

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA



ISSN 1692 - 5556 Diciembre 2019 - Enero 2020 - Edición 150

VIGILADO Supersalud

ASEGURARLES UN BUEN SUEÑO

Make sure your children get a good night's sleep

www.revistasaludcoomeva.co

**Coomeva**
Medicina Prepagada

CUIDAR LA SALUD Y BIENESTAR DE LAS PERSONAS ES NUESTRA RAZÓN DE SER

TE DESEAMOS UNA FELIZ NAVIDAD

Central de citas para
Pólizas, medicinas prepagadas y particulares 444 76 50
Sede Occidente: Carrera 65B N° 30-95 Conmutador: **444 6152**
Sede Poblado: Calle 7 N° 39 – 290 Conmutador: **311 28 00**

clinicamedellin.com

Clínica Medellín
Grupo **quirónsalud**

VIGILADO Supersalud



Número 150
Diciembre 2019 - Enero 2020

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

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

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

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

Gerente General Medicina Prepagada
Marco Montes Martínez

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

**Gerente Nacional Gestión Humana
Sector Salud**
Sandra Yanira Ocampo Sarmiento

**Dirección General
Revista Salud Coomeva**
Xiomara Iveth Campo

Comité Editorial
Pascual Estrada Garcés
Director Médico Nacional
Blanca Inés Vélez
Directora Nacional Salud Oral
Diana Cristina Sánchez Ramírez
**Directora Nacional de Experiencia
en el Servicio**

Bertha Varela Rojas
Jefe Nacional Auditoría Médica
Julián Villegas

**Jefe Nacional de Gestión de
Riesgos en Salud**
Mabel Irina Calero

**Jefe de Marca Medicina Integral,
Salud Oral y Negocios Internacionales**
Martha Liliana Cifuentes
**Coordinadora Nacional de
Relacionamiento con Prestadores**
Sandra Viviana Muñoz Rodríguez
Epidemióloga Nacional

Colaboraciones
Marco Emilio Ocampo
Ana María Correa Montaño
Alexandra Arango Rojas
Érika Ximena López Macías
Juan Pablo Barba Castañeda
Viviana Trujillo Jiménez
Hugo Ricardo Campo Cardona
Dylan Camilo González

TIEMPO DE CALIDAD



Marco Montes Martínez
Gerente General
Coomeva Medicina Prepagada

Hay un tiempo para cosechar y otro para sembrar. Hay un tiempo para plantear nuevos propósitos y otro para evaluarlos. Por ello, en esta época de Navidad y Año Nuevo, propicia para estar en familia y agradecer por todo lo recibido, tiene sentido hacer balances y reordenar las prioridades para garantizar tiempo de calidad y así tener un mayor equilibrio y plenitud en la vida familiar, de pareja y en el autocuidado personal, que habla de una buena relación consigo mismo, en cuerpo y mente. *Nankuruna* es una bella palabra japonesa que significa “con el tiempo todo se resuelve” y apela a esa capacidad de vivir y actuar en el momento presente sin descuidar la perspectiva futura. Es tiempo de aprender de cada experiencia y descubrir en los demás la riqueza y el potencial humano. Actualmente, más del 23 % de los

adultos y del 80 % de los adolescentes no realizan suficiente actividad física, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esta entidad, en un comunicado de julio de 2019, indicó que no seguir las recomendaciones actuales sobre la actividad física, genera 5 millones de muertes en todo el mundo cada año, en todos los grupos de edad. Una cifra contundente que se puede revertir con pequeñas acciones en familia y en el día a día. Por ello, desde Coomeva Medicina Prepagada y nuestra iniciativa, Cuidarte es Quererte, proponemos hacer cambios que tengan un mayor impacto en los compañeros que nos rodean, en nuestras familias y en nosotros mismos. Es tiempo de desafiar los viejos hábitos y avanzar en la tarea de estar saludables y en armonía. ¡Feliz Navidad y un buen año para todos! ●



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

**Macroeditora ECestudio.
Agencia de Contenidos**
Paula Andrea Montoya T.
Editora
Natalia Estefanía Botero C.
Editor Gráfico
Hugo A. Vásquez E.

Diseño
Anabell Maya T.
Frank Jaramillo P.

Periodistas
Laura Jaramillo Arango
Andrea Lozano
Ángel Orrego Arenas
Natalia Ospina Vélez
Andrés Velásquez
Ingrid Cruz
Paola Cardona
Diana Milena Ramírez

Fotografía
Shutterstock

Comercialización
El Colombiano
Cali: Marisol Monsalve
310 544 2354
marisolm@elcolombiano.com.co
Bogotá: Yulieth Acosta Galvis
315 479 7045
Medellín: Viviana Barrera
310 411 6018
vivianaB@elcolombiano.com.co

El contenido de los artículos de la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. está destinada a la ilustración y/o conocimiento general. En ningún caso deberá sustituir el asesoramiento o las indicaciones de un médico. El lector no podrá usar esa información para diagnosticar y/o realizar el análisis, diagnóstico o tratamiento de una enfermedad o problema de salud sin consultar a un médico certificado. Las ofertas de producto y servicio 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. © 2019**

CONTENIDO

Diciembre 2019 - Enero 2020

SIGUE LA RUTA DE **Cuidarte es quererte**



(CON TU MENTE)

- 8 A dúo**
Tejer la red de amigos
- 12 Armonía es salud**
Cuando el cuerpo habla a través del dolor
- 14 Pequeños gigantes**
A dormir también se aprende
- 20 Zoom a**
El vértigo
- 22 Tu generación**
Acompañar en la adolescencia

(CON TU CUERPO)

- 28 Armonía es salud**
Desde la mesa se cuida el corazón
- 32 Para ellas**
Sí al ejercicio en el ciclo menstrual
- 38 Abuelos**
Entrenamiento sin temores
- 44 Portusonrisa**
No espere a que haya dolor para ir al odontólogo
- 46 Ten en cuenta**
Atacar esa incómoda sudoración
- 48 Para ellos**
Gane volumen muscular ajustado al plan

(CON TU MUNDO)

- 52 Nutrición**
Por amor al chocolate
- 56 Infografía**
Vuelos largos sin efectos adversos
- 58 Antes de**
La salud empieza en el carro de compras
- 62 Ten en cuenta**
Medir la rutina física
- 66 Tendencias**
Compartir cama con el bebé
- 68 Lo natural**
Celebre saludable en Navidad y Año Nuevo

(CONTIGO)

- 74 Institucional**
Coomeva Medicina Prepagada en la senda del crecimiento
- 76 Interacción**
Conéctate a nuestro canal de video
- 78 Ten en cuenta**
El esencial colágeno
- 80 Directorio**
Nuestra red médica en la zona noroccidente
- 82 Institucional**
Para la transformación digital y cultural



SunFace®
Fotoprotección para toda la Familia

PROTECCIÓN 360° OTZ 10

✓ UVA/UVB ✓ Radiación Infrarroja ✓ Luz Visible

Máxima Protección UVA/UVB/IR
SunFace® Color Antiedad
SPF 100
Dorado
50 g

Máxima Protección UVA/UVB/IR
SunFace® Total Crema
SPF 100
50 g

Protección 360° UVA/UVB/IR
SunFace® Gel
Antiedad
SPF 50+
70 g

Protección 360° UVA/UVB/IR
SunFace® Hydrogel
SPF 30
80 g

Protección Total UVA/UVB/IR
SunFace® Kids
SPF 50
75 g

Protección Solar ANTI-AGE UVA/UVB/IR/VISIBLE
SunFace® Fluid
SPF 50+
Ahora Con OTZ 10 Uvinul A Plus

Máxima protección Piel grasas y con tendencia acné Piel sensibles /Niños Textura ultraligera

NUEVAS TEXTURAS


Modernos
Filtros Solares


Rápida absorción


Toque Seco

Protege la piel a **temprana edad**, evita y protege la piel de los efectos nocivos de la radiación solar y el fotoenvejecimiento prematuro

skindrug



Vitalabo Supersalud

¿NECESITAS VACUNAR A TU PELUDITO? HAZLO CON NOSOTROS

Los programas Oro y Oro Plus de **Coomeva Medicina Prepagada** te brindan este beneficio y muchos más:

Asistencia mascotas



Para conocer más
escanea el código QR:



Cuidarte es Quererte

 **Coomeva** Medicina Prepagada



CuidarteesQuererteOficial



CuidarteesQuererteOficial

Aplican condiciones. Servicio exclusivo para los Programas Oro y oro Plus. Asistencia con límite de eventos.



CON TU MENTE

5

MINUTOS DE RESPIRACIÓN, TRES VECES AL DÍA, LE AYUDAN A SENTIR SU CUERPO Y A ESTIMULAR LOS PENSAMIENTOS POSITIVOS.

SE PUEDE DISCIPLINAR LA MENTE PARA LOGRAR MÁS BIENESTAR. FOMENTAR LOS PENSAMIENTOS POSITIVOS AYUDA.

FLUJO IMPARABLE

Una persona tiene de 12 a 60 mil pensamientos al día, un buen porcentaje de ellos son negativos o catastróficos. Aunque este flujo es inevitable, hay que canalizarlo.

BUENOS PENSAMIENTOS

Es posible impulsarlos, tener una charla alentadora y positiva consigo mismo es un comienzo, así como evaluar racionalmente las percepciones negativas.

PERSONALIDAD POSITIVA

Algunas de sus cualidades son la admiración por los demás, creer en los otros, perdonar con prontitud y tener capacidad de disfrute.

Cuidarte es quererte





Más allá de la pareja sentimental existen múltiples compañías que avivan la felicidad. Cultivarlas, sin extremos, es elemental para alcanzar la plenitud.

ASESORES

LUCIO GONZÁLEZ ORTEGA - Médico psiquiatra, magíster en Psicoanálisis, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada
MARÍA VICTORIA ORREGO - Psicóloga clínica, especialista en Neuropsicología, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada

En cada etapa de la vida el ser humano construye vínculos afectivos que se traducen en una red de compañeros para descubrir, enfrentar y disfrutar el día a día. Y aunque es importante crear todo tipo de relaciones, hay quienes centran toda la atención en su pareja, desarrollan mayor apego por ella y limitan el término compañía a su presencia, por eso, al no tenerla cerca, experimentan la soledad.

El primer paso para prevenir esa sensación es comprender que se viven más momentos felices y se fortalece el bienestar emocional al abrirles las puertas a nuevas duplas que llegan a complementar varios aspectos de la vida, aquí son bienvenidos los amigos, las mascotas, los compañeros de trabajo, e incluso uno mismo.

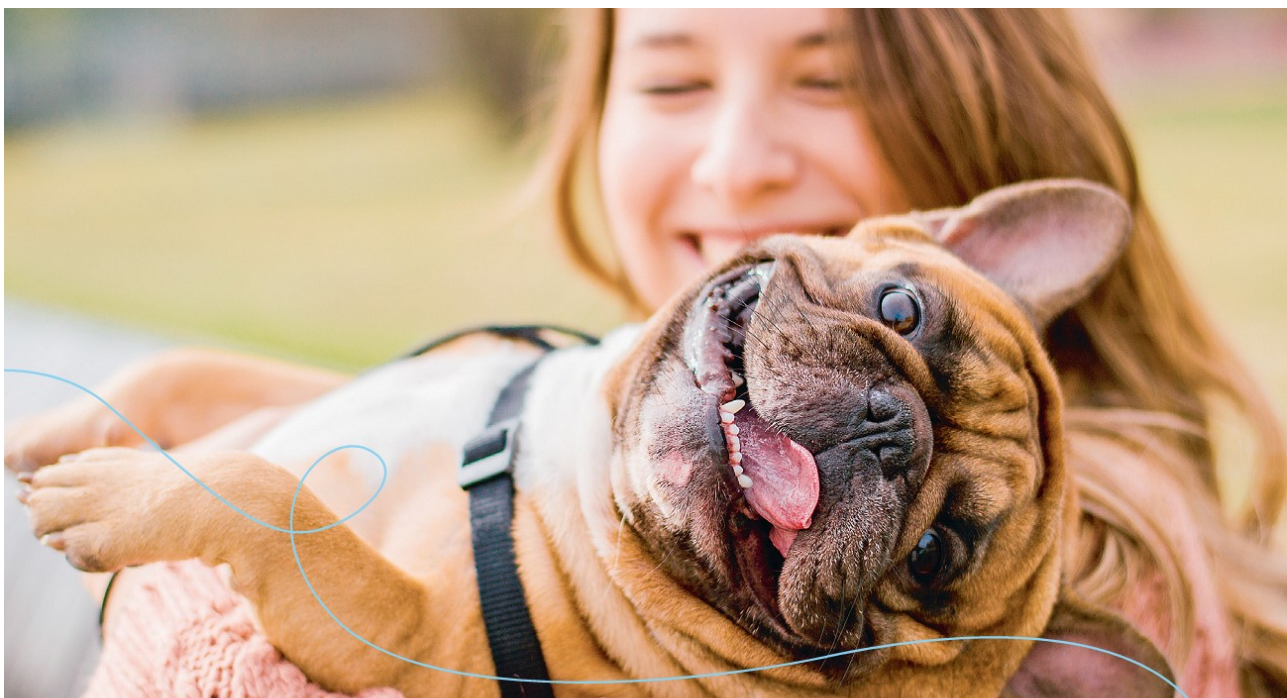
“Cuando una persona teje una red amplia de compañías es porque ha tomado la decisión de depositar sus cargas de amor en varios individuos, tal vez a unos les entregue más cariño que a otros, lo fundamental es tener conscientemente varios soportes a los que acudir en cualquier circunstancia, ya sea buena o mala; a nivel mental esto brinda tranquilidad y seguridad”, explica Lucio González Ortega, psiquiatra clínico.

Se trata entonces de mantener la balanza del amor en equilibrio: no hay que reducir el mundo a una persona, ni tampoco caer en el exceso de sumar un millón de personas porque al final el afecto es una energía finita, que al entregarse totalmente desencadena un desgaste emocional que trae consigo vacíos y el pensamiento de recibir menos de lo que se da.

VÍNCULOS SALUDABLES

De acuerdo con la psicóloga María Victoria Orrego, especialista en Neuropsicología, “los lazos mantienen a flote la motivación y el balance con otras esferas de la vida”, por esa razón, quienes cultivan relaciones sanas son más estables emocionalmente, suelen solucionar las dificultades de manera asertiva y están dispuestos al cambio.

El ejemplo más claro para evidenciar los beneficios que produce tener compañías se da con los amigos, “con ellos se activan neurotransmisores que generan positivismo y se previene la ansiedad y la depresión; además, ayudan a incentivar la memoria y prolongan la vida”, afirma Orrego. Esto no quiere decir que son el único bastón para avanzar como seres sociales, más allá de la amistad hay otras



elecciones igual de favorecedoras, que vale la pena incluir en el plan de vida.

Las mascotas son unos compañeros extraordinarios, no solo porque corresponden gratamente al cariño que se les entrega, también por el cambio que producen en sus dueños al modificar su rutina con actividades como salir al parque, alimentarlos y cuidar su salud, cada una de estas tareas pasa de ser una obligación a un episodio de complicidad en el que se intercambian cuidados por inyecciones de felicidad inmediata, pues mientras esto ocurre en el cerebro se activan la dopamina y la serotonina, responsables de avivar sentimientos de alegría. A diferencia de otras interacciones, el contacto con animales es más libre y a la hora de expresar las emociones estas se desatan sin ninguna inhibición.

Los lazos mantienen a flote
la motivación y el balance
con otras esferas de la vida.

COMPAÑÍAS SIN FORMA

Para el psiquiatra Ortega González, se vale simbolizar los apegos y depositar otras cargas de amor en aquellos *hobbies* o pasiones que le permiten al cuerpo expresarse libremente. “Es clave que desde pequeños se aprenda a amar muchas cosas, bien sea un deporte, un instrumento o cualquier otra actividad que al crecer se convierta en otro vínculo sano en el cual la persona se pueda soportar para liberar cargas y elevar sus emociones positivas”, dice.

Frente a esto, aparece otra compañía que pocas veces se tiene en cuenta y es la más cercana e incondicional: uno mismo. “Entender que mi dupla soy yo” es un proceso que requiere darle la oportunidad a estar solo para profundizar en las motivaciones personales y encontrarse con el “yo” real, son precisamente estos espacios donde la autoestima asciende, se disfruta todo con mayor placer y se forjan bases sólidas para enfrentarse a una sociedad de estereotipos. “El principal objetivo es empezar a considerar las demás compañías como una alternativa y no como una necesidad, esa es la base del equilibrio emocional, acompañarse a uno mismo”, concluye Orrego●

RED PARA LA SALUD

Las personas que tienen compañías estables y sanas:

- 1 Generan menos cortisol, por lo tanto, regulan las respuestas hormonales ante el estrés.
- 2 Activan fácilmente los neurotransmisores que generan felicidad y la noradrenalina, relacionada con el placer, la saciedad y la tranquilidad.
- 3 Producen más dopamina, favoreciendo la motivación, la creatividad y la sensación de bienestar.
- 4 Disminuyen procesos patológicos como la diabetes, la obesidad y la hipertensión arterial.





CUANDO EL CUERPO HABLA A TRAVÉS DEL DOLOR

Este signo de alarma merece cuidado cuando aparece. Al momento de atenderlo hay que aprender a distinguir si es crónico o agudo.

ASESOR
TIBERIO ÁLVAREZ
Médico anestesiólogo,
especialista en
Alivio del Dolor

Las manifestaciones de dolor son diversas —hormigueo, picazón, ardor, molestia— y, muchas veces, inexplicables, por lo que cada día la medicina trabaja para que tanto pacientes como médicos aprendan a distinguirlo, expresarlo y tratarlo.

Una misma persona puede experimentar a lo largo de su vida sensaciones de dolor más o menos intensas, más o menos molestas, más o menos insoportables. Por eso se habla de que cada individuo tiene un umbral del dolor, que en pocas palabras es “una medida sobre la capacidad de reaccionar frente a cualquier estímulo. Cada quien tiene un umbral diferente, que depende de muchos factores. Hay pacientes que pueden estar débiles porque presentan una enfermedad crónica, entonces generalmente tienen un umbral bajo”, detalla el médico anestesiólogo y especialista en Alivio del Dolor, Tiberio Álvarez Echeverri.

Frente a lo anterior, el especialista explica que hay umbrales tan bajos que se consideran una hiperalgesia, es decir, una sensibilidad extrema al dolor que reacciona ante cualquier estímulo, incluso al tacto con la ropa, por ejemplo.

TIPOS DE DOLOR

Cuando aparece el dolor es porque el cuerpo está expresando que algo no anda bien, así que es necesario aprender a distinguir su causa para

saber comunicarlo al acudir a un especialista.

Los dolores pueden ser de dos tipos: agudos o crónicos. Los primeros aparecen de un momento a otro y por una razón más fácil de detectar y tratar, mientras que los crónicos se experimentan durante un tiempo prolongado y no necesariamente son curables.

“Los agudos ocurren por un trauma, una herida, una cirugía, una fractura, entre otros, y tienen la característica de que son más fáciles de tratar. No hay tanta depresión como en el dolor crónico. Generalmente, después de corregir la causa que los produce hay una esperanza de recuperación rápida”, añade el doctor Álvarez Echeverri.

En cambio, los dolores catalogarse como crónicos cuando se prolongan por más de tres meses sin alivio; como por ejemplo los experimentados por pacientes con cáncer, tumoraciones, artritis o algunas enfermedades neurológicas.

Aunque la clasificación médica para el dolor generalmente instala esta sensación desagradable en los dos tipos mencionados, a consulta llegan personas que también experimentan dolor sin que haya un daño o una explicación, lo que comúnmente se conoce como “dolor psicológico”. “No encontrar la causa no quiere decir que se puedan dejar sin tratamiento. Para aliviarlos, se deben reconocer y ofrecer diferentes programas”, detalla el anestesiólogo.



