zoom al**
Estrés laboral
- 20 Antes de**
Aceptar la muerte como ciclo de la vida

(CON TU CUERPO)

- 26 Abuelos**
Cultivar hábitos desde joven y vivir a plenitud
- 30 Pequeños gigantes**
Respirar por la boca tiene explicación
- 32 Tendencias**
Comer crudo y saber por qué
- 36 Infografía**
Breves momentos que lo activan
- 40 Por tu sonrisa**
Cepillo suave e hilo dental para cuidar la encías
- 42 Tenga en cuenta**
Estirar y descansar las manos

(CON TU MUNDO)

- 46 Para ellos**
Hombres de esta era
- 50 Lo natural**
Alimentos que sí pueden comer los diabéticos
- 52 Tu generación**
Los amigos para siempre sí se eligen
- 56 Pequeños gigantes**
Motricidad fina se activa con juego
- 60 Tenga en cuenta**
Con los pies en un buen calzado
- 64 Pasatiempos**
Crucigrama y sudokus

(CONTIGO)

- 66 Especial**
Construimos relaciones de confianza
- 68 Prevención**
Respirar profundo y sin ahogarse
- 72 Institucional**
Se trata de ti, de tu salud
- 74 Directorio**
Ingresos de profesionales y actualización de datos



Synderm®

El dermolimpiador para todo tipo de piel

NUEVA
Fórmula
NUEVA
Imagen



Desmaquilla

Todo tipo de piel

Pieles maltratadas

Piel grasa

Pieles con tendencia acné

Una adecuada rutina de limpieza con
Synderm®



WWW.PHARMADERM.COM.CO

f i t Pharmaderm&skindrug



ESTAR AL DÍA CON TU SALUD TE PUEDE PREMIAR

Realiza oportunamente el pago de tu **Estado de Cuenta** durante los meses de septiembre a diciembre del 2018 y participa en el sorteo de maravillosos premios:

-  1 Paquete turístico a Cartagena para 2 personas.
-  5 Tarjetas People Pass de \$500.000 c/u.

VERBADE SUPERBOLDO

 **Coomeva** Medicina Prepagada

Condiciones y restricciones: Realizar el pago oportuno mes a mes del estado de cuenta de Coomeva Medicina Prepagada dentro de las fechas establecidas de acuerdo al corte de cada contrato y durante los meses de agosto a diciembre de 2018. Contratos activos. Solo participan mayores de edad dentro del juego promocional. Aplica para el titular del contrato de los planes Familiar. Aplica para las líneas de Coomeva Emergencia Médica, Coomeva Salud Oral y Coomeva Medicina Prepagada. Aplica para los contratantes que han realizado pago anticipado durante el mismo período.



Autoriza
Coljuegos



CON TU MENTE)

4,7 %

DE LA POBLACIÓN COLOMBIANA PADECE DEPRESIÓN, SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.

SÍNTOMAS COMO ESTRÉS, TRISTEZA Y DESESPERO INDICAN QUE UNA PERSONA PUEDE TENER DIFICULTADES PARA ENFRENTAR UNA SITUACIÓN QUE ESTÁ VIVIENDO.

MÚLTIPLES RAZONES

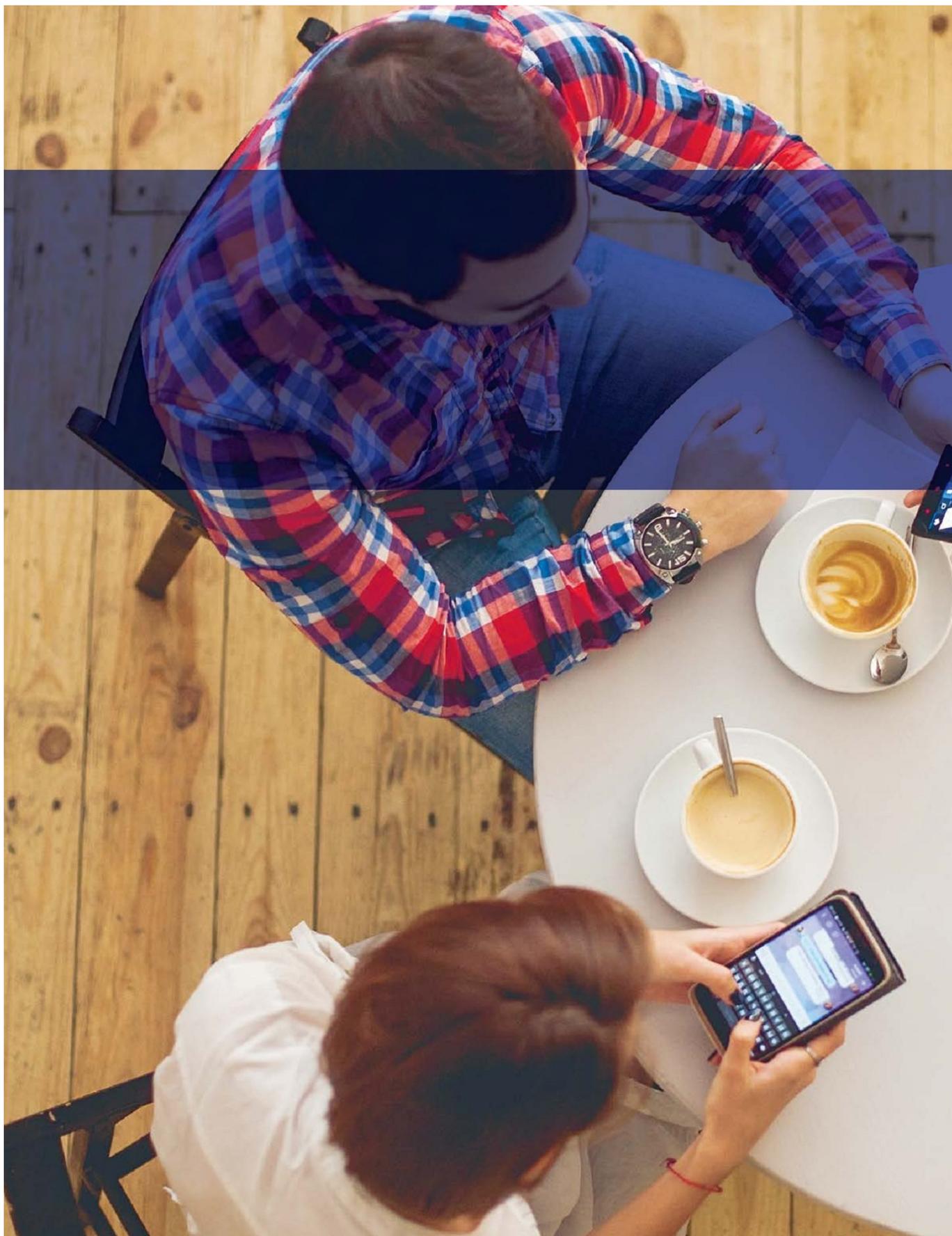
La muerte de un ser querido, problemas en una relación, enfermedades, preocupaciones acerca del dinero, pueden ser algunos de los motivos.

SER EMPÁTICO

Es complejo predecir quiénes están afectados por estas situaciones, por esto es importante interesarse por el entorno del otro, antes de juzgarlo.

SIGNOS QUE AVISAN

Actuar desafiante, mostrarse impulsivo, estar nervioso, llorar, aislarse, experimentar síntomas físicos irregulares, son algunas señales de alerta.



(CON TU MENTE)
tendencias

CHATEAR CON RESPETO

Las conversaciones en *whatsapp* no deben equipararse a las que se entablan de manera física. Asegúrese de ser asertivo y empático.

ASESOR SANTIAGO DUQUE OCHOA - Médico psiquiatra

GROUP CHATS AND RESPECT

A look at the conversations you have on WhatsApp.

Careful with treating them the same as the ones you have in person! And be sure to be assertive and empathetic.

ADVISOR SANTIAGO DUQUE OCHOA - Psychiatrist

Probablemente sepa la historia de un conocido suyo que se salió del grupo de *whatsapp* de su familia porque su tía lo tenía colmado de las cadenas de oración que enviaba, todos los días, a la madrugada, o también conozca el cuento de un tío que se distanció de su sobrino luego de tener un acalorado encuentro sobre política por este mismo medio, pero que nunca confrontaron frente a frente.

Las nuevas tendencias digitales nos están obligando a que asumamos distintas maneras de comunicación en un mundo virtual, al que muchas personas de diferentes edades, géneros y gustos ingresan sin saber, o sin contar con herramientas tan básicas como reglas de urbanidad y respeto, las mismas que deben primar en las relaciones sociales físicas del día a día.

You probably have heard the story of someone you know who left their family's WhatsApp group because they were tired of receiving their aunt's chain mail prayers that she would send out every day early in the morning. Or maybe the story of the uncle who stopped speaking with his nephew after having a heated discussion about politics on the app, without confronting each other face to face.

The new trends of digital media are forcing us into communicating with each other in new ways: the virtual world. Many people from different ages, genders and likings enter this world without even realizing it, or without having a basic consideration for politeness and respect, which should also be given priority in our every-day, face-to-face relationships.

En 2017 entró en vigencia

en Francia la Ley Khomri, conocida como el derecho a desconectarse del trabajo, para garantizar el respeto del tiempo libre y las vacaciones.

Parece común o disparatado, pero esta carencia de normas, ha tergiversado el sentido, por ejemplo, de los chat o grupos de *whatsapp*, que en un principio se concibieron como el puente para unir familias, equipos de trabajo, amigos, compañeros del gimnasio, para dar noticias, programar encuentros, felicitar por los cumpleaños, entre otros motivos, convirtiéndose, en algunos casos, en un arma de doble filo que disgrega vínculos y trae conflictos.

“Estos grupos cumplen un sentido claro y estricto, pero si este se desdibuja se empieza a perder la intimidad del ser humano, cuando este intenta convencer a otros de su punto de vista a través de mensajes religiosos, políticos, sociales y científicos, lo que empieza a generar roces entre los distintos contactos. Este es el primer límite que se rompe en estas

Whether this is something you are used to, or it is new, this lack of consideration has managed to change the function of group chats or WhatsApp groups, initially designed to bring people together such as families, teams, friends or even gym buddies. It is also used to share news, schedule events, send birthday greetings, among other things. Over time, this useful tool has turned into a double edge sword, making people disconnected and provoking conflict.

As the psychiatrist Santiago Duque Ochoa explains, “These groups have a clear and specific purpose, but if the lines of this purpose become blurry, you begin to lose the intimacy of what it means to be human. When people try to place their point of view on others through messages involving religion, politics, social commentary or science, this can lead to conflict



PONERSE DE ACUERDO

Para lograr una adecuada interacción en los grupos de *whatsapp*, se recomienda:

- ▶ Definir los contenidos que se van a tratar.
- ▶ Evitar tocar temas álgidos como política, religión, sexualidad, diferencias intergeneracionales y dejarlos para los encuentros físicos. Evitar los juicios morales.
- ▶ Si va a manifestar enojo, contextualizar al grupo de la situación antes de enviar el mensaje.
- ▶ No creerse el dueño de la verdad, porque el otro puede sentirse vulnerado e identificar esto como una agresión.
- ▶ Usar la herramienta para dar información como ubicación, noticias, programar encuentros, sacar lo positivo de cada contacto.
- ▶ Abstenerse de enviar contenido explícito o pornográfico por respeto a los integrantes del grupo.
- ▶ Si un integrante recurre en información inadecuada, recordarle el sentido del grupo para que modifique su conducta.
- ▶ Los comportamientos no son los mismos en un chat de padres y madres del colegio, que en uno con los hermanos o compañeros de trabajo.
- ▶ Usar siempre las expresiones “por favor” y “gracias”.



In 2017, the Khomri Law was passed in France, which protects people's right to disconnect from work, in order to respect people's leisure time and vacation time.

comunidades”, explica el psiquiatra Santiago Duque.

COMUNICACIÓN IDEAL

Por esto, el mayor reto que ofrece este tipo de comunicación escrita, de emoticones y audios, es desde el punto de vista del lenguaje, intentar que los mensajes tengan una importante carga de neutralidad, asertividad y empatía. “Muchas veces no entendemos el tono con el que el otro escribe las cosas y la puntuación, a veces, no es lo más adecuada, lo que se presta para malas interpretaciones. La lectura se modifica de acuerdo a la emoción con la que yo estoy leyendo, entonces pueden pasar dos o tres horas después de un mensaje que pasó inadvertido y arranca una persona que se sintió vulnerada por esta información a confron-

among different members of the chat. This is often one of the first boundaries of these types of communities that get broken.”

GOOD COMMUNICATION

The biggest challenge to this form of written communication, emojis and voice messaging is related to how we speak to each other and to having a good level of neutrality, assertively and empathy in our messages. “Oftentimes we don't understand the tone that the other is using when they write things or use punctuation. Sometimes it's not always the best, which can lead to misunderstandings. What you read changes depending on the emotion you have when you read it. It may take two or three hours before a person receives a message, and if the person feels threatened by its content, he or she may begin to argue (often inappro-

GUIDELINES TO CONSIDER

The following are few recommendations for achieving positive interactions in WhatsApp groups:

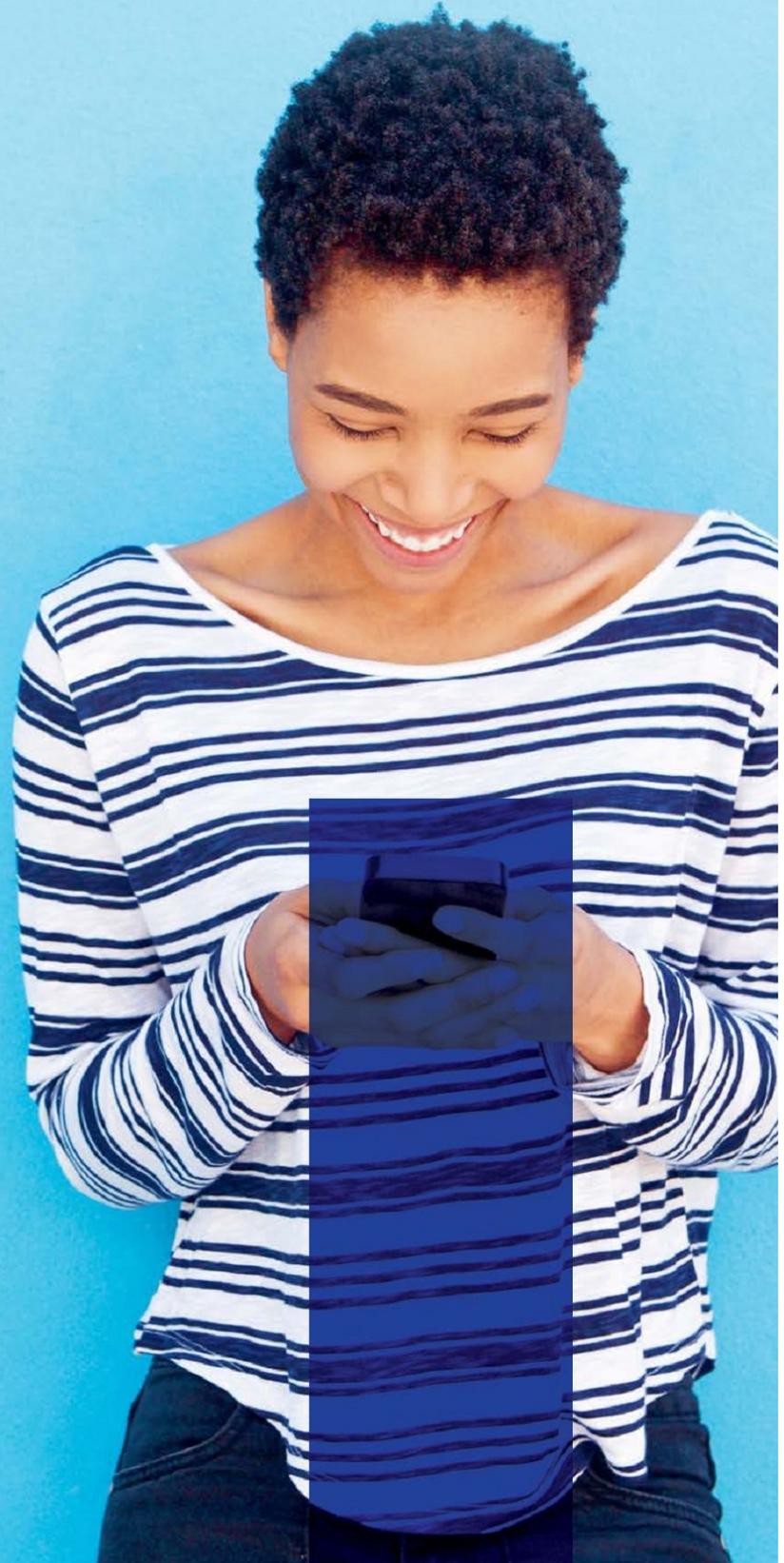
- ▶ Determine what content will be addressed.
- ▶ Avoid complicated issues such as politics, religion, sexuality, and inter-generational differences. Save these for face-to-face discussions.
- ▶ Be careful with how you express moral judgments.
- ▶ If you are going to express anger, provide a context for the group to understand the situation before sending the message.
- ▶ Refrain from sending explicit or pornographic content out of respect for the members of the chat.
- ▶ Don't believe that everything you say is true. This can make others feel vulnerable and they may perceive what you say as an aggression.
- ▶ Use this app as a tool to provide information such as locations and news, to schedule events, and to bring out the positive in everyone.
- ▶ If someone sends inappropriate information, remind the person of the purpose of the group so they can change their behavior.
- ▶ A group chat of a parents' association is not the same as one with your siblings or coworkers.
- ▶ Don't forget your pleases and thank you's!

tar, muchas veces de forma inadecuada, a quien lo envió a partir de una lectura de su realidad”, agrega el especialista.

