

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

**DESCUBRIENDO
LOS SABORES**

DISCOVERING NEW FLAVORS

ISSN 1692 - 5556 Agosto - Septiembre 2018 - Edición 142

laboratorio Supersalud

www.revistasaludcoomeva.com

Coomeva
Medicina Prepagada

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

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

WOLKHO SuperSalud
WOLKHO SUPER SALUD S.A.S.
CALLE 100 # 100-100

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

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



¿QUÉ ES EL PROGRAMA ZAFIRO?

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

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



LA TARJETA CLÍNICA MEDELLÍN, EL COMPLEMENTO PERFECTO

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

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

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



Síguenos en



Número 142
Agosto - Septiembre 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 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
Martha Liliana Cifuentes
**Coordinadora Nal. De
Relacionamiento con Prestadores**
Julián Villegas

**Jefe Nacional de Gestión
de Riesgos en Salud**

Editora
Xiomara Iveth Campo

Coordinadora Editorial
Melissa Arce Pérez

Colaboraciones
Mabel Irina Calero
Alexandra Arango Rojas
Viviana Trujillo Jiménez
Jairo Bravo
Alexandra Jurado
Gustavo Adolfo Daza

LA LACTANCIA COMO UN ACTO INVALUABLE

Lactar es el regalo de amor más grande que una madre puede darle a su hijo recién nacido. Es una acción invaluable que les permite establecer un vínculo para toda la vida. La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de esta fase y el mantenimiento de la lactancia hasta los 2 años, como una manera de garantizarles a los niños los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo saludable. Los pequeños que lactan durante sus primeros mil días tienen menos riesgos de desarrollar infecciones, alergias, enfermedades como dia-

betes tipo 2 y disminuir la tendencia de padecer sobrepeso.

Desde Coomeva Medicina Prepagada también lo fomentamos, invitando a todos nuestros afiliados y sus familias a tomar conciencia de este hábito y de sus beneficios a largo plazo. Así como de la importancia de llevar un estilo de vida saludable, que combine una alimentación sana, el bienestar mental y la práctica de ejercicio regular desde la primera infancia. Estamos seguros que de esta manera cada uno podrá cambiar, transformar o mejorar sus rutinas en beneficio de su salud y de una mejor calidad de vida, que trasciende a quienes más quieren, porque sabemos que Cuidarte es Quererte ●



**Dirección editorial y gráfica,
prerensa 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
Carolina Alzate Jiménez
Anabell Maya Torres

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

Fotografía
Shutterstock - Cortesía

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

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

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

CONTENIDO

Agosto - Septiembre 2018



(CON TU CUERPO)

- 8 Para ellas**
Vínculos que nutren
- 10 Pequeños gigantes**
Alimentación para el resto de la vida
- 18 Zoom a la**
Contaminación ambiental
- 20 Antes de**
Endometriosis, detrás de un cólico menstrual
- 22 Por tu sonrisa**
Los dientes dibujan más que una sonrisa
- 24 Tenga en cuenta**
Angina, ¿aviso de alerta?

(CON TU MUNDO)

- 28 Tenga en cuenta**
La vida siempre tiene dos lados
- 32 Para ellos**
Padres solteros más espontáneos
- 34 Al natural**
Elija la energía natural
- 36 Tendencias**
¿Hay que tenerle miedo a las calorías?
- 40 Abuelos**
Con amor se puede ser un buen cuidador
- 44 Infografía**
Gateo sin reglas

(CON TU MENTE)

- 50 Antes de**
Espantar los ladrones de pensamiento
- 54 Armonía es salud**
Beneficios del yoga para embarazadas
- 58 Tu generación**
El primer amor llega con alegrías y tristezas
- 60 Tenga en cuenta**
Personas capaces de ponerse en el lugar del otro
- 64 Pasatiempo**
Crucigrama y sudoku

(CONTIGO)

- 68 Prevención**
Cuidarse el corazón para estar más vital
- 70 Institucional**
Sara, nuestra asistente virtual
- 72 Campaña**
Conoce tu estilo de vida
- 74 Directorio**
Ingresos y actualizaciones

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 Instagram Twitter Pharmaderm&skindrug

SALUD

WELIHO SuperSalud

COBERTURA DE MEDICAMENTOS

¡Estás en las mejores manos!

Con los Programas **Oro** y **Oro Plus** de **Coomeva Medicina Prepagada** puedes disfrutar esta cobertura cuando más la necesites:

- Medicamentos ambulatorios pos - hospitalarios hasta por **\$400.000.**
- Medicamentos por urgencias hasta por **\$150.000.**

Más información en la línea **01 8000 911 226**, opción 6.

cuidarteesquererte.co

 **Coomeva** Medicina Prepagada

Aplican condiciones. Válido solo para usuarios de Coomeva Medicina Prepagada en los programas Oro u Oro Plus.

CON TU CUERPO

48

HORAS DESPUÉS DE LA LESIÓN, LA PERSONA AÚN PUEDE MANIFESTAR ALGUNA ALTERACIÓN.

LOS GOLPES EN LA CABEZA PUEDEN TRANSFORMARSE EN UNA SITUACIÓN MÁS GRAVE COMO FRACTURA, CONMOCIÓN O TRAUMATISMO CEREBRAL.

ALGO NO ESTÁ BIEN

Pérdida de conocimiento o desorientación, mareo, desequilibrio, vómitos reiterados, dolor de cabeza agudo, son las señales de alarma más frecuentes.

APOYO Y ATENCIÓN

Una vez se da la lesión, se recomienda verificar que la persona esté respirando, inmovilizarla, llamar a una ambulancia y cuidar de las necesidades del paciente.

ZONAS VULNERABLES

La frente y el cuero cabelludo tienen irrigación sanguínea, por esto, allí las lesiones provocan sangrado, que generalmente ocasionan un moretón e inflamación.

(CON TU CUERPO
para ellas)

VÍNCULOS QUE NUTREN

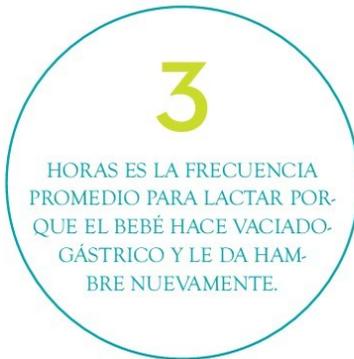
El consumo exclusivo de leche materna durante los primeros seis meses de vida garantiza el desarrollo de un niño sano.

ASESORES

ADRIANA PATRICIA OSORNO GUTIÉRREZ
Nutricionista clínica pediátrica
MANUEL ALONSO ALEJO RIVEROS
Pediatra

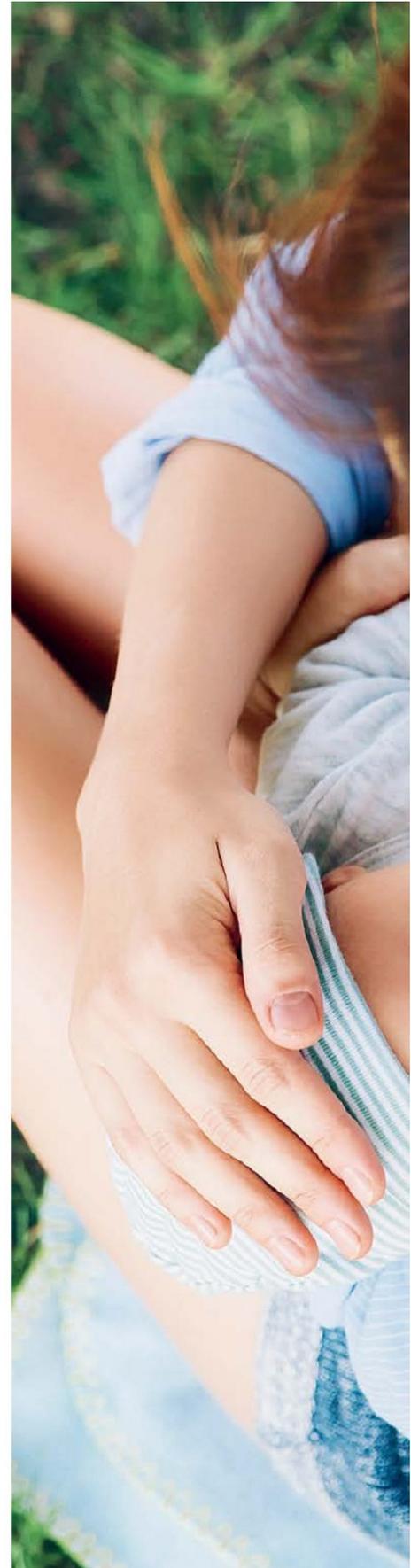
El bebé que lacta tiene todo nutricionalmente y, adicional a esto, tiene a su mamá, ese ser único con el que crea a través de la lactancia un vínculo afectivo y emocional fundamental en su proceso de desarrollo. Sin temor a equivocaciones, se puede afirmar que la leche materna es uno de los alimentos más completos y, a la vez, más complejos a los que tiene acceso el ser humano. Por eso, ¿por qué tratándose de un asunto tan natural y con tantos beneficios sigue existiendo tabú y limitaciones para lactar, incluso, en público? Promover entre todos el rescate de este acto de amor garantiza la supervivencia del recién nacido; niños con menos riesgos de desarrollar infecciones, alergias y enfermedades crónicas.

De acuerdo con Adriana Patricia Osorno, nutricionista de la clínica pediátrica del Hospital Universitario San Vicente Fundación, este alimento se adapta a las necesidades nutricionales de cada



niño. “La composición de la leche materna depende de la edad del bebé, es decir, del momento de la lactancia en el que esté cada niño. No es lo mismo la leche materna que recibe el recién nacido, al que tiene cinco días de vida o más de un mes, incluso la composición es diferente si el bebé es prematuro”. La lactancia debe hacerse a libre demanda y sin horarios. En la medida que el niño crece aumenta la solicitud del alimento y, por lo general, el período de mayor crecimiento se da en los dos primeros años de vida.

Para comprender mejor la ‘magia’ de la leche materna para los bebés, algunos datos que toda la sociedad debería conocer y compartir ●





1 MANTIENE SUS NUTRIENTES

La leche materna conserva todo el tiempo su aporte en términos de calorías, proteínas y grasas. Si bien, eso depende de la dieta materna, la leche es un alimento estable en su composición que se adapta al desarrollo gastrointestinal del bebé y permite que, en niños sanos, no haya excesos ni déficit nutricional.

2 PROPORCIONA DEFENSAS

Contiene anticuerpos que cuidan las defensas del bebé, que no están presentes en la leche de fórmula. "La función de estos es proteger al niño de ciertas enfermedades a lo largo de la vida, por eso, la hace ventajosa respecto a las leches artificiales. Favorece, además, el neurodesarrollo, el desarrollo inmunológico y de los órganos hematológicos", señala el pediatra Manuel Alonso Alejo Riveros.

3 ES UN ALIMENTO 'INTELIGENTE'

Para proporcionar todo lo que el bebé necesita, está compuesta por varias sustancias. Entre ellas, proteínas del suero de la leche que facilitan la digestión y la absorción de los nutrientes; taurina, que potencia el desarrollo neurológico del niño; hierro que, si bien su contenido es bajo, es el de mejor biodisponibilidad y absorción; ácidos grasos esenciales; lactosa en bajo contenido, y lipasa para ayudar en la asimilación de las grasas.

4 CALMA LA SED

Cuando el bebé se pega al seno lo primero que obtiene es agua azucarada con carbohidratos o lactosa para calmar la sed, "por eso, no se debe proporcionar al niño líquido adicional. Al final de la succión, la leche aporta principalmente grasas, favoreciendo el crecimiento, el desarrollo, el neurodesarrollo y la saciedad del niño", explica la nutricionista Adriana Patricia Osorno.

5 CUIDADOS MATERNOS

Si bien la calidad y la cantidad de la leche dependerán en buena medida de la dieta de la mamá, los expertos sugieren que la mujer se alimente de manera similar a como lo hace una gestante: incluyendo todos los grupos de alimentos para satisfacer las necesidades de ella y garantizar la producción de la leche. La dieta debe ser saludable, balanceada, completa y suficiente.

6 ESTÍMULO Y CANTIDAD

Tener más cantidad de leche no depende solo del total de líquidos que tomen las mamás, sino de las veces que el niño lacte. "Hay casos en que en las primeras 24 a 48 horas tienen poca producción, pero aumenta al tercer día. En este periodo es normal tener calostro y ofrecerlo al bebé por sus múltiples propiedades. Entre más se ponga al niño en el seno, más se estimula una hormona que hace que más leche baje", explica el pediatra Manuel Alonso Alejo.

(CON TU CUERPO
pequeños gigantes)

ALIMENTACIÓN PARA **EL RESTO DE LA VIDA**

NUTRITION FOR LIFE



Con paciencia es posible integrar al pequeño a las comidas familiares y así lograr que dé el salto esperado hacia una nutrición completa.

With a little patience and by including children in family meals, children who are nursing can make the long-awaited transition to a complete diet.

ASESORA
NELLY PATRICIA
CASTILLEJO
PADILLA
Nutricionista

ADVISOR
NELLY PATRICIA
CASTILLEJO
PADILLA
Nutritionist

Después de los seis meses de vida, el niño ya se sienta con apoyo, controla su cabeza y cuello, tiene erupción dentaria y aparecen pericias tan importantes para su supervivencia como morder y masticar. Es el momento de la vida preciso para que sus padres lo introduzcan con paciencia en el mundo de los alimentos y es la oportunidad para que ese ser conozca sabores, texturas y olores, y asuma la autonomía necesaria a la hora de comer.

A los 182 días de nacido, el niño ya empieza a demandar otros complementos nutricionales, más allá de la leche materna o de fórmula, porque su carga energética aumenta al tener más actividad física y minerales como el hierro le son fundamentales para que su curva de desarrollo física y cerebral sea la esperada. “La leche materna seguirá siendo importante, pero su consumo exclusivo ya es insuficiente a los seis meses de nacido. Así que debe combinarse con otros nutrientes”, explica Nelly Patricia Castillejo Padilla, nutricionista y docente de la Universidad CES.

Poco a poco, carnes como pollo y pescado e inclusive el huevo, el arroz, la papa y la yuca empiezan a integrar el menú del menor que, por recomendación de Castillejo Padilla, no debe alejarse de lo que a diario se come en su casa. “Los alimentos dependen de la cultura alimentaria de la familia, de la capacidad adquisitiva, de dónde viva, todos los alimentos son válidos, y no vale la pena estresarse por

At six months, a baby can sit up with support and hold up their head and neck, their teeth start to come in and they master important basic survival skills such as biting and chewing. This age is the perfect time for parents to introduce children to the world of food. It is also an opportunity for them to become familiar with flavors, textures and smells to gain the independence they need to eat.

Once children hit the 182-day mark after they are born, they need other food supplements besides breast milk or formula. They begin to gain more energy as they start becoming more physically active and receive minerals such as iron, both of which are essential in order for their bodies and brains to develop as expected. “Breast milk continues to be important, but after six months of age, exclusively relying on it is not enough and it must be consumed with other foods,” explains Nelly Patricia Castillejo Padilla, nutritionist and professor at Universidad CES.

Little by little, you can begin to include meats such as chicken and fish in the child’s diet and even eggs, rice, and potatoes or yuca. Castillejo suggests not introducing foods that are not a part of daily household meals, “Food is a part of a family’s food culture, of their financial situation and of where they live. All types of foods are valid, and it is not worth it to stress out and buy specialty items that are



CON TU CUERPO pequeños gigantes

comprar cosas diferentes y especializadas, los niños necesitan nutrientes, calidad; no marcas”, agrega.

Lo ideal es que este proceso de adaptación a la alimentación familiar esté supervisado por los padres o acudientes, quienes podrán involucrar al pequeño cada vez más en este hábito a través de situaciones tan cotidianas como desayunar, almorzar o cenar juntos en el comedor; él en su silla y los adultos en las suyas. Se trata, de alguna manera, de enamorarlo con el ejemplo, para que se alimente de manera natural, permitiéndole que explore lo suficiente, juegue, se unte y elija sin restricciones. Una oportunidad, también, para que la familia intercambie experiencias y aprenda a comer de manera saludable, no solo para evitar el sobrepeso, sino patologías asociadas a largo plazo como cáncer, diabetes e hipertensión arterial.

different than what the family eats. Children need nutrients and quality, not brand names,” she adds.

