

# SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA



EL PODER  
DE LAS FRUTAS

ISSN 1692 - 5556 Agosto - Septiembre de 2016 - Edición 130

VISIONADO SuperSalud

www.revistasaludcoomeva.co

**Coomeva**  
Medicina Prepagada



**Servicios de alta complejidad médica**

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

[www.clinicaelrosario.com](http://www.clinicaelrosario.com)

Medellín - Colombia




## Unidades de Cuidados Intensivos Neonatales, adultos y pediátrica

1. Contar con especialistas en cuidados intensivos de neonatos, pediatría y de adultos.
2. Tener el apoyo de otras especialidades de soporte como medicina interna, Oncología, cardiología, urología, fisioterapeutas, cardióloga pediatra, infectología, etc.
3. Aplicar protocolos Médicos complejos, con indicadores de desempeño clínico con estándares internacionales.
4. Manejo integral y articulado del paciente, con un equipo médico de especialistas y subespecialistas.
5. Realizar juntas médicas para el análisis de los casos más complejos





Número 130  
Agosto - Septiembre de 2016

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

**Consejo de Administración**  
María Eugenia Pérez Zea

**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

**Dirección General**  
Xiomara Iveth Campo

**Comité Editorial**  
Pascual Estrada Garcés  
**Director Médico Nacional de Medicina Prepagada**  
Hernán Darío Rodríguez  
**Director Nacional CEM**  
Blanca Inés Vélez  
**Directora Nacional Salud Oral**  
Joas Benítez

**Jefe de Epidemiología**  
Claudia Patricia Erazo  
**Jefe Nal. Seguridad de la Atención Sinergia Salud**  
Bertha Varela Rojas  
**Jefe Nacional Auditoría Médica**  
Martha Liliana Cifuentes

**Coordinadora Nal. De Relacionamento con Prestadores**  
Claudia Alexandra García  
**Coordinadora Nacional de Prestación Sinergia Salud**  
Juan Fernando Saavedra

**Jefe Nacional de Mercadeo y Publicidad**  
Julian Villegas

**Jefe Nacional de Gestión de Riesgos en Salud**  
Mauricio Castillo Pérez  
**Gerente Negocios Internacionales**

**Editora**  
Paula Lilián Henao Bermúdez  
**Coordinadora Editorial**  
Evelyn Catalina Morales Henao

**Colaboración**  
Marco Emilio Ocampo Osorio  
Gina Isabel Massi Ambard

## LACTANCIA MATERNA: DESDE EL PRIMER DÍA

Desde Coomeva Medicina Prepagada nos sumamos al mensaje y la invitación de la Alianza Mundial pro Lactancia Materna (en inglés WABA), que conjuntamente con la OMS y UNICEF, trabajan en la celebración de la semana mundial de la lactancia, cuyo eje central en la edición de este año se relaciona con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, consignados a su vez en los Objetivos de Desarrollo del Milenio, definidos por la ONU, que guiarán los próximos 15 años.

Es por eso que, alineados con la políticas de salud del Estado, desde Coomeva Medicina Prepagada trabajamos por una infancia segura y saludable para los niños y niñas; queremos ser un apoyo en la tarea de aprender, desaprender y generar espacios sobre pautas de crianza, factores protectores, identificación oportuna de factores de riesgo, prevención de enfermedades prevalentes de la infancia, signos y síntomas de alarma y formación de hábitos saludables para la prevención de las enfermedades crónicas en el adulto.

Estamos convencidos de que la lactancia exclusiva durante los primeros seis meses, y complementaria después, garantiza el

buen estado de salud no solo en la niñez sino en toda la vida, gracias a las bondades de la leche materna desde el punto de vista nutricional e inmunológico, pues favorece el desarrollo físico, intelectual y psicológico del bebé y genera un vínculo único entre la madre y el hijo, brindando una gran sensación de bienestar y felicidad a ambos.