Lo ideal, por tanto, es comprender el contexto en que ese interlocutor escribió, bajo qué emociones o situaciones, para aprender a no juzgar a priori y entablar conversaciones con informaciones correctas, coherentes, claras y contundentes que motiven a una charla positiva entre los distintos integrantes. También se vale, tomarse un tiempo de reflexión antes de responder a los mensajes de manera explosiva, decidir si se quiere o no leer los contenidos o, simplemente, desconectarse. El silencio también es un respuesta ●

priately) with the person who sent the text as a result of perceiving things from their own context at the time,” the specialist adds.

It is best to try and understand the context with which a text is written, as well as the emotion or circumstance of the message, in order to not jump to conclusions and to engage in conversations with information that is accurate, coherent, clear and direct, leading to positive interactions amongst the different members. It is also important to take time to reflect before responding to messages in an explosive way, or to decide whether you want to read their content, or if it is simply time to disconnect. Silence can also be a response ●



DROGUERÍA DERMATOLÓGICA

Cutis

SABE CUIDAR TU PIEL

¡Nos propusimos estar más cerca de ti!

Conoce nuestra nueva **tienda dermatológica móvil** equipada con lo que tu piel necesita:

Las mejores marcas



Asesoría profesional



Análisis computarizado de la piel



Respaldo dermatológico



Contáctanos para agendar tu experiencia en:

Universidades - Empresas - Eventos - Ferias - Centros Comerciales

✉ cutismovil@cutis.com.co 📞 312 504 1859 📱 314 869 9875 📠 4870040 ext: 219

ACUERDOS

PARA VENCER

Para cultivar relaciones duraderas es ideal que la pareja pueda alinear sus expectativas y exprese de manera abierta sus deseos. No es cambiar al otro, sino conciliar y ceder por el bien de los dos.

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

Poder compartir momentos con alguien que se ama profundamente es una de las mejores sensaciones que se pueden experimentar. La compañía hace tan especial la existencia, que la persona decide abandonar su cómoda soledad para involucrarse y construir una nueva vida en pareja. Sin embargo, así como deciden casarse o irse a vivir juntos, también se separan y eso hace que sean frecuentes las dudas y los temores para decir “sí”.

“Creo que muchas de las relaciones empiezan con la intención de ser duraderas. Es decir, no comenzamos en una relación pensando en que esta podría terminar. Existe añoranza, esperanza, amistad, expectativa y el miedo puede presentarse al pensar que todos esos sueños podrían derrumbarse en un momento inesperado. El temor puede aparecer al ir descubriendo que los objetivos cambian”, explica la psicóloga Claudia María Moreno Gómez.

Cuando las expectativas y los objetivos parecen alineados y finalmente se producen las uniones, también afloran otros miedos porque no es fácil lidiar con aspectos del otro que antes de la convivencia no se percibieron o se obviaron por la necesidad de tener compañía.

EN EL CAMINO

Aunque sentir temor al fracaso es normal, centrarse en ello puede hacer crecer la sensación de que el otro tiene muchos defectos y se tiende a exagerar. “Cuando dos personas desean compartir sus vidas, están considerando que existen algunas cosas en común (identidad, se acomodan fácilmente, se comunican sin dificultades), pero en muchos momentos esas realizaciones se van rompiendo al cambiar los intereses, se descubre que hay dificultades, la comunicación no fluye, aparecen molestias que no se habían expresado y ya el encantamiento no es tan interesante”, destaca la especialista.



(CON TU MENTE
a dúo)

DE PAREJAS

TEMORES

Dichas asimetrías pueden profundizarse si al miedo a fracasar se suman problemas de comunicación, incubados en silencios que buscan evitar la discusión o expresar molestias para que el otro no se incomode.

Otros temores se generan de las idealizaciones y en tratar de amoldar a la pareja a eso que cada uno imaginó que es, pero que nunca le consultó cuando se tomó la decisión de unirse. “Creo que el miedo a aceptar al otro es muy frecuente y existe un continuo deseo de cambiar lo que no gusta. El cómo duerme, cómo come, cómo se relaciona, cómo interactúa, que si bebe, que si es grosero; pensamientos que se cree van a modificarse cuando vivan juntos y eso no es cierto”, explica la psicóloga.

El problema de esas diferencias y de no acoplar las expectativas es pretender que el tiempo vaya resolviendo todo, lo que puede desencadenar rabias y resentimientos que empiezan a dañar la convivencia. Ahí radican algunas de las principales razones para que por cada tres matrimonios que se producen en el país también ocurra un divorcio •

65
MIL MATRIMONIOS, APROXIMADAMENTE, SE REGISTRAN EN COLOMBIA CADA AÑO. LAS SEPARACIONES SON CERCA DE 25 MIL.

TRASCENDER EL MIEDO

El miedo a fracasar en pareja puede superarse si hay voluntad de lograr acuerdos que beneficien a ambos, se acepta al otro sin pretender cambiarlo y se le respeta en su individualidad. “La personalidad no se negocia; sí los intereses. Es decir, yo no puedo negociar componentes esenciales de mi personalidad. Se pacta sobre aspectos que interfieren en una buena comunicación y que hacen que los imaginarios entren en choque con la otra persona. Específicamente me refiero a que, por ejemplo, cuando mi familia o mis amigos no son del agrado de la otra persona no puedo dejarlos de lado, lo que sí puedo aceptar es que la otra persona no asista a eventos en los que comparta con ellos”, indica la experta.

La claridad así como establecer cuáles son las cosas que cada uno está dispuesto a ceder —entendiendo esto como comprensión y aceptación, no como sumisión— hará vencer los temores y florecer la relación cuando el otro es realmente esa persona con la que se quiere ir acompañado por toda la vida.



¿DE QUÉ HABLAR?

Entre algunos de los temas que obvian las parejas cuando inician una relación y que deberían ser abordados cuando se decide convivir se destacan los factores económicos, el tener o no hijos, así como su crianza, y alinear los proyectos de mediano y largo plazo.



MEJORAR LA RELACIÓN CON LA COMIDA

Hay que prestar atención a lo que se come para identificar cuándo se utiliza la alimentación como un alivio emocional.

ASESOR JAIME ADAMS DUEÑAS - Psiquiatra, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada

Estos son tiempos de afanes y tensiones y una de las maneras en que se manifiestan estas caóticas esferas cotidianas es en el hábito de comer. La gente no solo se alimenta “a las carreras” sino también con cualquier cosa que le llene, cumpliendo así con el requisito natural de satisfacer una necesidad básica.

Y si esto es en sí mismo un problema para la salud, consumir alimentos para sortear el estrés, la tristeza o las preocupaciones encierra grandes posibilidades de adquirir trastornos físicos de graves consecuencias, como obesidad o descompensación del organismo. Una situación que los expertos denominan alimentación emocional.

Se caracteriza por la ingesta de alimentos sin que necesariamente exista una necesidad fisiológica real. Es decir, se come no por hambre física sino por hambre emocional, para mitigar situaciones críticas relacionadas con los sentimientos. Sacar el hambre emocional no soluciona los problemas, ellos siguen ahí y las alteraciones las padece el cuerpo con unos kilos de más o de menos.

Estas situaciones normalmente conducen a consumir alimentos calóricos y de baja calidad nutricional que, de convertirse en una práctica cotidiana, degeneran en afectaciones serias para el organismo.

Jaime Adams Dueñas, psiquiatra experto en trastornos alimenticios, asegura que “la gente debe tomar el control de su alimentación, privilegiando el interés nutritivo por encima del antojo o la compensación de un mal momento”.

ATENCIÓN A LAS SEÑALES

Levantarse varias veces de la cama o del sofá e instintivamente ir hasta la cocina a buscar algo para picar es un síntoma inequívoco de la alimentación emocional. Con esas actitudes la gente está tratando de sublimar en la comida su estado de ánimo, relacionado con angustia, ansiedad, tristeza o depresión. Come para olvidar las penas.

No está mal que, de vez en cuando, alguien quiera permitirse un antojo para sentirse mejor, pero cuando ya es costumbre se convierte en problema. Sucede que la persona no es consciente de ello, por lo que lo convierte en una actividad normal y solo llega a entenderlo cuando su cuerpo le envía señales de alerta: alteración anormal del peso, así como dificultades en el proceso digestivo, etcétera.

Otra manifestación es cuando quien padece este trastorno deja de alimentarse por cuenta de sus emociones o sentimientos. “Esto es considerado un extremo al que hay que ponerle atención”, apunta Adams.

Cuando los signos de alarma aparecen es necesario que cada quien lo advierta y, en caso de no poder controlarlos, acudir al especialista para iniciar un tratamiento pertinente. Lo que seguramente hará el profesional es remitir al paciente a una terapia cognitiva, conductual y de disciplina. Un aprendizaje para saber qué le conviene y qué no al organismo, para establecer unos límites entre lo que se quiere y lo que se debe comer de manera dirigida y consciente.



Otra forma de combatirla desde la medicina es a través de la técnica conocida como *mindfoodness*, que consiste en alimentarse conscientemente; entendiendo que se come para nutrir el organismo. No es una dieta, sino trabajar la esfera mental y emocional, de tal forma que se pueda desarrollar cierta capacidad de atención de lo que se come. Es establecer el balance correcto para mejorar las funciones humanas.

“El *mindfoodness* trabaja en alimentarnos adecuadamente, con autocontrol y conocimiento de lo que se ingiere. Conociendo lo que es bueno y lo que es malo para el organismo. Es un proceso más racional y menos automático”, destaca el experto.

Comer bien, entonces, se trata de disminuir los impulsos por los azúcares y la comida chatarra y reemplazarlos por una buena porción de conciencia y responsabilidad. No es comer para suplir carencias sino para nutrir el cuerpo •

COMBATIR LA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL

Los expertos sugieren algunas prácticas que pueden ayudar en la lucha contra este trastorno. Se destacan:

- ▶ Comer tranquilamente, sin distractores como la televisión o la música.
- ▶ Masticar lentamente los alimentos.
- ▶ Fortalecer la voluntad para evitar los antojos.
- ▶ Tomar un vaso de agua si hay sensación de hambre, menos de tres horas después de la última comida.
- ▶ Realizar actividad física moderada para disuadir el deseo de comer.
- ▶ Ingerir las tres comidas del día (desayuno, almuerzo y cena), y en los mismos horarios.

¿Qué tan eficaces son tus soluciones?



Solo la experiencia nos permite enfocarnos en las mejores decisiones.

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
institutogastroclinico.com.co
Medellín - Colombia.





ZOOM AL ESTRÉS LABORAL

Todos estamos expuestos a situaciones de estrés debido al trabajo. La clave es encontrar las medidas para enfrentarlo.

ASESOR
CRISTIAN VARGAS UPEGUI
Psiquiatra



En el sitio [Revistasaludcoomeva.com](https://www.revistasaludcoomeva.com) puede obtener más información sobre estrés laboral.



Las formas y maneras de trabajo actual llevan a que cada día más personas sufran de estrés laboral, que desencadena una serie de enfermedades y condiciones a largo plazo que afectan la calidad de vida de los empleados, provocándoles síntomas de ansiedad, irritabilidad, agotamiento físico y mental.

“Todos los individuos estamos en equilibrio con el ambiente que nos rodea, pero cuando llegan cambios o nos ponen retos, esa adaptación nos propicia un tipo de estrés, que puede ser positivo cuando el individuo se adapta, se moviliza y se transforma”, explica el

psiquiatra Cristian Vargas Upegui. Situaciones como tener varios jefes que imparten tareas, horarios ambivalentes o no fijos, llevarse trabajo para la casa, responder a múltiples canales, moverse en un ambiente de altas emociones (ironía, chistes fuertes, matoneo), insatisfacción con lo que se ejecuta, mala remuneración o realizar actividades para las que no se está calificado, pueden originarlo. Prevenir esta enfermedad evita el desarrollo de patologías mentales y otras asociadas como trastornos cardiovasculares y musculares, así como la afectación de la cotidianidad •

CONOCERSE Y REFLEXIONAR

Identificar si existen predisposiciones genéticas que pueden propiciar problemas de ansiedad o depresión, medir los niveles de irritabilidad y saber qué hábitos aprendidos atentan contra un estilo de vida saludable, ayuda a mitigar factores externos. Es útil aprender sobre meditación, asistir a psicoterapias, evitar el consumo del alcohol y practicar una buena higiene del sueño.

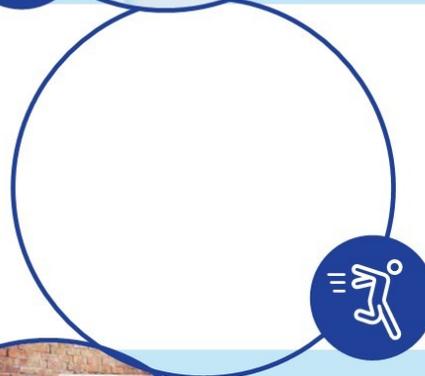


1

DE CADA 5 EMPLEADOS PADECE ESTRÉS Y FATIGA EN COLOMBIA. EL PRINCIPAL PROBLEMA DE SALUD SE RELACIONA CON DESÓRDENES MUSCULOESQUELÉTICOS, SEGÚN FASECOLDA.

FACTORES PROTECTORES

Tener claro el tiempo de ocio y el de trabajo, hacer ejercicio físico, proyectar metas a corto, mediano y largo plazo, saber afrontar los conflictos a través de una óptima resolución, practicar técnicas de asertividad, planear cada tarea y controlar las emociones, permite hacerle frente a las dificultades, previniendo que los síntomas de estrés se desarrollen.



1974

FUE EL AÑO EN EL QUE SE ACUÑÓ EL TÉRMINO BURNOUT, EN ESPAÑOL SÍNDROME DEL TRABAJADOR QUEMADO, QUE DERIVA EN FALTA DE PRODUCTIVIDAD.

2 a 3

VECES AL DÍA ES IDEAL QUE LOS EMPLEADOS TENGAN MOMENTOS DE RELAJACIÓN QUE LES SEAN ÚTILES PARA RECARGARSE DE ENERGÍAS, DISMINUIR EL ESTRÉS Y CAMBIAR DE PERSPECTIVA.



BUEN CLIMA LABORAL

- ▶ Promover y sentirse bien en el lugar de trabajo es fundamental. Los rumores de despidos son uno de los hechos que más efectos negativos pueden tener. Por esto, se recomienda el diálogo directo con el jefe inmediato para que la información fluya.
- ▶ Un acoso laboral se puede presentar de un jefe hacia un subalterno, de un empleado hacia su superior o entre compañeros. En cualquier caso, enfrentar la situación de manera directa es fundamental para evitar efectos colaterales y tomar las medidas pertinentes para su resolución.

