



Porque todos somos diferentes,
necesitamos cuidados diferentes

Shampoo para el **CUIDADO** Capilar | **ideal** para cada | **Tipo De** Cabello

NUEVO
Con **SAW** Palmetto

ANTICAIDA
Efecto
Relipidizante

ANTICAIDA
Uso
Diario

ANTICASPAS
&
ANTICAIDA
Acción
Seboreguladora

ANTICAIDA
Mayor
Poder Anticaida

ANTICAIDA
Cabello
Graso

skindrug



Porque todos somos diferentes,
necesitamos cuidados diferentes

Shampoo para el
CUIDADO
Capilar

ideal
para cada

Tipo De
Cabello

NUEVO

Con
SAW
Palmetto



ANTICAÍDA
Efecto
Relipidizante

ANTICAÍDA
Uso
Diario

ANTICASPAS
&
ANTICAÍDA
Acción
Seboreguladora

ANTICAÍDA
Mayor
Poder Anticaída

ANTICAÍDA
Cabello
Graso

Skindrug

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

APRENDER DE LOS JÓVENES

Learning from the youth



ISSN 1692-5556 Abril - Mayo de 2019 - Edición 146

VIGILADO Supersalud

www.revistasaludcoomeva.co

Comeva
Medicina Prepagada



VIGILADO Supersalud
Unidad de Atención al Paciente - 01800000000000000000

¡Sabemos que el
BIENESTAR de
 tus hijos es lo **más**
 importante para ti!

**En nuestro Hospital de Rionegro
 contamos con un programa de
 cuidado integral pediátrico.**

**Nueva Unidad de Cuidado Crítico Pediátrico
 con acompañante las 24 horas.**



HOSPITAL SANvicente
 fundación

Atendemos pacientes de medicina prepagada, póliza y particular.

f t v i sanvicentefundacion.com 

Rionegro, Antioquia. Vía aeropuerto - Llanogrande

 **403 77 17**



Número 146
Abril - Mayo de 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

Mauricio Castillo Pérez
**Gerente Nacional de Estrategia
y Nuevos Negocios**

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

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

Dirección General
Xiomara Iveth Campo

Comité Editorial
Pascual Estrada Garcés
Director Médico Nacional
Blanca Inés Vélez
Directora Nacional Salud Oral
Diana Cristina Sánchez Ramírez
**Directora Nacional de Experiencia
en el Servicio**
Bertha Varela Rojas
Jefe Nacional Auditoría Médica
Julián Villegas
**Jefe Nacional de Gestión de
Riesgos en Salud**
Mabel Irina Calero
**Jefe de Marca Medicina Integral,
Salud Oral y Negocios Internacionales**
Juan Fernando Saavedra Aulestia
**Jefe Nacional de Marca CEM,
Conecta y Prestadores**
Martha Liliana Cifuentes
**Coordinadora Nacional de
Relacionamiento con Prestadores**
Sandra Viviana Muñoz Rodríguez
Epidemióloga Nacional

Colaboraciones
Marco Emilio Ocampo
Ana María Correa Montaña
Alexandra Arango Rojas
Érika Ximena López Macías
Juan Pablo Barba Castañeda
Viviana Trujillo Jiménez
Hugo Ricardo Campo Cardona
Jessica Montes Díaz
Dyllan Camilo González

UN COMPROMISO DIARIO CON NUESTRA SALUD



Jorge Alberto Zapata Builes
Gerente General

La salud es un derecho, pero también una responsabilidad propia. Conocer nuestro cuerpo, entender sus señales, hacerse chequeos médicos, decidir ejercitarse y alimentarse de manera saludable; promover el eustrés (estrés positivo) y sonreírle a la vida son decisiones personales. Todos ellos están en línea con el Día Mundial de la Salud, definido por la OMS para este 7 de abril, y en el que también se enmarca nuestra promesa de valor Cuidarte es Quererte, con la que invitamos a nuestros afiliados para que asuman un estilo de vida en el que la práctica regular de hábitos positivos favorezca su bienestar. Educarse en el

autocuidado resulta determinante para prevenir enfermedades y apoyar en el desarrollo de esos seres que tanto queremos. Razones de peso por las que hemos creado un universo de información útil y personalizado a solo un clic desde distintos esquemas de atención, entre ellos la aplicación web y móvil *Mi Historia*, con la que les ayudamos a tener una historia clínica digital y la asesoría de un equipo interdisciplinario para crear un plan personalizado a corto y largo plazo, con rutinas que se adecúan a sus necesidades y objetivos. Invitamos a cada usuario a comprometerse con su salud y la de su familia para toda la vida •



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

Macroeditora Revistas
Paula Andrea Montoya T.

Editora
Natalia Estefanía Botero C.

Editor Gráfico
Hugo A. Vásquez E.

Diseño
Luisa Fernanda Vélez

Periodistas
Isabel Vallejo Jiménez
Natalia Ospina
Diana Ramírez
Liliana Klinkert
Felipe Ortergón

Fotografía
Shutterstock - Cortesía

Comercialización
El Colombiano
Cali: Marisol Monsalve
310 544 2354
marisolm@elcolombiano.com.co
Bogotá: Ana María Echandía
318 376 4776
Medellín: Mónica Gómez
312 202 7269
monicagr@elcolombiano.com.co

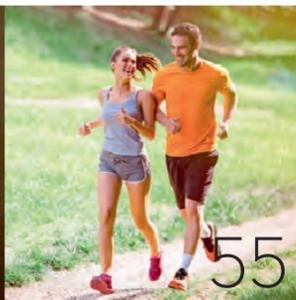
El contenido de los artículos de la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. está destinada a la ilustración y/o conocimiento general. En ningún caso deberá sustituir el asesoramiento o las indicaciones de un médico. El lector no podrá usar esa información para diagnosticar y/o realizar el análisis, 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. © 2019**

CONTENIDO

Abril - Mayo 2019

SIGUE LA RUTA DE **Cuidarte es quererte**



(CON TU CUERPO)

- 8 Nutrición**
Desayunar para tener más energía
- 12 Para ellas**
Una aliada del cuidado de los huesos
- 16 Infografía**
La calma que viene con la meditación
- 18 Para ellos**
Sí se puede perder la grasa abdominal
- 22 Por tu sonrisa**
Tentación dulce para los dientes
- 24 Lo natural**
Altas en proteína vegetal

(CON TU MENTE)

- 30 Por tu generación**
Escuche a los *centennials*, la generación hiperconectada
- 36 Armonía es salud**
Conocerse y crecer en autoestima
- 40 Zoom a**
La memoria
- 44 Abuelos**
Oídos atentos para aprender de quienes han vivido más
- 48 Tendencias**
El placebo y su efecto sobre la mente
- 50 Tenga en cuenta**
Liberarse de la obsesión para vivir mejor

(CON TU MUNDO)

- 56 Pequeños gigantes**
Arrullar es un lenguaje de amor
- 60 Tenga en cuenta**
La adrenalina activa el cuerpo
- 62 Tendencias**
Resuelva sus dudas para una sexualidad plena
- 66 Pasatiempos**
Crucigrama y sudokus
- 68 A dúo**
Roles de mutuo acuerdo
- 70 Antes de**
Un abrazo reconforta el alma

(CONTIGO)

- 74 Prevención**
8 hábitos que cuidan tu salud
- 76 Especial**
La salud en tus manos
- 80 Directorio**
Novedades en nuestra red médica
- 82 Institucional**
Conéctate a través de nuestra app

HIDRATACIÓN Completa | Antiedad | para tu rostro



Porque **todos** somos diferentes

necesitamos

cuidados

diferentes

Retimax®

- Contorno de ojos**: RETIMAX® Like Contorno de Ojos. Efecto tensador 30 gr.
- Hidratante facial ANTIEDAD**: Hidratante Antiedad 60 g.
- Despigmentante de uso diario**: Retimax® Aclarante.
- Tratamiento ojeras y bolsas**: Retimax® Antiojeras.
- Tónico facial refrescante e hidratante**: Retimax® Tónico Facial.

Skindrug

UN NIÑO SALUDABLE ES UN NIÑO FELIZ



Valuado SuperSalud

En este **Mes de los Niños**, recordemos la importancia de cuidar su salud y bienestar:



Enséñales a lavarse las manos correctamente



Dales frutas y verduras en su dieta



¡Más abrazos y menos castigos!



Estimula su amor por el deporte.



Juega y diviértete con ellos.

Mantenlos siempre protegidos con **Coomeva Medicina Prepagada**.

¿Quieres conocer más? Ingresá ya a cuidarteesquererte.co

Cuidarte es quererte



CON TU CUERPO

CUIDAR EL CORAZÓN ES UNA TAREA DIARIA. CONTROLAR EL ESTRÉS Y HACER DEPORTE SON ACCIONES QUE SUMAN A ESTE IMPORTANTE PROPÓSITO.

EN CONTROL

Realizarse exámenes de sangre, al menos una vez al año, para saber cómo están los niveles de colesterol y triglicéridos.

CON MODERACIÓN

Disminuir el consumo de bebidas artificiales y saborizadas con azúcar previene enfermedades cardiovasculares y el aumento de peso.

UN BUEN DORMIR

Descansar lo suficiente en las noches, incluso después de ejercitarse y comer, le permite a este órgano vital entrar en reposo.

150

MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA A LA SEMANA APOYAN LA SALUD DEL CORAZÓN.

Cuidarte es quererte



(CON TU CUERPO
nutrición)

DESAYUNAR PARA TENER MÁS ENERGÍA

Dependiendo de las actividades, gustos y necesidades de cada persona, será el tipo, cantidad y horario de la primera comida del día.

ASESORA
ÁNGELA FRANCO CASTRO
Nutricionista - Unidad de Promoción y Prevención
en Alimentación y Nutrición de la U. de Antioquia

La razón de ser del desayuno es romper con el ayuno lo más pronto posible, de ahí su nombre. Realizar este hábito de la manera correcta es un reto nutricional diario para proveer al organismo de la energía que necesita para arrancar el día y vivirlo con la mejor actitud.

“Cuando pasan 12 horas de no comer nada, el cuerpo empieza a utilizar la masa muscular como reserva de energía, lo que ocasiona su pérdida e impacta el movimiento del cuerpo, la postura y el sostenimiento de los huesos”, explica la nutricionista Ángela Franco, de la Unidad de Promoción y Prevención en Alimentación y Nutrición de la Universidad de Antioquia.

En ese orden de ideas, la recomendación es una: “no saltarse esta comida” y romper ese ayuno bien sea con un jugo, café con galletas o una porción de fruta fresca.

La regularidad en este hábito hace que el metabolismo funcione mejor, ayuda a controlar el

peso, potencia el rendimiento intelectual, mantiene estables los niveles de azúcar en la sangre, mejora el control del apetito, de la saciedad y reduce el consumo de alimentos poco saludables, como la comida de paquete y los fritos.

La profesional sugiere incluir en esta primera comida del día una porción de proteína como huevo o queso; una de carbohidrato como cereal, galletas o pan integral; una fruta, y una bebida láctea, de esta manera se logra el equilibrio esperado en el aporte de nutrientes. Sin embargo, estas recomendaciones pueden variar de acuerdo con la necesidad o sensibilidad a los alimentos de cada individuo. A continuación, tres recetas bajas en azúcar, sodio y grasa, para preparar en la primera hora del día.

15

A 20 MINUTOS
DIARIOS,
EN PROMEDIO,
SE SUGIERE DEDICAR
A ESTE HÁBITO.





El huevo, además de proteínas, contiene fósforo y potasio.

El pan integral aporta fibra, lo que beneficia los procesos digestivos y genera saciedad.

OPCIÓN 1

SÁNDUCHE DE HUEVO

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 100 GR

Kcal: 215.4 / Proteínas: 9.2 gr / Grasa total: 10.1 gr / Colesterol: 191.3 mg / Calcio: 27.1 mg / Hierro: 0.7 mg / Fibra: 2.3 gr / Carbohidratos: 21.7 gr

INGREDIENTES:

1	Manejo pequeño de cilantro
2	Tajadas de pan integral
C/n	Aceite de canola
C/n	Sal de mesa baja en sodio
1	Huevo de gallina tipo A

PREPARACIÓN:

- Lavar y desinfectar el cilantro. Picar finamente.
- En una sartén antiadherente, agregar un poco de aceite, luego el cilantro, la sal y el huevo. Dejar a fuego medio por 5 minutos, sin dejar de revolver. Retirar y reservar.
- Poner el huevo sobre una tajada de pan y tapar con otra rebanada.
- Partir por el medio y formar dos triángulos. Servir y consumir rápido. Recuerde verificar la fecha de vencimiento del pan.

Bebida sugerida:

Jugo de naranja. Exprimir de 1 a 2 naranjas, para obtener un vaso de jugo.

UNA
OPCIÓN
VEGETARIANA

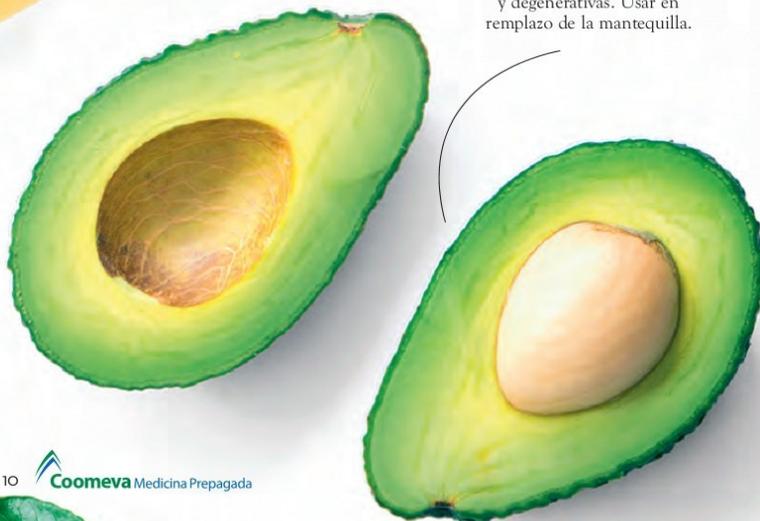




El queso provee calcio, mineral fundamental para el cuidado de los huesos.



El aguacate ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares y degenerativas. Usar en remplazo de la mantequilla.



OPCIÓN 2

AREPA MEXICANA

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 160 G

Kcal: 307.7 / Proteínas: 10.4 gr / Grasa total: 10.1 gr / Colesterol: 14.5 mg / Calcio: 168.5 mg / Hierro: 1.1 mg / Fibra dietética: 1.1 gr / Carbohidratos: 43.7 gr

INGREDIENTES:

1 ud	Arepa tela
1	Lonchita de queso mozzarella
1/2 und	Aguacate Hass
1 cda	Margarina
3 unds	Ciruelas pasas sin semillas

PREPARACIÓN:

- Sobre una parrilla o sartén antiadherente poner la arepa y llevar a fuego medio. Dejar dorar por lado y lado.
- Aparte, cortar el aguacate por la mitad, retirar la cáscara, la pepa o la semilla. Triturar con ayuda de un tenedor hasta obtener un tipo de puré o guacamole.
- Cortar en tiras delgadas el queso o rallar.
- Sobre la arepa, untar guacamole, agregar el queso y decorar con 3 ciruelas pasas.

Bebida sugerida:

Café moka. Agregar a una olla 200 cc de agua, 200 cc de leche semidescremada, una cucharada dulcera de café en polvo, una cucharada dulcera de cocoa en polvo y un sobre individual de sucralosa.





OPCIÓN 3

FRESAS Y BANANO CON KUMIS

TAMAÑO POR PORCIÓN: 170 G

Kcal: 355.6 / Proteínas: 12.9 g / Grasa total: 13.7 g /
 Colesterol: 23.2 mg / Calcio: 304.5 mg / Hierro: 1.8 mg
 / Fibra dietética: 3.0 g / Carbohidratos: 48.6 g

INGREDIENTES:

10 unds	Fresas
1 und	Banano común
200 cc	Kumis
1 1/2	Pocillo tintero de granola
3 unds	Almendras tostadas
1	Tajada queso cuajada

PREPARACIÓN:

- Lavar, deshojar y desinfectar la fresa.
- Picar la fruta en tajadas, de arriba a abajo y reservar.
- Pelar el banano en rodajas y el queso en cubos pequeños (o rallar, si se prefiere).
- En un plato hondo, ubicar el queso, luego la granola, adicionar el kumis y terminar con la mezcla de fresas y bananos.
- Decorar con 3 almendras y servir •

El banano es una fruta rica en potasio, lo que ayuda en la conducción nerviosa y contracción de los músculos.

EL MENÚ
FAVORECE LA
SALUD DEL
CORAZÓN



» Si perteneces a nuestro

PROGRAMA ORO Y ORO PLUS



cuentas con **chef telefónico ilimitado**. Aplican TyC.



(CON TU CUERPO
para ellas)



UNA ALIADA DEL CUIDADO DE LOS HUESOS



La vitamina D sirve como vehículo para la absorción del calcio en el organismo.



ASESOR
JULIÁN HURTADO
 Médico general, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada

Son innumerables los beneficios de la Vitamina D: previene fracturas, los dolores óseos, la obesidad, la diabetes y la hipertensión arterial. También mejora el funcionamiento del corazón y ayuda a mantener el equilibrio, aumenta la masa muscular, fortalece las defensas, previene el cáncer de colon, de recto y de mamá. Además, retrasa el envejecimiento precoz.

Su principal fuente de producción es la piel y se adquiere especialmente a través de la exposición al sol. Su déficit es considerado un problema de salud pública en Colombia, en el que entre el 20 % y 50 % de las mujeres en edad reproductiva la presentan, es decir, entre los 20 y 35 años de edad.