Además, la lactancia materna es clave para el desarrollo sostenible ya que vincula la nutrición con la seguridad alimentaria, el desarrollo y la supervivencia, debido a que es una práctica ambientalmente sostenible en comparación con otras alternativas. Nuestras madres lactantes cuentan con todo el apoyo de una amplia red de profesionales a nivel nacional, comprometidos con el desarrollo de acciones preventivas y de educación que buscan, conjuntamente con los padres, brindar a los niños y las niñas las mejores condiciones para su crecimiento, desarrollo y aprendizaje. Este apoyo también se encuentra en las Unidades Integrales en Salud de Sinergia Salud. ¡Juntos contribuimos a la construcción de una sociedad sana y responsable! ●



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

**Macroeditora Revistas**  
Paula Andrea Montoya T.

**Editora Revistas**  
Natalia Estefanía Botero C.

**Editor Gráfico**  
Hugo A. Vásquez E.

**Diseño**  
Carolina Salazar L.

**Periodistas**  
Isabel Vallejo  
Ana María López de Mesa  
Ingrid Cruz  
Daniela Granada  
María Isabel Abad  
Paola Cardona

**Fotografía**  
Shutterstock, Cortesía

**Comercialización**  
El Colombiano  
Cali: 310 544 2354  
marisolm@elcolombiano.com.co  
Bogotá: (1)4156764 ext. 1504  
Medellín: 312 202 7269  
monicagr@elcolombiano.com.co  
313 570 7356  
mariapc@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. © 2016**

# CONTENIDO

Agosto - septiembre 2016



## ( CON TU MUNDO )

- 8 Tendencias**  
Casas de puertas abiertas.
- 12 Antes de**  
Proteja los ojos con buena higiene visual.
- 16 Mente sana**  
Medicina para la felicidad.
- 18 Pequeños gigantes**  
Firmeza frente al matoneo.

## ( CON TU MENTE )

- 24 Abuelos**  
La alegría de ser un abuelo joven.
- 28 Para ellos**  
Los hombres también se deprimen.
- 32 Armonía es salud**  
Apps útiles para cuidar la salud.
- 36 A dúo**  
Sin hijos, una decisión de pareja.
- 42 Pasatiempo**  
Crucigrama y sudokus.

## ( CON TU CUERPO )

- 44 Por tu sonrisa**  
Dientes en manos especializadas.
- 48 Infografía**  
El motor que es nuestro corazón.
- 50 Para tu generación**  
La época de los cambios.
- 56 Para ellas**  
Conviva con los síntomas de la menopausia.
- 58 Lo natural**  
Frutas para organismos saludables.
- 62 Antes de**  
Control a los suplementos.

## ( CONTIGO )

- 66 Zoom a**  
Urgencias odontológicas.
- 68 Especial**  
Historia de usuarios satisfechos.
- 72 Institucional**  
Para que seas más activo.

# 8 TIPS

## PARA QUE SU EMPRESA HAGA BUENA PUBLICIDAD



**IMÁGENES GRÁFICAS S.A.**  
GRUPO EMPRESARIAL



### IDENTIDAD

Su logo es su carta de presentación al mundo, no escatime recursos en el diseño del mismo, hágalo impactante y simple!

# 1



### SOUVENIRS

Regale a sus clientes y partners obsequios corporativos creativos que lleven su imagen impresa. De esta manera, su nombre estará presente en la atmósfera de su cliente.

# 5



### PAPELERÍA COMERCIAL

Disponga de tarjetas de presentación, hojas membreadas y folletos para entregar junto con las propuestas a sus clientes. Reflejará una imagen profesional que le propiciará negocios.

# 2



### MATERIAL P.O.P.

El punto de venta es la clave para incrementar ventas, desarrolle una estrategia que genere una experiencia.

# 6



### WEB

No descuide su presencia online. Invierta en un sitio web fantástico y en una estrategia digital que lo haga ver grande ante sus clientes, aproveche una tienda abierta 24 horas.

# 3



### ENDO MARKETING

Sus colaboradores son los embajadores de su marca y una muy buena publicidad. Inspírelos y motíveles para que den lo mejor de sí en el servicio.

# 7



### EVENTOS EFECTIVOS

Asista como expositor a eventos profesionales de su sector como ferias y congresos. En ellos podrá conocer tendencias, hacer networking y por supuesto, vender más.

# 4



### FUERZA DE VENTAS

Tenga un equipo comprometido que le hable al cliente en términos de soluciones, no de productos.

# 8

**En Imágenes Gráficas tenemos las mejores soluciones para aumentar la competitividad y ventas de su negocio.**



Soluciones en Productos Promocionales



Soluciones Impresas



Soluciones en Visibilidad de Marca



Soluciones en Mercadeo Estratégico



[www.imagenesgraficas.com](http://www.imagenesgraficas.com) [mercadeo@imagenesgraficas.com](mailto:mercadeo@imagenesgraficas.com)

📍 CALI ☎ (57-2) 441 6153 📍 BOGOTÁ ☎ 316 874 6687 📍 MIAMI - USA ☎ (305) 298 4333



# Retimax®

LA HIDRATACIÓN Y HUMECTACIÓN para el rostro y el cuerpo que restaura la barrera hidrolipídica.