(CON TU MENTE
antes de)



Con pasión, amor y comprensión es posible acompañar el proceso de un paciente en estado terminal.

ASESOR
HÉCTOR ECHEVERRI TOBÓN
Anestesiólogo y experto
en cuidados paliativos

En los últimos momentos de su vida, el enfermo terminal desea estar rodeado por sus seres más queridos, ya que su compañía es un atenuante a su dolor y se revierte en un mejor bienestar. Y es “curioso porque la familia actúa como si la enfermedad del paciente fuera contagiosa, pues para eludir el difícil momento —en el que es necesario enfrentar y discutir la realidad de la muerte próxima— procuran estar el menor tiempo posible con este, aislándolo”, explica el anestesiólogo y especialista en cuidados paliativos Héctor Echeverri Tobón.

Esto se justifica en la enorme brecha entre la vida y la muerte creada en nuestra cultura occidental, que ha llevado a que pocos, generalmente, quieran hablar de ella, hasta invisibilizarla. Sin embargo, es necesario tratar el tema desde diversos escenarios, para que cuando se presente, de repente, cada persona esté preparada tanto para recibirla, como para afrontar

el duelo. “El enorme impacto emocional que desata saber que la muerte está cerca, desencadena una serie de procesos físicos, psicológicos y psíquicos, no solo en el paciente, sino en los seres queridos que le rodean. Cuando se entiende la muerte, se facilita el duelo. El dolor más fácil de controlar es el físico, pero es el componente emocional, el que es más difícil de curar”, agrega el médico.

Por esto, cuando no se cuentan con los recursos suficientes para disponer de un equipo interdisciplinario de especialistas que acompañe este proceso con cuidados paliativos, se requiere de familiares dispuestos a educarse en cómo comportarse en cada fase que la persona atravesará, lo que evita cometer errores que afecten la unidad familiar y le traigan al individuo un sufrimiento indeseado. Basta con tener amor y comprensión, para hacer de este acompañamiento, el mejor apoyo.



PONERSE DE ACUERDO

- ▶ Elegir al familiar, quien hará las veces de mediador entre el paciente y seres queridos. Si hay un especialista del área de la salud, preferirlo para que oriente el proceso.
- ▶ El paciente terminal no está en condiciones de hacer antesala en un consultorio, por esto es importante buscarle un lugar donde se sienta cómodo y seguro. En su hogar es más fácil que esté en confianza y manifieste sus sentimientos.
- ▶ En casa, ubicar al paciente en la habitación más cercana al baño; situar la cama en el centro de esta para permitir el ingreso y la movilidad por ambos lados; ideal que tenga una ventana para que establezca una conexión con el espacio exterior; haya disponibilidad de líquidos; acceso a una campana, y sillas como mobiliario, para los acompañantes. Usar ambientador y, procurar porque la persona use la misma loción que utilizó durante toda su vida.
- ▶ Permitir que sea el individuo quien escoja a la persona que le cambiará los pañales y lo bañará.
- ▶ La recomendación es que la misma familia distribuya los turnos para su cuidado.



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

SÍGUENOS EN NUESTRAS
REDES SOCIALES



IATM,
un Instituto de
San Vicente
Fundación



ETAPAS QUE ATRAVIESA UN ENFERMO TERMINAL

Las fases* no ocurren siempre en un orden determinado, a veces el paciente se detiene en una más tiempo o se devuelve. La familia vive, a su manera, el mismo proceso. Lo normal es que se desarrolle así: negación, ira, pacto, depresión y aceptación.

LA NEGACIÓN

Al recibir la noticia, la exclamación del paciente y la familia son las mismas: "No puede ser", "debe haber una equivocación", o "por qué a mí". Es un mecanismo de defensa útil, que le permite a la psiquis acomodarse y asimilar paulatinamente la realidad. Es vital que el acompañante y el enfermo hablen abiertamente de la enfermedad, de su gravedad, sin mentiras y que, en vez de preguntarse por qué, encuentren un para qué.

EL PACTO

Es de corta duración. Aquí, el paciente intenta negociar con todo el mundo (médicos, sacerdote para obtener una segunda oportunidad a cambio de diversas promesas. Las más comunes son un cambio radical de vida, volverse más religioso, hacer donativos a los pobres o entregar su cuerpo a la ciencia. Todo, a cambio de más tiempo para asistir al matrimonio de la hija, al nacimiento del nieto... Estos compromisos, generalmente, son secretos o los comparte con personas muy cercanas.

LA IRA

Aunque el paciente pueda direccionarla al azar, lo más común es que la dirija hacia los familiares, enfermeras y médicos. Se vuelve agresivo porque para él todo ha terminado bruscamente (el trabajo, los planes, los proyectos, las vacaciones, la familia). Es importante que el acompañante intente ponerse en el zapato de su ser querido, para que sus respuestas y actitudes no alimenten las discusiones. Debe aprender a escucharlo e incluso aceptar esa ira, así sea injusta o irracional, ya que esto le producirá al enfermo alivio y le ayudará a aceptar mejor el proceso.

LA ACEPTACIÓN

Si un paciente ha tenido tiempo y ayuda para transitar por todas las fases, llegará por fin a esta etapa (la más difícil para el paciente y la familia), en la que su destino no lo deprimirá ni enojará. Habrá expresado sentimientos, manifestar su desapego y estará listo para la muerte. Es una parte del proceso de casi indiferencia, desprovista de sentimientos, es como si el dolor desapareciera y el silencio es la vía para comunicarse. Aquí, se requiere que los acompañantes estén disponibles, para brindarle tranquilidad y animarlo a desprenderse.

LA DEPRESIÓN

Reactiva: luego de pasar por hospitales, cirugías, quimioterapias o radioterapias, el paciente se debilita y ya no puede seguir negando su condición. La ira y la rabia son sustituidas por una sensación de pérdida física (amputaciones, alteraciones en el peso), psicológica (no poder valerse por sí mismo), económica (vender cosas materiales para costearse el tratamiento). En esta etapa la familia debe emplear estrategias para subirle el ánimo, darle optimismo y ayudarlo a seguir luchando.

Preparatoria: se trata del dolor por el que pasa el paciente desahuciado para disponerse a morir. Tiene como causa las pérdidas inminentes de todos los objetos de amor (afectivos y emocionales). La familia resulta decisiva, ya que puede facilitar o complicar las cosas. Solo el paciente que haya superado sus miedos y ansiedades hallará la aceptación y morirá en paz. La persona duerme por periodos largos, es un sueño evasivo, para aliviar el dolor. Se cierran ciclos •

*Estas fases se describen más ampliamente en el libro *Morir sin miedo y sin dolor*, de Héctor Fabio Echeverri.



¡Celebremos
juntos!

15
• años •
de
historias
de vida

Profamilia
fertilidad

**Gracias por confiar
en nosotros**

[Fertilidad.profamilia.org.co](https://www.fertilidad.profamilia.org.co)

Bogotá Antiguo Country Calle 83 No. 16A-44, consultorio 502. Tel.: 518 8666. Cel.: 315 607 6480

Cali Tequendama Calle 7 No. 41-34. Tel.: 486 2929 ext.: 440/230. Cel.: 318 795 0669



Valores Super salud

TUS HÁBITOS DE VIDA DEFINEN TU SALUD

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

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

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



Alimentación.



Bienestar mental.



Autocuidado.

Ingresa a mihistoriacoomevamp.com
o descarga nuestra App.



Cuidarte es quererte.

 **Coomeva** Medicina Prepagada



CON TU CUERPO

EL LUGAR DONDE SE ENCUENTRA UN GANGLIO LINFÁTICO INFLAMADO, OTROS SIGNOS Y SÍNTOMAS, DAN PISTAS PARA DETERMINAR LA CAUSA.

ESTADO DE SALUD GENERAL

Hacen parte del sistema inmunitario, ayudando al cuerpo a reconocer y compartir infecciones. Análisis de sangre confirman o excluyen diagnósticos.

ESTUDIOS AVANZADOS

El médico tratante es quien le recomendará al paciente los procedimientos que determinan las fuentes potenciales de la infección.

REACCIÓN BACTERIANA

Es posible que los ganglios inflamados por un virus vuelvan a la normalidad después de que se cure la infección viral.

500

A 600 GANGLIOS LINFÁTICOS TIENE EL SER HUMANO, DISTRIBUIDOS POR TODO EL CUERPO.

(CON TU CUERPO
abuelos)

CULTIVAR HÁBITOS DESDE JOVEN Y VIVIR A PLENITUD

Adoptar rutinas saludables desde etapas tempranas incide en la calidad de vida y en el disfrute de cada momento.

ASESORA

MILIANA SOFÍA ÁLVAREZ BORRÉ - Médica general

La madurez pone freno a los afanes y es insistente con el anhelo de alcanzar la plenitud. Este deseo que con frecuencia comparten las personas adultas, sobre todo cuando están haciendo su tránsito hacia la tercera edad, es completamente factible si cada ser humano incorpora acciones saludables en sus rutinas diarias que, aunque sencillas, pueden transformar su existencia.

Una muestra de lo anterior es que el Ministerio de Salud y Protección Social calcula que el 80 % de las enfermedades cardiovasculares y el 30 % de los cánceres que se registran en Colombia podrían evitarse si se modifican los estilos de vida; lo que significa adoptar hábitos que contribuyan a mejorar la salud y a disminuir las que se conocen como enfermedades no transmisibles, que tienen gran incidencia en la salud pública.

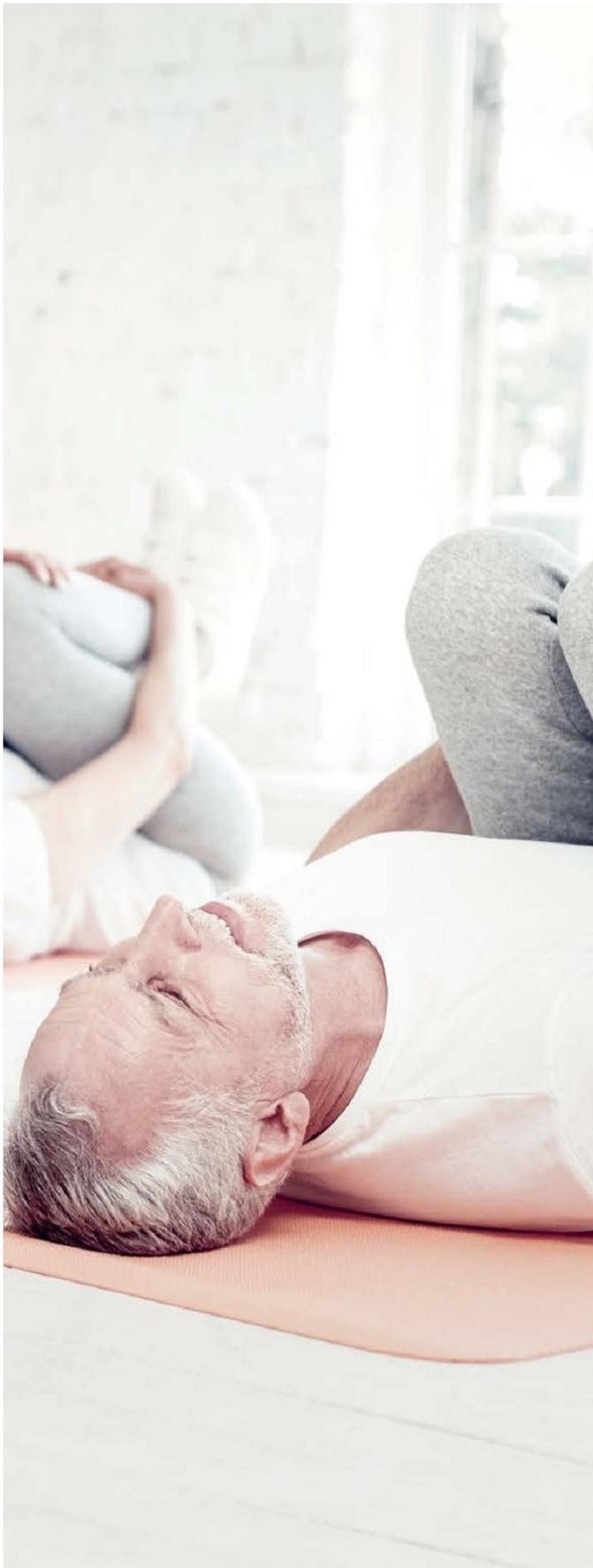
“Está demostrado que el riesgo cardiovascular de una persona que no tiene buenos hábitos de vida se incrementa en un 60 o 70 % con respecto a aquella que sí los practica, y hay que tener en cuenta que la primera causa de muerte en Colombia es por causa de enfermedades cardiovasculares. Estos hábitos inciden en la dis-

minución de la progresión de ciertas enfermedades, como también, el no practicarlos, en la manifestación de algunas patologías”, destaca la médica general Miliana Sofía Álvarez Borré.

Por lo anterior, y previendo la necesidad de trabajar más en prácticas de prevención que ayuden a que las personas mejoren su salud durante la vejez, la Organización Mundial de la Salud, recomienda adoptar en cualquiera de los momentos del curso de vida dichos hábitos, entre los que se encuentran la buena alimentación, el fomentar espacios de socialización, el no consumo de alcohol y tabaco y la realización de actividad física. Solo este último, según el MinSalud, disminuye hasta en 30 % la enfermedad del corazón, en 27 % los casos de diabetes y en 25 % los cánceres de seno y colon.

VINCULARLO EN LA COTIDIANIDAD

La práctica diaria de actividades saludables es necesaria durante la tercera edad porque de estas depende el buen vivir. “A medida que envejecemos se pierde masa muscular, lo que incre-







CLÍNICA UNIVERSITARIA®



Central de Citas 448 8388 opción 2

Proteger el don maravilloso de la **vida** es:
 Brindar Servicios Integrales en
Uroginecología y Piso Pélvico

- + **Equipo interdisciplinario** con especialistas en **Ginecología, Urología, Coloproctología y Fisioterapia** y subespecialistas en **Uroginecología**.
- + **Pioneros en técnicas y procedimientos** para el tratamiento de patologías como incontinencia urinaria, fecal y prolapso de órganos pélvicos.
- + **Abordaje integral** de patologías uroginecológicas.
- + **Centro de producción científica y transferencia del conocimiento** en Uroginecología y Piso Pélvico.

www.clinicauniversitariabolivariana.org.co
 Carrera 72A N° 78B - 50 sector Robledo
 Medellín, Antioquia

CON TU CUERPO abuelos

menta la fragilidad y se queman menos calorías, especialmente si no se es una persona activa. Para prevenir la ganancia de peso, se necesita comer menos, pero es necesario ingerir alimentos que sean ricos en nutrientes. Si nunca ha sido una persona activa, iniciar un plan de ejercicio regular puede mejorar la resistencia, fuerza, balance y la flexibilidad. Es importante dormir bien, estar cerca de amigos y familiares, mantener buenas relaciones sociales, rodearse de personas de las que se pueda disfrutar la compañía”, explica la especialista.

La clave para que estos hábitos impacten la salud de manera positiva es precisamente convertirlos en parte de lo que se hace a diario. Se pueden empezar a practicar en cualquier momento, pero entre más temprano se adquieran tendrán mayores efectos en los individuos cuando lleguen a la vejez.

“Es muy importante convertir los buenos hábitos en un compromiso personal que todos debemos tener. Así, como cuando nuestros padres nos enseñan a hablar, a caminar, a ir al baño, a comer; así mismo se puede convertir en una rutina diaria y rechazar las cosas que nos hacen mal”, asegura la doctora Álvarez Borré.