PANORAMA GENERAL

Julián Hurtado, médico general, explica que la deficiencia de esta vitamina puede generar “retraso del crecimiento en los niños, dolor y debilidad de huesos y músculos, riesgo de fracturas en la columna, la muñeca, la cadera y las piernas, sensación de fatiga y espasmos musculares”. Para evitar estas condiciones, el profesional recomienda llevar una dieta a base de carnes, pescados, mariscos y otros alimentos como huevo, leche, hígado y quesos. También es importante incluir el jugo de naranja, los cereales y el yogur.

Si a una persona le preocupa no estar recibiendo suficiente vitamina D, es recomendable que acuda al médico para determinar si necesita un suplemento. La cantidad que el cuerpo necesita puede variar dependiendo del peso, los genes, el color de piel, de si el paciente tiene alguna afección crónica, incluso de la zona geográfica en la que se vive y del contacto con el sol.

10 %

O MENOS DE LOS COLOMBIANOS
 CONSUMEN DIARIAMENTE
 PESCADO, HUEVOS Y LÁCTEOS,
 SEGÚN LA ASOCIACIÓN
 COLOMBIANA DE DIETISTAS Y
 NUTRICIONISTAS.

En *Santa Lucía* queremos cuidar tus ojos



Nuestros servicios

Clínica de oftalmología

- Unidades especializadas en:
 - ✓ Oftalmopediatría y estrabismo
 - ✓ Cirugía plástica ocular y facial
 - ✓ Retina
 - ✓ Córnea, segmento anterior y trasplante de córnea
 - ✓ Glaucoma
 - ✓ Neurooftalmología
 - ✓ Uveítis
 - ✓ Oftalmología general
- Unidad especializada ayudas diagnósticas y láser terapéutico
- Unidad de cirugía oftalmológica y cirugía láser refractiva
- Servicio farmacéutico especializado

Óptica

- Unidades especializadas en:
 - ✓ Optometría avanzada
 - ✓ Lentes de contacto
 - ✓ Baja visión
 - ✓ Rehabilitación
 - ✓ Entrenamiento visual y deportivo
 - ✓ Prótesis ocular
- Adaptación de lentes oftálmicos y de contacto
- Monturas oftálmicas, de sol y deportivas
- Monturas de sol con lente formulado

Pide tu cita

Optometría

 444 44 47

Oftalmología

 266 00 22
EXT. 1

www.santalucia.com.co

 /SantaLuciaOSL

 /SantaLuciaOSL

 /CalidadEnVision

 /SantaLuciaOSL

 Clínica - Óptica
Santa Lucía
 Todo un mundo por ver

(CON TU CUERPO
para ellas)

UN MENÚ RICO EN VITAMINA D



► Al desayuno

Se sugiere comer huevo. “Con dos en la mañana la persona obtendrá el 50 % de la vitamina D que necesita en el día”, comentó el doctor Hurtado. Incluir también queso que, además de proteína y calcio, es fuente de vitamina D, al aportar en promedio el 13 % de la dosis diaria recomendada. En cuanto a los cereales, se calcula que dos tazas contribuyen al menos con el 50 % de la cantidad diaria. Un vaso con jugo de naranja provee el 17 %.



► Al almuerzo

La trucha, en una porción de 100 gramos, aporta el 38 % de la cantidad diaria de esta vitamina. También es fuente de omega 3, al igual que los camarones, que, además, son ricos en vitaminas y minerales. La cantidad aproximada de vitamina D que contiene una porción de este alimento es de 38 %. Su consumo regular disminuye el colesterol y mejora la salud ósea.



LA ACTIVIDAD FÍSICA ES CLAVE

El mejor ejercicio para los huesos es aquel que requiere sostener el propio peso, pues le exige a la persona trabajar en contra de la gravedad. Ejemplo, levantar pesas, caminar, hacer senderismo o caminatas, correr, subir escaleras y bailar. Otros deportes recomendados para el fortalecimiento muscular son la natación, el tenis, el atletismo, el ciclismo y el *crossfit* –bajo acompañamiento y vigilancia profesional–. La frecuencia y la rutina depende de cada persona, sin embargo, los expertos aconsejan que se realice actividad física al menos tres veces por semana •

Las Vegas[®]
Clínica
En las mejores manos

CATEGORÍA
Premium
CLÍNICA LAS VEGAS



Para ti, que mereces una atención

PREMIUM Nueva área de CONSULTA EXTERNA

Tendremos:

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

Sexto piso
Fase I
Clínica Las Vegas

QUEREMOS QUE **TU** ESTÉS EN LAS MEJORES MANOS

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

VIGILADO Supersalud 

LA CALMA QUE VIENE CON LA MEDITACIÓN

APRENDA
LA TÉCNICA
EN
5 PASOS

1

2

3

4

5

Se trata de una práctica que conecta consigo mismo, favorece la concentración y enseña que la clave está en la respiración.

ASESORA
JOHANNA IZQUIERDO
Practicante de técnicas de meditación desde hace 15 años



Sentarse con la espalda derecha, hombros y cara relajados y cerrar los ojos. Manos en *Chin mudra* (pulgares e índices se tocan y palmas hacia arriba). Cruzar las piernas si se desea.

En una postura estable, llevar la concentración a la respiración. Inspirar profundamente, ser consciente del aire entrando y saliendo, hasta que se vuelva imperceptible.

Hay dos opciones para calmar la mente. Una es pensar en una o varias palabras positivas como "soy paz, soy luz, soy amor" mientras respira, y otra es concentrarse en la forma en cómo el aire entra al cuerpo, desde la nariz hasta los pulmones y en sentido contrario.

No forzar la calma de la mente. Las distracciones aparecerán. Observar los pensamientos como si fueran una película. Volver a enfocar la atención en la respiración, en el mantra o en el punto de concentración. Tener paciencia hasta lograrlo.

Coordinar la repetición del mantra con la respiración.

LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN

La respiración aquieta la mente y regula la respuesta emocional. Una técnica: Inhale aire por la nariz mientras cuenta mentalmente hasta 4. Retenga el aire por 7 segundos, luego expire hasta contar 8.



LOS MANTRAS

Son vibraciones de alta frecuencia que dan balance e inciden en el sistema nervioso. Mezclan vibración, ritmo y respiración, y son poderosos para equilibrar mente y cuerpo. Si no se tiene uno propio usar el universal: "Om".

3 BENEFICIOS DE MEDITAR

- 1 Estimula la sensación de bienestar, paz interior, estabilidad y calma.
- 2 Desarrolla la concentración, la atención y la conciencia. En últimas, la capacidad de estar en el presente.
- 3 Es una opción para reducir los niveles de estrés.

4 PREGUNTAS QUE DESMITIFICAN ESTA PRÁCTICA

- 1 **¿Cualquier persona puede meditar?**
Sí. La meditación es un proceso sencillo, que purifica la mente para hacer frente a la cotidianidad con más tranquilidad y equilibrio.
- 2 **¿Cuál es la mejor hora para hacerlo?**
El amanecer y el atardecer. Mejor entre las 4:00 a.m. y 7:00 a.m. cuando la mente está tranquila después de descansar. Lo importante es la regularidad en hora y lugar.
- 3 **¿Cómo prepararse?**
Se recomienda estar fresco y limpio, al igual que el vestuario. Inclusive algunos optan por un traje cómodo y específico.
- 4 **¿Qué necesita?**
Lo único que se requiere es la buena voluntad de regalarse unos minutos de concentración y paz, sea en un espacio particular de la casa o donde nadie interrumpa.

Fuente documental: Guía del curso de meditación proporcionado por Atman Yoga.

(CON TU CUERPO
para ellos)



SÍ SE PUEDE PERDER LA **GRASA** **ABDOMINAL**

Implicaciones estéticas, físicas y de sexualidad tienen incidencia en el incremento del volumen del abdomen.

ASESOR
SANDRO GÓMEZ MAQUET
Médico especialista en nutrición

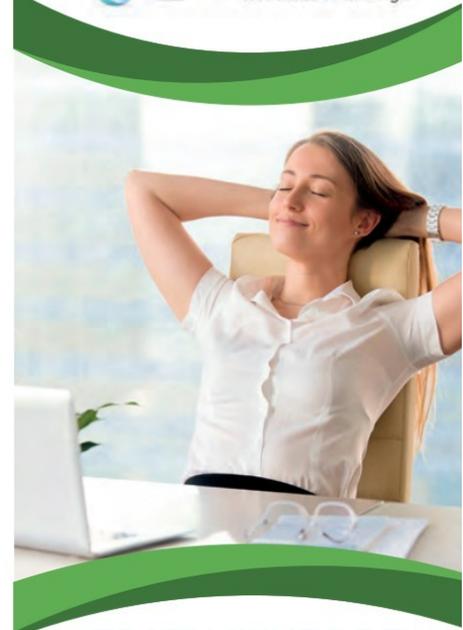


Nada que desanime más que mirarse al espejo y ver esa panza prominente, como quien dice ¡acá estoy! Más que un asunto estético, esa protuberante barriga puede ser la señal más visible de alteraciones cardiovasculares y hasta sexuales, sobre todo en ellos. ¿Puede haber algo peor que eso para el orgullo masculino? Así que, por donde quiera que se le mire, disminuir el perímetro abdominal es lo más acertado que cada persona puede hacer, pues las mujeres tampoco se libran de esa situación.

Sin embargo, más allá de las formas, lo que hay que entender es que hablar de grasa abdominal es igual a grasa visceral, una expresión que, para algunos, merece más atención y se refiere a esa grasa que hay alrededor de los órganos del abdomen, así lo explica un artículo de la *Harvard Medical School*: “lo que hace que la grasa abdominal sea un fuerte marcador de riesgo de enfermedad es que la grasa que rodea el hígado y otros órganos abdominales, llamada grasa visceral, es metabólicamente muy activa. Libera ácidos grasos, agentes inflamatorios y hormonas que, en última instancia, conducen a niveles más altos de colesterol LDL, triglicéridos, glucosa en la sangre y presión arterial”.

TOME EL METRO

Para empezar, es necesario saber que existen unas medidas, tomadas a nivel del ombligo, para identificar si el perímetro abdominal está dentro del promedio o es hora de empezar a bajarle a la barriga. La Organización Mundial de la Salud señala que para los hombres debe estar por debajo de los 90 centímetros y para las mujeres debajo de los 80. Advierte el especialista Sandro Gómez Maquet que, estas medidas muy elevadas pueden llevar al desarrollo de diabetes, hipertensión, colesterol, triglicéridos elevados y, por supuesto, enfermedad cardiovascular, en



TRATAMIENTO DE SUDORACIÓN AXILAR Y MAL OLOR AXILAR

Por medio de Microondas

ELIMINE este molesto problema con tecnología de **ÚLTIMA GENERACIÓN y ALTA EFECTIVIDAD**

miraDry

Miradry es un tratamiento efectivo aprobado por la FDA para el manejo de la Sudoración axilar y el mal olor axilar (Hiperhidrosis y Bromhidrosis axilar).

Medellín

Cali

Visítenos

www.clinicasudoracion.com

Contacto

+57 3156703225

+57 3164784086

+572 6821000 Ext 15002

Servicioalcliente1@clinicasudoracion.com

Dr. José Pablo Velez , MD.

CON TU CUERPO para ellos

otras palabras, algo que los expertos llaman síndrome metabólico.

Si bien para hombres y mujeres estos excesos de grasa son causados por las mismas razones: sedentarismo, mala alimentación, alteraciones hormonales, falta de sueño y estrés, el especialista señala que, aunque en ellas también puede darse en la parte abdominal, es más frecuente que las mujeres acumulen grasa en las caderas, por lo que explica que tienen menos problemas de grasa visceral, pero no están exentas. Añade también que en mujeres mayores de 60 años la incidencia de grasa abdominal es un poco mayor, debido a los cambios hormonales que condicionan la presencia de grasa en el cuerpo.

Por su parte, el estilo de vida actual también hace que cada vez haya más niños y jóvenes con perímetro abdominal elevado, incluso el experto advierte del "aumento de diabetes tipo 2 en la población más joven debido al aumento de la grasa visceral".

LA LIPO NO ES LA SOLUCIÓN

En ese afán de lograr resultados rápidos y sin mucho esfuerzo, para muchos, el quirófano suele ser la primera opción que salta a la vista. Incluso, hay quienes acuden a geles térmicos, a plásticos en el abdomen para "sudar la grasa", jugo de limón en ayunas para "cortar la grasa" y cuanta oferta hay en el mercado que promete resultados milagrosos.

Sin embargo, el doctor Gómez Moquet es enfático en decir que "la única manera de disminuir la grasa abdominal es con la realización de actividad física y un plan alimentario ajustado a las necesidades de cada persona. Hay que tener claro que para reducir la grasa abdominal (que es la más difícil) es necesario, primero, perder peso. Con la lipo se baja grasa de la pared abdominal, pero la visceral, con esos procedimientos, permanece ahí" •

Mientras más grande

sea la cintura de un hombre, mayor riesgo tendrá de desarrollar impotencia sexual y alteraciones urinarias.

5 CLAVES PARA TENER LA GRASA BAJO CONTROL



1

Disminuir el consumo de azúcares refinados: postres, tortas, helados, pasteles, productos de repostería, bebidas azucaradas y azúcar de mesa.



2

Evitar la reutilización de los aceites.



3

Reducir el consumo de fritos.



4

Tener un plan nutricional orientado por especialistas y adherirse a él.



5

Hacer actividad física.



VACUNAS AL DÍA

Es una medida eficiente
para inmunizar a los niños frente a
enfermedades infecciosas que podrían
provocarles trastornos, discapacidades graves
y reducir así la tasa de mortalidad.

94,6 %

DE LOS NIÑOS DE CINCO
AÑOS EN COLOMBIA
HAN SIDO VACUNADOS,
SEGÚN EL PORTAL
DATOS ABIERTOS DEL
GOBIERNO NACIONAL.

ACCIÓN EFECTIVA

Las vacunas interactúan con el sistema inmunitario de una persona y producen una respuesta similar a la generada por las infecciones naturales, pero sin causar enfermedad ni poner al individuo en riesgo de sufrir posibles complicaciones. No vacunarse o dejar las dosis empezadas, pone en peligro la vida. El método más habitual para su administración es la inyección.



FUENTES
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)
Y MINISTERIO DE SALUD DE COLOMBIA

ACCESO AL ESQUEMA DE VACUNACIÓN

Todos los menores de seis años en el país tienen derecho a recibir las vacunas del esquema nacional, avalado por el Ministerio de Salud, que contempla 21 inmunizaciones y previene 25 enfermedades. Dolor en el sitio de la aplicación, fiebre o salpullido pueden presentarse tras su aplicación, los que mejoran con el pasar de las horas.

2 a 3

MILLONES DE MUERTES SE EVITAN AL AÑO CON LAS VACUNAS EN CONTRA DE ENFERMEDADES COMO DIFTERIA, SARAMPIÓN, NEUMONÍA, ROTAVIRUS, RUBÉOLA, TÉTANOS Y POLIO, SEGÚN LA OMS.

(TENGA EN CUENTA)

Es importante que los padres cuenten con el carné de vacunación de su hijo, para llevar el control de las que recibe y las que le hacen falta.

En la juventud y adultez hay que aplicar algunos refuerzos, según la necesidad de cada paciente. Se recomienda asesorarse de un médico.

Así sea una salida de corta o larga duración, todos los viajeros deben conocer las regulaciones de vacunación del lugar al que van.



TENTACIÓN DULCE

PARA LOS DIENTES

La caries puede producir dolor y en algunos casos inflamación de las encías. Hay que prevenirla desde la niñez.



ASESORA ÁNGELA CARRILLO - Odontopediatra

La mayoría de alimentos que reciben los niños cuando dejan la leche materna tienen una carga importante de carbohidratos como sacarosa, conocida como el azúcar tradicional de mesa. Esta sustancia es la principal causa de la aparición de caries dental, sin embargo, este trastorno no solo afecta a los niños, cerca de 5 mil millones de personas en el mundo la padecen, por lo que es catalogada como la enfermedad crónica prevenible más extendida en el planeta.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, la define como una afección que, de no tratarse a tiempo, puede causar dolor, una infección e incluso la pérdida del diente. Pero, ¿qué efectos negativos causa el azúcar sobre la salud

bucal? Según Ángela Carrillo, coordinadora del posgrado de Odontopediatría de la Pontificia Universidad Javeriana, el consumo elevado de esta sustancia ocasiona la erosión y el desgaste del esmalte, lo que propicia que las bacterias que originan las caries tengan mayor facilidad de afectar los premolares, molares, caninos e incisivos.

“Los dientes se dañan cuando el dulce permanece por mucho tiempo en la boca, especialmente entre las encías. Los alimentos que más daño hacen son aquellos que se adhieren a la superficie del diente, como el ‘caramelo’ o los chupetes. Los que causan menos problemas son los que se disuelven rápidamente como los chocolates o los chicles sin azúcar. Todos afectan de una forma u otra,

pero tampoco se trata de erradicarlos por completo”, enfatizó la profesional.

PONER LÍMITES

Comer un dulce al día en porción pequeña, combinarlo con la ingesta de otros alimentos y cepillarse luego de su consumo son dos consejos de la especialista para evitar el desarrollo de esta patología.

Incluso, comer apio, zanahoria, manzana, entre otras verduras y frutas crujientes, ayuda a limpiar la boca después de disfrutar de una golosina pegajosa. En general, es fundamental tener hábitos adecuados para mantener una higiene dental, lo que incluye un correcto lavado de dientes tres veces al día, el uso de seda dental y la visita periódica al odontólogo. De esta manera la placa bacteriana estará bajo control •



6 PAUTAS PARA EVITAR LA CARIES

Alfonso Escobar, odontopediatra y profesor de la facultad de Odontología de la Universidad CES, señala que la clave está siempre en mantener una buena higiene bucal.