Ideally, this process of adapting to the family diet should be guided by parents or caregivers who can involve the child in eating habits with daily activities such as eating breakfast, lunch or dinner together at the dinner table or in their highchairs while adults sit in theirs. The idea is to get them interested in the example you set, so that they eat in a natural way, allowing them to explore, play, add toppings to their food and make decisions without being restricted. This is also an opportunity for the family to share experiences and learn how to eat in a healthy way. This is not just as a way to prevent being overweight, this is a way to avoid diseases that develop over time such as cancer, diabetes, and high blood pressure.

DE 6 A 8 MESES

- ▶ **Se recomiendan:** hígado de pollo, pescado y huevo para reforzar el hierro y evitar la anemia. Para cubrir las calorías, arroz, papa, avena, pastas, plátano y yuca, frutas de consistencia blanda como mango y y banana. De dos a tres raciones al día es suficiente, el resto lo cubre la leche materna.
- ▶ **Cómo presentar los alimentos:** a través de papillas espesas y alimentos aplastados, no licuados, evitar uso del tetero. Involucrar al niño con el uso de la taza, la cuchara, el plato.
- ▶ **Beneficios:** ejercita la masticación y se estimula la erupción dentaria.



FROM 6 TO 8 MONTHS

- ▶ **Recommended foods:** fish, eggs and chicken liver boost iron levels and prevent anemia. Sources of calories include rice, potatoes, oats, pasta, plantains and yucca; and soft fruits such as mangoes and bananas. Two to three servings a day of food is enough, the rest of their nutrients can be provided by breast milk.
- ▶ **How to introduce foods:** avoid using baby bottles by introducing blended or mashed food. Get the child involved by using cups, spoons and their dishes.
- ▶ **Benefits:** this allows them to chew and stimulates the eruption of teeth.



DE 9 A 11 MESES

1 AÑO

- ▶ **Se recomiendan:** los mismos alimentos, pero en mayor cantidad, de 3 a 4 comidas al día. Lo mínimo es medio vaso o medio plato.
- ▶ **Cómo presentar los alimentos:** darles alimentos blandos y finamente picados, para que los agarre y juegue con ellos, evitar los productos pequeños porque puede ahogarse. Incluir alimentos aplastados con trozos más grandes de fruta, de carne o de papa para que se familiarice con lo sólido. Continuar con la lactancia completa en la noche para que empiece a manejar su ciclo de sueño.
- ▶ **Beneficios:** autonomía para compartir en la mesa familiar.



LA META

En esta etapa, el niño tiene más dientes, por lo que la carne molida, por ejemplo, puede ser más desmenuzada, los trozos más grandes, para finalmente incorporarlo en los hábitos alimentarios familiares. "Que coma de la misma olla", dice la nutricionista. Por esto es tan importante que la dieta familiar sea saludable.



FROM 9 TO 11 MONTHS

1 YEAR

- ▶ **Recommended foods:** the same foods mentioned above are recommended, but in a greater quantity. A child should eat 3 to 4 meals a day, consisting of at least half a glass or half a plate of food.
- ▶ **How to introduce foods:** give them soft foods and food cut into small pieces, so they can grab them with their hands and play with them. Stay away from smaller foods that may choke them. Include mashed fruits with larger pieces of fruit, meat or potatoes so they become familiar with solids. Continue breastfeeding at night so they may begin to manage their sleep cycle.
- ▶ **Benefits:** children can participate at the family dinner table independently.

THE GOAL

The child has more teeth at this phase, so it is okay for ground meat, for example, to be finely ground or served in larger pieces -including the child in the family's eating habits. "Let them eat what you are eating," the nutritionist says. This is why it is so important for the family to have a healthy diet.



CON TU CUERPO pequeños gigantes

PAUTAS ADECUADAS

- ▶ Brindarle al niño porciones pequeñas, de esta manera también se evita la obesidad.
- ▶ Establecer horarios de alimentación y no darle una comida tras otra.
- ▶ Si el menor no quiere comer, retirar el plato tras media hora de espera y ofrecerle otro alimento tres horas después.
- ▶ Evitar el té, el café y las aromáticas, no son bebidas seguras hasta después de los dos años de edad.
- ▶ Incluir, en pequeñas cantidades, el azúcar y la sal hasta después del primer año.
- ▶ No usar, hasta antes de los dos años, endulzantes artificiales, así como la miel.
- ▶ Practicar pautas de higiene a la hora de preparar alimentos.
- ▶ Evitar la comida chatarra.
- ▶ Ofrecerle primero verduras que frutas para evitar que las rechacen por su sabor.
- ▶ A los 9 meses, iniciar con yogur y queso blanco. Darle leche de vaca, después del primer año.
- ▶ No premiar ni castigar al niño con la alimentación.
- ▶ Servir en platos de colores claros, para que lo que les atraiga sean los alimentos y no los dibujos del plato.
- ▶ Propiciar un ambiente agradable a la hora de comer y evitar sustituir las comidas por un biberón.

GUIDELINES

- ▶ Serve the child small portions, as this can help prevent obesity.
- ▶ Establish an eating schedule and do not give them one meal after another.
- ▶ If the child does not want to eat, take the plate away from them after 30 minutes of waiting and give them a new food 3 hours later.
- ▶ Avoid giving the child caffeinated teas, coffee or herbal teas. These beverages are not safe until after they turn two.
- ▶ Include sugar and salt in small amounts only after they turn one.
- ▶ Do not use artificial sweeteners or honey before they turn two.
- ▶ Use good food hygiene practices when preparing meals.
- ▶ Avoid junk foods.
- ▶ Offer children vegetables before fruits to prevent the child from being turned off by their flavor.
- ▶ At 9 months, start with the yogurt and soft cheese. Only give them cow's milk after their first year.
- ▶ Do not reward or punish the child with food.
- ▶ Serve foods on light colored dishes so that they are attracted to the food and not the images on the dish.
- ▶ Try to provide a comfortable environment when eating and avoid replacing food with a bottle.



¿SI HAY ALERGIAS?

“Hay muchas alergias y mitos, pero también estudios que indican que entre más temprano se introduzcan los alimentos, menos alergias hay. No hay peso científico claro sobre el tema”, explica la nutricionista. Es importante, sin embargo, que al introducir los nuevos alimentos se hagan uno por vez, esto para saber qué fue lo último que se comió en caso de que se presente una alergia, que puede desembocar en erupción cutánea, diarrea, dificultad para respirar (es el síntoma más grave y requiere de atención inmediata), rosácea, rasquiña o urticaria y vómito. Frente a cualquier señal, consultar al médico. También hay que tener en cuenta que las intolerancias pueden ocurrir por los alérgenos de la tela, la almohada o la ropa •

WHAT IF THE CHILD HAS ALLERGIES?

“While there are many allergies and myths out there, there are also studies that indicate that the sooner you introduce foods, the less chances there are for allergies. There is not clear scientific evidence about the issue,” the nutritionist explains. It is important, however, to introduce new foods one at a time. This helps identify the last food the child ate in case they do have an allergy. Allergies can come in the form of skin rashes, diarrhea, shortness of breath (the most serious symptom that requires immediate medical attention), rosacea, itching or hives and vomiting. If any of these signs appear, you should consult with your doctor. It is also important to remember that allergies can come from the allergens found in different materials, pillows or clothes •

PROlab

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 #59-197 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
Cemde
Teléfono: 4112421 ext 271
Dirección: CL 33A #70A-175

Sede Itagüí

Clínica Antioquia
Teléfono: 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 CUERPO
conjuntos)



CONGESTIÓN POR RESFRIADO

En los resfriados virales, las cavidades y paredes de la nariz se inflaman, generando más fluido nasal de lo normal. En un comienzo, estos son claros y acuosos, sin embargo, luego de unos días pueden tornarse espesos y de color amarillento, para finalmente aclararse durante los últimos días de la congestión. El pico sintomático se da entre el tercer y quinto día, a partir de entonces se reduce la severidad de la sintomatología.

10

DÍAS ES LA DURACIÓN MÁXIMA DE LOS RESFRIADOS. SOBREPASAR ESTE TIEMPO PUEDE DESENCADENAR COMPLICACIONES.

Las alergias nasales o resfriados comunes, cuyos síntomas no mejoran después de 10 días, pueden terminar en una infección de los senos paranasales o sinusitis. Diagnosticarla no es sencillo por lo que se sugiere estar atento a los síntomas.

SINUSITIS



INFECCIÓN PARANASAL

Cuando la inflamación persiste más allá de los 10 días, las aberturas de los senos paranasales se bloquean, razón por la que las mucosidades quedan atrapadas allí y comienzan a proliferar bacterias, hongos o virus que originan la sinusitis. Es común que el afectado presente fiebre por varios días y sienta dolor de cabeza severo detrás o alrededor de los ojos.

5

AÑOS ES LA EDAD EN LA QUE COMIENZA A PRESENTARSE SINUSITIS, PUES SOLO HASTA ENTONCES SE FORMAN LOS SENOS FRONTALES.

FÁCIL DE TRATAR

El uso de toallas o paños calientes sobre el rostro, así como de analgésicos y antiinflamatorios ayuda a calmar el dolor de cabeza producido por la sinusitis. Por su parte, un humidificador de aire frío y el uso de gotas de solución salina ayudan a reducir la congestión nasal. En los casos en los que la sinusitis sea de origen bacteriano, el especialista recetará un antibiótico oral y recomendará el tratamiento.

FUENTE
ASOCIACIÓN AMERICANA DE PEDIATRÍA

DROGUERÍA DERMATOLÓGICA

Cutis

SABE CUIDAR TU PIEL

La rutina perfecta para el cuidado de tu piel

Vive una experiencia única, para lucir una piel siempre sana y bella.



Limpieza



Hidratación



Antiedad



Protección

DOMICILIOS GRATIS  **PBX (2) 487 00 40**

CALI: Norte: Calle 23N # 6N - 34 / Sur: Calle 7 # 31-35 L. 106 / **C.C. Unicentro:** L. 431A / **C.C. Palmetto Plaza:** L. 271
C.C. Holguines: L. 203 / **C.C. Cosmocentro:** L. 1 - 2E / **C.C. Jardín Plaza:** L. 35 / **C.C. Chipichape:** Piso 1 L.214
 Piso 2 L.8- 252 / **BOGOTÁ:** C.C. Santafé Plaza Ecuador L. 2-22 /C.C. Titán Plaza L. 1-21 / **POPAYÁN:** C.C. Campanario
 L. 26 / C.C. Terraplaza L. 139 / **PALMIRA:** CII 31 # 31-45 / C.C. Llanogrande L. 142 / **TULUÁ:** Calle 25 # 35-17.

   @CutisDrogueria www.cutis.com.co



ZOOM A LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL

La mala calidad del aire trae consecuencias en la salud de los ojos, la piel y problemas de fertilidad.

ASESOR
ANDRÉS PAREJA
Docente y director científico de la Unidad de Toxicidad In Vitro de la Universidad CES



En el sitio revistasaludcoomeva.com puede obtener más información sobre contaminación ambiental.
Fuente: Organización Mundial de la Salud, OMS.



La exposición constante a la contaminación ambiental constituye un riesgo para la salud. Actuar para mejorar la calidad del aire es una acción posible para prevenir futuras patologías como accidentes cerebrovasculares, cáncer de pulmón y neumopatías crónicas y agudas, entre ellas el asma.

La polución se relaciona, sobre todo, con las cantidades de emisión producidas por los vehículos automotores y los residuos generados por las industrias y los hogares. “Hay gran variedad de gases contaminantes como el óxido nítrico, compuestos azufrados, metales

pesados. El más preocupante es el material particulado, que son las partículas que quedan suspendidas en el ambiente. Según su tamaño pueden alcanzar la nariz, la laringe y los bronquios, atravesar la barrera pulmonar y entrar en el sistema sanguíneo”, explica Andrés Pareja, docente de biología de la Universidad CES. Entre el material particulado, hay unas que se originan por la combustión de petróleo, gasolina y carbono, que pueden causar o no daños irreversibles, así como problemas de fertilidad, genéticos y, a largo plazo, afectar los ojos, vías respiratorias, oídos y el funcionamiento del organismo, en general •

CUIDADOS DE LA PIEL

La piel actúa como barrera frente a las agresiones ambientales por lo que recibe el efecto de la exposición a la baja calidad del aire, acelerando su edad biológica al aumentar la generación de radicales libres que favorecen la aparición de arrugas y falta de firmeza. Es importante cotejar estas consecuencias con una limpieza facial diaria, el uso de bloqueador y una dieta equilibrada, para que reciba los nutrientes necesarios.



20

VECES DE MENOR TAMAÑO QUE LOS POROS, PUEDE SER EL MATERIAL PARTICULADO, LO QUE HACE QUE PENETRE FÁCILMENTE EN ELLOS Y LOS OBSTRUYA.

LA SALUD VISUAL

La superficie ocular está directamente en contacto con el medio ambiente. Por esto, son frecuentes irritaciones oculares como picor, escozor, los síntomas de ojo seco, las conjuntivitis irritativas, la intolerancia a los lentes de contacto, el empeoramiento de síntomas alérgicos o las inflamaciones de córnea. Se recomienda optar por lágrimas para hidratar los ojos y gafas con filtro UV mientras se está al aire libre.

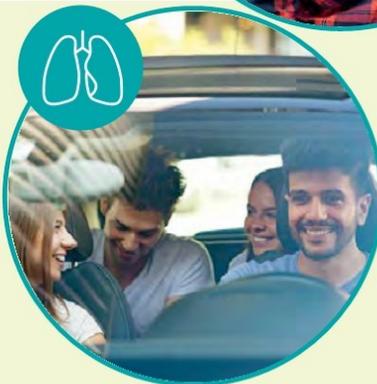


79 %

DE LAS EMISIONES DE MATERIAL PARTICULADO SON DE LA QUEMA DE COMBUSTIBLES. MEDELLÍN ES LA CIUDAD MÁS CONTAMINADA DE COLOMBIA. LUEGO ESTÁ BOGOTÁ.

2

MILLONES DE NIÑOS MENORES DE CINCO AÑOS FALLECEN A CAUSA DE LA POLUCIÓN DEL AIRE INTERIOR Y EXTERIOR, DEL TABAQUISMO PASIVO, FALTA DE HIGIENE E INSALUBRIDAD DEL AGUA, SEGÚN LA OMS.



TOMAR PRECAUCIONES

Para precaver los efectos de la contaminación:

- ▶ Usar transporte público o compartir carro.
- ▶ Elegir zonas verdes y que estén retiradas del tráfico cuando se pasea.
- ▶ Preferir la primera hora de la mañana para hacer deporte al aire libre.
- ▶ En lo posible, sobre todo niños, abuelos y madres gestantes, alejarse de áreas contaminadas en mapas de riesgo ambiental.

(CON TU CUERPO
antes de)

ENDOMETRIOSIS, DETRÁS DE UN DOLOR MENSTRUAL

Es una patología caracterizada por la presencia de tejido uterino en otras áreas del cuerpo. Seguir el tratamiento es clave.



ASESORA
LUZ MARÍA CARVAJAL RESTREPO
Ginecóloga

Aunque puede ser asintomática o silenciosa, las señales de alarma de la endometriosis son dolores pélvicos crónicos intensos, en general y durante la menstruación; molestias en las relaciones sexuales, infertilidad, sangrado menstrual en abundancia, síntomas gastrointestinales e incluso compromiso de los pulmones cuando está en estadios avanzados, situaciones que, de no tratarse a tiempo, interferirán en la calidad de vida de las mujeres.

En esta línea, las evidencias clínicas indican que esta enfermedad benigna es más común en mujeres con obstrucción uterina o cervical, con periodos menstruales altos o ciclos frecuentes y con antecedentes familiares. Asimismo, puede darse por factores ambientales en consecuencia a la alta industrialización, así como por razones hormona-

les. Sin embargo, se trata de una patología frecuente en cualquier momento de la edad reproductiva, estimándose que se presenta en 2 a 10 de cada 100 mujeres.