## ¿Hidratas tu piel todos los días?



### VIVE UNA EXPERIENCIA en el cuidado de tu piel



INNOVACIÓN DERMATOLÓGICA

[www.skindrug.com.co](http://www.skindrug.com.co)

Pharmaderm & skindrug



CON TU MUNDO

**LOS BUENOS HÁBITOS RALENTIZAN E INCLUSO REVIERTEN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO EN EL SER HUMANO.**

**PRÁCTICAS SALUDABLES**

Una dieta nutritiva basada en vegetales y frutas, entrenamiento físico, clases de yoga para reducir el estrés y apoyo social para las diversas situaciones rejuvenecen las células.

**OXIGENE EL CUERPO**

La vitamina C es funcional para desintoxicar el cuerpo. Los alimentos ricos en ella, como las naranjas y los limones, son ideales por su fácil disponibilidad y preparación.

**HIDRATE EL ORGANISMO**

El agua transporta los nutrientes a las células, ayuda en la digestión y en la eliminación de los desechos y mantiene los riñones sanos.

**70%**

DEL CUERPO ESTÁ FORMADO POR AGUA Y ESTA DEBE SER REPUESTA CONTINUAMENTE, PUES LA ACTIVIDAD VITAL CONSUME GRAN PARTE DE ESTA RESERVA.





## Algunos hábitos en el hogar inciden en la generación de alergias, que se producen por mantener los ambientes encerrados y por malas prácticas higiénicas.

### ASESOR

ALFONSO CEPEDA SARABIA

Alergólogo, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada

Tener una vivienda sana implica rutinas frecuentes como abrir las puertas y las ventanas. Esto sostiene el alergólogo barranquillero Alfonso Cepeda Sarabia, uno de los tres participantes colombianos en la Isaac\*, el estudio mundial más extenso e importante sobre este tema en el mundo.

De acuerdo con su experiencia, los hábitos adquiridos en el hogar inciden en la generación de alergias, que se producen, entre otras, por un ritmo de vida cada vez más encerrado y sedentario.

Esta nueva tendencia al confinamiento motiva al doctor Cepeda a denominar a la nueva generación, atada a los dispositivos móviles y alejada de los espacios naturales como “los niños del metro cuadrado”, quienes viven encerrados no solo en sus casas sino en un círculo vicioso de insalubridad. Se trata de niños y jóvenes que al mantener este estilo de vida, desarrollan síntomas en los espacios interiores como estornudos y congestión nasal, secreción nasal acuosa, prurito o rasquiña en ojos y nariz, tos o silbido, e incluso dificultad para respirar.

### REFRESCAR LOS HÁBITOS

Para romper este círculo Cepeda sugiere disminuir, en lo posible, los contaminan-

tes químicos y los contaminantes biológicos. Dentro de los primeros están los detergentes, desinfectantes, productos clorados, insecticidas, perfumes, pinturas, el formaldehído de las maderas o el humo del cigarrillo. Si bien es imposible sustraerse del empleo de algunos de estos productos, sí existe la posibilidad de limitar su uso, conseguir otros con sellos ecológicos en el mercado o mantener la casa aireada cuando estos se utilicen.

Dentro de los segundos -los contaminantes biológicos- están las biopartículas de hongos, ácaros y cucarachas. Y aunque es imposible (y casi inconveniente) una erradicación total, es necesario llevar a cabo ciertas prácticas que los mantengan a raya.

La primera y la principal, es disminuir la humedad, caldo de cultivo para el moho, que guarda una relación directa con el número de crisis de asma en los niños como lo demuestran las investigaciones. Esto se puede manejar con acciones sencillas, las cuales deben ser una norma en todas las casas pero en especial en aquellas emplazadas en lugares contiguos a quebradas o bosques húmedos, donde prevalece la humedad.

Dentro de las acciones se recomienda airear diariamente la casa así sea durante

( CON TU MUNDO  
tendencias )



un pequeño lapso de tiempo, abriendo ventanas y puertas de espacios cerrados (cuartos, baños, depósitos, clósets, armarios o gavetas...). Esta práctica disminuye la concentración del moho y los ácaros y, por tanto, la posibilidad de mayores síntomas de asma y alergia respiratoria.