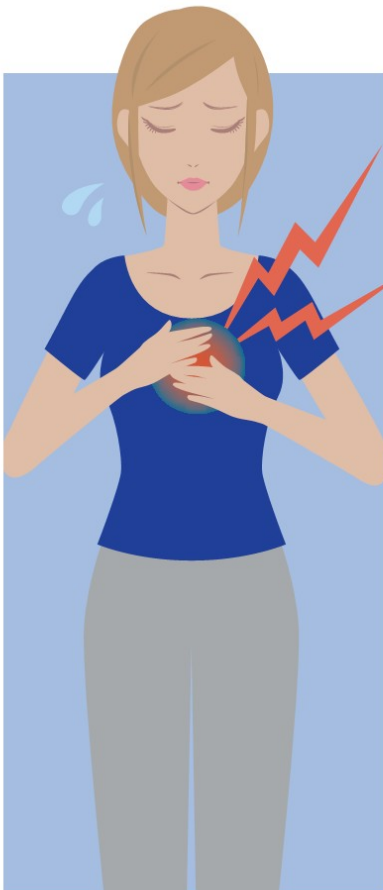
EXPRESAR Y PALPAR EL DOLOR

Debido a que es una alerta, el especialista recomienda asistir a consulta médica lo antes posible para determinar las causas. “Algunos, como sabemos, no dan espera a la consulta, sino que la obligan”.

El éxito del tratamiento depende de la forma en que este se expresa durante la atención. Por lo tanto, es fundamental decir la verdad, tratar de identificar claramente el tipo de sensación que produce y especificar el momento en que empezó a experimentarse.

Responder todas las preguntas que hace el médico puede orientarlo para ayudar a detectar su causa. “Es lo que en medicina se conoce como la anamnesis, es decir, el interrogatorio que se le hace al paciente para recopilar información que indique cuándo, dónde y cómo empezó el dolor. En esa conversación van apareciendo unos descriptores verbales que hacen que uno sospeche cuál puede ser la causa”, explica el médico.

De igual forma, el doctor Álvarez recuerda a sus colegas la importancia de palpar y atender los signos asociados al tacto, tales como gestos, quejidos, entre otros. “Ante el paciente con dolor siempre hay que quitarse el sombrero y comprender que en cada persona con dolor hay sufrimiento, angustia o miedo” •



DURANTE LA HISTORIA

Pese a que a lo largo de la historia las diferentes civilizaciones se han encargado de entender y aliviar el dolor, este comienza a tener una relevancia mayor a mediados de la década de los 60, cuando se crearon las primeras clínicas dedicadas a su tratamiento. “Entre los años 60 y 70 empezó lo que uno podría llamar una revolución silenciosa en el alivio del dolor, que ha ido evolucionando al punto de que hoy podemos hablar del estudio especializado”, señala el médico Álvarez Echeverri.



www.
soleecenfermeria
.com



- Programa de Hospitalización Domiciliaria (PHD)
- Programa Integral de Cuidado Domiciliario
- Cuidado y Acompañamiento Hospitalario
- Centro de Cuidado del Adulto Mayor
- Procedimientos de Enfermería
- Terapias Domiciliarias

Llámanos ahora ▼

☎ 523 5883

☎ 310 759 7925 - 314 357 6541

enfermeria@soleecenfermeria.com



A DORMIR TAMBIÉN SE APRENDE

Por salud física, mental y emocional, garantizar un buen sueño a los más pequeños es prioridad, especialmente en los primeros años de vida.

ASESORES BLAIR ORTIZ GIRALDO - Pediatra y neurólogo infantil
OLGA ROCÍO VÁSQUEZ GUERRERO - Pediatra, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada

Para los niños dormir es casi como perderse todas las cosas que pasan o podrían pasar en el mundo exterior, pues su visión de vida está en el presente y no en el futuro. Aquí comienza uno de los retos para los padres: garantizar un buen sueño a sus hijos, como un pasaporte a una buena salud.

Blair Ortiz Giraldo, neurólogo infantil y pediatra del Hospital Universitario San Vicente Fundación de Medellín, explica que mientras los niños duermen se sintetizan una serie de proteínas que permiten restablecer funciones y recuperarse del agotamiento causado durante la jornada diurna. “Es en el sueño profundo donde se da el aprendizaje de lo experimentado durante el día. Solo aumentamos de estatura en las primeras dos décadas de la vida y ese crecimiento es mayor en los primeros años. En el sueño se libera la hormona del crecimiento y otras que restablecen el equilibrio, entre ellas el cortisol, para que el cuerpo esté preparado para el estrés, hormonas que funcionan a nivel de órganos sexuales internos y externos, otras que regulan el balance de iones, agua y azúcar en la sangre, por mencionar algunas”.

Es importante saber que cada hora de sueño de un niño debe ser de calidad para que cumpla con sus funciones, lo que significa que debe dormir de manera ininterrumpida para que las fases se den en el orden correspondiente. Estudios demuestran que un sueño óptimo tiene impacto sobre el aprendizaje, la atención, el humor y, por supuesto, el desarrollo.

Las nuevas dinámicas y ritmos actuales de vida llevan a que se pierda poco a poco esa cultura de buenos hábitos de sueño, incluso en los más chicos. “La era tecnológica, en la que hay pantallas por todos lados, hace que los niños estén expuestos a ellas a edades cada vez más tempranas. Todos los hábitos de sueño son aprendidos a través del ejemplo de los padres. La falta de este hace que tengamos niños más vulnerables a trastornos de comportamiento y aprendizaje, que tengan alteraciones en el desempeño escolar y la concentración, porque es mientras duermen cuando se da la consolidación de la memoria, la maduración cerebral, la recuperación de la energía y de las funciones biológicas”, señala la pediatra Olga Rocío Vásquez Guerrero.



6

AÑOS ES LA EDAD PROMEDIO
EN QUE LAS SIESTAS
COMIENZAN A DESAPARECER
Y LAS HORAS DE SUEÑO
NOCTURNO SON MÁS
IMPORTANTES.

(CON TU MENTE
pequeños gigantes)

SLEEPING IS ALSO A LEARNED SKILL

6

YEARS OLD IS THE AVERAGE AGE IN WHICH CHILDREN TEND TO STOP NAPPING AND IS WHEN THE TIME THEY SLEEP AT NIGHT BECOMES MORE IMPORTANT.

For their physical, mental and emotional health, make a priority of your little ones getting good sleep, especially in their first years of life.

ADVISORS BLAIR ORTIZ - Pediatrician and Pediatric Neurologist
OLGA ROCÍO VÁSQUEZ - Pediatrician, practitioner at Coomeva Private Healthcare

Because their perspective of life is set in the present and not in the future, for children, going to sleep is almost like losing out on everything that happens or could happen in the outside world. This is one of the challenges parents face, as making sure their children get good sleep, is like a passport to good health.

As pediatric neurologist and pediatrician at the San Vicente Fundación University Hospital in Medellín, Blair Ortiz Giraldo explains, a series of proteins are synthesized while children sleep, allowing them to restore different functions and recover from the exhaustion they have accumulated from their day. "Deep sleep is the period when you learn from what you have experienced during the day. We only grow in the first two decades of life, and that growth is greatest in our first years of life. When we sleep, we release growth hormones as well as other hormones that restore our balance – including cortisol – so that the body is prepared for stress. These hormones function at the internal and external level of our sexual organs, while others

regulate the balance of ions, water and our blood sugar, to name a few."

It is important to understand that every hour of a child's sleep must be quality for it to fulfill its functions, which means that sleep must be uninterrupted so that its phases take place in the right order. Studies show that getting good sleep impacts how we learn, our attention span, our mood and, of course, our development.

The latest dynamics and our current pace of life are leading to a gradual loss of this culture of good sleep habits, even among children. "This era of technology where screens are everywhere exposes children to them at increasingly younger ages. All sleep habits are learned from the example set by parents. Not having these sleep habits makes our children more susceptible to behavioral and learning disorders, where problems with school performance and with concentration can occur – as sleeping is what strengthens our memory, allows our brain to mature, and helps us to recover our energy and biological functions," says pediatrician Olga Rocío Vásquez Guerrero.

FORMAR HÁBITOS

Es ideal no interrumpir el espacio de descanso, crear una buena higiene del sueño, establecer una rutina para ir a la cama a la misma hora, incluso, los fines de semana. “A los cuatro meses, los niños ya deben tener consolidada una rutina del sueño”, sugiere la pediatra Vásquez. Aquí algunas recomendaciones:

- Los recién nacidos deben dormir siempre boca arriba para evitar el riesgo de muerte súbita. En los primeros meses la cuna puede estar en la misma habitación de los padres, luego el consejo es que los recién nacidos duerman en espacios diferentes. “Hasta los tres meses de edad, el riesgo de muerte súbita es alto. Cuando el bebé comienza a desarrollar su estímulo motor y busca su propia posición no se deben interrumpir sus movimientos normales”, explica la pediatra.
- Evitar que el bebé tenga actividades muy pesadas antes de llevarlo a la cama. La última alimentación debe ser liviana, cerca de tres horas antes.
- Para los menores de un año que se levantan en la noche a comer, se recomienda que no sean los padres quienes los despierten, sino que sea el bebé quien interrumpa por sí mismo su sueño. Tampoco se aconseja acostumarlos a la alimentación nocturna.
- Buscar ambientes sin luces tenues, pantallas o música de fondo. El niño debe dormir en espacios que sean lo más natural posible. Advierte Vásquez que, en menores de dos años las pantallas en las habitaciones están contraindicadas.
- Descartar estímulos como películas con contenidos densos. “La hora del sueño no debe estar condicionada a actividades intensas o a programas de televisión, se pueden usar cuentos de contenido tranquilo”, aconseja Ortiz.

Está claro que los efectos de un mal sueño se traducen en enfermedades que aparecen con el tiempo. El Instituto de Medicina del Sueño en España señala que, en el caso de los niños entre dos y cuatro años, dormir mal incrementa los síntomas de otitis, rinofaringitis y orina nocturna. También se habla de déficit en el aprendizaje, el lenguaje, problemas de crecimiento, mayor probabilidad de obesidad infantil,

dolores de cabeza, inseguridad, timidez, mal carácter y baja tolerancia a la frustración.

Vale la pena destacar que, en muchas ocasiones, los pequeños con problemas de sueño son diagnosticados con déficit de atención e hiperactividad, “lo que ocurre en esos casos es que como el niño no está aprendiendo, se torna impulsivo y lo que tiene de fondo es un gran problema de sueño”, concluye Ortiz.

Está demostrado que el contacto con la luz de pantallas como tabletas o celulares, antes de ir a la cama, estropea el sueño y genera resistencia para ir a dormir. Eso se conoce como insomnio conductual.



17
HORAS
17 HOURS

12
HORAS
12 HOURS



15
HORAS
15 HOURS



14
HORAS
14 HOURS



FORM HABITS

Try not to interrupt their rest periods, create good sleep hygiene practices and establish a routine for going to bed at the same time, even on the weekends. "At four months, children should already have an established sleep routine," Vásquez says. The following are some recommendations:

- Newborns should always sleep on their backs to avoid the risk of sudden death. In their first months of life their crib can be in the same room as their parents. Afterwards, the recommendation is for newborns to sleep in their own space. "The risk of sudden death is higher up to three months of

age. When the baby begins to develop its motor skills and seeks out having its own position, its normal movements should not be interrupted," our pediatrician explains.

- Avoid doing very intense activities with your baby before putting them to sleep. Their last feeding should be light, about three hours before bedtime.
- For those under age one who wake up at night to eat, the recommendation is not for their parents to wake them up, but to let the baby be the one to interrupt their sleep on their own. Night feeding is also not recommended.
- Seek out sleeping environments without any lights (even dim lights), screens or background music. The child should sleep in spaces that are as natural as possible. Vásquez recommends against having screens in the rooms of children under age two.
- Eliminate stimuli such as movies with complex contents. "Do not let children get used to doing intense activities or watching television programs at bedtime. Instead, read calming stories with them", Ortiz advises.

It is no secret that the effects of poor sleep lead to the gradual onset of diseases over time. As the Sleep Medicine Institute of Spain indicates, with children between ages two and four, poor sleep increases the symptoms of otitis, rhinopharyngitis and bedwetting. It is also associated with learning, language and growth problems; a greater chance of childhood obesity; headaches; low self-esteem; shyness; a bad attitude; and a low tolerance to frustration.

It is important to emphasize that children with sleep problems are often diagnosed with attention deficit disorder and hyperactivity, "In these cases, because the child is not learning, they become impulsive due to the main underlying issue: a sleep problem", Ortiz states.

It has been proven that contact with the light from screens before going to bed, such as tablets or cell phones, disrupts sleep and makes people resistant to going to sleep. This is known as behavioral insomnia.





CLAVES PARA UN BUEN SUEÑO

De acuerdo con la edad, los niños tienen un número estimado de horas para dormir. En los dos primeros años de vida, por ejemplo, los bebés dedican más del 70 % de su tiempo a esta función y a medida que crecen, las horas disminuyen. Al respecto, los expertos dan una guía:

- ▶ **Recién nacidos:** pueden dormir 17 horas al día, la mayor parte de manera discontinua en períodos de 2 a 6 horas.
- ▶ **Lactantes:** de los tres meses y hasta los seis, su tiempo de sueño es de, aproximadamente, 15 horas diarias en lapsos de 4 a 5 horas. A los seis meses disminuye a cerca de 14 horas, 12 de ellas en la noche con despertares breves y siesta en la mañana y en la tarde.
- ▶ **1 a 3 años:** de 13 a 14 horas por día, incluidas siestas.
- ▶ **4 a 5 años:** de 10 a 13 horas diarias. En ciertos casos, la siesta tiende a desaparecer, pues en esta época algunos están escolarizados.
- ▶ **6 a 12 años:** De 10 a 12 horas diarias.
- ▶ **13 a 18 años:** De 8 a 10 horas diarias.

THE KEYS TO GOOD SLEEP

There is an expected number of hours children need to sleep, depending on their age. In their first two years of life, for example, babies spend more than 70 % of their time sleeping and the more they grow, the less time they spend sleeping. Experts recommend the following guidelines:

- ▶ **Newborns:** Newborns can sleep 17 hours a day, mostly intermittently, for 2 to 6-hour periods.
- ▶ **Infants:** From 3 to 6 months of age, the amount of time they sleep is approximately 15 hours a day for 4 to 5-hour periods. At six months, this decreases to about 14 hours, 12 of which are at night with brief periods when they awaken and naps in the morning and afternoon.
- ▶ **1 to 3 years:** 13 to 14 hours per day, including naps.
- ▶ **4 to 5 years:** 10 to 13 hours a day. In some cases, they stop napping, as some children go to school at this age.
- ▶ **6 to 12 years:** 10 to 12 hours a day.
- ▶ **13 to 18 years:** 8 to 10 hours a day.

ATENCIÓN A LAS SEÑALES

Para saber si un niño duerme bien o no, además de las manifestaciones externas como ojeras y dormirse fácilmente en cualquier lugar, esté atento a la aparición de una o varias de estas señales: resistencia a la hora de levantarse, (este es un proceso de no más de 10 minutos), que despierte malgeniado, sin energía, que esté desatento, irritable, exprese cansancio o haya atraso escolar •

PAY ATTENTION TO THE WARNING SIGNS

In order to know whether a child is sleeping well or not, in addition to their external manifestations such as bags under their eyes or falling asleep easily anywhere, look out for one or several of the following warning signs: being resistant to waking up (if it takes longer than 10 minutes), waking up in a bad mood, having low energy, being distracted or irritable, hearing statements that they are tired, or being behind in school •





Un **Laboratorio**
confiable para
el **diagnóstico**
de tu salud.



Disfruta de nuestros **beneficios:**



Agilidad en
la atención



Entrega de
resultados vía email



Toma de muestras a domicilio
(disponible para Cali)

Visítanos sin cita previa.

Descarga nuestra APP

Conoce nuestras **sedes** y
horarios de atención en
www.christussinergia.com





ZOOM AL VÉRTIGO

Puede presentarse solo o acompañado de mareo, inestabilidad, aturdimiento, desorientación o visión borrosa. Conozca más sobre esta condición.

ASESORES

JOSÉ MARIO JALIL HINCAPIÉ - Otorrinolaringólogo,
adscrito a Coomeva Medicina Prepagada
VERÓNICA RODRÍGUEZ RIVERA - Otorrinolaringóloga,
subespecialista en Otoneurología



En el sitio Revistasaludcoomeva.com puede obtener más información sobre el vértigo.



El equilibrio es una función en la que intervienen órganos como el cerebro, el cerebelo, los cordones posteriores de la médula espinal, los ojos y el oído interno. Cuando hay una afectación de alguna de estas partes del cuerpo se puede impactar esta funcionalidad y manifestarse con signos como el vértigo, el mareo y la inestabilidad. Es impor-

tante resaltar que el vértigo, como tal, no es una enfermedad, sino un síntoma que implica una sensación o alucinación de movimiento del entorno o de sí mismo. Verónica Rodríguez, otorrinolaringóloga, explica que “la persona siente un movimiento giratorio continuo, parecido al de una ruleta, un carrusel, una licuadora, o a veces se presenta como un zigzag” •

MÁS SENSACIONES

Desde el punto de vista operativo, el mareo que describe una alteración de la movilidad se clasifica en tres categorías: desvanecimiento, vértigo y sensaciones diversas en la cabeza, según Robert B. Daroff, en el libro *Harrison, Manual de Medicina*.



2

SON LOS TIPOS DE VÉRTIGO: EL PERIFÉRICO Y EL CENTRAL. EL PRIMERO ES UN TRASTORNO EN EL SISTEMA VESTIBULAR, QUE AYUDA A LA ORIENTACIÓN ESPACIAL Y LA POSTURA. EL SEGUNDO SE DEBE A UN TRASTORNO EN EL CEREBRO.

TOME PRECAUCIONES

Si padece vértigo, evite accidentes:

1. Pregunte a su médico si usted puede manejar.
2. Evite caminar en la oscuridad.
3. Use zapatos de tacón bajo. Si es necesario, utilice un bastón.
4. Si hay escaleras en su casa, ponga barandas o pasamanos.



80 %

DE LA POBLACIÓN HA PADECIDO ALGÚN EPISODIO DE VÉRTIGO EN SU VIDA, INDICA LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE OTORRINOLARINGOLOGÍA.

80

AÑOS ES LA EDAD EN LA CUAL SE AUMENTA LA PREVALENCIA DEL VÉRTIGO.



¿CUÁNDO TOMAR MEDICAMENTOS?

El otorrinolaringólogo José Jalil Hincapié indica que los medicamentos vestibulo supresores, es decir, contra el vértigo y el mareo, inciden en el sistema del equilibrio del oído si se usan por tiempo prolongado, por lo que únicamente deben ser recetados por un especialista. Si se presenta alguna molestia es importante consultar.

ACOMPañAR EN LA ADOLESCENCIA

Aceptar los cambios y ser comprensivos son aspectos que ayudan a los jóvenes en esta etapa de la vida.



ASESOR

OMAR SALAZAR - Médico psiquiatra

Aunque la adolescencia sea una fase mediada por la incertidumbre, debido a los cambios que trae consigo y a que pareciera que todo va más deprisa, las estrategias adecuadas para acompañar a los jóvenes en este proceso pueden hacer que ese transitar hacia la adultez sea más ameno.

La primera clave para apoyarlos es evitar predisponerse y derribar los mitos que hay sobre ellos, señala el médico psiquiatra Omar Salazar. “Se dice que los adolescentes son difíciles o que son rebeldes, pero en realidad la mayoría están bien adaptados y tienen una buena relación con los padres”.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que durante esta etapa sí se presentan cambios que generan cierta inestabilidad emocional, buena parte correspondientes al influjo



hormonal que aparece durante la pubertad. “En las mujeres, los estrógenos aumentan la probabilidad de crisis ansiosas y depresivas o de inestabilidad emocional, sobre todo previo a la menstruación. Por su parte, la testosterona en los hombres, puede producir aumento de la agresividad, pero estos cambios no significan alteraciones demasiado graves de la conducta”, destaca el especialista.

Ante estas condiciones, otra estrategia que funciona en el trato con los adolescentes es la tolerancia. En la medida en que haya más capacidad de comprensión, la inestabilidad emocional no afectará la convivencia y podrá manejarse en la cotidianidad.

“Cuando el conflicto implica agresividad física, ruptura de la comunicación, una convivencia muy difícil o fallas académicas, o cuando hay problemas de adaptación social, amerita la consulta a un profesional. Sin embargo, en términos generales esos comportamientos no son graves”, indica el psiquiatra.



ESCOGER LAS BATALLAS

El especialista también sugiere saber escoger qué batallas dar y cuáles no, para evitar que la confrontación sea permanente. De igual forma, intentar ser más flexibles sobre ciertas normas, teniendo en cuenta que a un adolescente ya no se le puede tratar como a un niño. “Hay que evitar la excesiva rigidez. No se puede chocar con ellos todo el tiempo porque tienen el cuarto desordenado o porque usan jerga juvenil, por ejemplo, pues así hablan y es normal. Está bien exigir respeto en la casa, pero no pelear con ellos”.