1

No introducir el azúcar en la dieta del niño hasta después de los dos años.

2

Disminuir la frecuencia de consumo de azúcares libres (sustancias que son añadidas a las bebidas, postres, cereales y golosinas).

3

Es importante tener en cuenta la cantidad de azúcar que se consume y la frecuencia. Al estar expuesto varias veces al día a estos alimentos se aumenta el riesgo de caries.

4

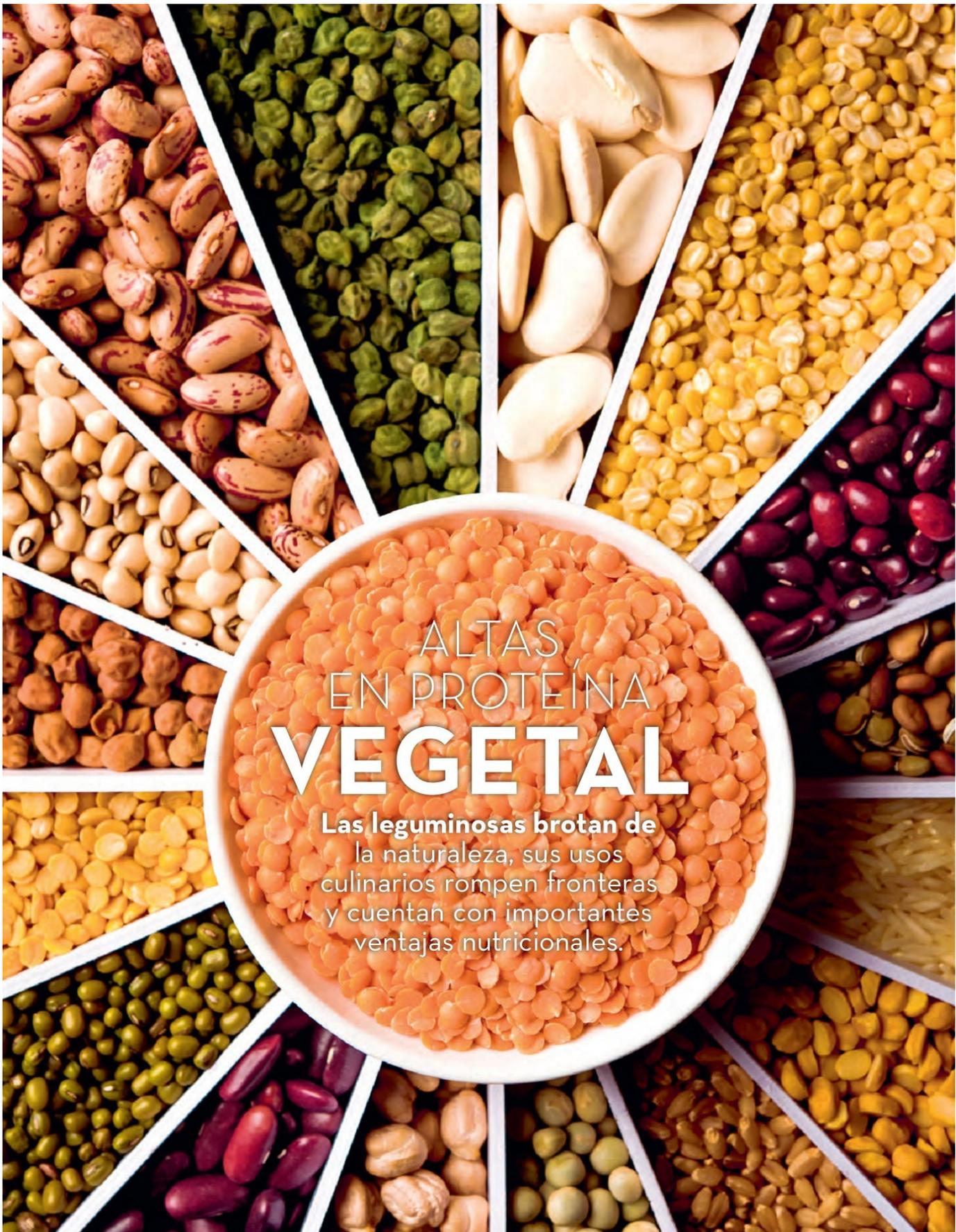
Realizar una adecuada higiene oral. Esto incluye cepillado tres veces al día y uso de la seda dental.

5

Iniciar el control con el dentista a partir del primer año de edad y mantener estas citas por lo menos dos veces al año.

6

Si la mujer está en embarazo, se recomienda un mínimo consumo de azúcar, pues durante la gestación se puede generar predisposición del bebé.



ASESORA

SANDRA ALFARO - Nutricionista dietista,
adscrita a Coomeva Medicina Prepagada

Si, la mayoría de personas en África, Asia, América, Europa y Oceanía conocen las leguminosas. Saben de recetas que combinan o usan como ingredientes principales los frijoles, las lentejas, los garbanzos, las habas o las arvejas. También, que a estas se les conocen como granos y semillas y que para muchas familias son infaltables en el listado del mercado. Sin embargo, ¿qué tanto conocen acerca de su valioso aporte nutricional?

En una dieta equilibrada, por ejemplo, se recomienda incluirlas de dos a tres veces a la semana. “Son de gran valor en el arte culinario de veganos, vegetarianos por su alto contenido en proteína, pero actualmente, los jóvenes y los asiduos consumidores de carne las tienen olvidadas”, expresa la nutricionista Sandra Alfaro.

En general, las leguminosas poseen un alto contenido de proteína, son ricas en nutrientes, vitaminas del grupo B, antioxidantes que contrarrestan el envejecimiento natural, en minerales como hierro, potasio, magnesio y zinc, así como en carbohidratos que contienen almidón, una sustancia que provee energía.

VERSÁTILES Y DELICIOSAS

Su alto contenido de fibra ayuda a mejorar la respuesta a la insulina, además, su consumo genera en el organismo sensación de saciedad y contribuye a estabilizar los niveles de azúcar en sangre, por lo que son una opción sugerida para las personas diabéticas y las que desean mejorar y controlar el peso. “Nos enfrentamos a una pandemia de obesidad y sobrepeso que afecta a más del 50 % de la población, como también a la incidencia y prevalencia de malnutrición y desnutrición, por esto es importante rescatar el valor de las leguminosas y hacer de ellas el centro de moda culinaria, alimentaria y nutricional”, agrega Alfaro.

Universidad
Pontificia
Bolivariana
CLÍNICA UNIVERSITARIA®



Integralidad, oportunidad y comodidad a su servicio

Atención de **urgencias**
con **acceso preferencial.**



Cómodas **habitaciones**
unipersonales.

Oportunidad en la **asignación**
de sus citas.



**Toda nuestra atención
puesta en usted y su familia**

Protegemos el don maravilloso de la **vida**

Central de Citas 448 8388 opción 2
Carrera 72A N° 78B - 50 sector Robledo - Medellín
www.clinicauniversitariabolivariana.org.co



SEMILLAS GENEROSAS

AYUDAN A CONTROLAR EL PESO

Son bajas en grasas y de alto contenido en fibra, que aumenta la sensación de saciedad y ayuda al adecuado tránsito intestinal.

PROTEGEN EL CORAZÓN

Su alto contenido en fibra soluble (conocido por su efecto en la disminución del colesterol) reduce el riesgo de padecer cardiopatías coronarias.

PREVIENEN ANOMALÍAS

Son fuentes de vitaminas, como el folato, que disminuye el riesgo de malformaciones congénitas del tubo neural, en donde se estructura el cerebro, la columna vertebral y la médula espinal en el feto.

EVITAN LA FALTA DE HIERRO

Su alto contenido en este mineral las convierte en un alimento que previene la anemia en mujeres y niños. Se sugiere combinarlas con alimentos que contengan vitamina C para mejorar la absorción del hierro.

AGREGAN PROTEÍNA DE CALIDAD

Especiales para el crecimiento y el desarrollo. La calidad proteica de las dietas vegetarianas mejora cuando las legumbres se consumen junto a cereales como arroz, quinoa, cebada o maíz en las porciones indicadas.

ALIVIAN LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS

Como no contienen gluten, su consumo es propicio para quienes son alérgicos a esta proteína o tienen enfermedad celíaca, un trastorno digestivo.

PROTEGEN LA SALUD

Previenen la disminución cognitiva, reducen los síntomas de la menopausia y enriquecen la salud ósea.

TENGA EN CUENTA



- ▶ Las leguminosas son alimentos de larga conservación, por lo que una vez almacenadas en recipientes herméticos, pueden durar meses e incluso años sin perder su valor nutricional.



- ▶ El consumo de la soya no está muy extendido como grano, pero sí a través de la leche, queso, yogur, fermentados y postres con base en este ingrediente.



- ▶ Son cultivos que dan rendimiento. Esta condición, unida a sus importantes valores nutricionales, las postulan como un alimento sustentable para atender a la población global en el futuro •

(CON TU CUERPO
conjuntos)



HIGIENE DIARIA

El contacto con otras personas, superficies y objetos durante el día hace que se acumulen gérmenes en las manos. Una buena higiene reduce considerablemente el contagio de enfermedades como diarrea, parasitismo intestinal y neumonía, además de infecciones en los ojos. Incorporar este hábito desde la niñez ayuda a formar jóvenes y adultos más conscientes y educados en el autocuidado.

25

VECES POR HORA, EN PROMEDIO, UNA PERSONA SE TOCA LOS OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA SIN DARSE CUENTA, DICE EL CENTRO PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DE EE. UU.

LAVARSE LAS MANOS

Lavarse las manos

con agua y jabón luego de ir al baño o antes de ingerir alimentos, es una acción protectora que evita la propagación de enfermedades e infecciones.



HÁBITO DE VIDA

Mojarse las manos con agua corriente, aplicar jabón líquido, sólido o en polvo en la mano, refregarse palma con palma todas las superficies durante, al menos, 20 segundos, incluso las muñecas y debajo de las uñas, enjuagarse y secarse con una toalla limpia, es la rutina de lavado recomendada. Los desinfectantes a base de alcohol, que no requieren agua, son una alternativa cuando no hay agua disponible.

80 %

DE LOS GÉRMESES ACUMULADOS EN LAS MANOS SE ELIMINAN CON EL LAVADO, SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.

BIENESTAR GENERAL

Antes de preparar alimentos, comer, curar heridas, cuidar a una persona enferma, poner o quitar lentes de contacto, así como después de ir al baño, cambiar pañales, estar con animales, sonarse la nariz, toser, estornudar, o manipular residuos, el lavado de manos es fundamental. Hay otras situaciones que lo ameritan, sin embargo, cada persona lo determinará de acuerdo con sus actividades diarias.

FUENTE ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD



PARA SABER MÁS

PULMONES LIBRES DE HUMO

El 31 de mayo se conmemora el Día Mundial sin Tabaco que este año centra su mensaje en el tabaco, y la salud pulmonar, con el objetivo de crear conciencia sobre los riesgos de este hábito y sus efectos. Cáncer de pulmón, enfermedades respiratorias crónicas, tuberculosis y contaminación del aire son los efectos que, a largo plazo, genera el fumar o ser fumador de forma pasiva. La fecha, promovida por la OMS, es un llamado a la acción, en la que se aboga por políticas eficaces para controlar su venta y consumo. Tenga en cuenta que, aunque el humo puede ser invisible y sin olor, permanece en el aire hasta por cinco horas.



2 g

DIARIOS DE SAL ES LA CANTIDAD DE CONSUMO RECOMENDADA, SEGÚN LA OMS. EN EXCESO PUEDE CAUSAR HIPERTENSIÓN ARTERIAL.

LAS FLEXIONES MIDEN LA SALUD DEL CORAZÓN

Investigadores de la U. de Harvard propusieron una evaluación de salud, recurriendo al ejercicio físico: contar cuántas flexiones son capaces de hacer. Los resultados sugieren que los hombres de mediana edad que levantan su propio peso más de 40 veces, tienen menos riesgo de sufrir enfermedades del corazón. La conclusión se da luego de analizar los datos de cerca de 1.600 bomberos mayores de 18 años que hicieron pruebas físicas para acceder a este organismo en una clínica de Indiana, en EE. UU., entre 2000 y 2007.



LA META ES CAMINAR DE 5 A 7 KM POR HORA

Estudio de la U. de Sidney, publicado en el *British Journal of Sports Medicine*, concluye que caminar entre 5 y 7 kilómetros por hora —entre 8,5 y 12 minutos por kilómetro—, beneficia la salud cardiovascular, aumenta la capacidad cardiorrespiratoria y disminuye el riesgo de enfermedades coronarias.



CRECE LA ESPERANZA DE VIDA EN COLOMBIA

- ▶ Un estudio realizado en 194 países demostró que la expectativa de vida en Colombia aumentará tres años en las próximas dos décadas, lo que ubica al país en el lugar 44.
- ▶ Japón, Suiza y Singapur están en los tres primeros lugares de la tabla, que contempló, entre otros factores, la situación de la sanidad y las tasas de mortalidad.
- ▶ El informe, realizado por el Instituto de Métrica y Evaluación de la Salud de la U. de Washington, en EE. UU., encontró que la esperanza podría aumentarse hasta cinco años si se controlan riesgos como la obesidad, el tabaquismo y el alcoholismo.

(TENGA EN CUENTA)

El corazón debe cuidarse en todas las etapas del ciclo humano con medidas saludables que perduren toda la vida.

CON TU MENTE

20

AÑOS, EN PROMEDIO, ES LA EDAD HASTA LA QUE SE GANAN NEURONAS NUEVAS. A PARTIR DE ENTONCES, SE POTENCIAN.

LA GIMNASIA MENTAL, A TRAVÉS DE LA ESTIMULACIÓN Y EL ENTRENAMIENTO DE LAS FUNCIONES COGNITIVAS, FAVORECE EL BIENESTAR EMOCIONAL.

UN ENTRENAMIENTO

La realización de sopas de letras, crucigramas, sudokus, lecturas, ejercicios de cálculo y las conversaciones son algunos ejercicios.

HABILIDADES EN ACCIÓN

Levantar pesas, trepar árboles, correr descalzo y caminar hacia atrás, entre otras, son rutinas físicas que pueden mantenerlo en forma.

ACTIVIDADES DIARIAS

La atención, la percepción, la memoria, el pensamiento y la inteligencia, entre otros procesos fundamentales, se benefician con los estímulos.

Cuidarte es quererte



LISTEN TO THE **CENTENNIALS**,

ASESORA
GLORIA HURTADO CASTAÑEDA
Psicóloga, adscrita a Coomeva
Medicina Prepagada

Questionan la tradición y no siguen órdenes, pero les gustan las causas sociales y cuidar la naturaleza. Son nativos digitales y no hacen nada sin el celular a la mano.

Los centennials llegaron para desafiar la creencia de que todo tiempo pasado fue mejor y para enseñarles a otras generaciones un nuevo sentido de la vida. Algunos consideran que son la generación de la esperanza, pero no es tan fácil entenderlos: son individualistas y no están muy dispuestos a acatar órdenes, aunque aspiran a la equidad y a un mundo más sostenible. Esto hace que convivir a su lado represente un reto, sobre todo para quienes abogan por preservar las tradiciones. ¿Cómo lograrlo sin dejarse derrumbar por la forma en que ven el mundo?

Aunque aún se especula mucho sobre cómo serán estos chicos de adultos, porque apenas están llegando a la universidad y acercándose a la vida laboral, un primer paso es reconocer aquello que, según los estudios, los hace tan únicos. Son características descritas en las clasificaciones generacionales que realizan estudiosos del mercado y de los comportamientos sociales, las que especifican que en una sociedad conviven, al tiempo,

personas con diferentes estilos de vida que pueden catalogarse según la edad o los hitos que de sus etapas de desarrollo.

La firma Nielsen, especializada en este tipo de estudios, especifica que en la actualidad convergen en el mundo cinco tipos de generaciones: la silenciosa o los tradicionalistas, los baby boomers, la X, la Y o los millennials, y la Z o los centennials (ver recuadro). Las personas más jóvenes están en el último eslabón, que incluye a los que nacieron a las puertas del nuevo milenio (1995 o 1996). El Dane estima que unos 17 millones de personas se ubican en este rango de edad en Colombia.

Su principal distintivo frente a otras generaciones es que son nativos digitales, es decir, las nuevas tecnologías han estado siempre presentes en su existencia y les es difícil imaginarse la vida sin un celular. Lo que hace que sean más propensos a pasar tiempo frente a las pantallas y no les asuste la soledad ni el sedentarismo.

Pero lo anterior apenas son rasgos elementales de su perfil. Lo que sorprende



MEDICAL ADVISOR
 GLORIA HURTADO CASTAÑEDA
 Psychologist attached to Coomeva
 Prepaid Medicine

They question the tradition and don't follow orders, but they like social causes and nature. They are digital natives and do nothing without a cellular phone on their hands.

The centennials arrived for challenging the belief that every past time was better and to teach other generations a new sense of life. Some of them consider they are a generation of hope, but it is not easy to understand them: they are individualists and are not ready to accept orders, although aspiring to equity and to a more sustainable world. All the above makes that living with them represents a challenge, especially for those who defend the preservation of traditions. How to achieve this without allowing them to shock you down, as a result of the way in which they see the world?

Although there is still much speculation about how these kids will be when adults, as they are just arriving to the university and starting their work life, a first step for having a harmonic living together with them is acknowledging that thing that, as it has been studied, makes them unique. That thing involves some characteristics described in the generation classifications made by market and social behavior

experts, which specify that in any society simultaneously live together individuals with different life styles, who can be cataloged according to their ages and the milestones that marked their development stages.

The Nielsen Firm, specialized on this kind of studies, specifies that currently converge in the world five types of generations: the silent one or the traditionalists, the baby boomers, the X, the Y or the millennials, and the Z or the centennials (see chart). The youngest ones are in the last link that includes those who were born at the doors of the new millennium (1995 or 1996). The Dane estimates that some 17 million of individuals are located in this range of age in Colombia.

