

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

ISSN 1692-5556 Diciembre 2017 - Enero 2018 - Edición 138

VIGILADO Supersalud



**PROYECTA
NUEVOS RETOS**
SET NEW GOALS

www.revistasaludcoomeva.com



Coomeva
Medicina Prepagada



**Somos una Clínica
con Servicios Integrales
para la atención de alta complejidad en**

Oncología

VIGILADO Supersalud



**Una apuesta por la vida
y la dignidad**

**Línea única de atención:
(4)444-1555**

www.clinicaelrosario.com

Medellín - Colombia



Número 138
Diciembre 2017 - Enero 2018

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

Consejo de Administración
José Vicente Torres Osorio

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

Gerente General
Coomeva Sector Salud
Gilberto Quinche Toro

Gerente General Medicina Prepagada
Jorge Alberto Zapata Builes

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

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

Dirección General
David Montes Canal

Comité Editorial
Pascual Estrada Garcés
**Director Médico Nacional Medicina
Prepagada**
Hernán Darío Rodríguez
Director Nacional CEM
Blanca Inés Vélez
Directora Nacional Salud Oral
Sandra Viviana Muñoz Rodríguez
**Epidemióloga Nacional Medicina
Prepagada**
Bertha Varela Rojas
Jefe Nacional Auditoría Médica
Martha Liliana Cifuentes
**Coordinadora Nal. de
Relacionamiento con Prestadores**
Julián Villegas
**Jefe Nacional de Gestión
de Riesgos en Salud**

Editor
David Montes Canal

Coordinadora Editorial
Melissa Arce Pérez

Colaboraciones
Gina Isabel Massi Ambard
Viviana Trujillo Jiménez

CREA UN PLAN PARA 2018 CON HÁBITOS SALUDABLES

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se traduce en comportamientos sedentarios derivados de permanecer sentados en el puesto de trabajo sin realizar las debidas pausas activas; o de utilizar medios de transporte que si bien han permitido mayor comodidad y ahorro de tiempo, ayudan a reforzar hábitos pasivos. Caminar para ir de un lugar a otro, en vez de utilizar el carro; subir las escaleras para ir de una oficina a otra, y levantarse más temprano para realizar tres veces a la semana algún tipo de actividad física, por lo menos durante media hora, tiene importantes efectos no solo en la salud

física sino la mental. Comprometerse con esto es uno de los retos de año nuevo que te proponemos desde Coomeva Medicina Prepagada, a través de nuestra red de especialistas, servicios y los consejos que encuentras en nuestra campaña Cuidarte es quererte.

Programar tus metas, ponerles un plazo y concretarlas, solo, en pareja o en familia te brindará la posibilidad de tomar control sobre tu vida y los hábitos que quieres que hagan parte de ella. Esa es nuestra invitación para que escribas y lleves a cabo un plan que te brinde la posibilidad de vivir más tiempo y con mejor calidad de vida. Tu salud es tu mejor regalo en este nuevo año que comienza. ¡Feliz Navidad y próspero 2018! ●



**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
Margarita Ochoa Gaviria

Periodistas
Isabel Vallejo Jiménez
Natalia Ospina
Ingrid Cruz
María Clara Restrepo
Adriana Yepes
Liliana Klinkert
Diana Milena Ramírez

Fotografía
Shutterstock - Cortesía

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

El contenido de los artículos de la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. está destinada a la ilustración y/o conocimiento general. En ningún caso deberá sustituir el asesoramiento o las indicaciones de un médico. El lector no podrá usar esa información para diagnosticar y/o realizar el análisis, diagnóstico o tratamiento de una enfermedad o problema de salud sin consultar a un médico certificado. Las ofertas de producto y servicio realizados en los avisos publicados en la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Así mismo, los contenidos de los artículos que describen servicios, procedimientos o tratamientos que no estén incluidos en las coberturas que ofrece Coomeva Medicina Prepagada S.A. no obligan a la empresa a prestarlos a sus contratantes o a incluirlos dentro de cualquiera de sus planes y servicios. **Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción parcial o total bajo cualquier forma o sistema. © 2017**

CONTENIDO

Diciembre 2017 - Enero 2018



(CON TU MENTE)

- 8 Antes de**
¡Este año sí! cumpla sus propósitos
- 12 Armonía es salud**
Padres e hijos: orientadores más que amigos
- 14 Tu generación**
A tolerar la frustración también se aprende
- 18 Para ellos**
Expresar emociones, una costumbre que sana

(CON TU CUERPO)

- 24 Antes de**
Alergias. Cuando el cuerpo se exagera un poco
- 26 Armonía es salud**
Alimentos procesados y ultraprocesados: saber elegir
- 30 Por tu sonrisa**
Hábitos que dañan el paladar y la oclusión
- 32 Infografía**
¿Cómo atender una lesión en casa?
- 36 Ten en cuenta**
Abra los ojos ante los sangrados oculares
- 40 Para ellas**
Uñas de manos y pies libres de molestias

(CON TU MUNDO)

- 46 Zoom al**
Tabaquismo
- 48 Para ellas**
madres e hijas: la confianza que acorta distancias
- 52 Abuelos**
La vitalidad no es cuestión de edad
- 54 Antes de**
Planear metas con lápiz y papel
- 58 Pequeños gigantes**
Cuidado del recién nacido libre de mitos
- 62 Conjuntos**
Meditar
- 64 Pasatiempos**
Crucigrama y sudokus

(CONTIGO)

- 66 Antes de**
Exámenes de rutina, un hábito saludable
- 68 Institucional**
Pioneros en autenticación biométrica
- 70 Especial**
La prevención es clave para tratar la diabetes
- 74 Directorio**
Ingreso y actualización de datos

SunStop®

PROTECCIÓN SOLAR DE USO DIARIO
PARA TODO TIPO DE PIEL



¿Cómo te quieres ver?
NO ES TIEMPO DE
ENVEJECER

Ahora con

OTZ 10

PROTECCIÓN ANTIEDAD

Protección
UVA/UVB



Radiación
Infraroja



R A D I A C I Ó N I R

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

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

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

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

PharmaDerm
Innovación Dermatológica

www.pharmaderm.com.co

Pharmaderm & skindrug



**Ahora tienes
un Modelo
de Atención
según tus
necesidades.**

**En convenio con los centros ambulatorios CHRISTUS SINERGIA Salud
nuestros usuarios tienen un modelo de atención diferencial con
servicios y beneficios exclusivos:**



*Tarifas preferenciales
en Copagos y
vacunas*



*Disponibilidad cita con
Especialista* y médico general
en menos de 24 horas*



*Programa
personalizado
de salud*



*Consulta
multidisciplinaria***



*Profilaxis
Odontológica*

Solicita tu cita llamando a las siguientes líneas: Barranquilla: 385 4249 • Bucaramanga: 697 3536
Bogotá: 390 7617 • Cali: 489 6083 • Medellín: 604 4191 • Pereira: 340 0663 • Tuluá: 235 9546.
Resto del país: 01 8000 942 029 o ingresa a www.sinergiasalud.com.co

cuidarteesquererte.co

Coomeva | Medicina Prepagada
Nos facilita la vida

**CHRISTUS
SINERGIA**
Centros Ambulatorios

Aplican condiciones y restricciones *Medicina Interna, Ginecología, Pediatría **Previamente solicitado por médico tratante. Equipo multidisciplinario: Medicina interna, nutrición, deportólogo o educador físico, Psicología, enfermería)



CON TU MENTE)

4,4%

DE LA POBLACIÓN MUNDIAL
SUFRE DE DEPRESIÓN, SEGÚN LA
OMS. LAS MUJERES, LOS JÓVENES
Y LOS ANCIANOS SON LOS MÁS
PROPENSOS A PADECERLA.

EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN SON CONDICIONES MENTALES DISTINTAS. ATENDER LOS FACTORES QUE LOS PROVOCAN ES NECESARIO PARA EVITARLOS O CONTROLARLOS.

LA DEPRESIÓN EN EL DÍA A DÍA

Está asociada a la tristeza constante que se mantiene en el tiempo. Otro síntoma es la pérdida de interés por las actividades favoritas, o el insomnio.

EL ESTRÉS ES CRÓNICO

Es la respuesta del organismo frente a la aparición de un factor externo que irrumpe en la cotidianidad y exige una respuesta rápida, causando alteraciones e ira.

LA ANSIEDAD NO DESAPARECE

El trastorno de ansiedad generalizada es el estrés que continúa cuando ha desaparecido eso que lo generaba; es una tensión o preocupación casi constante.

¡ESTE AÑO SÍ!

CUMPLA SUS PROPÓSITOS

MAKE THIS THE YEAR!
ACHIEVING YOUR NEW YEAR'S RESOLUTIONS





Es el momento para enumerar sus anhelos y sueños, algunos en familia y otros individuales. Para concretarlos es necesario motivarse con objetivos realistas y disciplina. Planear es importante.



It is the time of the year to make a list of your dreams and wants. Whether your goals are personal or family related, it is time to identify what they are and motivate yourself with realistic goals and plenty of discipline. Make planning a priority.



ASESOR
JUAN CARLOS POSADA
Psicólogo

ADVISOR
JUAN CARLOS POSADA
Psychologist

La llegada de un nuevo año trae consigo nuevas emociones, dudas y promesas. En esta época, los deseos son más grandes y la convicción de lograr un objetivo se vuelve mayor. Además, aparece un presentimiento inquietante que puede traer consigo muchas preguntas. Y aunque responder a algunas es cuestión de instinto, para otras es recomendable conocer el trasfondo, abrir el diálogo con otros o consigo mismo y estar abierto a escuchar las múltiples posibilidades que presenta la vida.

Juan Carlos Posada Mejía es psicólogo clínico con especialidad en espiritualidad en Bangladesh, India y Tailandia. Para él, prepararse para un nuevo reto implica determinación, seguridad y fortaleza espiritual, pero además, mucha disciplina. Indica que existen diferentes tipos de propósitos, algunos están conectados con el amor o con la familia; en tanto que también hay otros más individualistas, si se quiere, enfocados en la búsqueda de un nuevo empleo, terminar una carrera, encontrar pareja o asumir definitivamente la soledad como una etapa.

El consejo del especialista en temas de amor se basa en evaluar muy bien lo que se quiere conseguir. Si, por ejemplo, lo que se busca es tratar de mejorar un difícil momento de pareja, la recomendación es "buscar juntos

With the new year comes new emotions, questions and prospects. During this time, people's aspirations are greater and they are more convicted to achieve their goals. This is also a time of unresolved feelings that can bring many questions. While for many, answering these questions is instinctual, for others, it is best to have an understanding of one's background, engage in dialogue with others or yourself and be open to hearing the many opportunities life has to offer.

Juan Carlos Posada Mejía is a clinical psychologist that specializes in spirituality in Bangladesh, India and Thailand. For him, preparing yourself for a new challenge involves determination, confidence and spiritual strength. It also requires a lot of discipline, however. As he explains, there are different types of new year's resolutions: while some are love or family related, others are more individualistic and may focus on the search for a new job, finishing a degree, finding a partner or accepting the permanence of solitude as part of a phase.

In terms of love, Posada's advice is to thoroughly evaluate what it is that you want. For example, if you want to try to get through a difficult time in a relationship, the recommendation is to "...discover what you want together

(CON TU MENTE antes de)

qué quieren, para luego hacer una reparación y posteriormente, un plan de mejora”, precisa el psicólogo.



ES CUESTIÓN DE PROPONERSE

Es importante tener en cuenta que cuando se trata de una relación de pareja, existen dos componentes que juegan un papel muy importante: el amor romántico y el erótico. “Como estos dos sentimientos están de por medio, hay que tratar de ser más racionales. Soy de los que pienso, que la convivencia mata el amor, por eso hay que tener los pies en la tierra y amar al otro como es”, comenta Posada Mejía.

En cuanto a la vida familiar, cuando se trata de mejorar o alcanzar un objetivo, hay que tener presente que esto también congrega a dos o más personas. “Es primordial contar con que existen varios individuos implicados si se quiere realizar un cambio en familia: primero asegúrese de que todas las partes estén dispuestas” aclara.

Si, por el contrario, el deseo se basa en alcanzar un objetivo laboral, regálese la oportunidad de buscar lo que le gusta. “En el trabajo, más allá del dinero es la remuneración moral y espiritual, en ocasiones esto es más importante”, remata el especialista.

PARA ALCANZAR LAS METAS

Pregúntese, ¿qué quiero? Posada Mejía enfatiza en la importancia de tener claras las metas que se desean cumplir: “Cuando una persona sabe lo que quiere, puede hacer una planeación más estratégica de su vida”.

in order to later make amends, and then make a plan to improve the situation,” the psychologist explains.

A MATTER OF SETTING GOALS

It is important to consider that when you are dealing with an intimate relationship, there are two components that play an important role: romantic love and erotic love. “Because both of these feelings are involved, it is important to be more rational. I believe that living together is destructive to love, which is why it is important to not expect too much of each other and love the other for who they are,” states Posada.

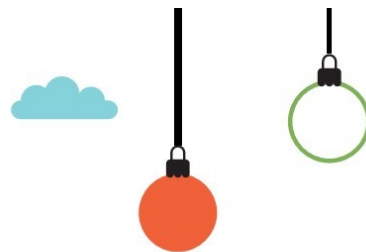
With family life, when trying to improve a situation or reach a goal, it is important to recognize that this also involves two or more people. “If you want to make a change as a family, it is crucial to acknowledge that there are several individuals involved. First, be sure that all the family members are ready and willing,” he explains.

On the other hand, if you want to reach a career goal, give yourself the opportunity to discover what it is that you like. “With a job, beyond financial compensation is moral and spiritual compensation, which at times is more important,” the specialist concludes.

ACHIEVING YOUR GOALS

Ask yourself: what do I want? Posada emphasizes the importance of being clear about the goals you want to achieve, “When someone knows what they want, they can make a more strategic plan for their lives.”





METAS SÍ, PERO REALISTAS

Póngase metas retadoras, pero alcanzables y que no sean muchas, con una o dos es suficiente y seguro logrará sus objetivos con más facilidad. Además, automotívese todo el tiempo: piense en positivo, es importante rodearse de personas agradables, de lugares tranquilos y no pierda el rumbo, no decaiga, puede ser difícil con el tiempo, pero con disciplina, podrá lograrlo.

HAVE GOALS, BUT MAKE THEM REALISTIC

Make challenging, but reachable goals. Don't make too many; having just one or two is enough, and this amount makes it more likely for you to reach them. Also, keep yourself constantly motivated: think positively, surround yourself with people you enjoy, put yourself in places you are comfortable in, and do not get distracted or get off track. It may be difficult over time, but with discipline, you can do it.

Luego, esfuércese en el objetivo, usando la creatividad y el amor. Esto se conecta directamente con el deseo, pero además de las ganas que tenga por alcanzar ese objetivo, se deben poner en marcha ciertas estrategias basadas en la planeación y es ahí donde el tiempo juega un papel vital. “Especifique cuánto tiempo le va a dedicar alcanzar sus sueños”, aconseja. Esto le permitirá hacerle seguimiento a sus metas en un tiempo definido.

Aproveche las diversas ocasiones que se le presenten para trabajar por su meta y si no existen, créelas. Buscar lo que se ama, le traerá un placer infinito, es una parte también importante para fabricar la vida que quiere.

PREPÁRESE PARA MATERIALIZARLO

Ahora que ya tiene claro cómo alcanzar sus sueños, esté dispuesto a cumplirlos. ¿Cómo lograrlo? Lo primero es tener voluntad. Para el psicólogo, el anhelo de lograrlo está estrictamente conectado con “el arranque y adicionalmente, debe estar compuesto por la disciplina, un elemento que es primordial en el proceso”.

Es necesario también construir un cronograma, con indicadores de desempeño y fechas, asimismo realizar un parámetro de seguimiento de tareas para cumplir con los logros propuestos. A este sistema de planificación, también se le conoce como ‘el mapa del tesoro’ o el planeador anual. Recuerde que este debe estar siempre visible, use una agenda especial con mensajes inspiradores o su celular como herramienta, no olvide ponerle alarma y crear notas que le recuerden sus tareas •

Next, work on your goal with creativity and love. This is directly connected with what you want, but in addition to the desire you have to reach this goal, specific planning-based strategies should be used, which is where time plays a vital role. “Specify how much time you are going to spend on your dreams,” Posada advises. This will help you keep track of your goals with a specific timeline.

Take advantage of the different opportunities you have to work on your goal; if they do not exist, create them. Discovering what you love will bring you endless satisfaction and is an important part of building the life you want.

PREPARE YOURSELF TO MAKE IT A REALITY

Now that you know how to reach your goals, you must be ready to follow through with them. But how? You must first have the will to do so. For Posada, the desire to reach a goal is immediately related to “...starting; it must also include discipline, a fundamental element of the process.”

It is also important to establish a timeline with benchmarks and deadlines, as well as a checklist of the tasks that must be achieved to meet your goals. Some refer to this timeline as a “treasure map” or yearly planner. Remember that this timeline must always be visible. As tools, use a special planner with inspirational messages or your cell phone, and don't forget to set alarms and create notes that remind you of your tasks •

PADRES E HIJOS:
**ORIENTADORES
MÁS QUE AMIGOS**





La autoridad y la educación en normas y valores no es negociable a la hora de guiar a los niños, cosa que no pueden hacer los amigos.

ASESORA
GLORIA HURTADO
CASTAÑEDA
Psicóloga

Es una verdad de Perogrullo decir que los padres de esta generación no se parecen a los de la anterior. Pero podemos afirmar que la principal diferencia es el tipo de relación con los hijos. La generación anterior tenía una totalmente vertical, de mando y subordinación, sin embargo, eso se ha suavizado en las últimas generaciones y ha desembocado en camaradería y, casi, una amistad. ¿Pueden los padres ser amigos de sus hijos?