Otros de los aspectos en los que puede cederse un poco es en el horario de dormir y las horas de las comidas, sobre todo porque con los cambios a veces se les quita el apetito o pueden estar de mal humor, “lo que no se puede tolerar es el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas”, puntualiza el psiquiatra.

De igual forma, para entender a los chicos que atraviesan por la adolescencia, es útil estudiar y conocer las características de esta etapa del ciclo vital. “Durante la consulta, por ejemplo, les recomiendo



(CON TU MENTE tu generación)

a los padres que lean mucho sobre la adolescencia, para que puedan entender de qué se trata esta etapa. Entre mejor preparados estén, los cambios no los van a tomar por sorpresa”, argumenta Salazar.

FOMENTAR HÁBITOS

Pero la preparación para vivir la adolescencia con los hijos no empieza justo cuando ellos han comenzado a experimentar las transiciones propias de esta etapa. Por lo que un acompañamiento más efectivo realmente se logra cuando desde la niñez se han fomentado hábitos de vida, como la disciplina y la responsabilidad.

“En el período de preadolescencia hay que estimular la independencia y la autonomía. Que vayan asumiendo responsabilidades acordes con su edad y tengan obligaciones y compromisos en la casa, de manera que cuando llegue la adolescencia sean bastante autónomos”, especifica el médico. De esta manera, la autonomía permite que los padres puedan



dar una libertad progresiva e ir ajustando las normas disciplinares de acuerdo al momento.

ACUERDOS

Durante esta etapa también se incrementa el deseo de socializar, por lo tanto es necesario que haya acuerdos entre los padres o adultos responsables para los permisos y las salidas, “se trata de negociar a qué reuniones se les deja asistir y hasta qué hora”, comenta el especialista.

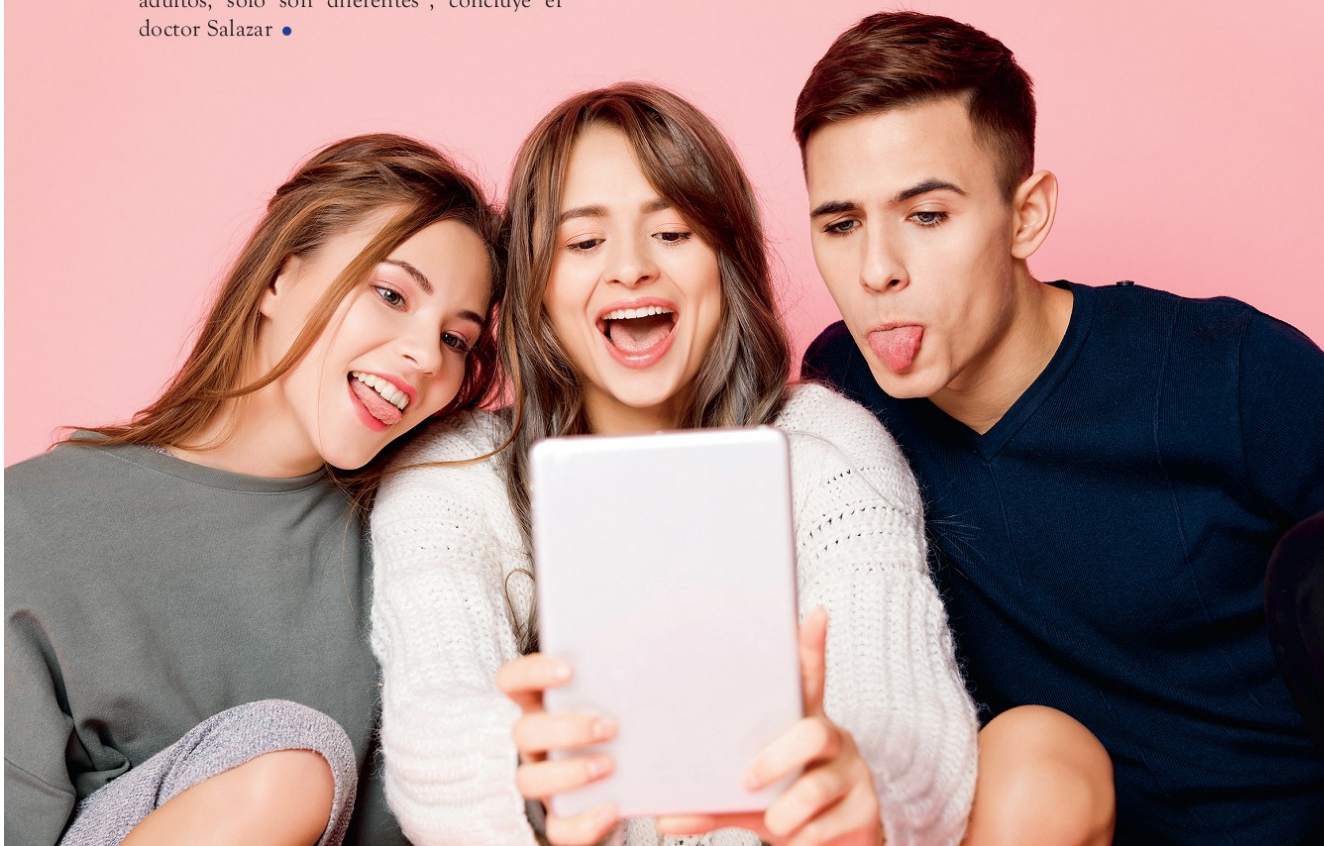
Es necesario estar preparados para el inicio de las relaciones afectivas y fomentar una buena comunicación y educación sexual, “esto permitirá que los jóvenes tomen decisiones acertadas frente a su sexualidad. Y cuando el adolescente manifieste que empezó su vida sexual, o los padres lo detecten, es importante poner a su disposición los métodos anticonceptivos adecuados”, dice el médico.

Si bien los adolescentes de hoy tienen unas características que los hacen diferentes a las generaciones anteriores, acompañarlos es más sencillo desde el amor y el entendimiento. “No son mejores ni peores que los adultos, solo son diferentes”, concluye el doctor Salazar •

COMPRENDER CADA FASE

De acuerdo con el especialista, la adolescencia, que es un proceso que se caracteriza por unos cambios entre la niñez y la adultez joven, se desarrolla en tres etapas:

- 1 Etapa puberal:** cambios físicos, que se manifiestan primero en las mujeres. Se da entre los 12 y los 14 años.
- 2 La adolescencia intermedia o nuclear:** son típicos los cambios psicológicos, tales como actitudes de tipo existencial, búsqueda de la identidad, alguna rebeldía, un marcado interés por la socialización, la conformación de grupos y la pertenencia a otros. Sucede entre los 14 y los 16 años.
- 3 La adolescencia juvenil:** llega con cambios a nivel social, como la búsqueda vocacional, la terminación de la secundaria, el inicio de la vida laboral o de la vida universitaria, entre otros. Ocurre después de los 16, pero la frontera entre esta etapa y la adultez joven es difusa.



DROGUERÍA DERMATOLÓGICA

Cutis

SABE CUIDAR TU PIEL

¿Piel con acné?

¿Cabello maltratado?

¿Manchas en tu piel?

¿Signos de envejecimiento?

Asesoría dermocosmética gratis

Visítanos en Cali, Bogotá, Palmira,
Popayán, Tuluá y Jamundí

PBX: (2) 487 0040  323 490 0758

   @CutisDrogueria • Tienda online www.cutis.com.co



PARA SABER MÁS

SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

Aproximadamente una de cada 5 personas presenta problemas de salud mental en el trabajo, tales como depresión, estrés y ansiedad, dice la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Hay casos en los que la estigmatización y la falta de información impiden un tratamiento oportuno. La OPS reconoce como espacios de trabajo amigables con la salud mental los que valoran la diversidad, promueven políticas y programas para la salud física y mental; además, los que ofrecen capacitaciones sobre temáticas relacionadas. Se estima que los costos globales anuales de problemas de salud mental son de 2,5 billones de dólares, y en 2030 se espera que asciendan a los 6 billones.



ADICCIÓN AL MÓVIL GENERA ESTRÉS

"Usar el teléfono móvil de un modo compulsivo hará que tengas menos amigos y más estrés", dijo Antonio Hidalgo, profesor de la ETSI Industriales de la UPM y uno de los autores de un trabajo publicado en la revista *Social Science Computer Review*, reseñado por la agencia Sinc. Para el estudio hicieron un seguimiento a más de 400 personas durante un año, y entre las conclusiones se indica que la adicción a la tecnología promueve el aislamiento social.

20 %

DE LOS USUARIOS DE TELÉFONOS INTELIGENTES GASTAN 4.5 HORAS AL DÍA EN SU MÓVIL, SEGÚN DATOS DE LA APP RESCUE TIME.



MÁS AUTOCONFIANZA

La revista *Plos One* publicó un estudio realizado por varias universidades británicas en la que se encontró una relación entre la autoestima y la relación con los demás. Durante el estudio reseñado, la gente con exceso de confianza mostró una tendencia a evaluar con mayor generosidad al resto de participantes.



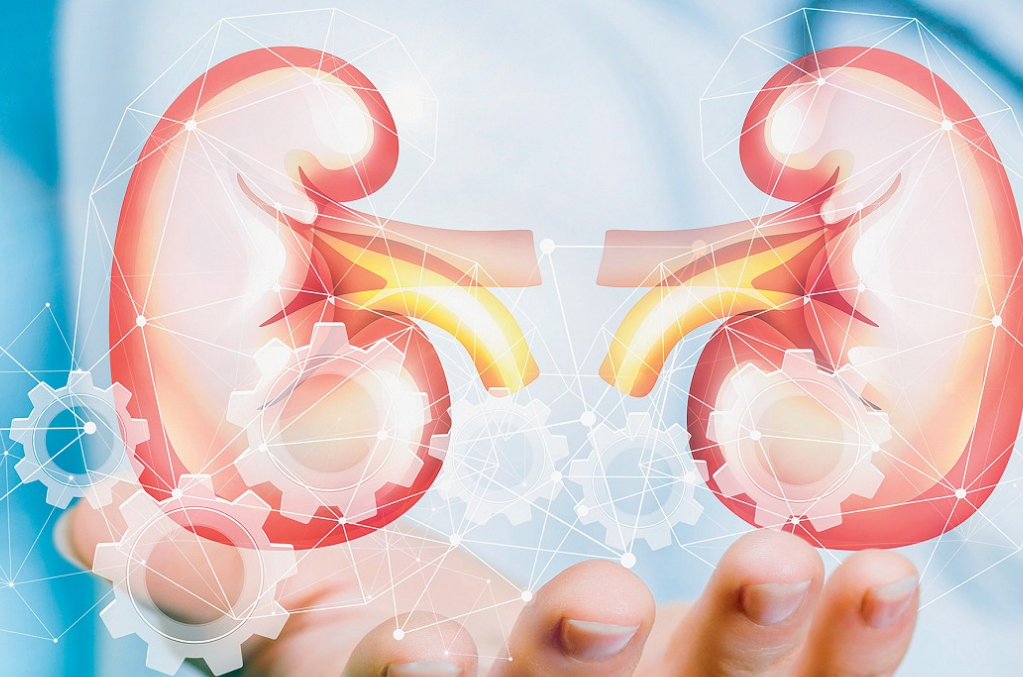
EDUCAR EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

- ▶ Además del intelecto, hay otros tipos de inteligencias como la emocional que contribuye a construir relaciones sólidas, a tomar buenas decisiones y a enfrentar dificultades. Para cultivarla, la Fundación Nemours, que orienta su contenido de educación para padres, recomienda:
- ▶ Ser más consciente de las emociones y reconocer los sentimientos propios a medida que surgen.
- ▶ Procurar comprender a los demás. La empatía es la habilidad para formar lazos y buenas relaciones.
- ▶ Controlar las reacciones emocionales, lo que implica saber cuándo, dónde y cómo expresarse, de la mejor manera.
- ▶ Tratar de decidir cuál es el estado de ánimo más acorde para una situación determinada.

(TENGA EN CUENTA)

Para ayudar a sus hijos adolescentes a manejar la ansiedad, procure una comunicación constante, abierta y honesta con ellos.

CON TU CUERPO



190

LITROS DE SANGRE PROCESAN
LOS RIÑONES AL DÍA, EXPLICA
EL INSTITUTO NACIONAL DE
DIABETES, ENFERMEDADES
DIGESTIVAS Y RENALES.

COMO MÁQUINAS DE LIMPIEZA, LOS RIÑONES LOGRAN ELIMINAR A DIARIO CERCA DE 2 LITROS DE RESIDUOS Y AGUA DEL TORRENTE SANGUÍNEO, QUE SE CONVIERTEN EN ORINA.

FUNCIÓN RENAL

Es la eficiencia con la que estos órganos filtran la sangre. Se afectan si hay condiciones congénitas, cuando hay padecimientos como diabetes o presión alta.

MANTENIMIENTO BÁSICO

Del buen funcionamiento de los riñones depende el sistema urinario, por eso hay que cuidarlos tomando suficiente agua, con ejercicio y una dieta equilibrada.

ATENCIÓN A LOS CÁLCULOS

Su aparición se asocia a factores genéticos y ambientales, aunque son más propensos quienes tienen una alimentación alta en sal y baja en líquidos.

Cuidarte es quererte

(CON TU CUERPO
armonía es salud)

DESDE LA MESA SE CUIDA EL CORAZÓN

Seleccionar la comida que va en el plato y tener alternativas para sazonar son claves.

ASESORES

LINA MARCELA LÓPEZ - Nutricionista
dietista
SANDRO GÓMEZ - Nutriólogo

Romper el corazón no es asunto exclusivo de los desamores. Dañarlo, alterarlo y hasta ponerlo en riesgo tiene que ver con los placeres del paladar. Por mucho tiempo se ha dicho que somos lo que comemos, sin embargo, cuando de esa tarea se trata la elección inteligente de lo que ponemos en plato requiere conocimiento y recursividad.

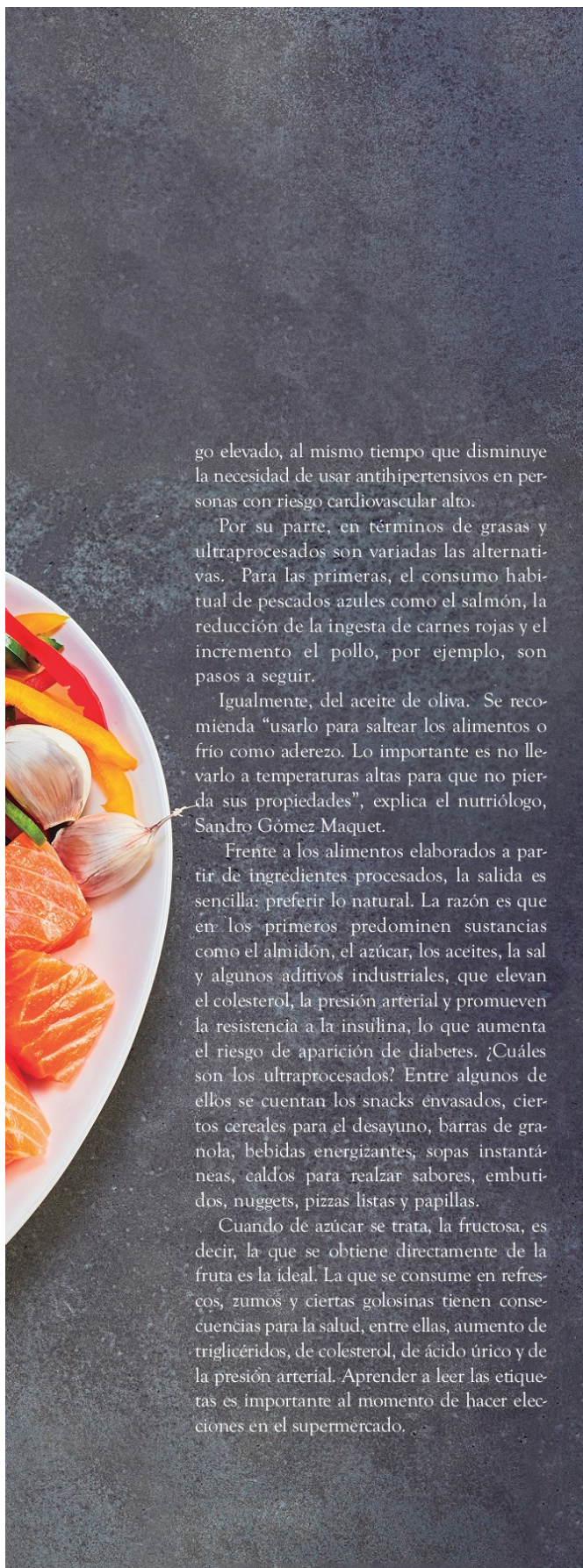
De acuerdo con Lina Marcela López Gómez, nutricionista dietista, a través de modificaciones en la dieta se pueden prevenir cerca del 50 % de las enfermedades cardiovasculares. Para hacerlo, es preciso moderar el consumo de ciertas comidas, conocer las propiedades de los alimentos y preferir lo que no esté procesado.

APRENDER A HACER CAMBIOS

Para lograrlo hay muchas opciones. Según la OMS, en el caso del sodio la estrategia es restringir la ingesta de alimentos en conserva, así como usar condimentos con bajo contenido de este elemento para suplir la necesidad de sal, por lo tanto, se sugiere acudir a la pimienta, el pimentón, la yerba buena, la nuez moscada, el ajo, el limón, el romero, el tomillo, el orégano, el laurel, el vinagre y la canela, por mencionar algunos.

La nutricionista advierte que la disminución de sodio puede prevenir la hipertensión, cerca de un 20 % en personas con ries-





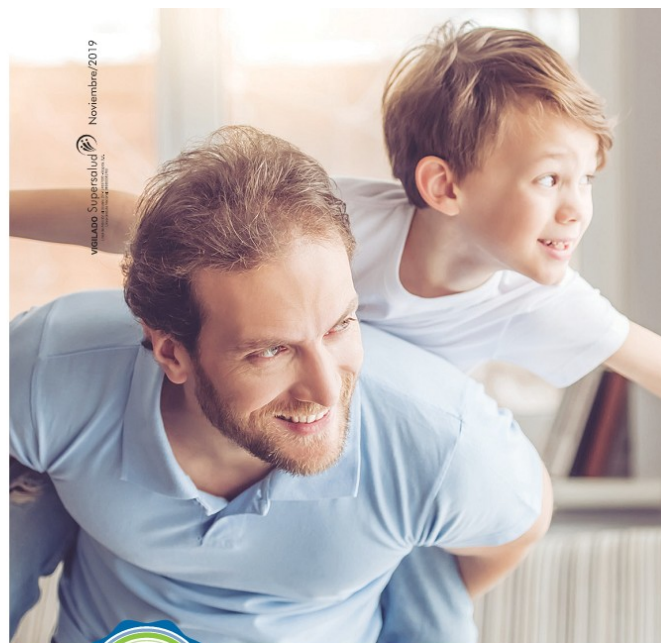
go elevado, al mismo tiempo que disminuye la necesidad de usar antihipertensivos en personas con riesgo cardiovascular alto.

Por su parte, en términos de grasas y ultraprocesados son variadas las alternativas. Para las primeras, el consumo habitual de pescados azules como el salmón, la reducción de la ingesta de carnes rojas y el incremento del pollo, por ejemplo, son pasos a seguir.

Igualmente, del aceite de oliva. Se recomienda “usarlo para saltar los alimentos o frío como aderezo. Lo importante es no llevarlo a temperaturas altas para que no pierda sus propiedades”, explica el nutriólogo, Sandro Gómez Maquet.

Frente a los alimentos elaborados a partir de ingredientes procesados, la salida es sencilla: preferir lo natural. La razón es que en los primeros predominan sustancias como el almidón, el azúcar, los aceites, la sal y algunos aditivos industriales, que elevan el colesterol, la presión arterial y promueven la resistencia a la insulina, lo que aumenta el riesgo de aparición de diabetes. ¿Cuáles son los ultraprocesados? Entre algunos de ellos se cuentan los snacks envasados, ciertos cereales para el desayuno, barras de granola, bebidas energizantes, sopas instantáneas, caldos para realzar sabores, embutidos, nuggets, pizzas listas y papillas.

Cuando de azúcar se trata, la fructosa, es decir, la que se obtiene directamente de la fruta es la ideal. La que se consume en refrescos, zumos y ciertas golosinas tienen consecuencias para la salud, entre ellas, aumento de triglicéridos, de colesterol, de ácido úrico y de la presión arterial. Aprender a leer las etiquetas es importante al momento de hacer elecciones en el supermercado.



