

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

RECÁRGATE
DE ENERGÍA

Recharge



ISSN 1692 - 5356 Diciembre 2018 - Enero 2019 - Edición 144

visita www.supersalud.com

www.revistasaludcoomeva.co

Coomeva
Medicina Prepagada

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

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

WOLLAHO SuperSalud
 WOLLAHO SUPER SALUD S.A.S.
 C.R. 12.000.000

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

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



¿QUÉ ES EL PROGRAMA ZAFIRO?

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

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



PARA TI QUE TIENES COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

LA TARJETA CLÍNICA MEDELLÍN ES EL COMPLEMENTO PERFECTO

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

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

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



Síguenos en



Número 144
Diciembre 2018 - Enero 2019

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

Consejo de Administración
José Vicente Torres Osorio

Presidente Ejecutivo del Grupo Empresarial Cooperativo Coomeva
Alfredo Arana Velasco

Gerente General Coomeva Sector Salud
Gilberto Quinche Toro

Gerente General Medicina Prepagada
Jorge Alberto Zapata Builes

Gerente Nacional de Estrategia y Nuevos Negocios
Mauricio Castillo Pérez

Gerente Nacional Mercadeo Sector Salud
Camilo Ernesto Dzusabá Perdomo

Dirección y Edición General
Xiomara Iveth Campo

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

Colaboración
Pascual Estrada Garcés
Blanca Inés Vélez Arbeláez
Bertha Varela Rojas
Martha Liliana Cifuentes Castaño
Germán Santiago Salcedo Cajiao
Alexandra Arango Rojas
Marco Emilio Ocampo
Ana María Correa Montaña
Johan Jurado Delgado
Juan Pablo Barba Castañeda
Hugo Ricardo Campo Cardona
Cristian Yair Viveros Mosquera

DE COOMEVA PARA EL MUNDO

En Coomeva Medicina Prepagada nuestro reto permanente es innovar a través de un servicio en el que la novedad, la pertinencia, la infraestructura, las soluciones amigables y la experticia se combinan para brindarles a los usuarios la mejor experiencia a través de una atención integral. Muestra de ello, es nuestro facilitador de turismo médico virtual *Aboutti*, recientemente reconocido con el premio *Healthcare Revolution Innovation Award 2018*, una distinción que lo ubica como una de las iniciativas del mundo más disruptivas por su modelo de servicio y negocio en el sector de la salud. Un galardón que como compañía nos permite seguir mar-

cando diferenciales en los distintos productos, programas y servicios que prestamos y que nos impulsa a seguir apostando por atraer a nuevos usuarios de Colombia y de otros lugares del mundo. Nuestro norte será el de continuar transformándonos, para brindar un servicio de salud con mayor calidad, en el que la gestión del riesgo en salud continuará siendo la hoja de ruta para entre todos alcanzar un mayor bienestar. Sea el momento para desearles a nuestros más de 349 mil usuarios y sus familias una Feliz Navidad y un próspero 2019, marcado por la práctica de hábitos saludables, porque sabemos que Cuidarte es Quererte.



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

Macroeditora Revistas
Paula Andrea Montoya T.

Editora
Natalia Estefanía Botero C.

Editor Gráfico
Hugo A. Vásquez E.

Diseño
Luis Salazar Garcés

Periodistas
Isabel Vallejo Jiménez
Natalia Ospina
Liliana Klínkert
Diana Milena Ramírez
Adriana Cooper
Diego Felipe Ortégón

Fotografía
Shutterstock y cortesía

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

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

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

CONTENIDO

Diciembre 2018 - Enero 2019



(CON TU MUNDO)

- 8 Ten en cuenta**
Diseña una mejor versión de sí mismo
- 14 Armonía es salud**
El deporte en familia afianza los lazos
- 18 Para ellas**
Mujeres multitarea o ese afán de hacerlo todo
- 20 Tendencias**
Del mercado a la nevera
- 22 Infografía**
Por un cuerpo libre de humo

(CON TU CUERPO)

- 26 Pequeños gigantes**
A cuidarse se aprende en casa
- 28 Antes de**
Tan esencial como beber agua
- 30 Al natural**
10 alimentos para consentir su corazón
- 32 Zoom al**
Colon
- 36 Por tu sonrisa**
Hasta para hablar se necesita saliva
- 40 Ten en cuenta**
Cuando el corazón se rompe

(CON TU MENTE)

- 46 Tu generación**
Leer es más que un cuento de niños
- 50 Abuelos**
Toma de pastillas sin efectos adversos
- 52 Para ellos**
El adiós a Peter Pan
- 56 A dúo**
Terapia de pareja, ¿la salvación?
- 60 Armonía es salud**
Enfermos que se validan en la web
- 64 Pasatiempos**
Crucigrama y sudokus

(CONTIGO)

- 66 Especial**
Aboutti es reconocida por su innovación
- 68 Institucional**
Beneficios que nos hacen sonreír
- 72 Campaña**
Mi Historia, nuestra apuesta por su salud
- 74 Directorio**
Ingresos y actualizaciones de datos

SunFace®

PROTECCIÓN TOTAL Y EFECTIVA
PARA TODA LA FAMILIA



AHORA CON
OTZ 10

Protección
360° UVA/UVB
Radiación
INFRAROJA

PROTECCIÓN LUZ VISIBLE



R A D I A C I Ó N I R

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

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

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

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

Skindrug

WWW.SKINDRUG.COM.CO
f Instagram Twitter Pharmaderm&skindrug

MÁS BENEFICIOS QUE TE HARÁN SONREÍR

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



**Profesor
a domicilio.**
3 eventos



**Mantenimiento
básico de bicicleta.**
2 eventos



**Refuerzo de
vacunación veterinaria.**
1 evento



**Estancia
veterinaria.**
2 eventos

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

Te cuidamos desde tu primera sonrisa

 **Coomeva** Salud Oral

Aplican condiciones.

CON TU MUNDO

UN MAL USO DE LAS GAFAS DE SOL PUEDE DESENCADENAR PROBLEMAS OCULARES. ES IMPORTANTE APRENDER A ELEGIR LAS ADECUADAS.

CLASIFICA EL FILTRO SOLAR

Del número 0 al 4 van las categorías en los lentes. La más baja se sugiere para usos estéticos, la superior cuando la intensidad de luz es extrema.

DAÑOS POR DESCUIDO

Queratitis, cataratas o degeneración macular son algunas patologías que causan los rayos ultravioleta cuando los ojos no están protegidos del sol.

ASESORÍA ESPECIALIZADA

Antes de comprar el producto se recomienda visitar a un oftalmólogo, para conocer cuáles son las gafas adecuadas, según su estado visual.

100 %

BLOQUEAN EL PASO DE LOS RAYOS ULTRAVIOLETAS LAS GAFAS DE SOL RECETADAS.



DISEÑE UNA MEJOR VERSIÓN DE SÍ MISMO

La llegada de un nuevo año representa la oportunidad para cerrar ciclos y darle la bienvenida a lo que está por venir recargado de la mejor energía.

ASESORES
JOSÉ GERARDO ALBÁN - Médico cirujano - JORDI DUQUE - Coach

MAKE A BETTER VERSION OF YOURSELF

The coming of a new year is an opportunity to bring cycles to an end and welcome what lies ahead, recharged with the best of energies.

MEDICAL ADVISOR JOSÉ GERARDO ALBÁN - Surgeon - JORDI DUQUE - Coach

(CON TU MUNDO
ten en cuenta)

Más que un ajuste de cuentas personal, de sentir nostalgia por eso que dejamos a medias o de arrepentirse de cosas que hicimos, despedir el año es más bien una oportunidad para aclarar situaciones vividas, tomar medidas en el aquí y el ahora y transformar, paso a paso, nuestro estilo de vida.

Así, llega la próxima fase sin cargo de conciencia alguno y con múltiples posibilidades de construir un nuevo ser. “La clave está en proponerse situaciones tan importantes como mejorar las relaciones sociales, la salud, la prosperidad, el contacto con el mundo, cuidar la mente, para entender cuáles son los resultados que quiero obtener”, explica José Gerardo Albán, médico cirujano.

Para este estudioso de la medicina alternativa, visualizar eso que queremos es el primer paso para empezar a diseñar una “maqueta” que puede replantearse con el paso del tiempo. Lo importante, en este punto, es no dejarse derrotar por el estrés ni la ansiedad, aprender de los errores y levantarse con la mejor actitud cuando la decisión, quizás, fue inoportuna.

A continuación, algunas pautas que le pueden ayudar a enfocarse mejor en su objetivo, sea personal, laboral, familiar, económico.

More than just taking account of our personal lives, of feeling melancholic about what we didn't do or regretting the things we did, the end of the year is an opportunity to gain an understanding of the situations we experienced, to take actions in the present, and transform our lifestyles step by step.

This allows us to enter a new phase free of burdens on our shoulders and with more opportunities to build a new version of ourselves. As the surgeon José Gerardo Albán explains, “The key is in taking on things that are meaningful to you and in improving your relationships, health, prosperity, your contact with the rest of the world, and in taking care of your mental health in order to have an understanding of the results you want to achieve.”

For this scholar of alternative medicine, visualizing what we want is the first step to designing a blueprint for our lives that can be rearranged over time. The most important part of this is to not let yourself get overwhelmed by stress and anxiety, to learn from your mistakes and to get back on your feet with the best of attitudes when, perhaps, you didn't make the best decisions. The following are some guidelines that can help you take the best approach to reaching your goals, whether they are personal, work-related, financial or involve family.



ENFRENTA EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Probablemente nadie escape de sufrir estos episodios que, si no se controlan, pueden desencadenar en enfermedades cardiovasculares y provocar sentimientos extremos de temor y angustia. Para frenarlos se recomienda preguntarse: ¿Qué tipos de hechos, acciones o personas me los despiertan?, generalmente ¿tengo pensamientos positivos o negativos?, ¿pienso mucho en el futuro de manera optimista o derrotada?

FACING STRESS AND ANXIETY

Almost everyone goes through episodes of stress and anxiety. If they are not controlled, however, they can lead to heart disease and cause extreme feelings of fear and distress. To put these feelings to an end, try asking yourself: What types of events, actions or people bring them on? In general, do I have positive or negative thoughts? Do I often think about the future optimistically or do I feel defeated?

5 min

TERAPIA: regálese 5 minutos al día para respirar y visualizar lo que desea. Esto posibilita que la mente se aquiete, la frecuencia respiratoria disminuya y los pensamientos se enfoquen.

TAKE ACTION: Give yourself 5 minutes a day to breathe and visualize what you want. This allows the mind to become quiet, slows your breathing and helps to clear your thoughts.



RECARGUE SU ENERGÍA

- ▶ Camine descalzo sobre el pasto.
- ▶ Ponga la cara, con los ojos cerrados, frente al sol de 6:00 a 9:00 a.m.
- ▶ Sienta el aire fresco.
- ▶ Nade en un río o una piscina.
- ▶ Báñese en el mar.
- ▶ **ABRACE UN ÁRBOL:** los poderes terapéuticos de esta especie natural van desde cargarnos de buenas vibraciones hasta su uso como remedio para curar dolencias, atribuyendo a cada tipo de árbol propiedades distintas.

RECHARGE YOUR ENERGY

- ▶ Walk barefoot on the grass
- ▶ Expose your face to the sun with your eyes closed from 6:00 a.m. to 9:00 a.m.
- ▶ Feel the fresh air
- ▶ Swim in the sea
- ▶ Swim in a river or in a pool
- ▶ **HUG A TREE:** The therapeutic powers of this natural being can fill us with good vibrations and is even used as a remedy to cure different illnesses, each type of tree having different properties.

(CON TU MUNDO
ten en cuenta)

PRACTIQUE UNA LÓGICA ALIMENTICIA

Esto se refiere a llevar una dieta equilibrada, con las porciones indicadas. El cuerpo y la mente para funcionar y rendir de manera adecuada requieren de bocados de los distintos grupos alimenticios. Conozca su cuerpo y pida ayuda de profesionales de la salud para que pueda lograr un equilibrio de acuerdo a su estado de salud y sus necesidades físicas.

LEAD A NUTRITIONAL PRACTICE

This means leading a balanced diet, with the appropriate portion sizes. In order to function and to perform well, the body and the mind need servings of different food groups. Whether you are vegetarian, a raw foodist, are a lover of all foods or you prefer meat, find out how to reach this balance.



TERAPIA: se recomienda beber, al menos, un litro de agua al día. Este hábito limpia el organismo y lo refresca. Puede agregar una rodaja de limón en ayunas. Sola o acompañada, recuerde saborearla.

THE KEY: Try to drink at least one liter of water a day. This practice helps to clean and refresh the body. Before eating in the morning, try adding a slice of lime or lemon to your water or eating it by itself. Don't forget to taste it!

DESCARGUE MI HISTORIA MP

- ▶ Esta aplicación web y móvil comparte consejos saludables de acuerdo a su estado de salud, como técnicas de respiración para controlar el estrés.
- ▶ Ofrece, además, un ebook de recetas saludables para recargar su energía con una alimentación balanceada.

DOWNLOAD MI HISTORIA MP

- ▶ This web and mobile application offers healthy tips that are specific to your state of health, such as breathing techniques to manage stress.
- ▶ It also includes an e-book of healthy recipes so you can recharge with a balanced diet.



EVALÚE SUS RELACIONES

Este paso es fundamental. No es solo cómo me siento con lo otros, sino ellos cómo se sienten con mi presencia. Es una relación en doble vía y necesaria en la cotidianidad.

TERAPIA: piense en cuál es la percepción que deja tras una conversación con un compañero, amigo, familiar. Sea más consciente de lo que piensa y dice.

EVALUATE YOUR RELATIONSHIPS

This step is fundamental. It is not just about how I feel with others, but about how others feel in my presence. It is a two-way relationship and is something we need on a daily basis.

THE KEY: Think about the perception you leave after having a conversation with an acquaintance, friend or family member. Be more conscious about what you think and talk about.

APROVECHE LOS DESCANSOS CORTOS

Es necesario darse permiso para salir de la rutina y esto no se refiere solo a tomar unas vacaciones, también está la opción de inscribirse a cursos de carpintería, pintura, jardinería, o elija salir al parque.

TAKE ADVANTAGE OF SHORT BREAKS

It is important to give yourself permission to take a break from your routine. This does not just refer to going on a vacation, it also includes opportunities to take carpentry, painting or gardening classes, or choosing to go to a park.

TERAPIA: póngase el reto de transmitirle tranquilidad y brindarle relajación a su mente. Estos pequeños descansos son beneficiosos para la productividad en el día a día.

THE KEY: Make it a goal to make your mind feel calm and relaxed. These short breaks are beneficial to your daily productivity.

MEDICINA PARA LA FELICIDAD

El médico José Gerardo Albán la explica así: “Es amarse, ‘dejar de darse látigo’, como se dice coloquialmente. Es importante avanzar y expresarse a sí mismo: “Nada de culpas, vergüenzas, miedos; soy alguien bueno, una construcción de lo mejor de mí. Si me amo me alimento saludablemente, realizo actividad física, camino, respiro aire puro, salgo al sol, disfruto la vida sin restricción o frustración por un futuro breve, y solo depende de mí tomar la decisión y cambiar la vida” ●

MEDICINE FOR HAPPINESS

In the words of Dr. José Gerardo Albán, “It’s about loving yourself and avoiding being so hard on yourself. It’s important to make progress and express yourself, but without guilt, shame or fear. I am good, the best version of myself. If I love myself, I eat healthy, I do physical activity, I walk, I get fresh air, I spend time in the sun, I enjoy life without restraint or without feeling inhibited about the near future, and it only depends on me to make a decision and change my life.” ●



DROGUERÍA DERMATOLÓGICA


Cutis

SABE CUIDAR TU PIEL

La rutina perfecta para el cuidado de tu piel

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



Limpieza



Hidratación



Antiedad



Protección

DOMICILIOS GRATIS PBX (2) 487 00 40

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

   @CutisDrogueria • www.cutis.com.co



CON TU MUNDO
armonía es salud

EL DEPORTE EN FAMILIA **AFIANZA LOS LAZOS**

ASESOR JUAN CARLOS LÓPEZ PINEDA - Administrador deportivo

Tolerancia, solidaridad, disciplina, trabajo en equipo, son valores que se ponen en práctica durante esta actividad.