Para ella también es necesario que, gracias a la información disponible y a la orientación profesional, las personas entiendan cuáles son las consecuencias de los malos hábitos para que sean conscientes de que deben cambiarse por los que representan un estilo de vida saludable y así disminuir las veces en que se debe consultar. Una rutina de la prevención no solo ayuda a no lamentarse sino a cumplir el anhelo de gozar de la vida a plenitud en las diferentes etapas de la vida •

BUENAS PRÁCTICAS

Entre los hábitos saludables que la OMS recomienda incorporar a la rutina diaria se encuentran:



Actividad física

Implica mover el cuerpo (caminar, correr, bailar), por lo menos durante media hora cada día en edad adulta y la vejez. Puede buscar otras actividades recreativas como cuidar un jardín.



Dieta saludable

Incluye la ingesta de mínimo cinco frutas y verduras cada día, así como la disminución del consumo de grasa, sal y azúcar. Cocinar en casa es una costumbre que hacer consciente lo que se consume.



Salud mental

Se relaciona con propiciar espacios de socialización que les permitan a las personas expresar sus emociones y relacionarse mejor con su entorno. Conservar vínculos y amistades es clave.



Salud oral

Trasciende la estética y la sonrisa e implica el proceso de digestión, así como la función de socialización. La recomendación es cepillarse mínimo dos veces al día, usar seda y crema dental con flúor.



Evitar tabaco y alcohol

Esto bajo el entendido de que estos hábitos tienen alta incidencia en el deterioro de algunas funciones del organismo. Limitar el consumo semanal ayuda a impedir generar conductas de riesgo.



SOMMOS
Medicina Especializada

TRATAMIENTO PARA EL RONQUIDO TECNOLOGÍA, CIENCIA Y EXPERIENCIA

Evite las molestias del ronquido
y disfrute de un sueño
tranquilo y reconfortante.

- Se realiza en el consultorio.
- Anestesia local.
- Duración de 20 minutos.
- No es doloroso.
- Sin incapacidad laboral.



DR. JOHN FIGUEROA E.

Otorrinolaringología
Cirugía Plástica Facial
Trastornos Respiratorios del Sueño.
Sueros Ortomoleculares



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



www.sommos.com.co
www.ronquidolaser.com

Sedes en Cali - Bogotá

(CON TU CUERPO
pequeños gigantes)



RESPIRAR POR LA BOCA
TIENE EXPLICACIÓN

La hinchazón de las adenoides, tejido situado en la parte alta de la garganta, detrás de la nariz, resulta molesta para los niños.

ASESORA
ADRIANA MARÍA
AGUIRRE ROLDÁN
Médica familiar

Las adenoides son tejidos linfáticos que funcionan como un filtro instalado en el acceso del conducto que conecta a la nariz y la garganta. Su función principal es la de atajar el ingreso de partículas de todo tipo como polvo o gérmenes, para lo cual se apoya en los pelitos conocidos como cilios que hacen las veces de “escoba” y producen los mocos, que cumplen una tarea vital en la retención de cuerpos extraños para que no lleguen a los pulmones ni a los cornetes. Su inflamación, explica la médica familiar Adriana María Aguirre Roldán, es conocida como adenoides hipertrófica, una molesta hinchazón que hace que se aumente la producción de moco y se acumulen los virus y las bacterias que ocasionan infecciones.

Esta patología se da, por lo general, en niños menores de 7 años, explica la especialista, pues algunos nacen con esas estructuras nasales “un poco más aumentadas de lo normal, lo que les genera enfermedades como rinitis alérgica o asma”. Solo después de esa edad, las adenoides se van ajustando a su tamaño según la proporción de su rostro. La hinchazón puede tratarse con cirugías, pero no siempre es necesario.

Hay también pacientes que nacen con condiciones atópicas de base, es decir con alergias asociadas a ese aumento de tamaño.

CONDICIONES AMBIENTALES

No se trata, enfatiza Adriana, de una enfermedad rara, al contrario, se ha convertido en común, dadas las condiciones atmosféricas que incrementan los casos de rinitis alérgica por los cambios en la temperatura y la presencia de más partículas contaminantes que traen infecciones difíciles de atrapar por este tejido.

Entre los síntomas que pueden alertar esta enfermedad están respirar a través de la boca debido a que la nariz está bloqueada, principalmente en la noche; mal aliento, labios cuarteados, resequedad en la boca, rinorrea o congestión nasal persistente, estar inquieto mientras se duerme, roncar, tener episodios de ausencia de la respiración durante el sueño (apnea), e infecciones frecuentes en el oído. Asimismo, la gripe o rinofaringitis viral, faringitis y crup —una infección que inflama la laringe—, son otras dolencias respiratorias que pueden presentar los niños ●

ENFERMEDAD EN TRATAMIENTO

1 ¿ES UNA OPCIÓN EXTRAER LAS ADENOIDES?

Una de las alternativas médicas para atender las adenoides hipertróficas es retirar estos tejidos. “Era casi una regla general que cuando un niño tiene sinusitis, amigdalitis o infecciones respiratorias con frecuencia, lo operaran”. Sin embargo, para la médica Adriana Aguirre, no es la mejor opción, porque cumplen una función de defensa en el sistema respiratorio al producir sustancias inmunológicas también para proteger del medio ambiente. En este caso, “su ausencia solo empeoraría la protección de los pulmones o los cornetes”.

2 ALTERNATIVAS PARA MITIGAR LA HINCHAZÓN

Existen otras formas de tratar la inflamación de estos tejidos. La principal, dice la especialista, es mediante el autocuidado. Si la persona es consciente de que ante cualquier estímulo respiratorio su cuerpo reacciona porque es alérgica, lo mejor es que evite entrar en contacto con estos estímulos como aromas, humo del cigarrillo, polvo, cambios de temperatura. Otra opción es mantener lavada la nariz con suero fisiológico. Se recomienda acudir al médico para determinar, si es el caso, un tratamiento que puede incluir antibióticos.

(CON TU CUERPO
tendencias)



COMER CRUDO Y SABER POR QUÉ

Aunque restrictiva, esta dieta de origen vegetal, aprovecha al máximo los nutrientes y vitaminas de las frutas, semillas y verduras.

ASESORES

ALICIA CLEVES HUERGO
Nutricionista y dietista, adscrita
a Coomeva Medicina Prepagada
SANDRO GÓMEZ
Nutriólogo

La dieta crudivegana, crudívora o tendencia *Raw-food*, incluye el 100 % de sus ingredientes de origen vegetal como frutas, verduras y semillas, sin someterlos a más de 42 grados de cocción —aproximadamente la temperatura máxima que pueden alcanzar expuestos al sol—, es decir que se consumen crudos y no procesados, lo que preserva sus enzimas y el aporte de nutrientes, vitaminas y fibra esenciales para los procesos químicos del cuerpo humano. Una alimentación que se alinea al cuidado de la salud, del planeta, de los ecosistemas, de los animales, pero que deja en entredicho su aporte nutricional al organismo.

Javier Medvedovsky, cocinero crudívoro y autor del libro *Espiritual chef*, afirma en el blog Zen, del periódico *El Mundo* de España, que se trata de un estilo de vida que consiste en comer alimentos en su estado fresco, tal cual los da la naturaleza, “por lo que aunque ahora esté de moda, se trata de una dieta antiquísima”. Las técnicas culinarias de este tipo de cocina incluyen la germinación, la fermentación, el licuado, el triturado, los diferentes cortes y la deshidratación para conseguir diferentes texturas y sabores.



—  —

EL MUNDO NECESITA
**PERSONAS QUE
DUERMAN MEJOR**

— **Spring**[®] —
CAMBIA TU VIDA.



INFORMARSE SOBRE LA TENDENCIA

- ▶ El crudiveganismo es una forma de alimentación dentro del veganismo.
- ▶ En esta forma de alimentación no se emplean fritos, se eliminan los refinados, hay una reducción máxima de gluten, se dejan a un lado los procesados y se elimina la presencia de conservantes artificiales.
- ▶ Al ser una dieta a base de frutas y verduras crudas, el aporte de líquidos es significativo.
- ▶ En algunos casos, el exceso de cocción de ciertas verduras, especialmente cuando es en agua, hace que se pierdan algunos nutrientes importantes.

“Las personas que la practican están alejadas de las comidas rápidas y de los alimentos procesados, lo que hace que tengan bajo control el azúcar, el colesterol y los triglicéridos, sin embargo, si es muy restrictiva, sobre todo, en el tema de la inclusión de proteínas. En este caso, la recomendación es que en el plato se combinen un 70 % de porciones crudas de semillas, frutas y verduras, con un 30 % de leguminosas”, explicó el nutriólogo Sandro Gómez. Siendo ideal, en cualquier caso, comer de forma responsable, consciente y ajustándose a los requerimientos de nutrientes de cada individuo.

Por esto, la nutricionista Alicia Cleves Huergo, recomienda que cualquier dieta o plan nutricional esté asesorado por un experto en nutrición, pues no todos los organismos reaccionan igual a la ingesta de cierto tipo de alimentos y existen riesgos para la salud si no se consumen los grupos alimenticios de forma balanceada.

En general, los productos de origen vegetal permiten que el cuerpo reciba, en su totalidad, las vitaminas, minerales y fibra que contienen, además, la mezcla de estos grupos alimenticios contribuye

a evitar el estreñimiento al mejorar el tránsito intestinal. “Por su contenido de fibra y su volumen permiten una mayor masticación y esto confiere mayor saciedad a si las consumimos en jugos, purés o cremas”, agrega Alicia Cleves.

TENGA CUIDADO

Algunas corrientes de esta tendencia incluyen la ingesta de carne cruda (*raw animal food diet*), frente a la cual se debe tener especial precaución, sobre todo, para evitar el riesgo de padecer enfermedades transmitidas por alimentos (ETA), debido a la contaminación de esta por mala higiene. El cerdo, específicamente, causa triquinosis. En cuanto al pollo y al huevo, consumirlos mal cocidos o crudos puede desarrollar salmonelosis. “Estas patologías son muy peligrosas durante el embarazo o en los enfermos inmunodeprimidos, pues son personas con un estado alto de vulnerabilidad”, agrega Alicia Cleves.

De tal manera que, antes de seguir alguna dieta por moda, por salud o por gusto, es importante conocer los beneficios y consecuencias de la misma para tomar la mejor decisión •

ESPECIALISTAS EN TRANSFORMAR EMOCIONES

Entregando a nuestros visitantes información clara y oportuna para su pronta mejoría



Nuestro servicio de atención al usuario es diferente porque busca entenderte y ponernos en tu lugar para lograr siempre hacerte sentir mejor.

Las oficinas de atención al usuario llevan por nombre Servicio Magenta, estamos ubicados en 1er piso torre 4 de lunes a viernes de 7:30 a.m. a 6:00 p.m., también puede comunicarse al teléfono (57 4) 345 8588 o a través del correo electrónico magenta@lasamericas.com.co


**Clínica
Las Américas**
En tus momentos vitales



BREVES MOMENTOS QUE LO ACTIVAN

La productividad laboral, física y mental aumenta entre más dinámica esté la persona. La invitación es a hacer de las pausas activas un hábito de vida.

ASESORA
CATALINA MENA
Terapeuta ocupacional

TENGA EN CUENTA:

- ▶ El buen uso de la respiración es clave para ahorrar energía corporal. Recuerde inhalar antes de los esfuerzos y exhalar en el punto más alto de los mismos.
- ▶ Al estar sentado, mantenga la espalda apoyada en el espaldar de su silla, acerque el cuerpo al escritorio, los antebrazos sobre la mesa y use un apoyapiés.
- ▶ Al estar de pie, no olvide usar las rodillas como amortiguador al agacharse.

Una pausa o cambio en la postura tras cada hora de trabajo le hace mucho bien a la salud.

Reduce el estrés y la fatiga laboral, evita trastornos musculoesqueléticos, oxigena el cerebro, mejora la concentración y recarga energías.

No es necesario dedicar muchos minutos a estas actividades. El solo hecho de ponerse de pie, dar una pequeña vuelta y cambiar de ambiente es efectivo.

REALIZAR LOS SIGUIENTES EJERCICIOS BENEFICIA LOS GRUPOS MUSCULARES



ESTIRA LA ESPALDA

Sentado en una silla firme, con las manos tocar las piernas y bajar poco a poco hasta alcanzar los pies. Relajar el cuello. Sostener la posición durante 20 segundos.

FRECUENCIA: 2 veces.



DISTENSIONA TRONCO Y BRAZOS

Entrelazar las manos y girarlas de modo que pueda ver las uñas. Estirar los brazos hacia el frente y desplazarlos hacia arriba. Sostener hasta por 30 segundos.

FRECUENCIA: 2 veces.



ALIVIA LOS HOMBROS

Con las manos sobre las piernas, inhalar profundamente y hacer círculos con los hombros, llevándolos hacia adelante y luego hacia atrás, mientras exhala el aire.

FRECUENCIA: 5 veces.



RELAJA EL CUELLO

Con el brazo derecho rodear la cabeza hasta tocar la oreja del lado izquierda, presionar hacia el lado del brazo y sostener 20 segundos. Repetir el proceso sobre el lado contrario.

FRECUENCIA: 1 vez en cada lado.



ACTIVA LAS PIERNAS

Mientras permanece sentado en posición recta, alzar una de las piernas y cruzarla sobre el muslo contrario. Sostener en esta posición de 20 a 30 segundos.

FRECUENCIA: 1 vez, en cada lado.

SunStop®

PROTECCIÓN SOLAR USO DIARIO
PARA TODO TIPO DE PIEL

AHORA CON
OTZ 10

360° Protección
UVA / UVB
Radiación
INFRAROJA
PROTECCIÓN LUZ VISIBLE



UNA PIEL SANA,
ES UNA PIEL JOVEN

**NUEVAS
TEXTURAS**



RADIACIÓN IR

La radiación IR
constituye el
50%
del espectro solar.

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

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

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



WWW.PHARMADERM.COM.CO

f Instagram Twitter Pharmaderm&skindrug

Retimax®

HIDRATACIÓN COMPLETA ANTIEDAD
PARA TU ROSTRO



Hidratación Prolongada

NUEVA FÓRMULA
NUEVA IMAGEN



Contorno de ojos



Hidratante facial
ANTIEDAD



Despigmentante
de uso diario



Tratamiento
ojeras y bolsas



Tónico refrescante
e hidratante



WWW.SKINDRUG.COM.CO

f @ t Pharmaderm&skindrug



CEPILLO SUAVE E HILO DENTAL PARA CUIDAR LAS ENCÍAS

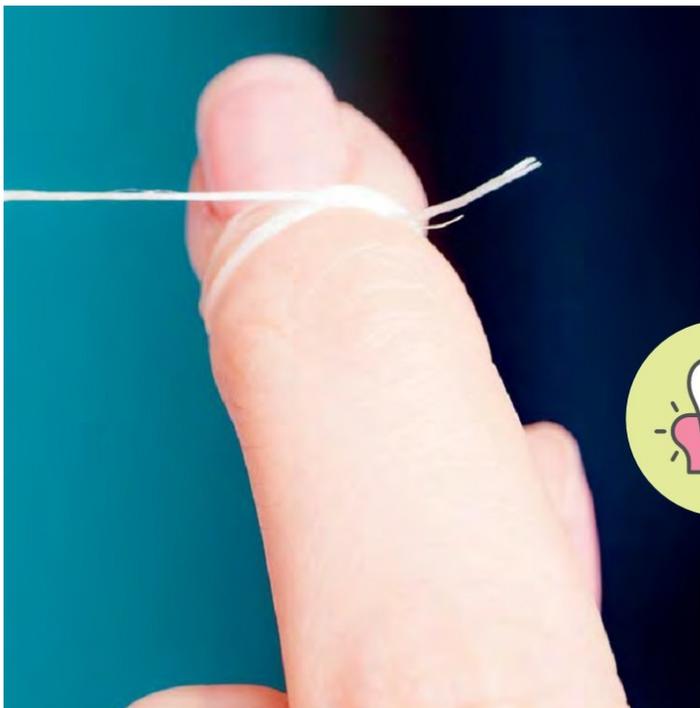
Una adecuada higiene de este tejido, que cumple funciones protectoras de las raíces de los dientes, tiene efectos en la salud bucal.

ASESORA
LINA MARCELA ZULETA
Periodoncista

La encía es quizás uno de los tejidos del cuerpo con el que los seres humanos pecamos por exceso, ya que por querer mantenerlo limpio, a veces le causamos heridas, pues en ocasiones malinterpretamos que mientras más duro la cepillemos, mejor resultará su lavado, provocando sangrado o dolor.