Visualiza Super Salud
Noviembre 2019



**Somos una fundación
sin ánimo de lucro**

JOSÉ Y ANDRÉS SON ESPECIALISTAS EN COMPARTIR, NOSOTROS EN SERVIRTE CON EL ALMA

- Trasplante de médula ósea adultos y niños
- Radioterapia de intensidad modulada, radioterapia conformacional tridimensional
- Dos aceleradores lineales
- Sala de quimioterapia pediátrica y adultos
- Cirugía oncológica
- Consulta especializada para adultos y niños
- Enfermería especializada en cuidado de heridas y cuidado al final de la vida
- Programas de apoyo al paciente con cáncer y su familia
- Enfermeras gestoras de casos



PIDE TU CITA: (+57 4) 360 4788

Informes: 445 9103, Conmutador: (+57 4) 445 9000
Calle 78B # 69-240 - Medellín, Colombia

www.hptu.org.co

(CON TU CUERPO
armonía es salud)

PLAN DE ALIMENTACIÓN INTELIGENTE

De acuerdo con el nutriólogo, Sandro Gómez Maquet, la Asociación Americana del Corazón sugiere un plan conocido como Dash, para el manejo de la hipertensión, el colesterol, disminuir el riesgo de ataque cardíaco y, por supuesto, bajar de peso. "Se basa en el consumo de fibra, es decir, frutas y verduras, reducir la grasa, optar por las carnes magras, disminuir las frituras y las porciones". Añade la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos que la dieta Dash se caracteriza por consumir muchas verduras, frutas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa; incluir granos enteros, comer pescado, aves y carnes magras; reducir la sal, las carnes rojas, los dulces y las bebidas azucaradas; y disminuir o evitar el consumo de las bebidas alcohólicas.

ALIMENTOS CARDIOPROTECTORES

Aquí una lista de los que de acuerdo con las distintas investigaciones se convierten en alternativa para cuidar la salud cardiovascular.

- 1 **Aceite de oliva.** Por su alto aporte de ácidos grasos polinsaturados, por ser fuente de fitoesteroles y antioxidantes se considera que su consumo reduce en un 70 % el riesgo de desarrollar, por primera vez, un infarto de miocardio. De acuerdo con la nutricionista Lina Marcela López, la ingesta de 54 gramos al día, es decir, cerca de tres cucharadas, representa beneficios para la salud.
- 2 **Frutas y verduras.** Su composición baja en grasa y rica en fibra y nutrientes como esteroides, carotenoides, vitamina C, magnesio y potasio, entre otros, favorece la disminución de enfermedades cardiovasculares. Para ello, se recomienda consumir diariamente, tres verduras y dos frutas.
- 3 **Frutos secos.** Este grupo de alimentos tiene un aporte calórico importante formado, en su mayoría, por ácidos grasos insaturados, es decir, que tienen efectos reductores de la colesterolemia y pueden ayudar a sustituir ácidos grasos saturados. Las bondades de los frutos secos se deben a su alto contenido de fibra, ácido fólico, vitamina E, vitamina B6, minerales relacionados con la prevención de la hipertensión como calcio, magnesio, potasio, zinc y antioxidantes.
- 4 **Té.** Su efecto está medido por la riqueza en flavonoides (antioxidantes) y su impacto, gracias a que inhibe la oxidación de las LDL, lo que comúnmente, se conoce como colesterol malo, por lo tanto, evita el riesgo cardiovascular.
- 5 **Chocolate negro.** Igual que el té, este tipo es alto en flavonoides lo que permite tener un efecto cardioprotector mediante acciones antioxidantes, antiagregantes y antiinflamatorias, por lo tanto, ayuda a controlar la presión arterial.
- 6 **Fibra.** Explica la nutricionista López que este alimento permite controlar el colesterol y modular la cantidad de glicemia después de la ingesta de los alimentos, de ahí su efecto cardioprotector, antihipertensivo y antitrombótico. Está en alimentos como el salvado de trigo, las leguminosas, las frutas, las verduras, la soya, la avena, la cebada y algunas levaduras.





En 2020 un nuevo espacio para seguir **CUIDÁNDOTE**

Mallapo Supersalud

CediMed®
Centro Avanzado de Diagnóstico Médico

IMAGENOLOGÍA

- Resonancia Magnética 1.5 y 3T
- Tomografía Multicorte
- PET-CT
- Medicina Nuclear SPECT-CT
- Radiología Digital
- Radiología Intervencionista
- Estudios Radiológicos Especiales
- Densitometría Ósea - Morfometría
- Ecografía
- Ecografía Doppler Color
- Ecocardiografía
- Electrocardiograma
- Prueba de Esfuerzo
- Mamografía Digital
- Tomosíntesis Digital de la Mama (3D)
- Procedimientos Guiados por Imágenes

LABORATORIO CLÍNICO

- Toma de muestras de laboratorio clínico
- Toma de muestras pediátricas
- Toma de muestras ginecológicas
- Toma de muestras a domicilio
- Toma de muestras de pruebas genéticas

EVALUACIONES MÉDICAS PREVENTIVAS

/ VITAL MUJER SPORT GENÓMICA

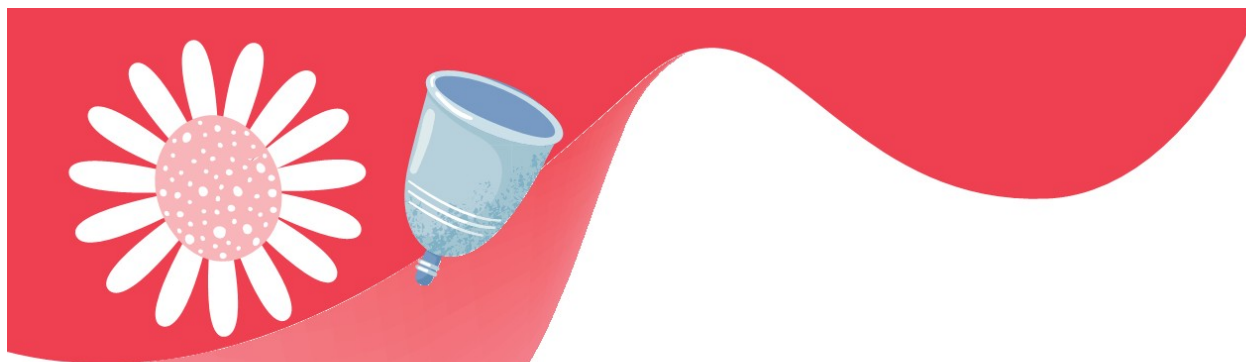
NUESTRAS SEDES

SÍGUENOS:

SEDE POBLADO	SEDE MÉDICAL	SEDE INTERMÉDICA	SEDE TESORO	SEDE ALMACENTRO
Cll. 7 N° 39-290 Piso 3	Cll. 7 N° 39-107 Piso 1	Cll. 7 N° 39-197 Local 119	Cra. 25A N° 1A Sur-45 Piso 1	Cra. 43A N° 34-95 Local 115

SEDE LAURELES	SEDE MEDICINA NUCLEAR
Cll. 33 N° 74E - 91	Cll. 7 N° 39-290 Piso 13

PBX. (4) 444 0019 / (4) 325 7070 www.cedimed.com
Medellín - Colombia



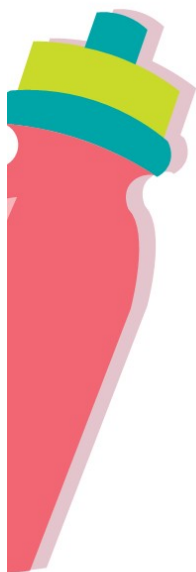
SÍ AL EJERCICIO

EN EL CICLO MENSTRUAL

Contrario a lo que algunas mujeres creen, la actividad física en el período menstrual tiene beneficios a nivel físico y emocional. Saber qué hacer y en qué etapa es la clave.

ASESORES

FIGURELLA D'CROZ - Fisioterapeuta y especialista en Ejercicio Físico Terapéutico
JAMES MADRID - Deportólogo, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada



El ejercicio y el período menstrual pueden ir de la mano. De hecho, es inexacto afirmar que no se pueda realizar deporte durante el ciclo. Así mismo, es importante destacar que la llegada de la menstruación cada mes es sinónimo de salud y no de enfermedad, pues es la muestra de que hay un ambiente hormonal óptimo en el organismo.

Están comprobadas las bondades del ejercicio a cualquier edad y etapa de la vida, no obstante, es cierto que durante el período menstrual la única variación que debe hacerse es en el tipo de ejercicio e intensidad, pues al haber fluctuación hormonal el cuerpo funciona diferente según la fase en la que esté, así lo señala Fiorella D'cruz Brusatin, triatleta olímpica, fisioterapeuta y especialista en Ejercicio Físico Terapéutico. "La recomendación no es cambiar el deporte según la fase en la que esté la mujer, el consejo es cambiar las cargas, la duración y la intensidad", agrega.

SEMANA A SEMANA

Si bien en cada mujer las manifestaciones del período menstrual son distintas, las más comunes son dolores, cambios en el estado de ánimo y hasta en la piel, razones para adaptar la actividad deportiva a cada momento. Para ello, la fisioterapeuta Fiorella D'cruz sugiere tener en cuenta el tiempo en el que está cada una y planear el ejercicio de la siguiente manera:

- **Semana 1:** cuando llega el sangrado hay dilatación de los vasos sanguíneos, disminución en los depósitos de hierro y en el transporte de oxígeno, por lo que se sugiere hacer entrenamientos cortos, livianos y de recuperación.
- **Semana 2:** una vez termina el sangrado se eleva el estado de ánimo y los niveles de estrógenos, así mismo, disminuyen los de progesterona, lo que permite que la carga e intensidad del ejercicio se asimilen bien. "Durante

esta fase vamos a estar muy explosivas, fuertes, deshinchadas, en ese momento es recomendable entrenamiento de intensidad, porque podemos aprovechar el ambiente hormonal para ese tipo de actividad”, señala D’cruz.

- **Semana 3:** para estos días la carga de estrógenos y estradiol comienza a descender, mientras que la progesterona a subir, por lo tanto sigue siendo un buen momento para entrenamientos importantes, pero menos intensos, pues el estado de ánimo puede manifestarse con melancolía en ciertas mujeres. “En esta semana hay que ser muy creativas en el entrenamiento para que sea divertido, dinámico y no muy denso porque, por el estado de

ánimo de muchas mujeres, no se asmila bien”.

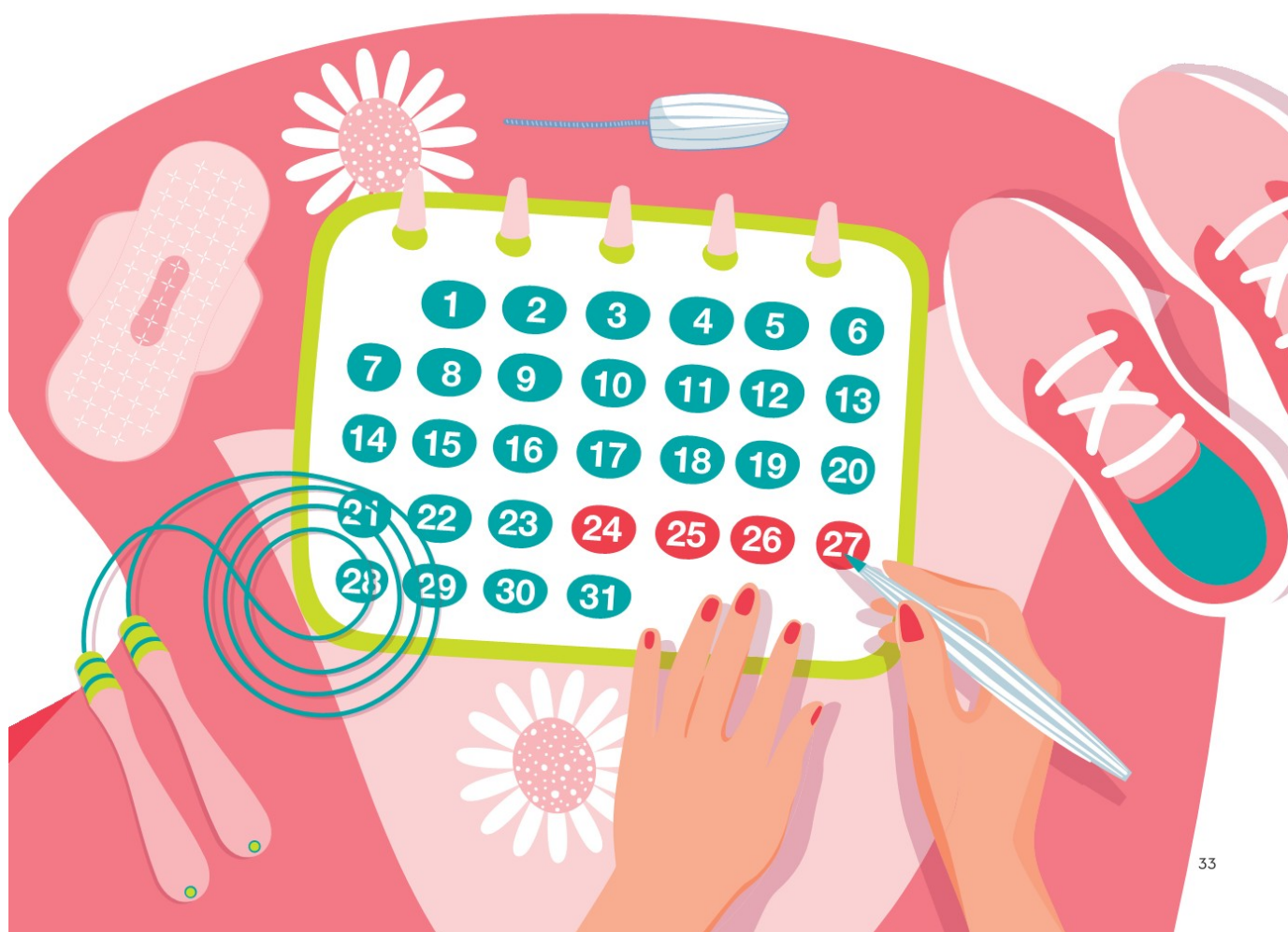
- **Semana 4:** en este momento es posible experimentar incomodidad debido a que hay retención de líquidos y sensación de pesadez. Explica la fisioterapeuta que esta semana es la menos indicada para entrenamientos de alta intensidad.

EJERCICIO, EL MEJOR ANALGÉSICO

Sumado a sus beneficios habituales, el ejercicio durante el periodo menstrual contribuye al alivio del dolor y la inflamación. De acuerdo con el deportólogo, James Madrid, en la actividad física se liberan diferentes sustancias, entre ellas la interleuquina, que modula el dolor y controla la inflamación. “Cuando en el ciclo

menstrual hay desprendimiento del endometrio y aparece el sangrado, se da la inflamación que, para algunas mujeres, es dolorosa. Si hay bajo porcentaje de músculo y alto de grasa, se presenta mayor inflamación. Hacer ejercicio frecuente facilita el aumento de masa muscular, por lo tanto hay menos grasa y menos inflamación”, explica Madrid.

Del mismo modo, el deportólogo advierte que a la hora de hacer ejercicio, durante el sangrado, es importante aumentar la hidratación: por cada 15 minutos de actividad 100 a 200 ml de agua, “después de una hora el consejo es tomar bebidas rehidratantes, debido a que la pérdida de sodio es importante y no se repone fácilmente con la alimentación”.



(CON TU CUERPO para ellas)

ATENCIÓN A LAS DIETAS

Debido a la baja en los niveles de hierro, propia de la pérdida fisiológica de sangre, los especialistas recomiendan elevar el consumo de alimentos ricos en este elemento, entre ellos: carne, pescado, verduras verdes y frijoles. Así mismo, no se debe caer en dietas hipocalóricas o en alterar el período hormonal. “Esas prácticas permiten la amenorrea, es decir, la ausencia de la menstruación y ponen en riesgo la salud, porque al no haber ácidos grasos las hormonas se desequilibran, disminuyen los estrógenos, hay mala absorción del calcio y hace propensas a las mujeres a la osteoporosis prematura. Las mujeres tenemos que comer balanceado con todos los grupos de alimentos de acuerdo con nuestra demanda calórica”, menciona Fiorella D’croz •

Si el dolor es muy intenso en el primer y segundo día del sangrado, no hacer ejercicio trae más beneficios que entrenar fuerte, porque días después aparece la fatiga y, en algunos casos, alteraciones del ánimo.



ACTIVAR MÚSCULOS

Disminuir la actividad física de impacto durante los días de sangrado es la recomendación del deportólogo James Madrid, por lo que sugiere que las mujeres hagan diferentes tipos de ejercicios de estiramiento, de equilibrio o para activar los músculos del abdomen. En seguida, algunas opciones:



1 Movilidad articular en tobillos, cadera, extremidades superiores, dedos, manos, codos, columna media y baja, activar cada uno 10 veces para generar bienestar.



2 Ejercicios de equilibrio sobre una superficie estable o inestable (como los balones bosu) para trabajar miembros inferiores o superiores.



3 Fortalecer los músculos del abdomen con actividades como planchas, en las que el cuerpo se fija al piso sosteniéndolo en la punta de los pies y los antebrazos. También se sugiere el puente, en el que boca arriba, apoyando el cuerpo en las manos y las plantas de los pies, se levanta la pelvis para formar un arco.



4 Estiramientos de 30 segundos por músculo para disminuir la frecuencia cardíaca, la presión arterial y los dolores posentrenamiento.

**Ahora encuentras
SERVICIOS DE
LAS AMÉRICAS**

**EN RIONEGRO
ANTIOQUIA**



- Consulta médica en Oncología Clínica
- Quimioterapia

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

Teléfono:
(+57 4) 340 93 93
ext 3

Cra. 51 No. 56 - 20
Rionegro - Antioquia



**Servicio de
atención domiciliaria**

Consulta médica, servicios de enfermería y terapias.

Otros servicios:
Manejo de heridas
Aplicación de medicamentos

Teléfono fijo:
331 06 00
ext:115 y116.

agudos@clinicadelsur.com.co



**Toma
de muestras**

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

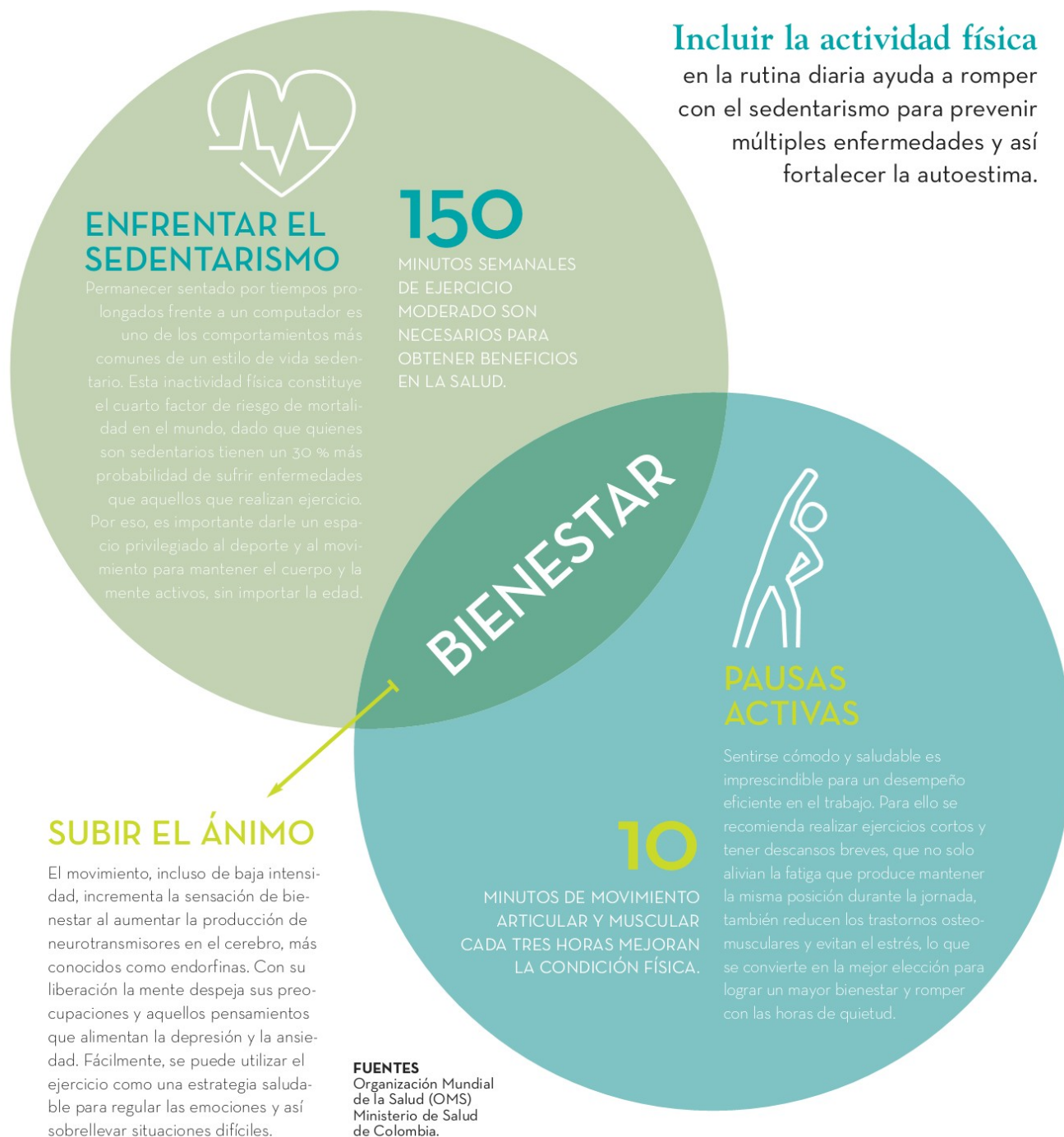
Teléfono fijo:
(574) 444 90 92

Jardines de Llanogrande
Parque Comercial
Local 139



Línea gratuita nacional:
01800 518 12 51

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





Una Clínica de **Alta Especialidad** con todos los servicios médicos que necesitas



Urgencias



Hospitalización



Consulta con
Especialistas



Laboratorio
Clínico



Imágenes
Diagnósticas

Para complementar **nuestra atención** contamos con:



Los mejores
especialistas



Modernas
instalaciones



Equipos de
última tecnología

Atendemos a afiliados a Medicina Prepagada, PAC, pólizas de salud
y pacientes particulares.