Con buenas intenciones, algunos padres establecen estrictas rutinas para sus hijos que incluyen clases extracurriculares y actividades deportivas con el fin de mantenerlos ocupados y estimular su espíritu competitivo. No obstante, el deporte, planteado como una actividad en familia ayuda a fortalecer los lazos afectivos y se convierte en una terapia que aumenta la autoestima y permite eliminar el estrés.

“Con esta dinámica no solo nos vamos a relajar, sino que

podremos afianzar junto a nuestros seres más queridos valores como la responsabilidad, la honestidad, el respeto y el compromiso”, comentó Juan Carlos López, administrador deportivo.

Es importante incentivarlo, “porque a través de este generamos rutinas que nos facilitan liberar tensiones, integrarnos en familia y adoptar estilos de vida saludables que traen bienestar físico y emocional”, complementa López.

Los deportes tradicionales como el baloncesto, el voleibol y el fútbol enseñan, por ejemplo, la importancia del trabajo en equipo para alcanzar un objetivo en común, permitiendo tolerar, aceptar y respetar las diferencias entre los distintos jugadores y apoyarse entre sí para superar los obstáculos.

La práctica de ejercicio

ayuda al bienestar general del grupo familiar y a la iniciación en el deporte de forma moderada en los niños.

“Para elegir la práctica es clave tener presente los gustos de cada participante. Si no se comparten, lo importante es encontrar la forma de realizarlos en un mismo lugar y, en lo posible, a la misma hora, con eso se logra hacer un cronograma de la actividad deportiva en familia”, afirmó López.

Su frecuencia depende de los tiempos de cada persona. Sin embargo, se recomienda que sea entre dos y tres veces, especialmente los sábados, domingos y festivos y, de lunes a viernes, concretamente en la noche al llegar del trabajo, la universidad o el colegio.

El profesional aconseja seguir una rutina de estiramiento y calentamiento por parejas, según la actividad física a realizar; desarrollar un menú especial en casa de acuerdo a la condición de cada integrante, ponerse metas y retos frente a las expectativas y ser siempre constante con el tipo de ejercicio. Sea cual sea, la idea es que se convierta en un hábito, por lo que los padres y hermanos mayores deben ser los principales motivadores.

Cada minuto
es una nueva oportunidad
para mejorar



Es el tiempo el que nos ayuda a perfeccionar nuestro conocimiento.

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

Llevamos 25 años dedicados al cuidado digestivo de nuestros pacientes.

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

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

VIGILADO SuperSalud



444 66 00

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





DEPORTES QUE ESTRECHAN RELACIONES

Senderismo o caminatas: disfrutar de la naturaleza y respirar aire puro es su principal objetivo. Se recomienda para todas las edades, y según la condición física de cada persona, la intensidad puede ser básica o intermedia. Es ideal para los abuelos.



Natación: es una de las disciplinas que más se adapta a las cualidades de cada individuo. Desde cursos de iniciación para bebés, gimnasia acuática para personas mayores, para enseñar a los hijos a nadar. Afianza la sana competencia.



Patinaje: muy divertido para hacer uso del tiempo libre y practicar entre primos y hermanos. Demanda equipamiento como patines, guantes, muñequeras y casco. Fomenta la socialización, el trabajo en equipo y permite asumir nuevos retos.



Escalada de muro o en montaña: favorece la colaboración para escoger el mejor camino y apoyar al que va adelante o al último de la fila. Una alternativa para afianzar la confianza entre hermanos, padres con sus hijos o parejas de esposos.



Ultimate: se recomienda para hacer con toda la familia. La confianza, el respeto y la disciplina son fundamentales para su disfrute. Al no tener jueces o árbitros se fomenta el juego limpio gracias a la honestidad y el respeto por el otro.



PARA ANTES Y DESPUÉS DE EJERCITARSE

- 1 Para mejorar la capacidad aeróbica en actividades físicas como correr o montar bicicleta, se recomienda por lo menos 30 minutos de calentamiento en familia, con ejercicios de coordinación y agilidad.
- 2 Con el fin de mejorar la capacidad de reacción y generar mayor competencia, se aconseja hacer ejercicios de potencia y velocidad como saltos y carreras cortas. Máximo 20 minutos.
- 3 Al terminar la práctica deportiva, es clave calentar de unos 5 a 10 minutos. Así se logra que el cuerpo se recupere y los músculos vuelvan a la calma después de una actividad que requirió de alto esfuerzo ●



**CHRISTUS
SINERGIA**
Clínica Farallones

Nuestro más reciente lanzamiento:



Un lugar diseñado para tener la mejor experiencia en Hospitalización

7 beneficios que disfrutan nuestros pacientes:

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

¡Nos renovamos para brindarte un mejor servicio!

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

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

 Christus Sinergia Salud
  Christus_Sinergia_Salud
  @ChristusSinergiaSalud

Más información en: www.christussinergia.com

(CON TU MUNDO
para ellas)



MUJERES MULTITAREA O ESE AFÁN DE HACERLO TODO

Las condiciones laborales y las estructuras familiares hacen que muchas de ellas asuman funciones que si no se realizan en equilibrio y se delegan suponen riesgos para la salud.

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

Frases como: “Lo puedo hacer todo”, “eso solo lo hago yo”, “no confío en que otro lo realice”, “no necesito que nadie me ayude”, “puedo estar muy ocupada, pero nada dejo incompleto”, suelen ser frecuentes en esa nueva ‘profesión’ que a muchas mujeres les toca asumir: ser multitarea.

De acuerdo con la psicóloga Claudia María Moreno Gómez, los asuntos laborales y las dificultades económicas ocasionan que ellas deban realizar diferentes actividades al mismo tiempo. “Actualmente, hay muchas situaciones que hacen que se conviertan en multitarea como la forma en que se distribuyen las actividades en el hogar, la falta de una red de apoyo familiar y de trabajo en equipo y el incremento de divorcios, lo que hace que, en algunos casos, tengan que ser madre y padre”.

Y, aunque para algunas, eso de ser multitarea es un asunto de empoderamiento femenino, es necesario aclarar que esa no es más que una idea impuesta por la sociedad, pues la ciencia demuestra que al hacer varias cosas a la vez el cerebro se distrae y pierde eficacia. Pero eso no es todo, la psicóloga agrega que no es tan positivo ocuparse de varios asuntos

cuando se le quitan responsabilidades a la pareja, por ejemplo, y se asumen roles que no les son propios. “Hay momentos en que se piensa que nadie lo puede hacer y no se delega, tampoco se confía en que otro pueda resolverlo. Esta postura es una equivocación, ya que contar con ayuda es un componente esencial en la socialización, en la interacción y, ninguna persona, es lo suficientemente autosuficiente para multiplicarse. Se hace mucho y se falla en calidad o en prioridad, por ejemplo”, indica la profesional.

ENCONTRAR EL EQUILIBRIO

Ahora bien, establecer prioridades, redefinir el proyecto de vida y los niveles de satisfacción en cada una de las actividades que se realizan es importante cuando se desempeñan varias tareas.

“Si las actividades se realizan de manera equilibrada está bien, pero si el índice de estrés y tensión se eleva a causa de estas, quiere decir que hay un desequilibrio en la forma en cómo se está manejando cada situación. Una cosa es creer que nos bastamos solos y eso es positivo cuando nos ayuda a ser autodidactas o disciplinados, y otra cuando se convierte en aislamiento, posiblemente

prepotencia o dificultad para delegar o solicitar ayuda, lo cual puede producir una sobrecarga que tarde o temprano va a alterar los componentes emocionales y puede terminar en enfermedades de diferente índole”, advierte.

Aquí hay que hacer un énfasis especial en las que son madres, pues muchas sienten que les hace falta horas en el día para ejecutar todo lo que tienen planeado al sincronizar la vida familiar, laboral, profesional y de pareja. Todo eso se convierte en un reto porque piensan que renunciar o postergar es sinónimo de debilidad, lo que puede desencadenar en altas dosis de estrés, ansiedad y hasta frustración.

Para evitar ser una multitarea con elevado nivel de estrés, se recomienda marcarse un objetivo claro, que no sea muy fácil para no caer en el aburrimiento ni muy difícil para no llegar a la tensión. Una vez esté definido ese propósito concentrarse en él, en las emociones y en las sensaciones que provoca cuando aparecen otros pensamientos, dejarlos ir si no aportan y concentrarse de nuevo en la tarea. Y, ¿el toque final?, aplicar cada una de estas recomendaciones a todas las áreas de la vida: familiar, laboral, académica y personal •



SACARLE GUSTO A LAS TAREAS

La psicóloga da algunas recomendaciones cuando se asumen varias tareas, para no caer en una carrera hacia el estrés.

- 1 Destinar un tiempo al desarrollo de actividades lúdicas que compensen la fuerza intelectual.
- 2 Aprender a solicitar ayuda, a delegar y a creer en que otros pueden realizar las tareas con compromiso.
- 3 Priorizar es fundamental, para imprimirle un mayor esfuerzo a ese proyecto que demanda más carga y responsabilidad.
- 4 El descanso ayuda a mejorar la concentración. No solo se trata de dormir, sino de tener pequeñas pausas.

(CON TU MUNDO
tendencias)

DEL MERCADO A LA NEVERA

Para conservar la vida útil y la calidad de los nutrientes de cada alimento, elegir el lugar de almacenamiento adecuado es clave.

ASESORA ELIZABETH OCAMPO BUSTAMANTE - Ingeniera de alimentos

Cada grupo de alimentos tiene su espacio en la nevera, no solo por su composición y propiedades nutricionales, sino por el tiempo que pueden tardar en ser consumidos. Es fundamental tener en cuenta las condiciones de higiene en que deben ser almacenados y limpiar cada vez que se derrame algún líquido, así

se disminuyen las posibilidades de proliferación de bacterias, de contaminación de los alimentos y su posterior descomposición y pérdida. Un consejo: revisar las fechas de caducidad para consumir más rápido los productos próximos a vencerse. A continuación, algunas recomendaciones según las categorías de alimentos •

TOME NOTA

- ▶ Ubicar en la puerta de la nevera los alimentos que más vida útil tienen como salsas, mermeladas, vinagretas, dado que por sus conservantes no sufren ningún daño cuando se abre y cierra el electrodoméstico.
- ▶ Guardar el pan en el refrigerador puede incrementar su vida útil.
- ▶ Los huevos pueden ir al refrigerador. A la intemperie por largo tiempo, tienden a bajar frescura y características nutricionales.
- ▶ El arroz cocinado siempre debe refrigerarse.
- ▶ Evitar almacenar alimentos en recipientes de aluminio, la razón es que este material desprende sustancias químicas que hacen que la comida se deteriore con más facilidad.
- ▶ En el caso de los champiñones, estos son altamente perecederos y, a pesar de que se compran en un empaque protector, es importante protegerlos de la luz de la nevera, envolviendo el recipiente en una toalla de papel.



LAS PROTEÍNAS

- ▶ Van al congelador si tardarán en ser consumidas. Pueden durar allí hasta un mes y medio, porque la cadena de frío garantiza que se frene el crecimiento microbiano.
- ▶ Van al refrigerador si se van a consumir en máximo 48 horas. Los pescados y mariscos soportan máximo 24 horas en refrigeración por su acelerado proceso de deterioro.

PARA ALMACENARLAS

- ▶ Separarlas por tipo de proteína: pollo, res, cerdo, pescado y mariscos, y guardarlas en recipientes herméticos para evitar su contaminación y la mezcla de líquidos. Preservarlas porcionadas facilita el proceso de descongelación.
- ▶ Rotular cada recipiente con la fecha de compra para dar mayor rotación y la proteína no pierda sus propiedades.

LOS LÁCTEOS

Deben ir en la parte superior del refrigerador, más cerca al frío, pues la humedad los deteriora. Las leches y quesos más grasos tienen la posibilidad de almacenarse congelados.

LOS EMBUTIDOS

Por lo general, van en el refrigerador en algún compartimento superior, donde haga más frío. Reservarlos separados para evitar que se contaminen.

LOS VEGETALES Y FRUTAS

- ▶ Se recomienda el congelador si se van a guardar por máximo un mes, pues en esta parte de la nevera pueden sufrir pérdida de vitamina C, color, sabor y textura.
- ▶ Llevarlas a la parte inferior del refrigerador si su consumo va a ser rápido, en donde el frío no sea muy fuerte para evitar su oxidación y cambio de color.

AL ALMACENARLAS

- ▶ Conservarlas bien lavadas y desinfectadas para lo que se sugiere solo el uso de agua.
- ▶ Los productos que tengan hojas, envolverlos en toallas de papel dentro de una bolsa y acomodarlos en la parte baja de la nevera. Poner en la parte de adelante los vegetales y las frutas que rotan más rápido.



POR UN CUERPO LIBRE DE HUMO

Al dejar de fumar el organismo se desintoxica de manera paulatina de las sustancias químicas del cigarrillo. El corazón, los pulmones y la piel se benefician de esta medida que a largo plazo se traduce en calidad de vida.

ASESORA CLARA INÉS MANRIQUE - Toxicóloga de la Universidad CES

2 SEMANAS

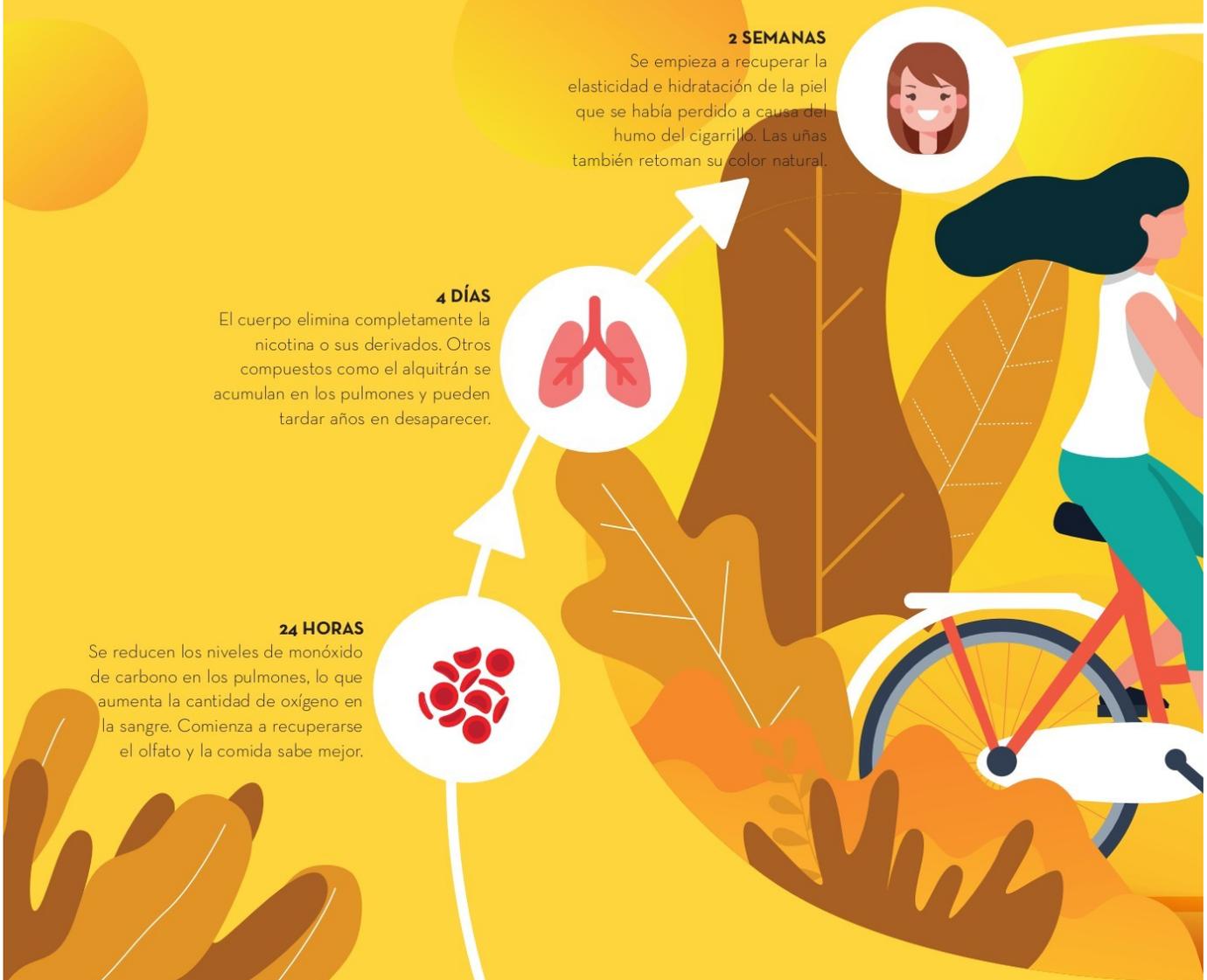
Se empieza a recuperar la elasticidad e hidratación de la piel que se había perdido a causa del humo del cigarrillo. Las uñas también retoman su color natural.