Los hijos pueden tener muchos amigos, solo basta recabar un poco en la infancia propia para darse cuenta de que todos los niños tienen su tropa de pares con quienes tienen secretos y comparten travesuras: esos son los amigos, los cómplices, los de la palmada en la espalda.

Sin embargo, padre y madre solo son dos, nadie más puede venir a ocupar ese rol que tiene como misión poner límites, trazar un camino por el que se debe andar, una ruta de normas y derechos. Y es que la función inicial de los padres es acompañar, orientar, educar y enseñar a los hijos; la función de los amigos es ser cómplices, compañeros de aventura.

La psicóloga Gloria Hurtado cree que desde hace varios años se está tratando de desechiar un asunto que le hace bien a todas las sociedades: la ideas de las líneas de autoridad. “Estamos formando una sociedad sin jerarquías porque nos asustan y creemos que son peligrosas. Esta es una sociedad que busca la igualdad; que seamos iguales. Nos olvidamos de que las jerarquías estructuran la organización de cualquier institución”.

Según la experta, aunque todos somos iguales en nuestra identidad de seres humanos, y en esa medida nadie está por encima de otro, somos diferentes porque ejercemos roles diversos con el fin de que la vida en comunidad resulte llevadera, exitosa, engranada. “No todos somos iguales, pero no porque seamos superiores o inferiores, sino porque en la estructura hay lugares, oficios y puestos. Esto para decir que en

Una relación basada en el respeto mutuo permite generar lazos de confianza que no rempazan la autoridad.

las familias no todos son iguales, no todos tienen el mismo rol”.

Un buen ejemplo —señala Hurtado— es cuando dos familiares trabajan en un banco, uno es gerente y el otro es cajero, este último le confiesa a su hermano y patrón que en la noche, cuando todos se habían ido para sus casas, había aprovechado la oportunidad para robar un poco de plata. ¿Cuál debe ser la actitud del gerente? ¿Lo debe denunciar o lo debe proteger? Lo claro es actuar éticamente: denunciarlo. Primero está la relación de autoridad, luego la parental.

“Cuando los padres tratan de ser amigos de sus hijos caen en un error, pues les están diciendo que son sus confidentes, quienes respaldan sus travesuras. El mero hecho de que un padre y una madre hayan nacido antes que los hijos, ya les da una jerarquía. Cuando tratamos de jugar a la igualdad con los hijos estamos hablando de hijos y padres igualados, y es ahí cuando un hijo le pone reglas a un padre, eso no puede ser. Mis hijos pueden tener quinientos amigos, pero papá y mamá solo yo”.

Al perderse la figura de autoridad en la familia, también se pierde el respeto por la norma —dice Hurtado— “y por eso tenemos tantos niños haciendo pataletas, gritando a sus padres, incluso amenazándolos con violentarlos o demandarlos”. Si se pierde la autoridad, el niño también pierde la oportunidad de aprender códigos sociales para el buen vivir en sociedad •



A TOLERAR LA FRUSTRACIÓN TAMBIÉN SE APRENDE



Los jóvenes se deben preparar desde la infancia para enfrentar en la vida situaciones que no se esperan.

ASESORA
CAROLINA CARVAJAL MÉNDEZ
Psicóloga

¿A quién se le enseña a perder? ¿A cuántos se les educa con la idea de que el futuro es una cuestión de azar o que no hay que trabajar duro para lograr las metas? En tiempos donde se vende la idea de que los sueños se pueden obtener solo con la fuerza del deseo, es difícil preparar a una generación para la derrota, para ser tolerante al fracaso.

Lo primero que hay que decir es que la tolerancia al fracaso, a la frustración, empieza en los primeros días de vida del ser humano, cuando el niño está en construcción de los primeros vínculos afectivos con su madre a través de la alimentación. Es en esa época en la que empieza la demanda por parte de los pequeños y es necesario que aprendan que no todo se puede atender al instante.

“Hay padres que tan pronto el niño empieza llorar corren a cumplir la nece-

sidad y no le permiten a este descubrir la tolerancia a la frustración, que es la capacidad que tenemos de sobrellevar y sobreponernos a una circunstancia que no necesariamente resulta como queremos”, explica la psicóloga Carolina Carvajal Méndez.

ENTENDER LÍMITES Y PÉRDIDAS

Un consejo que entrega la experta es que hay que permitirles desde una edad temprana a explorar la insatisfacción, porque de esa manera se van a enfrentar a no saber qué hacer con esa necesidad no cubierta, una sensación que se vive de manera repetida en la vida y a la que todos llegan en cualquier momento de la existencia.

“Que los adolescentes tengan tolerancia a la frustración depende en gran medida de los padres. Y esto hay que hacerlo de



MECANISMOS DE DEFENSA DE LOS ADOLESCENTES

- **Ansiedad:** esta sensación puede liberarse con conductas físicas como mover las piernas con frecuencia, comerse las uñas, estar impaciente o no sentirse a gusto en ningún ambiente o situación.
- **Racionalización:** buscar razones lógicas para entender en qué se falló.
- **Proyección:** descargar la culpa de las deficiencias, errores y malas acciones en otros y a estos atribuirles impulsos, pensamientos y deseos inaceptables.
- **Agresión:** liberar la frustración en contra de otra persona u objeto.
- **Presión:** surge del intento de evitar acontecimientos negativos, en algunas ocasiones puede causar más estrés que los hechos mismos.

manera temprana, pues cuando crecen y se enfrentan a esto en el colegio va a ser más difícil, pues llegan a esta fase sabiéndose y pensándose como el único en esa etapa egocéntrica y se choca con otros niños que están en la misma situación, es en ese momento cuando se da cuenta de que las cosas no son como ellos las quieren. Esto se evita privándolos de privilegios, diciéndoles que no a algunas peticiones de regalos, y más en estos tiempos cuando se les enseña que ellos son los que mandan en la casa y todos viven para rendirle pleitesía a sus caprichos”, agrega.

Cuando el niño tiene de verdad dificultades para aceptar que el mundo no está hecho a la medida de sus exigencias, pueden aparecer conductas de poca adaptación como las pataletas, pelearse con los compañeros, dar puños, morder

#MEJOR SIN GAFAS



Clínica Oftalmológica del Caribe
Barranquilla, Colombia, Suramérica

CIRUGÍA REFRACTIVA 100% LÁSER



SIMPLE
Y RÁPIDA



100% LÁSER
SIN CUCHILLA



SIN DOLOR



OLVÍDATE DE
GAFAS O LENTES
DE CONTACTO

📞 3116608063

📞 3183470539

📱 Clínica Oftalmológica del Caribe @Cofcabaq



CON TU MENTE tu generación

y ser grosero con las figuras de autoridad, en resumen, adopta postura de oposición y desafío. Sin embargo, cuando desde temprana edad se le enseña a tolerar, va construyendo una respuesta activa y positiva ante la adversidad.

ACEPTAR EL MUNDO COMO ES

“El choque difícil viene en la adolescencia, que es un momento de muchos cambios. Cuando el joven tiene suficientes estrategias o recursos para afrontar la frustración, es más fácil que se reponga. Por ejemplo, tiene que prepararse para la primera vez que una chica o un grupo de pares lo rechacen. Cuando no existe tolerancia a la frustración los adolescentes buscan generalmente sobrellevar eso a través de otros factores como son las sustancias psicoactivas o la adicción a la tecnología, que son las llamadas conductas de alto riesgo”, indica.

Nadie llega totalmente preparado a esta etapa, sin embargo si recae sobre los padres esa preparación para el mundo: nunca las cosas son completamente como uno quiere. Además, esto le ayudará al niño, futuro adolescente, a crear un mundo propio, a tener sus refugios, sus hobbies, sus pasatiempos y sus amigos con los que tendrá afinidades, lo que se convertirá en un apoyo contra eso que no resulta tan fácil de aceptar •



JÓVENES ANTE LA FRUSTRACIÓN

La psicóloga clínica Silvia Russek, especialista en terapia conductual, aconseja:

- ▶ Canalizar el esfuerzo y la energía en lograr otra meta.
- ▶ Reconocer los errores o las causas que imposibilitaron lograr el objetivo. Tener un plan B que posibilite tener una salida.
- ▶ Evitar cometer los errores del pasado.
- ▶ Descartar ideas y creencias de la mente, tales como: “Esto no debería ser así”, “es demasiado”, “no lo soporto”, “¿por qué los demás sí y yo no?” Se trata de aprender a cambiar creencias equivocadas que solo aumentan la molestia que se está viviendo.
- ▶ Preguntar a las personas cercanas si la reacción emocional que se tomó ante lo sucedido es exagerado. Tratar de ver las cosas desde otro punto de vista y reflexionar sobre los actos.



Medicina de calidad con el servicio
y la calidez que esperas



HOSPITAL
SANVICENTE
fundación

Atendemos pacientes
de medicina prepagada,
póliza y particular



Rionegro

Vía Aeropuerto - Llanogrande.

Pide tu cita: 448 26 26

▶ 📞 🌐 sanvicentefundacion.com



APRENDER A EXPRESAR EMOCIONES, UNA COSTUMBRE QUE SANA



Si bien la forma de expresar lo que se siente internamente es diferente en hombres y mujeres, todos necesitamos canalizarlo de forma asertiva y adecuada para no causar daño.

ASESORA
ALEJANDRA
GONZÁLEZ
Psicóloga

Hay seres humanos que se muestran imperturbables. Parece que nada los hiciera llorar o reír. Y cuando se les pregunta cómo se sienten pocas veces se les escucha articular una frase que complemente sus acostumbrados: “bien”, “normal” o “tranquilo”. Son, por lo general, personas con dificultades para expresar sus emociones, una condición que desde la psicología se denomina alexitimia.

Pero reprimirse no es la única dificultad de una persona con sus emociones. También sucede que la manifestación puede ser exagerada, equivocada, excesiva o, intencionalmente, esconder lo que en realidad se quiere expresar.

La forma en que se manifiesta una emoción está generalmente condicionada por el entorno y por la manera en que se enseña desde la niñez. En ese sentido, no es gratuito que los niños crezcan y apropien como ciertas estas sentencias: “no seas llorón, que los hombres no lloran”, “hay que ser fuertes” o “calladita te ves más bonita”.

La doctora en psicología y terapeuta de familia, Alejandra González, considera que la expresión de las emociones es, sobre todo y aunque estas sean espontáneas, una cuestión de género.

“Las emociones en hombres y en mujeres son diferentes por los modelos sociales y educativos. Nos enseñan a sentir y a reprimir de determinadas maneras. A las niñas y a los niños les enseñan lo que pueden y deben expresar. A las niñas, la delicadeza y la ternura; de pronto más sentimientos y emociones de cuidados. Los niños están autorizados para ser más rudos, más fuertes, más decididos y para expresar sus emociones y deseos”.

De acuerdo con la experta, lo anterior está reforzado en las estadísticas sobre trastornos que afectan la salud mental. Estas muestran que las mujeres se enferman más de depresión, ansiedad y fobias; y los hombres padecen más dificultades con el control de impulsos, hiperactividad y problemas con la acción.



MERECES VERLO MEJOR

No te pierdas ningún detalle de tu vida.
Ven a Santa Lucía y llévate los lentes precisos para
que veas mejor tu mundo, así cuidas tu salud visual
con la asesoría de los mejores especialistas.

Convenio institucional



- Consulta de optometría.
- Consulta de baja visión y ortóptica.
- Asesoría en lentes y monturas.

Pide tu cita de Optometría ☎ 444 44 47

[f /SantaLuciaOSL](#) [t /CalidadEnVision](#) [v /SantaLuciaOSL](#) [i /SantaLuciaOSL](#)

www.osl.com.co

Óptica
Santa Lucía
Todo un mundo por ver

(CON TU MENTE
para ellos)

LA ASERTIVIDAD, ESENCIAL PARA EXPRESAR EMOCIONES

Otro factor esencial para expresar las emociones de manera adecuada es la asertividad. Los psicólogos aseguran que es muy importante que cada ser humano tenga la capacidad de decir con libertad lo que quiere y que su respuesta no esté condicionada por presiones de índole social o cultural.



Los sentimientos pueden expresarse de forma verbal (hablando de ellos) o no verbal (actuando en función de estos). Es fundamental evitar que la vergüenza, la timidez o el miedo los repriman.



LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS SON DIFERENTES

Las emociones no son lo mismo que los sentimientos. Según la psicología Alejandra González, las primeras son espontáneas y tienen que ver con algo circunstancial, que hace movilizarse hacia la tristeza, la rabia, la melancolía, el susto, el miedo, etcétera. Los sentimientos hacen referencia a la experiencia permanente y su significado. Es la continuidad de una emoción. En tal sentido puede hablarse del aprecio, del amor, de la envidia, la compasión, entre otros.

CANALIZAR EMOCIONES

Ya que emocionarse ante cualquier estímulo, positivo o negativo, es tan natural como respirar, la experta afirma que enfermar o dañar a otros por no controlar la emoción es evitable si se logra “identificar y controlar las emociones y no que ellas nos controlen a nosotros”.

Aunque la cultura condicione la forma en que se manifiestan las emociones, el riesgo de incrementar las enfermedades de salud mental es un llamado de alerta para que desde la crianza se motive y se aprecie que los niños las expresen de manera permanente y adecuada en lugar de reprimirlas. Los padres son los principales responsables de que así sea y de que con sus acciones y ejemplo no se perpetúen aquellas prácticas culturales que las reprimen o condicionan.

Atreverse a evidenciar una emoción, o hacerlo en el momento oportuno, también es conveniente en la adultez y se puede aprender si se siguen los consejos o se tiene el acompañamiento de profesionales, en caso de dificultades significativas.

De acuerdo con la doctora González, evitar a las personas que se denominan tóxicas (aquellas que siempre critican o están desanimadas) y rodearse de gente positiva puede ayudar. “Los pensamientos positivos, ser optimista y pensar que se puede, que la vida tiene cosas muy positivas, que hay que disfrutar de la gente cercana, sube mucho el control de las emociones y nos ayuda a estar mejor”.

Lo anterior puede complementarse con prácticas como la meditación, algún tipo de espiritualidad y el silencio.

Controlar el estrés es también esencial. Dice la experta que hay que “bajarle al acelerar, porque si se tienen 30 mil tareas diarias las emociones, al final, pueden ser de irritabilidad, de decepción o de autocrítica. No se puede ir bien cuando vamos a tope”.

Un paso definitivo es aprender a decir lo que se siente sin ofender a los demás, con la claridad de que no hacerlo puede comprometer la salud mental. Callar es de sabios, pero no siempre •

Dr. Edgar Pulido

Ortopedista y Traumatólogo

Universidad Nacional de Colombia
Pontificia Universidad Javeriana

CIRUGÍA ARTROSCÓPICA

HOMBRO
Bursitis
Tendinitis
Manguito rotador
Luxación
Inestabilidad
Artrosis

RODILLA
Bursitis
Tendinitis
Lesiones meniscales
Ligamentos cruzados
Rótula
Artrosis

Cl. 4 Sur No. 43 AA 26 Consultorio 202
Conmutador 268 1199 ext. 231
Unidad Médica Torre Plaza
El Poblado - Medellín

Cl. 2 Sur No. 46 - 55 Consultorio 116
Tel.: 444 4517
Clínica Las Vegas

ortopedista@edgarpulido.com
www.edgarpulido.com

ADSCRITO A COOMEVA MP

Dr. Jose William Pulido

MD Neumólogo

UNIDAD DE ATENCIÓN INTEGRAL

Asma
EPOC
Fibrosis pulmonar
Apnea del Sueño

LABORATORIO DE FUNCIÓN PULMONAR

Espirometría
Difusión de monóxido de carbono
Caminata de 6 minutos

TERAPIA RESPIRATORIA

LABORATORIO DE SUEÑO (Polisomnografía)



Torre Médica Centro Comercial El Tesoro
Carrera 25A # 1A-Sur-45 Consultorio 2036
Tel.: 321 1566
E mail: tesoro2036@gmail.com

Este año nuestros descuentos en el
Estado de Cuenta te harán celebrar
♥ *Cuidarte Es Quererte*

vigilado Supersalud



Realiza el pago anticipado de tu estado de cuenta de **Coomeva Medicina Prepagada, Coomeva Emergencia Médica (CEM), Coomeva Salud Oral** y aprovecha los descuentos que tenemos para ti.

Plan Asociado
hasta

| **8%** |
de descuento

Plan Familiar
hasta

| **7%** |
de descuento

Más información

Pregunta en nuestros **puntos de experiencia**, comunícate con nuestras **líneas de atención** o ingresa a **medicinaprepagada.coomeva.com.co**

cuidarteesquererte.co

 **Coomeva** | Medicina Prepagada
Nos facilita la vida

El descuento de 8% y 7% es aplicable siempre y cuando el pago anticipado sea por 12 meses. Campaña válida para contratos activos. Aplica para el titular del contrato de los planes Familiar y Asociado. (Los titulares del Plan Asociado deben estar al día en su factura de Estado de Cuenta de Asociatividad). Aplica para las líneas de Coomeva Emergencia Médica, Salud Oral y Medicina Integral.

A close-up photograph of a woven basket filled with fresh, vibrant green spinach leaves. The leaves are slightly wet, with visible water droplets on their surfaces. The basket's rim is made of light-colored, natural fibers. The background is a textured, blue and white surface.

CON TU CUERPO

EL HIERRO ES ESENCIAL EN LA FORMACIÓN DE LA HEMOGLOBINA Y DE LOS GLÓBULOS ROJOS. UNA DISMINUCIÓN EN SUS NIVELES GENERA ANEMIA.

OXIGENACIÓN DEL ORGANISMO

Está relacionado con el bienestar del cerebro, pues estimula su actividad, previene los trastornos cognitivos y facilita las tareas mentales.

CARENCIA NUTRICIONAL

Su deficiencia puede ocurrir, sobre todo, en lactantes y adolescentes, debido a las demandas del mineral asociadas al crecimiento.