“Se habla de endometriosis cuando se confirma la presencia de tejido endometrial (la capa interna del útero) en zonas diferentes de la cavidad uterina, lo que puede generar cicatriz, fibrosis—los tejidos se vuelven más tensos— y adherencias. Sus implicaciones en la salud son principalmente dolor pélvico e infertilidad”, explica la ginecóloga Luz María Carvajal Restrepo.

LA VALORACIÓN ES FUNDAMENTAL

Su diagnóstico requiere de la confirmación visual y un estudio patológico a través de una cirugía, que usualmente consiste en una laparoscopia inicial para “ver y tratar”, es decir, hacer un diagnós-

tico y clasificación, que permita determinar el tipo de tratamiento, inicialmente hormonal, para mejorar los síntomas y prevenir su progresión.

“Con ese proceso se busca el cese temporal de la menstruación, a través de anticonceptivos orales combinados, progestinas orales (hormona que hace oposición a los estrógenos) o dispositivos de larga acción”, agrega la profesional.

Si las señales de alarma empeoran, persisten y la mujer lleva más de un año en búsqueda de quedar en embarazo, se recomienda visitar al ginecólogo para un examen completo.

Generalmente, tras la menopausia, desaparecen o se alivian los síntomas porque los ovarios dejan de producir estrógeno, hormona femenina implicada en el origen de la enfermedad •



10%

DE LOS CASOS
DE ENDOMETRIOSIS
SON PROGRESIVOS.

CLASIFICACIÓN POR GRADOS

La enfermedad se clasifica en grados de I a IV, según el compromiso de los órganos, la extensión y profundidad de la misma. Hay tres variaciones:

- ▶ Ovárica, llamada endometrioma, que puede ser superficial o profunda.
- ▶ Peritoneal, que ocurre en el tejido que recubre los órganos, también superficial o profunda.
- ▶ Adenomiosis, siempre profunda y la más grave en términos de síntomas y dificultad para su tratamiento.

TENGA EN CUENTA

La palabra endometriosis viene de la palabra "endometrio". Endo significa "dentro" y metrio significa "útero", el lugar donde la madre lleva al bebé. Los médicos llaman endometrio a los tejidos que revisten el interior del útero.

¿CAUSA INFERTILIDAD?

Actualmente, las mujeres debido a su profesión, ocupación o proyección, buscan quedar en embarazo cada vez mayor edad, lo que compromete de alguna manera la calidad de sus óvulos y, por ende, el proceso natural de la fertilidad. La endometriosis es una posible causa de esa infertilidad debido a la distorsión de la anatomía pélvica por adherencias que alteran la salida del óvulo y su captura o transporte por la trompa de Falopio. Un tratamiento quirúrgico, en este caso, buscará recuperar la función reproductiva mediante la eliminación de focos de endometriosis y la reconstitución de la anatomía pélvica alterada.

(CON TU CUERPO
por tu sonrisa)

LOS DIENTES

DIBUJAN MÁS QUE UNA SONRISA

A cada uno de los grupos de dientes le corresponde una función que, aunque a veces se obvie, incide en la manera en que se hace la digestión.

ASESORA

CLARA ISABEL BORRERO GUTIÉRREZ
Odontóloga, adscrita a Coomeva Medicina
Prepagada

Cada diente tiene su papel, no trabaja de forma independiente, sino que se engrana a un soporte denominado anatomía bucodental. “Un sistema complejo, que se clasifica en tejidos blandos y duros. Entre los primeros se destacan la lengua, los carrillos (mejillas), los labios y la mucosa intraoral. Los segundos son los huesos y los dientes”, dice la odontóloga Clara Isabel Borrero Gutiérrez.

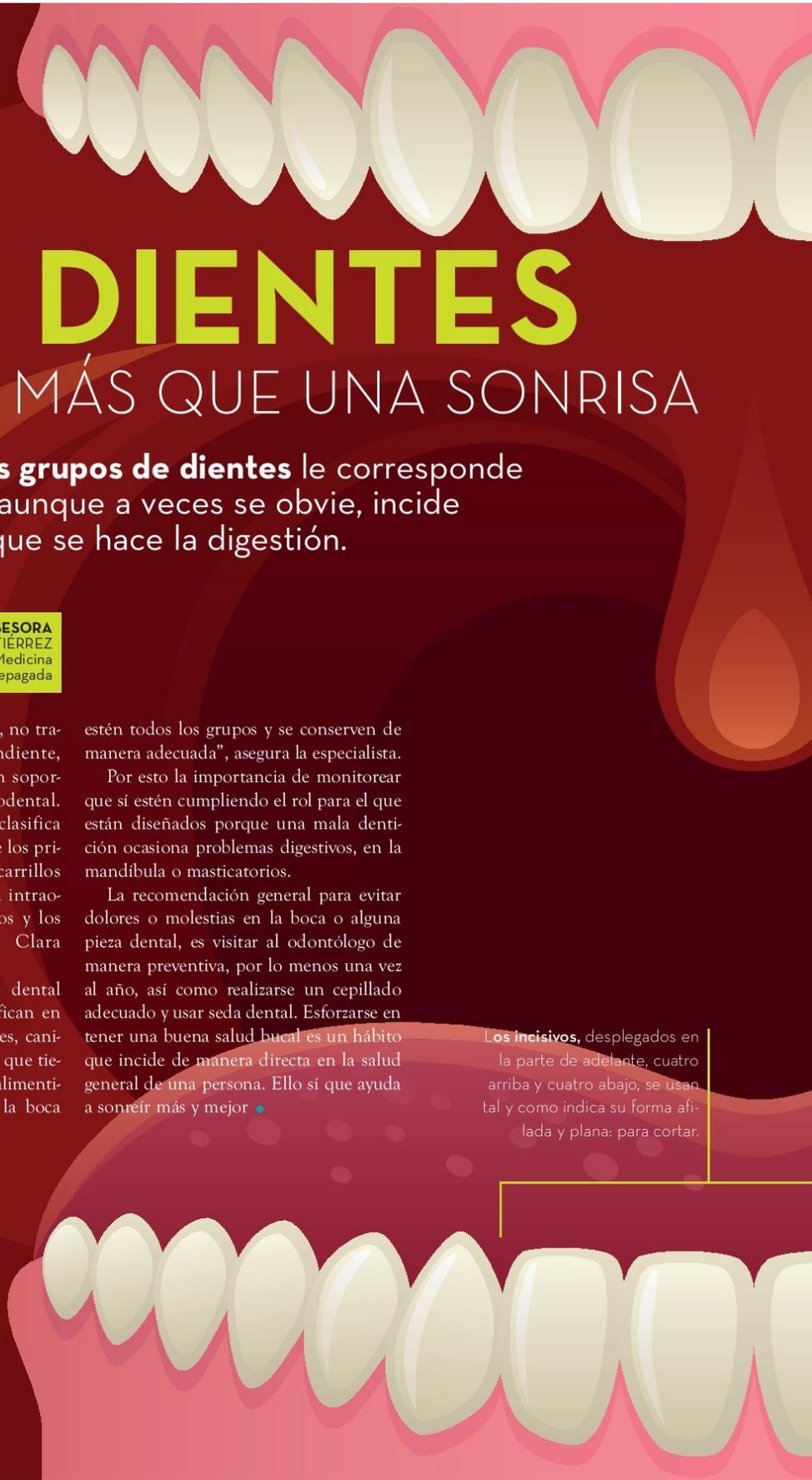
Desplegados sobre el hueso dental (alveolar), los 32 dientes se clasifican en cuatro grupos: molares, premolares, caninos e incisivos. “Por la incidencia que tienen en la preparación del bolo alimenticio es necesario que dentro de la boca

estén todos los grupos y se conserven de manera adecuada”, asegura la especialista.

Por esto la importancia de monitorear que sí estén cumpliendo el rol para el que están diseñados porque una mala dentición ocasiona problemas digestivos, en la mandíbula o masticatorios.

La recomendación general para evitar dolores o molestias en la boca o alguna pieza dental, es visitar al odontólogo de manera preventiva, por lo menos una vez al año, así como realizarse un cepillado adecuado y usar seda dental. Esforzarse en tener una buena salud bucal es un hábito que incide de manera directa en la salud general de una persona. Ello sí que ayuda a sonreír más y mejor ■

Los **incisivos**, desplegados en la parte de adelante, cuatro arriba y cuatro abajo, se usan tal y como indica su forma afilada y plana: para cortar.





PARTES DEL DIENTE

1. Corona. Parte externa en la que se localizan las siguientes capas:

- a. Esmalte.** De tono transparente.
- b. Dentina.** Es el que da el color.
- c. Pulpa.** Vasos sanguíneos y nervios que le dan la vida.

2. Raíz. Parte interna (dentro del hueso), compuesta por dos capas:

- d. Cemento.**
- e. Pulpa.**

Los ocho premolares, un poco más pequeños que los molares y localizados entre los caninos y los molares, son los dientes diseñados para triturar lo que ingresa a la boca.

Los caninos cumplen la función de desgarrar alimentos duros y fibrosos.

Este es el grupo de dientes con menos piezas, solo cuatro.

Los dientes molares son los de mayor tamaño y están localizados en el fondo de la boca, tanto al lado derecho como al izquierdo. Se encargan de moleer y triturar los alimentos. Son doce en total, incluyendo las cordales.



*Su bienestar,
nuestro compromiso.*



**Instituto
Neurológico
de Colombia**

- Consulta Especializada: Neurología, Neurocirugía, Neuropediatría Medicina Física y Rehabilitación
- Imaginología: Resonancia Magnética, Escanografía, Ecografía, Angiografía y Rayos X.
- Radioterapia: Radiocirugía Robótica Cyberknife
- Neurofisiología Clínica: Telemetría, Polisomnografía, Potenciales Evocados, Electromiografía y Electroencefalografía Convencional.
- Laboratorio Clínico
- Urgencias 24 horas
- Hospitalización
- Unidad de Cuidados Intensivos Neurológicos
- Unidad de Cuidados Especiales Neurológicos
- Neurocirugía

- Conmutador
57 (4) 576 66 66
- Citas Ayudas Diagnósticas
www.institutoneurologico.org
- Central de Citas Especialistas
57 (4) 444 30 90
- Particular- Póliza y Prepagada
57 (4) 354 82 82 Cel: 323 581 93 03

(CON TU CUERPO
tenga en cuenta)

30

AÑOS ES LA EDAD EN LA QUE PUEDE COMENZAR A PRESENTARSE LA ANGINA DE PECHO EN HOMBRES.

ANGINA ¿AVISO DE ALERTA?

No todas las molestias torácicas representan un problema cardíaco. Identificar los síntomas es clave para prevenir un ataque al corazón.

ASESOR
SEBASTIÁN NARANJO
Cardiólogo

Cuando la sangre no llega en cantidad suficiente al corazón, se reduce el oxígeno que el músculo necesita para operar correctamente y, como consecuencia, aparece el dolor característico que se asocia a la angina de pecho.

La más común se presenta por un esfuerzo que hace trabajar al corazón más fuerte de lo normal, sin que este implique un riesgo serio para la salud; solo se requiere de reposo y medicamentos prescritos por un especialista. Sin embargo, una angina también puede ser el principal síntoma de un infarto. Por esto, quienes tienen factores de riesgo cardiovascular deben estar atentos a los siguientes signos de alerta que pueden desencadenar un ataque al corazón.



5 SEÑALES DE ALARMA

1 Sensación de opresión, ardor o dolor en el pecho.

2 Irradiación del dolor hasta el hombro y el brazo izquierdo (también puede presentarse en los dos brazos, la boca del estómago y la espalda).

3 Expansión del dolor al cuello, mandíbula y garganta.

4 Sudores fríos, náuseas o sensación de debilidad y confusión que, aunque no siempre se sienten, son alertas de infarto.

5 Dificultad para respirar o sensación de falta de aire (síntomas más comunes en adultos mayores y mujeres).

La principal diferencia entre una angina de pecho y un ataque cardíaco es que, en el último, los síntomas no desaparecen después de interrumpirse el esfuerzo que los desencadenó.

TIPOS DE ANGINA

ESTABLE

Es como se denomina a la angina crónica, cuyos síntomas casi siempre son predecibles y no necesariamente están ligados a la posibilidad de un ataque cardíaco.

► ¿Qué la desencadena?

Comúnmente se da como respuesta a un esfuerzo físico o emoción fuerte que se presenta bajo una misma intensidad.

► ¿Qué las caracteriza?

Los síntomas duran solo entre 1 y 15 minutos y suelen desaparecer al interrumpirse el esfuerzo que causó la angina. Los dolores responden a una acción predecible y son los mismos cada vez que se presentan.

Si estos cambian o empeoran, no se alivian con el reposo, duran más tiempo del común o vuelven a aparecer, puede tratarse de un ataque cardíaco.

INESTABLE (ALERTA DE INFARTO)

Es la más peligrosa, debido a que los síntomas aparecen ante situaciones imprevistas. Puede llevar a un infarto o ataque cardíaco.

► ¿Qué la desencadena?

Generalmente se da ante una falta de oxígeno en el corazón, causada por la acumulación de grasa en las paredes de las arterias.

► ¿Qué las caracteriza?

No responde a un patrón típico como los que caracterizan la angina estable. Pueden presentarse, incluso, estando en reposo. Los dolores duran más de unos minutos o aparecen y desaparecen continuamente. Los síntomas no ceden, aunque la persona haga reposo y pueden acompañarse de dificultad para respirar, sudores fríos, náuseas o aturdimiento.

Ante estas señales acuda inmediatamente a un centro de emergencias o llame al 123 •

SALUD

OFICINA VIRTUAL

Todos tus trámites a un solo clic

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

Aquí encontrarás:



Autorizaciones
médicas.



Certificado
de retención.



Pagos Estado
de Cuenta.

WELABO SuperSalud

Aprovecha este servicio ingresando
medicinaprepagada.coomeva.com.co

 **Coomeva** Medicina Prepagada

CON TU MUNDO)

LA EXPOSICIÓN A LA LUZ NATURAL SUMA CALIDAD DE VIDA, ASÍ COMO LLEVAR UNA BUENA NUTRICIÓN Y PRACTICAR EJERCICIO DE FORMA REGULAR.

REDUCIDA EXPOSICIÓN

Las consecuencias son menor capacidad para combatir un virus y déficit de vitaminas que favorecen la aparición de Alzheimer y demencia.

ESTADO DE ÁNIMO

Asimismo, alejarse de la luz puede causar desorden afectivo estacional, un trastorno asociado a la depresión que se da con el cambio de clima.

CUIDADOS QUE NUTREN

Pasar media hora al día bajo la luz natural, dos o tres veces por semana, recarga al cuerpo de vitamina D, beneficiando la salud de los huesos.

10 %

DEL TIEMPO QUE UNA PERSONA PERMANECE DESPIERTA, LO PASA AL AIRE LIBRE, SEGÚN INVESTIGACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE ALICANTE, ESPAÑA.

(CON TU MUNDO
tenga en cuenta)



Si la medicina no hubiese evolucionado de manera vertiginosa durante el siglo pasado, muchos de los prejuicios frente a las actitudes o características particulares de algunas personas seguirían profundizándose y estropeando sus vidas.

Parte de los que encontraron un salvavidas para esa especie de inquisición frente a las manifestaciones del cuerpo, por no hacer parte de la “normalidad”, fueron los zurdos —un 10 % de la población mundial—, que hasta hace apenas unas décadas eran considerados en sus propios núcleos familiares como poseedores de una conducta que debía corregirse. Sin embargo, hoy son vistos por los médicos como personas dotadas con habilidades muy especiales.

Aunque la ciencia aún estudia las razones para entender por qué unos seres

LA VIDA SIEMPRE TIENE DOS LADOS

La lateralidad de un ser humano,
es decir, lo que define si alguien nace
diestro o zurdo, incide de manera
directa en su desarrollo individual.

ASESORA
JULIANA TORRES UPEGUI
Psicóloga y magister en neuropsicología clínica

humanos nacen siendo diestros y otros zurdos, lo cierto es que tener una u otra condición incide en el funcionamiento cerebral y en las habilidades neuronales.