4 DÍAS

El cuerpo elimina completamente la nicotina o sus derivados. Otros compuestos como el alquitrán se acumulan en los pulmones y pueden tardar años en desaparecer.

24 HORAS

Se reducen los niveles de monóxido de carbono en los pulmones, lo que aumenta la cantidad de oxígeno en la sangre. Comienza a recuperarse el olfato y la comida sabe mejor.



ENFRENTAR LA ABSTINENCIA

Cuando las personas dejan de fumar generalmente presentan abstinencia, por lo que es importante el acompañamiento familiar y, si es necesario, de un equipo especializado para enfrentarla. Durante el proceso, el individuo atraviesa cambios cognitivos al disminuir la memoria y la atención porque la nicotina estimula su sistema nervioso; sensitivos al experimentar irritabilidad, ansiedad y falta de placer por las cosas, y orgánicos al sufrir alteraciones gastrointestinales que le ocasionan estreñimiento o diarrea. De 4 a 6 meses dura la fase, luego la voluntad es esencial para no recaer, por esto fijar una fecha de abandono y preparar un plan de acción son medidas que ayudan a dejar el hábito. ¡Hay que darse la oportunidad!

ASÍ SE VA RECUPERANDO EL ORGANISMO



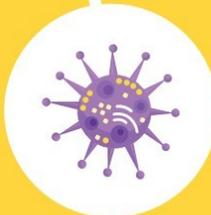
3 MESES

La función pulmonar mejora y hay una disminución de la tos, la congestión nasal, la fatiga y la sensación de falta de aire.



1 AÑO

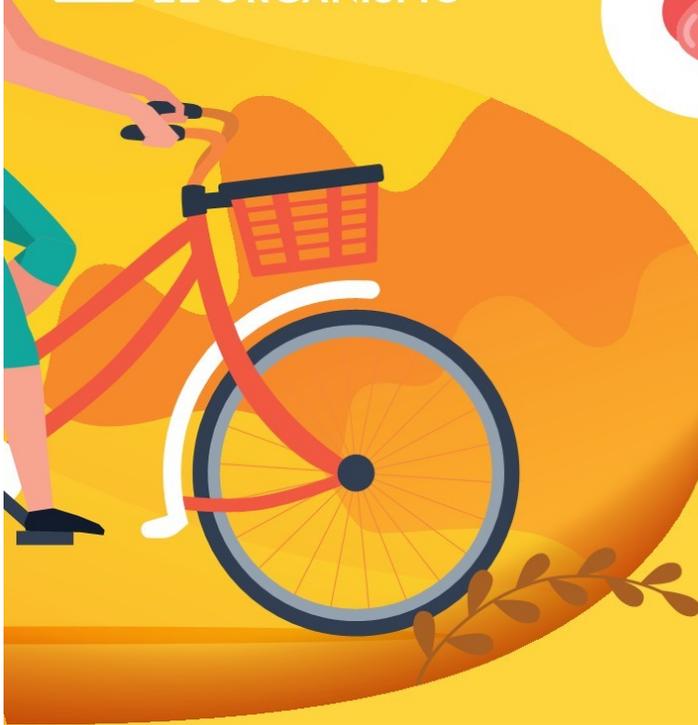
El riesgo de enfermedad cardiovascular e infarto cerebral disminuye hasta en un 50 % y continúa descendiendo con el paso del tiempo.



10 AÑOS

El riesgo de cáncer de pulmón se reduce de un 30 a 50 % y disminuye la incidencia de otros como el de boca, garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas.

3
A 5 AÑOS DESPUÉS DE EXCLUIR EL HÁBITO, EL ORGANISMO ESTÁ COMO EL DE ALGUIEN QUE NUNCA HA FUMADO.



UN MÉDICO QUE VIAJA CONTIGO

Tu asistencia en viajes de **Coomeva Medicina Prepagada**, a través de **Assist Card**, te brinda **TELEMED**: un servicio de consulta médica a través de videollamada en la App, sin pago deducible e ilimitado.



Para utilizarlo, sigue estos pasos:



Descarga la App de **Assist Card** en **Apple Store** o **Google Play**.



Regístrate a través de tu perfil en **Facebook**, **Gmail** u otras opciones.



Ingresa tu **País** de residencia y **Documento** de identidad o número de **Voucher**.



En caso de tener un **Voucher** activo, haz clic en **No soy Cliente**, permitiéndote continuar con el proceso.



Ingresa tus datos personales para finalizar el proceso de identificación.



Haz clic en la opción que más desees.



Si necesitas asistencia médica, podrás ser atendido por un médico mediante videoconferencia a través de **TELEMED**.



Si presionas **NO**, podrás autogestionar la atención o Chatear con un operador.

La App de **Assist Card** también tiene otros beneficios como:



Sitios de interés cercanos que puedes visitar en el destino que te encuentres.



Herramientas de viaje.



Convertidor de monedas.

¡Y mucho más!



Coomeva Medicina Prepagada

TELEMED es ilimitado y sin costo. El servicio de Assist Card es exclusivo de los programas Oro Plus, Oro, Plata Joven y Asociado de Coomeva Medicina Prepagada. *Si se solicita el servicio presencial, se podrá cobrar un deducible de 100 USD después del segundo mes de consulta. Aplican condiciones.

Para más información comunícate a la línea **01 800 118 555**.

CON TU CUERPO)

2.500

VECES, EN PROMEDIO,
TRAGA UNA PERSONA,
INCLUSO LO HACE
CUANDO ESTÁ DORMIDA,
SEGÚN EL HOSPITAL
CLÍNICO U. DE CHILE.

EL REFLUJO GASTROESOFÁGICO OCURRE CUANDO EL LÍQUIDO ESTOMACAL SE DEVUELVE POR EL ESÓFAGO U ÓRGANOS CERCA- NOS, PRODUCIENDO SÍNTOMAS MOLESTOS O COMPLICACIONES.

AFECTA LA CALIDAD DE VIDA

Quemaduras que suben desde el estó- mago hasta la faringe, intento de regurgi- tar o expulsar alimento sin vomitar; náu- seas y malestar son algunos síntomas.

MEDIDAS PARA PREVENIRLO

No fumar ni ingerir alimentos minutos antes de acostarse, contrarrestar la obesidad, dis- minuir el consumo de bebidas alcohólicas, son hábitos que previenen su aparición.

TRATARSE A TIEMPO

Acudir al especialista para evitar la irrita- ción constante de la garganta y cuerdas vocales, bronquitis crónica, espasmos laríngeos o neumonía por aspiración.

(CON TU CUERPO
pequeños gigantes)

A CUIDARSE SE APRENDE EN CASA

Enseñarles a los niños hábitos y pautas para que construyan sus propias rutinas, sin regaños y con buen ejemplo.

ASESOR

MANUEL ALONSO ALEJO

Médico pediatra, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada

Un niño al que se le educa en el autocuidado es capaz de evitar situaciones de riesgo para su integridad física, sabe alejarse de personas que puedan hacerle daño, tiene un desarrollo emocional adecuado y una buena autoestima y crece con valores humanos sólidos, teniendo un marco de referencia para actuar y comportarse.

Por esto, transmitirles a los hijos la importancia del cuidado de sí mismos es una de las principales tareas que los padres tienen durante los primeros años de vida de sus hijos, entendiendo que son ellos los primeros en darles ejemplo, ya que las normas y comportamientos relacionadas con este aspecto se aprenden a partir de las buenas prácticas y de la repetición.

“Recuerde que las palabras se las lleva el viento, no basta solo con darle al menor la orden de que se lave las manos o los dientes, coma verduras o haga deporte, también es

necesario que los papás practiquen esos hábitos en casa”, dijo Manuel Alonso Alejo, médico pediatra.

Es importante que en este proceso no se cuestionen, juzguen, regañen o castiguen a los menores por no hacerlas, pues es una fase que generalmente dura toda la infancia. “Hay que explicarles con pocas palabras, indicaciones claras, sencillas y cortas por qué es importante tener presente estas pautas”, agregó.

El especialista recomienda enseñar la importancia del autocuidado desde que el niño está recién nacido, pues es en esta etapa cuando se inculcan horarios y rutinas de alimentación, sueño y baño, “para que esos comportamientos se arraiguen en su personalidad y sean parte de su estilo de vida”, indicó. Por esto, entre los tres y cuatro años, y durante la edad escolar, se sugiere reforzar los argumentos con el objetivo de que construyan sus propias rutinas •





HÁBITOS QUE PERDURAN TODA LA VIDA

- ▶ **Lavarse las manos:** se recomienda hacerlo cada vez que el niño coma, entre al baño, salga al parque o juegue con una mascota. Utilizar jabón y enjuagar por máximo un minuto para no desperdiciar agua.
- ▶ **Lavarse los dientes:** realizar tres veces al día, al término del desayuno, el almuerzo y la comida. Debe hacerse de arriba hacia abajo, de forma suave, para evitar heridas en las encías. Brindar al niño con crema dental sin flúor y cuando los padres vayan a repasar su cepillado hacerlo con crema con flúor. La dosificación de este mineral es fundamental y debe ser recomendada.
- ▶ **Comer frutas, verduras y hortalizas:** estos alimentos aportan vitaminas, minerales y antioxidantes, nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo de los niños. También son ricos en fibra, agua y bajos en grasas. Es importante enseñarles a elegir los alimentos más saludables a la hora de ir a comprar u ofrecerles un menú de varias opciones.
- ▶ **Tomar agua:** dado que son muy propensos a deshidratarse por su actividad física, los pequeños deben consumir, en promedio, 2,5 litros de agua como mínimo al día. Los más pequeños, entre 0 y 3 meses, 800 ml; de 6 meses 1.000 ml; y a partir del año, 1.300.
- ▶ **Hacer deporte:** cualquier rutina deportiva evitará el sedentarismo y, por tanto, los riesgos de padecer sobrepeso y obesidad. Además, de favorecer en ellos las relaciones sociales y el aprender a cumplir reglas. Animarlos a hacer cosas que los hagan sentirse bien: arte, deporte, música, baile.
- ▶ **No jugar con implementos de cocina:** los cuchillos, tenedores, platos, vasos, pocillos, entre otros elementos, pueden ocasionar cortaduras y diferentes laceraciones cuando son mal manipulados. Evitar también cualquier contacto con las estufas y los electrodomésticos en general.
- ▶ **Cuidado con las escaleras:** se deben bajar escalón por escalón, sin saltar, de forma lenta y sosteniéndose de la pared o barandilla. Si el menor aún no camina, se sugiere que lo haga sentado.
- ▶ **Valorar el cuerpo:** enseñarles que cada órgano es valioso y que solo ellos pueden tocarlo y cuidarlo. Hablarles con los nombres correctos de las partes del cuerpo y ayudarles a detectar las señales que les da el cuerpo y la mente cuando no están bien.

LOS PAPÁS SON VALIDADORES

- 1 Como padre, sea coherente con lo que dice y hace.
- 2 No castigue al menor por no hacer una actividad como lavarse los dientes o las manos, tenga presente que estos hábitos se deben enseñar sin represión.
- 3 No le dé premios cuando cumpla con una práctica de autocuidado, pues correrá el riesgo que valore más el regalo que la importancia del hábito.
- 4 No desautorice al cuidador o niñera, en especial, si estos quieren enseñarles otras prácticas. Esto generará en los pequeños desconfianza e inseguridad.
- 5 Explíqueles las tareas de cuidado personal de forma sencilla y clara, sin tanto rodeo ni retórica.

(CON TU CUERPO
antes de)

TAN ESENCIAL COMO BEBER AGUA

Regula la temperatura corporal, suaviza la piel y participa en la lubricación de las articulaciones.

ASESOR MAURICIO QUINTERO - Médico internista

Orinar con menos frecuencia de lo habitual, tener la piel seca, estar cansado, con mareos, sufrir desmayos y experimentar sed, son señales de deshidratación comunes que deben atenderse para reponer el líquido corporal que se perdió por múltiples causas y evitar así situaciones de emergencia.

El hecho de que el 70 % de nuestro cuerpo corresponda al líquido, indica lo necesaria que es la ingesta regular de bebidas para su funcionamiento, y 8 vasos de agua es la recomendación de consumo diario. Si hace calor, está expuesto al sol o practica una rutina de ejercicios, es probable que se requiera más que eso debido a la homeostasis o autorregulación del cuerpo con respecto a la actividad que se realiza.

Mauricio Quintero, médico internista y epidemiólogo, indica que estar hidratado facilita la función de los riñones como eliminadores de residuos a través de la orina, oxigena las células cerebrales, ayuda a la digestión y absorción de nutrientes, mantiene la tensión arterial dentro de límites saludables, protege las articulaciones, preserva la elasticidad, suavidad y color de la piel y regula la temperatura global del cuerpo mediante la disipación del calor. Sobre este último beneficio, el profesional explica que el acondicionamiento depende de cada persona: “La sed, por ejemplo, es un mecanismo del organismo que induce una respuesta fisiológica que consiste

en tomar un líquido”. El hipotálamo (cerebro), en este caso, luego de evaluar cómo está la osmoralidad o el nivel de líquido en el organismo, es el que genera o no esa necesidad.

Las causas más frecuentes de deshidratación en niños son la diarrea y los vómitos intensos. Los adultos mayores, por su parte, tienen un volumen menor de agua en sus cuerpos, y pueden tener enfermedades o tomar medicamentos que aumentan el riesgo de deshidratación.

MÁS ALLÁ DEL AGUA

Con respecto a las bebidas con azúcar añadida como las gaseosas o jugos, el especialista opina que, en términos generales, no representan un problema. “Todo depende del gasto energético. Si una persona es sedentaria y consume mucha azúcar, esta afectará el índice glicémico y será almacenada por el cuerpo. En cambio, si realiza ejercicio, el organismo tendrá que usar esas calorías y reservas”, agrega.

Ahora bien, el agua es la principal fuente de hidratación, pero otros líquidos que la contengan también son adecuadas — siempre que no alteren el equilibrio metabólico— como infusiones, sopas, caldos, zumos o refrescos no alcohólicos. Las frutas, hortalizas y verduras la tienen en su mayor composición por lo que es importante aumentar su consumo •



CONOZCA SOBRE ESTE LÍQUIDO VITAL

El Consejo Natural de Hidratación, organización no gubernamental con base en el Reino Unido, dedicada a la investigación y divulgación de hechos sobre la hidratación saludable, da algunos datos sobre el agua:

- ▶ Ayuda a nuestro cuerpo a controlar la temperatura corporal y a transportar los desechos de los órganos principales. La carencia de este líquido vital en el cuerpo puede producir dolor de cabeza, estreñimiento o falta de concentración en los niños.
- ▶ Está presente en todas las bebidas y alimentos. Incluso en algunos como el queso.
- ▶ Una persona puede sobrevivir alrededor de 50 días sin comida sólida pero solo unos días sin tomar agua.
- ▶ Para lograr que los menores disfruten más de esta bebida se recomienda agregarle hielo, trozos de frutas o usar pitillos biodegradables con distintas formas y colores.