La suavidad, tanto de las cerdas como del cepillado (que siempre debe hacerse en el sentido en que sale el diente y no hacia la encía) hará que estas sufran menos, se evite su sensibilidad y no se descubran las raíces dentales.

“Usar, sobre todo, de manera correcta la seda dental tiene efectos de alto impacto en su salud, ya que es la única forma de



¿POR QUÉ SANGRAN Y SE INFLAMAN?

- ▶ No usar bien la seda dental hace que los restos de alimentos que quedan entre los dientes permanezcan allí, ocasionando infecciones y enfermedades de las encías.
- ▶ En las mujeres puede presentarse debido a los cambios hormonales, dado que estos inciden en las encías, haciéndolas más sensibles ante cualquier estímulo.
- ▶ Hay situaciones en las que las encías cubren los dientes, una de las consecuencias de algunos medicamentos utilizados para el control de enfermedades como hipertensión o epilepsia, que alteran su tamaño.

llegar al surco gingival, el espacio que hay entre los dientes y la encía”, explica la periodoncista de la Universidad CES, Lina Marcela Zuleta Echeverri. Esto evita, a largo plazo, el desarrollo de enfermedades como gingivitis y periodoncititis.

POSIBLES CORRECCIONES

El odontólogo general, cuenta la asesora médica, está en capacidad de realizar una evaluación de las encías cuando se realice una consulta general y, de acuerdo al estado en que la encuentre, decidir si es necesario remitir al paciente a un especialista, en este caso a un periodoncista.

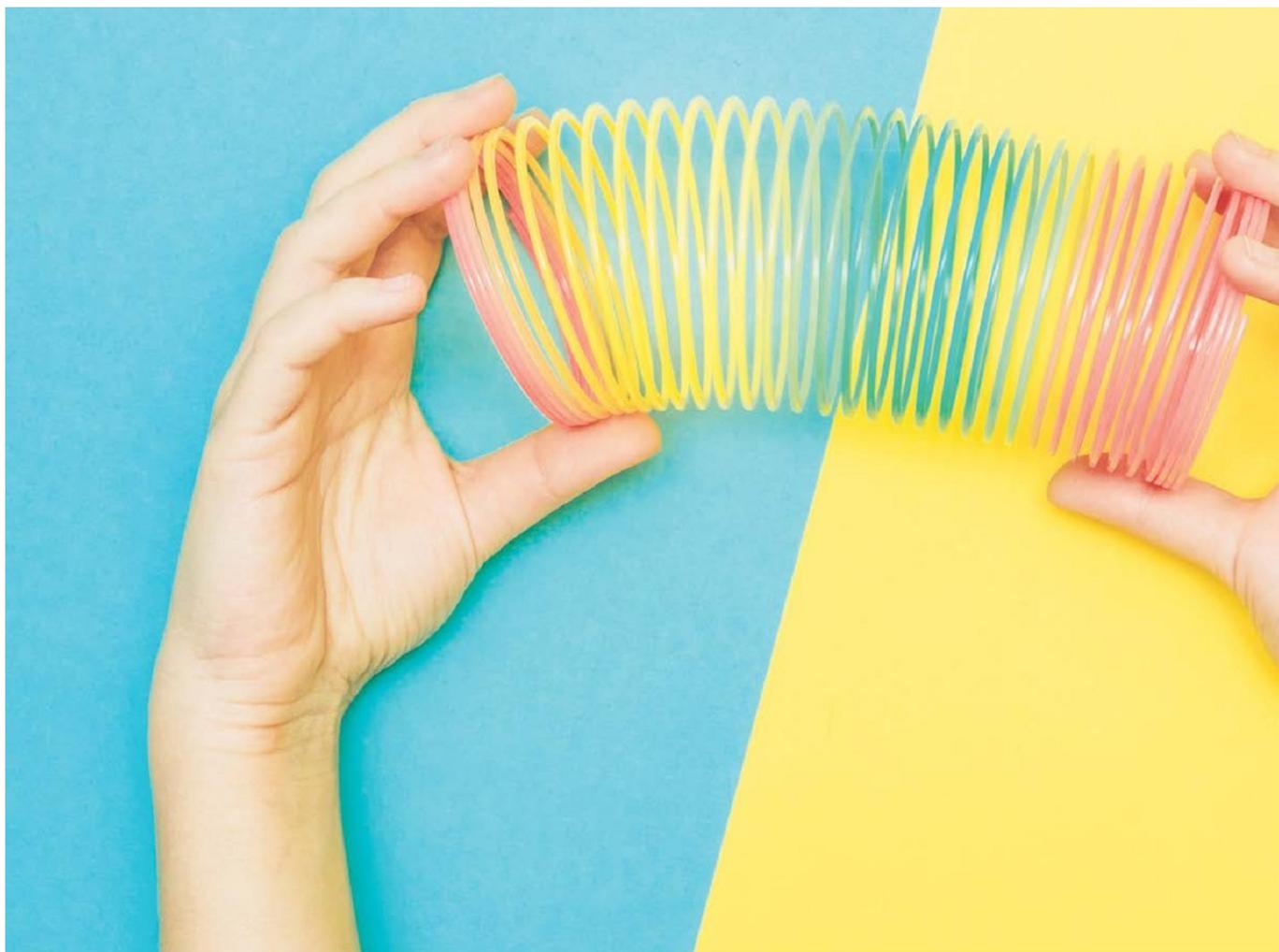
Esa evaluación incluye un examen con una sonda periodontal, que revela posibles enfermedades en este órgano, incluso en personas que en apariencia lleven una correcta higiene dental. En esta, también pueden ser detectadas situaciones que ameriten la realización de una cirugía plástica periodontal, como por ejemplo, cuando los dientes están cubiertos por la encía o los cuellos dentales destapados, o, incluso, por asuntos estéticos como la nivelación de la encía en los dientes de adelante para que la sonrisa quede con parámetros estéticos aceptables •



ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS

La Asociación Dental Americana se refiere a la enfermedad de la encía o enfermedad periodontal como la infección de los tejidos que rodean y sujetan los dientes y, la señala como una de las causas principales por la que los adultos pierden sus dientes. Con frecuencia el dolor está ausente, por lo cual es factible que el paciente no sepa que la padece. Tenga en cuenta:

1. En su primera fase se le conoce como gingivitis, en la que la encía se enrojece, se hincha y sangra. Su cura puede ser a través de una limpieza profesional, más el complemento de higiene en casa.
2. Si la enfermedad no se trata a tiempo y avanza puede desencadenar la periodontitis, que es cuando los tejidos comienzan a desaparecer al igual que los huesos. Esto provoca que los dientes queden sueltos y se muevan. Ocurre a cualquier edad. Hay periodontitis crónica y agresiva, que es la más dañina.



ESTIRAR Y DESCANSAR

LAS MANOS

El síndrome del túnel carpiano suele aparecer como consecuencia de movimientos repetitivos que requieren fuerza o por enfermedades que afectan los nervios.

ASESORA DAYRA ERAZO - Fisiatra, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada



movimientos que impliquen mucha fuerza y que desempeñen oficios como la carpintería, en líneas de montaje en fábricas y empacadores, violinistas y otros músicos; jardineros, costureros, bordadores, cocineros y mecánicos. No obstante, advierte el Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares de Estados Unidos, (NIH por sus siglas en inglés) que las mujeres son más propensas a desarrollarlo, probablemente porque su túnel carpiano es más pequeño que el de ellos.

¿DÓNDE ESTÁ EL TÚNEL?

De acuerdo con Dayra Yolima Erazo Ordoñez, especialista en medicina física, rehabilitación y medicina biológica, el túnel carpiano está localizado en la base de la mano, cerca de la muñeca. Es un paso estrecho de ligamentos y huesos en la base de la mano que contiene nervios y tendones. Cuando se lesiona o se presiona el nervio mediano aparece este síndrome que, por lo general, afecta la mano dominante y produce dolor intenso.

Si bien las señales de alarma comienzan gradualmente, cuando empeoran, incluso sostener objetos puede convertirse en un asunto complicado. La razón es que el nervio mediano es el que se encarga de controlar las sensaciones del pulgar y los dedos (menos el meñique), al igual que algunos músculos pequeños de la mano.

Se sabe, además, que las personas con diabetes, y otras alteraciones que afectan los nervios, son más propensas a desarrollar este tipo de síndrome. El NIH cita que otras de las razones son traumatismo o lesión de la muñeca, obesidad, sobreactividad de la glándula pituitaria,

hipotiroidismo, artritis reumatoide, problemas mecánicos en la articulación de la muñeca, estrés laboral, uso repetitivo de herramientas de mano vibradoras, retención de líquidos durante el embarazo, menopausia, o desarrollo de un quiste o tumor en el túnel.

HAY MUCHO POR HACER

En términos de prevención, la ergonomía y las pausas activas son fundamentales. La primera se basa en lograr que la muñeca mantenga una posición natural en el trabajo, las segundas en hacer descansos y estiramientos. Al mismo tiempo, Erazo sugiere no dormir sobre las muñecas ni con ellas flexionadas y llama la atención, especialmente, en la ubicación del teclado, “asegurarse que las muñecas estén en una posición neutral al escribir, que no estén demasiado flexionadas o extendidas”.

Por su parte, una vez el síndrome se diagnostique, el tratamiento depende del estado en el que se encuentre. Si es leve o moderado, la férula (soportes semirrígidos para mantener la muñeca en posición neutral), la fisioterapia, los antiinflamatorios, mejorar la ergonomía e incluir pausas activas en la rutina diaria son las medidas a tomar. Cuando ya se trata de un asunto severo el procedimiento es la cirugía. Esta última se sugiere cuando las señales de alarma superan los seis meses o si hay daño muscular.

Finalmente, el NIH menciona que terapias alternativas como la acupuntura y la quiropráctica, son opciones “que han beneficiado a algunas personas, pero su eficacia sigue sin probarse. Una excepción es el yoga, que se ha demostrado que reduce el dolor y mejora la fuerza de agarre”.

Con seguridad, en algún momento, ha escuchado hablar del síndrome del túnel carpiano o conoce a alguien que lo ha tenido. Incluso, le han recomendado ejercicios para evitar su aparición, pero ¿sabe identificarlo?

Dolor, adormecimiento, pérdida de fuerza y un hormigueo que va desde la muñeca hasta el brazo son los síntomas más comunes. Sin embargo, habrá quienes piensen que se trata solo de un calambre, pero cuando ya es un asunto frecuente y repetitivo hay que empezar a sospechar que se presenta.

Está claro que esta patología sucede, mayormente, en personas cuyo trabajo implica hacer movimientos repetitivos y manuales, por ejemplo, en individuos que deben escribir todo el tiempo en el computador, cepillar el cabello, hacer



RUTINAS PARA AYUDAR A FORTALECER

La fisiatra Dayra Erazo sugiere realizar los siguientes movimientos de forma periódica como medida preventiva a la aparición del síndrome del túnel carpiano:

1 Juntar las palmas de las manos como en postura de oración frente al pecho, con los dedos apuntando hacia arriba, levantar los codos hasta sentir un estirón en ambas muñecas y conservar esa posición alrededor de 30 segundos. Repetir de 3 a 5 veces al día.



2 Tomar los dedos de una mano y llevarlos hacia atrás hasta que sienta un estiramiento en el frente de la muñeca, hacerlo por cerca de 30 segundos y repetir en la otra mano.



3 Ubicar la muñeca en una posición neutral, sobre una superficie plana, de manera que la palma de la mano quede hacia abajo. Con la otra mano, sujetar con fuerza la muñeca de la mano extendida y llevar esta última hacia atrás haciendo resistencia. Conservar esta posición durante 10 segundos y repetir de 5 a 10 veces.



4 Levantar un balón ligero en la mano con la palma hacia arriba, apretar y flexionar la muñeca. Hacer 10 repeticiones. Descansar y repetir de 2 a 3 series.



5 Girar la muñeca de manera que la palma quede hacia abajo. Apretar ligeramente un balón y extender la muñeca. Repetir de 5 a 10 veces. Descansar y repetir de 2 a 3 series •



CON TU MUNDO)

20

KILOGRAMOS DE COMIDA AL AÑO PUEDEN CULTIVARSE EN UN ESPACIO DE 1 METRO CUADRADO.

NO ES NECESARIO UN ESPACIO A CIELO ABIERTO PARA TENER SU PROPIA HUERTA URBANA. EN UN BALCÓN, TERRAZA O EL JARDÍN ES POSIBLE CULTIVAR SUS PROPIOS ALIMENTOS.

PRODUCTOS ORGÁNICOS

Producir nuestro propio alimento garantiza que al consumirlo este se encuentre fresco y sano. Es posible cultivar desde tomates, hasta plantas aromáticas.

APORTE A LA SOSTENIBILIDAD

Preservar el medio ambiente es otro aporte de los huertos, en cuanto mejoran la calidad del aire, reducen la contaminación y promueven la biodiversidad.

RECONOCER SU IMPORTANCIA

De las plantas se deriva la vida. Hacen parte del ciclo del agua, generan el oxígeno que respiramos y producen nuestro alimento.



(CON TU MUNDO
para ellos)

HOMBRES DE ESTA ERA

Ahora se preocupan por la moda, su apariencia y las responsabilidades del hogar. Aunque cambien los estilos de vida no hay que olvidar los buenos hábitos.

ASESORAS

CONSUELO SUSANA VIVAS PERDOMO
Psicóloga, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada
AMPARO SALAZAR - Psicóloga

Los usuarios de redes sociales en Colombia son algunos de los más activos del mundo en estas plataformas. Tan solo en Facebook, casi la mitad de la población tiene una cuenta — el 60% la mantiene activa desde su celular—. Así las cosas, las redes sociales son los nuevos modelos, y en algunos casos, se convierten en educadores que perfilan costumbres y tendencias; y las generaciones recientes son el resultado de estas interacciones, de las nuevas comunicaciones.

La psicóloga Consuelo Susana Vivas Perdomo asegura que la irrupción de las redes sociales, el internet y la TV con series de otras latitudes ha tenido mucho que ver con la fabricación del colombiano contemporáneo: hombres a los que les gusta vivir según los dictámenes de la moda, ejercitar el cuerpo, alimentarse según estándares saludables o gastronomías internacionales; afeitarse la barba



como si fueran futbolistas europeos y cocinar como novios franceses.

De hecho, por muchos años se creyó que a las cirugías estéticas solo acudían las mujeres, sin embargo según un informe de la Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica Estética y Reconstructiva (SCCP), entre 2012 y 2015 estos procedimientos en los hombres aumentaron un 30 por ciento.

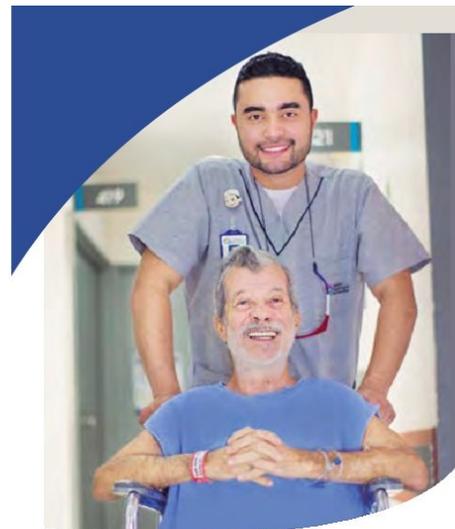
“A los hombres modernos les gusta acicalarse mucho, estar a la moda, estar bien presentados desde los zapatos hasta el peinado; tener la barba bien arreglada, el cabello bien acicalado y un buen perfume, que es básico. Además, está la forma de vida, lo primero que busca el hombre moderno es comprarse un carro y el último celular. Aquí hay un punto clave: todo es para mostrar, las cosas se tienen para lucirlas en las redes, como quien dice: ‘yo aquí soy el mejor’.

Ya cuando empiezan a madurar y se

dan cuenta de que esas cosas no son las que verdaderamente valoran las personas, que eso no lleva a un ser humano a ser íntegro, y empiezan a cambiar”, explica la especialista.