La doctora Juliana Torres Upegui, magíster en neuropsicología clínica, señala que sí existen marcadas diferencias entre diestros y zurdos gracias a un fenómeno conocido como la lateralidad cerebral, que hace referencia a la ubicación de ciertas funciones en los dos hemisferios que componen el cerebro.

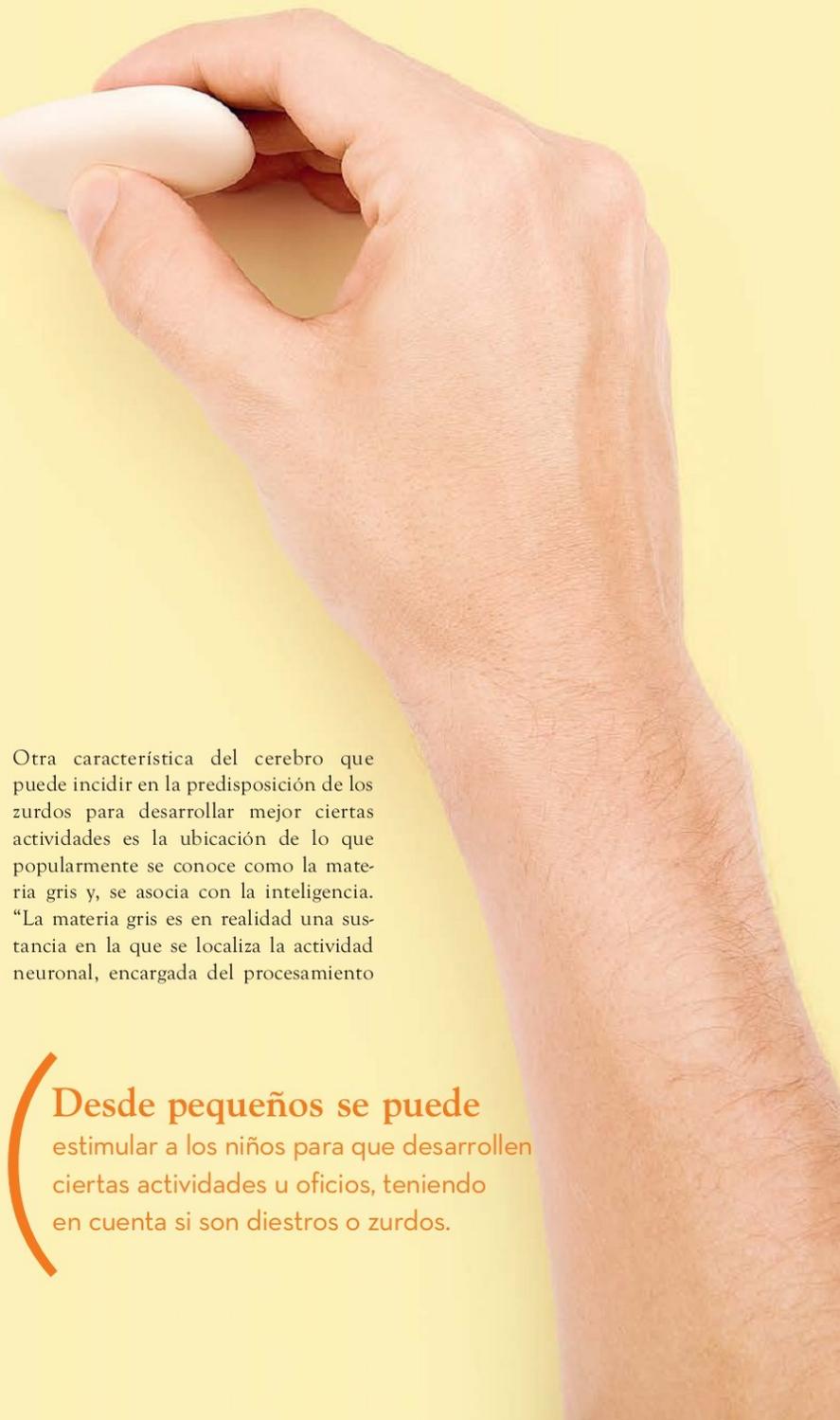
“En el hemisferio derecho se localizan funciones como la motricidad, las habilidades cognitivas, la atención, la localización geoespacial, entre otras; mientras que en el izquierdo están la memoria, la percepción, el equilibrio y el lenguaje”, explica.

LA MATERIA GRIS

De acuerdo con la experta, esas funciones hacen que una persona zurda esté predispuesta a ser más hábil con el lenguaje y a ser extrovertida, habilidad en la lógica matemática, así como a tener mayor equilibrio y fuerza. Una diestra, por su parte, puede desarrollar con mayor habilidad expresiones artísticas como la pintura y la música, así como tener mayor facilidad de controlar sus emociones y tender a la introspección.

El reconocimiento de esas diferencias puede ayudar a estimular las inteligencias múltiples, para potenciar el talento y permitir mejores desempeños en ciertas actividades, o dedicarse a determinados oficios y profesiones.

“También es importante considerar esa lateralidad, para saber cómo, desde la neuropsicología clínica, se planean las terapias ocupacionales cuando existe algún tipo de patología”, explica la psicóloga Torres Upegui.



Otra característica del cerebro que puede incidir en la predisposición de los zurdos para desarrollar mejor ciertas actividades es la ubicación de lo que popularmente se conoce como la materia gris y, se asocia con la inteligencia. “La materia gris es en realidad una sustancia en la que se localiza la actividad neuronal, encargada del procesamiento

Desde pequeños se puede
estimar a los niños para que desarrollen
ciertas actividades u oficios, teniendo
en cuenta si son diestros o zurdos.

10 %

EN PROMEDIO, ES EL PORCENTAJE DE PERSONAS ZURDAS EN TODO EL MUNDO.

de la información. Una persona zurda puede procesar la información más rápido que una diestra”, destaca la experta.

Diestros o zurdos, lo cierto es que, en el desarrollo cerebral, es importante respetar la lateralidad del cuerpo, tanto para potenciar las habilidades que podría tener, según la localización de estas, como para evitar trastornos.

LOS AMBIDIESTROS

Así como una buena proporción de las personas nace diestra y un porcentaje más pequeño corresponde a los zurdos, existen las que pueden desarrollar su lateralidad después de nacer –solo 1 % de la población mundial–. Se trata de los ambidiestros, individuos que no se clasifican ni en una ni en otra condición, sino que tienen la capacidad para desarrollar uno u otro hemisferio.

“Cuando un padre se encuentra con que su hijo hace la misma fuerza para el lado derecho que para el izquierdo, o agarra las cosas o pateo un balón con la misma fuerza en ambas partes del cuerpo, significa que es ambidiestro”, explica la psicóloga.

Agrega la especialista que a un niño con esta particularidad se le debe ayudar para que defina su lateralidad, así como para que potencie uno de sus hemisferios, ya que esa condición le puede generar una ambigüedad que dificulte procesos cognitivos.

“En consulta, todavía es frecuente que algunos padres busquen ayuda para que su hijo zurdo se vuelva diestro. Hacer esa supuesta corrección, lo único que propiciará son problemas a nivel de comportamiento y puede generar frustraciones, lastimar la autoestima e impedir el desarrollo de las habilidades cognitivas del niño”, asegura la magister.

Los padres pueden conocer la lateralidad de sus hijos desde que están muy pequeños, por medio de la observación de los movimientos y la forma en que descargan su cuerpo hacia uno u otro lado. Hacer consciente esta particularidad puede ayudar a que los menores, bien sea que estén marcados por la lateralidad derecha o izquierda, potencien sus habilidades y puedan ser más felices cuando crezcan •





Piloskin®

Línea capilar para cada tipo de cabello

NUEVO
 Ahora con
SAW PALMETTO



ANTICAÍDA ANTICAÍDA ANTICÁSPA Y ANTICAÍDA ANTICAÍDA CABELLO GRASO

La mejor elección para tener un cabello saludable



WWW.SKINDRUG.COM.CO

f Instagram Twitter Pharmaderm&skindrug

(CON TU MUNDO
para ellos)

PADRES SOLTEROS

MÁS ESPONTÁNEOS

La mejor manera de afrontar esta realidad es dejando que la relación con su hijo fluya, sin temer pedir ayuda cuando lo necesite.

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

Se suele hablar más de las madres solteras, que de los padres en la misma condición. De ellas abundan cifras, como que seis de cada diez mujeres en Colombia son cabeza de familia. Y, ¿sobre ellos qué? No hay un informe oficial que dé cuenta de esta condición en el país. Pero ocurre. Por cualquiera que sea el motivo, hay padres que deben asumir la paternidad sin compañía y, en palabras de la psicóloga Claudia María Moreno Gómez, no debería haber diferencias entre un hombre o una mujer que, de repente, se ven abocados a afrontar esta responsabilidad.

“La duda inicial de un padre suele ser cómo hacer las veces de una mamá, pero lo más importante es que asuma su rol principal, antes que nada. Hay unas leyes naturales como lo son el amor, la comprensión, que no son necesarias que sean asignadas con otro tipo de características”, indica.

Es más, Moreno Gómez advierte que un papá nunca debe hacer las veces de



¿Y SI NO QUERÍA SER PADRE?

Puede suceder que la persona no haya escogido estar en una situación de padre soltero por múltiples causas. Sin embargo, en el momento en que esta etapa se acepta y se asume, se comprende que el hecho de estar solo con esa responsabilidad no tiene nada que ver con las circunstancias eventuales o permanentes que se viven, aprendiendo a valorar ese estado en el que ahora se encuentra.

mamá ni intentar suplir sus funciones naturales. Mientras más espontáneas sean sus acciones, mejor será la relación que lleve con sus hijos, lo que evitará que la situación se convierta en una carga y ocurra todo lo contrario: que el rol sea visto como una obligación y no como lo que es: un acto de amor genuino, filial entre padre e hijo.

NO CEDER A LAS PRESIONES

A veces, incluso, los padres son sometidos a presiones sociales que invitan a los que son solteros a asumir el papel de mamá, lo cual es peligroso. “Si la persona se la juega por satisfacer esos imaginarios, seguramente es cuando más se cometen errores, ya que entonces se estará fingiendo algo que no nace”, sostiene la profesional.

De todas maneras, un consejo que ofrece la experta es no temer pedir ayuda en caso de que se requiera, ya que en muchas ocasiones esta condición llega sin esperarse y, por tanto, es difícil acostumbrarse a esa nueva realidad. Por esto, el apoyo que llegue desde la red de familiares o personas cercanas es muy valioso.

“No es lo mismo estar con alguien más con quien se comparte esta responsabilidad, que hacerlo solo, esto puede marcar la diferencia en el momento en que la realidad sorprenda a ese hombre en este sentido”.

SI ES NIÑO O NIÑA, ¿ES IGUAL?

Cualquiera que sea el género, la relación debe ser la misma. Por supuesto, advierte la psicóloga, que habrá situaciones propias del crecimiento y del desarrollo corporal en las que habrá temas en los que la relación padre-hijo fluirá mejor que padre-hija, pero en esos casos se recomienda pedir apoyo para seguir algunas pautas de crianza, según sea el caso.

Ahora bien, ser padre soltero puede llevar a que, por ganarse la confianza de los hijos, se quiera establecer una relación de amigos, lo que no está mal, sin embargo, no debe dejarse de lado que el papel sigue siendo el de orientador, formador, dejando claros los límites y las reglas.

“Como adulto yo oriento y formo un proceso, entonces hay que asumir y mantener ese papel, marcarle las directrices al hijo en todo momento”, agrega. Lo más importante es que el afecto para ellos siempre esté presente, permitiendo que los componentes emocionales fluyan de manera natural para bien de esa relación y para el futuro de ese joven y adulto ●





ELIJA LA ENERGÍA **NATURAL**

**Prefiera
alimentos que
contienen el
azúcar sin refinar, y
controle la añadida
al tomar café o
comer postre.**

ASESOR
SANDRO GÓMEZ
Médico nutriólogo

El azúcar es un carbohidrato esencial que da energía en la cotidianidad, beneficiando el desarrollo de las funciones cerebrales y las contracciones musculares. En general, la mayoría de alimentos que se incluyen en la dieta lo tienen, ya sea de forma natural como en las frutas, ricas en fibra, agua, vitaminas antioxidantes; o la leche, fuente de proteínas y minerales esenciales como el calcio. También de forma añadida a través de los cereales de caja, los refrescos, las chocolatinas, la salsa de tomate, los bocadillos... Es común combinar en la alimentación —y en especial, en la dieta de los colombianos— panes, arroz, pasta, plátano, papa o yuca, que al sumarlos brindan un nivel alto de azúcares.

Con este panorama parece difícil escapar de ella, sin embargo, la recomendación del nutriólogo Sandro Gómez, es no prescindir de la glucosa, sino disminuir el exceso. La sugerencia de consumo de la Organización Mundial de la Salud, es de 8 a 10 cucharadas al día, menos del 10 % de las calorías totales: “Esto abarca, tanto la añadida y su uso como ingrediente”, agrega. El Instituto Nacional del Cáncer indica que una alimentación con alto contenido de azúcar puede traer como consecuencia un aumento de peso, así como riesgo cardiovascular. Ahora bien, en el día a día ¿cuál es el tipo de azúcar que se sugiere consumir: ¿la refinada, la morena, la orgánica o la panela? La que se elija, debe incluirse con moderación. Aquí un paralelo ●

(CON TU MUNDO
al natural)

OPCIONES PARA EL CONSUMO



► **Refinada:** es el extracto puro de azúcar, es decir, sacarosa. Un disacárido compuesto de dos moléculas, una de glucosa y otra de fructosa, procedente de la caña de azúcar. Los alimentos refinados aportan calorías vacías, es decir, que no tienen nutrientes en la cantidad necesaria. Este tipo de azúcar suele formar parte de alimentos elaborados que, además, contienen muchas grasas saturadas como los pasteles, postres y helados.



► **Morena:** tiene menos procesamiento y refinado que la blanca, por lo que mantiene mejor sus nutrientes, aunque las calorías son más o menos las mismas. La diferencia es que aporta, aunque en poca cantidad, vitaminas del grupo B, además de minerales como calcio, magnesio, sodio y potasio, por lo que se considera más saludable. Sin embargo, la recomendación también es disminuir su consumo.



► **Orgánica:** no tiene agroquímicos en su producción, al evitar el uso de ciertos fertilizantes, plaguicidas y antibióticos. Pese a este proceso de producción, tiene las mismas calorías que el resto e idénticas propiedades nutricionales. Debe cumplir con las disposiciones de un organismo que acredita que su productor cumple con métodos adecuados para que obtenga la calificación de orgánica.



► **Panela:** es el jugo que se obtiene de la caña de azúcar, cristalizado solo por medio de la evaporación. No sufre ningún proceso de refinamiento, de forma que es el azúcar más pura y rica en nutrientes, aunque aporta calorías. Conserva minerales esenciales como el calcio, magnesio, hierro, potasio y vitaminas como B1, B2, B3 y C. Al comprarla, asegurarse de que esté regulada por el Invima. Sus características de calidad son: no muy dulce, no muy clara, no muy arenosa.

CONOCER LA ETIQUETA

- **Equilibrar.** Un producto es alto en azúcar si contiene más de 15 g por cada 100 del peso total y bajo si incorpora hasta 5 gr. Por ejemplo, un puré de manzana envasado puede tener cerca de 14 g de azúcar por cada 100 gramos.
- **Saber.** Todas las palabras terminadas en "osa" como glucosa, sacarosa, fructosa, dextrosa y maltosa, tienen azúcar.
- **Revisar.** Se recomienda mirar la lista de ingredientes para ver el tipo de endulcorante que lleva en caso de ser diferente al azúcar. Generalmente, la etiqueta no tiene el porcentaje escrito, pero se ordena de mayor a menor cantidad dentro del producto. Por ejemplo, si en una bebida, se lee que el segundo ingrediente es el azúcar, se deduce que hay un contenido mayor de este.
- **Diferenciar.** Hay productos *light* –bajos en calorías–, pero no siempre libres de azúcar.
- **Conocer.** Hay alimentos que en la etiqueta dicen sin azúcar añadida, lo que quiere decir que al azúcar natural del producto no le agregaron una procesada.