NUESTROS SERVICIOS

Resonancia Magnética General y Especializada

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

Tomografía multicorte de 64 canales

Cardiología no invasiva y vascular periférico

Ecocardiografía

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

Prueba de esfuerzo

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

NUESTRAS SEDES

- Sede La 80: Cra 81 N° 30 A-99. PBX: 520 3130
- Sede Ciudad del Río: Cra 48 N° 19 A - 40. PBX 352 1900. Torre Médica
- Sede Poblado: Cra 20 N° 2 sur - 185. PBX: 321 1055. Loma El Tesoro

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

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

Vitalabo Supermarket

10 ALIMENTOS

PARA CONSENTIR SU CORAZÓN



AVENA

Cereal rico en proteínas, grasas poliinsaturadas (tipo de grasa dietaria saludable) que al consumirse a diario disminuye los niveles de colesterol y mejora la función intestinal por su alto contenido de fibra. Es fuente de betaglucanos (fibra soluble) que ayuda a absorber el colesterol y los ácidos biliares del intestino.

Recomendación: 3 cucharadas.



NUECES Y FRUTOS SECOS

Son ricos en antioxidantes (fitoesteroles), vitamina E, ácidos grasos y omega 3, fundamentales para la función neuronal y reducir el riesgo de enfermedad coronaria.

Recomendación: 30 g.



CURRY

La cúrcuma, ingrediente del curry, tiene un fuerte poder antiinflamatorio y reduce los riesgos de hipertrofia cardíaca (agrandamiento del corazón). **De uso diario.**



TÉ VERDE

Es bueno porque reduce en un 10% el riesgo de desarrollar enfermedad arterial coronaria por sus capacidades antioxidantes.

Recomendación: 1 taza.



AGUACATE

Fruta rica en ácidos grasos monoinsaturados, que reducen el colesterol "malo" (LDL) y aumenta el "bueno" (HDL). Además, es fuente de vitamina E y potasio, que ayuda a bajar la presión arterial, el principal factor de riesgo cardiovascular, infartos y disfunción renal.

Recomendación: medio aguacate pequeño.

TÉRMINOS CLAROS

► **Colesterol:** es una sustancia cerosa parecida a la grasa que se encuentra en todas las células del cuerpo, para producir hormonas, vitamina D y sustancias que ayuden a digerir los alimentos. Existen dos tipos: **Colesterol**

bueno (HDL): transporta el colesterol de otras partes del cuerpo al hígado y luego lo elimina, y **Colesterol malo (LDL):** tiene un nivel alto de lipoproteínas de baja densidad (LDL) que se acumula en las arterias.

Para el correcto funcionamiento de este órgano vital hay opciones que puede incorporar en su dieta diaria.

**ASESORA
AMIDA
CARVAJAL**
Nutricionista-
dietista clínica

El corazón tiene la tarea de mantener el organismo en movimiento, bombeando sangre sin descanso a todo el cuerpo y permitiendo así la vitalidad de la persona.

Una razón de peso para mantenerlo saludable a través de la práctica de ejercicio regular,

control del estrés y una alimentación balanceada con ingredientes que favorezcan su buen funcionamiento. La nutricionista Amida Carvajal seleccionó diez de consumo diario que, por sus características, le ayudarán a que este órgano funcione de forma adecuada •



ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Es una grasa saludable, contiene ácidos grasos monoinsaturados como el oleico, rico en vitamina E y posee hidroxitirosol, un antioxidante bueno para la salud cardiovascular al prevenir que se oxiden las grasas, además, ayuda a disminuir los niveles de colesterol "malo" (LDL).

Recomendación: 2 cucharadas.



PESCADOS

Sobre todo aquellos ricos en omega 3 que actúan como antiinflamatorios y antioxidantes como el salmón, el atún y la trucha. Protegen la salud cardiaca y contribuyen a reducir el riesgo de muerte por enfermedad coronaria.

Recomendación: mínimo 3 veces por semana.



TOMATE

Hortaliza rica en licopeno, un carotenoide con efecto antioxidante que se potencializa al cocinarse. Hay estudios que lo relacionan con la disminución del colesterol en la sangre, además es antiinflamatorio y anti-trombótico.

De uso diario.



UVAS / VINO TINTO

Su consumo se relaciona con un menor riesgo de enfermedades crónicas cardiovasculares y cáncer.

Contiene compuestos fitoquímicos (producidos por las plantas) como el resveratrol, que disminuye los niveles de colesterol "malo" (LDL). Los polifenoles y antioxidantes propios del vino mejoran la circulación y retrasan el envejecimiento.

Recomendación: 1 copa para las mujeres y 2 para hombres.



CHOCOLATE NEGRO

En especial, aquellos con un 70 % de cacao. Los flavonoides de la familia de los polifenoles que contiene ayudan a reducir los niveles de la tensión arterial y el perfil lipídico sanguíneo (colesterol y triglicéridos), contribuyendo a mantener una mejor salud cardiovascular.

Recomendación: 1 taza.

- ▶ **Ácidos grasos monoinsaturados:** son un tipo de grasa, fuente de energía para el sistema nervioso, antiinflamatoria y protectora de diversos cánceres.
- ▶ **Carotenoide:** es una sustancia amari-

- ▶ **Polifenoles:** sustancia producida por las

plantas, con propiedades antioxidantes.

- ▶ **Flavonoides:** compuestos constituyentes de la parte no energética de la dieta humana. Están en vegetales, semillas y frutas.



ZOOM AL COLON

También llamado intestino grueso, es un tubo largo y hueco que está al final del sistema digestivo, en el que el cuerpo produce y almacena los desechos o heces.

ASESOR
PABLO HENRIQUE ALEMÁN OCHOA
Médico internista, adscrito a
Coomeva Medicina Prepagada



En el sitio Revistasaludcoomeva.co puede obtener más información sobre el colon

(CON TU CUERPO
zoom a)

De cada 10 personas, 5 a 7 pueden sufrir alteraciones en el colon a lo largo de su vida: “Esto es muy frecuente y una condición histórica, porque la inflamación de este órgano se asocia a la parte emocional del individuo. El colon es realmente el centro de las emociones y se altera cuando alguien siente una angustia, preocupación, tristeza o rabia, manifestándose a través de constipación o dolor, distensión o diarrea”, explica el médico Pablo Alemán. El ritmo acelerado de la vida actual, que implica una alimentación desequilibrada y copiosa, padecer estrés, la falta de tiempo y tener una mala higiene del sueño, también se suman a los fac-

tores de riesgo que afectan su funcionamiento y ocasionan problemas como estreñimiento, diarrea y cólicos hasta enfermedades como pólipos, colitis y cáncer colorrectal. Al corregir las causas externas es posible tratar y prevenir complicaciones asociadas para evitar el deterioro de la capacidad de digerir, permitiéndole al aparato digestivo realizar su proceso de transformar los alimentos en sustancias más sencillas y pequeñas que puedan ir hasta los órganos y nutrirlos. La función esencial del intestino grueso o colon es transportar los desechos de los alimentos, reabsorber el agua que haya en estos y expulsarlos del organismo como heces •

CONOCER EL ORGANISMO

En general, los alimentos que más producen intolerancia son las leguminosas, el repollo, los lácteos y comidas irritantes como el pimentón, el ají o el tomate. Sin embargo, la sensibilidad a estos depende de cada organismo. Una recomendación es tomarse el tiempo para comer e ingerir una pequeña sobremesa que no sea muy fría para ayudar a la digestión.



5

A 10 VECES, EN PROMEDIO, SE DEBE MASTICAR ANTES DE TRAGAR UN BOCADO PARA QUE LA SALIVA INICIE EL PROCESO DE DIGESTIÓN.

10

AL 20 % DE LA POBLACIÓN MUNDIAL SUFRE DE INTestino IRRITABLE. ES LA PATOLOGÍA MÁS COMÚN DEL COLON.



ALTERACIONES Y EXÁMENES

El síndrome del colon irritable es una condición crónica con períodos muy o nada sintomáticos. Dolor abdominal, constipación, distensión, flatulencias y cambios en los hábitos intestinales son señales de alarma. Se pueden presentar pólipos, colitis ulcerativa y diverticulosis. El médico tratante le recomendará al paciente el tratamiento a seguir.

PAUTAS PARA SU CUIDADO

- ▶ Al comer, procurar quedar satisfecho y no lleno. Esto último incrementa la carga para el tracto digestivo, lo que ocasiona indigestión.
- ▶ Las señales de alarma de alguien que sufre del colon y, por los que debe consultar, son pérdida de peso, ausencia de deposiciones, heces con sangre o anemia inexplicada.
- ▶ Tomarse el tiempo para ir al baño para evitar fisuras, hemorroides o dolores en la expulsión.



1,5

A 2 LITROS DE AGUA SE RECOMIENDA BEBER AL DÍA PARA MANTENER UN ADECUADO TRÁNSITO INTESTINAL.

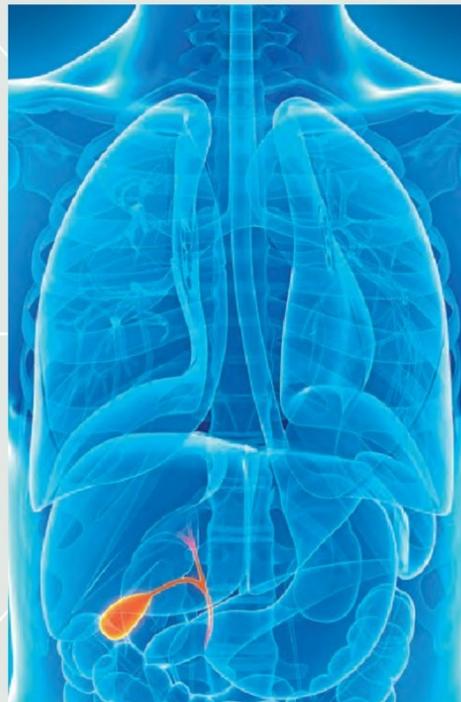
(CON TU CUERPO
radiografía)

LA VESÍCULA BILIAR

Este órgano, que se asemeja a una pequeña bolsa con forma de pera, está ubicado bajo el hígado. Almacena la bilis, un líquido encargado de digerir las grasas para que sean absorbidas por el cuerpo.

5

A 7 CM DE LONGITUD TIENE LA VESÍCULA, UN RESERVORIO ÚTIL PARA EL ORGANISMO. SIN EMBARGO, EL SER HUMANO PUEDE ADAPTARSE FÁCILMENTE A SU AUSENCIA.



PREVENCIÓN Y ATENCIÓN

Si hay presencia de cálculos que causan dolor persistente, será necesaria una cirugía programada o inmediata. Esta última, porque, además de la molestia, hay una obstrucción del flujo de bilis por los conductos biliares, causando ictericia (piel amarilla). Hacer chequeos preventivos es la base de la detección temprana.

DESCARTAR SÍNTOMAS

Náuseas, intolerancia a algunos alimentos, distensión abdominal, reflujo, dolor en el lado derecho, bajo las costillas, son las señales más comunes de que el órgano está enfermo. Hay patologías que originan los mismos síntomas como gastritis, problemas del colon y cálculos renales. Una ecografía de hígado y vías biliares determinará si hay cálculos o barro (depósito en el fondo de la vesícula).

ASESORA
MATTY BARRAGÁN
Médica general, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada

40

AÑOS ES LA EDAD MÁS COMÚN EN LA QUE APARECEN CÁLCULOS BILIARES EN MUJERES, SOBRE TODO EN QUIENES TIENEN HIJOS Y PADECEN SOBREPESO.

(TENGA EN CUENTA)

La vesícula biliar puede extraerse laparoscópicamente haciendo una incisión en la pared abdominal. Esta técnica es de bajo riesgo.

Comer liviano y evitar hacer fuerza en la semana siguiente de la cirugía es útil. Después se puede volver a la alimentación y la cotidianidad.

Otras patologías asociadas a la vesícula son pólipos (lunares internos), colecistitis (inflamaciones) y, en menor medida, cáncer en la vesícula.

Las Vegas
Clínica
En las mejores manos

CATEGORÍA
Premium
CLÍNICA LAS VEGAS

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

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

¿QUÉ ES ESTAR EN LAS MEJORES MANOS?



DESDE LO HUMANO:

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



DESDE LO CIENTÍFICO:

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



DESDE LO TECNOLÓGICO:

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

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

VIGILADO Supersalud 

(CON TU CUERPO
por tu sonrisa)



HASTA PARA
HABLAR SE NECESITA
SALIVA

Si este fluido no existiera, sería difícil la ingestión de los alimentos, así como detectar el sabor de los mismos.

ASESOR JUAN MANUEL CÁRDENAS VÁSQUEZ
Odontólogo y odontopediatra

95 %

DE AGUA TIENE LA SALIVA, ADEMÁS, DE FOSFATO, BICARBONATO Y ENZIMAS, QUE LE PERMITEN CUMPLIR CON SUS FUNCIONES.

El ser humano produce entre uno y dos litros diarios de saliva de forma instintiva. Sin embargo, esta cantidad puede variar por la dieta, la toma de algún medicamento, el padecimiento de ciertas enfermedades, así como por la ingestión, olor o visión de alimentos. Su presencia es indispensable para el buen funcionamiento de la cavidad oral y entre sus funciones está la de humedecer los alimentos para hacer que su digestión sea más fácil, ayudar a la lengua a que pueda sentir los diversos gustos, descomponer los alimentos y limpiar el interior de la boca.

La saliva se produce constantemente en las glándulas salivares “menores” como las labiales, bucales, palatinas o linguales y de forma abundante en las glándulas “mayores” como la parótida (parte interior de las mejillas), submaxilar y sublingual.

Según el doctor Juan Manuel Cárdenas Vásquez, odontólogo y odontopediatra, este fluido está compuesto por agua y una cantidad de minerales vitales en el mantenimiento del ecosistema de la boca, en donde interactúan diferentes estructuras anatómicas y físicas. Conozca más sobre sus múltiples beneficios •

¿CÓMO SE CONTROLA EL PH?

Hay organismos propensos a infecciones o a la caries dental, debido a que su saliva es más ácida. En este caso hay que tener un mayor cuidado con la alimentación que afecta la acidez gástrica y, en especial, con la higiene oral que puede complementarse con enjuagues con flúor.

MÚLTIPLES FUNCIONES

- ▶ **Lubricación:** permea no solo los dientes y tejidos blandos, sino también el tracto respiratorio. La lubricación facilita el habla y la pronunciación, manteniendo hidratada la lengua y todos los componentes que participan en la emisión de la voz.
- ▶ **Alimentación:** en la función digestiva ayuda a formar el bolo alimenticio, haciendo fácil la deglución y, en la función del gusto, hace posible diferenciar el sabor de los alimentos.
- ▶ **Antimicrobiana:** defiende la entrada de bacterias al cuerpo para prevenir infecciones gracias a la inmunoglobulina y a las proteínas. Cuando hay poca saliva, se es más propenso a contraer infecciones. Esa resequeza también afecta los dientes porque hay más riesgo de caries debido a la placa dental, en donde se acumulan microorganismos que destruyen el esmalte. La saliva ayuda a regular ciertos elementos que atacan esas bacterias.
- ▶ **Cuidado del esmalte:** esta capa está recubierta por calcio, que se somete a la exposición de la saliva. “Al comer dulce, debido a los jugos gástricos que se producen por el azúcar, la saliva se vuelve ácida, lo que induce a una pérdida de minerales y el esmalte se va erosionando. Si tiene un pH básico puede protegerlo”, afirma el doctor Cárdenas.
- ▶ **Control de la halitosis:** el mal aliento, en ocasiones, se debe a la resequeza en la cavidad oral. Por ejemplo, en las personas que respiran por la boca o aquellos que tienen alguna patología. También por un efecto secundario de algún tratamiento.

SunStop®

PROTECCIÓN SOLAR USO DIARIO
PARA TODO TIPO DE PIEL

AHORA CON

OTZ 10

360° Protección UVA/UVB
Radiación INFRAROJA

PROTECCIÓN LUZ VISIBLE



UNA PIEL SANA,
ES UNA PIEL JOVEN

**NUEVAS
TEXTURAS**



RADIACIÓN IR

La radiación IR
constituye el
50%
del espectro solar.