Visítanos en Cali:
Autopista Sur con Carrera 50



ENTRENAMIENTO SIN TEMORES

A partir de una valoración médica, los adultos mayores pueden establecer rutinas de acondicionamiento acordes con sus condiciones y necesidades.

ASESORES
IVÁN LEONARDO DUQUE VERA- Médico deportólogo, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada
MARGARITA MARÍA COVELLI SUÁREZ - Fisioterapeuta, adscrita a Coomeva prepagada

Fuerza, equilibrio y elasticidad en brazos y piernas son algunas de las capacidades físicas que se deben fortalecer con los ejercicios que realicen los adultos mayores. Por esto, los planes de entrenamiento que se diseñan para ellos deben enfocarse en un trabajo funcional, que permita que las actividades cotidianas como recoger algo del piso, subir escaleras, llevar un objeto —con algo de peso— de un lugar a otro, hagan parte de su práctica deportiva.

La necesidad de trabajar las diferentes capacidades físicas se vuelve muy importante, porque ellas disminuyen con el envejecimiento. Por ello, los programas de acondicionamiento deben sumar lo respiratorio, estiramientos y ejercicios de fortalecimiento, de acuerdo con lo que plantea Iván Leonardo Duque Vera, médico deportólogo.

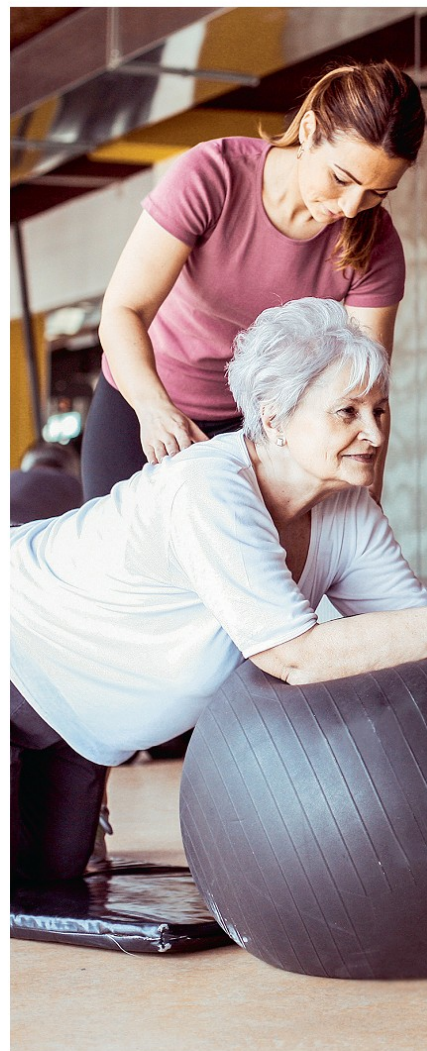
El especialista recomienda prácticas que son frecuentes en la cotidianidad, actividades rutinarias y que bien direccionadas pueden ser ejercicios que acti-

van el organismo. “Dentro de los planes de entrenamiento deben incluirse varios componentes, que trabajen resistencia, fuerza, elasticidad, y el más importante, el que mejora la capacidad cardiorrespiratoria, que se conoce como entrenamiento cardio”, apunta.

EN LA VIDA DIARIA

Por su parte, la fisioterapeuta Margarita María Covelli Suárez resalta que es clave optar por ejercicios funcionales en los que se trabajan diferentes competencias: “el adulto mayor va perdiendo fuerza, equilibrio, percepción y elasticidad; la idea con el entrenamiento para ellos es mejorar o reacondicionar todas esas capacidades físicas”. Para ello, se hace énfasis en movimientos cotidianos, con pesos bajos y progresivos.

“Lo ideal es trabajar todas las cualidades físicas con unos movimientos muy sencillos, así mismo, es fundamental tener en cuenta la individualidad”, comenta Covelli.





BAJO SUPERVISIÓN

La fisioterapeuta aconseja la valoración médica al momento de diseñar los planes y así definir las actividades a realizar y las condiciones a tener en cuenta. “Los ejercicios grupales, o generalizados, a veces no cumplen con los objetivos que tiene el adulto mayor, quien debe cuidar más su actividad física. Es imprescindible tener en cuenta cada condición, partir de una evaluación inicial donde se analice cómo está su capacidad física, sus aspectos cardiovasculares, su estabilidad, su fuerza abdominal, su fuerza central y con base en los resultados adecuar un plan de ejercicio encaminado a mejorar las cualidades físicas”, explica Covelli.

Tras la respectiva valoración, es conveniente definir una rutina. “La Organización Mundial de la Salud sugiere que para ver cambios, el ejercicio se realice durante seis veces a la semana, y de manera progresiva. Para alguien que no tenga disciplina, se le propone que sea tres veces por semana”, dice la fisioterapeuta.

CREAR HÁBITOS DESDE LA RUTINA

Con la orientación de un profesional, se puede hacer énfasis en tres grupos de ejercicios.

- 1 Caminata. Caminar rápido, marchar o trotar, y si es posible correr, es una de las mejores opciones porque está ajustado a la naturaleza del ser humano, así mismo, se van encontrado los niveles de intensidad de los ejercicios.
- 2 Ciclismo. Pedalear en bicicleta estática, la convencional o también la elíptica, con esta actividad se cumplen los requerimientos de cardio y tiene la ventaja de que las articulaciones se ejercitan como cuando se camina o se corre.
- 3 Natación. Rutinas de ejercicios en el agua, nadar (si hay conocimiento), son alternativas para los adultos mayores.



INCREMENTE LA FIBRA

Es una aliada para controlar el colesterol y modular la glicemia, además ayuda con el peso. La clave está en los carbohidratos complejos. Conozca por qué.

8

VASOS DE AGUA AL DÍA AYUDAN A GARANTIZAR EL FLUJO INTestinal Y ASÍ EVITAR MOLESTIAS ABDOMINALES.

EFFECTOS BENÉFICOS EN LA DIGESTIÓN

La fibra soluble atrae agua y la convierte en gel durante la digestión, con lo cual el proceso digestivo se vuelve más lento. Se encuentra en el salvado de avena o trigo, la cebada, las nueces, las semillas, los frijoles, las lentejas, las arvejas y algunas frutas y verduras.

SENCILLAS PREPARACIONES

Para incorporar la fibra en el día a día puede optar por dejar en remojo y en la nevera, la noche anterior, avena con leche de vaca u otra vegetal. En el desayuno agregue una porción de banana, frutos rojos y nibs de cacao para añadir sabores y texturas, que además son alimentos con grandes propiedades nutricionales.



20 g

AL DÍA ES LA RECOMENDACIÓN PARA EL CONSUMO DE FIBRA AL DÍA EN ADULTOS.

FUENTES
BIBLIOTECA NACIONAL DE MEDICINA EE. UU. Y OMS.

(TEN EN CUENTA)

Mejor la fruta que el zumo: opte por comerse una naranja en cascos, en vez de exprimirla, dado que al hacerlo se pierde la fibra.

En su plan de alimentación: aumente la frecuencia de proteína vegetal de las leguminosas, como frijoles, lentejas o garbanzos.

Menos hambre: la fibra tiene un efecto de saciedad, que ayuda a evitar que se coma con más frecuencia en el día.

SABÍAS QUE EL
Pulpo

TIENE:



#SomosUno

**PERO SOLO TU CORAZÓN PUEDE SALVAR
A ALGUIEN QUE NECESITE UNO**

COMPARTE LO QUE LLEVAS DENTRO DE TI

Más de 2.800 personas esperan un trasplante en Colombia, su única oportunidad está en nuestras manos.

Súmate ahora a la donación de
órganos, tejidos, células y sangre.

¡Cuéntale a todos y salva vidas!

Comparte tu deseo de ser donante en redes sociales con **#SomosUno**



Una campaña de

HOSPITAL SAN VICENTE
fundación

Hydraskin®



72 Horas de hidratación

Hydraskin® Body
Mayor poder de hidratación

Hydraskin® Face
Jóvenes o con acné

Hydraskin® Silk
Maduras o Secas

Hydraskin® Serum
Hidratante Antiedad

Hydraskin® FACE
Emulsion con polímeros
Pantavit®
72
Hidratador

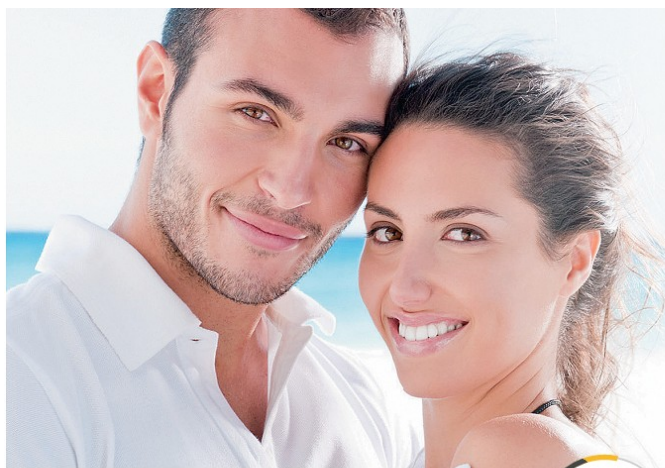
Hydraskin® Body
Hidratante Corporal con
Alantoina y Ectoevoglucán
280 mL

Hydraskin® SILK
PharmaDerm

Hydraskin® SERUM
ANTI-AGE

HIDRATA & Nutre | **LA PIEL** | **Restaurando**
la barrera hidrolipídica

PharmaDerm
Innovación dermatológica



SunStop®

Protección solar
de uso diario
para todo tipo de **piel**

Nuevas
Texturas



Modernos
Filtros Solares

360°

Protección

OTZ 10

UVA/UVB

Radiación
Infrarroja

Luz Visible



FOTOPROTECCIÓN
ACTIVA



Toque **Seco**



Rápida **absorción**

Proteger la piel a **temprana edad**
evita y protege la piel de los efectos nocivos
de la **radiación solar y el fotoenvejecimiento prematuro**

PharmaDerm
Innovación Dermatológica



NO ESPERE A QUE HAYA DOLOR PARA IR AL ODONTÓLOGO

Como en todos los asuntos de la salud, la prevención es la clave. Una adecuada higiene bucal y dos visitas en el año a este profesional ayudarán con la meta.

ASESORA

ANA CRISTINA MANRIQUE

Odontóloga general, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.

Lr al odontólogo es necesario y, visitarlo de forma regular, ayudará a mantener una correcta higiene bucal y a prevenir enfermedades. Para Ana Cristina Manrique, odontóloga general, cuando el paciente experimenta dolor obviamente se ve obligado a acudir a los especialistas. Una muela afectada o una fractura dental llevan sin duda a consultar. Sin embargo, hay muchas enfermedades silenciosas en la boca que podrían desarrollarse sin el control que se requiere. “Con la prevención, evitamos problemas no solo a nivel odontológico sino de salud en general”.

Entre esas dolencias sigilosas, la especialista menciona el sangrado de las encías, que puede ser señal de que el hueso y el tejido de soporte del diente están afectados. “Es un llamado de alerta para que pongamos cuidado en esa zona y evitar más adelante, cuando se esté en una edad más avanzada, que nos dé la famosa periodontitis, que puede causar pérdida de los dientes”.

Las pigmentaciones, es decir, las manchas en la cavidad bucal, que el odontólogo puede detectar en sus revisiones, son otro signo de atención de enfermedades como el cán-

(CON TU CUERPO
por tu sonrisa)

cer bucal. La halitosis o mal aliento también llevan a acudir a los expertos. Inclusive, un dolor de cabeza constante o uno cervical, puede ser síntoma de un problema en la oclusión (mordida o relación de dientes superiores). “Cualquier situación de enfermedad que se esté presentando en la boca, como en cualquier parte de nuestro cuerpo, si se detecta a tiempo puede tener solución”, enfatiza la odontóloga.

La sensibilidad es otra causa común de consulta. “Está asociada frecuentemente con el desgaste del esmalte o superficie externa del diente, generada en muchos casos por el bruxismo. Inclusive hay que tener en cuenta la manera en la que nos alimentamos. Cuando me llega un paciente con sensibilidad le pregunto por su alimentación y si me dice que le encanta el limón, le explico que es muy abrasivo y que acaba con el esmalte y por eso se le está generando una sensibilidad”, añade la especialista.

DOS VECES EN EL AÑO

Lo ideal es que se acuda dos veces en el año a la revisión con el odontólogo, quien podrá realizar una limpieza profunda y un seguimiento a los temas que así lo requieran, e instruir al paciente sobre las formas correctas de cuidar la salud bucal. “Es importante ir para que le enseñen la forma de emplear la seda dental y el cepillo. Limpiar bien, sin hacerse daño, y en dónde debe intensificar el uso, de acuerdo al caso de cada paciente. El elemento principal para una correcta higiene oral es la seda dental. Se trata de un conjunto de factores, pero si la obviamos tendremos problemas de sangrado, el tejido de soporte se va a ver afectado. Es uno de los aspectos que más debemos trabajar en la educación de nuestros pacientes, ese hábito, al menos una vez en el día”, agrega Ana Cristina Manrique.

Muchos temen ir donde el odontólogo, sin embargo, considera que cada vez las personas van tomando conciencia, en especial, las nuevas generaciones, sobre la importancia de llevar a sus hijos a este especialista. “Si se empieza con los niños desde pequeños, de una manera amigable, de juego muchas veces, van a crecer teniendo esto interiorizado. Para ellos no será causa de pánico y estarán bajo el control adecuado” •

» Si eres afiliado a Coomeva Medicina Prepagada:

Cuentas con el programa Dental Elite



Todo para el cuidado de tu salud oral. Consulta más en: medicinaprepagada.coomeva.com.co

TRES ELEMENTOS VITALES EN LA HIGIENE ORAL

- 1 El cepillado, mínimo tres veces en el día, y destinar el momento de más calma, como la noche, para un proceso más detallado y consciente.
- 2 En cuanto a seda dental y cepillado, no se trata de fuerza sino de técnica. Si los procedimientos son agresivos, habrá consecuencias molestas en dientes y encías.
- 3 No necesariamente se tiene que cubrir todo el cepillo con crema, esta debe tener la proporción y los componentes que recomiende el odontólogo.



ATACAR ESA INCÓMODA SUDORACIÓN

Esta condición, cuando se presenta en exceso, afecta la vida social de una persona. Sin embargo, es posible tratarla.

ASESORES

ANA MARÍA ZAPATA RESTREPO

Médica general

ELINA BEDOYA BETANCUR

Dermatóloga

Independiente de las condiciones climáticas, con frío por ejemplo, las personas con hiperhidrosis —como se denomina esta manifestación— sudan en exceso y se presenta en las palmas de las manos, plantas de los pies, las axilas y, en algunos casos, en el rostro.

Es importante destacar que la sudoración es uno de los mecanismos que tiene el cuerpo para regular su temperatura. Normalmente esta respuesta se presenta luego de hacer actividad deportiva o realizar algún esfuerzo físico, al estar en ambientes muy calurosos y también en otros momentos o circunstancias en las que se genera tensión, estrés o situaciones de ansiedad.

“El problema más grave es cuando se presenta en la zona de las axilas, por ejemplo, porque aparte de hiperhidrosis, se genera la bromhidrosis que es el mal olor y esto le produce una mayor preocupación al paciente”, indica la médica Ana María Zapata Restrepo.

CLASIFICACIÓN SEGÚN EL TIPO

De acuerdo con la dermatóloga Elina Bedoya Betancur se pueden identificar dos tipos de hiperhidrosis. “Una es la esencial o primaria, que se considera hereditaria y afecta al 3 % de la población. Impacta por igual a hombres y mujeres, y se llama esencial porque hay una hiperestimulación en las glándulas sebáceas (encargadas de sintetizar el sebo que lubrica y protege la piel) por un sistema nervioso simpático muy activo”.

La especialista agrega que, en este último caso, esta manifestación “aumenta con el estrés y no tiene una causa clara”. Se puede observar que en los grupos familiares, algunos miembros comparten la sudoración excesiva.

El otro tipo es la secundaria y se relaciona con otras enfermedades subyacentes como diabetes, menopausia, tiroides, hipoglicemia, algunos tipos de cáncer, infarto y ciertos tipos de infecciones, algunas veces también se puede asociar con síndromes de abstinencia, sobre todo con pacientes que toman determinados medicamentos como opioides.

¿HAY ESPERANZA DE CURACIÓN?

“En general se usan antitranspirantes a base de cloruro de aluminio, que son los más conocidos, con fórmula o sin fórmula. El problema que tienen es que son irritantes localmente y en algunos estudios se han asociado con el cáncer de mama, por eso no son muy recomendados o no se indica que se usen por largos períodos”, cuenta la dermatóloga Bedoya Betancur.

Existen otros métodos que facilitan el tratamiento y que pueden ayudar a que el exceso de sudor baje, como los medicamentos; sin embargo, siempre deben ser usados bajo orientación médica. Por lo tanto, antes de recurrir a cualquier medida, lo adecuado es consultar en primera instancia con un especialista.

Sobre la toxina botulínica —explica Bedoya Betancur— “es un medicamento

muy utilizado sobre todo en la hiperhidrosis palmar y la axilar, pero tiene efectos secundarios como el dolor y la debilidad muscular. Su efecto dura máximo un año y es muy costoso por lo que no se recomienda”, precisa la especialista.

Por su parte, la médica resalta que el tratamiento quirúrgico “se recomienda cuando es una hiperhidrosis muy intensa, muy sintomática”. La cirugía se llama simpatectomía y la practican los cirujanos del tórax. “El efecto secundario puede ser el aumento de la sudoración paradójica (que es la que se presenta en otros lugares), pero no siempre ocurre. La cirugía es muy útil, en especial en la hiperhidrosis palmar porque esta es la que más aísla socialmente. Es un tratamiento ambulatorio”.

Por su parte, la médica Zapata Restrepo precisa que es importante trabajar las causas pues esta ruta también suma en la respuesta de los tratamientos. Se refiere a rastrear el origen, por ejemplo en casos en los que la ansiedad dispara la condición. En este último caso, recomienda atender de forma conjunta la causa subyacente y la física para obtener una solución definitiva.

EFFECTOS SECUNDARIOS

Algunas de las complicaciones que se desprenden de la hiperhidrosis son:

- **Infecciones:** las personas que sudan abundantemente son más propensas a presentar infecciones en la piel.
- **Impacto en lo social y emocional:** puede generar vergüenza y afecta en la búsqueda de trabajo y los objetivos educativos, por ejemplo.