La miel es rica en antioxidantes, fibra, minerales y vitaminas que, al tener un proceso natural realizado por las abejas, sirve como sustituto del azúcar.



(CON TU MUNDO)
tendencias

¿HAY QUE TENERLE MIEDO A LAS CALORÍAS?

Estas le brindan energía al organismo, pero si se consumen en exceso pueden llevar al sobrepeso y la obesidad.

ASESORES ÁNGELA FRANCO, nutricionista
CLARA LUCÍA VALDERRAMA ARZAYÚS, nutricionista y dietista

Los alimentos, en general, tienen calorías, en menor o mayor proporción, lo que desmitifica la versión de que los productos saludables son libres de ellas. Las contienen los lácteos, las leguminosas, las frutas, las carnes, las verduras, las grasas, las harinas, por esto, el objetivo es evitar el consumo en demasía de los que aportan exceso de calorías como las grasas saturadas y las harinas refinadas. “A las calorías no se les debe tener miedo, lo que hay que hacer es conocer qué aportan y cuál es su función. Los tres macronutrientes que brindan son proteínas, grasas y carbohidratos, presentes en la alimentación habitual de una persona”, indica la nutricionista Clara Lucía Valderrama Arzayús.

EN EQUILIBRIO

Ángela Franco, nutricionista dietista, precisa que “la función de las calorías es darle energía al cuerpo. Si hay déficit de estas puede causar desnutrición o delgadez, baja energía y pocos nutrientes. Y si hay exceso puede causar sobrepeso y obesidad”. Sugiere que cada individuo se asesore para determinar cuántas calorías consume, gasta y necesita para tener un buen estado de salud: “Si requiero dos mil calorías diarias y como tres mil, las que sobran el cuerpo las almacena en forma de grasa, o si necesito dos mil y consumo mil, el organismo usa no solamente la grasa como fuente de energía, sino la masa muscular”. En promedio, un adulto requiere de dos mil calorías diarias, pero puede ser más o menos, según la estatura, edad, actividad física, composición corporal y necesidades alimenticias •



1 porción de pan integral:
más de
100 calorías



1 porción de frutas:
50 calorías



4 cucharadas de
avena en hojuelas:
89 calorías



1 porción de verduras:
27 calorías



1 puñado de
frutos secos:
45 calorías



1 porción de granola:
100 calorías



1 porción de
huevo cocido:
155 calorías

SIN IRSE A LOS EXTREMOS

Contar calorías se convirtió en una tendencia, por esto, muchas personas acuden a esta información para decidir qué alimentos consumir o no. Sin embargo, cuando sumar se convierte en una obsesión puede originarse algún trastorno de alimentación, que se traduce en dejar de comer o hacerlo en exceso, dejando de lado los nutrientes esenciales que se reciben a través de los alimentos.

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

Tenemos un programa de reconocimiento para los empleados que tienen un desempeño excelente en actitud de servicio.



Desde lo científico

El equipo de médicos especialistas realizan capacitaciones permanentes para ofrecer cada día más alternativas de tratamiento a nuestros pacientes.



Desde lo tecnológico

Contamos con una amplia gama de ayudas diagnósticas (resonancia y tomografía) que apoyan la labor científica de nuestro grupo médico.

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

VIGILADO Supersalud 

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 PROTEGIDA,
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.

PharmaDerm
Innovación Dermatológica

WWW.PHARMADERM.COM.CO

f Instagram Twitter Pharmaderm&skindrug

Hydraskin®

¿CÓMO CUIDAS TU PIEL?



Hydraskin® Serum
Hidratante Antiedad

Hydraskin®
Face
Jóvenes o con acné

Hydraskin®
Silk
Maduras o Secas

Hydraskin®
Body
Corporal



HIDRATA TU PIEL

Restaurando la barrera
hidrolipídica



WWW.PHARMADERM.COM.CO

f i t Pharmaderm&skindrug



CON AMOR SE PUEDE SER BUEN CUIDADOR

Formarse y apoyarse de un equipo interdisciplinario, les dará a los hijos algunas claves para enfrentar esta etapa de la vida.

ASESOR
EDWIN ETAYO
RUIZ, Internista
geriatra



El proceso natural lo indica así: los padres serán los que cuiden, protejan y atiendan las necesidades de sus hijos. Pocas veces se habla de la responsabilidad cuando se invierten los papeles: hijos cuidadores de sus padres en la vejez. Si bien es una transición que genera temor, incertidumbre y, a veces, disolución familiar, la educación es la herramienta para asumir esta etapa.

Para Edwin Etayo Ruiz, director general del Grupo de Especialistas en Manejo Integral de Enfermedades Crónicas, el cuidado de los ancianos con alguna discapacidad en Colombia es totalmente empírico. “Una persona no sabe cómo prevenir una úlcera de presión, dermatitis asociada al pañal o broncoaspiración por alimentos, tampoco cómo trasladar o mover a un paciente. Los hijos o los nietos que cuidan son empíricos y requieren de un conocimiento básico en este tipo de tratamientos”. Etayo Ruiz aclara algunas dudas sobre esta etapa de la vida.

¿EN QUÉ HA CAMBIADO EL CUIDADO DEL ADULTO MAYOR?

“Venimos de una cultura de familias nucleares, donde se tenía un número importante de hijos y siempre quedaba uno, por lo general, mujer para hacer el cuidado. Con el fenómeno de transición demográfica, de menos natalidad, mayor envejecimiento poblacional y una expectativa de vida de 77 años en las grandes ciudades, hemos pasado a familias sin hijos o con uno o dos, teniendo un envejecimiento poblacional sin una adecuada red de apoyo primaria, es decir, sin familiares cercanos que los soporten”.

¿EN QUÉ MOMENTO SE INICIA EL CUIDADO?

“No necesariamente hay que esperar a que un anciano tenga una discapacidad o enfermedad crónica para que requiera la protección de sus familiares. El cuidado empieza y se forja desde etapas más tempranas, a eso se le llama geriatría preventiva, donde se hace control a los factores de riesgo para

evitar una discapacidad o patología crónica con secuelas. Para esto se requiere de un seguimiento estricto de los padecimientos que aparecen por encima de los 35 años, que son altamente prevalentes y generadores de daño. Aquí, los hijos deben ser una red de apoyo para que el paciente se adhiera al tratamiento y lleve una vida sana”.

¿QUÉ TENER EN CUENTA CUANDO UN HIJO SE CONVIERTE EN CUIDADOR?

“Todos los valores deben estar implícitos: respeto, gratitud, paciencia, pero el más importante es el amor. Muchas veces, el amor al adulto mayor depende de cómo fue con sus hijos en la infancia, si fue un padre o una madre responsable. Hemos encontrado padres que han sido abusadores psicológicos, sexuales, maltratadores o con trastornos de personalidad severos y llegan a la vejez pidiendo cariño de familia, en esos casos es difícil, por ejemplo, que un hijo violado quiera a su progenitor. Hay excepciones y cuando no hay amor, lo primero que hay que hacer es identificar la causa”.



¿QUÉ ALTERNATIVAS EXISTEN SI LOS HIJOS NO PUEDEN SER CUIDADORES?

“Ellos son la red de apoyo primaria, pero cuando no pueden asumir el cuidado pueden recurrir a otras redes; a personas allegadas que no tienen vínculo familiar con el paciente como los amigos y a las instituciones, combinado, incluso, con un modelo de atención de vivienda asistida”.

¿CÓMO EVITAR USAR LA PALABRA SOBRECARGA EN ESTE TEMA?

“Hay que buscar un abordaje interdisciplinario en cabeza del geriatra, que plantea un panorama acerca de los problemas del paciente, las potenciales complicaciones, cómo debe ser su cuidado y establece ese concepto de repartir las cargas. Los miembros del equipo harán una adecuada evaluación para dar todas las pautas médicas, funcionales y psíquicas, para evitar la sobrecarga del cuidador porque, muchas veces, termina más enfermo que el paciente. En el día, en la semana, en el mes, en el año debe haber descansos establecidos”.



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

(CON TU MUNDO abuelos)

ADIÓS A LA SOBRECARGA

De acuerdo con la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología, los cuidadores pueden implementar estas medidas para prepararse y evitar el agotamiento:

- ▶ Siempre que se considere apropiado, solicitar ayuda con el cuidado o apoyo de otros miembros de la familia y amigos.
- ▶ Buscar personas externas que puedan ofrecer sostén psicológico, por ejemplo, grupos que presten asesoría, atención domiciliaria, cuidado diurno del adulto, programas de provisión de comidas o atención sustituta temporal.
- ▶ Si el ser querido es hostil o difícil, no tomarlo como algo personal.
- ▶ Ocuparse de las propias necesidades físicas, emocionales, recreativas, espirituales y financieras.



4 CLAVES PARA UN BUEN CUIDADO DEL ADULTO MAYOR

1 Lo ideal es adquirir, por lo menos, conocimientos básicos en el manejo de este tipo de pacientes. No contar con esta clase de formación hará que el cuidador ejecute malas prácticas de manera no intencionada.

3 En caso de que la persona no pueda ser cuidada por sus hijos o familiares y deba dejarse en manos de alguien sin algún grado de consanguinidad, es necesario asegurarse de que tenga formación en el tema y evaluar su capacidad de asistencia. Así, se evita el maltrato psicológico o físico.

2 Cuando el paciente experimente sentimientos de culpabilidad o manifieste deseos de morir por sentirse “una carga”, es imprescindible el abordaje médico y buscar asistencia para evitar complicaciones o desenlaces inesperados.

4 Reconocer los cambios fisiológicos del envejecimiento para precaver los malos cuidados. Por ejemplo, a medida que avanzan los años, el ser humano baja la ingesta calórica y horas de sueño. Identificar estos cambios evitará que sea medicado o intervenido sin que sea necesario •



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

(CON TU MUNDO
infográfico)

GATEO SIN REGLAS

Que el bebé lo realice arrastrando la barriga, apoyado solo sobre una pierna, desde el séptimo mes, después del año, o que nunca lo haga. Cualquiera que sea el caso, ninguno debe significar un problema.

ASESORA
CAROLINA GÓMEZ
Médica pediatra

LO QUE DEBE SABER

- El gateo es una posibilidad, más no un imperativo. No todos los bebés lo hacen de la forma tradicional. Lo cierto es que cada uno encuentra su propia forma de desplazarse antes de caminar.

- Diversas escuelas han generado controversia al argumentar que el desarrollo psicomotor del niño podría afectarse si no se gatea, sin embargo, la pediatra Carolina Gómez, explica que "en las últimas corrientes, que son respetuosas del desarrollo evolutivo del niño a su propio ritmo, esto se cuestiona".

- El desarrollo motor del niño depende en gran medida del estímulo que recibe por parte de sus padres, con juegos como el vaivén, el balanceo y el salto.



18 %

DE LOS NIÑOS NO GATEAN ANTES DE CAMINAR, SEGÚN CIFRAS DE 2016 DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA DE ATENCIÓN PRIMARIA.

Fuente del gráfico: publicación científica *Developmental constraints of quadrupedal coordination across crawling styles in human infants. J Neurophysiol. 2012*

FASES DEL DESARROLLO MOTOR IMPERATIVAS:



Sostener la cabeza.



Comenzar la marcha.

Si no se presentan antes de estos tiempos puede deberse un retardo en el neurodesarrollo del menor. Ante esto, se debe consultar con un especialista.



El uso de caminadores puede dificultar el gateo, al impedirle, o no darle oportunidades continuas y suficientes a los bebés para desplazarse por su cuenta.

GATEO ESTÁNDAR

El bebé se apoya en manos y rodillas rítmicamente, haciendo que la mano derecha avance al mismo tiempo que la pierna izquierda y viceversa.



GATEO DE OSO (CON MANOS Y PIES)

Es igual al anterior, pero en vez de apoyarse en las rodillas, lo hace en los pies.



HÍBRIDO

Una mezcla de los dos tipos de gateo anteriores. Se desplaza con una pierna estirada y apoyada sobre el pie y, con la otra flexionada y apoyada sobre la rodilla.



DE ARRASTRE O "PECHO TIERRA"

El bebé se desplaza con el ombligo sobre el piso, usa los brazos para impulsarse y extiende las piernas. Algunos niños luego hacen otro tipo de gateo y otros pasan directamente a caminar.



DE NALGAS

Estando sentado, el bebé flexiona las rodillas para impulsarse, da pequeños saltos y nuevamente estira las piernas para volver a la postura inicial.



SENTADO O "GATEO DE REMO"

Comienza sentado sobre una pierna y se desplaza apoyado en la rodilla de una extremidad, el pie de la otra y una mano, para luego apoyarse sobre la pierna contraria y reiniciar el ciclo.





COMPARTIR EN EL TRABAJO SÍ ES POSIBLE

Cuando una pareja toma la decisión de trabajar en un mismo lugar, hay detalles que deben tenerse en cuenta para que la labor de ambos sea exitosa.

ASESORA
ILSE MARGARITA OROZCO
Psicóloga, adscrita
a Coomeva Medicina Prepagada

Trabajar juntos no se convertirá en un problema si hay claridad de la diferencia de los roles y se respeta la conexión laboral de ambos, independiente de la relación amorosa, convirtiéndose en una oportunidad para estrechar lazos y compartir temas que tienen que ver con sus dos facetas, evitando mezclarlas.

La psicóloga Ilse Margarita Orozco, advierte que quien sea el jefe, debe ser igualitario en el trato con todos los integrantes del equipo para no crear diferencias, tratando a su pareja con el mismo

rigor y respeto que a los demás. Así mismo, para respetar ese tipo de relación laboral, el cónyuge no debe pedir un trato preferencial, y cuando inevitablemente se tenga acceso a información privilegiada debido a ese tipo de conexión, esta debe manejarse con total discreción.

En caso que tengan cargos o rangos similares, la recomendación es la misma: procurar no mezclar los temas del trabajo con los de la pareja, respetar las capacidades y las labores que cada cual hace dentro de su trabajo, actuando como compañeros.

OTRAS CARACTERÍSTICAS

Una relación estructurada, en especial cuando son socios, es en la que existe una confianza mutua, para creer el uno en el

otro, al igual que una adecuada comunicación que les permita ser compañeros de trabajo productivos. Además, cada miembro de la pareja debe conocer sus propias habilidades y reconocer las del otro de manera que estas sean aprovechadas en pro de la empresa. Otra clave está en definir responsabilidades para tener claridad de quién se encargará de qué actividad y cumplir con ello, lo que les permitirá ser un equipo proactivo, así como apoyarse de manera constante para que ambos evolucionen. Cada problema, en cualquier caso, será una oportunidad de crecer en beneficio del negocio, por lo cual, hay que escuchar al otro y entender por qué se generan las críticas para convertirlas en aportes productivos. Así mismo, la pareja debe tener en cuenta los intereses, gustos y pasatiempos de cada uno, para realizarlos en los tiempos no laborales. Hacer proyectos de vacaciones, actividades al aire libre, ir a cenar, a cine o a comer helado, por ejemplo, lo importante es que se desarrollen las actividades que les gusten a ambos donde no se mencionen asuntos de trabajo ●



EMPRENDER EN PAREJA

Si desean emprender un proyecto o ya lo tienen, son útiles las siguientes recomendaciones:

- ▶ Formalizar el proyecto. Cuando se va a crear una empresa en pareja es importante formalizarla con un contrato, horarios, vacaciones y los beneficios de ley para ambos.
- ▶ Planear. Organizar los recursos financieros con lo que se tiene y estructurar los apoyos financieros con los que se piensa contar, de modo que el proyecto no afecte la economía familiar sino que la beneficie.
- ▶ Planificar. Juntos trazar los objetivos que se tienen planeados y la forma en que se van a cumplir.
- ▶ En conjunto. Que los dos miembros de la pareja se vean como parte de un equipo de trabajo, donde cada uno es importante para alcanzar el objetivo.