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

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

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

PharmaDerm
Innovación Dermatológica

WWW.PHARMADERM.COM.CO

f Instagram Twitter Pharmaderm&skindrug

Retimax®

HIDRATACIÓN COMPLETA ANTIEDAD
PARA TU ROSTRO



Hidratación Prolongada

NUEVA FÓRMULA
NUEVA IMAGEN



Contorno de ojos



Hidratante facial
ANTIEDAD



Despigmentante
de uso diario



Tratamiento
ojeras y bolsas

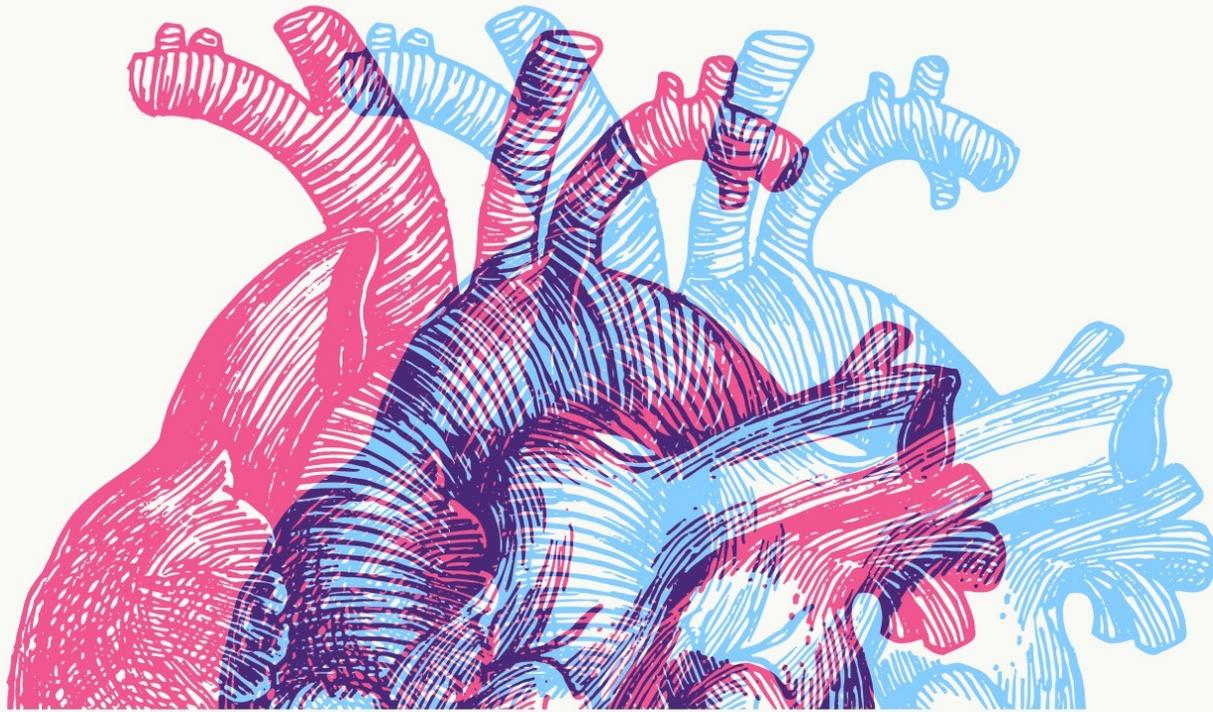


Tónico refrescante
e hidratante



WWW.SKINDRUG.COM.CO

f i t Pharmaderm&skindrug



CUANDO EL CORAZÓN
SE ROMPE





En los 90 se diagnosticó un síndrome nuevo, al que se bautizó como Takotsubo o “corazón roto”, una falla cardíaca aguda ante el conocimiento de un suceso inesperado.

ASESOR SEBASTIÁN NARANJO - Cardiólogo

En los años 90, un grupo de médicos en Japón atribuyó el nombre Takotsubo a un síndrome desconocido en el que el paciente presentaba una falla cardíaca aguda reversible ante una noticia o suceso intenso de carácter triste o incluso muy alegre.

La inspiración para encontrar ese nombre vino de su cultura. En ese país, los pescadores acostumbran lanzar al mar vasijas pequeñas. Luego las recogen con sus redes y sistemas y, dentro de ellas, suele haber un pulpo con la forma de esa vasija. Los doctores decidieron apropiarse de esa palabra debido a la similitud que el pulpo tenía con la forma que adquiere el corazón humano después de estar expuesto a circunstancias de emoción intensa.

Posteriormente, otras personas denominaron este síndrome como el de “corazón roto”, ya que en nuestra cultura se ha creído que este órgano tan dibujado e imaginado, se parte ante un suceso o noticia impactante, generalmente de carácter triste.

LAS MÁS AFECTADAS: MUJERES

El cardiólogo Sebastián Naranjo explica que, en términos clínicos, este síndrome

se conoce como una cardiopatía por estrés agudo, en la cual el corazón falla debido a la liberación repentina de grandes cantidades de catecolaminas, unas sustancias similares a la adrenalina que, a dosis muy altas, tienen un efecto tóxico sobre el corazón. “Se trata de una patología aún poco conocida en la que las arterias coronarias se contraen, lo que causa que al corazón no le llegue buena sangre y este se aturda y falle”, explica.

Los síntomas de esta padecimiento son similares a los de un ataque al corazón, pero sin graves consecuencias, como malestar, dolor en el pecho y en la espalda, falta de aire, mareos, entre otros.

De acuerdo con estudios recientes publicados por la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard, alrededor del 90 % de los pacientes que la padecen son mujeres que han entrado a la menopausia. Esto se relaciona por la disminución de estrógenos en el cuerpo, un hecho que podría afectar el corazón directamente, como en este caso.

El especialista explica que en regiones del mundo como Estados Unidos, se registran alrededor de 50 mil episodios al año y, en aproximadamente el 30 a 35 %

de los casos analizados, no se encontró un factor específico responsable de causar el suceso. Un promedio importante se presenta en pacientes hospitalizados y en otro porcentaje de la población se atribuye a un agente del ambiente que lo desencadena: tragedias como terremotos o tsunamis, recibir malas noticias, muerte de un ser querido, sufrir un severo disgusto o tener una fuerte discusión con alguien.

El tratamiento depende de las condiciones específicas de cada individuo. Sin embargo, generalmente se trata con medicamentos y la persona suele recuperarse a

las 12 semanas siguientes del episodio, aunque puede sufrir cambios en el cuerpo entre los 6 y 12 meses posteriores.

Como en otros casos asociados a patologías del corazón, se aconseja disminuir los factores de riesgo que afectan su funcionamiento como fumar, el colesterol y la presión alta, la diabetes, el sedentarismo y la obesidad.

Aprender formas saludables de enfrentar el estrés a través de clases o programas especiales de esparcimiento; meditación o yoga, así como limitar el consumo de alcohol, son otras maneras de prevenirlo •

50

AÑOS, EN ADELANTE, ES LA EDAD, EN QUE SON MÁS COMUNES LOS CASOS DE ESTA AFECCIÓN CARDIACA.

ATENDER A TIEMPO LAS SEÑALES

La Sociedad Española de Cardiología explica las situaciones más comunes de este diagnóstico:

LO QUE OCURRE

La adrenalina y otras catecolaminas son sustancias que producen respuestas en el cuerpo que están diseñadas para producir síntomas como dilatación de pupilas, aumento de la frecuencia respiratoria, estrechamiento de las arterias coronarias, sudoración o elevación de la presión arterial. En el corazón, esto se traduce en un aumento de la frecuencia cardíaca y en una contracción del corazón más fuerte de lo normal. El problema está en que dosis elevadas de estas provocan un daño en el músculo cardíaco que, generalmente, es transitorio.

SÍNTOMAS QUE SE CONFUNDEN

Como los pacientes que sufren un Takotsubo padecen síntomas similares a los del infarto de miocardio y, además, las alteraciones que se producen en el electrocardiograma y en la ecografía de corazón son parecidas a las de los pacientes con infartos agudos de miocardio, con frecuencia se puede producir una evaluación inicial errada.

En Santa Lucía tienes todo un mundo por ver



Nuestros Servicios

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

Pide tu cita

Optometría



444 44 47

Oftalmología



266 00 22
EXT. 399

Convenio institucional



www.santalucia.com.co



/SantaLuciaOSL



/SantaLuciaOSL



/CalidadEnVision



/SantaLuciaOSL

Clínica - Óptica
Santa Lucía
Todo un mundo por ver



PARA SABER MÁS

UNA ESPERANZA FRENTE AL SIDA

El primero de diciembre de cada año se celebra el Día Mundial del Sida, en el que se busca educar y mejorar la comprensión del VIH como un problema de salud pública. Una fecha en la que es importante destacar avances para enfrentarla, como el de los científicos del Instituto de Investigación del Sida IrsiCaixa, de Barcelona, y del Hospital Gregorio Marañón, de Madrid, quienes lograron recientemente que seis pacientes infectados por el VIH tengan el virus indetectable en su sangre y tejidos tras ser sometidos a trasplantes de células madre de cordón umbilical y médula ósea.

La investigación, publicada por la revista *Annals of Internal Medicine*, del Colegio Americano de Médicos, confirmó que luego del procedimiento los pacientes tienen el

virus indetectable en sangre y tejidos, e incluso uno de ellos no tiene anticuerpos, lo que indica que podría haber sido eliminado del cuerpo.

La investigadora María Salgado, coautora del artículo, explicó que el motivo por el que actualmente los fármacos no curan la infección por el VIH es el reservorio viral formado por células infectadas por el virus que permanecen en estado latente y no pueden ser detectadas ni destruidas por el sistema inmunitario. El estudio, entonces, señala ciertos factores asociados con el trasplante de células madre, que podrían contribuir a diseñar nuevos tratamientos para curar el Sida. Hasta ahora, el trasplante de células madre se recomienda para tratar enfermedades hematológicas graves.



CUIDARSE Y RETRASAR EL ENVEJECIMIENTO

Perder la capacidad de renovar células, el descontrol del metabolismo y daños en el ADN, son señales que evidencian la vejez en los mamíferos, incluyendo los seres humanos, según el Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas de España. La institución indica que si bien es inevitable el envejecimiento, sí es posible retrasar procesos degenerativos y enfermedades asociadas a través de la práctica de un buen estilo de vida.

4

DE 5 COLOMBIANOS QUE PADECEN CÁNCER DE TIROIDES SON MUJERES, SEGÚN LA AGENCIA INTERNACIONAL PARA LA INVESTIGACIÓN DEL CÁNCER.

ACTUAR A TIEMPO, ¡CLAVE!

El accidente cerebrovascular (ACV) de tipo isquémico se da cuando un vaso sanguíneo del cerebro se obstruye, y es el más común de los ACV (representa el 85 % de los casos). El tiempo es oro para atenderlo, pues cada minuto que pasa sin que haya irrigación sanguínea afectan millones de neuronas, dice la Asociación Colombiana de Neurología.



(TEN EN CUENTA)

Padres y maestros deben estar atentos a la salud auditiva de los niños en cada etapa de su infancia para detectar a tiempo falencias en la escucha.



CON TU MENTE

**SUPERAR LA RUP-
TURA DE UNA
RELACIÓN AMO-
ROSA ES OTRA
FORMA DE CUI-
DAR LA SALUD
MENTAL Y EMO-
CIONAL.**

SEGUIR ADELANTE

Es fundamental no culparse y tratar de retomar hábitos que se habían perdido como los deportes o pasar tiempo con amigos y familiares.

TOMAR MEDIDAS

Pensar en lo sucedido está bien, pero que no se convierta en una obsesión. Es la oportunidad para iniciar un libro, ir a cine o emprender un proyecto.

DARSE UNA PAUSA

La ansiedad y confusión predominan durante esta etapa, por lo que no tomar decisiones apresuradas se convierte en un reto.

16

A 23 AÑOS ES EL RANGO DE EDAD EN EL QUE SE LIBERA MÁS DOPAMINA, CUANDO EL ENAMORAMIENTO TIENE MAYOR INTENSIDAD, SEGÚN EL INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA RAMÓN DE LA FUENTE MUÑIZ.



LEER ES MÁS QUE UN CUENTO DE NIÑOS

ASESORA ROSA JULIA GUZMÁN RODRÍGUEZ - Pedagoga

La lectura estimula la actividad cerebral,
fortalece las conexiones neuronales
y brinda distintas maneras de ver
y entender el mundo.



A través de la lectura el cerebro incrementa la rapidez de respuesta. Mientras una persona lee obliga a este órgano a pensar, a ordenar ideas, a relacionar palabras, a ejercitar la memoria y a volar con su imaginación. Por esto, además de ser uno de los aprendizajes más difíciles, pero a la vez más necesarios, es fundamental para afianzar la comprensión de lectura. Desde la etapa infantil los niños desarrollan este hábito y es en la juventud que se consolida este proceso cognitivo.

La pedagoga, Rosa Julia Guzmán, explica que leer “incrementa el vocabulario y entrega recursos de expresión oral y escrita que les permite a los niños y adolescentes fortalecer competencias argumentativas”. Indica que gracias a la comprensión de lectura se obtienen conocimientos y cultura general que les ayuda a los jóvenes, por ejemplo, a establecer relaciones sociales a través de conversaciones actuales en temas de su interés como música, deportes, tecnología, moda y cine.

En cuanto a los principales recursos y herramientas con las que cuentan hoy para “encontrarse” con la lectura, sobresale la curiosidad y las ganas de conocer otras costumbres y viajar.

“En la literatura o los textos pueden recibir respuestas a lo que quieren saber, bien sea relacionado con los contenidos de la música que escuchan, con situaciones de la vida cotidiana o con problemáticas propias de su edad”, agrega.

Otras opciones para enamorarse de este hábito las encuentran en la tecnología, especialmente en internet, cuando consultan los medios de comunicación que les interesa, leen sus libros favoritos mediante *ebooks* o descargan *apps*.

“Las bibliotecas escolares, el buscador Google y hasta los videojuegos, especialmente de estrategia, también son otras fuentes útiles para fortalecer este proceso”, concluye.

Leer, sobre todo, relatos de ficción, ayuda a reducir el estrés y los trastornos de sueño, según la Asociación Colombiana de Neurología.

PROBLEMAS DE COMPRENSIÓN, ¿CÓMO DETECTARLOS?

- ▶ Hacen una lectura lenta.
- ▶ Omiten palabras.
- ▶ Remplazan términos por otros con significado diferente.
- ▶ Cuentan con un pobre vocabulario.
- ▶ Tienen mala ortografía.
- ▶ Redactan o escriben mal y sin coherencia.
- ▶ Realizan una mala entonación durante la lectura.
- ▶ Se les dificulta hacer inferencias y asumir una posición crítica de lo leído.

(CON TU MENTE
tu generación)

PARA ENAMORARSE DE LA LECTURA

- 1 Complementar las lecturas con películas y obras de teatro porque así se fortalece el proceso de comprensión.
- 2 Identificar los temas de interés genera entusiasmo por leer y despierta la curiosidad por este hábito que los acompañará durante toda la vida.
- 3 Preferir espacios cómodos y silenciosos para el momento de la lectura. Es importante contar con una postura ergonómica para desarrollar esta actividad.
- 4 Si es del caso, pedir una valoración visual y acudir a un especialista para identificar posibles problemas cognitivos y de pensamiento •

LLENARSE DE ARGUMENTOS

- ▶ Comentar lo que se lee con los profesores, amigos o compañeros de clase.
- ▶ Debatir en grupos pequeños los temas de actualidad y de interés particular.
- ▶ Participar activamente en cine foros.
- ▶ Hacer resúmenes de lo que se lee, con esto mejorará la capacidad de síntesis.
- ▶ Pensar antes de hablar. ¿Por qué digo esto? o ¿en qué me baso para decirlo?

50 %

DE POSIBILIDAD EXISTE DE PREVENIR LA PÉRDIDA DE MEMORIA GRACIAS AL HÁBITO DE LA LECTURA.