EN LA ALIMENTACIÓN

El organismo absorbe cerca del 25% del hierro presente en la carne, el pescado y el pollo. También se obtiene de las verduras, los cereales y las frutas.

11 mg

A 18MG DE HIERRO NECESITAN
LOS ADULTOS DIARIAMENTE.

(CON TU CUERPO
antes de)



Goteos nasales, estornudos, picazón o sarpullidos. Cada organismo reacciona diferente frente a factores ambientales y genéticos.

ASESOR
ALEJANDRO MARIO CARREÑO PÉREZ
Alergólogo inmunólogo, adscrito a
Cooameva Medicina Prepagada

Cuando hay una alergia lo que ocurre en el organismo es una especie de pelea interna entre la tolerancia y la intolerancia frente a ciertos estímulos. “Cuando la tolerancia gana, bajan los síntomas; cuando la intolerancia gana hay mayor número de síntomas”, explica Alejandro Mario Carreño Pérez, alergólogo inmunólogo. Así las cosas ¿cómo definir una alergia y por qué no a todos nos afecta por igual?

De acuerdo con el especialista, se trata de una hipersensibilidad o hiperrespuesta del sistema inmune, es decir, el que protege al cuerpo de agentes extraños. Agrega Carreño que, las alergias son una combinación entre factores genéticos y ambientales; entre los primeros se cuenta la herencia o la predisposición de los padres y, respecto a los ambientales, hace especial énfasis en los cambios de hábitos de vivienda, “hoy vivimos en espacios más reducidos, con más sofás y alfombras. Ahora las casas no son tan grandes, nos enfrentamos la mayoría del tiempo al aire acondicionado, puertas y ventanas cerra-

das, lo que hace que se concentren mucho más los alérgenos y el más común de ellos es el polvo casero”.

Por su parte, agrega el Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas que, entre otros factores desencadenantes de alergias, se cuentan el polen, la caspa de animales, algunos alimentos, picaduras de insectos y hasta medicamentos.

Cuando de alergias se trata, identificar la causa es el asunto principal, para lo que los expertos sugieren consultar y hacer exámenes diagnósticos para hallar el alérgeno causal. Así mismo, evitar la automedicación es clave, pues puede tener efectos secundarios que deben ser identificados por el médico.

ENTRE LAS MÁS COMUNES

La rinitis alérgica se caracteriza por la inflamación de las vías aéreas superiores, hay taponamiento de la nariz, estornudos, rasquía nasal y rinorrea (mucosidad) transparente. Puede ir de leve a severa, esta última presentándose más de cuatro veces por semana. Puede darse a lo largo de la vida y requiere de un tratamiento específico.

Otra es el asma bronquial, que se trata también de una inflamación de las vías respiratorias y sus síntomas son dificultad para respirar, sibilancias o pito en el pecho, opresión, tos y tirajes intercostales, es decir, cuando los músculos entre las costillas tiran hacia dentro. “Cuando esta inflamación no se tiene controlada, las crisis son más frecuentes. Lo que ocurre en esta alergia es que el ‘tubo’ por donde va el aire se hace cada vez más estrecho, entonces la persona respira, pero tiene dificultad para exhalar ese aire”, añade Carreño.

La frecuencia de este tipo de alergia es más alta en niños que en adultos, incluso, de todos los menores a los que les pita el pecho desde antes de los seis años, en el 70% ese fenómeno desaparecerá, los demás lo tendrán por el resto de su vida y deben estar controlados, señala el experto.

Por su parte, la dermatitis atópica es una alteración de la piel que se manifiesta con brotes o eczemas a nivel de los pliegues de los codos, las rodillas y el cuello, aunque puede darse en todo el cuerpo. “Debido a que la piel se pone áspera, reseca y rasca, esto antes se conocía como el asma de la piel. Es más frecuente en niños y, por lo general, va pasando, pero hay adultos que tienen versiones más severas debido a su difícil manejo. Al principio se relaciona con alergia a algunos alimentos”, explica Carreño.

¿QUÉ CAUSA UN CHOQUE ANAFILÁCTICO?

Los desencadenantes más frecuentes son:

- ▶ Picaduras de insectos (por ejemplo de avispa).
- ▶ Medicamentos (por ejemplo, penicilina).
- ▶ Inyecciones de contraste para la realización de exámenes radiológicos.
- ▶ Alimentos como nueces.

UNA REACCIÓN FATAL

Está claro que las alergias pueden provocar una serie de síntomas como estornudos, goteos, picazón, hinchazón, entre otros, pero algunas reacciones que, aunque más severas suelen ser menos comunes. Se trata del choque anafiláctico que puede resultar fatal dado que provoca hipotensión, desmayo, confusión, pérdida del conocimiento y dificultad para respirar. “Estos son signos en los que la vida corre un riesgo inminente. En esos casos es necesario acudir de inmediato al médico, una vez es identificado el alérgeno se puede preparar para autoinyectarse o usar medicamentos de emergencia, pero siempre guiados por un especialista en alergias”, explica el alergólogo ●



RINITIS ALÉRGICA



ASMA BRONQUIAL



DERMATITIS ATÓPICA



UNA REACCIÓN FATAL



ALIMENTOS PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS: SABER ELEGIR

Seleccionar los adecuados y aprender a consumirlos es el secreto para evitar causar daños al organismo.

ASESOR
MAXIMILIANO
KAMMERER
Nutricionista

Lr al mercado y no saber si comprar alimentos procesados o ultraprocesados, en qué cantidad o cada cuánto llevarlos a la mesa es el dilema de muchos, pues para nadie es un secreto que estos abundan en los almacenes y las tiendas de barrio. Así que ignorarlos o huir de ellos no es la opción, al contrario, seleccionarlos con inteligencia es clave, pero ¿cómo hacerlo? El nutricionista Maximiliano Kammerer da algunos consejos.

¿CUÁLES SON LAS DIFERENCIAS ENTRE ESTOS TIPOS DE ALIMENTOS?

“Todo alimento procesado ha sufrido algún cambio antes de digerirse, uno cree que son malos completamente y no. Existen varios procesos y todos con diferentes fines: pueden ser para conservarlos más, para eliminar algunas bacterias —en el caso de las leches y los yogures— para facilitar su consumo, así como su distribución, inclu-

so, para darle sabor y color. Algunos, además, disminuyen las probabilidades de alergias alimentarias, de intoxicación y permiten la adición de vitaminas y minerales para alcanzar ciertos requerimientos desde el punto de vista nutricional. Es el caso, por ejemplo, de los cereales con hierro, la leche con vitaminas y los minerales.

En el caso de los ultraprocesados, a estos sí se les añaden muchas más cosas, por ejemplo, sal, grasas saturadas, conservantes, que tienen más intervenciones y lo ideal es no consumirlos.

No se trata entonces de tenerle miedo a los alimentos procesados, es normal consumirlos y están en los supermercados, sin embargo, lo ideal es que la mayor parte de la alimentación sea lo más natural posible. Lo mejor es identificar en la etiqueta nutricional qué es lo que contienen para ver y ser consciente de lo que se está comiendo”.

¿CÓMO LEER LA ETIQUETA?

“Hay una parte que dice VD (Valor Diario), que se refiere a lo rico de ese alimento en una sustancia o nutriente. Cuando tiene entre el 15% y 20% significa que aporta buena cantidad, pero cuando sobrepasa esa cifra hay que tener cuidado. Si es rico en azúcar, sodio o colesterol es mejor no consumirlo”.

¿QUIÉNES PUEDEN CONSUMIR ALIMENTOS PROCESADOS?

“Es fundamental tener en cuenta el estado fisiológico de la persona. Si tiene diabetes, problemas de colesterol o es hipertensa no debería consumir este tipo de productos, pero una persona sana que coma, por ejemplo, verduras o atún enlatado de vez en cuando no tiene problema. En conclusión, si no hay una patología y se ingiere no hay problema, lo que hay que evitar definitivamente, son los

CUIDADO CON LOS NIÑOS

“En términos de alimentos ultraprocesados, lo ideal sería que nadie los consumiera, incluyendo a los niños. Aunque si los pequeños se toman, por ejemplo, un jugo de caja esporádicamente no hay inconveniente, pero si se convierte en un hábito resulta dañino, dada la alta cantidad de azúcar que estos contienen, lo que se traduce en mayor probabilidad de padecer de sobrepeso y obesidad”.

**MITOS Y REALIDADES DE LA ENDOSCOPIA DIGESTIVA**

Unidad de Endoscopia
Clínica Las Américas

La endoscopia digestiva es un procedimiento médico, apoyado en un sistema óptico que permite visualizar el tracto digestivo. Sin embargo, por su método, existen varios mitos y realidades sobre este examen.

1. La endoscopia digestiva es peligrosa por el riesgo de lesionar el intestino.

En la endoscopia digestiva está reportado que solo se presentan complicaciones en 1 de cada 1000 procedimientos realizados. Se recomienda asistir sin temores al procedimiento y realizarlo siempre en unidades de endoscopia debidamente certificadas para que estos riesgos sean los mínimos y si aparecen, se cuente con los recursos para corregirlos inmediatamente.

2. Corro el riesgo de contraer una infección de otro paciente.

Para la realización de la endoscopia se utilizan equipos de alto costo que deben reutilizarse; para tal fin, éstos han sido fabricados para ser reesterilizados, utilizando productos que garantizan la erradicación total de bacterias, virus y hongos entre distintos procedimientos. La posibilidad de transmisión de enfermedades entre un paciente y otro es prácticamente nula. Es importante insistir en que se debe asistir a unidades de endoscopia debidamente certificadas para garantizar la seguridad de los procedimientos.

3. La endoscopia es dolorosa, produce náuseas, vómito, es una experiencia horrible.

Fisiológicamente el tubo digestivo está provisto de mecanismos o reflejos defensivos para garantizar su integridad y proteger los órganos. La náusea, el dolor y el vómito son algunos de esos mecanismos. Por eso, al introducir un endoscopio en la garganta ellos aparecen. Sin embargo, la respuesta reflejada es diferente entre pacientes dependiendo de muchos factores: algunos de ellos son la tranquilidad del paciente, el ambiente de la unidad de endoscopia, el trato del personal de secretarías y enfermeras, el estado de salud del paciente, la actitud del médico y la información previa que ofrezca, entre muchos otros elementos que confluyen para generar una experiencia satisfactoria o desagradable.

Por otro lado, existe una solución para el temor de la mayoría de pacientes: la sedación. Esta hace que el evento no sea percibido por el paciente y que después de hacerlo, no tenga noción del mismo. Por eso, la experiencia de una endoscopia no tiene que ser desagradable necesariamente, depende del manejo que se de en cada unidad de endoscopia. Escoja siempre la mejor.

4. Si me pongo anestesia puedo no volver de ese estado.

En primer lugar, solo una minoría de las endoscopias requiere anestesia general. Lo que corrientemente se administra a la gran mayoría de los pacientes es una sedación donde el paciente está en una situación de conciencia parcial. El paciente se recupera espontáneamente unos minutos después del examen y puede regresar a su casa acompañado, con instrucciones. La sedación es un procedimiento muy seguro, con recuperación rápida de la conciencia y garantiza un examen tranquilo.

5. No me hago la endoscopia porque me encuentran enfermedades que no tengo.

Este es un temor infundado. Lo que debemos tener presente es que la única forma de prevenir una patología incurable es diagnosticándola en los estados iniciales que no dan manifestaciones de alerta. Esto se debe explicar al paciente para ahuyentar sus temores. Lo importante es hacer prevención realizando los exámenes en el momento que el médico lo aconseja o las políticas de salud lo mandan.



ES PODER CONTAR
CON UNA ATENCIÓN
ESPECIALIZADA
Y OPORTUNA

CENTRO MÉDICO LAS AMÉRICAS
Centro Comercial City Plaza local 185
Dirección: Calle 360 N. 27A-175 - Loma del Escobero, Envigado
Correo electrónico: cad@lasamericas.com.co - Teléfono: 345 82 02
Horarios de atención:
Lunes a viernes de 7:30 a.m. a 6:00 p.m.
Sábados de 8:00 a.m. a 1:00 p.m.

**Clínica
Las Américas**
En tus momentos vitales



alimentos ultraprocesados, los que se conocen como *snacks* y a los que se les agrega otras cosas más. Aunque si es de vez en cuando, no habrá problema”.

¿QUÉ HAY DE LAS CARNES FRÍAS?

“Ellas hacen parte de los alimentos procesados y pueden consumírselas de dos a tres veces a la semana aquellos individuos que no tengan ninguna enfermedad, dado que tienen un poco más de sodio para garantizar su conservación. El chorizo de ternera, el jamón de pavo bajo en grasa son opciones y le dan variedad a la alimentación”.

¿ES CIERTO QUE DAN CÁNCER?

“Las carnes frías se han relacionado con ciertos tipos de esta enfermedad, pero ase-

gurarlos es un poco arriesgado, porque serían necesarias investigaciones de largo plazo. Cuando aparece el cáncer no es una situación de causa y efecto. Esta patología es de condiciones multicausales y el consumo de este tipo de alimentos puede ser un factor predisponente, sobre todo, cuando es en grandes cantidades”.

¿QUÉ ENFERMEDADES SE PUEDEN DESARROLLAR?

“Muchas veces por ser tan ricos en grasa, sodio o azúcar no son tan balanceados en vitaminas o minerales, entonces pueden tener carencias y desarrollar problemas de osteopenia y de osteoporosis. Si la persona basa su alimentación en ese tipo de comidas sí hay una descompensación nutricional importante” ●



CONCIENCIA A LA HORA DE ELEGIR

En función del proceso que reciben, los alimentos pueden ser:

- ▶ **Orgánicos:** son aquellos que no contienen conservantes, productos químicos añadidos u otros tipos de fertilizantes ni pesticidas. Por lo tanto, los cultivos y producción son amigables con el medio ambiente y el cuidado de los suelos. En este grupo están los vegetales, las frutas, las legumbres, según indica la clasificación Nova.
- ▶ **Procesados:** si contienen aditivos, “sustancias que sin constituir por sí mismas un alimento ni poseer valor nutritivo se agregan a los alimentos y bebidas en cantidades mínimas”,

dicen Sebastián Odone y Martín Piña en el libro *Mitos y verdades de los alimentos*. El riesgo es que esto supere la cantidad permitida.

- ▶ **Ultraprocesados:** se elaboran a partir de ingredientes industriales y no contienen alimentos frescos. Entre las opciones están las papas fritas o la denominada “chatarra”, los dulces, las sopas en lata y las bebidas carbonatadas. Generan adicción a sabores intensos y agotamiento. Es preciso tomar decisiones informadas sobre los aditivos con riesgo potencial para saber qué productos debe consumir.

VIGILADO Supersalud

ANALIZAR
LABORATORIO CLÍNICO

Estamos aquí
para ofrecer
excelencia
en pruebas
diagnósticas



**Certificación
de Calidad**
ISO 9001.



**Más cerca de tí
con 21 sucursales**
en Bogotá y Chía que puedes
ubicar entrando a nuestra web
o llamando a nuestro PBX.



**Toma de muestras
y entrega de resultados
a domicilio** en la comodidad
de tu hogar u oficina.

Ingresa ahora a
www.analizarlab.com
para más información.



**PBX
658 0000**



HÁBITOS QUE DAÑAN EL PALADAR Y LA OCLUSIÓN

El uso de aparatos como chupos, rascaencias y juguetes, por parte de los niños, u otros hábitos que se dan en la vida adulta como morder lápices, entre otros elementos, pueden causar daños, malformaciones y comprometer la salud bucal.

ASESOR

JUAN LÓPEZ ARTEHAGA
Odontólogo, especialista en estética
y rehabilitación oral



La evidencia médica le apunta a que es cierta la creencia que recomienda a los padres evitar que sus hijos se acostumbren a chupar dedo para que no padezcan afecciones en el paladar y la oclusión (mordida). Y señala a la infancia como una época crucial para que los cuidadores eviten que algunas costumbres originen problemas bucales que pueden evitarse.

“Los hábitos que podrían dañar el paladar empiezan generalmente en la niñez, ya que en los primeros años de vida esta zona es muy susceptible a modificarse por agentes externos, haciendo que los otros tejidos de la boca se alteren”, destaca el odontólogo Juan López Arteaga.

Por lo anterior, además de la succión del dedo, el uso de aparatos como chupos, rascaencias, juguetes, mantas y lápices, se identifican como principales enemigos de los daños en estas zonas de la boca.

“El uso prolongado de chupos o el hábito por varios años de succión digital o de otro tipo de artefactos hacen que el paladar cambie su forma haciéndose, en ocasiones, profundo y llevando los dientes a diferentes posiciones; lo que genera maloclusión (mala mordida) y problemas musculares y esqueléticos que solo pueden arreglarse con ortopedia, ortodoncia o cirugía maxilofacial”, puntualiza.

Y aunque se podría pensar que más allá de la infancia, cuando los tejidos han dejado de ser blandos, desaparece el riesgo, la verdad es que persistir en el hábito de introducirse objetos en la boca durante la adultez no hace más que agudizar los problemas y reducir las posibilidades de realizar tratamientos exitosos.

PRINCIPALES CONSECUENCIAS

Lo problemático de que el paladar y la oclusión se deformen va más allá de lo estético. Esa condición puede desencadenar, tanto en los niños como en adultos, otros problemas como una inadecuada fonación (emisión de palabras),

dificultades en la deglución (tragar alimentos) y la alteración de la respiración.

Según el experto, las personas que tienen el paladar deformado generalmente se convierten en respiradoras orales, ya que la cavidad nasal se comprime tanto que la cantidad de aire que entra por allí no es suficiente y se debe usar la boca para respirar.

Esta condición representa un riesgo de aumento de las patologías respiratorias por mala función de la cavidad nasal, que es la que se encarga de filtrar diversos microorganismos que ingresan al cuerpo.

Las deformaciones en el paladar también cambian la humedad de la boca y ello puede generar cambios en los tejidos y hacerlos más susceptibles a las infecciones, lo que puede aumentar la incidencia de caries.