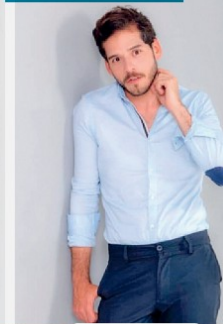
CIRUGÍA BARIATRICA

Tratamiento de la Obesidad por medio de Cirugía Laparoscópica.

CAMBIE POSITIVAMENTE!!!



120 kilos



74 kilos

SLEEVE GASTRICO BYPASS GASTRICO SWITCH DUODENAL SADIS

Contamos con un grupo multidisciplinario para dar acompañamiento a los pacientes obesos sometidos a cirugía bariátrica.

**AMPLIA EXPERIENCIA,
HEMOS REALIZADO
MAS DE 4.000
CIRUGÍAS BARIÁTRICAS.**

Visítenos

www.clinicadelabesidad.org

Centro Médico Imbanaco
Cra 38A No. 5A - 100 Cons 1002
Cali - Colombia

Contacto

3186126568 • 3156703225
3164784086

info@clinicadelaobesidad.org
Dr. José Pablo Velez , MD.

GAÑE VOLUMEN MUSCULAR AJUSTADO AL PLAN

Si el objetivo es desarrollar masa muscular es importante una dieta adecuada al entrenamiento o práctica deportiva. Los complementos proteínicos no son para todos.

ASESORES

JASBLEIDI BUITRAGO URIBE
Nutricionista dietista
CAMILO BECERRA - Deportista profesional,
exnadador olímpico





Si bien las proteínas contribuyen a ganar masa muscular, no son el único nutriente que cumple con esa tarea. Para lograr el desarrollo de un músculo es primordial una alimentación balanceada, que incluya un consumo de alimentos que faciliten, en general, el buen funcionamiento del organismo. Así lo explica la nutricionista y dietista Jasbleidi Buitrago Uribe, al resaltar que se deben consumir esos productos que se encuentran dentro de un grupo alimenticio en los que, además de la proteína, se incluyan otros nutrientes, “esta precisión es muy importante, no se trata de un alimento ni un nutriente, sino del equilibrio que hay entre estos, según las necesidades”, señala la nutricionista.

Agrega que para que se dé un proceso de formación muscular se requiere de una actividad física más intensa. “Realmente quien direcciona la constitución muscular es el ejercicio, porque la alimentación es la base para que el entrenamiento lo haga. También se puede hacer una práctica deportiva ardua, pero si no se cumple con la alimentación idónea tampoco se desarrollarán los músculos”.

EN DEPORTISTAS PROFESIONALES

El deportista profesional y exnadador olímpico colombiano, Camilo Becerra Velasco, también resalta el valor de una buena alimentación al practicar un deporte de forma moderada y profesional. “Dependiendo de la fase del entrenamiento en la que una persona se encuentre, se consumen más carbohidratos y proteínas. Por lo general es una dieta balanceada, con más contenido de proteínas que son las que ayudan a recuperar las fibras que se ‘dañan’ durante un esfuerzo físico. Así mismo, los carbohidratos son primordiales porque brindan la energía para soportar las altas cargas de actividad”.

En modo competencia, añade Becerra Velasco, la dieta varía pues se hace una ingesta de proteína más liviana, con pescado o pollo. En algunos casos se pueden suspender las carnes rojas y se complementa con otros nutrientes. “Esto para deportistas de alto rendimiento. Para una persona del común, que practica la natación, por ejemplo, una dieta balanceada es más que suficiente”, aclara.

¿CUÁNDO COMER?

Lo más aconsejado es que antes del ejercicio haya en el organismo un recurso energético, independiente de la hora del día

en la que se vaya a hacer la práctica. También es ideal que se cubran varios nutrientes, generalmente una proteína de fácil absorción (como el yogur o un vaso de leche), respaldada por un carbohidrato, que puede ser cualquiera exceptuando los azúcares concentrados.

Si la actividad física es en la tarde, tipo 3:00 p.m., se debe almorzar antes. Si luego del ejercicio va a estar activo debe nutrirse, y procurar comer bien una hora o dos horas después del entrenamiento, cuando generalmente se produce de nuevo la sensación de hambre. Si se hace en la noche, requiere haberse alimentado bien durante la jornada.

CUIDADO CON LOS COMPLEMENTOS

Por su parte, la nutricionista Buitrago explica que los complementos proteínicos carecen de propiedades naturales, por lo que no tienen el funcionamiento establecido para el organismo. Si una persona hace deporte de manera leve o moderada, o va al gimnasio por una hora, es recomendable que evite su consumo. “Las proteínas en polvo funcionan de manera aislada, es decir, solo toman la proteína; mientras que las que vienen con los alimentos están articuladas a otras sustancias (carbohidratos o fibra, entre otros). El factor de que estén integradas en las comidas hace que los procesos digestivos, por naturaleza, mejoren la absorción de ellas y así mantengan el equilibrio metabólico”.

Así las cosas, para los deportistas de alto rendimiento o que requieran altas cantidades de proteína, se hace necesario el suministro de estos complementos, pero deben ser sugeridos y evaluados por un profesional, para integrarlo con la rutina deportiva que vaya a manejar •

(CON TU CUERPO
antes de)

PARA SABER MÁS

CONECTADOS SÍ, PERO AL DEPORTE

Los resultados preliminares de un estudio adelantado por la Fundación Gasol de España sobre los niveles de actividad física y sedentarismo en niños y adolescentes, apunta a que más del 60 % de los menores encuestados no cumplen con el ejercicio recomendado y cerca de un 80 % de ellos excede el tiempo de uso de pantallas (2 horas diarias aconsejadas por la OMS). Lo anterior ha incidido en el aumento de los casos de sobrepeso y obesidad. La alternativa para los padres y educadores es incentivar los deportes en la escuela y también como una rutina familiar y social, así mismo, brindar un acompañamiento en el aspecto nutricional con el fin de generar buenos hábitos desde edades tempranas.



74 °C

ES LA TEMPERATURA A LA QUE SE DEBE COCINAR EL POLLO PARA PROTEGERSE DE CONTAMINACIÓN ALIMENTARIA, SEGÚN LA CLÍNICA MAYO.

LA IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA

Esta práctica le proporciona al bebé los nutrientes necesarios para su desarrollo futuro y fortalece vínculos de afecto con la madre. La OMS recomienda que sea un alimento exclusivo hasta los seis meses de edad porque las leches industriales son difíciles de digerir. Durante las primeras semanas los pequeños deben alimentarse cada 2 o 3 horas y las madres aumentar consumo de proteína como huevo y carne para proporcionar alimento de calidad.



SIGA LAS PAUTAS CON LOS ANTIBIÓTICOS

El uso indiscriminado de antibióticos es un factor importante en la proliferación de la resistencia antimicrobiana, como se indica una investigación publicada en la revista *Clinical Infectious Diseases*. Por ello, es preciso que las personas los usen solo cuando el médico los recomiende, sigan el tratamiento y no se compartan con otras personas.



VACUNAS AL DÍA, UN FACTOR DE PROTECCIÓN

- ▶ Si bien la mortalidad por sarampión en todo el mundo disminuyó un 84 % entre 2000 y 2017, sigue siendo común en países en desarrollo, según la OMS.
- ▶ De acuerdo con un estudio reciente de la revista *Science Immunology*, el sarampión dificulta la respuesta del sistema de inmunidad para cualquier otra infección, lo cual incrementa el riesgo de enfermedades secundarias.
- ▶ "Nuestro estudio tiene implicaciones enormes para la vacunación y la salud pública, pues demostramos que la protege frente a esta y otras enfermedades infecciosas", señaló uno de los autores del estudio, Colin Russel, de la Universidad de Ámsterdam, citado por la agencia EFE.

(TENGA EN CUENTA)

El Ministerio de Salud de Colombia cuenta con el esquema de vacunación que protege a los niños contra 25 enfermedades.

CON TU MUNDO

62 %

DE LOS HOGARES EN
COLOMBIA TIENEN MASCOTAS,
ASÍ LO DETERMINA UN
ESTUDIO DE BRANDSTRAT.

**ADEMÁS DE BRINDAR COMPAÑÍA, LAS MASCOTAS CONTRIBUYEN
AL BIENESTAR DEL CORAZÓN Y FAVORECEN LA SALUD MENTAL.**

CON JUEGOS Y PASEOS

La interacción con animales minimiza los niveles de cortisol (hormona asociada con el estrés) y también mejora la presión arterial.

PARA LOS NIÑOS

Tener una mascota en familia fomenta el sentido de la responsabilidad e influye en el desarrollo de las habilidades emocionales y sociales.

NUEVOS MIEMBROS

Es importante evitar humanizarlas. Es preciso conocer las necesidades de los animales y asumir las responsabilidades que implica tenerlas en casas o apartamentos.

Cuidarte es quererte

POR AMOR AL CHOCOLATE

Atrévase a incorporarlo en diversos platos y aproveche las propiedades nutricionales, cuando tiene un alto porcentaje de cacao.

Un ingrediente versátil y delicioso, así es el chocolate. Es el producto resultante de la mezcla de la pasta y la manteca de cacao (dos derivadas de las semillas del árbol cacaotero), con azúcar. A partir de los cambios en las proporciones de estas materias primas se obtienen los diferentes tipos, como el chocolate negro, el de cobertura, de taza, de leche y el blanco (que se elabora solo con la manteca).

En cuanto al consumo, una de las recomendaciones es que se opte por los que presentan un mayor contenido de cacao (procure buscar los de mayor porcentaje, 70 u 80%), usualmente los de menor cantidad de grasa de la manteca y un reducido aporte de azúcares, “es mejor seleccionar el chocolate negro, el más beneficioso por tener más concentración de masa de cacao. Este brinda nutrientes como el magnesio, el potasio y el zinc”, afirma la nutricionista y dietista Natalia Zuluaga Arroyave.

Con moderación, incluir este producto en la dieta contribuye principalmente al siste-

ma cardiovascular y al nervioso. “La ingesta de polifenoles, procedentes del cacao, ayuda a disminuir la presión arterial y mantiene los niveles de óxido nítrico, importantes en las funciones de los tejidos sanguíneos. Igualmente, los flavanoles del cacao mejoran el flujo sanguíneo hacia el cerebro y podrían prevenir enfermedades como el Alzheimer y Parkinson”, precisa la nutricionista. Otro de los efectos en el organismo es la transformación del triptófano del chocolate en serotonina, un neurotransmisor que modula el estado de ánimo. Por lo anterior, tiene una influencia positiva en quienes padecen depresión.

Aunque su sabor es delicioso y cuenta con múltiples beneficios, es preciso evitar los aportes extra de grasas y carbohidratos que lleven al sobrepeso.

FUENTES

DAVID CARDONA
Gastrónomo y cocinero profesional
NATALIA ZULUAGA ARROYAVE
Nutricionista dietista; docentes de la
Facultad de Ciencias de la Nutrición
y los Alimentos Universidad CES

(CON TU MUNDO
nutrición)

OPCIÓN 1

TARTA DE CHOCOLATE

NÚMERO DE PORCIONES: 12

Calorías: 340 / Proteína: 5 g
Carbohidratos: 34 g / Grasa total: 21 g

INGREDIENTES:

200 g	Mantequilla
10 g	Edulcorante
1 ud	Huevo
15 ml	Leche descremada
340 g	Harina
1 g	Sal

Para la cobertura

200 g	Crema de leche (reducida en grasa)
200 g	Cobertura de chocolate (sin azúcar)
4 g	Gelatina sin sabor

PREPARACIÓN:

- En el procesador, poner la harina, el edulcorante y agregar la mantequilla (en cubos) hasta lograr una mezcla gruesa.
- Adicionar el huevo, la leche y la sal, para obtener un conjunto uniforme. Refrigerar para que sea más sencillo de estirar.
- Sin engrasar, forrar el molde de hornear con la masa. Un truco es poner papel siliconado encima y cubrir con frijoles crudos, para evitar que crezca.
- Hornear a 180° por 30 minutos, aproximadamente. Luego, retirar el papel y hornear por unos minutos más hasta que dore. Dejar enfriar y reservar.

Para la cobertura

- Derretir el chocolate al baño María.
- Diluir la gelatina sin sabor con un poco de leche.
- Batir la crema de leche y, antes de hacer picos, comenzar a incluir el chocolate, la gelatina y un poco de mantequilla.
- Llenar el molde de masa y refrigerar por 2 horas.

Sumado a su aporte de calcio, la leche es fuente de vitamina D.



La yema del huevo contiene vitaminas como la A, D, E y K, además de ácido fólico.

RECOMENDADA
EN PORCIONES
PEQUEÑAS





La canela es una especia que se compone de antioxidantes. Tiene un sabor dulce y fuerte.

La pimienta facilita la digestión y ayuda a disminuir los niveles de colesterol.

OPCIÓN 2

SALSA DE CHOCOLATE PARA CARNES

CANTIDAD: 1 LITRO

Calorías: 30 / Proteína: 0,5 g
Carbohidratos: 5 g / Grasa total: 2 g

RECETA BAJA EN SODIO

INGREDIENTES:

Para el caldo base

1 cda	Aceite
1 ud	Cebolla
1 ud	Apio
1/2 ud	Zanahoria
1 lb	Huesos o costillas de res
C/n	Laurel
C/n	Ajo
C/n	Pimienta
2 l	Agua

Para la salsa

2 uds	Pimentón rojo
2 uds	Ajo
1 ud	Cebolla roja
2 cdas	Aceite
2 cdas	Harina
1 l	Caldo base
100 g	Chocolate (al 53%)
2 cdas	Sal
1 cda	Paprika
C/n	Pimienta negra
C/n	Canela (molida)

PREPARACIÓN:

Para el caldo

- Picar los vegetales en cubos. Sofreírlos a fuego medio en aceite y adicionar los huesos de res, hasta dorar.
- Incorporar el laurel, el ajo, la pimienta y el agua. Bajar el fuego y cocinar por 2 horas.
- Retirar los huesos, licuar el caldo y colar. Llevar de nuevo al fuego y reducir por 20 minutos.

Para la salsa

- Asar el pimentón, directo al fuego. Retirar la piel (con ayuda de una bolsa) y limpiar. Picar finamente la cebolla y el ajo.
- Sofreír, por 2 minutos, el aceite, el ajo y la cebolla. Añadir el pimentón. Luego, adicionar la harina, revolver bien e ir sumando el caldo base. Reducir por 10 minutos.
- Agregar el chocolate y los demás condimentos. Mezclar y dejar espesar.
- Servir como aderezo de carnes.

OPCIÓN 3

**HELADO DE CHOCOLATE,
FRESAS, BANANO Y YOGUR**

NÚMERO DE PORCIONES: 4

Calorías: 100 / Proteína: 2 g
Carbohidratos: 16 g / Grasa total: 5 g**INGREDIENTES:**

100 g	Fresas
100 g	Banano
60 g	Yogur griego
60 g	Chocolate (al 36 %)

PREPARACIÓN:

- Limpiar las fresas y retirar la piel de los bananos. Poner en un recipiente y congelar por 2 o 3 horas.
- Congelar el yogur griego. Adicionalmente, triturar el chocolate.
- Licuar todos los ingredientes hasta lograr una mezcla suave. Servir muy frío.

OPCIÓN IDEAL
PARA NIÑOS

El contenido de zinc del
yogur griego apoya las
funciones del sistema
inmune.

Fuente de potasio, que
contribuye a la
regulación del agua en
los riñones.



VUELOS LARGOS SIN EFECTOS ADVERSOS

Para evitar la descompensación horaria, en trayectos que cruzan diversos husos horarios, algunas medidas previas le ayudan.

ASESORES

DAYRA ERAZO - Fisiatra. SEBASTIÁN BOTERO - Fisioterapeuta

HIDRÁTESE

- ▶ Hágalo antes y durante el vuelo, para ello es conveniente llevar su propio termo.
- ▶ Evite excederse en el alcohol, pues este deshidrata. Coma ligero y equilibrado.
- ▶ Si va con niños, recuerde empacar algunos snacks para comer durante el viaje.

ESTÉ ATENTO A SU POSTURA

- ▶ Emplee cojines especiales para mantener la posición del cuello y prevenir dolores en la región lumbar y cervical.
- ▶ Disponga de los apoyabrazos del asiento para conservar una alineación adecuada.
- ▶ Si es posible, pida o lleve apoyapiés.



ELIJA LA SILLA

- ▶ Aunque el espacio entre las sillas del avión (en clase turista) es similar, prefiera los asientos que están junto al pasillo porque permiten estirar las piernas a un lado, además de pararse más fácil para ir al baño, caminar o simplemente cambiar de posición.
- ▶ Tenga en cuenta que las sillas junto a la salida de emergencia no se pueden reclinar, es mejor omitirlas si sufre de dolores de espalda.
- ▶ Al hacer la reserva evalúe si puede asumir la diferencia económica entre la clase económica y la ejecutiva, la cual brinda mayor comodidad.

» Ten en cuenta:

Si viajas por motivos de salud



visita el sitio web
aboutti.com

MANTÉNGASE EN MOVIMIENTO

- ▶ Durante trayectos largos, es conveniente que se ponga de pie cada 40 o 50 minutos para cambiar de posición, así se favorece la circulación sanguínea.
- ▶ Puede realizar ejercicios similares a los de las pausas activas en las actividades laborales, como estiramientos de músculos y articulaciones.
- ▶ Aproveche las salas de espera para caminar mucho, esto activará la circulación.



¿CÓMO VESTIRSE?

- ▶ Use ropa cómoda, holgada y menos gruesa para que el cuerpo respire y viaje fresco, sin sudoración en exceso.
- ▶ Recurra a las medias de compresión, dependiendo de las horas de vuelo. Estas contribuyen a disminuir la sensación de dolor y cansancio; previenen la hinchazón y la aparición de coágulos en caso de que se hayan realizado cirugías recientes.
- ▶ Procure un calzado cómodo, suave y amortiguado, ojalá tenis deportivos.



LA SALUD EMPIEZA EN EL CARRO DE COMPRAS

Elegir productos según sus aportes nutricionales y saber qué y cuándo mercar, contribuye a una mejor alimentación.

ASESORES

AILETH NINSKA DE LA HOZ ESCORCIA
Nutricionista y dietista, adscrita a Coomeva
Medicina Prepagada
SANDRO GÓMEZ MAQUET - Nutriólogo

Cuando sale del trabajo cansado y con hambre, es probable que se le haya ocurrido pasar por el supermercado para completar la cena, sin embargo, puede ocurrir que salga con un paquete de galletas en vez de lechuga para la ensalada. De acuerdo con una investigación publicada en la revista *NeuroImage*, en una sociedad expuesta a alimentos en



todas partes, desde las máquinas en la oficina hasta la publicidad y el súper, evitar el consumo en exceso es un desafío. Los especialistas aseguran que es imperativo aprender a elegir bien qué comprar y aprovechar la oferta de productos de calidad. ¿Cómo asegurarse de que aquellas comidas que van en el carrito de compras son realmente la mejor opción?

Sandro Gómez Maquet, especialista en Nutrición de la Clínica de la Unam de México, aconseja consumir alimentos naturales que no han tenido procesos químicos. “En la nutrición no hay misterios. Diferentes sociedades científicas relacionadas con el tema evitan los alimentos ultraprocesados, aquellos que pueden tener conservantes, preservantes y están expuestos a procedimientos químicos que pueden alterar la salud. La preocupación actual sobre estos alimentos es su relación con el sobrepeso, la obesidad

y todas las enfermedades crónicas no transmisibles como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes”.

Por esta misma razón, Aileth Ninska de la Hoz Escorcía, nutricionista dietista y MSC en Nutrición Clínica y Deportiva, recomienda “adoptar una nutrición funcional, que además de saciar el hambre, garantice la ingesta de productos que mejoran la salud”. Entre ellos se encuentran la avena en hojuelas, conocida por disminuir el colesterol; los frutos secos, semillas y cereales naturales, ricos en proteína y antioxidantes.

COMPRAS CONSCIENTES

De la Hoz propone “iniciar la compra por los productos no perecederos y dejar para el final los refrigerados y congelados”. Así, lo primero, sería seleccionar los alimentos tipo almidón o carbohidratos que, según la especialista, son la base de la dieta local, y optar por aquellos no

empacados, pues los otros generalmente tienen algún componente de conservación artificial.

Seguir entonces con la sección de frutas y verduras, favoreciendo en la adquisición aquellas que estén en su estado natural. El consejo es comprar las porciones que serán consumidas en el lapso de una semana, lo que garantiza su frescura, o adquirir las que tengan cáscaras gruesas que les permitan conservarse por más tiempo.