Sergio Franco Sierra
Cirujano Cardiovascular



HOSPITAL SANVICENTE
fundación

VIGILADO Supersalud
Unidad de Vigilancia y Control de la Salud



Estamos contigo cuidándote en todo momento

En el Hospital San Vicente Fundación de Rionegro contamos con especialistas calificados para cuidar tu vida las 24 horas del día:

Urgentología · Pediatría · Ortopedia · Cirugía general
Neurocirugía · Anestesia · Cuidado crítico



sanvicentefundacion.com

Rionegro, Antioquia. Vía aeropuerto - Llanogrande



Atendemos pacientes de medicina
prepagada, póliza y particular
Comunícate y pide tu cita: 448 26 26

(CON TU MENTE)
abuelos

TOMA DE PASTILLAS SIN EFECTOS ADVERSOS

Prevenir la automedicación y el olvido de los fármacos a la hora y día indicado, resulta en bienestar para el adulto mayor.

ASESORAS
MARÍA FRANCISA ECHEVERRI
Médica geriatra
SOL BEATRIZ GIL RUIZ
Gerontóloga

Incorporar la toma de medicamentos a una rutina diaria es común, sobre todo, en los adultos mayores. El 84,8 % de esta población en Colombia, según el Ministerio de Salud, padece más de una condición crónica de salud. Razón por la que en esta etapa de la vida los tratamientos vía oral se asocian a un mejoramiento del bienestar y esperanza de vida.

Hipertensión, artritis, diabetes, afectaciones cardíacas, osteoporosis, disminución de la agudeza visual y auditiva, sin dejar de lado, enfermedades mentales como depresión, son algunas patologías que se pueden presentar y, que generalmente, las pastillas con prescripción médica controlan cuando se sigue el tratamiento indicado.

“Después de cierta edad es común que se vuelva frecuente el consumo de pastas, el problema es cuando hay una polimedición y combinación con medicina alternativa, porque esta última puede aumentar o bloquear el efecto de la tradicional. Por esto, se les recomienda que cuando visiten al médico sean sinceros y le cuenten eso que se

toman, sean infusiones, bebidas alcohólicas. Incluso, hay alimentos que también ocasionan efectos adversos”, explica Sol Beatriz Gil Ruiz, gerontóloga y magister en consejería en rehabilitación. La especialista explica que entre los 60 y 65 años es común esta práctica, sin embargo, la población entre los 35 y 60 no se escapa de esta condición.

VARIOS FACTORES

Además de la automedicación hay otra situación que debe vigilarse. Esta se refiere al curso del tratamiento, es decir al cumplimiento del mismo sin alterar su ingesta, ya sea por olvido o decisión propia.

En ambos casos, la familia tiene un importante papel en no avalar ni promover el uso de otras medicinas, hacer seguimiento del tratamiento indicado por el médico y vigilar el curso de la toma de los fármacos, sobre todo, cuando los papás, tíos, abuelos, hermanos tienen deterioros cognitivos.

“Por ejemplo, los medicamentos tienen un límite de acción de tiempo, entonces baja la concentración de estos en el organis-



INCORPORA UNA RUTINA PARA TOMAR PASTAS

- ▶ Procurar tomar las pastas, cada día, a la misma hora.
- ▶ Poner alarmas en el celular y bautizar cada llamado con el nombre del medicamento. También se pueden crear alertas en el correo electrónico para indicar que es la hora.
- ▶ Ubicar notas recordatorias en la nevera.
- ▶ Marcar las pastas por hora de ingesta.
- ▶ Algunas apps como *Mango Health*, *Dosecast* y *Medisafe*, son útiles para dicho fin.
- ▶ Combinar la toma de la medicación con una actividad diaria como tomar café, salir al parque, llamar a un ser querido.
- ▶ Convertir la medicación en un ritual de bienestar. Tomarse el tiempo y recordar que es por el propio bien.

mo si no se maneja un horario adecuado. Hay que saber también cuál se toma con cuál, pues hay unas que deben ser solas y pasar solo con agua como las pastas para la tiroides”, indica la gerontóloga y profesora de la UPB, María Francisca Echeverri.

Garantizar la mayor independencia a las personas de la tercera edad en sus procedimientos médicos es una acción que favorece en ellos la confianza, la autoestima y la

seguridad, por lo tanto, el acompañamiento es una ayuda de tipo emocional que los anima a realizar los regímenes con una actitud más positiva y de la manera correcta. Y, sin duda, promover el fortalecimiento de un envejecimiento activo mejora su bienestar. Practicar yoga, asistir a clases de hidroterapia, baile, caminar, interactuar y socializar en otros escenarios, los fortalece en sus espectros emocionales y físicos ●

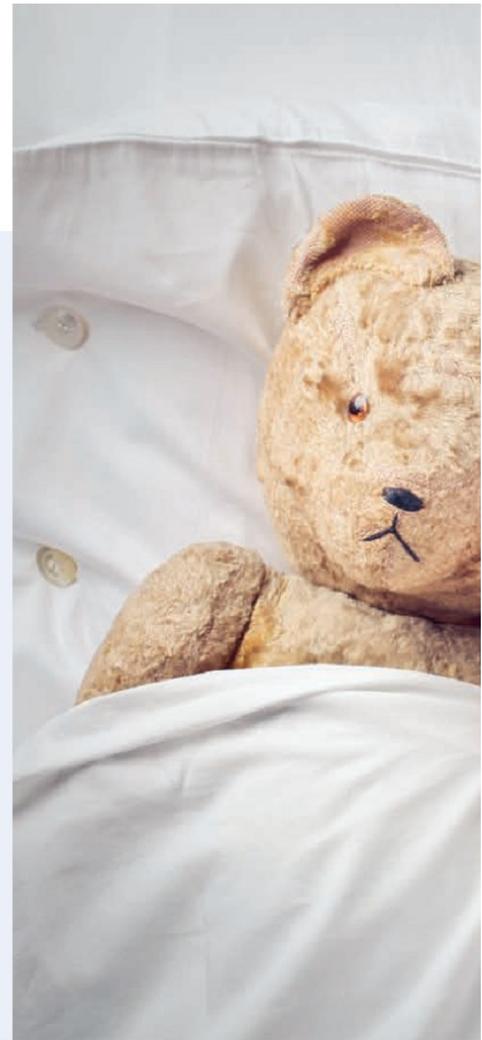
1

DE CADA 2 PACIENTES CRÓNICOS NO CUMPLE CON SU TRATAMIENTO, SEGÚN LA OMS.

(CON TU MENTE
para ellos)

EL ADIÓS A PETER PAN

Cuando los hombres tardan en salir del seno familiar para establecerse en pareja la convivencia puede volverse compleja.



ASESORA
GLORIA HURTADO
CASTAÑEDA
Psicóloga, adscrita a
Coomeva Medicina
Prepagada

El hombre niño que nunca creció encontró en el País de Nunca Jamás un refugio que le permitió evadir la responsabilidad de hacerse grande. Esa es, en esencia, parte de la trama del cuento de Peter Pan, personaje de la literatura que, desde los años 80, la psicología asocia con el síndrome que describe a los hombres con dificultades para crecer, aceptar su adultez y negarse a abandonar la casa de sus padres.

Pese a sus dudas, cuando la vida les exige independencia, algunos de estos individuos toman la decisión de irse del nido y empezar una vida de pareja. Esta nueva convivencia enfrenta el riesgo de la inestabilidad, mientras el hombre temeroso y apegado a su familia materna se adap-

ta a su nuevo rol de compañero, no de hijo, y deja de sentir que perdió privilegios para asumir un verdadero compromiso.

“El fenómeno de Peter Pan es constante en el mundo actual. Al hombre no le es fácil conseguir pareja porque, aunque la cultura enseña a salir rápido de casa para convertirse en la cabeza de un hogar y ‘salvar’ a una mujer, lo que se está encontrando es que ellas quieren participar por igual en las decisiones de la casa y ya no necesitan ser rescatadas”, explica la psicóloga Gloria Hurtado Castañeda.

LAS COSAS CLARAS

Cuando el rol que cada uno va a desempeñar en esta alianza no es claro desde el comienzo de la relación, y tampoco se



establecen las expectativas de una manera firme, la mujer corre el riesgo de terminar convertida en madre sustituta o el hombre cargando con insatisfacciones, porque no encuentra en esta nueva casa la seguridad que le daban sus padres.

La convivencia implica entender que los roles de las parejas están cambiando de manera vertiginosa gracias a la modernidad. Según la especialista, en la actualidad, a diferencia de épocas anteriores, el movimiento feminista permitió la formación de una nueva mujer, independiente, con deseos de trabajar y valerse por sí misma, lo que necesariamente produjo un remezón en la familia y en los tradicionales roles de antaño.

“Los hombres también han sido tocados por estos cambios porque esta mujer

¡Porque
**NOS MOTIVA
A SERVIRTE**
con el alma...

EL HOSPITAL CON ALMA
Pablo Tobón Uribe
SEDE POBLADO

Map labels: Autopista Regional, C.C. Monterrey, Estación Metro Poblado, Avenida Las Vegas, Calle 14, Calle 11, Calle 10, Calle 13, Calle 12, Calle 11 a, Calle 11, Hospital Infantil Santa Ana, Carrera 43 F, Edificio Calinas del Poblado, Metrosalud, Avenida El Poblado.

...encuéntranos ahora en la nueva sede Poblado!

Consulta:

- > Medicina Interna
- > Urología
- > Otras especialidades
- > Pediatría sub especializada
- > Pacientes de pago directo

Vuelapo SuperSalud Noviembre/2018



PIDE TU CITA
(+57 4) 360 4788 - Opción 5

Santa Ana
Hospital Infantil

EL HOSPITAL CON ALMA
Pablo Tobón Uribe
SEDE POBLADO

Estamos ubicados en las instalaciones
del Hospital Infantil Santa Ana
Calle 14 # 43B 146 - Barrio Manila, El Poblado

(CON TU MENTE
para ellos)



autónoma les genera, inconscientemente, la sensación de pérdida. Si el siglo XX fue el de la crisis de la mujer, en la medida en que logró realizar grandes transformaciones; el siglo XXI representa el de la crisis del hombre, porque a raíz de estos cambios no sabe cuál es su nuevo lugar en el mundo. La pérdida del poder patriarcal es una situación que incluso podemos percibir en el consultorio cuando los hombres llegan a consultar porque su mujer es la que da las órdenes en la casa”, destaca Hurtado Castañeda.

Aceptar esa realidad, con una carga cultural difícil de transformar de la noche a la mañana, puede permitir que la vida en pareja se convierta en un escenario propicio para que el hombre vuelva a encontrar su lugar en el mundo y para replantear, con su compañera, una nueva forma de habitarlo. Si la idea es estar acompañados, la convivencia consistirá en aceptarlo, porque así como las mujeres ya no quieren ser princesas, los hombres tendrán que acostumbrarse a decirle adiós a Peter Pan •

CONVIYIR CON ALGUIEN DESPUÉS DE LOS 40

El fenómeno de Peter Pan puede ser más difícil de superar si el apego al hogar no se ha resuelto antes de los 40 años, sobre todo, si ese hombre creció en el seno de una familia con una madre sobreprotectora. En este último caso, como la convivencia se ha extendido por tanto tiempo, en el nuevo hogar empieza a asumir que su compañera de vida natural es su mamá, no su esposa. “Esta situación se presenta a menudo en madres solteras, quienes después de salir a trabajar y sacar adelante a sus hijos, lo que hacen es casi atraparlos, absorberlos”, destaca. Es necesario ser realistas si se quiere formalizar una relación de pareja después de esta edad. Cuando un hombre en estas circunstancias da el sí, a no ser que esté realmente muy enamorado, lo que podría estar buscando es agarrarse de alguien para no quedarse solo más adelante, y esto, necesariamente, afecta la vida de los miembros de la pareja.

“Para evitar que ello ocurra, lo que hoy tenemos que hacer es educar hijos para ser independientes. Que papá y mamá entiendan que los hijos no son bastones para la vejez y que tampoco pueden vivir para ellos; que les enseñen a estar solos y que no les pasen cuentas de cobro”, aclara.

CUANDO CUMPLES

25

APRENDES A DISFRUTAR
LOS MOMENTOS QUE
LA VIDA Y LA NATURALEZA
NOS OFRECEN

Comenzamos cimentando las bases de una sede que piso a piso fue levantando una reputación que hoy por hoy nos sitúa entre las más destacadas del sector de la salud.

VIGILADO SuperSalud



(CON TU MENTE
a dúo)



TERAPIA DE PAREJA, ¿LA SALVACIÓN?

ASESORA TATIANA PEÑA RÍOS - Psicóloga clínica

Cada vez más parejas se separan por múltiples causas, con lo cual este tipo de intervenciones se convierte en un salvavidas para algunas.

Igual que ocurre con los asuntos de salud, la terapia de pareja debe ser una herramienta preventiva más que curativa. Tatiana Peña Ríos, psicóloga clínica, aconseja acudir a este tipo de orientación “en el momento en que se identifica que hay una piedra en el zapato que esté impidiendo que la relación fluya. Para unos será el manejo de las emocio-

nes, para otros la comunicación o la forma en que se interactúa con los respectivos grupos familiares. Incluso, si hay un patrón de comportamiento repetido es el momento para identificar que hay algo que no está funcionando como debe ser. Si la pareja tiene un patrón común no hay que buscar las razones en el otro sino en el interior de cada persona”.

Señala la especialista que, en general, el 85 % de las parejas que acuden a terapia lo hacen por problemas de comunicación, por dificultades para resolver los conflictos, “porque se sacan los trapitos al sol de hace 50 años. Hay que enseñar a las personas a comunicarse, a hablar desde ellos, a escuchar desde el otro”. Entre otras razones se cuentan la violencia, el maltrato físico, psicológico, la infidelidad y hasta el modo en que se aborda la educación de los hijos.

ELLOS SON MÁS RECEPTIVOS

Si bien no siempre son los hombres quienes toman la iniciativa para la consulta, sí suelen ser más receptivos frente al proceso, por lo menos, así lo indica la experiencia de la psicóloga. “Por lo general, son las mujeres quienes solicitan la atención inicial, pero uno observa que encuentra más receptividad en ellos, porque casi siempre la mujer solicita la cita pensando que es el otro el que tiene que generar un cambio. En general, observo en mis terapias que algunas de ellas se van del tratamiento mientras que ellos continúan. Sin embargo, también hay casos en que los dos permanecen hasta el final”, agrega.

Está claro que una terapia de pareja ideal es aquella en la que la decisión de tomarla es conjunta. “De las cosas más importantes en este tipo de intervención es saber que en una pareja son dos y cada uno tiene un 50 % de responsabilidad”, dice.

Pero, ¿cómo lograr que la terapia en pareja sea exitosa? Además del compromiso de ambos, la psicóloga enfatiza en la importancia de que los dos acepten que tienen un problema, quieren superarlo y responsabilizarse de ello, a la vez, que sugiere definir unas condiciones mínimas durante los espacios terapéuticos: escuchar al otro cuando habla, no interrumpir, pedir la palabra, evitar los gritos y maltratos, tener el foco de lo que se va a tratar.

“Personalmente y dependiendo de la situación, otra sugerencia es no guardar secretos de ninguno de los miembros de la pareja, sobre todo, si eso es uno de los motivos que afecta la relación”.

¿SOLO PARA MATRIMONIOS?

La terapia de pareja no es un asunto que se reduzca a quienes ya tienen una unión marital. Tatiana Peña señala que este tipo de intervenciones también resulta saludable para quienes sostienen un noviazgo e indica que para acudir a una de ellas tampoco es necesario tener un problema.

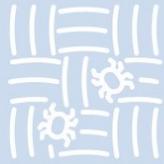
“En nuestro medio estamos acostumbrados a que, en general, los temas de salud son temas de intervención y no de prevención. Todos, como personas y parejas, tenemos aspectos por revisar, podemos buscar ayuda profesional sin, aparentemente, tener un problema, pues entre otras cosas, nuestra función como terapeutas es brindar herramientas para que en determinada situación las personas vean las cosas desde otra perspectiva, somos negociadores de conflictos, somos mediadores de una situación”, puntualiza.