Their main distinctive in front to other generations is being digital natives, meaning, the new technologies have always been present in their existence and it is difficult for them to imagine life without a cellular phone. Such fact makes them to be more prone to passing time in front of screens and they are not

CON TU MENTE por tu generación

de estos nuevos seres, a la luz de profesionales como la psicóloga Gloria Hurtado Castañeda, quien admite que es muy pronto para especular sobre sus estilos de vida, es su conexión con la naturaleza, la que puede resultar exagerada. «Es como si sus genes estuvieran predispuestos para ser sensibles a todo lo que implique cuidar el medio ambiente y los animales». Así, es frecuente encontrar que un pequeño cuestione asuntos como el consumo de carne, en especial de pollo, y por ello se encuentran numerosos casos en los que, desde muy tempranas edades, se inscriben en el vegetarianismo. También son afines a las causas sociales y, en general, muestran más sentimientos de empatía frente al dolor de los demás.

MÁS INDIVIDUALISTAS

En contraste con su sensibilidad social, está el hecho de que la familia no es una prioridad. Lo que puede explicar por qué son más solitarios e individualistas. “Se criaron en familias más reducidas y, en muchos casos, son hijos únicos. Por esto manejan mejor la soledad”. Entonces, ¿cómo logran padres y personas del entorno establecer una comunicación con seres tan diferentes? Aunque es complejo, hay que estar dispuestos a ceder en que no quieren seguir haciendo las cosas como está preestablecido.

“Más que estimularlos o motivarlos, a los centennials hay que acompañarlos y escucharlos. En lugar de darles órdenes, lo que se puede hacer es entregarles una información y discutirla, darles herramientas para que la entiendan”, asegura la psicóloga. Complementa que es clave no obligarlos ni presionarlos para que obedezcan en todo, sino optar por estrategias diferentes. No se trata de que no se ajusten a las reglas ni que las incumplan, simplemente es tomar el camino de los acuerdos. El desafío es aceptarlos y estar abiertos para conocer lo que nos enseñarán. Es cuestión de abrir la mente y saberlos leer.

35%

DE LA POBLACIÓN MUNDIAL FORMA PARTE DE LA GENERACIÓN CENTENNIALS, SEGÚN LA CONSULTORA INTERNACIONAL KANTAR CONSULTING.

35%

OF WORLD POPULATION IS PART OF THE CENTENNIALS GENERATION, ACCORDING TO KANTAR CONSULTING, AN INTERNATIONAL CONSULTING ENTITY.



afraid of solitude or sedentarism.

But the above are just elementary features of their profile. What is surprising about these new beings, under the light of professionals as Psychologist Gloria Hurtado Castañeda, for whom it is also very soon to speculate about their life styles, is their connection to nature that can result exaggerated. “It is like if their genes were predisposed to be sensitive to all that implies caring for the environment and the animals”. It is then frequent to find a kid questioning subjects such as meat consumption, especially chicken, and this is why a number of cases are found in which, since very early ages, they inscribe themselves in vegetarianism. They are also akin to social causes and, in general, show more empathy sentiments in front of others’ pain.

MORES INDIVIDUALISTS

In contrast to their social sensitiveness, the fact that family is not a priority appears. This can be explained because they are more solitary and more individualists. “They were raised in more reduced families and, in many cases, they are only children. A reason why they manage solitude better”. Then, how parents and people around can establish any communication with so different beings? Although complex, we must be ready to accept that they don’t want to continue making things as preestablished.

“More than stimulating and motivating them, the centennials have to be accompanied and listened. Instead of giving them orders, what can be done is providing them information and discuss it, and giving them tools for them to understand such information”, assures the Psychologist. She adds that a key is not obliging or pressing them to obey, but choosing different strategies. The subject is not that they don’t adjust to rules or fail them, it is simply to use a path of agreements. The challenge is accepting them and be opened to know what they will teach us. It is a question of opening our minds and learning how to read them.



LÍNEA DE TIEMPO GENERACIONAL

ESTILOS DE VIDA, SEGÚN CLASIFICACIÓN*

GENERACIÓN	Silenciosa o tradicionalistas	Baby boomers	X	Y o millennials	Z o centennials
AÑO DE NACIMIENTO	1948 o antes	1949 a 1965	1966 a 1980	1981 a 1995	1996 en adelante
GENERALIDADES	Son austeros y muy tradicionales, producto de que vivieron sucesos que marcaron la humanidad por su complejidad, como la recesión de 1930 y las guerras mundiales. Creen en las instituciones como la familia, la escuela y la iglesia. Los roles de género de esta época acentuaron el machismo.	Llamados así por la explosión de la natalidad tras la Segunda Guerra Mundial, los boomers todavía son muy activos en el mercado laboral en diversos campos de liderazgos. Conocieron el mundo digital en la adultez, pero han sabido sacarles provecho a las nuevas tecnologías. Son tradicionales, aunque en su juventud surgieron movimientos sociales que buscaban romper con las costumbres.	Actualmente ocupan cargos medios o altos, están aún activos laboralmente, son muy afines a la música y a la tecnología (a pesar de haber nacido sin internet) y son los padres de los millennials y centennials. Es la primera generación en la que mamá y papá salieron al mercado laboral, lo que necesariamente empezó a cambiar el modelo de familia.	Son muy afines al mundo digital. El uso de las nuevas tecnologías es parte de su estilo de vida. Son muy activos laboralmente, pero desprecian lo rutinario y esperan espacios para ser creativos. En general, cuestionan las instituciones y prefieren no inscribirse en movimientos políticos. Están teniendo menos hijos y viajando más por el mundo.	Es la primera generación cien por ciento digital. Se considera que la integran personas más realistas y pragmáticas, y con una visión de mundo más sustentable frente al consumo. Les tocó nacer en medio de cambios drásticos, como el del modelo de familia, que es hoy completamente distinto. Una gran cantidad de ellos son hijos únicos.
TENER ÉXITO	 Casarse y tener hijos.	 Casarse y tener hijos.	 Casarse y tener hijos.	 Disfrutar la vida.	 Disfrutar la vida.
LEALTAD AL TRABAJO	Para toda la vida.	Lealtad.	Largos períodos de permanencia.	Necesidad de cambio cada dos años.	Aún no están en el mercado laboral.
ACTIVIDADES FAVORITAS	 Leer.	 Ver televisión.	 Ver televisión.	 Ver televisión.	 Escuchar música.

*Fuentes: Nielsen, Merca 2.0 y Díaz S. C., López L.M. y Roncallo L. L.

CON TU MENTE
por tu generación



GENERATIONS LINE OF TIME

STYLES OF LIFE, ACCORDING TO A GENERATION CLASSIFICATION*

GENERATION	Silent or traditionalist	Baby boomers	X	Y o millennials	Z o centennials
YEAR OF BIRTH	1948 or before	1949 to 1965	1966 to 1980	1981 to 1995	1996 and after
CHARACTERISTICS	They are austere and very traditional, as they lived events that marked the humanity due to their complexity, such as the 1930 recession and the world wars. They believe in institutions such as the family, the school and the church. The gender roles of this time accented <i>machismo</i> .	So called due to a natality explosion after the Second World War. The boomers are very active in the work market and assuming different leaderships. They knew digital world when adults and have known to use it with advantage. They are traditionalists, although during their youth social movements appeared that sought breaking customs.	They currently hold middle or high-level positions, are still laboringly active and like music and technology (although having born without internet), and they are the parents of the millennials and the centennials. This is the first generation in which mom and dad participated in labor market, which necessarily changed the family model.	They are very much connected to the digital world. The use of new technologies is part of their life style. They are laboringly very active, but despise routine and wait for spaces to be creative. They in general question institutions and are not involved in political movements. They are having less children and traveling more around the world.	This is the first 100% digital generation, considered to be constituted by more realistic and pragmatic individuals, and their vision of the world is more sustainable regarding consumption. They were born in the middle of drastic changes, such as the family model that is currently a completely different one. Many of them are only children.
SUCCESS IS MEASURED IN ...	Get married and have children	Get married and have children	Get married and have children	Enjoy life	Enjoy life
LOYALTY TO WORK	For ever	Loyalty	Long periods of permanency.	Need to change each two years.	They are not still in labor market.
FAVORITE ACTIVITIES	Reading	Watching TV	Watching TV	Watching TV	Listening to music ●

*Sources: Nielsen, Merca 2.0 y Díaz S. C., López L.M. y Roncallo L. L.

DROGUERÍA DERMATOLÓGICA

Cutis

SABE CUIDAR TU PIEL

Felicidad es tener mi rostro iluminado

Unifica el tono de tu piel y recupera
el brillo natural de tu rostro.

Despigmentantes



Antioxidantes



Maquillaje
Hipoalergénico



DOMICILIOS GRATIS PBX (2) 487 00 40

CALI: Sur: Calle 7 # 31-35 L.106 Cel: 312 352 3403 / C.C. Unicentro: L. 177 / L. 431A Cel: 312 505 1257 / C.C. Palmetto Plaza: L. 271 Cel: 312 356 5280 / C.C. Holguines: L. 203 Cel: 311 583 8084 / C.C. Cosmocentro: L. 1-2E Cel: 312 362 4768 / C.C. Jardín Plaza: L. 35 Cel: 312 364 3114 / Norte: Calle 23N # 6N - 34 Cel: 312 367 1229 / C.C. Chipichape: Piso 1 L. 214 Cel: 312 366 7044 Piso 2 L. 8- 252 Cel: 312 360 2026 / C.C. Unico: L. 209 Cel: 313 668 6173 / **BOGOTÁ:** C.C. Santafé Plaza Ecuador L. 2-22 Cel: 311 582 6333 / C.C. Titán Plaza L. 1-21 Cel: 311 582 2430 / C.C. Plaza Claro L. 1-07 Cel: 312 502 1659 / C.C. Andino L. 323 Cel: 314 509 8813 / **POPAYÁN:** C.C. Campanario L. 26 Cel: 312 358 5874 / C.C. Terraplaza L. 139 Cel: 312 352 6873 / **TULUÁ:** Calle 25 # 35-17 Cel: 312 366 9330 **PALMIRA:** Cll 31 # 31-45 Cel: 311 582 6688 / C.C. Llanogrande L. 142 Cel: 311 582 8182 / **CONTACT CENTER:** Cel: 323 490 0758.

   @CutisDrogueria • www.cutis.com.co

(CON TU MENTE)
armonía en salud

CONOCERSE Y CRECER EN AUTOESTIMA

Es común enfrentar momentos en la vida que nos invitan a poner en práctica recursos internos para salir adelante.

ASESORAS

ZAMIRA MONTOYA CAMARGO
Psicóloga, adscrita a Coomeva
Medicina Prepagada
ELIZABET RUIZ ZULUAGA
Psicóloga

En este mundo moderno en el que tanto se habla de ser feliz, se hace cada vez más necesario emprender un viaje interno para descubrir en nosotros mismos herramientas que nutran la autoestima y nos impulsen a llevar una vida más plena.

Lo que ocurre, explica Elizabet Ruiz Zuluaga, psicóloga y magister en Psicología y Salud Mental, es que estamos muy volcados hacia afuera y, para fortalecer la autoestima, se debe emprender un proceso consciente de pensarnos. “Entonces, vamos adentro y no nos gusta lo que encontramos ahí y lo evitamos, nos ponemos una máscara y hacemos caso mejor a lo que la sociedad nos dice: usted tiene que estar feliz y esa felicidad la medimos por el dinero, los viajes, los lujos, la belleza”.

Al mirar más al exterior, la autoestima se ve afectada cuando la persona, por ejemplo, no cumple con los estándares e ideales físicos, económicos o de éxito instaurados en el imaginario colectivo. Compararse continuamente origina emociones que pueden desencadenar en ansiedad, depresión e, inclusive, en trastornos alimenticios.

Una baja autoestima lleva a dudar sobre las propias capacidades y así hasta enfrentar la situación más cotidiana, se convierte en todo un desafío. Pero hay estrategias que ayudarán a alcanzar una relación más armónica con el propio ser y con los demás.

Si nos fortalecemos con herramientas emocionales para afrontar las situaciones, podremos asumirlas y trabajarlas de forma positiva y aprender de ellas.

¿CÓMO ENFRENTAR RETOS COTIDIANOS?

Teniendo en cuenta que las dificultades son oportunidades para mejorar y crecer, aquí algunas recomendaciones para salir adelante de problemas cotidianos que afectan la autoestima, propuestas por la psicóloga Zamira Montoya Camargo:

- ▶ Es importante tratar de “salirse del problema” para entender, de manera más objetiva, el mismo. Describir la situación tal cual pasa, sin calificativos ni juicios.
- ▶ Identificar pensamientos que surgieron a partir del problema. Preguntarse si existe una evidencia real o si es un “pensamiento mío, una interpretación mía”.
- ▶ Ser asertivo, expresarse, resolver dudas y no actuar bajo supuestos. Pensar: si la situación le ocurriera a otro, ¿qué otras variables habría, qué estrategias le diría que analizara?
- ▶ Entender que la vida no funciona en blanco o negro, que hay una gran variedad de ángulos. Evitar victimizarse y tomar la postura de que es el mundo el que nos ataca.



**Nuevo Servicio
TOMOSÍNTESIS >**

Permite examinar el tejido mamario capa a capa con un rendimiento diagnóstico mayor.





CediMed®
Centro Avanzado de Diagnóstico Médico

IMAGENOLOGÍA

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

LABORATORIO CLÍNICO

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

EVALUACIONES MÉDICAS PREVENTIVAS ○○○○○○○○

/ VITAL  MUJER  SPORT  GENÓMICA 

● NUESTRAS SEDES

SÍGUENOS:    

SEDE POBLADO Cil. 7 Nº 39-290 Piso 3	SEDE MÉDICAL Cil. 7 Nº 39-107 Piso 1	SEDE INTERMÉDICA Cil. 7 Nº 39-197 Local 119	SEDE TESORO Cra. 25A Nº 1A Sur-45 Piso 1	SEDE ALMACENTRO Cra. 43A Nº 34-95 Local 115
SEDE LAURELES Cil. 33 Nº 74E - 91	SEDE MEDICINA NUCLEAR Cil. 7 Nº 39-290 Piso 13	PBX. (4) 444 0019 / (4) 325 7070 www.cedimed.com Medellín - Colombia		

VEJILLADO Supersalud

(CON TU MENTE)
armonía es salud

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA NUTRIR LA AUTOESTIMA

1 ACEPTARSE

Que no es otra cosa que conocerse y ser consciente de las fortalezas y debilidades. Entender que no se es perfecto y que se pueden iniciar procesos que ayuden a superar aquello que aún nos limita. Cada uno es responsable de su propio proceso.

2 CONSTRUIR UN PROYECTO DE VIDA

Cuando no se sabe lo que se quiere, se experimenta desesperanza. Entender para dónde se va, desarrolla seguridad. Si nos conocemos bien, se establecerán objetivos realistas, deseados y que permiten saber hasta qué nivel exigirse.

3 LOS TRES PILARES
Autorrespeto, autoconcepto y autoconfianza. Ningún milagro se obrará por fuera mientras el proceso no se desarrolle por dentro. Es vital tratarse bien, con amor y con cuidado de cuerpo y mente. Cambiar los pensamientos y sintonizarse con lo positivo.



4 TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Uno de los grandes problemas hoy es que las familias están criando niños con baja tolerancia a la frustración. Y una palabra clave es decir "no". Al recibir siempre un sí, cuando llega el no, se ven confrontados y decaen.

5 NO TOMARSE TODO TAN PERSONAL

Por eso, reitera la psicóloga, las personas deben aprender a tolerar y a frustrarse: entender que no todo lo que uno dice será aceptado por los demás, sin refutar, ni todo lo que el otro manifieste estará dirigido a mí.

6 ENFRENTAR LOS TEMORES

Ser conscientes de que se tienen miedos y dificultades. Cuando se detectan y aceptan, generar estrategias, buscar ayuda experta, de ser necesario, y no esconderse. Es identificar: ¿de qué me da miedo: de equivocarme, de ser juzgado?"