Los dientes también están en riesgo cuando hay problemas de oclusión, ya que cuando no se mastica de manera adecuada estos se pueden desgastar o fracturar. Asimismo, una posición inadecuada complica la higiene oral y aumenta el riesgo de caries, causante de la pérdida de dientes. “La alteración de la mordida puede incluso causar problemas en la articulación temporomandibular que genera daños o deterioros y molestias musculares o fuertes dolores de cabeza por los tejidos afectados, especialmente los músculos”, explica López Arteaga.

Pese a que las prácticas que no son sanas para el paladar y oclusión pueden llegar a comprometer la salud de los niños y prolongarse hasta su adultez, lo fundamental es prevenir que ocurran. Cuando hay sospecha de que existen, se debe consultar a un experto para que valore su magnitud y tratamiento.

El profesional advierte que no se trata de “demonizar” la chupa o el dedo, pero sí de considerar que más allá del segundo año de vida no es necesario su uso •



- ▶ Los hábitos orales durante la infancia pueden provocar efectos dañinos sobre el desarrollo de las estructuras faciales y la dentición en los niños.



- ▶ La población infantil presenta mayor susceptibilidad a desarrollar maloclusiones durante el crecimiento, por lo que se deben tomar medidas preventivas durante esta etapa.

(CON TU CUERPO
infografía)

¿CÓMO ATENDER UNA LESIÓN EN CASA?

Inmovilizar una extremidad del cuerpo en caso de luxación, fractura o esguince requiere de conocimientos básicos para evitar una lesión mayor.

ASESOR
CAMILO DÍAZ JARAMILLO
Docente Laboratorio
de Simulación, U. de Antioquia

LOS TIPOS DE LESIONES:



Esguince: sucede al estirar mucho el tendón, lo que ocasiona su inflamación.



Luxación: es cuando la articulación del hueso, que está acoplado a otro, se sale de este y se desalinea.



Fractura: ocurre al partirse el hueso, lo que hace que pierda su continuidad.



Fractura abierta: se da en el momento en que hay exposición del hueso.

1



- ✓ **Valoración general:** es importante verificar que el paciente esté respirando bien, que esté despierto y no esté sangrando, así como protegerlo del calor o hipotermia, según el caso.
- ✓ **Activar las emergencias médicas:** solicitar apoyo médico inmediato a través de una llamada.

TENGA EN CUENTA

Si la lesión es en la columna, la recomendación es no mover al paciente y sujetar su cabeza para evitar afectar la columna cervical.

En caso de una quemadura lo más importante es refrescar con agua la herida. Esto barre con los agentes infecciosos que queden en la zona, luego cubrir con trapos untados de vaselina y proteger, sobre todo, los pliegues.

La mejor manera de detener un sangrado es haciendo presión sobre la herida.

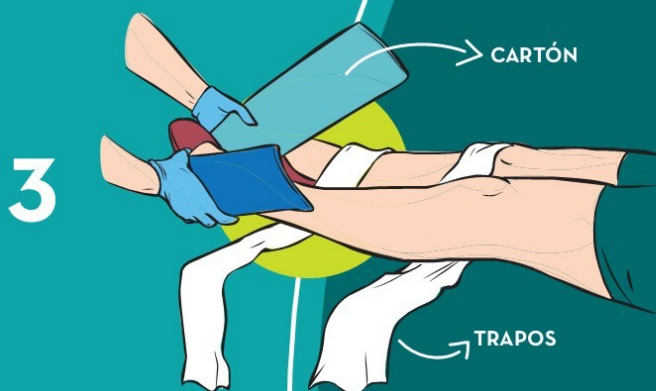
PASO A PASO PARA INMOVILIZAR UNA PIERNA:



OBSERVAR EL CASO

• Identificar el tipo de lesión osteomuscular

Reconocer si hay esguince, luxación o fractura. Los signos generales para los tres casos son dolor, incapacidad de la función, inflamación, hematoma o morado y deformidad.

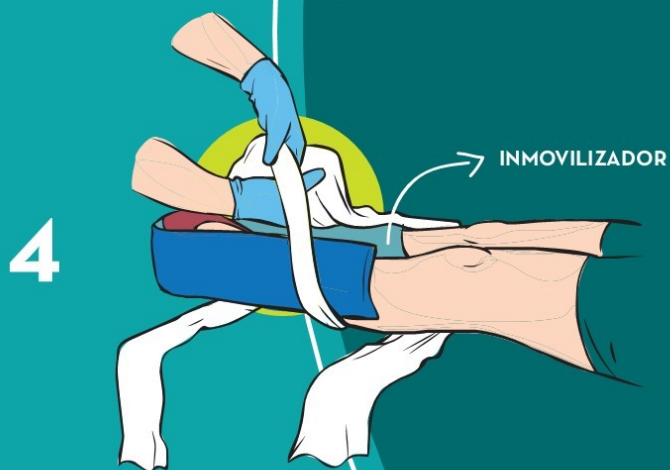


CARTÓN

TRAPOS

• Reunir los elementos para inmovilizar

Usar un cartón, un palo o una tabla y adaptarla a la lesión: que abarque la articulación de arriba y la de abajo (rodilla y tobillo). Ayudarse con trapos para rellenar la curvatura o espacios que quedan tras entablillar la pierna.



INMOVILIZADOR

• Entablillar con precaución

Solicitar el apoyo de otra persona para que sostenga la pierna por las extremidades y así evitar que la pierna se mueva. Mientras tanto, ubicar debajo el inmovilizador y explicar al paciente lo que ocurre.



NUDO

• Cerrar el inmovilizador

Sujetarlo con una cuerda, venda o cabulla. Hacer un nudo en la parte superior y realizar un amarre sin tensión para evitar que los nudos queden por encima de la lesión y así no hacer presión.



LA MENOPAUSIA

Esta etapa se da por la pérdida de función de los ovarios, lo que disminuye la producción de hormonas femeninas o estrógenos, y determina el fin de la vida reproductiva.

1

AÑO DESPUÉS DE QUE LA MUJER NO TENGA SU PERIODO MENSTRUAL REGULAR PUEDE ANUNCIAR LA FINALIZACIÓN DEL CICLO MENSTRUAL.

EFFECTOS EN EL CUERPO

La disminución de los estrógenos puede afectar la mucosa vaginal, produciendo sequedad y dificultad para tener relaciones sexuales. Pueden darse problemas urinarios por la misma razón. Otro efecto es la reducción de la mineralización de los huesos, lo que puede acelerar la aparición de osteoporosis.



CAMBIOS HORMONALES

Es un hecho fisiológico que produce algunas reacciones. La más común es la manifestación de indicios neurovegetativos: sofocos, calores o fogajes. Se dan por una alteración del control de la temperatura corporal, lo que lleva al enrojecimiento de la piel con sensación intensa de calor y sudoración, de diferente intensidad y duración.

ASESOR

JORGE ENRIQUE ARISTIZÁBAL DUQUE
Ginecólogo, profesor de la U. de Antioquia

50

AÑOS ES LA EDAD PROMEDIO EN LA QUE SE PRESENTA. SE CONSIDERA NORMAL, SIN EMBARGO, QUE SE MANIFIESTE A PARTIR DE LOS 40.

(TENGA EN CUENTA)

Algunas mujeres se benefician del uso de estrógenos para controlar síntomas. No se recomienda para tratar problemas en los huesos.

La práctica de hábitos de vida saludables y acceder a tratamientos específicos deben ser alternativas posibles en esta etapa.

Señales, como situaciones emocionales o disminución de la libido, tienen que ver más con el proceso de envejecimiento normal.



Somos una fundación
sin ánimo de lucro

SERVIRTE CON EL ALMA



Un reconocimiento construido por cada uno de nuestros colaboradores,
quienes velan día a día por prestar un servicio con Alma.

VOLUNTARIO SuperSalud
Noviembre 2017



efr



* El Monitor Empresarial de Reputación Corporativa (MERCO) es un instrumento de evaluación reputacional que se ocupa de medir la reputación de las empresas. Tiene la metodología más completa de los ranking de estas características que se publican a nivel mundial.



ABRA LOS OJOS ANTE LOS SANGRADOS OCULARES

Por trauma o por enfermedades de base mal controladas, las hemorragias oculares requieren atención.

ASESOR ÁLVARO ECHEVERRI - Oftalmólogo

Cuando se habla de sangrado en cualquier parte del cuerpo la preocupación no se hace esperar, desangrarse es el principal temor, pero si este sucede en el ojo el panorama cambia. ¿La razón? Tal vez por tratarse de un órgano que provee uno de los sentidos más importantes para el ser humano: la vista. Si bien hay hemorragias oculares que son visibles por el enrojecimiento del ojo, otras pueden no serlo y solo identificarse a través de una valoración médica.

“Se dan cuando la sangre sale de la arteria o de la vena y se inserta en los tejidos

adyacentes. Puede haber una hemorragia en párpados, en la parte anterior del ojo, es decir, en la conjuntiva, en la parte central o a nivel de las diferentes capas de la retina”, explica el oftalmólogo Álvaro Echeverri.

Si se compara con lo que ocurre en la piel, este tipo de hemorragias son similares a un hematoma y, por lo general, se ven como un punto de color rojo o varias manchas en la parte blanca del ojo. De acuerdo con la Academia Americana de Oftalmología (AAO), el enrojecimiento es la sangre concentrada debajo de la conjuntiva, la membrana transparente que cubre la parte blanca del ojo y la parte interior del párpado. “Ver una hemorragia subconjuntival en el ojo puede ser alarmante, pero es en realidad una situación común y menor que por lo general es inofensiva y se cura por sí misma. No afecta la visión y generalmente no causa dolor. Usualmente, no hay síntomas ni sensaciones, aparte de la aparición de la mancha roja. De hecho, la persona puede no ser consciente de que tiene una hemorragia subconjuntival hasta que alguien la señala o la ve en el espejo”.

Aunque, en la mayoría de casos no es necesario tratarla gracias a que la mancha de sangre se desvanece con el tiempo y

desaparece por sí sola, la AAO advierte que este proceso puede tardar días o semanas, dependiendo del tamaño de la mancha de sangre, “si el ojo está irritado, el oftalmólogo puede recomendar que se utilicen lágrimas artificiales sin prescripción”. En caso de ser recurrente, será necesario una evaluación médica para definir causas y tratamiento.

¿POR QUÉ APARECEN?

La razón para se presenten puede ir desde un traumatismo, es decir un golpe hasta una cirugía o la descompensación de algunas enfermedades de base como hipertensión, arterioesclerosis, coagulación, diabetes o desprendimiento de retina.

Incluso, señalan los expertos, que otras causas comunes son la tos, el estornudo o cualquier esfuerzo que implique un aumento de la presión sanguínea de manera temporal. En otras ocasiones, puede darse también como resultado de frotarse fuertemente los ojos.

Hay que tener claro, además, que el consumo excesivo de medicamentos anti-coagulantes también pueden provocarlas. Finalmente, señala la AAO que otras razo-



nes menos frecuentes son los desórdenes en la coagulación u otro tipo de trastorno sistémico de la sangre.

El oftalmólogo sugiere consultar cada vez que haya hemorragia, pues en ocasiones las personas pueden perder la visión dado que la sangre tapa el área visual. “Hay casos en los que es necesario sacar el vítreo, controlar la enfermedad de base, acudir a cirugía o a tratamientos con láser. Además, es fundamental identificar cuándo sangró la persona, en qué momento, su evolución y hasta qué punto es recuperable la visión para determinar el tratamiento”.

Llevar una alimentación y un estilo de vida saludable son clave para el manejo y control de las enfermedades de base que pueden ocasionar el sangrado, entre ellas: hipertensión, problemas de coagulación, diabetes y hasta glaucoma. “Con mayor razón es necesario comer bien y tener actividad física en aquellas personas con este tipo de diagnósticos, pues son más pre-dispuestas a las hemorragias subconjuntivales”, enfatiza Echeverri •

¿CUÁNDO AMERITA ACUDIR AL MÉDICO?

- ▶ Si la hemorragia es pequeña puede que no necesite tratamiento.
- ▶ Una opción es el uso de parches o gasas para mantener el ojo cerrado. Nunca hacer presión.
- ▶ Evitar medicamentos para aliviar el dolor porque pueden empeorar el sangrado.
- ▶ Mientras se esté acostado, conservar la cabeza elevada para facilitar el drenaje de la sangre.
- ▶ Mantener reposo.
- ▶ Acudir a urgencias cuando la hemorragia aparezca de nuevo al poco tiempo, el dolor sea más intenso o se pierda la visión por completo.



**Alergólogos
de Occidente**

*Mejoramos la calidad de vida
del paciente alérgico*

OFERTA DE SERVICIOS EN ALERGOLOGÍA CLÍNICA

CONSULTA ESPECIALIZADA
EN ALERGIAS

TRATAMIENTO DE INMUNOTERAPIA
CON EXTRACTO ALERGÉNICO

PROCEDIMIENTOS DIAGNÓSTICOS
PRUEBAS CUTÁNEAS / INTRADÉRMICAS

PRUEBAS DEL PARCHÉ



Calle 5 D N° 38 A - 35 • Consultorio 715
Centro Profesional Vida • Torre 1
Cali, Valle del Cauca

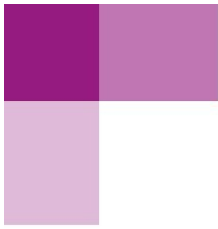


(+57) (2) 308 8116 • 317 695 0683



alergologosdeoccidente@gmail.com

www.alergologosdeoccidente.com



Gelclin®

EN LAS PIELES SENSIBLES E INTOLERANTES EL
DERMOLIMPIADOR PARA CADA TIPO DE PIEL



¿Cómo
limpias
tu piel?

Una adecuada **rutina** de limpieza con
Gelclin®

skindrug

www.skindrug.com.co

 Pharmaderm & skindrug

Piloskin®

LÍNEA CAPILAR PARA CADA TIPO DE CABELLO

¿Cabellos desvitalizados?

Línea capilar anticaspa y anticaída



NUEVO
Ahora con
SAW PALMETTO



La mejor elección para tener
un cabello saludable

skindrug

www.skindrug.com.co

Pharmaderm & skindrug



UÑAS DE MANOS Y PIES

LIBRES DE MOLESTIAS

Están expuestas a situaciones riesgosas que las hacen vulnerables a padecer varias enfermedades.



ASESORAS
MARÍA ISABEL
ARREDONDO OSSA
Dermatóloga del Hospital
Pablo Tobón Uribe

NATHALIE MORALES
RESTREPO
Dermatóloga de la
Universidad CES

Las uñas de las manos están en contacto con múltiples objetos y sustancias. Las de los pies con la humedad, el calor del calzado y el roce con este, lo que hace que se puedan presentar alteraciones en ellas. Las más comunes son la onicomicosis (infecciones por hongos), onicocriptosis (uñas encarnadas), paroniquias (inflamación del borde de la uña), líneas de Beau, leuconiquia (manchas blancas), onicosquisis (descamación de la uña), uñas frágiles o uñas con pigmentación oscura, lo que podría indicar tumores. La recomendación es consultar al médico para que determine el tratamiento a seguir en cada caso y así evitar una afección mayor, daños posteriores o pérdida de una uña.

LA ONICOMICOSIS

La mayoría de veces se produce en los pies, especialmente en el dedo mayor. Se origina por la humedad y el calor al que están expuestos, lo que los constituye en sitios ideales para la aparición de hongos, también se pueden presentar pequeños golpes directos en la uña que hacen que una parte de esta se desprenda y, en la cavidad que queda, pueda anidar un hongo. Mabel

Alexandra Rosero, enfermera capacitada en podología, afirma que “cuando el paciente tiene onicomicosis, se le debe hacer un examen de KOH para determinar si la enfermedad es por un hongo y

después realizar un cultivo para saber el tipo de hongo que causa la patología”. Antes del procedimiento se deben suspender cremas, quitar esmaltes y evitar talcos o perfumes.

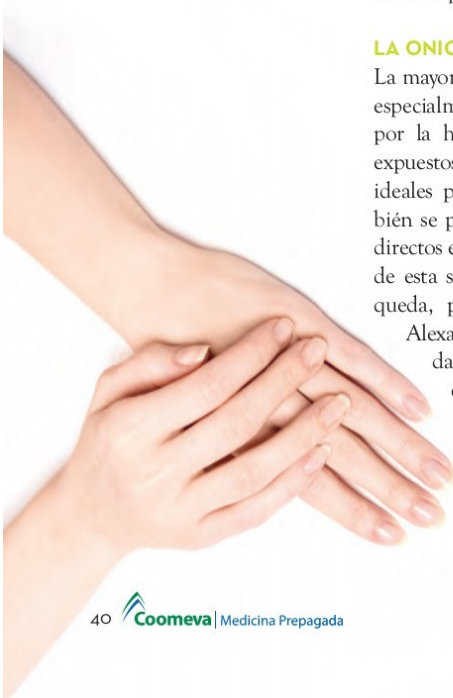
Los síntomas más comunes son leuconiquia (manchas blancas en la uña), cromoniquia (coloración amarilla, morada, negra o verde) e hiperqueratosis (uña gruesa).

Para prevenirla es preciso lavar y secar bien las manos y los pies, no compartir cortaúñas o cortacutículas, llevar los instrumentos esterilizados y esmaltes si la persona se va a realizar el manicure o pedicure.

UÑA ENCARNADA

Se da, principalmente en los pies, específicamente en el dedo mayor porque este roza más con el zapato. Sus síntomas son inflamación, dolor, sangrado, segregación purulenta y dificultad para caminar y para ponerse el calzado.