Por tanto, ir al psicólogo no es “para locos”, es necesario acudir a ellos para cuidar de las emociones que, al igual que el cuerpo, necesitan ser fortalecidas para mantener el equilibrio •

UNA MEJOR VIDA EN PAREJA

- ▶ Aprender a controlar las propias emociones y saber qué hacer con las del otro.
- ▶ Sanar los aspectos que, en la historia individual, han sido confusos, así se logra más transparencia en la relación.
- ▶ Enfatizar en el conocimiento interior, “mientras más me conozco más fácil será identificar cuál será mi comportamiento frente a ciertos aspectos, pues con frecuencia la pareja nos confronta con cosas que no nos gustan”, explica la psicóloga.
- ▶ Ser comprensivos y entender las diferencias.
- ▶ Mantener las costumbres de pareja y los espacios personales, sobre todo, cuando hay hijos para no caer en la rutina.

(CON TU MENTE)
conjuntos



ALÉRGENOS

Son sustancias inofensivas para la población en general, pero que en las personas alérgicas son reconocidas por el organismo como "extrañas" o "peligrosas". Es común que las alergias aparezcan con el paso del tiempo como una respuesta a componentes que están en el entorno, algunas muy comunes y otras difíciles de detectar. Los síntomas característicos son tos, estornudos, picazón, erupciones en la piel, dolor abdominal y diarrea, sin embargo estos dependen de la parte del cuerpo que entren en contacto con el alérgeno

6

GRUPOS DE ALÉRGENOS QUE SON LOS MÁS COMUNES SEGÚN LA OMS: POLEN, ÁCAROS, MOHO, CASPA ANIMALES, ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS.

REACCIÓN ALÉRGICA



RESPUESTA INMUNE

El sistema inmunitario es el encargado de reconocer lo que le es propio al organismo y defenderse de aquello que le es extraño. Cuando una persona con sensibilidad se expone a un alérgeno, el sistema produce anticuerpos (inmunoglobulinas E), que activan la producción de histamina, una proteína que genera los síntomas y, en casos graves, un shock anafiláctico (dificultad para respirar) que causa la muerte si no se trata a tiempo.

10 %

DE LA POBLACIÓN PADECE ALGÚN TIPO DE ALERGIAS, Y ALGUNAS DE ELLAS APARECEN DE FORMA TARDÍA EN LA VIDA.

FUENTES
Biblioteca Nacional de Medicina y Agencia de Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU.

BAJO CONTROL

Aunque no existe cura para las alergias, la solución más efectiva para prevenirlas es reconocer de manera temprana el tipo de alérgeno que la está desencadenando y evitar al máximo el contacto con este. Para diagnosticarla pueden realizarse pruebas cutáneas o de sangre que identifican los anticuerpos específicos. El tratamiento incluye el uso de medicamentos que reducen los síntomas o, en algunos casos, vacunas o inmunoterapia.

Una respuesta del sistema inmunitario que falla al reconocer un elemento inocuo como nocivo, activa una alergia. Los genes y el medio ambiente pueden desencadenarla.

TRATAMIENTO PARA EL RONQUIDO TECNOLOGÍA, CIENCIA Y EXPERIENCIA

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

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



DR. JOHN FIGUEROA E.

Otorrinolaringología
Cirugía Plástica Facial
Trastornos Respiratorios del Sueño.
Seros Ortomoleculares



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



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

Sedes en Cali - Bogotá



ENFERMOS

QUE SE VALIDAN EN LA WEB

Excederse con las búsquedas sobre enfermedades en internet pone en riesgo la salud. Esta información jamás reemplaza la que da el especialista.

ASESORA
JAIME ADAMS DUEÑAS
Psiquiatra, ascripto a
Coomeva Medicina
Prepagada

A nadie le gusta enfermarse. Así que la posibilidad de que ocurra genera un temor que, hasta cierto punto, es natural. Sin embargo, en nuestro círculo cercano es fácil detectar personas para las que cualquier posibilidad de padecer un mal en el cuerpo constituye una preocupación mayúscula y cada síntoma les hace creer que están sufriendo una grave enfermedad. Son los hipocondríacos.

El trastorno que les da el nombre, hipocondria o hipocondriasis, es una obsesión que incita a buscar, por todos los medios, diagnósticos que corroboren las sospechas de enfermedad, pese a las evidencias de que no existe. Este padecimiento ha encontrado en las nuevas tecnologías una forma de recrudecerse. Se llama cibercondria y es algo así como la hipocondria, pero en el ciberespacio.

“Internet se ha convertido en una consulta de primera mano. Y parece que nadie escapa a la tentación de averiguar allí sobre su salud. Pero, en el caso de los hipocondríacos, esa tendencia obsesiva a hallar respuestas en la red sobre las enfermedades que imagina o teme acentúa más el trastorno”, asegura el médico psiquiatra Jaime Adams Dueñas.

INFORMACIÓN CLARA

La razón para que el trastorno se profundice cuando se consulta en la red, es que entre más información se acumule, más ansiedad causa. Aunque los estudios sobre la cibercondria aún son incipientes, centros internacionales como *Pew Internet Research*, revelaron en 2006 que el 10 % de quienes consultan sobre enfermedades en la web terminan más ansiosos.

EFFECTOS A CONSIDERAR

El otro riesgo que reviste la cibercondria es que también incide en la automedicación, una práctica que es muy riesgosa para la salud.

“Se ha vuelto frecuente que las personas, después de navegar en la web, encuentren medicamentos para aliviar sus síntomas o enfermedades y empiezan a consumirlos sin considerar los efectos secundarios en su cuerpo. Hay que insistir en que las personas solo consuman los medicamentos que les receta su médico”, asegura el doctor Adams.

De igual forma, es conveniente que cuando se acuda al mundo virtual para hacer algún tipo de consulta complementaria, se distinga entre información general y científica. La primera, aunque es una guía que puede dar pautas para que el paciente indague con el especialista o monitoree su cuerpo, no es aplicable a todas las personas y tampoco está basada en evidencia científica. La segunda es más confiable al tratarse de datos recopilados en portales médicos especializados y avalados por entidades de salud o asociaciones médicas más reconocidas.





“El riesgo de que esta persona sufra de un trastorno obsesivo compulsivo, o de que entre en una crisis de pánico, es mayor. Cuando esto ocurre hay que tratar al paciente con una terapia cognitiva conductual”, advierte.

A partir del diagnóstico, no está mal explorar en busca de información complementaria, para eso existe la tecnología, pero se debe tener cuidado de que esos datos no contradigan lo recomendado.

“Puede ser que internet ayude a aclarar algunas dudas sobre el consumo de medicamentos y síntomas de la enfermedad que no se trataron en la consulta, pero el encuentro del paciente con el médico jamás será remplazado por ese tipo de

información”, explica. Y, si se consulta para complementar la visita al especialista, debe hacerse en portales confiables.

La frecuencia de consulta en temas de salud en los buscadores es considerada normal desde la psiquiatría cuando esta práctica ocurre una vez a la semana o después de ir al médico.

Además de moderarse en las búsquedas para evitar la cibercondria vale la pena saber que los síntomas de una patología varían de una persona a otra, y no todas reaccionan igual. Seguir estas recomendaciones hará que confíe en los procesos validados por la medicina, que en conjunto con la actitud personal frente a la enfermedad, garantizan una óptima recuperación •

SITIOS DE CONFIANZA

Entre los portales médicos de confianza se destacan:

- ▶ **Organización Mundial de la Salud:** <http://www.who.int/es>
- ▶ **Intramed:** www.intramed.net
- ▶ **Fundación Colombiana del Corazón:** www.corazonesresponsables.org, o en asociaciones médicas que reúnen información sobre una patología o enfermedad.
- ▶ **Nuestro sitio de la Revista Salud Coomeva:** <http://revistasaludcoomeva.co>





Nuevo Servicio de Vacunación

en el Centro Comercial Centenario
Cada vez más cerca de ti

Esquemas completos de vacunación para:



Embarazadas



Niños y Adolescentes



Adultos y Adultos mayores



Riesgo ocupacional, empresas y viajeros

SERVICIO DE VACUNACIÓN
3319090 Ext. 3410



fvlcali
 fvltv
 @FVLCali
 @fundacionvalledelili

Laboratorio Clínico sede Centro Comercial Centenario – 2do piso locales 220, 221, 222
PBX (57)(2) 331 90 90 www.valledelili.org - Cali, Colombia



VIGILADO SuperSalud



CRUCIGRAMA

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

HORIZONTALES

- Sustancia orgánica sólida, blanca y soluble en agua, que constituye las reservas energéticas de las células animales y vegetales.
- Estar a la moda. Antiguo Testamento.
- A través de este deporte se disfruta de la naturaleza y se respira aire puro.
- Impulso. Voz griega que significa nave.
- Nos marca las horas. Galio. Cloro
- Perdí el equilibrio. Es una fruta que favorece la salud del corazón.
- Asiste. Río de Alemania.
- Río de España. Dejar este hábito oxigena el cuerpo
- Pequeño doctor. Doble vocal abierta. Itinerarios.
- Carril. Este hábito fomenta la comprensión lectora.
- De su almacenamiento adecuado en este electrodoméstico depende su vida útil. Terminación verbal.
- Amarro. Nieto de Esaú.
- Al síndrome del corazón roto también se le conoce con este concepto.

VERTICALES

- Se le llama así al hábito de recetarse tratamientos a partir de los contenidos de internet.
- Prefijo negativo. Ramera. Juego de niños. Doble consonante.
- El ser humano produce este líquido de forma instintiva, entre 1 a 2 litros diarios. Reina de los pigmeos.
- Provechoso. Movimiento del caballo en el ajedrez.
- Forma de risa. Mueve montañas. Observó.
- Ser fantástico con figura de mujer bella y poderes mágicos. Forma de pronombre.
- Río de Colombia. Isla del Pacífico. Dios romántico
- Sigla abstemia. Caja para guardar dinero.
- Abyecto. Libro de la Biblia. Río de Rusia.
- Extraer. Pronombre. Molibdeno.
- Así se define a quien realiza varias tareas al mismo tiempo.
- Palo de la baraja. Preposición. Capa blanquecina que cubre la lengua.

SUDOKU

Nivel fácil												
Nivel medio												

SOLUCIONES

Horizontales
 Carbohidrato-In-At-Senderismo-Elan-Naus-Reloj-Ga-Cl-Cai-Aguacate-Va-Rin-Noa-Fumar-Dr-Ee-Rutas-Riel-Lectura-Nevera-Er-Ato-Omar-Takotsubo

Verticales
 Cibercondria-An-Lea-Ori-Tt-Saliva-Enoa-Bueno-Ele-Ja-Fe-Vió-Hada-Le-Ite-Guam-Eros-Aa-Arca-Ruin-Rut-Ob-Sacar-Tu-Mo-Multitarea-Oros-En-Sarro

4	5	2	7	9	6	8	1	3	1	6	3	1
5	4	7	2	7	2	8	1	9	3	6	9	6
6	2	4	6	1	3	8	7	3	6	9	7	8
7	8	9	6	5	4	3	1	7	8	4	2	5
8	2	5	4	6	9	8	7	3	1	8	6	9
9	7	3	1	8	6	9	4	2	7	5	6	1
10	3	8	9	4	1	2	7	5	6	9	1	3
11	6	5	9	4	1	2	7	5	6	9	1	3
12	4	8	2	3	7	5	6	9	1	3	8	7
13	2	9	3	1	5	4	8	6	7	3	6	9
14	8	7	4	9	3	6	5	1	2	7	8	4
15	1	6	5	7	2	8	3	4	9	6	1	3

Nivel medio

Nivel fácil

CONTIGO

1

DE CADA 16 MUJERES TIENE RIESGO DE DESARROLLAR CÁNCER DE SENO. LOS MALOS HÁBITOS SON EL FACTOR MÁS COMÚN PARA SU APARICIÓN.

LA DETECCIÓN PRECOZ SIGUE SIENDO LA HERRAMIENTA MÁS EFECTIVA EN LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA.

RECONOCER LOS SIGNOS

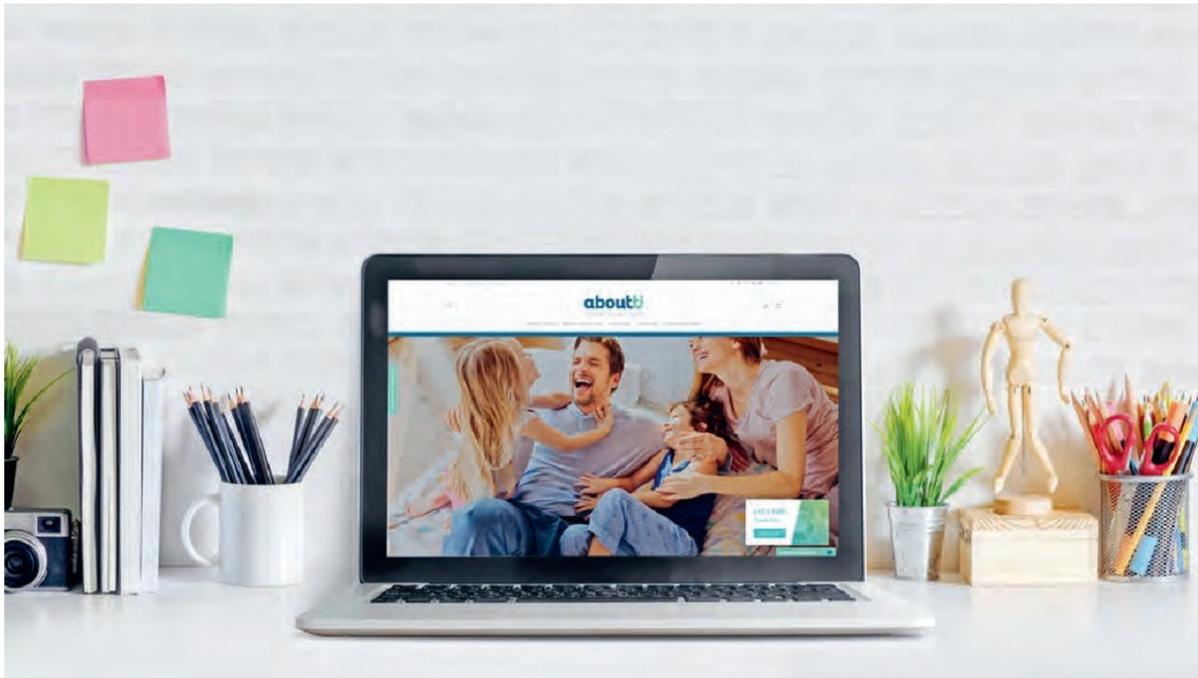
Un bulto que se palpa como un nudo firme, un engrosamiento de la mama o una masa debajo del brazo son las señales de alarma más comunes.

TRATAMIENTO A TIEMPO

Cambio en el tamaño o la forma de la mama, secreción del pezón, cambios físicos o una llaga en esta zona, son otros signos.

PRUEBAS DE DETECCIÓN

Ante factores de riesgo como la herencia o la edad, las mamografías regulares son la forma más eficaz de detectar el cáncer.



ABOUTTI ES RECONOCIDA POR SU INNOVACIÓN

El modelo de negocio fue premiado por ser innovador y disruptivo en el servicio global del turismo médico.



Jonathan Edelheit, CEO de la *Medical Tourist Association* y Presidente de la *Employer Healthcare Congress* y *Free Health Media*; Mauricio Castillo Pérez, Gerente Sectorial de Estrategia y Nuevos Negocios de Coomeva Medicina Prepagada, y Jenny Dodson, *Executive Program Director of the Corporate Health & Wellness Association*.

A *aboutti.com*, marketplace de turismo médico de Coomeva Medicina Prepagada, fue reconocida el pasado 30 de octubre con el *Healthcare Revolution Innovation Award 2018*, un premio que se otorga a las empresas más disruptivas e innovadoras en sus plataformas, modelos de servicio y negocio en este sector.

Esta distinción la logró tras un proceso de deliberación y selección en el que participaron más de mil empresas orientadas a la innovación en la prestación, facilitación y servicio enfocado al cuidado, convirtiéndola en una de las entidades más novedosas en este campo en el mundo.

Mauricio Castillo Pérez, Gerente Sectorial de Estrategia y Negocios Internacionales, recibió el galardón en Orlando, Florida, durante el *XI World Medical Tourism & Global Healthcare*

Este galardón le permite a *Aboutti.com* marcar un diferencial competitivo dentro de la industria del cuidado de la salud.