En la sección de productos fríos o cárnicos, lo ideal es comprar los cortes de carne, pollo o cerdo que no tengan grasa y evitar el consumo de embutidos o carnes frías, alimentos cuya presencia de conservantes, sodio y grasas los hacen nocivos. Por su parte, si las personas consumen lácteos, pueden elegir mejor los que son frescos como la leche en bolsa antes que la procesada o de larga duración.



(CON TU MUNDO) antes de

Se recomienda, además, incluir huevos y algún pescado en las compras para contribuir a la salud cardiovascular; y en cuanto al uso de aceites, preferir los que sean 'puros' o no mezclados con otros, optando por el de oliva o soya. Acerca de la mantequilla o la margarina, como lo explica Sandro Gómez, "no es lo que se coma, sino cuánto se come. La promesa de la margarina, por su origen vegetal, es que no tiene grasas saturadas, pero para que quede sólida, la tienen que hidrogenar y eso la satura y la vuelve una grasa trans, por eso no hay problema en preferir la mantequilla".

Sobre condimentos como el azúcar, la nutricionista aconseja "evitar el uso de edulcorantes artificiales que pueden generar problemas en la microbiota intestinal y usar, en cambio, panela, miel o azúcar morena en cantidades moderadas".

Es mejor sustituir alimentos artificiales como las salsas y snacks procesados por preparaciones caseras, además de comprar local, es decir, adquirir alimentos que sean de la zona geográfica donde se habita, una acción que además de favorecer a los comerciantes que siembran, producen y venden los alimentos, garantiza su frescura y una mejor nutrición •

LEER LAS ETIQUETAS

La nutricionista Aileth Ninska de la Hoz Escorcia afirma que "es mejor evitar productos enlatados y empaquetados, pero si deciden consumirlos, hay que fijarse en que no tengan grandes cantidades de azúcar, sal o conservantes". Asegúrese de que:

- ▶ El contenido de grasa saturada sea lo más cercano a cero posible.
- ▶ La cantidad de azúcar esté por debajo de los 7 a 5 gramos.
- ▶ El sodio no supere los 6 gramos por porción.
- ▶ Prefiera los carbohidratos con más de 3 gramos de fibra.



SYNLAB VICIADO SuperSalud
Vicio de Salud

JUG

Un **test prenatal**
es la primera muestra de
AMOR

Los principales laboratorios
clínicos del país ahora somos uno
y vamos a demostrar lo que
Colombia lleva por dentro.

SYNLAB. Una muestra de lo que eres.

• • •

Ilustración creada a partir de una muestra
de sangre de **Susana Álvarez**, futura mamá.

 synlab.co
 [synlab Colombia](https://www.facebook.com/synlabColombia)
 [synlab_colombia](https://twitter.com/synlab_colombia)

 **Cali:** (57) + 2 660 7070
 **Medellín:** (57) + 4 516 6740
 **Bogotá:** (57) + 1 593 8393
(57) + 1 290 0077

(CON TU MUNDO
ten en cuenta)

MEDIR

LA RUTINA FÍSICA

Dispositivos y aplicaciones son aliados para conocer los parámetros y cuantificar el progreso de la actividad en tiempo real.



ASESOR

JUAN JOSÉ OSORIO - Médico del Deporte,
adscrito a Coomeva Medicina Prepagada

Incluir la actividad deportiva en la rutina diaria es uno de los pilares para el control de distintas enfermedades y para conservar la salud, por eso los médicos recomiendan unos 150 minutos semanales de ejercicio cardiovascular (de intensidad moderada). “Lo único necesario para hacer ejercicio es la motivación, por lo que se puede practicar en la casa, en la unidad residencial, en parques o centros de acondicionamiento físico”, comenta Juan José Osorio, especialista en Medicina aplicada a la actividad física.

Lo que hay que tener presente para entrenar de forma ambulatoria (es decir, por cuenta propia) es un entendimiento mínimo del volumen, la intensidad y las cargas de los ejercicios, según los objetivos que se tengan. También es fundamental comprender que, de realizarlo en



casa, existe la posibilidad de perder el interés, además de incumplir las metas esperadas al no hacer las series requerida. “Antes de iniciar cualquier práctica de ejercicio se debe conocer el estado de salud. No es lo mismo estar aparentemente sano que serlo, por lo que es importante asesorarse”, complementa el doctor Juan José Osorio.

ENTRENAMIENTO INTELIGENTE

Existen cantidades de dispositivos y herramientas que ayudan a controlar y guiar las rutinas deportivas. Entre los más populares se encuentran los monitores de frecuencia cardíaca (relojes y *smartbands* o bandas inteligentes, con sensores en la muñeca), “además de medir esa variable, dichos aparatos tienen la capacidad de hacerle seguimiento a la actividad típica

del individuo, como contar el número de pasos, la distancia recorrida, la cantidad y calidad del sueño y, en ciertos casos, la variabilidad de la frecuencia cardíaca”, explica Osorio. La mayoría de estos monitores necesitan plataformas digitales para interpretar los resultados, por tanto es indispensable contar con un teléfono inteligente, una tableta o un portátil.

OTROS DISPOSITIVOS

Así como las bandas en los brazos, también hay tenis con funciones similares (muy especializados para corredores), que reportan datos como la velocidad alcanzada, los kilómetros recorridos y las calorías quemadas. De igual manera, muchos celulares ya tienen sistemas de monitoreo, como Google Fit y se pueden integrar a otros aplicativos como Runtastic, Fitplan,

Training Peaks, Fitbit, Freeletics, Daily Yoga (para practicar esta disciplina), entre otros. Presentan facilidades como seguimiento en tiempo real, configuración de objetivos específicos y opciones de versiones con valores agregados o premium, con entrenadores virtuales, planes de acondicionamiento y evaluaciones semanales.

Si bien la tecnología puede favorecer las prácticas deportivas, es primordial usarla de manera responsable, tener claro el propósito, el estado actual de salud y contar con un acompañamiento previo, pues “el bienestar es el objetivo principal, si bien hay tecnologías útiles y buenas, se debe reconocer el significado de las métricas para usarlas de forma correcta en el entrenamiento personalizado”, agrega el médico deportólogo Juan José Osorio.



FITPLAN

Ofrece acceso a rutinas de entrenamiento de más de 25 atletas de élite, con programas de 21 a 90 días, llamados *Fitplans*, y ejercicios individuales. A través de videos y consejos podrá orientarse durante la actividad física, además de encontrar disponibles nuevos atletas y *Fitplans* cada mes.

THENX

Enseña secretos y técnicas al usuario para entrenar con su propio peso corporal. Proporciona un formato simple y directo que mejorará las habilidades físicas del usuario, a partir de desafíos propuestos por el aplicativo que pueden llevarse a cabo por personas de cualquier edad o condición física.

DAILY YOGA

Uno de los mejores asistentes para la práctica de yoga que se ofrecen en la actualidad. Incorpora videos con instrucciones paso a paso, que lo guiarán a través de 200 posturas de yoga disponibles, y que se dividen en tres niveles de intensidad, todo enfocado en la mejora del estado físico, la tonificación corporal y la relajación.

FITBIT

Además del ejercicio, esta app también se enfoca en la alimentación, el control del peso y la mejora del sueño. Permite registrar los alimentos consumidos, medir la cantidad de pasos diarios, las calorías quemadas y comparar los resultados con otras personas que usan el aplicativo.



Todas están disponibles en Play Store, para Android, y App Store para iOS.

TRAININGPEAKS

Más dirigida hacia quienes optan por disciplinas como el ciclismo, el atletismo y el triatlético. Permite la sincronización con una cuenta en la web para tener acceso desde el móvil y el computador a estadísticas de desempeño, ritmo, velocidad y rutas, según los objetivos del usuario.

GOOGLE FIT

Enseña secretos y técnicas al usuario para entrenar con su propio peso corporal. Proporciona un formato simple y directo que mejorará las habilidades físicas del usuario, a partir de desafíos propuestos por el aplicativo que pueden llevarse a cabo por personas de cualquier edad o condición física.



**TENA**
Pants

No te encierres.
Vuelve a salir, a disfrutar, a encontrarte con tus amigos
y a usar esa ropa que tanto te gusta.

familia | jameurbesociados

**TENA Pants Clásico es pantalón absorbente
para hombres y mujeres activos
con incontinencia moderada.**

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



Muestra gratis 01 8000 524848 www.TENA.com.co



COMPARTIR CAMA CON EL BEBÉ

Conozca más sobre el colecho y los cuidados que debe tener al dormir junto a su pequeño.



ASESORES
EDUARD HOLGUÍN QUITIÁN - Pediatra
JUAN FERNANDO PIEDRAHITA ARANGO - Pediatra

Es usual que los bebés descansen en una cuna aparte de la cama de los padres, sin embargo muchos optan por el colecho, es decir, dormir en la misma cama con el pequeño, o que este descansa en una cuna colecho, que se trata de una litera que se pone junto al lecho de los papás, del lado que no tiene barandas o barreras.

Comúnmente se asume que, al dormir con los padres, el niño va a ser más apegado y dependiente. Al respecto, el pediatra Eduard Holguín Quitián, del Hospital Pablo Tobón Uribe, afirma que “el colecho afianza el vínculo del bebé con la madre; esa relación más cercana aumenta la seguridad, la confianza y el desarrollo del niño porque siente que sus padres están siempre con él

para satisfacerle sus necesidades, lo cual es importante en niños de corta edad que de por sí son dependientes. Además, vienen de estar nueve meses en el vientre de la mamá, entonces es normal que lloren y que no duerman bien cuando están separados de ella”. Igualmente, el colecho facilita y hace más cómodo el atender al niño en la noche.

Por su parte, la Academia Americana de Pediatría sostiene que el bebé debería dormir en la misma habitación de los papás, más no en la misma cama por el riesgo de asfixia; además, al moverse, los padres pueden quedar encima de los bebés o también es posible que los pequeños se enreden en las sábanas o mantas. Si considera practicar el colecho, es importante que tenga en cuenta el tema de la seguridad.



PROMUEVE LA LACTANCIA

Sobre el colecho y la lactancia, el pediatra Juan Fernando Piedrahíta Arango, señala que “con el colecho se incrementa la lactancia materna, los niños están mejor nutridos, crecen y se desarrollan mejor y, además, el llanto del bebé disminuye y tiene un sueño de mayor calidad”.

De esta manera, los especialistas concluyen que el colecho es una opción familiar y, en especial, de los padres quienes determinan cómo va a ser el vínculo con sus hijos. Lo importante es que estén tranquilos y a gusto con la decisión que tomen.

Así mismo, es preciso tener en cuenta que el colecho es temporal, pues con calma el pequeño irá saliendo de la cama

de los papás. Por tanto, es importante que ellos cuenten con un lugar para dormir que esté disponible para ser usado. El doctor Holguín Qutián precisa que los papás pueden orientar al niño para que deje la cama conyugal, “esto puede empezar a darse cuando tiene seis meses o un año porque ya el infante tiene otras necesidades y está en una fase exploratoria”. Por su parte, el pediatra Juan Fernando Piedrahíta Arango considera que un buen momento es cuando tiene la edad de tres años, “porque presenta menos miedos y necesita su espacio”.

Si el niño no quiere abandonar el lecho paterno, se debe recurrir al diálogo en familia de manera que se establezcan acciones y compromisos para lograrlo de a poco ●

GARANTIZAR LA SEGURIDAD

- ▶ Si va a dormir con el bebé, la cama debe ser amplia u optar por la cuna colecho.
- ▶ Si el bebé es prematuro, no se debe practicar el colecho porque son más pequeños y corren más riesgos. Con ellos deben aplicarse otros cuidados.
- ▶ Si los padres son fumadores, no debe considerarse el colecho durante los primeros tres meses de vida del bebé, los estudios demuestran que este factor aumenta la posibilidad de muerte súbita.
- ▶ La cama no debe tener mantas gruesas ni estar llena de almohadas, cojines o peluches y el colchón debe ser firme para que el bebé no se hunda.



CELEBRE SALUDABLE EN NAVIDAD Y AÑO NUEVO

A lo mejor no sea una época propicia para apegarse a las dietas. Sin embargo, puede seguir algunas pautas para disfrutar sin remordimientos y no ganar peso.

ASESORA

SANDRA ALFARO

Nutricionista dietista, especialista en Nutrición Clínica, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada

Al llegar enero muchos se quejan de que no les sirve la ropa. Aumentan la talla por las licencias que se dan en la comida y el alcohol. Para evitarlo se pueden poner en acción unas sencillas estrategias: hacer la natilla con leche descremada y con edulcorante en vez de azúcar; preparar solo los buñuelos que sean necesarios y no en cantidades exageradas, que provoquen repetir; y evitar excederse en el alcohol, son solo algunas de las recomendaciones de la nutricionista dietista, Sandra Alfaro.

Agrega que resistirse a probar más de un bocado de los tradicionales en Navidad no es la manera en la que se puede controlar esa tentación. En cambio, puede hacer pequeñas variaciones para no pasar de largo las hojuelas, empanadas y demás manjares.





Las calorías que no se queman, producto del exceso de porciones, se acumulan en forma de grasa que produce el aumento de peso.

1 BALANCEAR LAS PREPARACIONES

- ▶ Al remplazar algunos ingredientes se les pueden bajar las calorías a los platos. Procure acompañar las galletas, los buñuelos o el arequipe con frutas, tomates, quesos, vegetales, panes de avena. Que no todo sean dulces y harina.
- ▶ Cocine su propia salsa y evite las industrializadas, que contienen más calorías. Una idea es calar una piña, echarle gotas de vinagre y agregarle panela, para acompañar las carnes. También una vinagreta casera saludable con limón, yogur, mango y vinagre.
- ▶ Si piensa hacer hojuelas, añádale un poco de azúcar al prepararlas y no les adicione más cuando estén ya listas. Esto no es necesario, pues ya contienen este producto en su interior.
- ▶ Elija hojuelas o buñuelos, pero no los dos a la vez.

2 CUIDAR LAS CANTIDADES

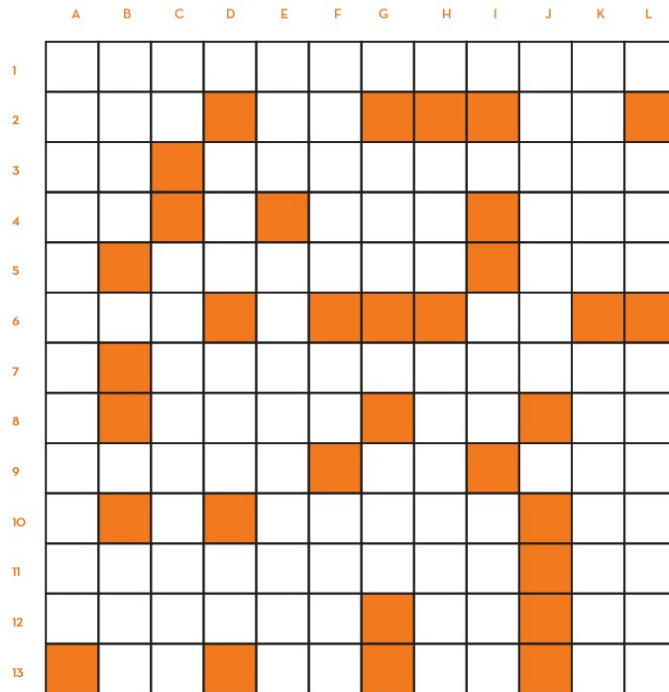
- ▶ Con una libra de natilla pueden comer hasta 16 personas, aproximadamente, no compre más de lo necesario. Si usted hace tres cajas, es probable que sus invitados se coman todo lo que prepare, pero con una sola basta para dejarlos plenos.
- ▶ Con las carnes frías, una persona puede comer hasta 80 gramos de proteína. Compre un pavo o un pato, que son bajos en grasa, y con una libra se atienden hasta cinco personas (100 gramos cada una).

3 CONTROLAR EL CONSUMO DE ALCOHOL

- ▶ Un gramo de licor produce siete calorías. "Ingerir alcohol es como si estuviera comiendo grasa", señala la nutricionista. Hay que ser cauteloso con este producto, así que planifique la compra, recuerde que el hígado solo procesa 10 gramos de licor por día.
- ▶ Un trago de whisky tiene 350 calorías, un poco más de lo que aporta una porción de natilla (300 calorías). Por otro lado, el cuerpo alcanza a gastar 1.600 calorías diarias en sus funciones vitales. Las que no se queman, se acumulan en forma de grasa. Si cada día de diciembre se acumulan 300 calorías que no son quemadas —equivalentes a 38 gramos de grasa—, en ese tiempo usted subirá cerca de un kilo.
- ▶ Hidrátese bien, más aún después de ingerir postres, buñuelos, hojuelas, natilla o licor. Procure que sea con agua y no con gaseosas, para disminuir los azúcares.
- ▶ Compre el alcohol en lugares seguros para evitar adulteraciones. El consejo aplica también para los alimentos ●



CRUCIGRAMA



HORIZONTALES

1. Proceso de transición entre la niñez y la adultez joven. Es ideal que los padres acompañen esta etapa, que para algunos es conflictiva por los cambios tan rápidos.
2. Existir. Seis romanos. Sufijo alcohólico.
3. Golpe de tambor. Alimentos sin procesos químicos, contrarios a los procesados. Proceden de animales o plantas, como hortalizas frescas o huevos, por ejemplo.
4. Estar a la moda. Tres romanos. Demostrativo.
5. Municipio de Caldas. Planta hortense.
6. Océano. Interjección.
7. Profesional de la salud dedicado a revisar el estado de los dientes, encías, lengua y zonas adyacentes. Se aconseja visitarlo dos veces al año para mantener la salud oral.
8. Trozo de madera corto y grueso. Nota musical. Antes de Cristo.
9. Repito. Pequeño doctor. Onda marina.
10. Pl., que resulta fácil de soportar. Terminación verbal.
11. Persona que no tiene equilibrio mental. Conjunción negativa
12. Que ora. Existe. Sufijo aumentativo.
13. Carta de la baraja. Terminación verbal. Sílabas que arrulla. Clase de sociedad.

VERTICALES

- A. Defecto de la visión provocado por una curvatura anormal de la córnea.
- B. Cabeza del cabildo después del prelado. Altar.
- C. Conjunción del inglés. Grupo alimenticio del que hacen parte productos como la carne, el pescado, la leche y los huevos. Están formadas por aminoácidos y contribuyen en la formación de masa muscular.
- D. Río de España. Producir réditos. Prefijo latino.
- E. La primera dama. Alimento derivado de las semillas del cacao. Al refinarse puede conseguirse en tabletas, bombones o en polvo.
- F. Punto. Negación. Fluido hipotético.
- G. Huir sin la muda. 506 romanos.
- H. Ensenada amplia. Dedicar.
- I. Dios supremo árabe. Aburrido.
- J. Es una práctica que sucede entre padres de hijos pequeños que no duermen bien en la cuna, y se da cuando se comparte la cama con el bebé.
- K. Sano. Médicos.
- L. Astro rey. Instrumento musical.

SUDOKU

Nivel fácil

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

Nivel medio

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

SOLUCIONES

Horizontales

Adolescencia-Ser-Vi-Ol-Ta-Naturales-In-III-Eso-Pácora-Col-Mar-Ah-Odontólogo-Taco-Fa-Ac-Itero-Dr-Ola-Leves-Er-Maniático-Ni-Orante-Es-On-As-Er-Ro-Sa

Verticales

Astigmatismo-Dean-Ara-Or-Proteínas-Noa-Dar-In-Eva-Chocolate-Sitio-No-Eter-Uir-DVI-Ria-Ofrecer-Ala-Soso-Colecho-Ileso-Galenos- Sol-Ocarina

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

Nivel medio

Nivel fácil

Las Vegas
Clínica
En las mejores manos

CATEGORÍA
Premium
CLÍNICA LAS VEGAS

Para ti, que eres nuestro usuario

PREMIUM

Servicio de **CONSULTA EXTERNA**

Contamos con:

- Seis consultorios categoría Premium.
- Sala de procedimientos.
- Sala de espera diferencial.
- Clínica de heridas
- Oficina de Paciente Internacional
- Chequeo Ejecutivo.