Se produce por corte inadecuado de la uña, por uso de zapatos apretados o estrechos en la punta, golpes repetitivos en los deportistas, problemas biomecánicos (la presión que se utiliza al caminar, la parte postural), uña gruesa o alteración en la parte ósea (juanete, dedos en garra o hiperflexión) y que hacen que haya más presión con el zapato y la uña tenga más posibilidades de encarnarse. Mabel Rosero explica que “la uña se debe cortar en forma recta, limar los extremos y nunca profundizar en los laterales”.



PARONQUIAS

Se manifiesta en las manos la mayoría de veces. Sus signos de alarma son ampolla dolorosa y secreción de materia purulenta alrededor de la uña. Se produce porque se retira la cutícula o la parte lateral de la uña. Para prevenirla, lavar y secar bien las manos y no hacer cortes profundos en la cutícula o en los laterales. La especialista recomienda no usar uñas acrílicas ni esmaltes oscuros porque se pueden pigmentar.

RECOMENDACIÓN

Las uñas deben durar máximo ocho días con el esmalte, dejarlas descansar entre ocho a quince días y volverlas a maquillar, pero si la persona está en tratamiento, no puede pintarse las uñas porque la capa del esmalte hace que el medicamento no actúe con efectividad.

ONICOSQUISIS

Es el debilitamiento de las uñas, sobre todo, de las manos. Se fisuran (descamación) por el excesivo contacto con el agua o déficit de vitaminas. Usar guantes al realizar labores de casa y utilizar esmaltes que fortalezcan la lámina ungueal es la sugerencia de María Isabel Arredondo.

LÍNEAS Y FRAGILIDAD

La dermatóloga Nathalie Morales expresa que “las líneas de Beau en las uñas se producen por trauma por el calzado, enfermedades sistémicas o dermatológicas, infecciones virales y medicamentos que generan una alteración transitoria de la matriz de la uña (la parte que está debajo de la piel, es donde inicia la uña)”. La fragilidad de estas se asocia a exceso de humedad o a déficit de hierro o vitaminas •



**COMPROMÉTETE
CON LOS DESEOS**

A la hora de elegir un servicio de salud especializado, el compromiso también es con tu bienestar Interior.

Elige siempre altos estándares de calidad y reconoce la importancia que tienen para tu salud.

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

 **INSTITUTO
GASTROCLÍNICO**

Nos preocupamos por
tu bienestar interior

 **444 66 00**

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



LA FIBRA COMO ALIADA PARA CONTROLAR EL APETITO

Es buena para la digestión, ayuda a controlar el apetito, regula los niveles de colesterol y de glucosa en la sangre.

ASESORA
AMIDA CARVAJAL GUZMÁN
Nutricionista

En cuestión de nutrición, es imprescindible conocer las propiedades que hay detrás de los alimentos que se consumen, esto ayuda a las personas a ser conscientes de la importancia que tiene para el organismo la sana alimentación. En este caso, la fibra cumple un papel fundamental.

Amida Carvajal Guzmán, nutricionista clínica de la Universidad de Antioquia, educadora en diabetes y especialista en el manejo de enfermedades metabólicas, asegura que una singularidad de este componente está en que en realidad no se trata de un nutriente, por esta razón, el cuerpo no puede digerirla, favoreciendo así el tránsito intestinal.

La especialista considera, por tanto, que su función principal es evitar el estreñimiento, ayudar a prevenir enfermedades como el cáncer de colon, la colitis ulcerativa y además juega un papel importante en el manejo del síndrome de intestino irritable, en la disminución del colesterol y en el equilibrio de los carbohidratos. Entre sus consecuencias negativas están el dolor abdominal, las hemorroides y la enfermedad diverticular.

“Si se quiere perder peso, la fibra es una gran aliada dentro de la dieta, este alimento ayuda a controlar el apetito por su efecto saciante, evita la acumulación de toxinas en el organismo y disminuye la absorción de grasas y azúcares, por lo que regula los niveles de colesterol y glucosa en la sangre”, expresa Carvajal.

IDENTIFIQUE EL TIPO DE FIBRA

Existen dos tipos de esta sustancia: la soluble e insoluble. La primera se encuentra en el salvado de avena, las nueces, las semillas, los frijoles, las lentejas, al igual que en algu-

nas frutas cítricas. Según Amida Carvajal, sus componentes retienen gran cantidad de agua y crean una especie de gel viscoso en el organismo, cuya acción es retrasar la absorción de grasas.

Por su parte, la fibra insoluble se halla en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Es importante porque incrementa el bolo fecal por captación de agua, tiene efecto laxante y no es fermentable, obliga a masticar, por lo que aumenta la sensación de saciedad.

Según la profesional, excederse con alimentos altos en fibra podría ser perjudicial en el caso de algunas dietas veganas pues genera problemas de absorción de calcio, hierro y zinc. Para evitarlo, se aconseja consultar con un nutricionista, quien recomendará cuáles son los suplementos para no crear desequilibrio en el organismo. Así, la fibra se convierte en el mejor aliado para una dieta balanceada, saludable y que no es tan difícil de establecer como un hábito •

HÁBITOS BAJO CONTROL

► **¿Cuándo hay que suplementarse de fibra?** Siempre hay que intentar comenzar con fuentes naturales, aumentando la cantidad para lograr la adaptación intestinal antes de usar una comercial para laxar. De no lograrse, además de realizar cambios en los hábitos alimenticios en casos de estreñimiento o diverticulosis, se adicionaría la fibra comercial acompañada de mucha agua.





Tu salud y comodidad **nuestra prioridad**

TOMA UNA FOTO DE ESTE AVISO Y RECIBE **50% DE DESCUENTO EN EL COPAGO Y DOMICILIO SIN COSTO** PARA TOMA DE MUESTRAS

Válido hasta el 31 de marzo de 2018



- **Toma de Muestras a Domicilio con altos estándares de calidad.**
- Cobertura Toma de Muestras en Medellín, Itagüí, Envigado, Sabaneta, Bello, Niquia, Barbosa, Copacabana, La Estrella, Oriente Antioqueño.
- Modernas sedes, consideradas élite por su agilidad y comodidad.
- Entrega de resultados simultáneos al usuario y al médico de manera virtual y bajo estrictos códigos de seguridad.
- Servicio a particulares, usuarios de prepagadas y pólizas de salud.

***Para IPS y consultorios médicos,** tenemos un portafolio preferencial para tomas de muestras domiciliaria y en sedes, aplica también para el servicio de recolección de muestra, comuníquese con nuestro call center para programar la visita de un asesor.

¡Pide tu cita ya!

☎ **448 00 02**

📞 **300 850 35 26**



www.bioreferencia.com

Estamos certificados



• **Sede Poblado:** Cra 48 N° 17 A sur 47-Local 203 • **Sede Belén:** Cra 66B N° 31 A 02
Sede Envigado: Cra 48 N° 32B sur 30 - 4 piso

Tarjeta **Clínica Medellín**

BENEFICIOS REALES PARA TU SALUD



Si tienes plan de **Medicina Prepagada o Póliza** esto es para ti y **sin costo adicional**

La **Tarjeta Clínica Medellín** te ofrece un portafolio completo de beneficios complementarios que te facilitarán la prestación de los servicios con oportunidad, agilidad y más economía.

- Descuento exclusivo del **50%** en el valor de tu franquicia cuando acudas a nuestro servicio de urgencias en cualquiera de nuestras sedes. (Occidente, El Poblado, Centro)
- Ampliación de los **beneficios** que ofrece tu aseguradora en caso de hospitalización.
- Atención **preferencial y oportuna** con taquillas exclusivas para ti.
- **Tarifas preferenciales** en servicios no cubiertos por tu plan de Medicina Prepagada o póliza.
- **Descuentos** especiales en nuestras cafeterías y parqueaderos.

Consulta todos los beneficios en nuestro sitio web
www.clinicamedellin.com

para ampliar información comuníquese con nosotros al
444 6152 ext 179

**Clínica
Medellín**
Comprometidos con tu salud

Central de citas 448 90 03
Sede Centro: Calle 53 No. 46 - 38 Conmutador: 356 8585
Sede El Poblado: Calle 7 No. 39 - 290 Conmutador: 311 2600
Sede Occidente: Carrera 65 B No. 30 - 95 Conmutador: 444 6152
www.clinicamedellin.com • Medellín • Colombia

Síguenos en   


VIGILADO SuperSalud



CON TU MUNDO

50%

DE LA POBLACIÓN
TIENE EL CABELLO CANOSO
A LOS 50 AÑOS.

EL COLOR DEL CABELLO SE DEBE A UN PIGMENTO DENOMINADO MELANINA QUE SE PRODUCE EN LA RAÍZ, Y QUE PERMITE EL CRECIMIENTO DEL MISMO.

SE ASOCIA AL PASO DE AÑOS

La capacidad de los folículos pilosos para producir la melanina disminuye naturalmente con el tiempo, lo que origina la aparición de canas.

MÁS COMÚN EN LOS HOMBRES

Ellos suelen pasar por esta etapa antes que las mujeres y, los de raza blanca o asiática, tienden a llegar a la vejez con el cabello completamente blanco.

VIDA EN EQUILIBRIO

Los suplementos nutricionales no detienen la velocidad de la canicie, pero practicar hábitos de vida saludables puede evitar que este proceso se acelere.

ZOOM AL TABAQUISMO

El consumo de cigarrillo es un problema de salud pública en el mundo. Dejar este hábito requiere de voluntad y apoyo especializado.

ASESORES

JEFFERSON ANTONIO BUENDÍA RODRÍGUEZ
Neumólogo
GABRIEL RESTREPO
Residente Toxicología Clínica



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

Fuentes: Ministerio de Salud y Protección Social y Organización Mundial de la Salud.

La persona que desee dejar de fumar debe reconocer primero que tiene una adicción con consecuencias para su salud y su vida, y la de quienes le rodean, por lo que acudir a un especialista le puede ayudar a tratar este problema. Por tanto, es de vital importancia dejar de practicar este hábito en lugares en los que comparte o convive con otros, especialmente si son niños, pues de alguna u otra forma resultan afectados como fumadores pasivos.

Explica la Organización Mundial de la Salud, que el tabaquismo es la principal causa de muerte prevenible en el

mundo y es responsable de enfermedades como el cáncer de pulmón, tráquea, bronquios y en general de las vías aéreas. También está relacionado con patologías isquémicas del corazón, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal y otros padecimientos crónicos. Cambiar de rutina, empezar a hacer ejercicio físico; practicar algún deporte preferiblemente acuático; repasar continuamente la lista de razones para no fumar y los beneficios que de esto se obtienen; evitar el consumo de licor y café, y beber entre comidas agua y jugos de frutas, son algunas acciones recomendadas para dejar el tabaco.

¿POR QUÉ SE DESACONSEJA?

Fumar altera la neurobiología a través de las vías de regulación del sistema nervioso central, generando adicción, de ahí la dificultad para dejarlo. Por esto se necesita ayuda de toxicólogos que manejen el problema como una enfermedad y no solo como un hábito.

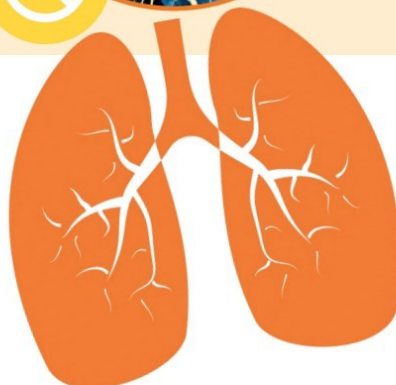


18

A 62 AÑOS ES EL RANGO DE EDAD EN EL QUE PREVALECE EL CONSUMO DEL CIGARRILLO, SIENDO MAYOR EN LOS HOMBRES QUE EN LAS MUJERES.

CONTENIDO TÓXICO

El tabaco contiene más de 7000 tóxicos. No se trata solo de la nicotina, causante de la dependencia y efectos placenteros, también están, entre otros, el alquitrán y el monóxido de carbono, desencadenantes de otras enfermedades, entre ellas el cáncer.



10%

A 12% DE LA MORTALIDAD EN EL PAÍS SE PRODUCE POR EL CONSUMO DEL CIGARRILLO.

25%

PODRÍA REDUCIRSE EL CONSUMO DEL CIGARRILLO A 2030, CON EL AUMENTO DE IMPUESTOS AL TABACO.



EL PANORAMA EN COLOMBIA

De acuerdo con el Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas del Ministerio de Salud, de los 3 millones de fumadores que tiene Colombia, el 20% está en Medellín y su Área Metropolitana y el 16% en Bogotá. Los departamentos con menos fumadores son Córdoba y Atlántico.



MADRES E HIJAS: LA CONFIANZA QUE ACORTA DISTANCIAS

Ser mamá de una mujer implica entender que su personalidad es diferente a la de su progenitora. La comunicación y el diálogo entre ellas es fundamental.

ASESORA LUCY PÉREZ Psicóloga cognitiva conductual, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.

No se puede partir del paradigma de que siempre debe haber conflicto entre madres e hijas, algunas veces no existe ningún inconveniente en la relación. Sin embargo, cuando se presentan dificultades, están mediados por muchos factores, afirma la doctora Lucy Pérez, psicóloga cognitiva conductual, especialista en evaluación clínica e intervención de trastornos emocionales.

Uno de los factores que pueden afectar esta relación es la historia de aprendizaje de esa madre. “Esa historia está construida bajo procesos culturales que afectan la relación con su hija, por ejemplo, las experiencias vividas en la infancia, la relación que ella tenía con sus padres, el ejemplo que recibía de ellos, si hubo o no hubo violencia, si existía un acompañamiento emocional de esos padres, si

había una adecuada comunicación”, precisa la especialista.

De la misma forma, la adaptación que esa mujer tuvo a los cambios que se presentaron en su vida, cómo vivió su sexualidad, cómo fue la integración a su grupo social, si tuvo oportunidades académicas o no, así como otras responsabilidades de la edad adulta que afectan su capacidad para tomar decisiones autónomas o para solucionar problemas.

INSCRITA EN UN CONTEXTO

Buena parte de los conflictos en las relaciones madre e hija se deben a la perpetuación de la presión de género, de lo que se aspira a que haga una mujer, incluso, lo que ella se exija a sí misma dentro de su rol como

mujer: “Se espera que sea obediente, organizada, servicial, que agrade a los demás; debido a ello, se empieza a evidenciar el maltrato sutil hacia las niñas, el cual consiste en marcarle unas pautas de cómo debe vestirse, de su peso, de su talla, de su forma de expresarse, de hablar, de caminar; si no cumple con esas exigencias, no va a ser del agrado de los demás”, dice la psicóloga.

Ser madre de una mujer no es lo mismo que ser madre de un hombre, a ellos se les exige menos, les enseñan más a creer en sí mismos, a que son fuertes y guapos, tal y como ellos quieren ser. La relación madre e hijo carece de esas tensiones y de esas expectativas, tiene mayor aceptación.

Todo puede influir en la forma como esa mujer educa a su hija y, en ocasiones, las mismas etapas que su pequeña va viviendo a medida que crece, se convierten en el principal inconveniente de la relación con su madre, por querer tener su propia vida.

“Se encuentran dos inconformidades: las mamás cansadas de la desobediencia de sus hijas, y estas últimas exhaustas de las exigencias de la madre. Algunas madres tratan de solucionar ese tipo de conflictos a través de la agresividad, que es una forma muy rápida para hacer que otros hagan lo que uno quiere, pero eso evidencia que esa madre no ha contado con las habilidades o con la inteligencia emocional suficiente para persuadir y para hacer que su hija acoja las pautas sin utilizar la agresividad”.

De ahí que uno de los elementos importantes en la crianza de hijas mujeres es ser consciente de que la pequeña es diferente de su madre y tiene su propia personalidad y, probablemente, no querrá llevar una vida igual a la de su progenitora. Más bien, la madre debe tomar la decisión responsable de procurar entender estas condiciones y educar sin obligar a repetir patrones de comportamiento.

LA “PRINCESITA DE PAPÁ”

Por otro lado, el hecho de que el padre de la pequeña sea consentidor, también contribuye a que se presenten conflictos entre madre e hija. La psicóloga Lucy Pérez afirma que “muchos de los problemas de los hijos son ocasionados por el mal comportamiento de los padres”, en la medida en que ellos mismos no tienen claridad acerca de las normas o de la forma de crianza hacia los hijos.

Si entre ellos se desautorizan, habrá conflicto, porque quien pone la regla empieza a ser la mala, y el que da el premio o quita el castigo a “la princesita de papá”, empieza a ser el bueno.



✓ **Institución Acreditada en Salud por parte del Icontec**

22 años

1995 – 2017

Comprometidos con la seguridad de nuestros pacientes y la calidad en la prestación de servicios de salud

Clínica Universitaria Bolivariana
Protegemos el don maravilloso de la **v**ida



Carrera 72A N° 78B - 50 : clinica@upb.edu.co
Central de Citas 448 8388 opción 2
Conmutador 445 5900

CON TU MUNDO para ellas

La buena comunicación en pareja y los espacios de diálogo con acuerdos claros frente al propósito que se tiene en la crianza, son claves. “Aunque hay madres que por sí solas pierden la credibilidad frente a sus hijas, por ejemplo, cuando se le dice “espere a que su papá llegue y verá”, que ya, de entrada, da a entender que la madre no es apta para establecer una norma; o por ejemplo, cuando amenazan y no cumplen”, dice la psicóloga.

COMUNICARSE, LA CLAVE

Los conflictos aparecen a partir de la comunicación entre ambas, cuando la expectativa que tiene la madre de lo que quiere que sea su hija no se cumple porque no se comunican adecuada y sinceramente, o porque la niña empieza a actuar con autonomía.

Muchas veces, esas dificultades se presentan, no solo por la historia de crianza, sino porque fueron madres solteras o hijas de padres ausentes. Al esforzarse para hacer las veces de padre y madre a la vez, o para que su hija no viva lo que ella vivió, la madre no habla con la verdad para no herir los sentimientos de su pequeña o para evitar revivir un pasado doloroso.