7 REDES DE APOYO

Siempre estará la opción de acudir a los profesionales para emprender procesos de autoconocimiento, aceptación y perdón. También, saber que se cuenta con redes de apoyo como la familia y los amigos para encarar situaciones adversas •

La edad no importa cuando
disfrutas todos los días

103

SENIOR • LIVING



Invierte ya en tu apartamento soñado con un diseño práctico y funcional que se ajusta a tus necesidades, y **vive los nuevos mejores años de la vida con la atención, comodidad y servicios Premium que mereces.**

- Restaurante*
- Transporte*
- Aseo de apartamentos*
- Lavandería*
- Enfermería*

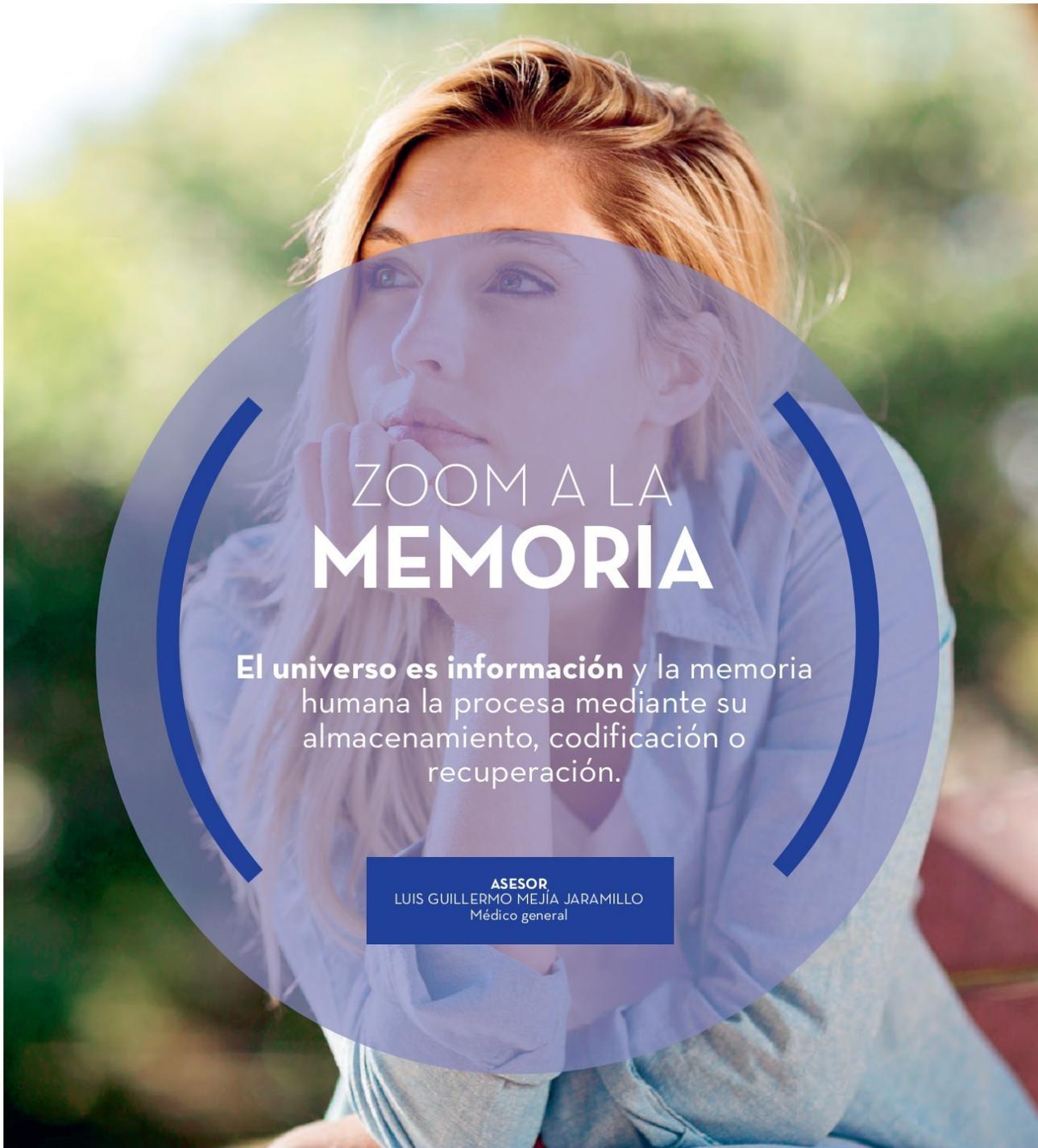
Apartamentos desde **53m²**
(Construidos aprox.)

*Servicios especiales remunerados ofrecidos por el operador.

Conoce nuestro apartamento modelo y sala de ventas.

Calle 103 No. 15-60 • Teléfono: 646 39 90
Correo: contacto@promotoraequilatero.com
www.103seniorliving.com





ZOOM A LA MEMORIA

El universo es información y la memoria humana la procesa mediante su almacenamiento, codificación o recuperación.

ASESOR
LUIS GUILLERMO MEJÍA JARAMILLO
Médico general



En el sitio revistasaludcoomeva.co puede obtener más información sobre la memoria.

(CON TU MENTE
zoom a)

Los aprendizajes, las habilidades y los recuerdos son las repeticiones de una información que almacenamos en nuestra memoria. Pero no es que ella se entienda como un archivo encapsulado en el cerebro que abrimos y cerramos cada que requerimos, sino que funciona bajo estímulos eléctricos y químicos que nos ayudan a recrear los recuerdos y sobre la que la ciencia ha dicho que actúan centros cerebrales. Entonces, lo que el cerebro realmente guarda cuando recuerda son las frecuencias, las amplitudes y las secuencias de estos circuitos; es decir, que los recuerdos no son un casillero, sino lo que se activa cuando se codifica esta información.

El proceso de la memoria es tan complejo que el pasado que revivimos ni siquiera es idéntico a lo experimentado; cambia y está influenciado por emociones que tenemos al momento de recordar. Lo que para una persona puede ser una evocación feliz, para otra podría significar el peor recuerdo. Esa inexacta, pero conveniente reconstrucción de la información, fijada en la memoria de manera permanente, la describió Gabriel García Márquez, premio Nobel de Literatura: "La vida no es la que uno vivió, sino la que recuerda y cómo la recuerda para contarla". Y como el universo es información, cuando la memoria humana falla, de alguna manera se modifica nuestra forma de ser •

EL CORAZÓN DEL CEREBRO

El hipocampo es un órgano fundamental en el proceso de recordar al permitir mediar en la generación y recuperación de la memoria, como un interruptor, por lo que se le llama el corazón del cerebro. Comienza a degenerarse ante la pérdida de la memoria o una situación de demencia.

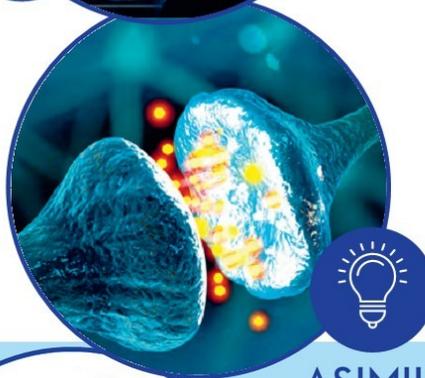


2

CAPAS DE NEURONAS SE ACTIVAN EN EL HIPOCAMPO CUANDO SE FIJA LA MEMORIA, EVIDENCIÓ UN ESTUDIO DEL CONSEJO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS DE ESPAÑA.

EN MENOR Y MAYOR MEDIDA

Así como no recordamos sin recrear los sucesos, el registro de información que se guarda no se hace con procesos idénticos, sino que la mayor o menor intensidad, tanto como su permanencia, dependen de factores como los estímulos, las emociones y las experiencias. No almacenamos la información de todo lo vivido ni retenemos todo lo que guardamos.



3

TIPOS DE MEMORIA SE REFERENCIAN EN DIFERENTES ESTUDIOS: SENSORIAL, CORTA Y DE LARGO PLAZO.

6

HORAS DIARIAS DE SUEÑO, AL MENOS, RECOMIENDA LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD PARA CUIDAR LA SALUD FÍSICA Y MENTAL.



ASIMILAR LOS RECUERDOS

- ▶ El sueño es esencial para dejar reposar nuestro cuerpo, pero también influye de manera directa en el proceso de almacenar la información que constituye la memoria.
- ▶ No dormir o hacerlo mal, afecta la capacidad de formar nuevos recuerdos. Por esta razón, en la actualidad se estudia qué tanto influyen las fases del sueño en la fijación de lo que recordamos.



Porque todos somos diferentes,
necesitamos cuidados diferentes

HIDRATA
& Nutre

LA PIEL

Restaurando
la barrera hidrolipídica

72
Horas
de hidratación

CUIDADO
Facial



Hydraskin® Silk
Maduras o Secas

Hydraskin® Serum
Hidratante Antiedad

Hydraskin® Face
Jóvenes o con acné

PharmaDerm
Innovación Dermalógica



SunStop®

Protección solar
de uso diario
para todo tipo de piel

Nuevas
Texturas

360°

Protección



Modernos
Filtros Solares

OTZ 10

UVA/UVB

Radiación
Infrarroja

Luz Visible



FOTOPROTECCIÓN
ACTIVA



Toque **Seco**



Rápida **absorción**

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

PharmaDerm
Innovación Dermatológica

(CON TU MENTE)
abuelos

OÍDOS ATENTOS

PARA APRENDER DE QUIENES HAN VIVIDO MÁS

Conversar y vincular a los adultos mayores a las dinámicas familiares es fundamental para su bienestar mental y emocional.

ASESOR
HAMILTON FERNÁNDEZ VÉLEZ
Psicólogo

Se vive más tiempo en todo el mundo. Actualmente, por primera vez en la historia, la mayor parte de la población tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años. Así lo afirma la Organización Mundial de la Salud, OMS, en su pronunciamiento Envejecimiento y salud de 2018. Y la ampliación de la esperanza de vida ofrece oportunidades, no solo para las personas mayores y sus familias, sino también para las comunidades.

Sí, se vive más, pero a veces con menor calidad de vida, y por eso, el adulto mayor se convierte en una preocupación para los grupos sociales, cuando su conocimiento y experiencia deberían ser una riqueza para la sociedad. Tienen mucho que aportar, aunque deban adaptarse a nuevas realidades como la jubilación. “La familia ve en él a alguien a quien hay que cuidar. Además, en nuestra sociedad que, es de

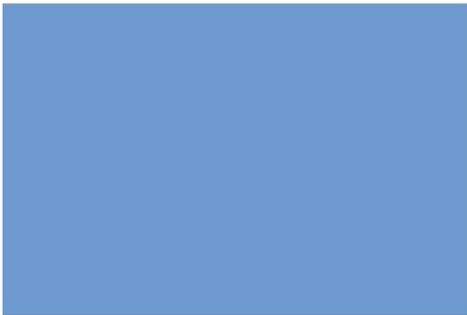
producción, pasa a un segundo plano”, explica Hamilton Fernández Vélez, psicólogo y magister en Psicología, quien lidera procesos de educación para la tercera edad desde la Universidad Católica Luis Amigó. La soledad y en algunos casos el aislamiento, en este contexto, deteriora su estado físico y emocional.

El especialista explica que es necesario que tengan un papel más protagónico y que su presencia no solo inspire conversaciones amorosas, plenas de memorias, sino que se conviertan en un eje transversal de los vínculos familiares.

Sin duda, en algunos casos, es posible que no puedan preparar una receta o hacer un arreglo en la casa, pero cuentan con el saber y la capacidad de orientar estas actividades. Desde los pequeños detalles, ellos “recuperarán autoestima, autoimagen y autovaloración”, agrega Fernández Vélez.



(CON TU MENTE)
abuelos



2020
SERÁ EL AÑO EN EL QUE EL
NÚMERO DE PERSONAS DE 60
AÑOS O MÁS SERÁ SUPERIOR
AL DE NIÑOS MENORES DE
CINCO AÑOS, SEGÚN
LA OMS.

Habría que aprender más, comenta, de las experiencias positivas que existen en el mundo en las que los adultos mayores siguen contando con espacios en las empresas, por ejemplo, como entrenadores de nuevo personal. “Su retiro se hace de manera más paulatina, no tan abrupta, para que no sea una persona más, jubilada, que no sabe qué hacer”.

El mismo adulto mayor, en ocasiones, se va apartando de los suyos para no generar una carga. “La idea sería tratar, precisamente, de quitar ese estigma y convertirlo en una persona productiva, no solo en lo económico, sino en lo emocional, familiar y afectivo”.

SUEÑOS VIVOS

En esos años de vida, según la OMS, se pueden emprender nuevas actividades, como continuar los estudios, iniciar una

nueva profesión o retomar antiguas aficiones. Sin embargo, el alcance de esas oportunidades y contribuciones depende en gran medida de un factor: la salud. De ahí que sea importante el mantenimiento de hábitos saludables a lo largo de la vida y sostenerlos también en la vejez.

Los proyectos de vida terminan solo con la muerte, afirma Hamilton Fernández Vélez. “Mientras se tenga vida se estará anhelando o soñando algo. Eso obviamente depende del proceso histórico que tenga, si he sido una persona que he tenido la oportunidad de vivir cosas, de tener acceso a información, de tener unos buenos vínculos familiares y sociales, estaré en pro de hacer proyectos”.

Esta etapa de la vida es, entonces, una oportunidad para cumplir metas que no se habían podido alcanzar y para desarrollar habilidades, pues cuentan con el tiem-



po libre para emprender nuevas aventuras. De ahí que sea vital abrir espacios familiares para que ellos hablen al respecto, preguntarles por esos proyectos o exhibir sus trabajos, eso les inyectará la motivación que requieren para seguir adelante. Todo se reduce, cree el profesional, a una clave: hacernos conscientes de que el adulto mayor, como cualquier persona, necesita mucho amor •



**SARA ES
ESPECIALISTA
EN ABRAZAR,
NOSOTROS
EN SERVIRTE
CON EL ALMA**

Voluntario Superlatud
Marzo 2019



Somos una fundación
sin ánimo de lucro

Nueva SEDE POBLADO*

Servicios que puedes consultar

PEDIATRÍA: • Nefrología • Neumología • Reumatología
• Gastroenterología • Consulta pre anestésica

ADULTOS: • Medicina interna • Endocrinología • Neurología
• Urología • Reumatología • Consulta pre anestésica
• Hepatología • Cirugía general con énfasis en hígado,
vías biliares y páncreas

*Pacientes de pago directo

PIDE TU CITA

(+57 4) 360 4788 opción 5

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

www.hptu.org.co



Aprender algo nuevo
hace que el cerebro active su
potencial y plasticidad y se
mantenga activo y en forma,
a pesar del paso del tiempo.





Bajo supervisión médica, un tratamiento de este tipo puede tener múltiples impactos en la salud.

ASESOR
JAIME ADAMS DUEÑAS
Psiquiatra, adscrito a Coomeva
Medicina Prepagada



Probablemente “¡póngale fe que eso lo alivia!” es la expresión con mayor efecto placebo a la que muchos han estado expuestos y, podría decirse que no está mal, pues más allá del alivio o de la curación con compuestos químicos, el pensamiento juega un papel importante en la recuperación de la mayoría de las patologías humanas. ¿La razón?, Jaime Alberto Adams Dueñas, médico psiquiatra, explica que todas las enfermedades tienen un derivado psicológico importante. “Si bien el ‘tratamiento’ con placebo es una medida temporal, en caso de urgencia o de crisis, puede usarse para todas las patologías en general, eso sí, con prudencia y siempre bajo supervisión médica”.

No obstante, hablar de efecto placebo

no alude a un resultado único, más bien, implica una serie de efectos que se producen sobre la salud con el propósito de aliviar o disminuir el dolor, pero no de curar. Es un fenómeno tan antiguo y ampliamente investigado, sin embargo, la ciencia aún no explica con exactitud cómo se comporta en el organismo.

El psiquiatra señala que su origen viene de mucho tiempo atrás, incluso, al principio se le atribuyeron cualidades religiosas y, en medicina, se hizo de manera empírica. “Las medicinas placebo son sustancias inertes, es decir, no hacen daño al organismo, por lo tanto, no producen efectos secundarios ni alteraciones, al contrario, generan bienestar”.

De esta manera, cuando se suministran de forma controlada por especialistas, la

persona en su cerebro activa una región que le genera una respuesta positiva. “Es como un estímulo similar a un antidepresivo, a nivel neurobiológico”, aclara.

Estas medicinas pueden venir en presentaciones como pastillas, jarabes o ampollitas y activarse a través de la relación médico-paciente. Sobre esta última, Damien G. Finniss, profesor asociado de la Universidad de Sidney en Australia, indica que esta interacción, combinada con el deseo de recuperación, es poderosa para mejorar la salud.

Al mismo tiempo, advierte que este efecto está relacionado con las sustancias producidas por el mismo cuerpo que alivian el dolor, por eso, el hecho de pensar que tomar un medicamento ayudará en la recuperación, hace que automáticamente



EL PLACEBO

Y SU EFECTO SOBRE LA MENTE

El efecto placebo ocurre cuando se produce un cambio en los síntomas del paciente que recibe un tratamiento de este tipo. En general, el resultado es positivo, aunque puede durar poco tiempo.

el cerebro reaccione como si ya estuviera teniendo alivio. En esta línea también existe el efecto nocebo, que contrario al placebo, se caracteriza porque las personas llegan con ideas negativas sobre los efectos de una terapia o un medicamento, lo que puede contribuir a empeorar la percepción sobre el curso de su recuperación e, incluso, de curación.

¡SIN ABUSAR!

Pero, ¿cómo el pensamiento cambia las percepciones del cerebro? A la ciencia aún le cuesta explicarlo. Sin embargo, la revista médica británica *The Lancet*, reconoce que el efecto placebo es más poderoso de lo que se pensaba.

Aunque se trata de sustancias que no representan riesgos para la salud, los

medicamentos placebo podrían ser peligrosos si se consumen en exceso y terminar en intoxicación. Por eso, Adams recomienda informar al paciente que se trata de un medicamento con esas características.

En lo que concuerda el médico Carlos Celedón, en el documento *Criterios para el uso del placebo: Aspectos éticos*, al señalar que es posible considerar el uso del placebo “cuando no existe tratamiento establecido para determinada enfermedad o bien, cuando la terapia actual tiene demasiados efectos indeseables y se propone una terapia nueva cuyos beneficios hay que probar. No debería haber problemas éticos con el uso del placebo en cualquier circunstancia, siempre y cuando se le explique a la persona, claramente, de qué se trata el uso del placebo, lo autorice y firme en el consentimiento informado”.

Es probable que pasen algunos años más hasta que la ciencia tenga un sustento científico sólido para explicar lo que ocurre en esta relación mente-cuerpo, mientras tanto, basta con saber que los medicamentos placebo tienen efectos positivos frente al manejo del dolor, en circunstancias específicas, el énfasis está en que estos deben ingerirse con supervisión y acompañamiento especializado, para evitar situaciones adversas ●

LIBERARSE DE LA OBSESIÓN PARA VIVIR MEJOR



Si hay un pensamiento absurdo,
persistente e involuntario, que afecta
la calidad de vida, puede señalar
que se necesita ayuda.