Además, se recomienda eliminar de dormitorios las alfombras y los objetos que acumulen polvo. Aspirar por 10 minutos una vez al mes almohadas y colchones, lavar las sábanas y las mantas con agua caliente una vez a la semana, hacer limpiezas periódicas de sofás y sillones. Si la humedad continúa, lo recomendable es emplear deshumidificadores que se consiguen en el mercado.

#### REVISE LA CASA

Las mascotas también son fuente de varias alergias. Los perros y los gatos generan partículas pequeñas productoras de alergias, que flotan y permanecen más tiempo en el aire. Los conejos y hámsteres pueden causar asma, rinitis y conjuntivitis.

Por eso, cuando hay una alergia diagnosticada por causa de una mascota, lo ideal es retirarla. Si este no es el camino, hay ciertas estrategias que pueden ayudar, aunque solo parcialmente. Por ejemplo: evitar que la mascota entre a la habitación e impedirle que suba a la cama. Ventilar la vivienda o usar sistemas de purificación del aire con filtros de alta eficiencia. Aspirar con frecuencia muebles, cortinas y cojines. Y, con respecto a la higiene de la mascota, bañarla una vez por semana y frotarla con una toalla húmeda cada dos o tres días.

Todo lo anterior hace parte de un conjunto de rutinas sanas que mantienen la casa aireada, limpia, con flujos de aire entre el exterior y el interior, y sin concentraciones de humedad y de químicos.

Como sostiene Cepeda, la premisa debe ser procurar un ambiente de salud dentro de la casa, pero también salir al aire libre y moverse más allá del metro cuadrado.

*\*The International Study of Asthma and Allergy in Childhood* ●

## LA LIMPIEZA, UN HÁBITO MUY SALUDABLE

- 1 **En el baño.** Lave las cortinas regularmente con cloro o un producto similar para que no se acumule moho en ellas. Además del asma, el moho puede desencadenar otras alergias y provocar irritaciones en la piel. Deshágase de aquellos materiales innecesarios que allí acumula.
- 2 **En la habitación.** Mantenga limpia la parte superior de los armarios. Puede ayudarse de periódicos para llegar a las zonas más altas. Esto también previene la acumulación de grasa, polvo y suciedad en la cocina. Elimine pequeños objetos y en especial libros que recogen polvo.
- 3 **Ventilación.** Regula la humedad, oxigena y renueva el aire interior viciado. Es conveniente hacerla diariamente, tanto en tiempo frío (evita condensaciones) como en el cálido (ayuda a refrescar). Evitar que el polvo se acumule en las telas como sofás y camas.



Ver de cerca  
a la familia  
que está lejos

Momentos  
que te llenan de  
**bienestar** interior

Somos **especialistas** en el cuidado  
del **sistema digestivo**, por eso buscamos  
que te sientas bien por dentro.

 **INSTITUTO  
GASTROCLINICO**

VIGILADO SuperSalud

Nos preocupamos por  
**tu bienestar interior**



**444 66 00**

[www.institutogastroclinico.com](http://www.institutogastroclinico.com)  
[instituto@gastroclinico.com.co](mailto:instituto@gastroclinico.com.co)  
Medellín - Colombia.



# PROTEJA LOS OJOS

## CON BUENA HIGIENE VISUAL

**Hábitos inadecuados como leer con poca luz y pasar demasiado tiempo frente a un televisor, pueden afectar el bienestar de los órganos visuales.**

#### ASESOR

JAIME ALBERTO GARCÍA ORDÓÑEZ  
Oftalmólogo, adscrito a  
Cooimeva Medicina Prepagada

A veces creemos que si vemos bien, podemos forzar nuestros ojos a que cumplan su función en condiciones riesgosas para la salud. Leer un libro con luz insuficiente, intentar comprender el artículo de una revista, mientras se viaja en un vehículo en movimiento, permanecer más de ocho horas viendo una pantalla, por ejemplo, son situaciones que, por comunes que le parezcan, afectan la visión del ser humano.

Los ojos, los órganos visuales del cuerpo, también necesitan cuidados y atenciones. No se trata solo de visitar al especialista para que le recete gafas o lentes de contacto, pues incluso, una mala alimentación, pobre en vitaminas y minerales, también puede desarrollar problemas en la visión.