VIDAS MEDIÁTICAS

Esa influencia viene de la exposición de la vida de gente famosa, dice la psicóloga Luz Amparo Salazar, y señala el ejemplo de la familia Kardashian: “Se viven lujos que parecen gratuitos, se muestra un estilo de vida donde la apariencia es primordial, todo empezó con un *reality* y ahora esas mujeres lo muestran todo en sus redes sociales. Esa estrategia después la copiaron los llamados influenciadores, quienes empezaron a mostrar cómo se motilaban, cómo vestían, dónde compraban, dónde comían, dónde pasaban sus vacaciones, y es así como el modelo llegó a los adolescentes, que hoy son jóvenes”.



Instituto
Neurológico
de Colombia

ACÉRCATE MÁS A NUESTROS SERVICIOS

Ayudas Diagnósticas:

- Unidad de Neurofisiología Clínica: Electroencefalografía Digital, Videomonitorio y Polisomnografía, Electromiografía, Potenciales Evocados y Test de Wada.
- Neurointervencionismo
- Resonancia Magnética (1.5 Tesla)
- Tomografía
- Escanografía
- Ecografía
- Rayos X
- Radioterapia

Citas para Ayudas Diagnósticas en contáctenos:
www.institutoneurologico.org.co

CONSULTA EXTERNA Y CIRUGÍA para pacientes diagnosticados con párkinson o epilepsia, hacen parte de nuestra oferta integral de servicios.

Calle 55 46-36.
Medellín-Colombia
Conmutador 57-(4) 576 66 66
Ext: 7500

Su bienestar, Nuestro Compromiso

CON TU MUNDO para ellos

Esto concuerda con una tesis de Vivas Perdomo, quien señala que mientras hace unos diez años el modelo a seguir de los adolescentes era el muchacho popular del barrio, ahora lo son las celebridades de Instagram, Facebook o Youtube.

Por otro lado, Vivas Perdomo asegura que los hombres comprometidos con las responsabilidades del hogar, esos nuevos hombres que cocinan, lavan platos, cambian pañales y bañan niños son el resultado de la liberación femenina: “Cuando las mujeres empezaron a salir de la casa a trabajar, los hombres se vieron obligados a tomar responsabilidades, ya no existe el machismo del hombre que no hace nada en la casa. Los *millennials* crecieron con la mentalidad de que deben ayudar, de que tienen parte en el hogar”.

Salazar afirma que estos hombres modernos, al ser los hijos de familias muchas veces fragmentadas, o en las que

la mamá tenía que mezclar las labores de la casa con trabajos informales, desde pequeños se vieron abocados a la disciplina de la casa: “Es muy probable que las madres les asignaran responsabilidades como tender la cama, lavar los platos e incluso cocinar, entonces cuando llegaron a las relaciones de pareja pudieron hacer muchas cosas por ellos mismos, no como fueron sus padres, a quienes les hacían todo por el machismo que venía de generaciones anteriores”.

Cada generación ha tenido sus propias influencias, sus evoluciones. La contemporánea es heredera de la liberación femenina, de la mentalidad laica, de los movimientos políticos de apertura y, también, de las redes sociales y el “me gusta” que valida. Todo esto ha alimentado a los hombres, que se cuidan, que se preocupan por cómo se ven, que saben que en la casa tienen más de una responsabilidad ●



COMPORTAMIENTOS ESCAPISTAS

Con los tiempos y estilos de vida que cambian, es importante no solo darle continuidad a los buenos hábitos como evitar fumar y alimentarse de forma saludable, sino que es crucial observar comportamientos escapistas que desencadenan en una depresión, como el abuso de alcohol o drogas, comportamiento abusivo, controlador o violento; ira inapropiada o irritabilidad y ponerse en riesgo al conducir un vehículo de forma irresponsable, señalan los especialistas de la Clínica Mayo, en Estados Unidos.

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 MUNDO
lo natural)

ALIMENTOS QUE SÍ PUEDEN COMER LOS DIABÉTICOS

Vigilar las porciones y su contenido calórico ayuda a controlar el peso.

ASESORA SANDRA MORA - Endocrinóloga y nutrióloga

Controlar el dulce no es la única restricción de un diabético, a esto se suma el control del peso con la regulación de la alimentación y la práctica del ejercicio, en especial para aquellos pacientes que reciben insulina como tratamiento.

Por ello, la alimentación se convierte en un aspecto fundamental para este tipo de pacientes. “Si la persona diabética aumenta de peso, su cuerpo produce más resistencia a la insulina, y esta actúa de manera más deficiente o el cuerpo la requiere en mayor cantidad; eso aumenta los niveles de azúcar en la sangre y, en niveles muy altos, puede producirle un coma”, afirma la endocrinóloga y nutrióloga Sandra Mora.

ALTOS EN AZÚCARES

Todos aquellos alimentos que contienen mucha azúcar o que se convierten en glucosa cuando son procesados en el cuer-

po como las harinas blancas, o vegetales como la zanahoria, la ahuyama o la remolacha, por ejemplo, deberían evitarse o reducirse, siendo esencial vigilar las porciones de lo que se come. Sin embargo, el metabolismo de cada persona es diferente y depende de factores como son el sexo, la edad, la altura, el peso, la corpulencia o la actividad física. “Se debe cuidar el contenido calórico de cada día, pues si el individuo come más de lo que se gasta, generalmente, tiende a aumentar de peso y afectar el control metabólico”, afirma.

Es importante tener en cuenta, que la mayoría de los alimentos tienen carbohidratos, pero hay unos que los tienen en menor medida. “Por ejemplo los lácteos: una porción de leche tiene, por lo general, entre 10 y 15 gramos de carbohidratos por porción, que es bastante aceptable. Las nueces también son una buena opción (maní, almendras y otras mezclas de semillas), pero hay que tener cuidado porque aunque son bajos en carbohidratos, son altamente calóricos, pues son ricos en grasa”, recomienda la nutrióloga.

Finalmente, entre las frutas y las verduras, los que menos carbohidratos tienen son las verduras, por lo tanto, es ideal su elección. Las frutas pueden comerse todas, teniendo en cuenta que hay unas con más fructosa que otras. El aguacate, aunque es un poco más dulce, es bajo en carbohidratos y alto en un tipo de grasa muy saludable, pero con alto contenido calórico •





DE CUIDADO Y CONTROL

La diabetes es una patología crónica e irreversible del metabolismo que se desencadena cuando el páncreas no produce o fabrica poca insulina (tipo 1), o cuando el cuerpo es resistente a ella y no logra utilizarla con eficacia (tipo 2), esta última está generalmente asociada a sedentarismo y mala alimentación. La insulina, por su parte, es la hormona encargada de transportar la glucosa de los alimentos hacia las células, donde se transforma en la energía vital para el organismo. Si esto no sucede en su ciclo normal, el azúcar se acumula en la sangre hasta alcanzar niveles perjudiciales para la salud, deshidrata las células y deja el organismo sin combustible.

OPCIONES PARA INCLUIR EN LA DIETA

Hay varios alimentos que tal vez no están en el radar de los diabéticos y que se pueden consumir teniendo en cuenta las porciones. Aquí se mencionan algunos recomendados por la Asociación Americana de Diabetes.

- ▶ Aceitunas negras, verdes o rellenas.
- ▶ Mantequilla de nuez, almendras o maní sin azúcar adicionada.
- ▶ Variedades de nueces como pistachos, macadamias, cacahuates, nueces del Brasil, avellanas y almendras.
- ▶ Vegetales sin almidón como acelgas, alcachofas, berenjena, brócoli, coles de bruselas, espárragos, espinaca, champiñones y setas; palmitos y rábanos.
- ▶ Frutas como dátiles, frambuesas, higos, kiwi, fresas, mandarina y mango.
- ▶ Albaricoques, ciruelas, duraznos o melocotones y cerezas, ya sean frescos o secos.
- ▶ Otros vegetales como apio, brotes de alfalfa o soya, calabaza, cebolla, repollo, coliflor, pepino, pimientos de todo tipo, puerros y tomate.
- ▶ Cereales sin endulzar listos para consumir, así como los de salvado o avena en harina y en hojuelas. Se sugiere también la quinua, el arroz, el centeno y la cebada integral.

PROfab

MIEMBRO DEL GRUPO **SYNLAB**

DOMICILIOS



“Con gusto te atenderemos en tu casa u oficina.

Para solicitarlo marca

516 67 40 opción 1 o al 3175016076.

Atendemos pacientes de medicina prepagada y pólizas de salud”



📍 Sede Principal:

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

📍 Nuestras Sedes

📍 Sede Poblado

Ciudad del Río:
Torre Médica Salud y Servicios
Teléfono: 5166740
Dirección: Calle 19 A # 44-25, piso 2
Torre Médica El Tesoro
Teléfono: 3175705
Dirección:
Carrera 25A #1 A SUR 45 IN 0537
Ed. Clínica Medellín El Poblado
Teléfono: 3520492
Dirección: Calle 7 # 39-290 of 1103
Torre Intermédica
Teléfono: 3219485
Dirección: CL 7 # 39-197 Consultorio 1117
Dermatológica
Teléfono: 3121558
Dirección: CL 10 #30-310

📍 Torre Médica

Teléfono: 4481845
Dirección: Calle 7 # 38-107
Consultorio 1015

📍 Sede Laureles

Clínica Conquistadores
Teléfonos: 6052252 Opc 1, Ext. 3901
Dirección: Carrera 65 # 34A-16

📍 Sede Itagüí

Clínica Antioquia
Teléfonos: 3707000 ext 5508
Dirección: Calle 45 # 49-02

📍 Sede Prado Centro

Prado
Teléfono: 5166740 ext 1102
Dirección: Carrera 50A # 64-65

📍 Sede Rionegro

Sede Mall El Faro
Teléfono: 5628750
Dirección: Carrera 55A # 35-224
Local 106

📍 Alto de las Palmas

Indiana Mall.
Alto de las palmas
Teléfono: 3861917
Dirección: Kilometro 17 vía
las palmas. Local 115

📍 Sede Apartadó

Teléfono: 5166740 Ext. 1836
Dirección: Calle 98 # 101 A - 53



contacto@prolab.com.co



PBX: 516 67 40



www.prolab.com.co



Tu **confianza**, nuestro mejor **resultado**

(CON TU MUNDO
tu generación)



LOS AMIGOS

PARA SIEMPRE
SÍ SE ELIGEN

Los amigos que perduran pueden construirse en cualquier etapa de la vida, pero en definitiva es una decisión personal.

ASESORES

ROSA GUEVARA QUINTERO - Psicóloga,
adscrita a Coomeva Medicina Prepagada
FELIPE GUTIÉRREZ VÉLEZ - Psicólogo

Ahora son más comunes los famosos “reencuentros” con los compañeros del colegio gracias a la tecnología y la posibilidad de contactar a esas personas, a quienes se les había perdido el rastro. Egresados del año 1985, del 2000, del 2009, se reúnen para compartir recuerdos y añorar tiempos pasados. “Es en la infancia cuando se inicia el aprendizaje social, aparecen las primeras relaciones, más allá de las familiares, y se empiezan a compartir gustos, risas, recreos, se le encuentra un sentido a la amistad, se ponen en práctica las reglas, las normas y pueden encontrarse amigos para toda la vida”, explica el psicólogo Felipe Gutiérrez Vélez.

PERSONAS SOCIABLES

Desde el nacimiento, los niños se rigen bajo los principios de placer y autenticidad. Solo quieren estar con quienes ten-

icina Prepagada



HOSPITAL SAN VICENTE fundación

VIGILADO SuperSalud
Entidad de Vigilancia y Control de la Calidad de los Servicios de Salud



Estamos contigo cuidándote en todo momento

En el Hospital San Vicente Fundación velamos por tu cuidado y bienestar con médicos especialistas en:

Hepatología - Gastroenterología - Cirugía hepato biliar y pancreática

Contamos con un equipo médico y con tecnología altamente calificados, para el diagnóstico y tratamiento de enfermedades digestivas y hepáticas.





[sanvicentefundacion.com](https://www.sanvicentefundacion.com)

Rionegro, Antioquia. Vía aeropuerto - Llanogrande



Atendemos pacientes de medicina
prepagada, póliza y particular

Comunícate para pedir tu cita: 448 26 26

(CON TU MUNDO
tu generación)

gan intereses comunes, afinidades y se entiendan. “Además, está el principio de lo compartido: el menor no se sentirá bien con quienes quieren dominarlo, prefiere a sus iguales, a quienes ven el mundo parecido a él, por esto solo busca respuestas que le produzcan satisfacción”, indica la psicóloga Rosa Guevara Quintero. Esto choca con la visión de los adultos, quienes quieren al lado de sus hijos a otros que les den algún beneficio: “Entonces hacemos una cosa que se llama programación. Preparamos al niño para que sus necesidades estén de acuerdo a las nuestras, queremos que tengan los amigos que a nosotros nos gustan, que tengan los mismos intereses, pero la amistad y la relación que se establece desde el niño es una conexión auténtica porque todavía no hace caso al control de la imposición”.

Sin embargo, las relaciones de amistad que tiene el pequeño a los dos, tres o cinco años, son distintas a las que constru-

ye un adolescente, una etapa en la que hay otras necesidades mediadas por el compromiso, el apoyo, la sinceridad y la camaradería, o condicionada por la competencia y el interés. “Dentro de la amistad confluyen muchos elementos, no siempre es buena desde lo moral, pero es necesaria para el desarrollo psicológico”, agrega.

Sea cual sea el valor, la amistad significa una relación afectiva vigente durante toda la vida, a través de las mismas o diferentes personas, y en escenarios como el colegio, la universidad, el trabajo, el deporte. De ahí, que cada ser humano la defina desde su postura, desde su experiencia y decida a lo largo de su camino, quienes son sus “amigos del alma”, compañeros, conocidos o allegados. Los del colegio, en este caso, hacen parte de ese grupo que estuvo presente en la edificación de la personalidad, siendo los “reencuentros” la excusa para reconocerse en una versión más adulta ●



Nuestro más reciente lanzamiento:



Un lugar diseñado para tener la mejor experiencia en Hospitalización

7 beneficios que disfrutan nuestros pacientes:

- 1** Cómodas y modernas habitaciones.
- 2** Hospitalización individual.
- 3** Acceso para un acompañante durante su estancia.
- 4** Menú a la carta para el paciente (cuando su estado de salud lo permita).
- 5** Anfitrión de servicio exclusivo.
- 6** Kit de uso personal.
- 7** Acceso a wifi ilimitado.

¡Nos renovamos para brindarte un mejor servicio!

- Mejores instalaciones
- Equipos de última tecnología
- Imagenología y Laboratorio Clínico
- Acceso exclusivo a pacientes particulares y de Planes Voluntarios de Salud

CHRISTUS SINERGIA Clínica Farallones - Calle 9c No. 50-25 - Cali, Colombia



Christus Sinergia Salud



Christus_Sinergia_Salud

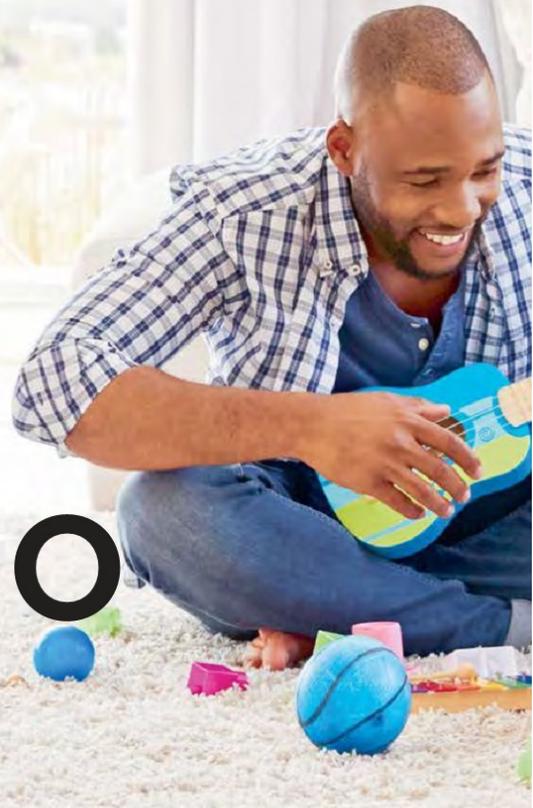


@ChristusSinergiaSalud

Más información en: www.christussinergia.com

(CON TU MUNDO
pequeños gigantes)

LA MOTRICIDAD FINA SE ACTIVA CON JUEGO



Esta habilidad en los niños es señal de un correcto desarrollo del sistema nervioso. Es deber de los padres fomentarla en sus hijos.