En estos casos, se pueden presentar exigencias exageradas para la mentalidad adolescente, que podrían solucionarse con más tranquilidad cuando la madre habla directamente con su hija, sin esconderle verdades y haciéndole entender la importancia de un buen comportamiento. Eso podrá brindar confianza y permitir que la hija también se comunique de forma natural.

Así podrán encontrar el espacio y la oportunidad para crear o afianzar su relación ●



¿CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN?

- ▶ Dar un buen ejemplo a la hora de expresar emociones y solucionar problemas.
- ▶ Promover la confianza mutua, lograda a partir de no juzgar, negar o invalidar lo que la hija es como persona, incentivando en ella la autoestima y el amor propio.
- ▶ Evitar las comparaciones con hermanos o con sus pares y aprender a respetar las diferencias.
- ▶ Abandonar las conductas de maltrato sutil, como desacreditarla o querer que se acomode a un modelo exigido.
- ▶ Propiciar espacios de validación y comunicación emocional. Lo primero significa darle valor a las

emociones del otro, es permitir que se sienta tranquilo y que exprese sus sentimientos, además, de abrir espacios en los que se le pueda escuchar para que note que sus emociones son importantes para el otro, en este caso, para su madre.

- ▶ Pensar en la salud mental. Si no se logran solucionar los problemas utilizando las habilidades propias, y se hace daño a la otra persona o a sí mismo, es importante recurrir a un profesional de la salud mental, para que con el especialista se inicie la búsqueda de alternativas diferentes encaminadas a encontrar pautas de crianza más positivas.



Unidad de Medicina Materno Fetal

Chequeo médico integral de la salud materna y fetal con tecnología de última generación y un equipo de perinatólogos experimentados las 24 horas.

- Procedimientos Obstétricos
- Ecografía de Detalle Anatómico (III Nivel)
- Ecografía de Tamizaje Genético
- Cervicometría
- Ecografía 3D y 4D
- Ecocardiografía Fetal
- Neurosonografía Fetal
- Biopsia de Vello Corial - Amniocentesis, Cordocentesis
- Terapia Fetal in Útero

VIGILADO Supersalud

PBX 367-2600
367-2700
311-2500

www.clinicaportoazul.com
Km 2 vía Puerto Colombia
Barranquilla - Atlántico

 **Clínica
Portoazul**
Amamos la vida



LA VITALIDAD NO ES CUESTIÓN DE EDAD

Hacer ejercicio físico y gimnasia cerebral, así como buscar actividades afines, son algunas maneras de vivir con tranquilidad la madurez.



ASESORA
LUZ AMPARO
SALAZAR
Psicóloga

Todos avanzamos en edad en la vida y alcanzamos la madurez física. El desafío está en trabajar a la par por encontrar la plenitud mental y espiritual.

A la etapa de la adultez tardía se llega al mismo tiempo que la jubilación. Es un momento donde el tiempo empieza a estirarse porque quedan vacíos: ya no hay obligaciones laborales y, en la mayoría de los casos, ya no está el compromiso de ser proveedores en la familia. Así que lo mejor es prepararse para ello y buscar opciones que ayuden a llenar esos espacios: empezar un negocio, una pequeña empresa, embarcarse en ese proyecto del libro que siempre se quiso escribir, pintar, hacer ejercicio o viajar.

“La tercera edad o la vejez hace parte del ciclo evolutivo de los seres humanos. Es una etapa por la que la mayoría tenemos que pasar, que incluye muchos cambios a nivel fisiológico, emocional y social, y lo importante es que cada una de estas transformaciones no llegue de manera sorpresiva. Hay que prepararse y también hay que empezar a desmitificar, porque es una etapa sobre la que hay muchos mitos, como que el adulto mayor ya no podrá hacer nada, ni tener amigos, o que hay pérdida completa de la salud. Muchas de estas ideas llevan a la persona a vivir el envejecimiento de forma muy dolorosa y no tan asertiva y adecuada”, dice la psicóloga Luz Amparo Salazar.

ENFRENTAR LOS DUELOS

Algo de lo que poco se habla es que en el proceso de envejecimiento se pasa por diferentes tipos de duelos. Los asociados a problemas de salud, porque aunque no haya quebrantamientos acentuados, sí se da una pérdida de la capacidad física; y los duelos en materia afectiva, porque amigos cercanos y hermanos empiezan a morir. Eso sin contar con la manera condescendiente como algunas familias tratan a los adultos mayores. La psicóloga la describe como “una condición casi enterneada de abuelos”, aunque no sea este el

Si bien la madurez física
hace parte de la evolución natural,
para garantizar la buena condición
es preciso cambiar percepciones y
mantener la actividad física y mental.

único rol que pueden desempeñar.

Dice Salazar que lo primero a tener en cuenta es que hay que acercarse con tranquilidad y naturalidad a las implicaciones que trae esta etapa desde el punto de vista biológico: “es importante entender la vejez como un proceso normal y cambiar las creencias que tenemos frente a ella. Hay que cuidar la salud, realizar ejercicios físicos y buscar apoyo social; encontrarse con amigos y grupos con los que se tiene alguna afinidad, sentir que se pertenece a una comunidad”.

Además de los ejercicios físicos, es necesario entrenar el cerebro cognitivamente, haciendo ejercicios de neuropsicología y gimnasia cerebral para evitar el decaimiento en las funciones ejecutivas o la pérdida de memoria, pues no es un secreto que en la vejez hay más probabilidades de desarrollar enfermedades neurodegenerativas.

“La familia juega un rol muy importante porque debe hacer un proceso de acompañamiento y aceptación. Llevar al adulto mayor a que se siga sintiendo parte de la familia. Evitar los estereotipos. Hay que hacerlos sentir útiles, ponerles tareas de acuerdo con sus capacidades, como actividades en la cocina, el arreglo de ropa, y otras que permitan que se sienta cómodo y útil”. La actitud para enfrentar los cambios moldea la propia percepción de esta etapa de la vida •

A top-down view of a desk with various stationery items. In the center is a notebook with a white cover and a blue and white striped spine. To the left of the notebook are several gold-colored paper clips, some with decorative patterns like polka dots and zig-zags. A pink paper clip is also visible. Above the notebook, two pens are lying diagonally: one is gold and the other is blue and white. Below the notebook, a pink folder with white polka dots is partially visible. On the folder, there is a gold-colored paper clip shaped like a cactus and another shaped like the word 'LOVE' with an arrow. A gold-colored pen with a black wavy pattern is also on the folder. The background is a light gray surface.

PLANEAR METAS CON LÁPIZ Y PAPEL

**Programar objetivos y
dejarlos por escrito
en una libreta ayuda a
trazarse un norte claro.**

ASESORA GINA MARGARITA USTARIZ
Psicóloga, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada

En el mundo digital surgen todos los días programas que nos ayudan a organizar las actividades, empezando por Excel, de uso simple y común para muchos, o aplicaciones como Nozbe, Omni Focus, Wunderlist, Google Calendar y hasta la misma Siri, entre muchas otras. Sin embargo, parece que volver al lápiz y al papel es más frecuente de lo que imaginamos, no solo porque escribir a mano permite recordar más fácil y definir las líneas de pensamiento de forma ordenada, sino porque, en estos casos, se podrá personalizar cada página del cuaderno donde se elabora, haciendo la experiencia agradable.

Desde el punto de vista psicológico y de realización, el planteamiento de metas a corto, mediano y largo plazo es muy importante, porque es como trazarse el norte de hacia dónde se quiere ir y cómo se quiere llegar, así lo afirma la psicóloga Gina Margarita Ustariz, especialista en psicología clínica y psicoterapia de grupos en instituciones, quien trabaja en Coomeva Prepagada en el campamento de Mushaisa (Cerrejón).

Dejarlas escritas en un diario o programador también funciona para ver el progreso de ellas y para anotar lo que se siente al cumplirlas, o no cumplirlas, “sirve como una descarga emocional que se asemeja a un diario. Más que ser una forma de programar, es la manera de reorientar mi día a día, cómo me siento, cómo voy a hacer lo que tengo planeado, ello ayuda a motivarse para cumplir esas metas y

analizar las circunstancias por las cuales se dejan de cumplir algunas tareas, permite replantearse por qué se han dejado de lado y qué está entorpeciendo que las lleve a cabo (...) se hace un autoanálisis y se evalúa, entre otras cosas, la resistencia al cambio, permite descubrir si se cae en la procrastinación y ayuda a evitarla”.

La ganancia del lápiz y el papel por encima de la tecnología, es que, según afirma Ustariz, neuropsicológicamente es buen ejercicio, “sin demeritar la facilidad de las herramientas electrónicas, este tipo de planeación te abre espacios que permiten hacer las cosas, escribir, diseñar a tu estilo y expresarte a tu manera”.

Cuando se hace el ejercicio de ver, pensar, redactar y escribir, ello involucra más funciones neuropsicológicas como la atención, la imaginación, la memoria, la proyección, la concentración, es la parte motora, la coordinación entre lo que se piensa con lo que se escribe, la recordación, se utilizan más sentidos al hacer el ejercicio en lápiz y papel.

HACER SEGUIMIENTO

El planteamiento de estas metas, a veces se da dependiendo de la edad en que está la persona, por ejemplo, alguien que está en la universidad, tendría como meta a corto plazo el pasar bien los exámenes, y la de largo plazo es salir bien de la carrera. Si las planea en un diario como estos, tiene la oportunidad de ir las oxigenando y organizar su tiempo de estudio para poder realizarlas adecuadamente.

La condición básica para establecer metas es que sean medibles y cuantificables, porque si se traza una meta que no se pueda medir, le quita objetividad. Esto es importante para poder hacer una retroalimentación de ellas y evaluar el rendimiento que ha tenido para cumplirlas. Para hacer una meta medible es necesario usar cifras, como una fecha de realización, ponerle el valor exacto de lo que se quiere conseguir, o describir específicamente con números lo que se quiere, “por ejemplo, conseguir una casa con dos cuartos, garaje, etc., o quiero ahorrar 20 millones de pesos, es decir, cosas que puedan ser medibles para poderlas estar revisando”, dice la psicóloga.



NUESTROS SERVICIOS

Resonancia Magnética General y Especializada

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

Tomografía multicorte de 64 canales

Cardiología no invasiva y vascular periférico

Ecocardiografía

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

Prueba de esfuerzo

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

NUESTRAS SEDES

- Sede La 80: Cra 81 N° 30 A-99. PBX: 520 3130
- Sede Ciudad del Río: Cra 48 N° 19 A - 40. PBX 352 1900. Torre Médica
- Sede Poblado: Cra 20 N° 2 sur - 185. PBX: 321 1055. Loma El Tesoro
- Sede Hospital: Calle 64 N° 51 D- 154. PBX: 520 3130
- Sede Rionegro: Vereda La Convención Vía Aeropuerto - Llanogrande Km 2,3

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

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

SÍGUENOS EN NUESTRAS
REDES SOCIALES



IATM,
un Instituto de
San Vicente
Fundación



OPCIONES PARA HACERLO DE FORMA CREATIVA



EL BULLET JOURNAL

Es una de las estrategias que se usa con más frecuencia últimamente para programar actividades. La idea es tomar un tiempo al iniciar el día para revisar las metas y objetivos fundamentales, y otro al final, para evaluar cómo ha sido el rendimiento. De paso, se incluyen frases positivas que alienten el cumplimiento de las tareas o que reafirmen el esfuerzo que se hace por cumplirlas.

¿CÓMO CREARLO?

Hay muchos tutoriales en internet que dan una idea de cómo puede hacerse. Inclusive, está el del creador oficial del sistema Bullet Journal, Ryder Carroll, que explica detalladamente cómo funciona en su sitio web <http://bulletjournal.com>. Aquí algunas claves:

- ▶ Lo ideal es tener una libreta o un cuaderno con puntos. Sirve también uno de rayas o cuadros para poder dividir los espacios. Es indispensable enumerar las páginas para hacer un índice con los contenidos principales del programador, por ejemplo, los calendarios anuales, mensuales y semanales; así como las listas específicas con intereses que desee consignar: un plan de ejercicios o de lectura, entre otros. Aunque existe una propuesta, puede adaptarla a sus necesidades.
- ▶ Antes de diseñar las páginas, tener claro qué cosas se quieren incluir en el diario. Hacer un calendario anual para poner en él los objetivos a largo plazo, uno mensual de forma vertical para las actividades del mes, enfrentado a una página donde se hagan las listas de cosas que aún no han sido programadas; así mismo, separar las actividades por semanas para llevar un mejor control.
- ▶ Tener lapiceros o plumones delgados de colores también facilita la tarea, en especial para hacerle seguimiento de los hábitos en el tiempo para ver el progreso.
- ▶ Diseñar o establecer iconos, códigos o viñetas para poner antes de cada tarea, objetivo, meta, nota, actividad, evento o idea, para identificar si están pendientes, realizados, delegados, pospuestos o migrados para otro día. De esta manera podrá evaluar qué tan procrastinador es.
- ▶ Definir los objetivos y dividirlos en tareas que se puedan manejar o fijar por fechas y, si es necesario, por horas. Decidir prioridades: qué es o no importante, urgente o no tanto, de esta manera podrá establecer prioridades.
- ▶ Escribir frases cortas y palabras claves con sus determinadas cifras en caso de que sean necesarias, para identificarlas mejor. Cuando se trata de plasmar frases motivadoras, sentimientos generados al cumplir o no las metas y otros detalles, usar la creatividad.
- ▶ Se puede usar decoración para personalizarlo: cinta decorativa, diseños semanales, coloreo; o dejarlo de forma muy limpia y seria. Cada quien es libre de hacerlo a su gusto, de acuerdo con su personalidad o metas.

OTROS MÉTODOS

EN CARTELERAS

Las tradicionales carteleras o corchos divididos por semanas en donde se ubican post-it con las actividades a realizar, es también común. En oficinas o lugares de trabajo, este tipo de tableros se usan para hacer visibles las tareas y metas a corto plazo del trabajador, como si fueran recordatorios. Los corchos los utilizan las personas para incluir fotografías de sus mejores momentos, o cartas y frases escritas por sus amigos o personas cercanas. "Se pone en la habitación y allí mismo se va ubicando y revisando qué logros se van cumpliendo y cuáles no. No es tan organizado como el Bullet Journal, pero es un poco más flexible", dice Gina Margarita.

LOS MAPAS DE SUEÑOS

En este lugar se ponen las fotos de los viajes que se quieren hacer, o de las cosas que se quieren conseguir, pueden asemejarse con estos métodos de planificación de metas, siempre y cuando sean objetivos, realistas y medibles, que permitan planear más estrategias. La recomendación principal siempre es empezar, sin temor de hacerlo bien o mal, simplemente, llevarlo a cabo. En el proceso se van afinando cosas, mejorando la estrategia del diseño del diario, poniendo herramientas nuevas que ayuden en la organización, o quitando aquellas inservibles. Lo importante es tener la motivación para comenzar y la disciplina para continuar e irlo evaluando. Se recomienda no ser tan inflexible consigo mismo al ponerse las metas u objetivos para que la rigidez no cause sufrimiento •



Medicina Especializada

TRATAMIENTO PARA EL RONQUIDO TECNOLOGÍA, CIENCIA Y EXPERIENCIA

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



DR. JOHN FIGUEROA E.

Otorrinolaringología
Cirugía Plástica Facial
Trastornos Respiratorios del Sueño.
Sueros Ortomoleculares

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

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



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

Sedes en Cali - Bogotá



CUIDADO DEL RECIÉN NACIDO **LIBRE DE MITOS**

Ser padre por primera vez es una responsabilidad que trae consigo dudas sobre cómo atender de manera adecuada las necesidades y el desarrollo del bebé.



ASESOR
JAIME ALBERTO
MESA FRANCO
Pediatra - Neonatólogo



Hay mucha información a través de internet, las redes sociales y el voz a voz, que recomienda lo que debe tenerse en cuenta a la hora de asumir el cuidado de un recién nacido. Sugerencias y datos que algunas veces terminan por agobiar y confundir a los padres primerizos. Para el pediatra y neonatólogo Jaime Alberto Mesa, “los niños se crían, se levantan y se desarrollan con sentido común”. Esto es lo primero que el profesional les indica a los papás con el objetivo de que asuman con serenidad la nueva responsabilidad. El especialista enumera situaciones recurrentes que pueden presentarse en esta fase.

Si el bebé es intolerante a la proteína de la leche materna, no se interrumpe la lactancia, sino que la madre hace una dieta para restringir los lácteos.

1 ¿Por qué lactar? Es importante desde el punto de vista nutricional y desde el vínculo afectivo madre e hijo. “Es un alimento completo y adecuado con requerimientos nutricionales para un buen desarrollo somático, físico e intelectual”, dice el especialista. Durante los primeros 6 meses, la lactancia debe ser exclusiva, luego ir incorporando frutas, cereales, verduras y proteínas para incentivar el desarrollo gastrointestinal. Introducir alimentos, como el huevo y el pescado hasta los 9 meses; y después del año, iniciar una dieta similar a la del adulto, creando hábitos saludables.

2 ¿Cómo cargarlo y sacarle los gases? Debe evitar comprimirse el abdomen del niño si este ha comido recientemente, ya que puede presentar reflujo gastroesofágico y vómito. En el momento de la lactancia es considerable la posición de “barriga con barriga”, por lo que no se sugiere alimentarlo acostado. Una buena técnica de lactancia, en la que el niño está bien acoplado al seno materno, evita la deglución de aire. Luego, cargarlo en posición vertical durante unos 5 o 10 minutos esperando a que expulse espontáneamente los gases, algo que también ocurre vía rectal.

3 El momento ideal para bañarlo. Es fundamental cultivar la higiene, pero sin exagerar. Para el profesional, un bebé que regule su temperatura, esté sano y cuyo peso sea de 2,500 gramos, puede bañarse luego de 24 horas de nacido. El primer contacto con el agua puede ser de corta inmersión o una limpieza con agua tibia y jabón. Usar un jabón neutro y no utilizarlo a diario para evitar quitar el manto ácido de la piel. Secar muy bien el ombligo para prevenir infecciones y limpiar bien el área perianal. Los niños prematuros o de bajo peso deben esperar más para su primer baño.