“El déficit vitamínico hace que los ojos pierdan su capacidad y que la vista se deteriore poco a poco. Aparece la fatiga ocular y



luego la dificultad para ver bien. La alimentación incide en todas las actividades del cuerpo humano. Es necesario creer que sí tiene importancia para los ojos", señaló el oftalmólogo Jaime Alberto García Ordóñez.

#### CAUSAS DESDE EL AMBIENTE

Asimismo, tocarse los párpados constantemente con las manos sucias y no contar con una higiene apropiada en el cuidado de la cara son acciones que influyen en el desarrollo de problemas visuales, generados por bacterias y enfermedades como la conjuntivitis.

Existen enfermedades que también influyen la concepción de problemas oculares. El tabaquismo puede reseca las lágrimas y evitar que se eliminen los sucios y pequeños elementos que en ocasiones quedan alojados en los ojos. De esta manera, se desarrollan infecciones que desencadenan estas dolencias.

No dormir lo suficiente, igualmente, representa la posibilidad de que se altere la salud visual. Durante el sueño, los ojos se recuperan de la rutina del día y se produce una regeneración de las células epiteliales.

#### EVITAR CONDUCTAS DE RIESGO

"Uno de los hábitos más comunes, que desencadenan diversas problemáticas en la visión, es rascarse con fuerza los ojos. Este comportamiento causa afectaciones en la córnea", agregó García Ordóñez. Tenga cuidado con los niños, quienes tienden a pegarse mucho al dispositivo, comportamiento que ocasiona diferentes enfermedades visuales.

Recuerde que no existe una cirugía o intervención que recupere por completo la capacidad ya perdida de este órgano. Por lo tanto se deben evitar conductas de riesgo, si lo que se busca es garantizar que la salud visual sea óptima. Revise sus actividades cotidianas y tome medidas.

246

MILLONES DE PERSONAS  
EN EL MUNDO PRESENTAN  
BAJA VISIÓN, SEGÚN LA  
ORGANIZACIÓN  
MUNDIAL DE LA  
SALUD.



## PORQUE LA VISIÓN ES EL SENTIDO MAS IMPORTANTE

OFRECEMOS SERVICIOS DE CALIDAD



### NUESTRO PORTAFOLIO

- Consulta especializada de oftalmología y todas las superespecialidades
- Exámenes de diagnóstico oftalmológico: contamos con el nuevo equipo Optomap
- Cirugías de la especialidad
- Consulta prioritaria
- Optometría y ortóptica
- Equipos de rayos láser
- Prótesis oculares
- Óptica
- Farmacia

Pregunta por nuestro programa de valoración sin costo para cirugía refractiva y cirugía de párpados.

 PBX: 448 17 01

Sede Principal: Cra.48 No. 19 A - 40, Sector Ciudad del Río Edificio Torre Médica, Medellín - Colombia. Sede Oriente: Calle 42 No. 56 -39 local 128, Savanna Plaza, Rionegro - Antioquia



## HIGIENE VISUAL

Las siguientes recomendaciones pueden ayudar a transformar la capacidad de visión de muchas personas.

**1 AMBIENTE:** debe trabajar en ambientes aireados y si es posible al frente de algún espacio abierto.

**2 ILUMINACIÓN:** no debe ser ni demasiado fuerte ni demasiado tenue. Es aconsejable trabajar con una luz ambiental y otra más potente dirigida al objeto de trabajo. Evite la iluminación directa sobre los ojos y las sombras, ya que producen fatiga.

**3 DISTANCIA:** el material de trabajo debe estar entre 35 a 40 centímetros. Si está escribiendo es aconsejable coger el lápiz de 1 a 3 centímetros de la punta.

**4 CUANDO APARECE LA FATIGA:** si tiene fatiga ocular, es preferible descansar que forzar la vista.

**5 INCLINACIÓN:** el material de trabajo se debe inclinar unos 20 grados, de esta forma se eliminan reflejos y permite trabajar más lejos cuando el material se encuentra sobre una mesa plana.

**6 POSTURA:** es importante la correcta posición de todo el cuerpo: debe tener la espalda y la cabeza recta y tocar con los pies al suelo, siempre que sea posible. No se debe torcer la cabeza o el cuerpo. Esto significa que se debe evitar leer estirado en el suelo o en la cama.