ASESOR
IVÁN ALEJANDRO DÍAZ RENGIFO
Médico general

Movimientos refinados, precisos, delicados, eso es la motricidad fina. Actividades que implican la coordinación ojo-mano y la activación de los músculos cortos para recortar, ensartar, escribir o ejercer otras funciones que requieren movimientos pequeños.

De acuerdo con el médico general, Iván Alejandro Díaz Rengifo, “la motricidad fina es uno de los medios de expresión del ser humano que lo diferencia de otras especies y le permite el uso de herramientas, como un medio no solo para subsistir sino para manifestar sentimientos y sensaciones a través de, por ejemplo, el arte y la escritura”.

Potenciar en los niños este tipo de capacidad es fundamental porque hace parte del neurodesarrollo y les permite, en etapas tempranas, conocer el mundo, interactuar con él y desarrollar habilidades para la edad adulta. Si bien la activación de la motricidad fina podría decirse

que comienza desde el nacimiento, a partir de los dos años cobra más valor, pues se hace más evidente en el desarrollo; se sabe que se completa, aproximadamente, a los 5 o 6 años y se perfecciona a lo largo de la vida.

Señala Díaz que los primeros rasgos de motricidad fina son los reflejos de aprehensión, como cuando el bebé cierra su puño para tomar el dedo de su madre o algunos objetos. En ese sentido, recomienda proporcionarle al menor objetos de texturas maleables, incluso, los que generan algún tipo de ruido al presionarlos. “Es muy bueno que conozcan distintas texturas para entender que las cosas no son iguales, eso favorece su desarrollo psicomotriz. Las experiencias que consigan a través del tacto contribuyen al desarrollo de su personalidad, de su inteligencia porque es la forma de conocer el mundo”, indica el especialista.

Es importante saber además que, aun-



que la motricidad fina tiene su mayor representación en los movimientos más finos de las manos, también está relacionada con los pies, los dedos, la lengua y los labios. Por esa razón, es normal y común que se lleven objetos a la boca y exploren con ellos.

¿CÓMO ESTIMULARLOS?

Actualmente hay talleres dedicados al desarrollo de habilidades motrices y, si bien, representan beneficios y son recomendables, el médico aconseja a los padres tomarse un tiempo diario para hacerlo. La razón es que este tipo de actividades ayuda a crear vínculos entre padres e hijos, mucho más si se hace a través del juego, pues esa es la forma de interacción del pequeño. “Cuando los padres hacen parte del juego se crean vínculos afectivos importantes, por esto, el estímulo de la motricidad fina no debe verse como una tarea, sino que a medida que juegan todo esto va pasando, no tiene que ser elaborado”, concluyó.



DONA
CON EL
ALMA

Somos una fundación
sin ánimo de lucro

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



**CENTRO
ESPECIALIZADO
EN TRAUMA**

Especialistas en la atención inmediata de pacientes críticos con lesiones mayores, apoyados de los más altos estándares de calidad técnico-científicos;

- > Unidad de Cuidados Intensivos
- > Quirófanos
- > Banco de Sangre
- > Laboratorio Clínico
- > Imágenes y Ayudas Diagnósticas
- > Cubículos de Reanimación
- > Helipuerto exclusivo

VIGILADO Supersalud
Septiembre/2018

EL HOSPITAL CON ALMA
Pablo Tobón Uribe

efr



ESTÁNDAR DE CERO
EN LA SALUD MUNDIAL

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

(CON TU MUNDO
pequeños gigantes)

ESTIMULARLA EN CADA ETAPA



Al año: hacer torres con cubos grandes, presionar juguetes sonoros, pasar las páginas de un libro de hojas gruesas, tomar con ambas manos un vaso y beber algo.



A los dos años: apretar pelotas antiestrés, abrir y cerrar envases a presión, hacer rodar y empujar objetos, desvestirse y comer solo o con poca ayuda.



A los tres años: sembrar semillas de diferentes tamaños, así se estimula la función de pinza con los dedos, abrir y cerrar envases de tapa rosca, desvestirse solo: camisa, pantalón y zapatos.



A los cuatro años: pegar plastilina por caminos demarcados, poner ganchos a presión alrededor de un pedazo de cartón, abotonar y desabotonar.



A los cinco años: utilizar lápices y acuarelas, usar goteros para pasar líquidos gota a gota, hacer nudos, desvestirse y vestirse solo completamente.



ATENCIÓN A LOS AVANCES Y SEÑALES

- ▶ Si bien los ejercicios son un referente para estimular el desarrollo de la motricidad fina, es necesario tener en cuenta que no son regla general para todos, pues cada niño tiene su propio ritmo.
- ▶ De acuerdo con la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, los problemas del cerebro, la médula espinal y los nervios, pueden deteriorar el control de la motricidad fina. Así que si en algún momento los padres notan retraso en el desarrollo de su hijo, el consejo es consultar al médico.
- ▶ No limitar al menor durante el proceso, a menos que lo que esté haciendo represente algún daño. En el desarrollo de sus habilidades también es importante aplaudirle, para hacerle saber que lo que está haciendo es correcto ●

Las Vegas
Clínica
En las mejores manos

CATEGORÍA
Premium
CLÍNICA LAS VEGAS

Servicio para usuarios de pólizas, medicinas prepagadas y particulares.

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

¿QUÉ ES ESTAR EN LAS MEJORES MANOS?



DESDE LO HUMANO:

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



DESDE LO CIENTÍFICO:

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



DESDE LO TECNOLÓGICO:

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

Central de citas: 322 03 80

Calle 2 sur 46 - 55, Medellín - Colombia

📍 Clínica Las Vegas 📍 Cllasvegas

www.clinicalasvegas.com

VIGILADO Supersalud 

CON TU MUNDO
tenga en cuenta



CON LOS PIES EN UN BUEN CALZADO

Usar los zapatos incorrectos puede generar problemas y alteraciones en términos estéticos y de bienestar.

ASESOR IVÁN ARROYAVE - Ortopedista y especialista en cirugía de pie

Más allá de la moda y la belleza, andar en tacones altos les puede pasar una factura muy cara a las mujeres. Y ni qué decir de los tenis y las baletas, ya que una mala elección del calzado puede provocar más que un simple dolor.

De acuerdo con Iván Arroyave, ortopedista y especialista en cirugía de pie, es imposible generalizar cuál es el ideal para todas las personas: “El pie es una estructura que no está diseñada para soportar cargas sino para distribuir las, se sabe que la planta del pie soporta hasta siete veces el peso corporal, por eso, los zapatos hechos con materiales rígidos y poco ergonómicos, pueden desencadenar, por ejemplo, molestias en el talón, la rodilla y la columna, por lo que hay que saber elegir muy bien”.

En general, utilizar zapatos inadecuados que no se ajustan a las necesidades, puede generar desequilibrio y exceso de trabajo en huesos y músculos, así como dedos en garra, mazo o martillo, juanetes, callos, apiñamiento de los dedos y alteraciones en la postura corporal.

LA ELECCIÓN ES UNA BUENA EXPERIENCIA

El experto da algunas recomendaciones generales, para tener en cuenta a la hora de comprar zapatos:

1. La hora ideal para comprar zapatos es en la tarde, pues durante el día el pie se va hinchando y con el calzado inadecuado su uso puede generar compresiones o dolor.
2. El zapato, idealmente, debe ser medio centímetro más largo que el pie, de esa manera se compensa la hinchazón que se da al final del día.
3. La parte delantera del zapato debe ser amplia, sin puntas estrechas para que los pies entren fácilmente, sin ninguna presión. De esa manera, se evita la aparición de callos que, por lo general, son producto de la fricción entre el zapato y el pie.
4. Las suelas flexibles no son recomendables bajo ninguna razón, dado que con ellas el pie no estará protegido de los traumas externos. El consejo adicional es que en la parte interna, las plantillas sean ergonómicas, semiblandas, de manera que el contrafuerte proteja el talón. Se recomienda que sea de, aproximadamente, un centímetro de grosor para amortiguar el pie durante la marcha.
5. Cuando se trate de calzado deportivo, la sugerencia es escoger el que corresponde a cada disciplina, es decir, no es igual el que se usa para jugar tenis que el de básquetbol.
6. Un tacón, para que sea 'saludable', no debería superar los tres centímetros, así se garantiza un zapato cómodo y tolerable. Sin embargo, el especialista destaca que, en ese sentido, no existe una medida exacta. Los zapatos de tacón muy alto aumentan la lordosis, es decir, la curvatura que va hacia adentro en la columna lumbar.

COMODIDAD Y CALIDAD

LOS TACONES ALTOS

En las personas con problemas en la rótula, de meniscos y hasta de artrosis, el uso de tacones está limitado, pues con ellos se sobrecarga la rodilla y aumenta la presión en la parte anterior. "Utilizar zapatos altos, además de la sobrecarga, va dañando el cartílago, aunque eso no pasa de un día para otro, pero con el uso frecuente sí se puede presentar. Hay que tener claro que, en muchos casos, el zapato no es el único causante del problema, hay otros factores que también influyen como lesiones, enfermedades como diabetes y malformaciones", señala el ortopedista.

PARA NIÑOS

Se recomienda que los más pequeños caminen descalzos, pues contrario a lo que algunos padres piensan, esto es beneficioso para ellos. Así lo aclara el ortopedista, al indicar que esto les permite desarrollar motricidad, mover los dedos, las articulaciones y hasta fortalecer los músculos. No obstante, cuando se usan, hay que tener claro que estos funcionan más como protección, en ese sentido, el experto recomienda estar atentos al momento en que es necesario cambiarlos, pues con el crecimiento los niños requieren reemplazarlos con más frecuencia.

PARA ELLOS

Por lo general, el calzado masculino no reviste mayores complicaciones para la salud, sin embargo, Arroyave aconseja que elijan zapatos en los que el pie entre de manera normal, sin presiones, que la suela no sea muy plana ni muy flexible para evitar dolores. "El mejor zapato es con el que uno se siente cómodo, no hay una regla general".



CUIDADO CON LAS PLANTILLAS

- ▶ Ajustarlas a la medida de cada persona. Todas las plantillas no sirven para todos los zapatos.
- ▶ Si su uso es diario, cambiarlas, en promedio, cada seis meses.
- ▶ Por lo general, se utilizan como tratamiento o método de prevención cuando hay zonas de presión anormal en los huesos o en la planta del pie •



FUNDACIÓN VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

El Servicio de Neuropsicología

de la Fundación Valle del Lili

Promueve la estimulación y compensación de secuelas cognitivas de las personas, debido a lesiones, enfermedades o fallas en el cerebro.



¿Cuándo realizarse una valoración neuropsicológica?

- Si tiene problemas de memoria.
- Si ha presentado episodios de desorientación.
- Si hay interferencia en las actividades cotidianas y/o laborales.
- Si presenta cambios en el comportamiento y el afecto.

Separa tu cita en:
(57) (2) 3319090 Ext. 7253



1ER PUESTO EN COLOMBIA
2016



3ER PUESTO EN AMÉRICA LATINA
2017



EUROPEAN FEDERATION FOR IMMUNOGENETICS



Síguenos en: fvcali fvltv @FVLCali @fundacionvalledelili

• Av Simón Bolívar Cra 98 # 18-49 www.valledelili.org - Cali, Colombia •



CRUCIGRAMA

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

HORIZONTALES

- Atrapan los gérmenes que pueden entrar al cuerpo por la boca. Voz de mando.
- Voz griega que significa medio. Dios calmuco. Diminutivo masculino.
- Este tipo de cuidados ayudan al paciente terminal a aceptar el proceso que atraviesa.
- Madre de los titanes. Sigla abstemia.
- Esta patología mental puede desencadenarse debido al estrés laboral.
- Habitación principal en un hotel. Yunque de plateros.
- Hielo inglés. Acusado. Levanta lavandera.
- Terminación verbal. Existe. Dar crédito.
- Diosa guerrera. Plata. Cromo. 3,14,16.
- Para entablarlo de manera fluida es necesario comprender el contexto en el que está la persona. Utilizan.
- Dos romanos. Continente. Especia de pólvora.
- Amarrar. Gracias a esta motricidad los niños desarrollan movimientos refinados, precisos y delicados. Conjunción del inglés.
- Voz griega que significa cuerpo. Patria de San Francisco. Interjección arriera.

VERTICALES

- Los que son para toda la vida, generalmente se construyen en la infancia. La mala higiene de estas puede provocar el desarrollo de enfermedades como gingivitis y periodontitis.
- Nombre de la tercera consonante. Cerradas. Harto.
- Tipo de espiga. En la mañana.
- Río de España. Fluido hipotético. Defecto.
- Guadalupe, en casa. Vocal abierta, en plural.
- Torta, masa de harina.
- Ocurre cuando el cuerpo no puede regular la cantidad de azúcar en la sangre. Título del presidente de Egipto.
- Comer, en inglés. Santo portugués. Conjunción negativa.
- Arco colorido. Se recomienda consumirlas en su forma original.
- Cuatro romanos. Doble cerrada. Salud Ocupacional.
- Remolcan la nave. Usarlos de manera incorrecta favorece la aparición de enfermedades en las rodillas, meniscos y espalda.
- La reina de las flores. Nauta.

SUDOKU

Nivel fácil

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

Nivel medio

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

SOLUCIONES

Horizontales

Adenoides-Ar-Meso-la-Ito-Paliativos-Gea-Aa-Depresión-Suite-Tas-Ice-Reo-Iza-Er-Es-Fiar-Na-Ag-Cr-Pi-Chatear-Usan-II-Asia-Tote-Atar-Fina-Or-Soma-Asis-So

Verticales

Amigos-Encías-De-Ui-Ahito-Espadice-Am-Noa-Eter-Tara-Lupe-Aes-Regaifa-Diabetes-Rais-Eat-Sao-Ni-Iris-Frutas-IV-II-So-Atoan-Zapatos-Rosa-Marinero

Nivel medio

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

Nivel fácil

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

Coomeva Medicina Prepagada / 45 años

CONTIGO

MÁS DE
349

MIL USUARIOS
TIENE COOMEVA
MEDICINA PREPAGADA
EN TODO EL PAÍS.

**COOMEVA
MEDICINA
PREPAGADA
ES PIONERA EN
COLOMBIA EN
PRESTAR ESTE
SERVICIO
DE SALUD.**

PASO A LO DIGITAL

Ofrece programas a la medida de las necesidades de los usuarios, con la posibilidad de acceder a algunos servicios de manera virtual.

CUIDARTE ES QUERERTE

Genera estrategias orientadas al cuidado de la salud, evolucionando el significado de curar por acompañar en todo momento.

ROMPE FRONTERAS

En su noción de internacionalización reúne tres conceptos: turismo médico, bienestar en salud y gestión logística para procedimientos de alta complejidad.



CONSTRUIMOS RELACIONES DE CONFIANZA

En Coomeva Medicina Prepagada evolucionamos para acompañar a nuestros usuarios en todos los momentos de su vida.

JORGE ALBERTO ZAPATA BUILES, Gerente General Coomeva Medicina Prepagada

Tras 45 años de historia, reunir grandes logros, alcanzar importantes certificaciones de alta calidad en sus servicios y consolidar su portafolio de productos, Coomeva Medicina Prepagada reformula su estrategia de organización para seguir acompañando a los usuarios y sus familias a mejorar su calidad de vida y bienestar en salud, “lo que significa construir una mayor confianza entre colaboradores, prestadores y usuarios, para que tengan una mejor experiencia en los programas, formulados a la medida de sus necesidades”, explica Jorge Alberto Zapata Builes, Gerente General de Coomeva Medicina Prepagada, quien a continuación explica los objetivos que tiene la compañía, cimentados en el cuidado, promoción y prevención de la enfermedad, porque sabemos que Cuidarte es Quererte.