4 ¿Puede dormir el bebé con mascotas? No se recomienda. Siempre y cuando se respeten los espacios para cada uno y hayan buenos hábitos de limpieza e higiene en el hogar, no hay razón para la prohibición de animales de compañía. Por otro lado, el pediatra enfatiza en que no deben haber fumadores en el domicilio, pues el consumo de cigarrillo en un espacio donde habita un recién nacido lo hace más vulnerable a sufrir bron-

quiolitis, una infección respiratoria y principal causa de hospitalización, sobre todo, de los prematuros. Finalmente, evitar tener al niño meticulosamente encerrado, pues aunque hay que eludir las corrientes de aire, pueden haber ventanas abiertas en el hogar. Tampoco se debe exceder en su abrigo, ya que ellos regulan su temperatura 24 horas después de nacidos.

(CON TU MUNDO) pequeños gigantes

5 **¿Cómo llevarlo del hospital a la casa?** Luego del nacimiento hay que seguir un protocolo para que la mamá y su hijo regresen a casa en óptimas condiciones. En primer lugar, 24 horas después del parto, el bebé debe haber expulsado una primera deposición, denominada meconio. También se descartan signos de alarma y patologías y se le realiza un examen físico para descartar anomalías congénitas o incompatibilidad del grupo sanguíneo y Rh. La recomendación es visitar de nuevo al médico 72 horas o la primera semana después de dar a luz.

6 **¿Cada cuánto el control pediátrico?** El primer año del bebé es un periodo de desarrollo y crecimiento exagerado, que solo se equipara al crecimiento del feto y al estirón del adolescente. Es importante continuar un control mensual con el pediatra durante el primer año, luego cada tres meses a los dos años y cada 6 meses del segundo al quinto año de vida. "Un niño es un ser que requiere mucho cuidado y asistencia para promover en él la autonomía y la independencia, por esto lo más necesario es no exagerar y asumir el rol con inteligencia y sentido común", indica el pediatra.



SIGNOS DE ALARMA QUE AMERITAN CONSULTAR

Los padres deben consultar de inmediato al médico cuando el recién nacido:

- ▶ Rechace el alimento o no quiera comer.
- ▶ Presente fiebre y registre una temperatura axilar de 37.5 grados centígrados.
- ▶ Manifieste onfalitis, un colorado de más de un centímetro que rodea su ombligo

y que puede ser signo de infección.

- ▶ Vomite de forma persistente.
- ▶ Tenga dificultad para respirar (se le hunden las costillas), lo que se conoce como tirajes o retracción.
- ▶ Las mucosas o la piel luzcan un color morado, por ejemplo, mientras se está alimentando. Esto se conoce como

cianosis y generalmente se debe a la falta de oxígeno en la sangre.

- ▶ Revele ictericia de forma importante o exagerada, lo que hace que la piel y las partes blancas de los ojos se pongan amarillas. La causa el exceso de bilirrubina, un líquido que segrega el hígado y que ayuda a digerir los alimentos. ●



FUNDACIÓN VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Chequeo Médico Preventivo **La mejor alternativa para una vida saludable**

Síguenos en:  fvlcali  fvltv  @FVLCali

verilabo Supersalud
Laboratorio de Diagnóstico y Referencia Epidemiológica

Chequeo Médico
Chequeo Médico Deportivo
Chequeo Médico Pediátrico



Institución Acreditada con
EXCELENCIA por Ikontec
Internacional y reconocimiento
especial por la excelente
gestión desde 2012.



*Estudio MERCOSUR **Ranking América Economía



Certificados por
nuestro compromiso
con la reducción
de emisiones de
gases de efecto
invernadero.



Certificación Internacional
en cuidados paliativos
Newpalex, otorgada por
New Health Foundation

Av Simón Bolívar Cra 98 # 18-49 PBX (57)(2) 331 90 90 Ext. 3223 - 3215

www.valledellili.org - Cali, Colombia



PENSAMIENTOS CONSTRUCTIVOS

Está comprobado que el pensamiento tiene una asociación con la emoción, generando cambios fisiológicos buenos o malos, dependiendo de cómo se piense. Hacerlo en positivo permite que el cerebro libere dopamina, sustancia química relacionada con el bienestar, el placer y la alegría. Si es negativo el sistema nervioso libera cortisol, hormona asociada al estrés y a la aparición de enfermedades.

5

A 15 MINUTOS DE MEDITACIÓN AL DÍA ES LA RECOMENDACIÓN CUANDO SE DESEA EMPEZAR EN ESTE HÁBITO.

La meditación

proporciona mayor conciencia, estimula las zonas del cerebro asignadas a la felicidad e incentiva el coeficiente intelectual, entre otras muchas ventajas.

ASESOR
FELIPE CAMACHO
Psicólogo

MEDITAR



ENCUENTRO CON EL SER

Meditar no es perder la conciencia ni pasar a otro "plano astral". Se trata de dedicar un momento cada día al ser para estar en silencio consigo mismo, buscando acallar el constante diálogo interno. El cerebro se fortalece con la práctica, por ello debe convertirse en un hábito. La meditación produce relajación, baja las vibraciones del cerebro, y a menores vibraciones mayor aprendizaje, de ahí que sea más fácil decirle que piense mejor y más positivamente.

3.000

AÑOS ATRÁS YA SE PRACTICABA LA MEDITACIÓN, PRINCIPALMENTE EN EL MUNDO ORIENTAL.

HÁBITOS EFECTIVOS

La U. de Harvard comprobó desde la neurociencia que es posible tener un mayor control sobre la amígdala, parte del cerebro que maneja las emociones, a través de cinco acciones que al volverse rutina estimulan la tranquilidad, evitan la ansiedad, reducen el estrés, así como la aparición de enfermedades (migrañas, patologías cardiovasculares y tipos de cáncer). Estos son: pensamientos positivos, meditación, buenas relaciones interpersonales, actividad física y reír.



CLÍNICA DE OFTALMOLOGÍA SANTA LUCÍA

En nuestra clínica podrás encontrar los mejores servicios para el cuidado de tu salud visual.

Nuestros servicios

• Unidad de cirugía

- ✓ Cirugías oftalmológicas ambulatorias
- ✓ Tratamiento láser

- ✓ Cirugía láser refractiva (para corrección de miopía, hipermetropía y astigmatismo)

• Unidad de consulta

- ✓ Oftalmología general
- ✓ Córnea

- ✓ Retina

- ✓ Estrabismo

- ✓ Oftalmopediatría

- ✓ Glaucoma

- ✓ Plástica ocular

- ✓ Neurooftalmología

- ✓ Oncología

• Unidad de ayudas diagnósticas

- ✓ Biometría

- ✓ Angiografía

- ✓ Campo visual computarizado

- ✓ WaveScan

- ✓ Interferometría

- ✓ Recuento de células endoteliales

- ✓ Ecografía ocular y UBM

- ✓ Tomografía óptica coherente

- ✓ Fotografía a color de segmento anterior y posterior

- ✓ Angiorretinografía

- ✓ Pentacam

• Servicio farmacéutico

Pide tu cita de oftalmología

 **266 00 22 ext. 399**

Convenio institucional



www.osl.com.co



/SantaLuciaOSL



/SantaLuciaOSL



/CalidadEnVision

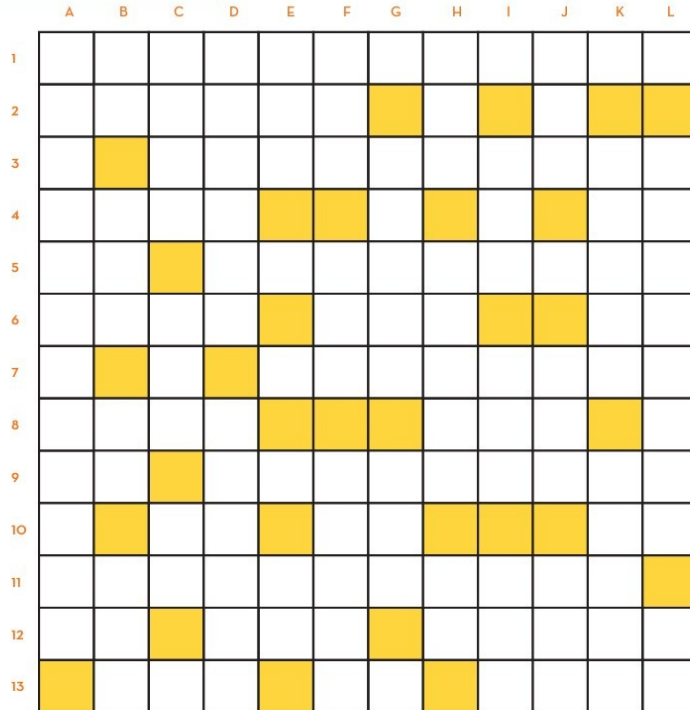


/SantaLuciaOSL





CRUCIGRAMA



HORIZONTALES

1. Se produce la mayoría de las veces en los pies, especialmente, en el dedo mayor.
2. Cúrale.
3. Examen que muestra el estado del funcionamiento del riñón.
4. Ciudad de Israel. Doble vocal cerrada.
5. Escuché. Se diferencian de los sentimientos porque son más espontáneos y circunstanciales.
6. Cuero curtido. Religiosa. Mira.
7. Problema causado por la mala oclusión (mordida).
8. Se programa año a año en búsqueda de alcanzar logros personales. Isla griega.
9. Conjunción inglesa. Se promueve para incentivar la autoestima y el amor propio.
10. Perezoso de Suramérica. Sigla abstemia. Voz de mando.
11. Proceso que se realiza para evitar que una extremidad sufra una lesión mayor.
12. Conozco. Tratamiento inglés. Aceptar y prepararse para esta fase inaplazable de la vida de una manera tranquila.
13. Metal precioso. Doble vocal abierta. La reina de las flores.

VERTICALES

- A. Enfermedad que consiste en la pérdida de tejido óseo en los huesos por descalcificación.
- B. Sodio. Cincuenta y dos romanos. Terminación verbal. Nuevo.
- C. Peruano. Comer, en inglés. En la mañana.
- D. Anuncio o aviso en lugar público con fines informativos o publicitarios. Que no trabaja.
- E. Grito taurino. Seis romanos.
- F. Orina. Carnívoro úrsido. Nombre de ciclista colombiano.
- G. Pieza semicircular que va unida a la suela del zapato. Dueño de la piedra del destino, entre los celtas.
- H. Perdí el equilibrio. Natural de Irán. Cuatro romanos.
- I. Nave. Pequeña compañía. Ciudad fortificada de Neftalí.
- J. Servicio de Atención Inmediata. Átomo. Condimento.
- K. Recién creado o fabricado. Pl., emperador de Rusia.
- L. Hacer que alguien parta o se aleje de un lugar. Voz para ahuyentar a los perros.

SUDOKU

Nivel fácil

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

Nivel medio

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

SOLUCIONES

Horizontales

Onicomiosis-Sánale-Creatinina- Elat-Uu-Oi- Emociones-Piel-Sor-Ve-Fonación-Reto-Nio-Or- Confianza-Ai-Aa-A-r-Inmovilizar-Se-Sir-Vejez- Oro-Oo-Rosa

Verticales

Osteoporosis-Na-Lil-Er-Neo-Inca-Eat-Am- Cartel-Ocioso-Ole-Vi-Mea-Oso-Nairo-Tacón- Fal-Cal-Iraní-IV-Nao-Cia-Zer-Sai-Ion-Ajo-Nuevo- Zares-Ausentar-Za

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

Nivel medio

Nivel fácil

CONTIGO

75,4

AÑOS ES EL PROMEDIO
DE LA ESPERANZA DE VIDA
EN COLOMBIA, SEGÚN
ESTUDIO GLOBAL DE LA
CARGA DE ENFERMEADES.

LOS RIESGOS PARA LA SALUD SON LAS COSTUMBRES, CIRCUNSTANCIAS O CONDICIONES QUE INCREMENTAN LA PROBABILIDAD DE TENER UNA ENFERMEDAD O UNA COMPLICACIÓN.

CONTROL DE CAUSAS

El ambiente, el trabajo, la genética y comportamientos, como fumar y el sedentarismo, aumentan las posibilidades de padecer alguna patología.

ESTADOS ASOCIADOS

Además, la presencia de condiciones, como obesidad, hipertensión arterial o diabetes no controladas, incrementan las contingencias.

SOLUCIONES A LA MANO

Adoptar una nutrición balanceada, tener una pareja estable, lograr pensamientos positivos y acudir al médico regularmente ayuda a controlar eventos de salud.



EXÁMENES DE RUTINA, UN HÁBITO SALUDABLE

Estos análisis son esenciales por prevención y para que el médico logre un buen diagnóstico, monitoreo y garantice la salud de sus pacientes.

ASESOR JULIÁN ALBERTO HURTADO MONDRAGÓN
Médico general, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada



Todas las personas deben hacerse pruebas de control como mínimo una vez al año, así no presenten síntomas, o cada tres o seis meses de acuerdo con la patología o el riesgo de padecerla.

Por sí solas no son diagnósticos, pero usadas conjuntamente con la historia clínica y el examen físico, aportan una valiosa información sobre el estado de salud del paciente. Sirven para prevenir, monitorear, tratar y curar una enfermedad.

El médico Julián Hurtado Mondragón comparte algunos de los exámenes de laboratorio de rutina que son prioritarios.

CUADRO HEMÁTICO

Ayuda a saber cómo está el estado inmunológico del paciente, determinando los niveles de hemoglobina (proteína de los glóbulos rojos que transporta oxígeno), el hematocrito (número de glóbulos rojos), leucocitos (glóbulos blancos) y plaquetas (pequeños fragmentos de células sanguíneas que forman coágulos de sangre que ayudan a

sanar las heridas y a prevenir el sangrado).

La hemoglobina en mujeres debe tener un rango de 12 a 16 gr/dl y en hombres, de 14 a 18 gr/dl; los valores de hemoglobina complementan el tamizaje para la evaluación de las enfermedades que causan anemias, por ejemplo, una disminución del contenido de hemoglobina en los glóbulos rojos con una reducción del diámetro de la misma, indica, posiblemente, una deficiencia de hierro.

El hematocrito es una medida importante para la evaluación de las anemias o si hay elevación de este, puede ser señal de problemas pulmonares. El rango de este en mujeres es de 37 hasta 47% y en hombres, de 42 a 52%.

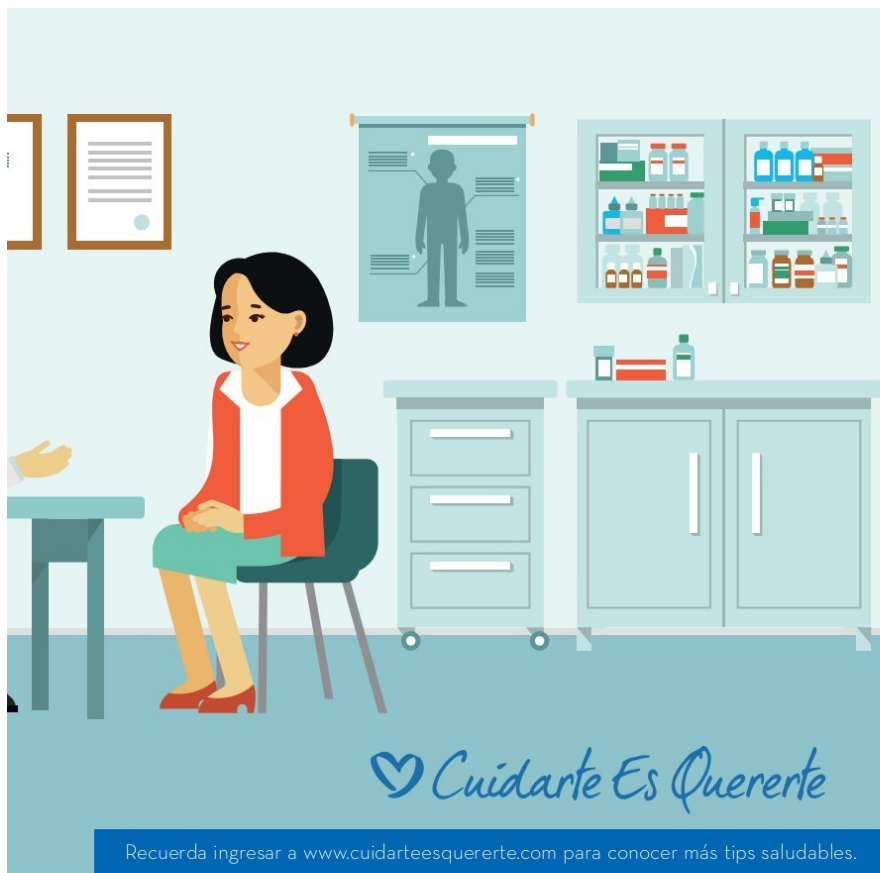
Los altos niveles de leucocitos son marcadores de infección como una apendicitis o un virus. En otros casos patológicos, el aumento de células anormales o inmaduras de estos puede ser un caso de leucemia. Demasiados de estos, por su parte, puede indicar que algo anda mal en la

médula ósea que es la encargada de fabricarlos. Los leucocitos deben estar de 5.000 y 10.000 mm³.

Las plaquetas, finalmente, deben estar entre 150.000 a 400.000 mm³.

GLICEMIA Y LA HEMOGLOBINA GLICOFILADA

Estos resultados sirven para saber si el paciente tiene diabetes. La primera muestra el estado actual de los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre, el cual debe estar entre 70 a 110 mg/dl, si está por debajo de 70 se habla de una hipoglicemia y si está por encima de 110, indica hiperglicemia. Y la segunda, permite saber cómo se ha comportado la glucosa en la sangre en los últimos tres meses. Si está por debajo del 4% indica que la persona tiene hipoglicemia, si está entre 6 al 6,5% se cumplió el objetivo de control del paciente diabético, si está de 6,6 a 7% hay un equilibrio y si está por encima del 7%, se presenta un mal control del paciente diabético.