Oferta de especialidades médicas:

- Ortopedia
- Cirugía cardiovascular
- Cardiología
- Neurocirugía
- Cirugía general
- Cirugía plástica
- Cirugía vascular
- Clínica del dolor
- Endocrinología
- Ginecología
- Hepatología
- Medicina interna
- Pediatria
- Urología
- Deportología

TU ESTÁS EN LAS MEJORES MANOS

Central de citas: 322 03 80 - 315 90 00 Ext. 1207
calle 2 sur 46 - 55, Medellín - Colombia

Sexto piso. Fase I

📍 Clínica Las Vegas 📱 Cilasvegas
www.clinicalasvegas.com

VIGILADO Supersalud 

VIAJA SEGURO CON NUESTRAS LÍNEAS A LA MANO

Si sales del país y se te presenta un inconveniente con tu salud, puedes escribirnos a:

WhatsApp  + 54 9 11 3631 5023

 coomeva.travel@chubb.com

España	+ 34 (91) 0602588
EEUU	+ 1 321 332 9872
México	+ 52 (55) 85263280
Australia	+ 61 2 9160 1828
Argentina	+ 54 (11) 52354921
Resto del mundo	+ 54 (11) 52354921

Si requieres tu certificado de asistencia médica en el exterior, puedes descargarlo ingresando a medicinaprepagada.coomeva.com.co o **Nuestra APP Coomeva MP.**

Recuerda que no es necesario que actives tu seguro de viaje antes de salir del país.

VIGILADO SUPERVISOR

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

CHUBB®



Coomeva Medicina Prepagada

Líneas por país: España + 34 (91) 0602588 - EEUU + 1 321-332-9872 - México + 52 (55) 85263280 -Australia +61 2 9160 1828 - Argentina + 54 (11) 52354921 - Resto del Mundo + 54 (11) 52354921

Este es un resumen informativo. Las coberturas, exclusiones y garantías se encuentran detalladas en las condiciones generales aplicables.

Defensor del Consumidor Financiero: Estudio Jurídico Ustáriz Abogados Ltda. Defensor Principal: José Federico Ustáriz González. Defensor Suplente: Luis Humberto Ustáriz González. Dirección: Carrera 11A # 96 - 51 Oficina 203 Edificio Oficity, Bogotá D.C. Teléfono: (57)(1) 6108161 Fax: (57)(1) 6108164. Bogotá-Colombia Correo electrónico: defensoriachubb@ustarizabogados.com Página Web: <http://www.ustarizabogados.com>

© 2019 Chubb Group. Productos ofrecidos por una o más de las Compañías del Grupo Chubb. Los productos ofrecidos no se encuentran disponibles en todas las jurisdicciones. Los derechos sobre la marca comercial "Chubb", su logotipo, y demás marcas relacionadas, son de propiedad de Chubb Limited."

CONTIGO

EL TELETRABAJO ES UNA MODALIDAD LABORAL QUE BUSCA REDUCIR EL ESTRÉS Y EQUILIBRAR LA VIDA PROFESIONAL Y PERSONAL.

MENOS TENSION

Es uno de los beneficios del teletrabajo, así como compartir más tiempo con la familia y disfrutar de un ambiente laboral tranquilo.

BUEN ENTORNO

Cabe destacar que el espacio elegido para teletrabajar debe ser apto y cumplir con los requisitos de seguridad para evitar riesgos de salud.

LA AUTODISCIPLINA

Cualidad indispensable para aprovechar al máximo las posibilidades del teletrabajo, asumiendo las responsabilidades en las tareas a realizar.

25 %

SE REDUCE EL RETIRO VOLUNTARIO DE EMPLEADOS, CON EL TELETRABAJO, SEGÚN CIFRAS DE TELETRABAJO.GOV Y CISCO.

Cuidarte es quererte



COOMEVA MEDICINA PREPAGADA EN LA SENDA DEL CRECIMIENTO

Continuar con el modelo Cuidarte es Quererte es uno de los retos del ingeniero Marco Montes Martínez como nuestro Gerente General.

Con una trayectoria ejemplar y una experiencia de más de 23 años como líder estratégico en compañías del sector salud, fondos de pensiones y del sector asegurador, el ingeniero Marco Montes Martínez asume la Gerencia General de Coomeva Medicina Prepagada.

Durante su recorrido profesional, Montes Martínez ha trabajado por consolidar el crecimiento de las organizaciones a las que ha pertenecido, enfocado en garantizar la presencia y relevancia de las marcas a través de estrategias corporativas generadoras de valor, bajo un modelo de liderazgo inspirador, innovador y metódico.

Es Ingeniero de Mercados de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, especialista en Gerencia Financiera y magister en Business Administration (MBA) de la Pontificia Universidad Javeriana. Es un apasionado por el conocimiento de las diferentes culturas a partir de los viajes y la lectura.

Uno de sus principales retos es la evolución de Coomeva Medicina Prepagada, a partir del desarrollo sostenible de la compañía y el fortalecimiento del modelo de salud Cuidarte es Quererte, basado en la gestión de riesgo, desde el autocuidado y la prevención de la enfermedad, con base en una atención personalizada.

Estas metas se propone alcanzarlas de la mano de los aliados, que son todos los profesionales de la salud, los cuales conforman nuestra completa red de Coomeva Medicina Prepagada.

“Nuestro reto es maravilloso porque nos permitirá acercarnos más a nuestros usuarios, quienes continuarán con la tranquilidad de estar acompañados por una organización de gran experiencia, flexible, siempre a la

“Nuestro reto es maravilloso porque nos permitirá acercarnos más a nuestros usuarios”.

vanguardia y en crecimiento permanente”, afirma Montes Martínez, quien ahora hace parte de una compañía con más de 46 años de historia; más de 6.500 instituciones médicas y prestadoras de salud en el país, que supera los 347.000 usuarios.

“Agradezco a Coomeva Medicina Prepagada y al Grupo Coomeva por esta grandiosa oportunidad y para mí es un orgullo estar hoy aquí”, expresa el ingeniero Montes.

LLENAR LA NAVIDAD DE

VIGILADO SuperSalud



TE HACE BIEN



INSTITUTO
GASTROCLÍNICO

Nos preocupamos por
tu bienestar interior



www.institutogastroclinico.com



444 66 00



Carrera 46 N. 2 sur 45 (Medellín)



CONÉCTATE

A NUESTRO CANAL DE VIDEO

Descubre contenidos interactivos
que le aportan a tu bienestar.

En nuestra cuenta de Youtube y en la galería de videos de nuestro sitio web revisitasaludcoomeva.co, tenemos recursos audiovisuales e interactivos sobre distintas temáticas para llevar un estilo de vida saludable. Encuentra recetas prácticas, rutinas de ejercicio sencillas, datos interesantes acerca de tu organismo y aprende más sobre como cuidar tu salud, porque **Cuidarte es Quererte**. Visítanos y recuerda suscribirte y compartir nuestro contenido en tus redes sociales.



Revista Salud Coomeva

Cuidarte es quererte

TU PROGRAMA ORO PLUS TIENE TODO PARA TI

Verilabo Supersalud



**¡Ahora viene con
Coomeva Emergencia Médica incluido!**



Atención
médica 24/7.



Atención de urgencias
y emergencias.



Asistencias
adicionales.



Si aún no estás afiliado
¿qué esperas?

 **Coomeva** Medicina Prepagada

Podrás aprovechar este servicio gratis 2 veces al año. A partir de la tercera utilización, por cada uso adicional se realizará un copago. Aplican condiciones contractuales del Programa Oro Plus. Aplican condiciones contractuales de Coomeva Emergencia Médica.



EL ESENCIAL COLÁGENO

Esta proteína, presente en el organismo, es fundamental en la formación de tejidos.

ASESORA ELÍZABETH ALUMA - Química farmacéutica.

Es común conocer el colágeno por su uso difundido en productos cosméticos y relacionados con el cuidado de la piel. Sin embargo, si bien es una proteína que ayuda al mantenimiento de la tez, las uñas y el cabello, se encuentra en casi una tercera parte del organismo y contribuye a las funciones motoras, pues fortalece los cartílagos del hueso y las articulaciones.

La química farmacéutica Elizabeth Aluma explica que el colágeno beneficia la reparación de tejidos, estimula la elasticidad e interviene en la oxigenación cerebral, lo que repercute en el funcionamiento de la memoria y en contrarrestar la sensación de cansancio. Igualmente, para las mujeres durante la premenopausia, también previene la sequedad vaginal.

Entre los alimentos que son fuentes naturales de colágeno están el huevo, la proteína de las carnes y la leche. Además, hay que tener presente que con el paso del tiempo los niveles del colágeno en el organismo disminuyen, “las personas asumen que después de una edad más avanzada (tipo 30 o 40 años) es que se comienza a reducir. Pero muchas veces a estas edades ya hay problemas articulares”, comenta Elizabeth

Aluma, quien además precisa que desde los 20 años inicia la disminución de esta proteína en el cuerpo, aunque en menor proporción. Puntualmente, Aluma menciona el caso de los deportistas de alto rendimiento, en quienes hay mayor desgaste articular y que presentan otros requerimientos, pese a llevar una dieta equilibrada. En este caso, “la idea con el consumo de colágeno es evitar enfermedades en un futuro, como la tendinitis o la artrosis”, señala.

La química farmacéutica aclara que cuando se recurre a la suplementación debe ser bajo la formulación médica y optar por un producto que si es endulzado sea con azúcar natural (estevia). “Es recomendable tomarlo en la noche, cuando el cuerpo está en reposo, pues tiene una mayor efectividad. Lo mismo pasa cuando es colágeno hidrolizado (es decir, en partículas), pues va directamente al torrente sanguíneo”, comenta Aluma.

Cerca de la tercera parte del cuerpo humano es colágeno.

ELIGE UN LUGAR CON PRIVILEGIOS ÚNICOS PARA TU SALUD

Ven a los Centros Ambulatorios **CHRISTUS SINERGIA**

¿Tienes agendada alguna cita, examen o procedimiento de salud?

Realízala en el centro de **CHRISTUS SINERGIA** más cercano y disfruta un espacio que te brinda alta tecnología, comodidad y beneficios exclusivos por ser usuario de **Coomeva Medicina Prepagada**:



Disponibilidad de citas con médicos especialistas en 1 día.



Exámenes de laboratorio sin copago.



Los servicios médicos que necesitas en un solo lugar.



Atención bajo el modelo **Cuidarte es Quererte.**



**EXPERIENCIA
INTERNACIONAL**

VELLADO Supersalud



Para obtener más información sobre las sedes y líneas telefónicas escanea este código.

 **CHRISTUS
SINERGIA**
Centros Ambulatorios

 **Coomeva** Medicina Prepagada



EN SUS MANOS

NUESTRA RED MÉDICA

Entérese de las novedades y actualizaciones de los especialistas en la zona noroccidente del país.

ACTUALIZACIÓN DE DATOS

REGIÓN NOROCCIDENTE

ENVIGADO

Cirugía vascular periférica

Juan Carlos Arrieta Bechara
Dirección: cra 48 # 46 A sur - 107
Teléfonos: 5740250 - 3125339799

MEDELLÍN

Clínicas, centros médicos y hospitales

Hermanas Hospitalarias del Sagrado
Corazón de Jesús
Dirección: cra 50 # 62 - 63
Teléfono: 5225001

Fonoaudiología

Mildre Rodríguez Ávila
Dirección: calle 32 # 72 A - 34
Teléfono: 5575504

Ginecología y obstetricia

Susana Toro Fajardo
Dirección: cra 55 A # 35 - 227, City Médica, torre 1, cons 520
Teléfonos: 5577200 - 3042424333

Neuropsicología

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

Psicología

Esther María Mesa Quiroga
Dirección: calle 42 # 73 - 79
Teléfono: 30057238

APARTADÓ

Odontología general

Juan David Mogollón Jiménez
Dirección: calle 98 # 103 - 111, cons 112-113
Teléfono: 8281825

BELLO

Endodoncia

Sumidental S.A.
Dirección: calle 44 # 49 B - 90
Teléfono: 3209790

ENVIGADO

Endodoncia

Sumidental S.A.
Dirección: calle 37 sur # 37 - 23
Teléfono: 3209790

Optometría

Marcela Inés Van Arcken Bocarejo
Dirección: cra 48 # 25 sur - 136, local 1001
Teléfono: 6071564

ITAGÜÍ

Centro de radiología

Oral JMA S.A.S.
Dirección: cra 52 D # 77 - 52
Teléfono: 4440840

Clínica odontológica

MG Salud S.A.
Dirección: cra 40 # 35 sur - 34
Teléfonos: 2541112 - 2923180

INGRESOS

MEDELLÍN

Cirugía de cabeza y cuello

Álvaro Enrique Sanabria Quiroga
Dirección: calle 7 # 39 - 107, Torre Medical, piso 13, cons 1307
Teléfono: 2669633

Cirugía general

Jaime Andrés Montoya Botero
Dirección: calle 78 B # 69 - 240, cons 151
Teléfono: 4459151

Clínicas, centros médicos y hospitales

Promotores de Vida S.A.S.
Dirección: cra 98 # 103 - 89, local 1, piso 3
Teléfono: 4444343

Dermatología

Esteban Uribe Bojanini
Dirección: cra 30 # 10 C - 228, cons 513
Teléfono: 3221275

Endodoncia

Sumidental S.A.
Direcciones: cra 66 B # 35 A - 04.
Calle 57 # 46 - 43. Calle 47 D # 70 - 113.
Cra 49 # 58 - 45, piso 8
Teléfono: 3209790

Fisioterapia

Susana Pradilla Cuartas
Dirección: cra 48 # 20 - 34, cons 815
Teléfono: 2689231

**Ginecología y obstetricia**

Clara María Mesa Restrepo

Dirección: diagonal 75 B # 2 A - 80,
cons 214

Teléfono: 3459214

Odontología general

Alfonso Ariza Rodríguez

Dirección: circular 73B # 39 B - 115, cons 306

Teléfono: 4449933

Ortopedia y traumatología

Julián Andrés Arango Mejía

Direcciones: cra 20 # 2 sur - 185, cons

1109. Cra 50 # 58 - 55

Teléfono: 3269211

MONTERÍA**Medicina general**

Salud a su Hogar IPS S.A.S.

Dirección: calle 25 # 6 - 48, piso 2

Teléfono: 7892893

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

- Apartadó
- Bello
- Buriticá
- Carepa
- Caucasia
- Entrerriós
- Envigado
- Itagüí
- La Ceja
- Medellín
- Montería
- Quibdó
- Rionegro
- Sahagún
- San Jerónimo
- Turbo

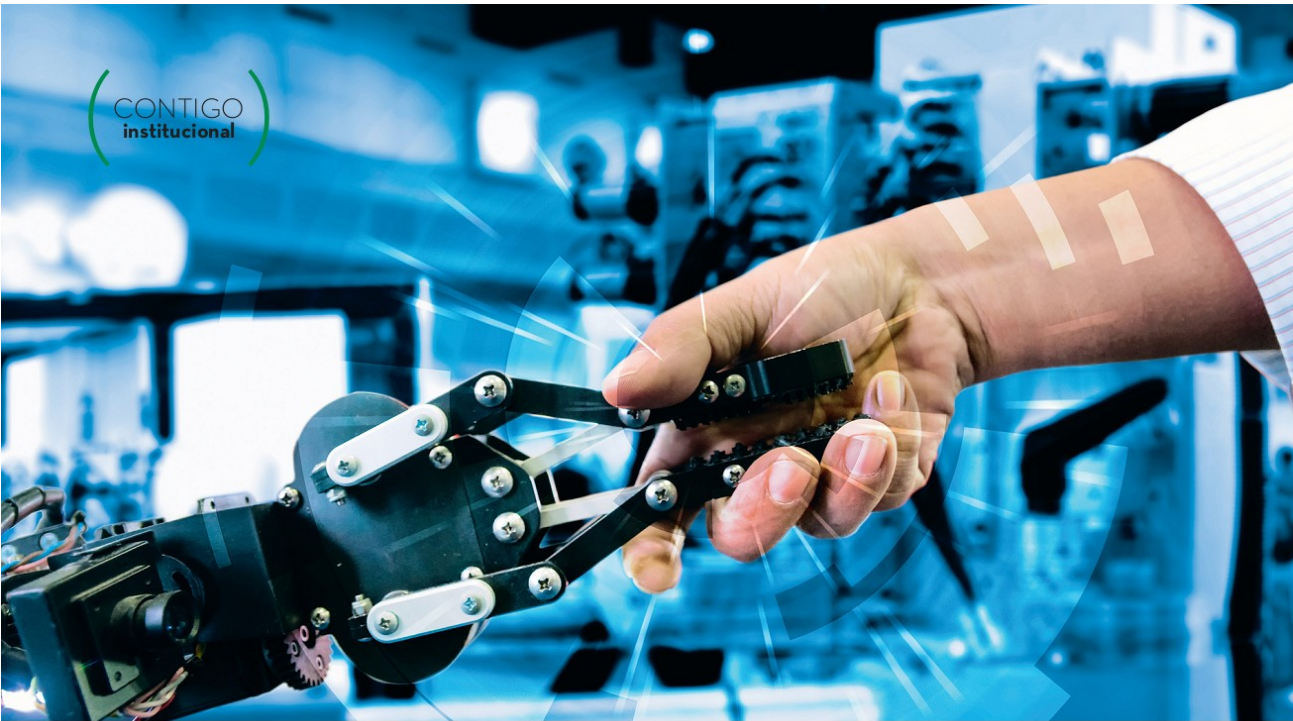


Recuerda que cuentas
con más de 1076 profesionales
y 219 instituciones de servicio
de salud en la región Noroccidente.

Para conocer el detalle del Directorio Médico
de Coomeva Medicina Prepagada, ingresa a:
[oficinavirtualmp.coome-
va.com.co/DirectorioMovil-Web](http://oficinavirtualmp.coomeva.com.co/DirectorioMovil-Web)
o escanea el siguiente código QR
con tu dispositivo móvil.

Descarga nuestra APP de Coomeva MP





PARA LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL Y CULTURAL

**El origen de los cambios
en las organizaciones
reside en los hábitos que
se adquieren a diario, de
la mano del autocuidado.**

ASESORA
SANDRA YANIRA OCAMPO - Gerente Nacional de Gestión
Humana Sector Salud de Coomeva Medicina Prepagada

Actualmente, las empresas navegan el panorama de la denominada Revolución Industrial 4.0, y persiguen una transformación digital que, en ocasiones, se reduce únicamente al plano de la tecnología. De esta manera, se deja por fuera la cultura organizacional que también debe reformarse, por lo que se generan situaciones confusas e impactos negativos, como la ansiedad en los colaboradores, pues ellos mismos no tienen la capacidad de asumir los cambios esperados. Como resultado, se aumenta el absentismo laboral, la desmotivación y la deserción de talentos, al no considerarse que la cultura es el centro del ejercicio de la organización y la que apalanca la anhelada transformación digital.

Algunas estadísticas indican que el 50 % de la responsabilidad de los cambios en la empresa corresponden a la tecnología, pero la mitad restante se distribuye entre la cultura y la modificación de procesos. Es pertinente entonces que los líderes se dispongan a impulsar los buenos hábitos, para lo que es indispensable orientar a los colaboradores para romper patrones nocivos, para que haya un entendimiento de por qué las transformaciones tienen un buen impacto en sus vidas, y eso alineado a un estrés que sea beneficioso y lleve a la acción.

El llamado eustrés (estrés positivo) tiene que ver con la capacidad de adaptarse a las circunstancias y con el impulso para lograr los objetivos. Este tipo de respuesta no impacta la salud y por lo tanto no genera sentimientos de agobio, frustración o dolencias físicas (como gastritis y migraña) en los individuos. Convertir la forma de reaccionar frente a las situaciones que a una persona le generan estrés contribuye a modificar conductas, promueve el autocuidado y finalmente, impacta el trabajo en equipo y las evoluciones de la organización ●

Durex Nail®

Laca Ungueal

NUEVO

¿Uñas
frágiles y

Quebradizas



> Hidrata > Reestructura > Protege

Eficaz **endurecedor**

Uñas

más sanas • Y FUERTES

úsalo

**2 a 3 veces
por semana**



0 -15 días

mejora de la
aparición y dureza



15 -30 días

mejora en descascarado

- Aplica 2 capas.
- Ideal para usar como base.
- Maquillaje permanente, úsalo antes o después.

PharmaDerm
Innovación Dermatológica

Construye

Como **Camilo**, que luego de su hospitalización, entregó todo su talento para crear nuevos diseños.

Tu vida nos inspira

Conmutadores:

382 1000 - 385 1000 - 518 6000

Cali, Colombia

www.imbanaco.com



@cmimbanaco



V Gobierno Nacional
Hospital Seguro



Acreditación
Nacional en Salud



Máximo Estándar Mundial
de la Calidad en Salud



**Centro Médico
Imbanaco®**

Vocación de Servicio