ASESORA
JULIANA VERGEL NOGUERA
Psiquiatra

Esas ideas obsesivas y compulsivas, que llegan de repente con algún pensamiento persistente e ilógico y se instalan en la mente hasta el punto de ocasionar en la persona un malestar emocional, “son más frecuentes de lo que muchos piensan”, dice la médica psiquiatra Juliana Vergel Noguera.

La obsesión por el orden y la simetría —organizar la ropa por colores o por prendas—, por el aseo y la limpieza —sentirse sucio todo el tiempo, lavarse constantemente las manos y limpiar todo lo que se manipula para evitar las bacterias—, son algunas obsesiones comunes.

Sin embargo, si esas situaciones provocan compulsiones e incitan a quienes las padecen a cometer y repetir acciones para mitigar esa angustia que la situación les produce, se puede decir que empieza a transformarse en un trastorno obsesivo compulsivo (TOC), un tipo de ansiedad que, de no detectarlo y tratarlo a tiempo, empezará a interferir con el trabajo, la escuela y las relaciones personales.

El Instituto Nacional de Salud Mental lo explica así: “Hay momentos en que todos sentimos la necesidad de revisar las cosas, pero cuando hay un trastorno obsesivo-compulsivo, los pensamientos incontables empiezan a causarnos ansiedad, haciendo que comprobemos las cosas repetidamente o realicemos rutinas y rituales diarios, que pueden ser un alivio a la ansiedad, pero temporal”.

EL ORIGEN

Juliana Vergel explica que si bien aún no se conoce una causa clara que lo provoque, el factor hereditario puede jugar un importante papel en su aparición. La Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, indica: “Esta afección tiene una tendencia familiar. Con frecuencia, los síntomas comienzan en la infancia o la adolescencia”. Otras razones se asocian a situaciones externas que propician los sentimientos compulsivos, como una experiencia vivida durante el día o alguna tarea importante no resuelta. No hay muchas opciones de que el TOC pueda prevenirse, sugiere la Clínica Mayo, lo más conveniente es consultar a un especialista cuando hay señales de alarma. La terapia de comportamiento es especialmente útil para tratarla.

LA TECNOLOGÍA TE HACE BIEN



Por tu bienestar interior, exige siempre la calidad que tu salud merece.

Contamos con equipos de última generación con magnificación lo que le permite a nuestros especialistas ser mucho más precisos en los diagnósticos.

Visualizado Superactual



MAGNIFICACIÓN

INSTITUTO GASTROCLINICO 25 años
Nos preocupamos por tu bienestar interior



www.institutogastroclinico.com



444 66 00



Carrera 46 N. 2 sur 45 (Medellín)

(CON TU MENTE)
antes de



¿CÓMO SE MANIFIESTA?

El Instituto Nacional de Salud Mental da algunas señales de alarma.

LAS OBSESIONES INCLUYEN:

Miedo a los gérmenes o a contaminarse.

Ansiedad de perder o extraviar algo.

Preocuparse de que alguna cosa mala le ocurre a sí mismo u a otros.

Pensamientos no deseados y tabúes sobre el sexo, la religión u otras cosas.

Procurar por las cosas simétricas o en orden perfecto.

LAS COMPULSIONES PUEDEN SER:

Limpiar o lavar excesivamente una parte del cuerpo.

Mantener o almacenar objetos innecesarios.

Ordenar o arreglar las cosas de una manera particular y precisa.

Comprobar repetidamente las cosas, como asegurarse de que la puerta esté cerrada o que el horno esté apagado.

Querer ser tranquilizado constantemente ●

Nueva Sala de Atención Prioritaria



Si eres afiliado a Medicina Prepagada, Plan de Atención Complementaria o Póliza de Salud tenemos un **lugar especial para ti.**

El cuidado y la comodidad en un mismo lugar.



Los mejores **especialistas**



Modernos **espacios**



Mayor **privacidad**



Acceso **a wifi**

**Estamos ubicados en:
Calle 9c No. 50-25 Piso 2
Cali - Colombia**



CHRISTUS SINERGIA Salud CHRISTUS SINERGIA Salud Christus_Sinergia_Salud

Más información en: www.christussinergia.com

(CON TU MENTE)
vida actual

PARA SABER MÁS

COMER BIEN, MEJORA EL ÁNIMO

Tras analizar decenas de estudios de Reino Unido, Francia, España, Australia y EE. UU., en los que participaron unas 31 mil personas, un equipo de la Universidad de Londres concluyó que los alimentos procesados y los que contienen grandes cantidades de grasa o azúcar conducen a lo que se denomina como "inflamación sistémica". Según Camille Lasalle, líder del análisis, publicado en *Molecular Psychiatry*, "estas dietas pueden aumentar directamente el riesgo de depresión de una manera significativa al afectar las moléculas neurotransmisoras responsables de la regulación del estado de ánimo". Optar por una dieta mediterránea tradicional reduce la posibilidad de padecer esta enfermedad, indican los científicos.



1

SEGUNDO O MENOS TARDA EL CEREBRO EN PROCESAR LAS IMÁGENES, SEGÚN EL INSTITUTO TECNOLÓGICO MIT, EN EE. UU.



EFFECTOS POSITIVOS DE LA GRATITUD

La gratitud ofrece uno de los vínculos más fuertes con la salud mental y la satisfacción con la vida, mucho más que el optimismo, la esperanza o la compasión. Así lo indican investigadores del Centro de Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale, quienes explican que esta emoción hace a los seres humanos conscientes de cosas que los demás han hecho por ellos, lo que es útil para mejorar las relaciones con los otros y motivar la colaboración social.



ENTORNOS LABORALES SALUDABLES

Hay factores del entorno laboral, explica la OMS, que afectan la salud mental. Los riesgos se deben a una interacción inadecuada entre el tipo de trabajo, el entorno directivo, las aptitudes y las competencias. Tomar consciencia de esto ayuda a los empleadores a mitigar el impacto en los empleados.



MAYOR SALUD MENTAL SI SE DESCONECTA

- ▶ Una investigación publicada en la revista *Clinical Psychological Science*, afirma que la adicción a los teléfonos inteligentes genera graves daños a la salud mental.
- ▶ Los adolescentes con poca interacción social y alta comunicación en redes sociales, registran mayores síntomas de depresión y por ende deben ser tratados, según los hallazgos de los científicos.
- ▶ Los síntomas clásicos de este trastorno como el sentimiento de inutilidad y la infelicidad se asocian al uso excesivo de los teléfonos.
- ▶ En Colombia, las personas gastan en promedio 12,2 horas a la semana en internet, mientras que en la generación de los millennials el indicador llega a 14 horas.

(TENGA EN CUENTA)

El hemisferio cerebral izquierdo controla el lenguaje, el pensamiento lógico y la escritura. En él se encuentra el centro del habla.

CON TU MUNDO

Más de 200

MÚSCULOS SE ACTIVAN DE MANERA SIMULTÁNEA AL CORRER.

ANTES DE PARTICIPAR EN UNA MARATÓN SE DEBE REALIZAR UN PLAN DE ENTRENAMIENTO QUE LE PERMITA AL CORREDOR UN BUEN RENDIMIENTO EN LA MISMA.

CHEQUEO GENERAL

Es clave, previamente, someterse a una revisión médica y nutricional que descarte enfermedades y minimize riesgos para la salud.

LA PREPARACIÓN

24 horas antes de la carrera se sugiere correr unos 4 kilómetros para calentar sin excederse, y dormir entre 7 y 9 horas.

HÁBITO ESENCIAL

Se recomienda beber pequeños sorbos de agua o líquidos con sales minerales y evitar ingerir alimentos a los que no se esté acostumbrado.

Cuidarte es quererte



ARRULLAR ES UN
LENGUAJE
DE AMOR

Cantarles a los bebés desde antes de su nacimiento tiene múltiples beneficios.

ASESORA
ÉRICA MARTÍNEZ
Psicóloga y magíster en musicoterapia

Cantarles durante el embarazo, en el parto, en sus primeros meses de vida. El arrullo a un bebé es un proceso que puede iniciarse desde mucho antes de su nacimiento, con efectos físicos, emocionales y neurológicos sorprendentes. Los relaja, los tranquiliza, les reduce su malestar emocional.

Aunque poco extendida, la técnica del canto prenatal tiene importantes beneficios en el fortalecimiento del vínculo entre padres e hijo y en el desarrollo corporal y cognitivo del pequeño. Es un momento único que crea un ambiente de amor, confianza y protección.

“Es una herramienta que le permite a la mamá y al papá generar armonía emocional durante su embarazo y, en el parto, especialmente, facilita el proceso de llegada al mundo”, explica la psicóloga Érica Martínez, magíster en musicoterapia y experta en este tema, quien brinda cursos a madres gestantes hasta que sus bebés cumplen los tres meses de nacidos, en los que les enseña a cantarles desde el vientre para que al nacer reconozcan las notas, voces y melodías y se les facilite su adaptación al mundo.

Aunque este proceso de transición puede efectuarse solo con movimiento, Érica recomienda acompañarlo de una rutina musical, pues les será más placentero a los bebés y los conectará a través de risas, balbuceos o llantos con todas esas

personas que intervendrán en su cuidado.

El arrullo sugerido es lento y armónico con el canto, sin afán. “Si se hace rápido el mensaje que se le está enviando al niño es que lo están arrullando, porque quien lo carga necesita que se calme y el efecto puede ser contrario”, indica.

¿CÓMO CANTARLES?

La psicóloga recomienda también que el canto se haga con un tono específico, con notas bajas y dulces. Las canciones de cuna, por ejemplo, son de término medio y bajo, con tiempos lentos. Agrega, además, que los beneficios difieren de si la voz es masculina o femenina. La primera, más grave, impacta el desarrollo de la parte inferior, con efectos en la marcha y la estabilidad. La segunda, más aguda, ayuda al óptimo desarrollo de la zona superior del cuerpo (desde la cintura), incluyendo algunos aspectos neurológicos en el cerebro.

En general, arrullarlos desde las primeras semanas de gestación despierta en ellos una sensibilización a nivel de la vibración, ya que el primer sentido que se les desarrolla es el tacto. Así, de tanto escuchar los tonos de las voces y las canciones, empiezan a reconocerlas, lo que hace que se familiaricen con estas y se sientan confiados cuando las escuchan al nacer, devolviéndoles la seguridad que los acompañó desde su concepción.



ENTONAR DURANTE EL PARTO

Mientras la mujer está dando a luz, el canto prenatal es una buena terapia que benefician al bebé y a la madre. “El sonido oxigena. Es mejor que gritar”. Érica recomienda que el padre, si está presente, sea el que cante en ese instante, pues su voz grave ayuda a la producción de endorfinas en la mamá y por ende a la disminución del dolor.

CON TU MUNDO
pequeños gigantes

SANO DESARROLLO

- ▶ Los arrullos también deben tener límites para que el bebé aprenda a ver el mundo desde otras perspectivas. Más allá de los brazos y rostros de sus cuidadores.
- ▶ Este canto relaja el sistema nervioso del niño y lo hace tranquilizarse cuando está llorando, los movimientos suaves le representan un estímulo rítmico que calma porque es similar a la sensación de estar en el vientre materno, estabiliza su ritmo cardíaco, le produce descanso y armoniza su respiración. Así, el movimiento, los sonidos constantes y la calidez de los brazos de sus padres, son el escenario perfecto para el sano desarrollo emocional y fisiológico del niño.



UN BUEN ARRULLO

El Consejo Nacional de Fomento Educativo da algunas pautas para efectuarlo:

- 1 Levantar al bebé de manera suave; evitar movimientos bruscos para no asustarlo y nunca halar de sus manos o de los pies.
- 2 El cuerpo del adulto debe ser un apoyo, soportando el peso del bebé en el pecho y en los brazos.
- 3 El niño debe quedar acurrucado con la cabeza más arriba que el resto de su cuerpo.
- 4 Si se va a levantar, es importante sostener su cabeza con una mano.
- 5 Una vez cargado, hablarle, cantarle y mecerlo suavemente •

TENA
Pants
CLÁSICO



¡Créenos! Con el nuevo TENA Pants Clásico sí es posible sentirte cómodo y seguro estés donde estés.



familia | jameurbe&sociados



- Pantalón absorbente para personas activas con incontinencia moderada.
- Con Sistema Confort Care: Menos escapes, piel más sana y ajuste perfecto.
- Además con zona de absorción con tecnología TENASORB. Seguridad e independencia a tu alcance.

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

Tallas: **M** **L**

(CON TU MUNDO
tenga en cuenta)



LA ADRENALINA ACTIVA EL CUERPO

Cualquier estímulo la produce en su dosis mínima. El ejercicio y ciertas emociones, la potencian.

ASESOR
CARLOS ANDRÉS OSPINA
Deportólogo

Antes de comenzar con la práctica de cualquier ejercicio, se sugiere realizarse una evaluación supervisada por un médico deportólogo, para determinar los niveles de adrenalina que el organismo es capaz de soportar.

El estrés, un susto, una emoción o una práctica deportiva, son estímulos que producen en los seres humanos una hormona y neurotransmisor llamado adrenalina, cuya función es aumentar la frecuencia cardiaca para llevar sangre y oxígeno al organismo y preparar al cuerpo para reaccionar y estar alerta ante ciertas situaciones. Le ha pasado que le causa terror la música de ciertas películas, o que siente un vacío en el estómago cuando ve a la persona amada, e incluso que se paraliza ante una posible amenaza. Esto ocurre porque cualquier estímulo exterior hace que el organismo libere esta sustancia, informándole al cerebro para hacerlo reaccionar de la mejor manera.

SU FUNCIÓN EN EL DEPORTE

Al hacer ejercicio, la adrenalina hace que los vasos sanguíneos se cierren en ciertas partes del cuerpo, como la cara, enviando la sangre al cerebro y a los músculos para que trabajen mejor. También se aumenta la cantidad de glucosa, que es la energía que se utiliza en la contracción muscular, tanto al jugar ajedrez como al hacer crossfit, de esta forma hay una mejor respuesta del movimiento.

Su producción beneficia, por ejemplo, la práctica de deportes como el motociclismo, en el que se requiere de mayores reflejos y una mejor visión para reaccionar con mayor rapidez, gracias a que su acción dilata la pupila y permite una mayor recepción de luz. Además, el cuerpo tiene mejor ventilación porque aumenta la



SI LA OPCIÓN ES EL GIMNASIO

Elegir un lugar que cuente con un equipo calificado de especialistas que realicen una evaluación completa de su estado de salud y supervise el entrenamiento. Lo recomendado es asistir una vez al año a la revisión con el médico deportólogo. Un deportista aficionado debe consultar cada seis meses y un deportista de alto rendimiento, permanentemente.

capacidad del sistema respiratorio ante la demanda de oxígeno que exige esta práctica.

“En los deportes extremos como el paracaidismo, rappel, bicigrós, parkour o parapente, la producción de adrenalina es más alta para que la persona tenga mejor control del cuerpo al practicarlos; inclusive, en el fútbol, en donde el deportista tiene que correr de forma inesperada o saltar para golpear el balón con la cabeza o, en automovilismo, donde el piloto requiere hacer fuerza en sus pies y cuello”, explica el deportólogo Carlos Andrés Ospina.

En pacientes con ciertas enfermedades, la práctica de ejercicio mejora su condición, pues dependiendo de la intensidad o el estímulo, la adrenalina aumenta la sudoración, estimula e incrementa la filtración del riñón, mejora la producción de insulina y la contractilidad del corazón, entre otros beneficios.

POR FUERA DE LOS LÍMITES

Cada individuo produce las cantidades necesarias de esta hormona dependiendo del día, de su rutina, la hora en la que practique deporte y de sus condiciones físicas. Sin embargo, debe preocuparse cuando la actividad o estímulo que recibe sobrepase los niveles que su organismo

es capaz de soportar, pues ello causaría una secreción excesiva, un aumento de la frecuencia cardiaca y posterior sobrecarga del corazón. Hipertensión, estrés crónico, cefaleas, ansiedad, náuseas, mareos, insomnio, problemas de visión temporales, irritabilidad y patologías cardiacas, son algunas de las consecuencias ●

RESUELVA SUS
DUDAS PARA UNA

SEXUALIDAD PLENA

Tantos ellos como ellas consultan a expertos sobre temas que tienen que ver con su desempeño.

ASESOR
MARIO ALBERTO PEÑA
Sexólogo y psiquiatra

Después de ir superando tabúes y el sentido religioso del sexo, en el que se creía que el coito tenía como único fin la reproducción —el repoblamiento de la tierra *ad infinitum*—, el sexo se ha convertido en el centro de la vida: está en la publicidad, en el cine, en las series, en las canciones. Se sabe y está comprobado, que el disfrute de una sana sexualidad es una de las claves para la felicidad y el bienestar. Por esto cada vez hay más preocupación de las personas, tanto de hombres y mujeres, por ofrecer y recibir placer, el hedonismo del deseo.

Esta misma dinámica ha hecho que los individuos dejen de inquietarse por el desempeño ajeno, como se solía hacer hasta hace varios años, cuando la culpa de las malas experiencias sexuales recaía en la pareja. Ahora, se han invertido los procesos, dice el sexólogo y psiquiatra Mario Alberto Peña: “Cada vez es más frecuente que lleguen personas a consulta con el síndrome del bajo deseo, que es la pérdida del interés por la vida sexual”.

Dice Peña que, numéricamente hablando, la enfermedad no ha cambiado con el pasar de los años, sin embargo, sí hay más preguntas y apertura sobre el tema, que suele ser un fenómeno que

empieza a los cuarenta años y la principal razón de su aparición es una disfunción en la producción de testosterona, hormona sexual que puede sufrir alguna desestabilidad. “Ha sido así en todas las generaciones. Hay un cierto cambio, pues la gente se va dando cuenta un poco más de que la sexualidad plena es importante y que la vida es muy larga para que uno a los 40 o 50 años se resigne a que esa parte esencial ya se acabó”, agrega.