**7 DESCANSO:** cada dos horas de trabajo debe descansar un mínimo de 5 a 10 minutos, es aconsejable que al finalizar cada página levante la mirada y enfoque durante unos segundos algún objeto lejano, esto permitirá relajar la visión.

## Cuidar los ojos a través

de la higiene visual ayuda a controlar factores que provocan daños en la visión de forma permanente.

# 8

**VISIÓN LATERAL:** siempre que realice un trabajo de fijación (conducir, ver televisión, leer...) debe ser consciente de la visión lateral, de las cosas que lo rodean. Por este motivo es aconsejable ver la televisión con la luz encendida.

# 9

**VIENDO LA TELEVISIÓN:** la distancia correcta para verla es de aproximadamente 7 veces el tamaño de la pantalla y no debe verse inclinado o estirado en el suelo. La pantalla no debe tener reflejos.

# 10

**ACUDA AL OFTALMÓLOGO:** no debe mirar fijamente los objetos que no ve con claridad ni hacer guiños para conseguir una buena visión. Si hace algún gesto o entrecierra los ojos y la visión mejora, debe acudir al oftalmólogo •



Nuestra mejor imagen es la satisfacción de nuestros pacientes

**iatm**  
INSTITUTO DE ALTA TECNOLOGÍA MÉDICA

Nos guía la tecnología.  
Nos impulsa el ser humano.

### Resonancia Magnética General y Especializada

Corporal total, cerebral y espinal avanzada, funcional cerebral, próstata, mama, corazón, pediátrica, técnicas avanzadas en RM osteomuscular y resonancia fetal.

### Tomografía multicorte de 64 canales

### Cardiología no invasiva y vascular periférico

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.

### Ecocardiografía

Adulto y pediátrico modo M y bidimensional con doppler a color, dinámica con ejercicio y farmacológica y ecocardiografía transesofágica.



**Número Único: (4) 448 44 81**  
• Sede La 80 • Sede Poblado • Sede Hospital • Sede Ciudad del Río  
• Operamos el servicio de Resonancia Magnética en centros especializados de San Vicente Fundación Rionegro  
[www.iatm.com.co](http://www.iatm.com.co) • Medellín Colombia

# MEDICINA PARA LA FELICIDAD

**Sonreír sana la enfermedad física.**  
Mentes positivas y decididas para  
conocer la enfermedad y su origen  
con el fin de mantenerse bien.

ASESOR JOSÉ GERARDO ALBÁN. Médico

Desde los años 70 el mundo científico comenzó a relacionar los trastornos de la salud física con las emociones de las personas. En 1964, el médico psiquiatra George Solomon observó que las pacientes con artritis reumatoide empeoraban con el estrés; lo que sucedía no solo con esta patología, sino con diversas enfermedades autoinmunes.

Después, otros profesionales encontraron que también había un comportamiento similar entre el estrés y el sistema endocrino: cuando las mujeres se tensionaban se les adelantaba o retrasaba la menstruación. Así que finalmente se determinó que esta situación afecta el cuerpo.

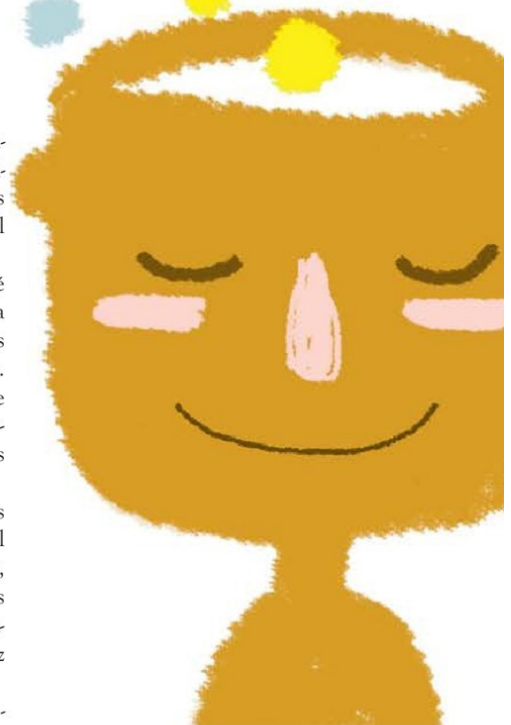
Para explicarlo, es importante conocer que en el organismo se liberan sustancias positivas, como la dopamina, que hacen que el cuerpo se sienta sano; y otras negativas, como el cortisol (la hormona del estrés), las

cuales hacen que el cuerpo se sienta estresado, con rabia o tristeza. Las primeras constituyen el 50% de los neurotransmisores encargados de que se manifieste la alegría, el entusiasmo, la vitalidad y la felicidad.