SER EFICIENTES Y DIVERTIRSE

Trabajar en pareja tiene algunas ventajas, como disfrutar un espacio y una labor al lado de la persona que se ama. Una vez se pongan límites y se lleguen a acuerdos, la actividad laboral funcionará mejor y será más placentera.

Apoyarse mutuamente y respetar las responsabilidades que cada uno tiene, permite mejorar el ambiente laboral.



Somos una fundación
sin ánimo de lucro

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



PIDE TU CITA

(+57 4) 360 4788

NUESTRAS ESPECIALIDADES

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

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

WORLD SUPERCLINIC
JULIO 2018



efr



ESTÁNDAR DE ORO
EN LA SALUD MUNDIAL

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

*Los servicios pueden variar según entidad de salud.

SALUD

ASSIST CARD

Tu aliada para
conocer el mundo

Cuentas con asistencia médica internacional
frente a cualquier emergencia durante tu viaje.

medicinaprepagada.coomeva.com.co

Hasta

50.000* USD
hasta por 90 días

 **Coomeva** Medicina Prepagada



El servicio de Assist Card hace parte de las coberturas de los programas Oro Plus, Oro, Plata Joven y Asociado. No es necesario activarlo al momento de su viaje.
*Cobertura Programa Oro Plus.

CON TU MENTE

5 %

A 10 % DE LOS CASOS DE SUICIDIO JUVENIL EN COLOMBIA EN 2017 FUERON POR MATONEO ESCOLAR.

CRECER EN AUTOESTIMA INFLUYE EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS Y EN SU MANERA DE VERSE E INTERACTUAR CON OTROS.

SANO DESARROLLO

Algunos jóvenes tienen dificultades con su imagen corporal al entrar en la pubertad, una etapa en la que el cuerpo atraviesa cambios.

EVITAR PATRONES

La adolescencia es una fase en la que se es más consciente del medio social y del aspecto de los pares. Es posible que hayan comparaciones.

ESTILO DE VIDA

Tener hábitos sanos les permite a los individuos explorar otros aspectos, como por ejemplo, cultivar buenas amistades y ser más independientes.

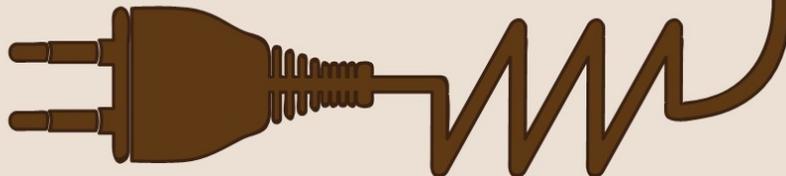
(CON TU MENTE)
antes de



ESPANTAR LOS LADRONES DE PENSAMIENTO

La divagación, la rumiación y las fantasías son tres hábitos mentales que alteran el pensamiento y no le permiten a la persona usar sus ideas de manera creativa.

ASESORA
SUSANA CEBALLOS
Psicóloga



Cuando se está enamorado, se suele escuchar la expresión romántica: “¡Tú eres quien me roba el sueño!”. Sin embargo, en el día a día, un “ladrón de pensamiento” opera más allá del gusto o del enamoramiento, siendo perjudicial, a largo plazo, para la salud emocional y física de una persona. La divagación, la rumiación y las fantasías, en este caso, se consolidan como hábitos mentales que alteran el pensamiento y no permiten al individuo utilizar sus ideas de forma creativa, sustentable y útil para él mismo o para los demás.

De acuerdo con Susana Ceballos, psicóloga realizativa, psicoterapeuta y especialista en valoración del daño en salud mental, “el pensamiento es una idea o una representación mental. Podemos tener millones de ideas en el día y nuestro cuerpo las vive en forma de energía. Un ladrón del pensamiento es aquel que te roba energía cognitiva y la posibilidad de procesar la información de tus pensamientos de una manera óptima”.

PUENTES BAJO CONTROL

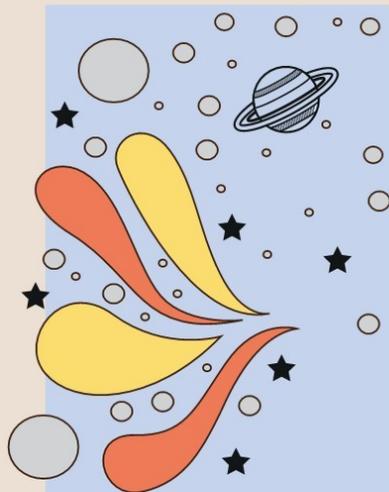
Elementos como la privación, la negación y la sustracción, son herramientas a través de las que esos “ladrones de pensamiento” operan, se manifiestan o se mantienen. La privación, en primer lugar, es un patrón mental y emocional en el que la persona se inhibe de sentir algo para evitar crear vínculos fuertes que la lleven al dolor o un sufrimiento.

La negación, por su parte, es la tendencia mental y emocional de no reconocer, consciente o inconscientemente, algo que está ahí para manejarlo o gestionarlo y, finalmente, la sustracción se entiende como una economía cognitiva, “que no es negativa, porque al contrario permite minimizar información y hacer asociaciones que facilitan un mejor procesamiento de la misma”, afirma la doctora Ceballos. A continuación, más sobre la divagación, la rumiación y las fantasías.



DIVAGACIÓN

Es un estado mental en el que no se está presente, sino pensando en otra cosa muy diferente a la que se está haciendo. El pensamiento, en el que se supone se debe estar enfocado, se pierde. A medida que se divaga, esos pensamientos, de los que se es consciente, están moldeando la vida, es decir, están haciéndose cargo de dirigir las decisiones, correcta o incorrectamente.

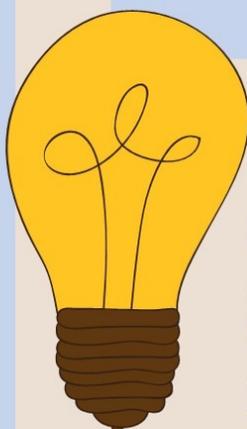
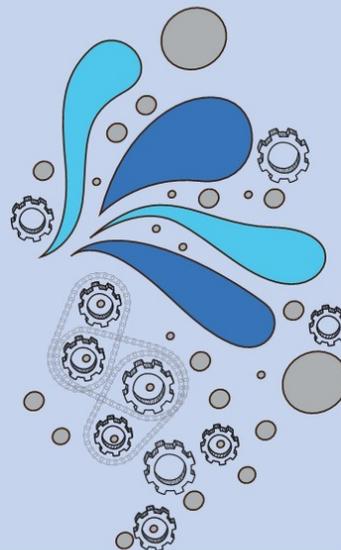


FANTASÍA

La divagación, por tanto, lleva a la fantasía. Esta aparece cuando se distorsiona una situación o una información específica, asociando falsamente ideas con situaciones deseadas o no deseadas y tomando decisiones basadas en ellas. El cerebro está tan ocupado en procesar esos pensamientos fantasiosos que, al momento de llevarlos a la acción, cree que ya se realizaron, robando la energía necesaria para desarrollarlos. Explica la psicóloga que hay tres tipos de realidad: la de primer orden, que son los hechos como tal; la de segundo orden, que es la interpretación que se hace de esos hechos y, la de tercer orden, que es el significado emocional que se le da a la interpretación de esos sucesos. La mayoría de las personas eligen basadas en el segundo y el tercer orden, es decir, en la interpretación y en el significado (generado por la fantasía), no en el hecho real.

RUMIACIÓN

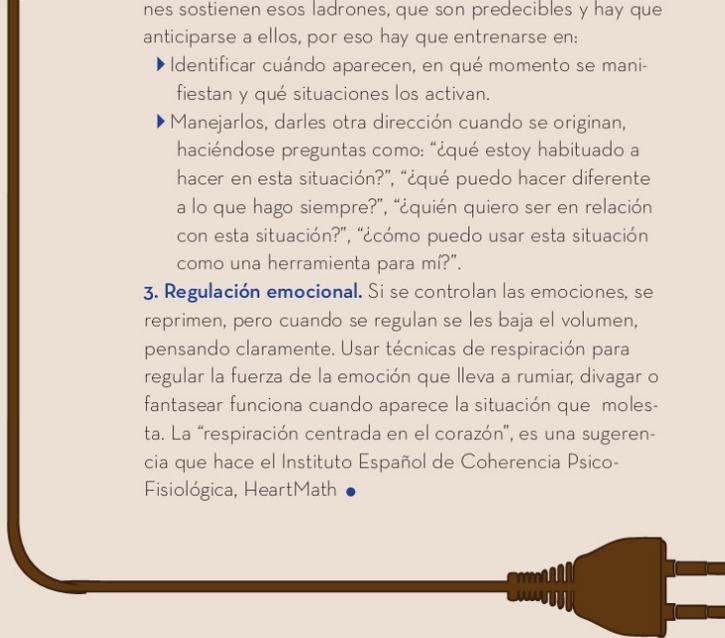
Este hábito se da cuando “pensamos mucho” sobre una cosa que pasó, que se vivió o que nos dijeron. Es cuando se crea un diálogo interno “no sano” con el pensamiento, que puede llevar a desarrollar enfermedades emocionales como la soledad, el rechazo, la depresión. Cuando se empieza a creer que lo que “rumiamos” es verdad, es porque está fortalecida por la fantasía y genera una fatiga mental tan grande que no es posible rendir como se quisiera.



REMEDIO “ANTIRROBO”

Se pueden enfrentar los “ladrones” con tres herramientas:

- 1. Auto-observación.** Sacar de la cabeza los pensamientos. La mejor herramienta para ello es escribirlos; plasmar lo que se está pensando. No quedarse con ellos.
- 2. Entrenamiento mental.** Los pensamientos y las emociones sostienen esos ladrones, que son predecibles y hay que anticiparse a ellos, por eso hay que entrenarse en:
 - ▶ Identificar cuándo aparecen, en qué momento se manifiestan y qué situaciones los activan.
 - ▶ Manejarlos, darles otra dirección cuando se originan, haciéndose preguntas como: “¿qué estoy habituado a hacer en esta situación?”, “¿qué puedo hacer diferente a lo que hago siempre?”, “¿quién quiero ser en relación con esta situación?”, “¿cómo puedo usar esta situación como una herramienta para mí?”.
- 3. Regulación emocional.** Si se controlan las emociones, se reprimen, pero cuando se regulan se les baja el volumen, pensando claramente. Usar técnicas de respiración para regular la fuerza de la emoción que lleva a rumiar, divagar o fantasear funciona cuando aparece la situación que molesta. La “respiración centrada en el corazón”, es una sugerencia que hace el Instituto Español de Coherencia Psico-Fisiológica, HeartMath ●





BENEFICIOS DEL YOGA PARA EMBARAZADAS

Su práctica les ayuda a las gestantes a acondicionar su cuerpo y a reducir el estrés y los dolores durante el parto.

ASESORES
JAMES GONZÁLES
Licenciado en educación física y psicólogo
DORA LEYLAND ORTIZ YARCE
Instructora de yoga prenatal

(CON TU MENTE
armonía es salud)

DESCANSO EN CUATRO POSTURAS

Involucrar el ejercicio durante el embarazo les puede ayudar a las futuras mamás a manejar mejor su respiración, tener posturas adecuadas y prepararse para el parto. El yoga, por ejemplo, les permite transmitirle al bebé felicidad y tranquilidad al desarrollar en ellas fuerza, flexibilidad y técnicas que estimulan sus emociones positivas, controlando la ansiedad. Se trata, por tanto, de una práctica apropiada para esta etapa, sobre todo, cuando se presentan embarazos de riesgo como placenta previa, gemelos, preeclampsia, diabetes gestacional, presión arterial alta, sobrepeso y obesidad. Es importante tener en cuenta que los ejercicios deben adaptarse a la condición de cada mujer.

BONDADES FÍSICAS Y MENTALES

De acuerdo con el avance del embarazo, hay una intensidad y frecuencia en la actividad física. Se recomienda, en el caso del yoga, realizar las posturas que favorecen a la madre hasta una semana antes del parto. “Es importante que esa actividad esté acompañada de los controles prenatales y el seguimiento médico, porque en embarazos riesgosos se deben restringir y elegir las posturas que se acomodan a las necesidades de cada gestante”, explica Dora Leyland Ortiz Yarce, instructora de yoga prenatal.

Los beneficios del yoga, destaca el licenciado en educación física y psicólogo, James González, son: “En la parte emocional, las madres se involucran más con su bebé y están más tranquilas. En lo físico previenen patologías y ensayan posiciones que reducen sus dolores y, en lo social, interactúan con pares, se sienten acogidas y apoyadas”.

Piernas en la pared. Acostarse sobre el costado izquierdo, elevar la pierna derecha y luego la izquierda. Girar para quedar sobre la espalda, las piernas extendidas sobre la pared y los dedos de los pies en dirección hacia abajo. Si se dificulta, usar un cojín debajo de la cabeza para evitar el reflujo.

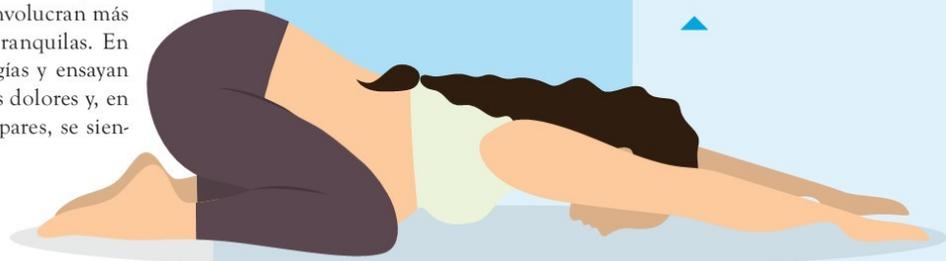
Beneficios. Se descansan las piernas, se disminuye la hinchazón y se nivela el peso.



Balasana o postura del niño.

Ponerse de rodillas, separarlas, para que le quede espacio al vientre, y apoyar los empeines de los pies. Dirigir los glúteos hacia los talones y sentarse sobre ellos. Luego inclinar el tronco hacia adelante y extender los brazos.

Beneficios. se estiran los músculos de la espalda y de los brazos, liberando la tensión. Disminuye el insomnio y el dolor de cadera.



(CON TU MENTE
armonía es salud)



Baddha Konasana o mariposa.

Sentarse con la columna recta, hombros relajados y juntar las plantas de los pies. Llevar los talones hasta la zona del perineo. Las rodillas deben quedar flexionadas y dirigidas hacia el suelo. Para calentar y dinamizar la postura, mover las rodillas de arriba hacia abajo con cuidado.

▼ **Beneficios.** Trabaja la apertura gradual de cadera en cada exhalación.

▲ **Beneficios.** Prepara para el parto haciendo que las contracciones sean menos dolorosas, brinda descanso, tranquilidad y conexión con el bebé.

Para entrar en relajación.

Acostarse sobre el lado izquierdo, poner una almohada para recostar la cabeza y otra más entre las piernas dobladas.



ALTERNATIVAS DEPORTIVAS

Hay otras actividades físicas que benefician a las embarazadas. Estas son:

- ▶ **Gimnasia prenatal:** brinda flexibilidad, fuerza y fortalece la parte cardiovascular.
- ▶ **Hidrogimnasia:** ayuda a que no haya problemas de circulación, aumenta la capacidad cardiopulmonar y la elasticidad de los músculos.
- ▶ **Danza y baile:** al ser aeróbicos fortalecen el trabajo cardiovascular.
- ▶ **Pilates:** mejoran la respiración y aportan mucho para el parto porque trabaja los músculos de la pelvis, la espalda y la columna.
- ▶ **Caminar:** sirve para mejorar la capacidad cardiovascular, la circulación sanguínea y previene el estrés o ansiedad.

2

MESES DE EMBARAZO ES LA FASE IDEAL PARA EMPEZAR A HACER EJERCICIO.

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 MENTE)
tu generación

EL PRIMER AMOR LLEGA CON ALEGRÍAS Y TRISTEZAS

El acompañamiento de los padres es clave para que los adolescentes vivan esta experiencia afectiva de forma enriquecedora.