ALTERNATIVAS DISPONIBLES

Este problema tiene solución química. Existe una suplenencia para tratar de nivelar la cantidad apropiada de testosterona, “a veces se puede y a veces no. Si esto no funciona es necesario empezar a revisar otras alternativas, sin embargo esto suele deberse a la edad, a disfunciones ováricas por la menopausia o, en los hombres, porque la función de los testículos está directamente relacionada con la circulación de la sangre”, dice. El apetito sexual y su desaparición es la duda por la que más consultan hombres y mujeres, dice el experto pero, además, cada quien está preocupado por su propio desempeño, por su propia salud sexual. ¿Por cuáles causas consultan mujeres? ¿Por cuáles los hombres?

El sexólogo les recomienda a los hombres aprender a leer el cuerpo y las necesidades de las mujeres, de esta manera podrán entender lo que ellas desean y esperan de una relación sexual.



► RELACIÓN CON DOLOR

La dispareunia es un dolor intenso durante la penetración. "Hay mujeres con estrechez o que quedan así después de un parto porque los puntos que les hicieron al cierre de la herida vaginal quedaron mal". Puede responder tanto a causas físicas como psicológicas, aunque también a una enfermedad pélvica o infección urogenital. Se trata de una situación que necesita un tratamiento médico.

► FALLAS EN LA LUBRICACIÓN

Este es el equivalente a la disfunción eréctil en los hombres y "también suele presentarse con la edad y muchas mujeres lo sufren en la menopausia, esto se debe a una disminución en los niveles de estrógeno y suele aparecer después del parto o en la lactancia. También hay quienes no lubrican cuando están a punto de tener una relación, quizá también por ansiedad y estrés".

MUJERES



HOMBRES

► DISFUNCIÓN ERÉCTIL

Dice el sexólogo que es un tema que suele estar relacionado con la edad. "Cuando llegan a los 50 años de edad, la mitad de los hombres, empieza a sufrir disfunción. Hay muchas variantes: personas que nunca logran una erección, otros que solo las tienen cuando se masturban". En algunos casos, se debe a temas psicológicos como la ansiedad y la inseguridad.

► EYACULACIÓN PRECOZ

Hay diferentes tipos, hombres que la tienen anteportas, que es el caso más complejo y que puede ser fruto de la ansiedad por copular; otro caso es una disfunción hormonal por una hipersensibilización del glande, lo que termina en una eyaculación muy rápida. "Cuando alguien eyacula por debajo de dos minutos se cataloga como precoz. Ahora bien, si alguien va a tener una relación rápida, de afán, es normal que termine pronto. En cada situación es fundamental la percepción: ¿cuándo hay un problema de tiempo para el paciente?" ●

CUANDO
CUMPLES

25

ADMIRAS
EL HORIZONTE
Y SU BELLEZA

Con la mirada siempre al frente hemos logrado vislumbrar durante todos estos años, el poder de consolidarnos como una de las opciones más confiables, en el manejo integral de la salud.

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

- El cuerpo activa esta hormona frente a estímulos como el estrés o al hacer ejercicio.
- Prefijo de vida. Arruga profunda sobre el rostro o el cuerpo.
- Es el alimento recomendado para recargarse de energía. Prefijo negativo.
- Ave rapaz. Órgano de la audición.
- Voz cariñosa. El consumo de ellas es imprescindible en una dieta equilibrada.
- Cólera.
- Enano. El exceso de dulces puede causar esta enfermedad en los dientes.
- Forma de pronombre. Clase de sociedad. Sílabas que arrulla. Interjección arriera.
- Reacción natural ante la pérdida de cualquier persona, objeto, territorio o situación. Existe.
- Juego de niños. Proceso mediante el cual un ser almacena, codifica o recupera la información.
- Envase hecho de hojalata. Cédula tributaria.
- Se le conoce como canto prenatal. Nota musical.
- Realizado de forma sucesiva. Soplo ligero de aire.

VERTICALES

- La grasa se aloja en esta zona del cuerpo debido al sedentarismo y la mala alimentación. Entender los cambios de estos en las parejas evita conflictos en las relaciones.
- Régimen alimenticio. Sufijo alcohólico. Amón.
- La reina de las flores. Se trata de una técnica que purifica la mente, dándole más tranquilidad y equilibrio.
- Conjunto de cosas atadas. Esposa de Amenofis.
- Terminación verbal. Hijo de Noé. Radio.
- Archipiélago malayo. Galio. Tipo de cerveza. Ustedes, abreviado.
- El amén sánscrito. Neutro.
- Certificado de calidad. Orinar. Francés antiguo.
- Océano primordial egipcio. Río de Rusia. Corroer. Doble vocal abierta.
- Desinencia de verbo. Iridio. No incluido.
- Alumnos de una academia militar. Viento.
- Rubios. Señal de auxilio. Prefijo divino.

SUDOKU

Nivel fácil

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

Nivel medio

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

SOLUCIONES

Horizontales

Adrenalina-Bio-Surco-Desayuno-An-Ota-Oído-Ma-Legumbres-Ira-Nomo-Caries-Le-Sa-Ro-So-Duelo-Es-Ori-Memoria-Lata-Nit-Arrullo-Re-Seriado-Oreo

Verticales

Abdomen-Roles-Dieta-Ol-Ra-Rosa-Meditar-Lio-Ari-Er-Sem-Ra-Aru-Ga-Ale-Ud-Om-Lo-Iso-Mear-Oil-Nu-Ob-Roer-Oo-Ar-Ir-Sin-Cadetes-Aire-Monos-Sos-Teo

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

Nivel fácil

Nivel medio

PREPÁRATE PARA DISFRUTAR TU NUEVO CARNÉ

Accede a todos los servicios de **Coomeva Medicina Prepagada** con tu nuevo carné, que podrás tener de manera física y también virtual.



Carné virtual

Descarga o actualiza nuestra App y mantén el carné siempre en tu dispositivo móvil.



Carné físico

Te lo enviaremos a la dirección donde recibes tu estado de cuenta.



Recuerda: a partir del 1 de julio de 2019 no podrás utilizar ningún carné antiguo para acceder al servicio.

Cuidarte es quererte

 **Coomeva** Medicina Prepagada

ROLES

DE MUTUO ACUERDO

Nuevas dinámicas envuelven a las parejas actuales. Es importante entenderlas, en especial en el manejo del dinero, un tema crítico.



ASESORA
CHIQUINQUIRÁ BLANDÓN
Psicóloga

Nada extraño resulta que hoy los hombres se queden en casa al cuidado de los niños y que la mujer salga a trabajar. Tampoco que ellos, aunque laboren, se encarguen también de lavar, cocinar o ayudar a los hijos con las tareas, cuando tradicionalmente estas se concebían como responsabilidades exclusivas para ellas por convenciones sociales.

En general, las parejas se piensan diferente y no es algo exclusivo para las nuevas generaciones. Sin embargo, en este con-

texto, se presentan retos que sus integrantes deben enfrentar con mucho diálogo, amor y honestidad.

Las transformaciones más notorias, comenta la psicóloga Chiquinquirá Blandón, se presentan en el componente económico. Es normal, en la actualidad, que se convenga, de acuerdo con la suma que ganen ambos o el tipo de contrato, que sea el hombre quien permanezca en casa atento a la crianza de los hijos. El consejo para el que esté en el hogar es que no abandone de forma total su “rol productivo y que valore ese dinero que pueda ingresar, porque eso le dará dignidad. Si exclusivamente se

queda en el rol del hogar, se afecta mucho la autoestima a largo plazo”.

Si se toma esta decisión concertada y se entiende que es una nueva realidad, debe haber un cambio de actitud de parte de los dos, para “no caer en círculos de interacción negativa, en los que simplemente nos pongamos a la defensiva y nos sintamos humillados o avergonzados por los cambios de roles”.

Que tengan la convicción de que siguen contando el uno con el otro, como una fuerza común, aun cuando haya dificultades, agrega. “Todos los cambios necesitan tiempo para que se vayan metiendo en el ADN. Pero a veces la



PARA ASUMIR LOS CAMBIOS

- 1 No juzgar ni juzgarse. La acumulación de reproches puede desencadenar en molestias mayores. Mantener la comunicación efectiva y afectiva.
- 2 Entender que lo más importe es el bienestar de los dos, por lo tanto, implementar juntos los ajustes que se requieren.
- 3 Comprometerse y asumir las decisiones, libres de prejuicios y con la certeza de que es lo que les conviene como pareja.

mujer siente que el hombre se puede acomodar a este rol del hogar y se vuelve pesado para ellas, como lo que les pasaba antes a los hombres, llevar no solo la carga de la casa sino la emocional, cuando hay rabia o comentarios despectivos”.

¿QUIÉN ADMINISTRA?

El cambio de roles también puede darse en el tema de administración del dinero. La psicóloga es enfática en decir que las decisiones económicas deben tomarse entre los dos después de un diálogo abierto, “con la claridad de qué es lo que realmente quiero con respecto al dinero y hasta dónde soy capaz de llegar (...) Las

parejas que crecen económicamente son las que hacen equipo. No podemos caer en un juego inconsciente que hay en la relación de pareja, en el que se establece que uno es el derrochador y el otro es quien aprieta. Entonces el que aprieta es el que mejor maneja las finanzas y el derrochador solo pide dinero, y se vuelve un conflicto”.

En general, existe un pudor para hablar de lo económico, de manifestar, con asertividad y con claridad, cuánto se ganan y cuánto se aportará. Es necesario “hablarlo y definirlo. Hacer un presupuesto claro. Finalmente, una pareja es una sociedad y estamos llamados, como

pareja, a estar en las buenas y en las malas, con un fondo común para momentos difíciles, con el que ambos se sientan bien y respaldados”.

La tendencia se orienta hacia relaciones más igualitarias. Este cambio de consciencia, asegura Blandón, está muy impulsado por los jóvenes que experimentan los cambios de roles con naturalidad y estos mueven a otros, como a sus propios padres o abuelos, a hacer adaptaciones, a que estudien, a que salgan más, a que repartan las tareas y tengan un nuevo sentido de vida. Así que no importa la edad, “quedarse con lo de antes, no es viable”, remata Blandón •

(CON TU MUNDO
antes de)

UN ABRAZO RECONFORTA EL ALMA

Una actitud dispuesta y las muestras de afecto son ayudas para superar y acompañar a otros a atravesar un duelo.

ASESOR
JUAN SEBASTIÁN ACOSTA
Psicólogo

Ni manual de instrucciones ni frases perfectas. Sea propio o de alguien cercano, el duelo es una situación personal. Nadie puede sentir lo que otra padece física y emocionalmente, sin embargo hay pautas que ayudan a ponerse en el lugar de la persona afectada y hacer que el proceso fluya de la mejor manera. Un buen abrazo y el silencio en su justa medida también comunican.

Dejar un empleo, el fin de una relación de pareja, el paso hacia una nueva etapa vital, como por ejemplo, de la edad adulta a la tercera edad, también lo pueden desencadenar. "Se trata de una reacción natural ante la pérdida de un ser querido, objeto, mascota, territorio o situación en la que se sentía amado, cómodo o validado", explica el psicólogo Juan Sebastián Acosta, coordinador de la Unidad de Duelo de la Funeraria San Vicente.

Una vivencia de este tipo, sobre todo cuando se trata de una muerte cercana, requiere de una adaptación paulatina que, en ocasiones, necesita de ayuda especializada para superar cada fase que la experiencia trae (negación, ira, negociación, tristeza, depresión y aceptación) y recuperar, de esta manera, el equilibrio. Así, entender la muerte como parte del ciclo de la vida es un avance fundamental para atravesar el duelo y ayudar a los demás a recuperarse de este inevitable momento.

VIVIR CADA ETAPA CON CALMA, PERO SIN DETENERSE

La psiquiatra suiza Elisabeth Kübler-Ross publicó en 1969 el libro *On death and dying*, es español *Sobre la muerte y el morir*, en el que describió por primera vez las cinco fases del duelo. Estas son:

NEGACIÓN



Se produce de forma habitual luego de la muerte del ser querido, con frecuencia lleva a un estado de shock o embotamiento emocional e incluso cognitivo.

IRA



El fin de la negación se asocia a sentimientos de frustración e impotencia con respecto a la capacidad de modificar las consecuencias de la pérdida. Esto conlleva a la aparición del enfado y a la búsqueda de atribuir la culpa a algún factor.

NEGOCIACIÓN



Aquí el individuo guarda la esperanza de que algo cambie e intenta influir de algún modo en la situación que vive, ya sea desde la religión o las promesas que se hace a sí mismo.



DEPRESIÓN



En este periodo la persona empieza a asumir de forma definitiva la realidad y esto genera sentimientos de tristeza y desesperanza, junto con otros síntomas, como aislamiento social o falta de motivación.

ACEPTACIÓN



Es la llegada de un estado de calma relacionado con la comprensión de que la muerte y otras pérdidas son fenómenos naturales en la vida humana.

Cuando el duelo se debe a una enfermedad terminal, suelen darse reflexiones con respecto a la propia vida, vista en retrospectiva. Escuche al otro si lo necesita en este caso.

(CON TU MUNDO
antes de)

¿CÓMO ENFRENTAR SU DUELO?



- 1 Reconozca la fase del proceso en el que está y sus características. Actualmente el duelo deja de ser natural por la falsa tendencia a estar "siempre bien".
- 2 Busque ayuda en grupos como familia, amigos, vecinos, pareja o en el tipo de religión que profese. Admita que un duelo también puede necesitar ser acompañado por psicólogos, médicos o psiquiatras.
- 3 Desmitifique creencias del duelo. No lo asocie a debilidad (entendida como que ser fuerte es no llorar), tampoco sienta remordimiento ni culpa. Todas las personas reaccionan diferente frente a las pérdidas.
- 4 Acepte y enfrente el dolor, sienta el derecho a estar triste y a llorar.
- 5 Evite tomar decisiones apresuradas, como cambiar de casa, donar los elementos personales de quien falleció, vender la residencia, cambiar de empleo o mudarse de ciudad. Muchas veces se generan reacciones dolorosas posteriores al duelo.
- 6 Esté atento a síntomas que pueden ser una alerta, como recurrir al alcohol, ensimismarse en el trabajo o estudio, somatizar el dolor, dejar de comer o hacerlo en exceso. Busque ayuda si siente que hay situaciones que se están saliendo de control.

¿QUÉ DECIRLE AL OTRO?



- 1 Las palabras mágicas no existen. Muchas cosas se dicen solo con un abrazo. Dispóngase a escuchar sin juicios, ni criterios morales o sesgos religiosos.
- 2 Propóngale al otro una oferta concreta: "¿te acompaño o te pido la cita médica?, ¿te ayudo a hacer el mercado, a cocinar o vamos a comer?" No es útil decir: "si necesitas algo, me avisas", pues muchos no se motivan a pedir ayuda.
- 3 Pregunte de corazón "¿cómo estás?" y escuche la respuesta. También son útiles preguntas como: "¿qué necesitas?, ¿cómo te sientes?, ¿cómo pasó lo que pasó?, ¿te ayudo en algo?".
- 4 Diga "lo siento" o "mi sentido pésame", que significan "estoy aquí para ti". Expréselo con la mirada y la actitud.
- 5 Deje a un lado frases de cajón como "¿por qué llora tanto si fue buena hija?, él está feliz en el cielo, las flores son mejor en vida". Estas se emiten muchas veces sin pensar y pueden ser imprudentes.
- 6 Las conversaciones, aunque sean triviales, disminuyen la carga ansiosa. Es natural hablar de quien fallece para validar su historia.
- 7 No tome decisiones por la persona como no llevarla al funeral, tranquilizarla con medicamentos, sacar las pertenencias del fallecido. Mejor inclúyala, ella debe decidir ●

CONTIGO

50 g

DE AZÚCAR ES LA CANTIDAD RECOMENDADA DE CONSUMO DIARIO. ESTO EQUIVALE A UNAS 12 CUCHARADITAS.

REDUCIR EL CONSUMO DE AZÚCAR EN LA DIETA DIARIA REQUIERE SABER IDENTIFICAR LOS PRODUCTOS QUE LA CONTIENEN, TANTO DE MANERA NATURAL COMO AÑADIDA.

DOSIS JUSTA

En la lactosa y algunas frutas y verduras, por ejemplo, está presente de forma natural. Consumirla en las porciones recomendadas.

SABER DIFERENCIAR

La añadida se agrega durante el procesamiento de un producto. No se trata solo de refrescos, golosinas y dulces, también está en yogures, cereales, galletas, entre otros.

DIETA EQUILIBRADA

Es importante aprender a revisar las etiquetas de los alimentos con el fin de disminuir su ingesta y evitar enfermedades como sobrepeso y diabetes.

Cuidarte es quererte



HÁBITOS QUE CUIDAN TU SALUD

Tomar conciencia sobre nuestro bienestar, permite llevar a cabo acciones que favorezcan el cuidado integral.

Los retos en temas de la salud son muchos. Fomentar el bienestar mental, una equilibrada nutrición y la práctica de actividad física es clave para alcanzar ese bienestar anhelado. Por esto, el 7 de abril de cada año, la Organización Mundial de la Salud conmemora el Día Mundial de la Salud, para hacer un llamado a la sociedad a trabajar por el cumplimiento de este propósito y comprometer a los líderes a que adopten medidas concretas para promoverla. Desde Coomeva Medicina Prepagada invitamos a nuestros usuarios y a sus familias para que vinculen en su día a día una rutina de hábitos saludables como una gran oportunidad de crear una mayor conciencia basada en el autocuidado y en la importancia de prevenir, antes que curar la enfermedad. Practicar las siguientes acciones te ayudarán a lograrlo:



7 SEGUIR UNA DIETA SALUDABLE

Esta debe incluir variedad de alimentos, el consumo de frutas y verduras, reducir la ingesta de grasas saturadas y azúcares y comer las porciones indicadas según la edad, peso y gasto calórico diario.