Así lo explica el médico cirujano José Gerardo Albán, quien se ha dedicado a buscar técnicas para curar a las personas sin medicamentos ni ayudas diagnósticas. “Me encontré con una ciencia nueva que se llama la psico-neuro-inmunoendocrinología, la cual explica cómo la mente nos enferma y cómo la mente nos cura”.

De acuerdo con la OMS, el 85% de las enfermedades son psicósomáticas. “Si el origen de la enfermedad está en la mente, debemos tratarla ahí. Los médicos nos enfocamos en el cuerpo, realizamos tratamientos sintomáticos y no vamos a la raíz del problema”, puntualiza.

Cuando las personas consultan al psi-





quiera, este es la receta medicamentosa para la depresión, conciliar el sueño, manejar los ataques de pánico, entre otros padecimientos, y de esta manera se libera de forma artificial dopamina para el cuerpo. Sin embargo, existe una forma natural de producirla y es sonreír. Cada vez que se sonríe, así sea sin ganas, se genera dopamina y se contrarresta el cortisol.

“Si tienes un dolor de cabeza, ¿qué debes hacer? Reír; ¿y si tienes gastritis? Reír. Y así te vas dando cuenta de que tu vida empieza a cambiar. Funciona”, añade el especialista.

Cuando las personas se estresan o deprimen liberan cortisol, y se eleva la presión arterial, los niveles de azúcar, incide en la obesidad, produce acné, osteoporosis, gastritis; y a nivel mental se genera oscuridad, tornando a la persona negativa. En resumen baja las defensas y facilita la entrada de virus y bacterias. Por esto, después de un choque emocional muchas veces se experimentan resfriados o dolores corporales y de cabeza.

Según el especialista, lo primero que una persona puede hacer es dejar de producir las sustancias negativas que son las que la enferman y generar las positivas que son las que la curan. Estas últimas se liberan con pensamientos positivos como alegría, felicidad, amor y bienestar consigo mismo. “La clave está en ser feliz, por eso mi indicación para curarse de cualquier enfermedad es la consulta médica para ser feliz o la medicina para la felicidad, en la que les enseño a las personas qué tienen que hacer para ser felices y curarse de cualquier enfermedad como el cáncer, lupus, artritis, asma, entre otras. Y todo lo que se necesita es cambiar su programación mental”.

Lo ideal es que la persona busque primero en la mente, indague qué le ha sucedido en los últimos días, meses o años. “Es importante conocer qué le está afectando emocionalmente y cuando se hace conciencia del problema, en muchas ocasio-

nes con esto llega la cura. No está en lo físico sino en lo mental”, añade.

Para explicar esto, el doctor Albán expresa: “Nadie se muere de cáncer. Los pacientes se mueren de pensar que se van a morir por la enfermedad. Cuando dicen que tienes cáncer u otra enfermedad sin cura, en la mayoría de personas se libera la farmacia interior negativa, pero cuando se rompe el círculo vicioso, se piensa en un futuro posible y se decide seguir viviendo, entonces, la expectativa de vida se extiende, de meses a años”.

La medicina para la felicidad es amarse. ‘Dejar de darse látigo’, como se dice coloquialmente. Es importante avanzar y expresarse a sí mismo: “nada de culpas, vergüenzas, miedos; soy alguien bueno, una construcción de lo mejor de mí. Si me amo me alimento saludablemente, realizo actividad física, camino, respiro aire puro, salgo al sol, disfruto la vida sin restricción o frustración por un futuro breve, y solo depende de mí tomar la decisión y cambiar la vida”.

De esta manera, no hay que abandonar la medicina tradicional o los medicamentos. Es importante que las personas comprendan que con el poder de la mente se pueden sanar. Es un proceso. Poco a poco la mejora se revelará y la persona observará la necesidad de disminuir las terapias o medicamentos progresivamente. La felicidad hace ver el tratamiento indicado como bueno y su resultado será mejor, lo que representa una mejor evolución de la enfermedad hasta la sanación.