30 %

SERÁ EL PROMEDIO DE
CRECIMIENTO DE LA
INDUSTRIA DE SALUD
EN EL MUNDO
PARA 2019.

Congress y el *X Employer Healthcare & Benefits Congress*, que reúne cada año a la industria global del cuidado, la salud, el bienestar y el turismo médico. Para esta edición, el evento contó con más de 250 conferencistas en paneles y charlas, así como con la presencia activa de más de 2 mil líderes del sector.

Con este logro, otorgado por la organización *Global Healthcare Resources*, *Aboutti.com* muestra a la industria que está al tanto de las oportunidades y resuelve positivamente los desafíos que enfrenta en aspectos relacionados como la atención oportuna, clara, resolutiva, fácil y adaptada a los canales que los usuarios usan con regularidad, mostrando su capacidad de disrupción e innovación •

TENGA EN CUENTA

Global Healthcare Resources (GHR) es una firma de soluciones de expertos internacionales que brinda consultoría a organizaciones y organismos gubernamentales que buscan servicios de estrategia, desarrollo y penetración de mercado para la atención médica, los viajes médicos y de bienestar, los beneficios para empleados, los seguros y la medicina de precisión y genómica. GHR toca a más de 2,5 millones de ejecutivos de C-Suite, RR.HH., seguros, salud y viajes, y tiene un alcance de más de 1,25 millones de miembros.

CAMINATA POR LA VIDA

Por cuarta ocasión se llevó a cabo en Barranquilla *La caminata por la vida*, organizada por la regional Caribe de Coomeva Medicina Prepagada. Más de 2 mil 800 personas, entre usuarios, prestadores y público en general, participaron en la actividad, que ya se ha convertido en un tradicional encuentro que busca concientizar y hacer un llamado a la ciudadanía sobre la importancia de la detección temprana del cáncer de seno. "Es una manera, además, de apoyar a todas las sobrevivientes de esta patología", indicó Milena García Hernández, enfermera auditora y organizadora de este evento, que se desarrolló en el Malecón sector Puerta de Oro, a la orilla del río Magdalena. Fueron tres kilómetros de recorrido, en los que de manera alterna, se practicaron exámenes de mama en una carpa adaptada para esto, rumba terapias, rifas, y muestras especiales de los patrocinadores. "Cada año se incrementa el número de participantes, evidenciando lo importante que es realizar este tipo de convocatorias que tienen que ver con la gestión del riesgo", concluyó García Hernández.





BENEFICIOS QUE NOS HACEN **SONREÍR**

Resolver dudas odontológicas es cada vez más fácil a través de la Línea de Orientación Odontológica.

ASESOR
JOHAN JURADO
Odontólogo, de Línea de
Orientación Odontológica

Estas son algunas de las dudas más frecuentes que hacen nuestros afiliados al programa Dental Élite, a través de la Línea de Orientación Odontológica: ¿a qué especialista debo consultar?, ¿qué consideraciones odontológicas debo tener en cuenta si estoy en tratamiento para la hipertensión, diabetes o cáncer?, ¿qué es un implante? Al otro lado de la línea, un equipo de expertos en odontología resuelve cada inquietud, orientándolos con un lenguaje común, menos técnico. “Antes, durante y después de una cita, pueden llamar a la línea de atención para resolver sus preguntas de odontología, en búsqueda de un acercamiento que los haga sentirse con mayor confianza y tranquilidad”, explica el odontólogo Johan Jurado, quien hace parte de la Línea de Orientación Odontológica de Coomeva Medicina Prepagada.

Para acceder a este programa odontológico de medicina prepagada, un servicio que combina los beneficios de la salud, la prevención y la estética en un mismo lugar, el único requisito es estar afiliado a una Empresa Prestadora de Salud, EPS.

Una vez afiliado puede solicitar cita directamente con el especialista que más se adecua al requerimiento, las comodidades, ventajas y beneficios de la consulta particular con la tranquilidad del aseguramiento.



TENA tiene el pantalón absorbente para personas activas de acuerdo con cada necesidad y presupuesto.

TENA Pants Clásico



Tallas:



INCONTINENCIA MODERADA

- Con Sistema Confort Care: Menos escapes, piel más sana y ajuste perfecto.
- Zona de absorción con tecnología TENASORB, que distribuye la orina rápidamente manteniendo la piel más seca.
- Seguridad e independencia a tu alcance

TENA Pants



Tallas:



INCONTINENCIA FUERTE

- Zona de ultrabsorcencia avanzada que ofrece más suavidad.
- Su cubierta es más suave al contacto con la piel.

Se ven y se sienten como ropa interior
Muestra gratis 01 8000 524848 www.TENA.com.co



BENEFICIOS DE DENTAL ÉLITE

- ▶ Cubrimiento en accidentes odontológicos desde el primer día hasta por 10 S.M.M.L.V.
- ▶ Consultas gratis e ilimitadas con todas las especialidades odontológicas.
- ▶ Control preventivo cada seis meses, sin costo adicional.
- ▶ Garantía institucional en todos los tratamientos.
- ▶ Urgencias odontológicas a domicilio en Cartagena, Cali, Medellín, Bogotá, Barranquilla y Pereira.
- ▶ Consulta de urgencias odontológicas con red de prestadores.
- ▶ Cobertura de incidencias (nuevos eventos).

SI ES SU PRIMERA CITA

- ▶ Antes de solicitarla, se recomienda que el afiliado se realice una radiografía panorámica para la que no necesita orden. Hace parte de la cobertura anual del programa.
- ▶ Según la necesidad que tenga, programe su cita de valoración con el profesional adecuado. Recuerde que en la Línea de Orientación puede recibir información si tiene dudas al respecto ●

CONTACTOS

La línea nacional 018000-931666, opción 5, está habilitada de lunes a viernes, de: 8:00 a.m. a 12:30 p.m. y de 2:00 a 6:00 p.m. También puedes contactarte a través del correo electrónico: odontologosaludoral_mp@coomeva.com.co



POR MÁS NIÑOS CON DIENTES SANOS

Decenas de niños se lavaron los dientes de manera simultánea en todo el país en la tercera edición de la Cepillatón que se celebró el 25 de octubre en el Día Nacional del Cepillado. El objetivo de la convocatoria, promovida por la Alianza por un Futuro Libre de Caries, de la que hace parte Coomeva Medicina Prepagada, es crear una mayor conciencia en la etapa infantil sobre la importancia de la higiene bucal y una adecuada salud oral para llevar una sonrisa saludable.

En Cali, la capital del Valle, cerca de 900 menores de la comuna 20 participaron en la actividad, que contó con la presencia del Doctor Muelitas, quien les enseñó de una manera lúdica y recreativa, la mejor técnica para practicar este hábito.

Resultados del IV Estudio Nacional de Salud del Ministerio de Salud de Colombia indican que el 91,58 % de las personas entre 12 y 79 años han presentado en algún momento de su vida caries dental, y 33,27 % de los niños de 1, 3 y 5 años también han manifestado antecedentes de esta enfermedad.

GARANTIZA TU TRANQUILIDAD EN EL 2019

Paga anticipadamente tu Estado de Cuenta de tus programas de salud en Plan Asociado o Plan Familiar y aprovecha un descuento especial.

Plan Familiar	Plan Asociado
7% de descuento	8% de descuento

Pagando anticipadamente todo el año el Estado de Cuenta.

Puedes pagar en nuestros **puntos de experiencia**, oficinas Bancoomeva y medios de pago definidos.

Para el Plan Asociado están disponibles algunas oficinas Bancoomeva y puntos de experiencia. Conoce más en medicinaprepagada.coomeva.com.co o comunícate con nuestros puntos de experiencia.

Cuidarte es quererte.



veivaco Supersalud

Coomeva Medicina Prepagada

Aplican condiciones. El descuento del 7% y 8% es aplicable siempre y cuando el pago anticipado sea por 12 meses. Campaña válida para contratos activos. Porcentaje de descuento válido hasta el 30 de diciembre del 2018. Para pagos anticipados en el año 2019, puedes acceder con la aplicación de otros descuentos. Aplica para el titular del contrato en Plan Familiar y Plan Asociado. Aplica para Medicina Integral, Coomeva Salud Oral y Coomeva Emergencia Médica. Pago Estado de Cuenta en Plan Asociado aplica para algunos puntos de experiencia Coomeva Medicina Prepagada y algunas Oficinas Bancoomeva. Consulta el listado en medicinaprepagada.coomeva.com.co Visita tarjeta.coomeva.com.co para conocer más sobre la tasa especial de tu Tarjeta Coomeva Master Card. Para Plan Familiar están disponible todos los medios de pago definidos.



MI HISTORIA

NUESTRA APUESTA POR SU SALUD

Contar con una historia clínica de uso continuo les permite a los usuarios ser más conscientes de sus patologías y hábitos modificables.

Prevenir, más que curar la enfermedad, es nuestra apuesta en Coomeva Medicina Prepagada, por esto venimos transformando el concepto de salud a través de un acompañamiento personalizado a los usuarios y sus familias en todos los momentos de su vida. De esta manera, la aplicación web y móvil *Mi Historia* se convierte en la herramienta personalizada con la que los invitamos a conocer sus necesidades y objetivos en este tipo de temas, a comprender mejor sus patologías y les recordamos la importancia de vincular a su rutina pautas de autocuidado.

COMODIDAD Y RESPALDO

Así, desde cualquier lugar y a un solo clic, las personas pueden ingresar a este programa de fácil uso y, tras diligenciar un test de preguntas básicas sobre su condición actual, reciben

una llamada de un prestador, quien los guiará en su diagnóstico y recomendará, si es el caso, el tratamiento a seguir con el especialista indicado. La plataforma, además, les brinda mensajes de texto con recomendaciones soportadas en evidencia científica y les da la posibilidad de descargar un *ebook* o libro electrónico con consejos útiles para el día a día.

Para complementar el servicio, es posible actualizar los datos en la plataforma como síntomas, alimentos que causan indigestión, problemas para conciliar el sueño, cambios en el peso, entre otra información relevante que puede influir en el bienestar general. Lo que resultará, así, en una historia clínica digital de uso continuo, que le permitirá a cada usuario disminuir factores de riesgo, recibir recomendaciones y prevenir patologías a largo plazo, porque sabemos que Cuidarte es Quererte •

CÓMO ACCEDER AL PROGRAMA

- ▶ En <http://medicinaprepagada.coomeva.com.co>, nuestros usuarios encuentran Mi Historia Coomeva Medicina Prepagada.
- ▶ También pueden descargar la App buscando **Mi Historia Coomeva Medicina Prepagada** en la tienda Appstore o Googleplay.



¿TIENES DUDAS SOBRE TEMAS DE SALUD?

CONOCE AL DR. FÉLIX

Nuestra plataforma virtual donde
resolverás todas tus inquietudes
sobre temas de salud.

- 1 Ingresa a nuestra
página web.
- 2 Elige la opción **Servicios en
Línea** u **Oficina Virtual**.
- 3 Haz clic o selecciona:
Consultas Dr. Félix.

 **Coomeva** Medicina Prepagada



PRESTADORES NUEVOS

APARTADÓ

Fonoaudiología

Yomaira Luna Halaby
Cra. 98 # 100-23
Tel: 8281703

Periodoncia

Lida Jinette Martín García
Calle 98 # 103-111, local 103
Tel: 8283030

Psiquiatría y psicología

Comité de Estudios Médicos
Mente Plena
Calle 103 # 107-20
Tel: 6042202, opción 3

MEDELLÍN

Cirugía oral y maxilofacial

Santiago Montoya Fernández
Calle 33 # 42B-06, local 1008
Tel: 3813454

Clínicas, centros médicos, hospitales, psiquiatría y psicología

Comité de Estudios Médicos
Mente Plena
Cra. 43A # 34-155, oficina 609
Cra. 50 # 65-07 - Tel: 6042202

Odontología general

Jonathan Tofiño Marmolejo
Cra. 43A # 18 sur-135, cons. 711
Tel: 3137167

Oftalmología

Oftalmólogos El Tesoro
Cra. 25A # 1A sur-45, cons. 1934,
Torre Médica El Tesoro
Tel: 3221536

Ortopedia y traumatología

Hugo Danilo Serrato García
Diagonal 75B # 2A-80, cons. 121,
Torre Médica Las Américas
Tel: 3458389

QUIBDÓ

Pediatría

Yolane Asprilla Zapata
Cra. 9 # 13-37 Tel: 6714095

ACTUALIZACIÓN DE DATOS

MEDELLÍN

Anestesiología

Saramed
Calle 7 # 39-290, cons. 915,
Clínica Medellín, El Poblado
Tel: 2667680

Clínicas, centros médicos, hospitales y neurología

Centro del Sueño y el Ronquido
Calle 7 # 39-290, cons. 1206,
Clínica Medellín, El Poblado
Tel: 4485363

Ginecología y obstetricia

Jaime A. Restrepo Restrepo
Calle 7 # 39-290, cons. 902,
Clínica Medellín, El Poblado
Tel: 3124170

Jorge Mario Mejía Restrepo
Calle 19A # 44-25, cons. 2401,
Torre Salud y Servicio
Tel: 4221142

Ginecología y obstetricia laparoscópica

David Romero Arroyo
Cra. 48 # 19A-40, cons. 1328,
Torre Médica Ciudad del Río
Tel: 2358749

Neurocirugía

Carlos Alberto Rivera Suárez
Calle 2 sur # 46-55, cons. 454,
Clínica Las Vegas, Fase I
Tel: 2685021

Oftalmología

Alba Cecilia Agudelo Arias
Cra. 48 # 19A-40, cons. 1219,
Torre Médica Ciudad del Río
Tel: 2353130

Carolina Ramírez Morales
Cra. 48 # 19A-40, cons. 1316,
Torre Médica Ciudad del Río
Tel: 3220251

Luis Carlos Villa Álvarez
Cra. 48 # 19A-40, cons. 1423,

Torre Médica Ciudad del Río
Tel: 4194314

Oftalmología pediátrica

Beatriz Elena Duque Hernández
Cra. 43 # 29-35, cons. 522,
Clínica de Oftalmología Sandiego
Tel: 2626646

Ortopedia y traumatología

Horacio Enrique Vanegas Ruiz
Calle 7 # 39-290, cons. 503,
Clínica Medellín, El Poblado
Tel: 3126242

Otorrinolaringología

Eduardo Pérez Pinilla
Calle 4 sur # 43AA-26, cons. 202
Tel: 2681199 - 3116939

Isabel C. Vélez Velásquez
Calle 78B # 69-240, cons. 153,
Hospital Pablo Tobón Uribe
Tel: 4459153

Psiquiatría

Catalina Mendoza Arango
Calle 2 sur # 46-55, cons. 232,
Clínica Las Vegas, Fase I
Tel: 3116780

Urología

Arturo Arenas Arévalo
Cra. 19A # 44-25, cons. 2102,
Torre Salud y Servicio
Tel: 4189601

Jorge Hernán Uribe Zuluaga
Calle 7 # 39-290, cons. 1116,
Clínica Medellín, El Poblado
Tel: 3117974 - 3117925

Luis Eduardo Bencardino C.
Calle 2 sur # 46-55, cons. 251,
Clínica Las Vegas
Tel: 2668098



Piloskin®

Línea capilar para cada tipo de cabello

NUEVO
 Ahora con
SAW PALMETTO



ANTICAÍDA ANTICAÍDA ANTICASP
ANTICAÍDA CABELLO GRASO

La mejor elección para tener un cabello saludable



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

Procedimientos

DE TALLA MUNDIAL

Modernas tecnologías que se integran al talento de nuestros equipos médicos y 22.000 procedimientos quirúrgicos por año así lo confirman. Y cuando ese esfuerzo es reconocido a nivel internacional, nuestros pacientes sienten la diferencia.



SOMOS DE TALLA MUNDIAL



VIGILADO Supersalud

REINVENT

#YoPrefieroImbanaco



V Galardón Nacional Hospital Seguro 2018



Acreditación Nacional en Salud



Centro Médico Imbanaco

Vocación de Servicio

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