¿Cuál es ese valor diferencial de Coomeva Medicina Prepagada? “El concepto más importante es la intimidad con el usuario; nosotros no somos solo una empresa de salud que vende productos y tarifas, nuestro valor agregado es brindarle un modelo de servicio



Jorge Alberto Zapata Builes, Gerente General de Coomeva Medicina Prepagada

HITOS DE NUESTRA HISTORIA





que se basa en acompañarlo en un proceso de construcción de confianza. Es la manera en cómo nos acercamos a esa persona y la asesoramos para que transforme sus hábitos en beneficio de su calidad de vida. Además de asegurarnos que sus necesidades de salud sean las adecuadas y, en un caso específico, de autorizarle una cirugía, de recomendarle el mejor médico, la mejor clínica, de acompañarlo en su intervención quirúrgica y en su proceso de recuperación”.

¿Ese diferencial se sustenta también desde la transformación digital de sus productos?

“Sí. Abarca dos grandes revoluciones que están conectadas: la digital y del conocimiento. Estamos convencidos de que todos nuestros empleados, afiliados y médicos deben tener todos los recursos, para formarse y culturizarse en cómo usar las redes sociales, las plataformas tecnológicas y les empiece a ser familiar la gestión de una autorización a través de una *app*, además, de tener la posibilidad de ir a un punto de atención. Entonces, no se trata solo de renovar una plataforma, sino de acompañar en todo momento y todo lugar a nuestros usuarios y aliados”.

¿Cómo se proyecta Coomeva Medicina Prepagada?

“Si bien en 1973 la idea era brindar un servicio de salud con mayor calidad, hoy nuestro enfoque se complementa con un tema muy poderoso, como es la gestión del riesgo que, además de involucrar la promoción y prevención, también vincula el tema de la predicción en salud, por esto Cuidarte es Quererte es nuestra gran estrategia para los próximos 50 años, que les brinda a las personas de todas las edades la posibilidad de encontrar servicios que se adecúen a sus necesidades. No hay que estar enfermo para acudir a un deportólogo ni a un nutricionista, no hay que esperar a ser un paciente para asistir a controles. Es decir, seguimos brindando el servicio tradicional del control de la patología, pero también hay productos para mejorar, crear estilos de vida y alcanzar un mayor bienestar” ●

CIFRAS Y DATOS

MÁS DE
6.500

INSTITUCIONES MÉDICAS
Y PRESTADORAS DE SALUD
EN TODO COLOMBIA.

MÁS DE
349.000

USUARIOS DE COOMEVA
MEDICINA PREPAGADA
EN TODO EL PAÍS.

Certificaciones y reconocimientos

Entre otras que hemos recibido:

- ▶ Certificación de Equidad de Género, sello de plata, Equipares.
- ▶ Sello exportador de servicios de salud y bienestar - Procolombia y la Andi incluyeron a Coomeva Medicina Prepagada y Aboutti como empresa modelo en el desarrollo de un *marketplace* digital para la gestión de servicios de salud a pacientes internacionales.

Plataformas digitales

Contamos con *Mi historia* Coomeva MP; Sara, Asistente Virtual; la Oficina Virtual; *App* Móvil, y Directorio médico *Web*.

2003

Se certifican los procesos de la Línea de Servicio de CEM.

2004

Se certifican los procesos de las Líneas de Servicio Salud Oral - SO y Medicina Integral - MI.

2008

Se lanzan los nuevos programas de Medicina Integral: Oro Plus, Asociado, Plata Joven y Tradicional especial.

2010

Se radican ante la Supersalud los productos modulares y se lanza el programa Dental Élite.

2016

Se da la alianza estratégica Coomeva MP - CHRISTUS Health.

2017

Se da apertura a la plataforma de comercio electrónico, Aboutti, se trata de ti, se trata de tu salud.

2018

Se implementa y ejecuta la plataforma tecnológica y de los servicios electrónicos.



RESPIRAR

PROFUNDO Y SIN AHOGARSE

La Epoc es una dolencia pulmonar crónica que limita el flujo de aire en los pulmones.

ASESOR
ALEJANDRO CASAS
Neumólogo

Fumar, ser mayor de 40 años, haber estado expuesto al humo de leña y del tabaco, polvos y otros gases tóxicos (contaminación ambiental), o tener antecedentes de tuberculosis, son los principales factores de riesgo para la aparición de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, denominada Epoc, un conjunto de patologías respiratorias que reducen el flujo de aire que llega a los pulmones y que antes se conocían como enfisema o bronquitis crónica.

"En Colombia, cerca de 10 de 100 personas mayores de 40 años la tiene, sin embargo, tan solo tres de ellos son diagnosticados por el médico y muchos no consultan a pesar de haber sido fumadores y estar expuestos a la inhalación de ciertos humos", explica el neumólogo

CONVERTIRSE EN UN VOCERO

En noviembre se celebra el Día Mundial de la Epoc, con el objetivo de promover en todo el mundo una profunda comprensión de la enfermedad y una mejor atención a los pacientes. La detección temprana es fundamental para un adecuado tratamiento que trascienda a la calidad de vida del paciente.



NUEVA
IMAGEN



PARA PROTEGERNOS
DE UN GOTEJO DE ORINA
NO TENEMOS
QUE USAR PRODUCTOS
PARA MUJERES.



Noche

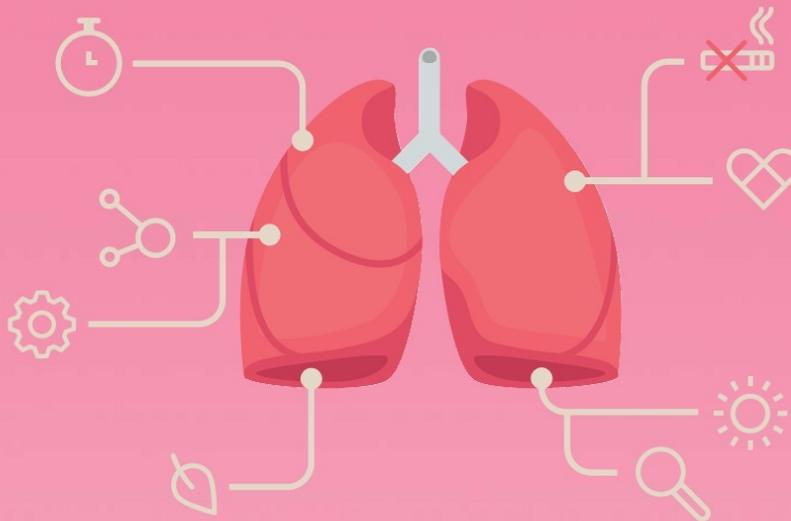
Día

TENA For Men son protectores para hombres
con goteos de orina. Seguros, cómodos y discretos.
Nadie los nota, ni siquiera tú los sientes.

Ensáyalos. Muestra gratis 01 8000 52 4848
www.TENA.com.co

**TOMA
EL CONTROL**

familia | jameurbelencapobos



Alejandro Casas, director del programa de Atención Integral y Educación del Paciente con EPOC (Airepoc), que Coomeva Medicina Prepagada ofrece a sus afiliados en Bogotá.

TRATAMIENTOS Y CUIDADOS

Según la Organización Mundial de la Salud, sus síntomas más frecuentes son disnea (falta de aire), expectoración anormal, silbidos en el pecho y tos crónica. A medida que empeora, sin embargo, pueden hacerse difíciles las actividades cotidianas como subir escaleras, llevar una maleta o incluso lavarse los dientes, por lo que si una persona presenta algunas de estas señales es recomendable que visite al médico a tiempo.

La espirometría, en este caso, es el

método que permite su diagnóstico con exactitud, al medir parámetros que incluyen la cantidad de aire que el paciente puede llevar a los pulmones y la velocidad con la que es capaz de expulsarlo. Controlar la patología es posible gracias al uso adecuado de un medicamento que se entrega a través de un inhalador, normalmente un broncodilatador, que les ayuda a mejorar su calidad de vida y les evita el riesgo de sufrir una crisis de tos y ahogo.

Desde Coomeva Medicina Prepagada invitamos a nuestros afiliados y a sus familias a practicar una adecuada gestión del riesgo individual, a partir de la realización de exámenes periódicos que les permitan conocer sobre su condición física y mental, la promoción de ambientes libres de humo y la práctica de buenos hábitos •

15 %

DE LOS CASOS DE EPOC SON ATRIBUIBLES A EXPOSICIONES PROLONGADAS A CIERTOS CONTAMINANTES EN EL HOGAR O EN EL PUESTO DE TRABAJO.

UNA INICIATIVA DE VALOR

La regional Centroriente de Coomeva Medicina Prepagada implementa desde hace un año, en Bogotá, el programa Airepoc, a través de la Fundación Neumológica, con el fin de prestar a los afiliados que padecen esta enfermedad una atención integral. Así, un equipo de especialistas, integrado por tres neumólogos, un fisioterapeuta y un médico internista, guía al paciente para que lleve una mejor calidad de vida, no empeore ni sufra recaídas. Y, si es el caso, lo acompaña con visitas ambulatorias en su proceso

de recuperación: "Entre menos se hospitalice el paciente y su patología pueda manejarse en casa y de manera temprana, la enfermedad tendrá un mejor pronóstico y la persona va a sentirse mejor. Ese es nuestro reto y la oferta de valor", indica el neumólogo Alejandro Casas, director del programa. Incluso, los afiliados en esta zona del país tienen a su disposición un teléfono rojo de emergencias para pedir cita prioritarias, así como la posibilidad de ingresar a un gimnasio respiratorio, para fortalecer su capacidad pulmonar.

LLENAMOS TU VIDA DE PRIVILEGIOS

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



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



Terapias básicas a domicilio. (4 en el año)



Asistencia telefónica Pediátrica. (Ilimitadas)



Descuento con especialistas. (Ilimitadas)

Te acompañamos siempre.



Solicita el servicio a nivel nacional al **01 8000 183 222** y en Bogotá al **743 12 22**
Más información en cem.coomeva.com.co

 **Coomeva** Emergencia Médica

Aplican condiciones.



SE TRATA DE TI, DE TU SALUD

A través de **Aboutti**, los usuarios encuentran los servicios de salud disponibles en Colombia, para sus tratamientos y traslados.

ASESOR
GERMÁN SALCEDO CAJIAO
Director Nacional Comercio Electrónico, de Coomeva Medicina Prepagada

De acuerdo con su objetivo de extender su vocación de servicio y cuidado de la salud a mercados internacionales, Coomeva Medicina Prepagada amplió su portafolio a través de convenios que le han permitido atender en instituciones de salud de calidad técnica y profesional de Colombia, en los últimos 20 años, a más de 17.000 pacientes de alta complejidad, provenientes de Aruba, Trinidad y Tobago, Curazao, Bonaire, Saba, San Eustaquio y Saint Marteen.

CALIDAD Y EVOLUCIÓN

“Los costos o infraestructura de ciertos países obligan a las personas a buscar soluciones amigables y óptimas según sus necesidades médicas. Colombia cuenta con la

infraestructura y capacidad para atender a estos pacientes dentro de unos costos razonables”, explica Germán Salcedo Cajiao, Director Nacional Comercio Electrónico de Coomeva Medicina Prepagada.

Gracias a la experiencia adquirida por nuestra entidad de salud, sumada a un equipo en permanente evolución e innovación, presentamos recientemente la plataforma web de turismo médico bajo la marca Aboutti, un facilitador médico virtual que les permite a pacientes de otros lugares del mundo acceder a diversos procedimientos médicos, cirugías plásticas y de salud oral. Una oferta que se fundamenta en una amplia red de prestadores, servicio y tarifas amigables para el presupuesto de un viajero, en comparación con su país de origen •

aboutti

about you, about your health

SERVICIOS DIFERENCIALES

- ▶ En www.aboutti.com, los usuarios cotizan sus necesidades en temas de salud y actividades logísticas asociadas como acomodación hotelera, transporte urbano, además, reciben asesorías en trámites migratorios, entre otros beneficios.
- ▶ Más de 80 especialistas y subespecialistas en cardiología, neurología, ortopedia, urología, oncología, cirugía plástica, medicina interna y medicina nuclear, están disponibles por medio de la plataforma.
- ▶ Asimismo, el portal cuenta con el acompañamiento de un chat en vivo atendido por médicos que guían al paciente con información útil y que está disponible en las redes sociales Facebook, Twitter, YouTube e Instagram (@abouttiHealth).

MÁS BENEFICIOS QUE TE HARÁN SONREÍR

El Programa **Dental Elite** de Coomeva Salud Oral no solo te protege, sino que también te brinda asistencias exclusivas para hacer más agradable tu vida.



**Profesor
a domicilio.**
3 eventos



**Mantenimiento
básico de bicicleta.**
2 eventos



**Refuerzo de
vacunación veterinaria.**
1 evento



**Estancia
veterinaria.**
2 eventos

Solicita el servicio en:
Bogotá 743 12 22 - Resto del país 01 8000 183 222
medicinaprepagada.comeva.com.co

Te cuidamos desde tu primera sonrisa

 **Coomeva** Salud Oral

Aplican condiciones.



PRESTADORES NUEVOS

BOGOTÁ

Cirugía oral y maxilofacial

Carlos Aquiles Pereira Cabrales
Calle 119 # 7-14, cons. 818
Tel: 2158502

Dermatología

Itala Merlano Caropresse
Calle 116 # 9-72, cons. 417
Tel: 8051210

Endodoncia y odontología general

Martha Lucía Vega Rico
Calle 100 # 17A-12, oficina 203
Tel: 6026956

Odontología general

Diana Patricia Guzmán Berrío
Calle 100 # 17A-12, oficina 203
Tel: 7720436

Urología oncológica

Germán Fabián Godoy Pérez
Calle 127 # 19A-44, cons. 409,
Acomédica 2
Tel: 6497707 - 6497708

FACATATIVÁ

Odontología general

Janneth Murillo Figueredo
Cra. 3 # 8-17
Tel: 3115316617

NEIVA

Fonoaudiología

Victoria Eugenia Molina Leiva
Calle 11 # 6-47, local 304, Int. 1
Tel: 8747194

Odontopediatría

Claudia Elena Ruiz Jaramillo
Av. La Toma # 13-39
Tel: 8721816

TUNJA

Dermatología

Diana Marcela Suárez Ramírez
AV. Norte # 47A-40, CC.
Centro Norte, local 067
Tel: 3204336338

ACTUALIZACIÓN DE DATOS

BOGOTÁ

Consultorio de Radiología Oral Country

Centro de Radiología
Av. 19 # 118-30, sede Santa Bárbara
Tel: 6293929

Cardiología y medicina interna

Esperanza Martínez Rodríguez
Cra. 67 # 167-69, oficina 507,
cons. 4
Tel: 4897002

Dermatología y dermatología pediátrica

Clara Patricia Ordoñez Rodríguez
Av. Calle 127 # 20-78, cons. 430
Tel: 2595500 - 3108704955

Gastronutriped

Fonoaudiología, gastroenterología, gastroenterología pediátrica, nutrición y dietética y psicología
Calle 125 # 20-59, piso 1
Tel: 6123895





Piloskin®

Línea capilar para cada tipo de cabello

NUEVO
 Ahora con
SAW PALMETTO



ANTICAÍDA ANTICAÍDA ANTICASPAS Y ANTICAÍDA ANTICAÍDA CABELLO GRASO

La mejor **elección** para tener
un cabello saludable



WWW.SKINDRUG.COM.CO
 f o t Pharmaderm&skindrug

Diagnósticos

DE TALLA MUNDIAL

Con la tecnología y los procesos obtenemos información precisa, y con nuestros especialistas todo el análisis y la interpretación para diagnósticos confiables y seguros. Y cuando ese esfuerzo es reconocido a nivel internacional, nuestros pacientes sienten la diferencia.



SOMOS DE TALLA MUNDIAL

VIGILADO Supersalud

REINVENT.

#YoPrefieroImbanaco



Acreditación por la Federación Europea de Inmunogenética



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



V Galarón Nacional Hospital Seguro 2018



Acreditación Nacional en Salud



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