ASESORA
ZAMIRA MONTOYA CAMARGO
Psicóloga clínica, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada



El primer amor, generalmente, deja un sello para toda la vida, ¿quién no lo recuerda? Y si siendo adultos da duro el despecho, cómo no entender a los jóvenes que recién salen de sus debut en las lides afectivas.

Algunos mayores parecen olvidar que alguna vez fueron adolescentes y dejan de comprender los sentimientos que invaden a sus hijos cuando atraviesan esta etapa.

Escucharlos, entenderlos, hablarles con propiedad del tema, sin comparar experiencias, es la sugerencia de la psicóloga clínica Zamira Montoya Camargo. “Cuando los jóvenes conocen a alguien que les gusta, es común que los padres les digan que no se enamoren tan pronto o que en su época las cosas eran distintas. Juzgar o descalificar

con ojos de adulto es el principal error”, explica la profesional.

Se trata de una fase normal, señala la experta, en la que los adolescentes empiezan a ver diferente a quienes han sido sus amigos; observan características en ellos que antes no les generaban curiosidad y, por ende, se genera un interés por establecer relaciones más cercanas, más íntimas.

Lo ideal es que los padres estén preparados para afrontar este momento en el que sus hijos buscan conexiones por fuera del núcleo familiar, con sus amigos y luego con su pareja. Así como entender que esto no es señal de que ellos lo están abandonando, ni que tampoco les interesen sus parientes, simplemente necesitan encontrar otro tipo

VIVIR ESTA ETAPA DE LA MEJOR MANERA

- 1 Recalcar a los hijos la importancia de su primer amor para su crecimiento personal, en especial cuando se genera una ruptura. Acompañarlos, así sea desde el silencio, pero que sientan que se está al lado de ellos y que se desea escucharlos.
- 2 Hacerles saber que si el primer amor se acaba, esto no significa que la vida terminó, por el contrario, constituye una experiencia de vida, no solo desde la tristeza, sino también desde la alegría. Alejarlos de las fantasías y explicarles que las cosas negativas también cuentan.

de relaciones, tener autonomía y reconocimiento entre sus pares.

Por esto, la clave está en escucharlos con empatía, generarles una sensación de confianza y permitirles expresar sus sentimientos, sin dejar de ejercer el rol de padre: “otra equivocación es pasarse al otro lado y tratar de ser sus mejores amigos”, agrega la especialista.

¿HABLARLES DE SEXO?

Sí, por supuesto, pero siempre haciéndolo desde la educación, no desde la prohibición. Lo que no significa que como acudientes se les dé carta abierta para que hagan lo que quieran, pero sí hablarles de los acercamientos sexuales, sus implicaciones, causas y efectos. Es importante no cerrarse a escuchar sus temores, sino buscar espacios en los que puedan conversar. La psicóloga Montoya sugiere hacerlo entre géneros: madre con hija y padre con hijo, pero si no es así, “no importa”.

“Se recomienda iniciar estos diálogos a temprana edad, con el pediatra, y, en el caso de las niñas, en su primera visita al ginecólogo, en la que les expliquen cómo funciona su cuerpo, siempre desde la educación y la prevención”, indica la profesional. En últimas, significa ejercer la función orientadora como papás •

- 3 Explicarles los valores que quedan tras una relación; el respeto por el pensamiento del otro, la tolerancia aún en la diferencia, la comunicación que implica no solo expresarse sino escuchar los sentimientos de los demás, porque allí se encuentra el equilibrio.

CÓMO ESTABLECER LOS LÍMITES Y FOMENTAR EL DIÁLOGO

- ▶ Un aspecto importante es respetar la relación que los hijos tengan. Si estos les comparten detalles de su noviazgo, no contárselos a otras personas, así se construirá una confianza que el adolescente valorará y tendrá en cuenta más adelante.
- ▶ Dejar que ellos le cuenten de forma espontánea y no rechazar los sentimientos que puedan tener, pues no favorecerá su crecimiento y madurez.
- ▶ En caso de que los adolescentes tengan alguna discusión con su pareja, no entrometerse. Darles la oportunidad de que aprendan a resolver sus problemas mediante el diálogo, que busquen alternativas de solución, que sean flexibles.
- ▶ No olvidar, sobre todo, que el adulto sigue siendo el padre o la madre, no su mejor amigo, y por tanto es necesario establecer los límites de autoridad.



(CON TU MENTE
tenga en cuenta)

PERSONAS CAPACES DE **PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO**

Explorar la empatía significa despertar la capacidad de ser generoso, solidario y compasivo por los hechos que les suceden a quienes nos rodean.

ASESORA
ZAMIRA MONTOYA CAMARGO
Psicóloga y fonoaudióloga, adscrita a
Cooameva Medicina Prepagada



Desarrollar la empatía constituye un pilar fundamental para lograr relaciones más armónicas y sociedades que se distinguen por sentimientos compasivos y de generosidad.

¿Alguna vez se ha puesto unos zapatos que no son suyos?, ¿ha caminado con ellos?, ¿le han quedado grandes o pequeños?... Pues bien, si las respuestas son afirmativas, entenderá lo que sucede en la vida cuando en el plano personal se afirma que es importante “ponerse en los zapatos del otro”.

El intentar usar un calzado que no es propio para acercarse a la forma en la que otros perciben su propia realidad es una figura que se usa a menudo para hablar de la capacidad que deberían tener o desarrollar todos los seres humanos de ser generosos, solidarizarse y sentir compasión por lo que les pasa a sus semejantes.

A esa capacidad se le conoce como empatía. Es un sentimiento que, aunque parece uno de esos términos que se pusieron de moda recientemente, la psicología bautizó desde el siglo XX y, en la actualidad, no hay profesional de esta disciplina que no considere necesario desarrollarla para ayudar a las personas a vivir mejor en sus entor-

nos y construir sociedades más justas.

De acuerdo con la psicóloga y fonoaudióloga Zamira Montoya Camargo, la empatía tiene tantos componentes innatos como aprendidos, pero se pueden perder a medida que se crece; cuando nos centramos en nuestras propias necesidades e intereses y no nos conectamos con los otros.

FOMENTAR LA EMPATÍA

Aunque la empatía suele ser un sentimiento de componentes innatos y aprendidos, también es una habilidad que puede ser trabajada con ayuda de profesionales en psicología.

La psicóloga y fonoaudióloga, Zamira Montoya Camargo recomienda empezar a dar estos pasos si se quiere cultivar esta habilidad: aprender a escucharse a sí mismo (cómo me comporto frente al otro), escuchar a los demás, mirarse en el otro como si fuera un espejo y, en la comunicación, escuchar su tono, leer su cuerpo y hacer silencios.

Última tecnología láser para rejuvenecimiento y depilación definitiva.

Lifting facial sin cirugía, con **Ultraskin***

Resultados nunca antes vistos, desde la primera sesión.

- Lifting de cejas.
- Reducción de papada.
- Levantamiento de mejillas.
- Delineado de mandíbula.
- Mejora surcos y arrugas.



Antes

Después



Depilación láser (Tecnología alemana)

- Para todo tipo de piel.
- Nueva técnica smoothpulse.
- Más rápida y efectiva.
- Resultados garantizados.

Otros tratamientos **Láser**

- Remoción de tatuajes.
- Venas en cara y piernas.
- Cicatrices y acné activo.
- Pecas y manchas.

*Solo en Bogotá y Medellín.



Clínica Láser de Piel

Líderes en Láser de Piel

Bogotá,
Chicó: (1) 635 6900 / 635 2100
Salitre: (1) 427 6138 / 427 6139
Santa Bárbara: (1) 655 1046 / 655 1052
Cali,
Tequendama: (2) 553 6434 / 556 0956
Unicentro: (2) 316 1686 / 316 1688

Medellín,
Poblado: (4) 266 7953 / 268 9524
Laureles: (4) 349 0861 / 349 0605
Tesoro: (4) 321 2240 / 321 2617
Barranquilla,
Altos de San Vicente: (5) 378 0942
www.clinicalaserdepiel.com.co

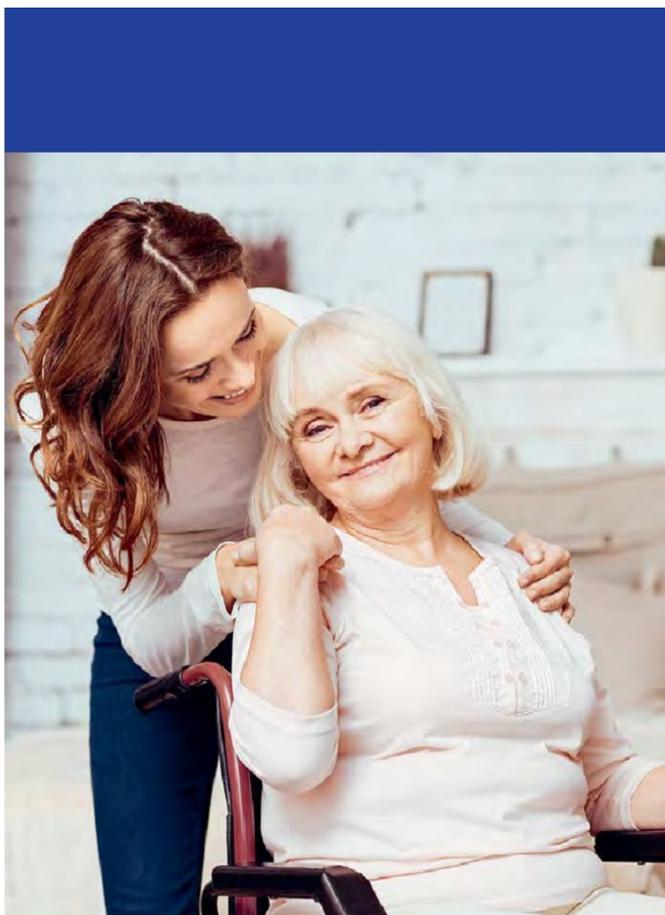
CON TU MENTE tenga en cuenta

“Los niños suelen ser más empáticos, en la medida en que tienen la capacidad de ser más perceptivos y de leer las manifestaciones de otras personas. Por ejemplo, un menor entiende lo que le pasa a la mamá cuando está triste o angustiada, aunque desde la razón aún no pueda comprender la causa de esos sentimientos”, destaca.

Pero lo anterior, aclara la especialista, no significa que las personas adultas no puedan ser empáticas, sino que, al constituirse en una habilidad psicosocial, requiere ser trabajada y favorecer su desarrollo continuo, no solo para contribuir a que otros vivan mejor sino para que el entorno personal goce de buena salud mental en la medida en que alguien que puede entender mejor a los demás tiene relaciones más sanas.

LA COMUNICACIÓN

El principio de la empatía está en una buena comunicación, aquella en la que no existen solo emisores y receptores, sino que ambas



partes están dispuestas a retroalimentarse. Quien solo se dedica a hablar, corre el riesgo de encerrarse en sus propios esquemas.

“La empatía hace parte importante de la comunicación, porque constituye una habilidad psicosocial y comunicativa que favorece la creación de un ambiente psicológico óptimo para expresarnos. Nos ayuda a desarrollar la capacidad de ‘leer al otro’, a través de sus gestos, miradas, voz, movimientos”, explica la psicóloga Montoya Camargo.

Según la experta, la comunicación no verbal puede decir más que lo que expresa abiertamente un hablante; en la medida en que solo el 7 % de su mensaje recae en las palabras, mientras que el 97 % corresponde, en lo que se cuenta con el cuerpo, pero no se verbaliza.

“Hay personas que pueden decir que se sienten a gusto con algo, pero todo su cuerpo está diciendo lo contrario. Una persona empática es capaz de leer esos signos y, a partir de estos, tratar de entender su sentir”, explica la experta.

Y, ¿SI NO HAY ACUERDOS?

Cuando ambas partes no son capaces de ponerse de acuerdo en una forma de relacionamiento que implique altas dosis de empatía, y esto empiece a afectar a alguno de los dos, quizás sea el momento de revisar la relación, ya sea para hacer los ajustes necesarios o replantearse la continuidad de la misma. “Uno no le puede enseñar a alguien a ser empático. Se le puede ayudar en esa toma de conciencia explicando, conversando sobre cómo se siente o, incluso en el tratamiento, tratando de ponerlo en situaciones que puedan motivarlo a tomar conciencia de su forma de relacionarse”, asegura la psicóloga y fonoaudióloga. Lo anterior quiere decir que el verdadero cambio se genera una vez que la persona sienta la necesidad de desarrollar sus habilidades empáticas. Pero, teniendo en cuenta que de esa competencia depende el habitar un mundo más compasivo, generoso y solidario. Vale la pena, por tanto, evaluarse y ensayar más a menudo el recorrer caminos con los zapatos del otro. Quizás funcione.

NI EGOCÉNTRICOS NI SERVILES

Mientras que aquellos que se la pasan hablando de sí mismos y de sus vivencias podrían ser catalogados como “seres no empáticos”, quienes hacen todo lo contrario tampoco gozan de mucha empatía, porque simplemente se están dedicando a atender los problemas de otros, a costa de anularse a sí mismos.

Por eso es que la psicóloga enfatiza en que se debe tener cuidado de no caer en extremos, porque nuestras relaciones no pueden estar mediadas ni por el egocentrismo ni el servilismo. “Es muy importante poner límites y expresar claramente cómo me siento yo frente al otro. La empatía también está mediada por la asertividad, que es la habilidad de expresar de manera clara, en el momento y de la forma adecuada, mi sentir. Recurriendo a esta habilidad expreso cuándo no puedo escuchar al otro o cuándo no me siento escuchado”, concluye •

¿Hasta dónde han llegado tus palabras?



El verdadero conocimiento solo se obtiene con mucho tiempo de dedicación.

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.





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

- Significa "ponerse en los zapatos del otro". Su mala calidad repercute en la fertilidad y la salud de los ojos, piel y vías respiratorias.
- Sodio. Océano primordial egipcio. Papá decembrino.
- Se le considera un ladrón de pensamiento.
- Percibir el aroma. Diosa guerrera. Prefijo negativo.
- Su función es almacenar la bilis producida por el hígado para digerir mejor las grasas.
- Fin de la película. To be, en acción.
- Signo del zodiaco. La función principal de este carbohidrato es aportar calorías.
- Dar vueltas den redondo. Tribu amerindia.
- Impuesto. Centro.
- Muletilla valluna. Conjunción negativa. A partir de este mes de vida se inicia la alimentación complementaria.
- Interjección arriera. Obedece. Sufijo aumentativo.
- Italiano. La práctica de esta técnica se recomienda en mujeres embarazadas.
- Tío del norte. Hijo de Neptuno. Afecto.

VERTICALES

- Una señal de alarma son dolores pélvicos persistentes.
- Correo electrónico. Natalia Arango. Municipio de Cundinamarca.
- Son los alimentos que menos aportan calorías. Temprano.
- Alero de tejado. Sílabas que arrulla. Contracción gramatical.
- Acción de utilizar la fuerza y la intimidación para conseguir algo.
- Vanos. Plato típico colombiano.
- Pueblo indígena ecuatoriano. Labre. Apócope de tono.
- Clase de sociedad.
- Orificio del recto. Asociación. Ahora mismo.
- Átomo. Calcio. El amén sánscrito.
- Nota musical. Mesa consagrada. República de África.
- Hermana de Constantino. Pensar.

SUDOKU

Nivel fácil

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

Nivel medio

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

SOLUCIONES

Horizontales

Empatía-Aire-Na-Un-Noel-Divagación-Oler-Na-An-Vesícula-End-Is-Tauro-Azúcar-Rolar-Bara-Iva-Eje-Ois-Ni-Sexto-So-Acata-On-Itálico-Yoga-Sam-Aon-Amor

Verticales

Endometriosis-Mail-Na-Viotá-Verduras-Am-Alar-Ro-Al-Violencia-Inanes-Ajiaco-Aucas-Are-Ton-Sa-Ano-Club-Ya-Ion-Ca-Om-Re-Altar-Togo-Elena-Razonar

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

Nivel medio

Nivel fácil

la rebaja

DROGUERIAS Y MINIMARKETS

más para todos

EN AGOSTO ES MOMENTO DE SOÑAR

GANATE

uno de los cinco premios de \$25 millones semanales
por compras iguales o superiores a \$12.000 en todos nuestros productos.