MANTENERSE FÍSICAMENTE ACTIVO

En general la actividad física debe realizarse de 30 a 45 minutos al día, al menos cinco veces por semana y practicarse en sesiones de al menos 10 minutos como mínimo, para que sean efectivas.



EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL

Reduce los daños cerebrales, las alteraciones de la conducta y de la memoria. En exceso puede causar sangrado de estómago o esófago, inflamación y afectación del páncreas y del hígado.



CHEQUEOS MÉDICOS PERIÓDICOS

Estos incluyen exámenes de sangre, por ejemplo, para conocer indicadores de glucosa, colesterol y creatinina o el nivel de leucocitos o glóbulos blancos para estudiar el sistema inmunológico.



TENER AL DÍA LAS VACUNAS

Es prioritario que los padres hagan un seguimiento al esquema de vacunación de sus hijos para protegerlos de enfermedades transmisibles y garantizarles un bienestar durante su crecimiento.



CONTROLAR EL ESTRÉS

Es importante controlar el acelerado ritmo de vida, el alto nivel de exigencia laboral y las preocupaciones, por ejemplo, para evitar consecuencias en la rutina diaria y las relaciones con los demás.



TENER UNA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO

Levantarse a la misma hora, no quedarse en la cama despierto más tiempo del necesario ni ingerir comidas copiosas antes de acostarse; y revisar la temperatura adecuada en la habitación, son algunas pautas para lograrlo.



NO FUMAR

Erradicar este hábito aumenta la esperanza de vida y disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer de pulmón, garganta, esófago o vejiga.

UN PLAN PERSONALIZADO

A través de *Mi historia Cuidarte es Quererte* tendrás un acompañamiento basado en un autodiagnóstico confidencial y seguro, que te orientará en la adopción de hábitos saludables para mantener una mejor calidad de vida.



Descarga la aplicación en tu celular, desde la tienda Android o Apple. Desde tu computador, puedes ingresar a:

<https://www.mihistoriacooomevamp.com>.



LA SALUD EN TUS MANOS

Desde tu entorno laboral puedes generar mayor bienestar. Conoce qué es la salutogenia.

Estas son las grandes preguntas que busca resolver la salutogenia: ¿cómo podemos mantenernos sanos?, ¿por qué en las mismas circunstancias una persona puede conservarse sana y otra no? Un concepto que propone un cambio de paradigma en la salud y que busca ir más allá del origen y cura de la enfermedad, para invitar a cada persona a ser participe y responsable de su bienestar a través de medidas preventivas, conocimiento de su historia de vida y conciencia frente a los hábitos que requiere modificar en beneficio de su bienestar.

Es decir, cada persona tiene la capacidad de mejorar su propia salud y calidad de vida. Un término que hoy se aborda desde los distintos programas de Promoción y Prevención establecidos por la población médica en Colombia, bajo el marco de la salud pública, y que hace parte integral de la estrategia en las áreas de Gestión Humana. Así, por medio de acciones en pro de gestionar

ASESORA

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

APP COOMEVA MP

Conéctate fácilmente con tu salud



Agendamiento citas
Christus Sinergia



Carné
virtual



Autorizaciones
médicas



Directorio
médico



Revista
Salud



Consultas
Dr. Félix

VEILADO Supersalud

Descárgala ya y disfruta de
nuevos servicios y beneficios:



Coomeva Medicina Prepagada



el autocuidado en los colaboradores, con impactos a largo plazo, se establece que el estado de salud depende de cada trabajador (corresponsabilidad), otorgándole, así, un papel protagónico para que desde su ser genere conciencia y autocrítica frente a comportamientos tan importantes como la nutrición, el ejercicio, los hábitos saludables, el buen descanso, entre otros.

Para las empresas, los temas de ausentismo por enfermedad son de continua discusión frente a dos vías: la primera tiene que ver con las acciones preventivas que se pueden tomar y, la segunda, frente a cómo mejorar el estado de salud de sus enfermos, buscando trascender en la medición de las tasas y la toma de acciones correctivas de impacto que, a menudo, son a corto plazo.

Por esto, la salutogenia es una alternativa que facilita el acercamiento a los empleados con una metodología diferente y novedosa. Podría predecirse que con acciones articuladas, esta teoría no solo interviene en el estado de salud de los individuos, también influye en su grado de motivación y compromiso frente al trabajo. Con todo esto se construye un ambiente en el que se comparten experiencias positivas, con una mejor visión compartida del futuro, dentro de la cual, hay un equipo y no simplemente empleados y empleador •



TEN EN CUENTA

Desde Gestión Humana se busca apalancar la salutogenia, a partir de diferentes disciplinas, para lograr que los colaboradores retomen el control de su salud y encuentren las herramientas para gestionar propositivamente la vida. Esto repercute en su esfera personal y laboral, así como en el ambiente general de una empresa.



LA PATRULLA DENTAL PROTEGE SONRISAS

Nuestro personaje Cariotón siempre está al acecho, su pasatiempo preferido es comer los dientes de los niños como los de Pablito, quien olvida lavarlos luego de disfrutar de muchas golosinas. Su helado favorito es el de vainilla, y cuando lo come es una situación perfecta para que el maleducado y bravucón Cariotón entre en su boca. Un día le dolió un diente y su odontólogo le explicó que cepillándose tres veces al día había podido evitar esta molestia. Gracias a la rápida acción de la Patrulla Dental de Coomeva Salud Oral, que le enseñó la importancia de un correcto cepillado todos los días, su salud dental hoy está protegida. El Capitán Flúor, con su fuerza y liderazgo explorador; Seda Maravilla, con su suavidad en el cuidado de las encías; y Mr. Enjuague, con su fantástica, divertida y fresca personalidad, siempre están listos para la acción: defender a los pequeños de este enemigo bucal y proteger miles de sonrisas. Y son estos personajes de Coomeva Salud Oral, quienes se encargarán de enseñarles a los pequeños, a los jóvenes y a toda la familia las mejores pautas de higiene oral para evitar que se presenten casos como los de Pablito a través del autocuidado basado en la prevención. ¡Conócelos tú también!

SI TUS DIENTES QUIERES CUIDAR A LA PATRULLA DENTAL DEBES ESCUCHAR

velasco Supersalud



Escanea el código
con la cámara
de tu celular

¿Aún no estás afiliado?
Ingresa a cuidamostusonrisa.co y acompaña
a la **Patrulla Dental** de Coomeva Salud Oral
¡porque a Cariotón vamos a derrotar!



Coomeva Salud Oral



NOVEDADES EN NUESTRA RED MÉDICA

ACTUALIZACIÓN DE DATOS

BOGOTÁ

**Colonoscopia, ecografía,
endoscopia digestiva,
gastroenterología,
hepatología, nutrición
y dietética, terapia física**

Patricia E. Álvarez
IPS LCM S.A.S
Dirección: cra. 14 # 127-11,
cons. 502-503
Teléfonos: 3503189966 - 3907147

**Cirugía general
y endoscopia digestiva**

Camilo E. Pachón Garrido
Dirección: cra. 13 # 49-40,
cons. 320
Teléfonos: 3436600, ext. 1383 -
2320864 - 3153329600

Otorrinolaringología

Jaime A. Avendaño Arambula
Direcciones:
Cra. 18 # 48-40, cons. 603
Cra. 9 # 48-40, cons. 601
Teléfonos: 5700053 - 5700054 -
3402638

Patología

Unidad de Diagnóstico S.A.S
Dirección: cra. 19A # 82-85,
cons. 209, edificio Country Medical
Center
Teléfonos: 7953780 - 3214643685

CHÍA

Litotripsia y urología

Uromin S.A.S
Dirección: av. Los Zipas # 24-85,

cons. 410 - 411
Teléfonos: 3108155029 - 8708703 -
8621102, ext. 400 - 3188222401

Pediatría

Stase Ramute Slotkus Velavicius
Dirección: av. de los Zipas, vereda
Bojacá, lotes 20-23, Clínica Marly
Jorge Cavelier Gaviria, cons. 406
Teléfonos: 6532000, ext.9452 - 2717303

VILLAVICENCIO

Patología

Unidad de Diagnóstico S.A.S
Dirección: cra. 40 # 24-65, sótano 1
Teléfonos: 6675899 - 6708783 -
3132528980

Para conocer el detalle del
Directorio Médico de Coomeva
Medicina Prepagada, ingresa a:
oficinavirtualmp.coomewa.com.co/DirectorioMovil-Web
o escanea el siguiente código QR
con tu dispositivo móvil.



Descarga nuestra APP
de Coomeva MP

Te invitamos a conocer la nueva presentación de nuestro directorio médico, con las actualizaciones de los prestadores en la zona centrooriental del país.

INGRESOS

BOGOTÁ

Cirugía de la mano

Rafael A. Brunicardi Hurtado

Dirección: cra. 23 # 45C-31,

piso 2, cons. 1

Teléfonos: 7420542 - 5727777

Dirección: calle 97 # 23-37, cons. 515

Teléfonos: 6421367 - 6421363

Julián Suárez Gómez

Dirección: av. cra. 19 # 114-65, cons. 213

Teléfonos: 6377927 - 6377926

Ortodoncia

Fernando Zárate Cadena

Dirección: calle 105A # 14-92, cons. 409

Teléfonos: 3002176861 - 6191673

CHÍA

Neurocirugía

Daniela Carolina Rico Cortés

Dirección: av. Paseo de los Zipas, vereda Bojacá, edificio Clínica Marly Jorge

Cavelier Gaviria, cons. 301

Teléfonos: 3124790816 - 6532000,

ext. 9354

NEIVA

Medicina general

Sofía del Pilar Villadiego Ruiz

Dirección: calle 25 # 6-88,

cons. 302

Teléfonos: 8643838, ext. 3

YOPAL

Endodoncia

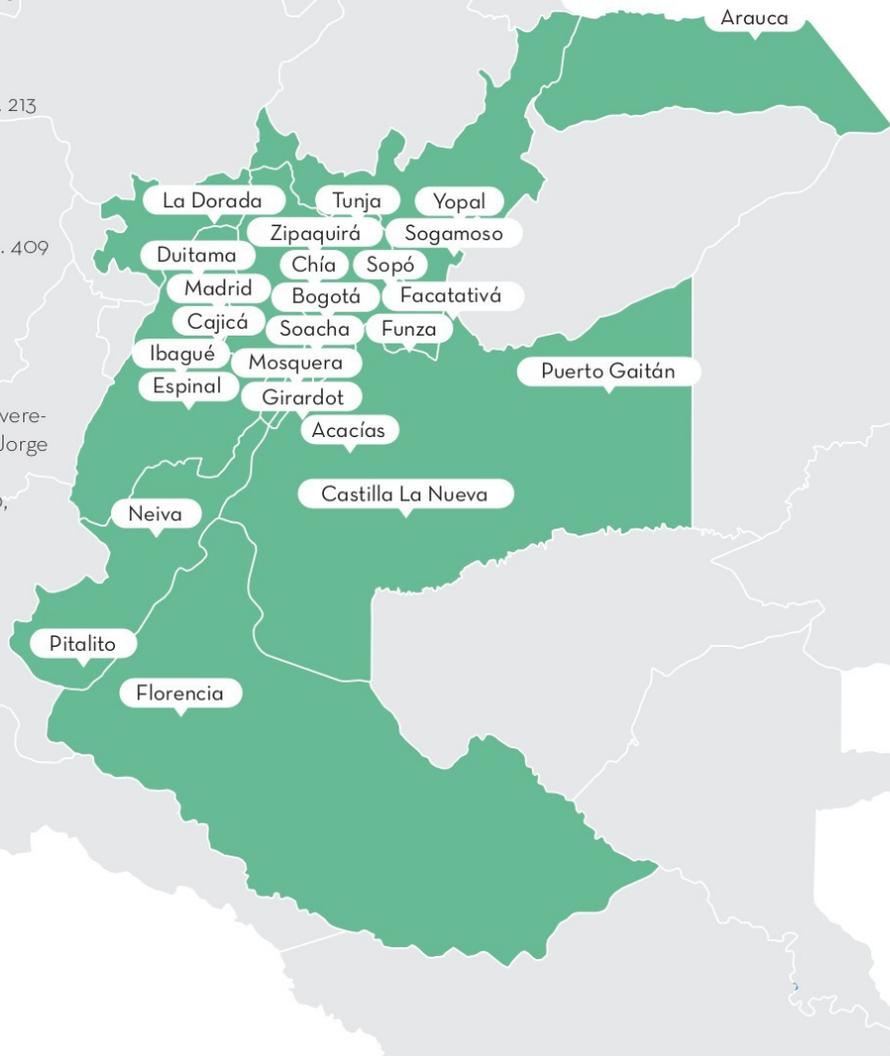
Cristina del Pilar Sierra Carvajal

Dirección: calle 6 # 21-49, piso 1

Teléfono: 3142587309

Recuerda que cuentas

con más de 1.250 profesionales y 380 instituciones de servicios de salud en esta región del país.





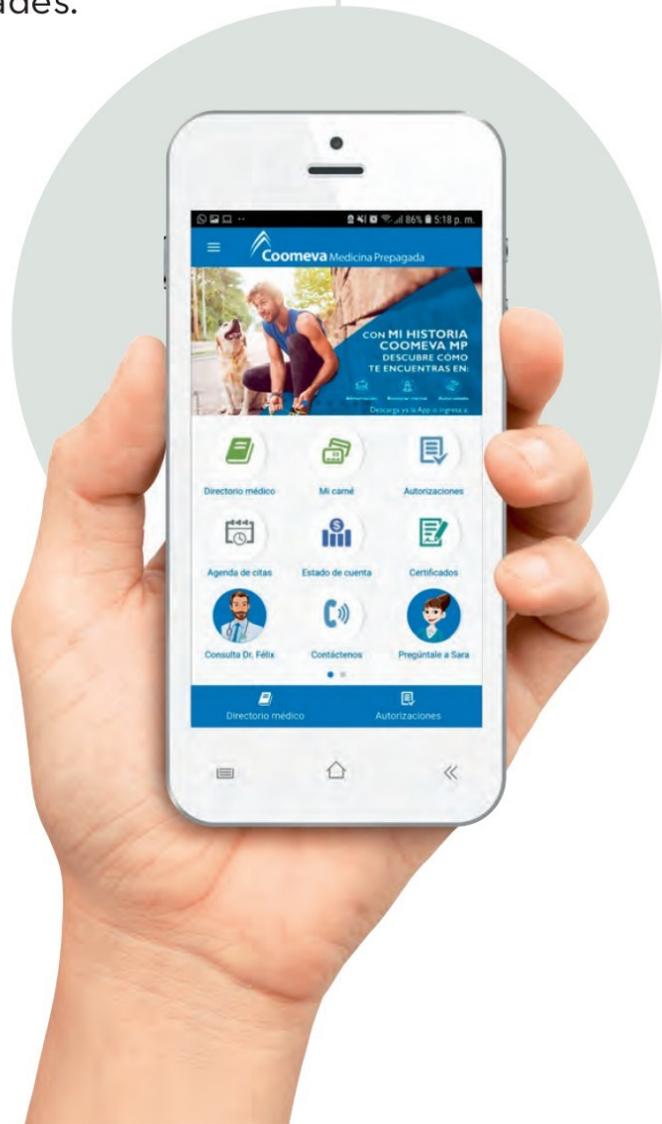
CONÉCTATE

A TRAVÉS DE NUESTRA APP

Tramitar algunos servicios, entre ellos el nuevo carné virtual, es posible a través de la *App Coomeva MP*, que se renovó para brindarte más facilidades.

Nuestra *App Coomeva MP* se renueva para ofrecerte más servicios y beneficios y así estar siempre conectados. A través de la aplicación es posible agendar citas con las unidades Ambulatorias de Christus Sinergia Salud, solicitar y consultar autorizaciones de órdenes médicas, acceder al directorio médico y odontológico de todo el país, contar con tu carné virtual, visitar la revista Salud Coomeva, realizar consultas de salud al Dr. Félix y chatear con la asistente virtual, Sara, quien resuelve inquietudes las 24 horas del día, los siete días a la semana.

La mayoría de estos esquemas de atención virtual son de acceso libre, sin embargo, el ingreso a algunos requiere que estés registrado como usuario de Coomeva Medicina Prepagada. Te invitamos a descargarla o actualizarla, para que disfrutes de todos los beneficios que te hacen la vida más fácil •



ACTUALIZACIÓN DEL CARNÉ

A partir del primero de julio, todos los usuarios deben contar con el nuevo carné de Coomeva Medicina Prepagada para acceder a los distintos servicios. Si aún no lo tienen, el documento puede tramitarse de manera física en los puntos de atención o puedes hacer uso del carné virtual que ahora se encuentra a tu disposición en la *App Coomeva MP*.



Porque todos somos diferentes,
necesitamos cuidados diferentes

Shampoo para el
CUIDADO
Capilar

ideal
para cada

Tipo De
Cabello

NUEVO

Con
SAW
Palmetto



ANTICAIDA
Efecto
Relipidizante

ANTICAIDA
Uso
Diario

ANTICASPA
&
ANTICAIDA
Acción
Seboreguladora

ANTICAIDA
Mayor
Poder Anticaida

ANTICAIDA
Cabello
Graso

Skindrug



Imagina

Como **Carlos**, que después de su tratamiento regresa a casa para construir historias con su princesa.

Tu vida nos inspira

VIGILADO SuperSalud

REINVENT.

Conmutadores: 682 1000 - 518 6000
Cali, Colombia

www.imbanaco.com



V Galardón Nacional Hospital Seguro 2018



Acreditación Nacional en Salud



Máximo Estándar Mundial de la Calidad en Salud



Vocación de Servicio