Recuerda ingresar a www.cuidarteesquererte.com para conocer más tips saludables.

TENGA EN CUENTA

- El paciente debe estar en ayunas antes de hacerse algunas de las pruebas para no alterar los resultados. Tomar agua no modifica el proceso.
- Para el examen de glicemia, es importante no realizar ejercicio físico el día del examen; para el perfil lipídico no ingerir licor 48 horas antes.
- Antes de hacerse el estudio de orina, el paciente debe asearse los genitales, secarlos bien, orinar y cuando esté en la mitad de la micción, ingresar el recipiente para recoger la muestra. Tapar bien el frasco y entregar al laboratorio antes de dos horas, de lo contrario, refrigerarlo.
- Para la citología, tener abstinencia sexual en las últimas 24 horas excepto si se usó condón.

CREATININA

Muestra el estado del funcionamiento del riñón, el rango debe ser de 0,70 a 1,30 mg/dl. Niveles por encima de ese intervalo indican una insuficiencia renal.

PERFIL LIPÍDICO

Determina cómo están los niveles de colesterol y triglicéridos. El colesterol HDL es beneficioso para el organismo y el colesterol LDL es perjudicial porque obstruye las arterias. Los triglicéridos son un tipo de grasa en la sangre que lleva a enfermedades de las arterias coronarias. Los indicadores de esta prueba son: el colesterol total debe estar hasta 200 mg/dl, el colesterol HDL (bueno) debe ser superior a 40 mg/dl, el colesterol LDL (malo) debe ser inferior a 150 mg/dl y los triglicéridos deben ir hasta 160 mg/dl. Registros que se salgan de estos parámetros señalan riesgo cardiovascular.

EXAMEN DE ÁCIDO ÚRICO

Indica si el paciente sufre de gota (enfer-

medad de las articulaciones). El rango de esta prueba debe ir de 3,4 a 7mg/dl.

PARCIAL DE ORINA

Es el estudio mediante métodos físicos, químicos y de microscopio de la apariencia y el color de la orina, de su densidad y acidez (pH) y de los diferentes elementos químicos (bilirrubina, glucosa, hemoglobina, etc.) y biológicos (bacterias, glóbulos rojos y blancos y otras células), cuya presencia en ella podría ser indicativa de alguna alteración o enfermedad.

Su análisis permite estudiar el estado funcional de los riñones, la regulación de los líquidos en el cuerpo, la de microorganismos (bacterias) que puede ser indicativa de infecciones, la concentración de hormonas y otras sustancias orgánicas que, de estar alterada, sería indicativa de cambios o enfermedades.

Además, forma parte de los controles o chequeos periódicos orientados a vigilar el estado de salud de una persona y a la detección precoz de patologías.

TSH

Determina cómo está funcionando la tiroides. Su registro normal debe estar entre el 4 y el 6%.

CITOLOGÍA

Se la deben hacer las mujeres después de su primera relación sexual. Es un examen sencillo que consiste en tomar una pequeña muestra de tejido del cuello del útero para ser analizada en el laboratorio, con el fin de detectar la presencia de células anormales o cancerosas, se realiza en aproximadamente tres minutos y no produce dolor. Sirve para diagnosticar a tiempo anomalías en las células o paredes del cuello del útero.

Este procedimiento indoloro es la forma más efectiva de detectar el Virus del Papiloma Humano (VPH), principal causante del cáncer de cuello uterino. Además, permite detectar de forma temprana este tipo de cáncer, lo que permite hacer un tratamiento oportuno •

PIONEROS

EN AUTENTICACIÓN BIOMÉTRICA



Por medio de nuevos dispositivos móviles con reconocimiento dactilar se moderniza el canal de acceso a los servicios de salud.



Los más de 368 mil afiliados a Coomeva Medicina Prepagada serán los beneficiados del nuevo proceso de modernización tecnológica de la compañía, con la instalación de los primeros dispositivos móviles de autenticación biométrica que facilitarán el acceso de los usuarios a los diferentes servicios de salud en consulta ambulatoria.

Entre finales de 2017 y el primer semestre de 2018, mil consultorios y clínicas del país serán adecuados con los nuevos dispositivos que podrán reconocer las huellas dactilares de los pacientes para integrar y agilizar la información de los mismos, y permitir así un servicio más eficaz y seguro. Esta nueva tecnología tiene como objetivo minimizar los

tiempos de espera en las solicitudes de servicio, así como los procesos de verificación y autorización de los mismos.

Coomeva Medicina Prepagada se convierte entonces en la compañía pionera en esta tecnología en el sector salud del país. Esta apuesta innovadora, a través de los dispositivos móviles de autenticación biométrica, representa un gran avance al implementar una aplicación hecha a la medida para la autorización de los servicios de salud a los afiliados, fortaleciendo su oferta de valor al modernizar el canal de acceso al servicio de salud, agilizar los procesos de atención de los afiliados, disminuir el tiempo de espera en la solicitud del servicio y minimizar los trámites con los prestadores.

Se trata de una tecnología que representa un aporte trascendental en la modernización y avance tecnológico del sistema de la salud de Colombia, a través de procesos integrados, ágiles, seguros, veraces y confiables en los servicios de salud para sus afiliados ●



EN LA CLÍNICA SOMER ¡CUENTAS CON MÁS!

Por eso te ofrecemos:

- Una sala de atención VIP para usuarios de medicinas prepagadas y pólizas.
- Cómodas habitaciones individuales y con dotación especial para que te sientas como en casa.
- Un servicio de Urgencias con un grupo multidisciplinario de especialistas.
- Una **clínica de alta complejidad** rodeada por los hermosos paisajes del Oriente Antioqueño.
- Más de **1200** colaboradores a tu servicio y más de **50** especialidades y subespecialidades, disponibles para ti.

Comunícate con nosotros
(4) 6052626
www.clinicasomer.com
Rionegro- Antioquia



LA PREVENCIÓN ES CLAVE PARA TRATAR LA DIABETES

El diagnóstico temprano de esta patología puede ayudar al paciente a tener una mejor calidad de vida.



ASESOR

HUGO OCAMPO DOMÍNGUEZ
Retinólogo y coordinador Unidad de Diabetes
Clínica Oftalmológica de Cali, S.A.

El mensaje es claro: “No hay que esperar a ser diabético para tomar medidas de prevención frente a esta enfermedad”, explica el retinólogo de la Clínica Oftalmológica de Cali, Hugo Ocampo. Por esto se hace importante que todas las personas tomen conciencia sobre la importancia de llevar una alimentación equilibrada y nutritiva, realizar ejercicio y hacerse chequeos médicos regulares, que incluyan el visual. Darle prioridad a estas rutinas y exámenes puede evitar a largo plazo que muchas enfermedades se desarrollen o al menos se mantengan bajo control gracias a los tratamientos tempranos.

Así, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de sus afiliados y sus familias, Coomeva Medicina Prepagada adhiere al Programa para la gestión del riesgo en paciente diabético, con el objetivo de orientarlos e invitarlos a disminuir los factores de riesgo tales como obesidad, hipertensión arterial, colesterol alto, sedentarismo y malos hábitos alimenticios, en beneficio de una mejor calidad de vida.

“El problema de la diabetes es que es una enfermedad que ataca múltiples órganos: el corazón, el cerebro, los riñones y los ojos principalmente. Cuando hay un exceso de azúcar en la sangre, por diferentes vías se dañan unas pequeñas arterias llamadas capilares, que se encargan de

Con Coomeva Emergencia Médica

tienes a tu disposición
una amplia gama
de servicios y beneficios.



Te invitamos a conocerlos
y disfrutarlos.



Atención médica
donde te encuentres.



Suministro de insumos
y medicamentos.



Traslado primario a la
institución de atención.



Vehículos de
alta tecnología.



Interpretación de exámenes
por correo electrónico.



Asesoría telefónica con
nutricionista y psicólogo.



Descuentos
en farmacias.



Sin franquicias
ni copagos.



Atención de urgencias
odontológicas domiciliarias.



Llamadas
post-atención.



Historia clínica
electrónica.



Sin límite
de consultas.

VIGILADO Supersalud

Afíliate ya ingresando a teacompañamossiempre.co



Coomeva | Emergencia Médica
Nos facilita la vida

Tenemos muchos canales a tu servicio para que llames cuando nos necesites.

Línea de Atención Directa: 01 8000 931 555, marcando #586 desde móviles Claro, Movistar y Tigo.

Líneas locales Cali: 524 5454, Bogotá: 747 7612, Medellín: 444 9977, Barranquilla: 385 1040 y Cartagena: 693 3232.

Disponible en Cali, Bogotá, Medellín, Cartagena y Barranquilla. Sujeto a área de cobertura.



nutrir los órganos, lo que genera escape de líquido en áreas donde normalmente no lo hay. En el caso del ojo, cuando ese líquido escapa, produce en la retina un engrosamiento llamado edema macular. La mácula, que es la parte central de la retina al estar engrosada, pierde su función, que es la de producir imágenes nítidas para la vida diaria (lectura, visión de colores, cálculo de distancias, etc). La retina es la única parte del ojo que hasta la fecha la tecnología no ha podido reemplazar ni trasplantar. “Eso quiere decir que si el daño avanza mucho y se vuelve crónico, puede

ser irreparable”, indica el profesional. Se recomienda visitar al oftalmólogo mínimo una vez al año, sin embargo, en casos de enfermedad como diabetes, podría ser necesario controles más frecuentes para evitar daños en la visión a causa de este diagnóstico que, en ocasiones, se determina a través de un examen visual.

“Tenemos que empezar a cambiar la mentalidad para que todos como sociedad comprendamos que la prevención vale mucho la pena”, agregó. A continuación se hace énfasis en los pilares del Programa para que cada persona incluya en su día a día •

CUIDADOS A TENER EN CUENTA



A Chequeo visual. Todos los individuos necesitan un chequeo de la visión anual para saber si tienen algún problema. Muchos adultos, sin embargo, necesitan más de un examen y siempre incluye la dilatación pupilar. Este es importante porque algunas enfermedades pueden no dar señales de advertencia, lo que ayuda a detectarlas en sus etapas iniciales, cuando son más fáciles de tratar. Tan importante como acudir al profesional, es adquirir el hábito del autochequeo diario.



B Nutrición. Los alimentos entregan la energía y nutrientes necesarios para que una persona esté sana: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua. La clave para comer de manera saludable se basa en consumir una variedad de alimentos, incluir vegetales, frutas y productos con granos integrales; carnes magras, aves, pescados y lácteos descremados, limitar la sal, el azúcar, el alcohol, las grasas saturadas y las trans. Es importante asesorarse de un nutricionista.



C Ejercicio. El ejercicio regular y la actividad física ayudan a controlar el peso, reducen el riesgo de enfermedades del corazón, controlan los niveles de azúcar en la sangre y de insulina en el cuerpo; mejoran la salud mental y el estado de ánimo y mantienen las habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio a medida que se envejece. Fortalece, además, los huesos y músculos, reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer, de caídas, beneficia el buen dormir y aumenta las posibilidades de vivir más.

AUTOCHEQUEO DE LA VISIÓN EN CASA

- ▶ Todos los días, a la misma hora y lugar, tapar un ojo con ayuda de la mano y sin apretar.
- ▶ Con el ojo destapado enfocar una línea recta (el borde de un cuadro o la zanja de una baldosa) por algunos segundos y verificar que efectivamente se vea recta.
- ▶ Al mismo tiempo, manteniendo la mirada en la línea, chequear el campo visual periférico. Repetir la misma operación con el ojo que estaba tapado.
- ▶ El día en que la persona note que la línea

recta se ve distorsionada o hay pérdida del campo visual periférico, consultar a un oftalmólogo. Se recomienda dedicar un minuto al día a este ejercicio, que puede detectar problemas oculares y permitir un tratamiento más temprano.



Somos una Red de Instituciones Católicas Prestadoras de Servicios de Salud.

Contamos con un equipo de profesionales médicos con gran experiencia y trayectoria, ofreciendo a nuestros usuarios servicios innovadores de salud con altos estándares de calidad, humanización y seguridad del paciente.

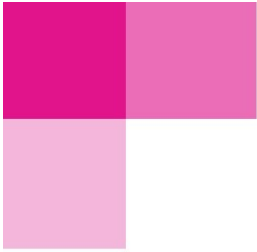


www.christussinergia.com



INGRESOS		
IPIALES Gastroenterología, laboratorio clínico, medicina general y terapia física IPS Instituto Prestadora de Servicio de Salud Las Américas SAS. Cra. 6A # 24A - 122 Tel: 7733615 Cirugía general, endoscopia digestiva, ginecología laparoscópica, ginecología y obstetricia, imágenes diagnósticas, laboratorio clínico, medicina general, neurocirugía y pediatría Sociedad Las Lajas S.A.S Cra. 6 # 24 - 122 Tel: 7253750 Ecografía e imágenes diagnósticas Instituto Radiológico del Sur Ipiates SAS. Cra. 5A # 9 - 28 Tel: 7730781 - 7737125 - 3182854789 Laboratorio clínico Laboratorio de especialidades Clinizad Cra. 4A # 14 - 05 Tel: 7730781 - 7737125 - 3182854789 Fonoaudiología, terapia física, terapia de lenguaje, terapia respiratoria y terapia ocupacional Fisioterapia Integral Ipiates IPS EU Calle 24C # 7 - 42 Tel: 7251213	PASTO Cirugía oncológica y urología Unidad Médica Urológica de Nariño Ltda. UROLAN Ltda. Cra. 33A # 20 - 42, barrio La Riviera Tel: 7311524 Consulta especializada IPS Pasto Especialidades SAS. Cra. 28 # 17 - 39, piso 3 Tel: 3148501401 - 3218202399 - 7377049 Gastroenterología Iván Álvaro Muñoz Ramírez Cra. 35A # 20 - 10 Tel: 3206638593	Terapia física IPS Kinesis SAS. Calle 12 # 32 - 58 - Calle 22 # 9 - 86, Parque Bolívar Tel: 7227610 - 7218522 Consulta especializada y laboratorio clínico ESE Hospital Universitario Departamental de Nariño Cra. 22 # 7 - 93 Tel: 7333400

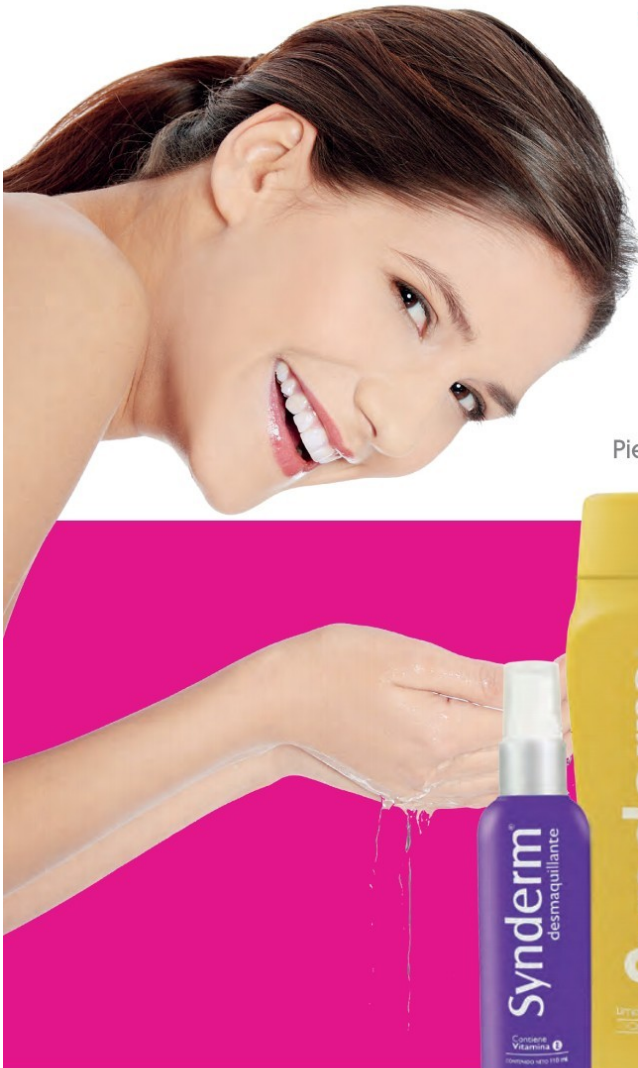




Synderm®

El dermolimpiador para
todo tipo de piel

¿Cómo
limpias tu
piel?



Piel grasa

Todo tipo de piel



Desmaquilla

Pieles con tendencia acné

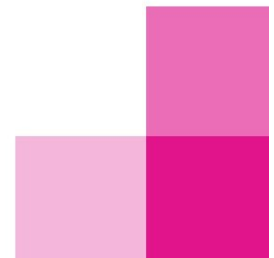
Pieles maltratadas

Una adecuada **rutina** de limpieza con
Synderm®



www.pharmaderm.com.co

Pharmaderm & skindrug



36 años cuidando la salud visual de las familias



**Más de 60 médicos
Oftalmólogos expertos
en el tratamiento de
enfermedades oculares**

- Consulta de Oftalmología Integral y en todas las Subespecialidades
- Exámenes Diagnósticos
- Procedimientos Quirúrgicos
- Tratamientos con Tecnología Láser
- Servicio Farmacéutico Especializado
- Unidad de Cirugía Refractiva
- Unidad de Diabetes y Salud Ocular
- Optometría y Ópticas
- Atención al Paciente Internacional



📍 Carrera 47 No. 8C-94

☎ (2) 511 0200

📞 317 640 4999

✉ citas@clinicaofta.com

🌐 www.clinicaofta.com

Cali - Colombia

Convenio Institucional