Y HAZ TU SUEÑO REALIDAD

Premio representado en tarjetas de regalo Bancolombia.

lamecan®

Nutrigel²⁰®

MK[®]

MEDICAMENTOS
TOTALMENTE CONFIABLES

Promoción válida del 1 al 31 de agosto de 2018. El cliente que cumpla el parámetro de compra participa en el sorteo de uno de los cinco premios de \$25.000.000 cada uno. No aplica para entrega de dinero en efectivo. Los clientes que deseen participar deberán suministrar sus datos al momento de realizar la compra. **Sorteos: 10, 17, 24, 31 de agosto y 7 de septiembre de 2018.** Los impuestos de la ganancia ocasional deberán ser asumidos por el ganador. Consulte reglamento y ganadores en www.copservir.com. El cliente participa por compras realizadas a través de compra presencial, servicio a domicilio, www.larebajavirtual.com y www.lopido.com



Autoriza
Coljueg#s

CONTIGO

CARIES, GINGIVITIS, ENFERMEDAD PERIODONTAL, RESTAURACIONES O PROBLEMAS DIGESTIVOS SON ALGUNAS CAUSAS DE LA HALITOSIS O MAL ALIENTO.

RAZONES COMUNES

Las bacterias que lo producen se albergan en lengua, dientes o encías, debido a una mala higiene bucal o el mismo funcionamiento del cuerpo.

SITUACIONES MÉDICAS

En los niños hay mayores casos de mal aliento con origen en patologías que tienen que ver con las amígdalas o temas de obstrucción nasal.

CUIDADOS EN CASA

Cepillarse tres veces al día, usar seda dental, limitar los alimentos azucarados, son algunas recomendaciones para prevenir la halitosis.

90 %

DE LOS CASOS DE HALITOSIS ATENDIDAS CLÍNICAMENTE SON DE CAUSA ORAL.



3 BENEFICIOS EN UNA SOLA TOALLA.

1 Humectan

2 Protegen

3 Limpian

Lo mejor para complementar la rutina de higiene después de cada cambio de absorbente son las Toallas Húmedas TENA 3 en 1, especiales para adultos.

- ✓ **Humectan:** contienen Extracto de Avena que acondiciona la piel del adulto dejándola mucho más suave.
- ✓ **Protegen:** porque tienen Vitamina E y Alantoína que proporcionan nutrición a la piel.
- ✓ **Limpian:** eliminan los residuos, su tela es suave, resistente y la humedad es ideal, ni tan seca ni tan húmeda. Además, rinden mucho más porque su tamaño es ideal para limpiar la piel del adulto. Su aroma es neutral.

Incluya las Toallas Húmedas TENA en la rutina de higiene.



Muestra gratis en www.TENA.com.co

(CONTIGO)
prevención

CUIDARSE EL CORAZÓN PARA ESTAR MÁS VITAL

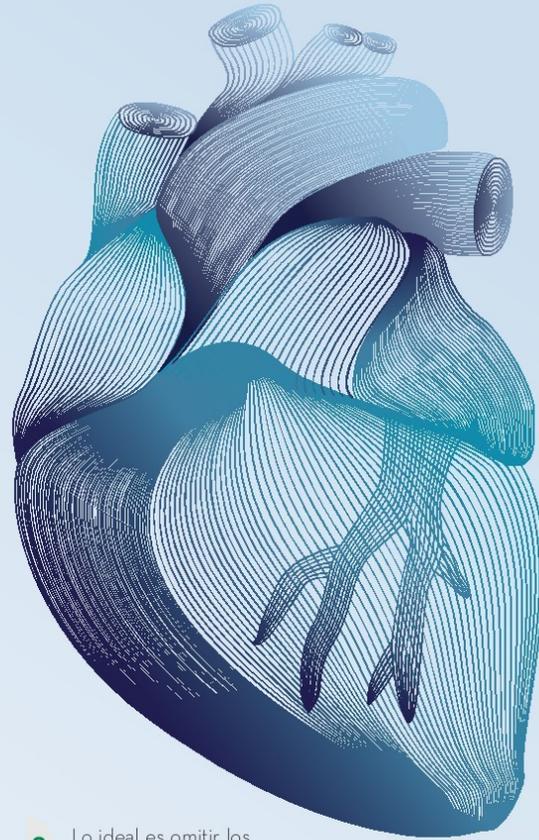
Adoptar hábitos saludables desde la infancia es la mejor opción cuando se busca proteger este órgano en todas las etapas de la vida.

Más de 100 mil veces al día late el corazón, el órgano encargado de bombear la sangre que mantiene vital los órganos del cuerpo a través de una red de vasos sanguíneos de 97 mil kilómetros. También segrega hormonas y genera una comunicación electromagnética con el resto del cuerpo, según la Organización Mundial de la Salud, OMS.

Por esto, este motor requiere de una atención especial desde el principio de la vida hasta la edad adulta, sin embargo su cuidado depende, sobre todo, de llevar una vida balanceada y sana, que evite la aparición de Enfermedades Crónicas no Transmisibles, como infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares que, al ser patologías silenciosas, son difíciles de detectar a tiempo.

La prevención es la mejor medida de control. A continuación, algunas recomendaciones que favorecen su cuidado •

- 1 Disminuir el consumo de bebidas artificiales y saborizadas ayuda a prevenir la enfermedad cardiovascular. Su ingesta frecuente aumenta la probabilidad de que se produzcan ataques cardíacos o trombosis cerebrales, además de otros problemas como obesidad y diabetes.
- 2 Lo ideal es omitir los ácidos grasos trans presentes en alimentos procesados o industriales (fritos, margarina o productos de paquete), y reemplazarlos por grasas saludables como las que están en nueces o aguacate, entre otros. Las grasas trans pueden elevar el colesterol en la sangre y aumentar el riesgo de sufrir cardiopatía.
- 3 La actividad física mantiene los músculos ejercitados y previene, en mayor medida, el síndrome metabólico, un grupo de condiciones que ponen a una persona en riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2.
- 4 En cada menú es imprescindible algo de verduras, lo ideal es que las ensaladas combinen colores. La diversidad en vegetales es importante, porque este grupo de alimentos reduce el colesterol malo.



CUIDE SU PESO

Mantener el peso es una medida que ayuda a prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares, en especial cuando existen factores de riesgo como hipertensión arterial, un alto y constante nivel de estrés, una dieta alimenticia alta en sal, carbohidratos y grasas saturadas, colesterol y triglicéridos altos, así como sedentarismo. Hacer pausas activas, caminar más y hacer deporte ayudan con este objetivo.



Un lugar exclusivo para tu atención en Servicios de Salud

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

Nuestros servicios:

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

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

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



SARA, NUESTRA ASISTENTE VIRTUAL

Ella agiliza tus trámites y resuelve las dudas que tengas sobre los servicios y productos que te brinda Coomeva Medicina Prepagada.

ASESOR JAIRO BRAVO - Gerente Nacional Servicios de Información y Tecnología, Coomeva Sector Salud

Las 24 horas del día, los siete días de la semana, Sara está a tu alcance para ayudarte en lo que requieras. Se trata de nuestra nueva asistente virtual, con quien podrás interactuar a través de *Messenger de Facebook* y de la página *web* de Coomeva Medicina Prepagada.

A ella le podrás hacer diferentes consultas sobre nuestros planes y programas, coberturas, servicios y trámites, así como acceder a nuestro directorio médico con las actua-

lizaciones más recientes o decirte cómo llegar al centro de experiencia más cercano; todo esto desde la comodidad de tu hogar o en el lugar que te encuentres, solo con un clic sin necesidad de hacer filas o realizar desplazamientos.

Este nuevo canal de atención hace parte de las diferentes estrategias digitales que Coomeva Medicina Prepagada pone al alcance de todos nuestros usuarios para facilitarles la vida y mejorar su experiencia al utilizar nuestros servicios •

SUS PRINCIPALES BENEFICIOS SON:

- ▶ Asistencia en todo momento.
- ▶ Agilidad en los trámites.
- ▶ Respuesta a inquietudes.
- ▶ Información actualizada sobre productos y servicios.

Ingresa a <http://medicinaprepagada.coomeva.com.co/> e interactúa con Sara. Búscala en la parte inferior, del lado derecho de nuestra página. En *Messenger de Facebook* la encuentras como "Sara - Asistente Virtual Coomeva Medicina Prepagada". Abre la pestaña y cuéntale lo que necesitas.



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Nueva Clínica de Tumores del Sistema Nervioso Central

Ofrece una atención de alta calidad

brindada por un grupo médico calificado e interdisciplinario, con el apoyo del desarrollo tecnológico que acompaña al paciente durante el proceso, desde su diagnóstico hasta final del tratamiento.

Servicios que la conforman:

- Radiología
- Radioterapia
- Oncología
- Neurocirugía
- Cuidados paliativos
- Fisiatría
- Patología
- Genética
- Fonoaudiología
- Neuropsicología
- Enfermería



CLÍNICA DE TUMORES
3319090 Ext. 3174



Certificado N° 015



EMRAM



PBX (57)(2) 331 90 90 www.valledelili.org - Cali, Colombia



CONOCE TU ESTILO DE VIDA

Es posible comprender mejor qué hábitos ponen en riesgo la salud a través de un monitoreo consciente de nuestra rutina alimenticia y deportiva.

El ritmo cardíaco normal depende de varios factores. Conocerlo y monitorearlo podría dar indicios de cómo está nuestro estado de salud. Un índice cardíaco en reposo para adultos, por ejemplo, oscila en promedio entre 60 y 100 latidos por minuto y, asimismo, en función de la edad, la estatura, la actividad y el sexo, cada persona tiene un gasto calórico determinado.

Que cada uno lleve un registro diario de esos datos; de cómo se alimenta, de su rutina de ejercicios, de su peso, de su higiene del sueño, de su consumo de agua, le podría significar una mayor conciencia de su estilo de vida y, también, un llamado de atención frente a esas rutinas que debería cambiar, transformar o mejorar en beneficio de la salud.

Actualmente, existen múltiples alternativas digitales que permiten alojar información personalizada en *apps* o sistemas de información, con el objetivo de conocer en tiempo real qué hábitos inciden de

manera positiva o negativa en el estilo de vida, para determinar cuáles podrían originar problemas de salud y entregarle así tips que le permitan disminuir factores de riesgo y le ayuden a prevenir enfermedades a largo plazo.

A LA VANGUARDIA

En esta línea, desde Coomeva Medicina Prepagada, les brindamos a nuestros afiliados la aplicación *web* y móvil, *Mi Historia*, a la que pueden acceder desde cualquier lugar para que construyan su propia historia clínica digital de uso continuo, que los orientará a cambiar sus prácticas para prevenir y tratar riesgos. Así, la herramienta filtra los datos que ingresan para entregarles continuamente, ya sea en línea, por correo o mensajes de texto, recomendaciones personalizadas con evidencia científica sobre temas útiles que tienen que ver con la promoción del autocuidado, el bienestar mental y la atención integral •

HISTORIA EN LÍNEA

- ▶ Los usuarios pueden descargar la *App* buscándola como *Mi Historia Coomeva Medicina Prepagada* en su tienda *Appstore* o *Googleplay*.
- ▶ Se trata de un sistema personalizado basado en medicina funcional, que les permite encontrar el origen de sus problemas de salud, lo que les ayuda a comprender mejor sus patologías.



SALUD



¿CONOCE A SARA!

Ahora con nuestra nueva asistente virtual de **Coomeva Medicina Prepagada** podrás encontrar información sobre nuestros programas, las 24 horas los 7 días de la semana.

Principales beneficios:

-  Asistencia en todo momento.
-  Agilidad en tus trámites.
-  Respuesta a inquietudes.
-  Información actualizada sobre productos y servicios.

Encuentra a Sara en nuestra página web
medicinaprepagada.coomeva.com.co lado inferior derecho.

 **Coomeva** Medicina Prepagada



ACTUALIZACIÓN DE DATOS

BUGA

Odontología general y periodoncia

Sandra Patricia González Cuenca
Dirección: cra. 9 # 9 - 43,
barrio San Antonio
Tel: 2397533 - 3133226763

CALI

Dermatología

Javier Fdo. Aguirre Ruiz
Dirección: cra. 46 # 9C - 85,
cons. 515, Clínica Santillana
Tel: 5518270 - 5130569

Nutrición y dietética

Martha Lucía Calero Quintero
Dirección: cra. 38A # 5A - 100,
cons. 207-2, Centro Médico
Imbanaco, Torre A
Tel: 3053592412 - 6821000, ext. 1207

Ortopedia y traumatología

David Marulanda Soto
Dirección: calle 42 Norte # 4N -72,
barrio La Flora
Tel: 3006848127 - 4056474

CÚCUTA

Endocrinología, dermatología y nefrología pediátrica y neumología

Sanaty IPS Cúcuta
Dirección: calle 13A # 1E - 112,
Caobos
Tel: 3176696281 - 5955421

TULUÁ

Nefrología

Jairo Hernán González Bautista
Dirección: cra. 34 # 26 - 09,
Unidad Médico del Valle Umeva,
cons. 401
Tel: 2250448 - 2245625

INGRESOS

BARRANCABERMEJA

Clínicas, centros médicos y hospitales

Clínica Reina Lucía
Dirección: cra. 15B # diag. 56 - 25
Tel: 3165282198 - 6118383

Laboratorio clínico de patología

Colcan S.A.S
Dirección: calle 12 # 19 - 35 Av.
Ferrocarriil, barrio Colombia
Tel: 3154082114 - 6010123

BUCARAMANGA

Coloproctología

Edwin Alirio Báez Ariza
Dirección: C.M.C. Ardila Lulle,
Torre A, mod. 3, cons. 204
Tel: 6382100, 6384160, ext. 1217

Endocrinología

Juan Guillermo Sarmiento Ramón
Dirección: C.M.C. Ardila Lulle,
Torre A, piso 2, mód. 4, cons. 207
Tel: 6393894 - 6384160, ext. 1211

Ginecología y obstetricia

Jesús Augusto Peña Moreno
Dirección: calle 49 # 28 - 10,
cons. 403, edificio Galileo
Tel: 3162786024 - 6570660

Imágenes diagnósticas

González Flórez Radiología Especializada S.A.S
Dirección: calle 42 # 35 - 58
Tel: 3123770746 - 6352754

Odontopediatría

Margarita Rosa Cerchiaro Daza
Dirección: calle 47 # 29 - 33,
cons. 303, edificio Herad Center
Tel: 6477031 - 3016538313

Ortopedia y traumatología oncológica

Jorge Edo. Páez García
Dirección: Centro Internacional de Especialistas HIC, piso 9, cons. 916 Norte
Tel: 3143925834 - 6393714

CALI

Cirugía general

Diego Fernando Toro Arana
Dirección: cra. 38A # 5A - 100,
cons. 247, Torre A, Centro Médico
Imbanaco
Tel: 3164826219 - 6821000, ext. 14033

CÚCUTA

Laboratorio clínico y Laboratorio clínico de patología

Colcan S.A.S
Dirección: calle 4, manzana D # 7E - 46, quinta oriental
Tel: 3184812340 - 5943159





16 mg
Astaxantina



Inhibe en un **98%** 5 alfa-reductasa



ANTIALOPECIA



ANTIACNÉ



ANTIPIGMENTO

Reducción de pecas y manchas



ANTIENVEJECIMIENTO

Protege el colágeno y la elastina



Mejora la resistencia física y la recuperación muscular



Mejora la salud visual y cerebral



Promueve la salud cardiovascular



Protección celular frente al daño oxidativo

Skindrug

WWW.SKINDRUG.COM.CO

f i t Pharmaderm&skindrug

Tecnología

DE TALLA MUNDIAL

Invertimos en equipos que están a la altura de los mejores del mundo, para diagnósticos y procedimientos más seguros. Y cuando ese esfuerzo es reconocido a nivel internacional, nuestros pacientes sienten la diferencia.



SOMOS DE TALLA MUNDIAL

VIGILADO Supersalud

REINVSNT

#YoPrefieroImbanaco



Centro Médico Imbanaco
Vocación de Servicio

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