Coomeva Medicina Prepagada piensa en sus afiliados para brindar herramientas de sanación física y emocional, con el poder de una mente positiva y poderosa. La Revista Salud Coomeva junto con el doctor Albán realiza la conferencia “Medicina para la Felicidad” en las ciudades principales durante el segundo semestre del año. Consulte en su Unidad Integral en Salud-UIS más cercana cómo asistir •

## DÉCALOGO DE LA MEDICINA PARA SER FELIZ

- 1 Cada día imagina el ser que quieres ser. Decide si quieres ser más joven, sano, vital, feliz.
- 2 Durante todo el día (mínimo 10 veces) repite desde el “yo soy”, quién quieres ser: Soy sano, joven, soy feliz.
- 3 Antes de dormirte, todas las noches y de cerrar los ojos, piensa en tu ser sano. Una persona saludable, sin tumores, sin dolores. Este ser que imaginaste se queda contigo y al otro día al despertar ese es el ser que te va a acompañar todo el día.
- 4 Sonríe cada hora, esta será tu dosis de dopamina. Si estás enfermo, en alguna crisis de salud o dolorido, tres veces al día, 5 minutos, dedícalos a pensar que el órgano o parte de tu cuerpo enferma se está sanando, está mejorando, se está regenerando. Imagina un nuevo ser saludable.
- 5 Antes de acostarte escribe tus bendiciones: familia, empleo, vivienda. Ese pensamiento positivo te generará tranquilidad y mejor disposición para nuevas situaciones o personas.
- 6 Sonríe en todo lugar y con todos. Si quieres que la gente ame, ama. La felicidad se contagia.

# FIRMEZA FRENTE AL MATONEO

**Cada vez hay más herramientas para enfrentar el maltrato escolar. Es clave que los padres de familia tengan un rol más activo, porque la solución está en casa.**

**ASESORA LINA MARÍA SALDARRIAGA. Psicóloga.**

**H**ace unos años se empezó a hacer popular la palabra *bullying* —o matoneo, según se prefiera— en los colegios, en los noticieros, en las charlas de padres. Lo que hasta ese momento era considerado casi normal —ese maltrato soterrado que siempre se ha vivido en los colegios—, explotó con casos que se sobrepasaban de violencia. El asunto tocó fondo cuando la Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud dijo en 2013 que en Colombia uno de cada cinco niños era víctima de este flagelo.

Pero ahí no quedó todo, en 2014 la Fundación Plan publicó un estudio en el que revelaron que el 77,5 por ciento de los estudiantes del país había sufrido acoso escolar alguna vez entre primero de primaria y once, algo así como la típica película de colegio en la que los estudiantes más fortachones y grandes se aprovechan de los más pequeños.

Lina María Saldarriaga, directora de Contenidos e Investigación de Red PaPaz, asegura que lo que ha pasado en los últimos años no es que el tema sea más frecuente sino que los investigadores, los profesores y los rectores tienen más herramientas para detectar el problema y se hicieron más conscientes de los efectos que tiene la intimidación escolar.

“En los años sesenta ya había evidencia de que existía la intimidación escolar, esto no es algo nuevo. Lo que no habíamos entendido era el daño que esto ocasiona y los alcances que tenía. Los papás a veces creen esos mitos de que vivir experiencias de intimidación vuelve a los niños más ‘machitos’ o que adquieren más carácter, pero esto no es cierto. Los niños que son víctimas de intimidación son quienes tienen problemas para establecer relaciones y tienen problemas importantes de autoestima”.

## ASUNTO SOBRE LA MESA

El caso es que en el tema siempre se ha hablado de la víctima, pero poco sabemos del atacante, del niño acosador. Según Saldarriaga, lo primero que hay que entender es que cuando un niño agrede a otro no se puede asumir que tiene algún problema mental o que tenga un problema serio de agresión; muchas veces los niños intimidadores necesitan atención u obtener poder en las relaciones, o simplemente pueden carecer de habilidades sociales, por lo que la intimidación se vuelve su herramienta.

“Los niños intimidadores tienen dificultades para meterse en los zapatos de los demás, sentir lo que los demás sienten o ver las consecuencias de sus actos. Tampoco se puede creer que porque un niño es inquieto eso lo convierte en intimidador”. Hay síntomas de alerta que los padres pueden vigilar: si su hijo se burla

( CON TU MUNDO  
pequeños gigantes )



El bullying, que se origina por intolerancia, trae como consecuencia la deserción escolar, el bajo rendimiento académico o, en el peor caso, el suicidio.

constantemente de los otros, o no muestra remordimiento o culpa cuando comete un error, hay que cuidarse de que no sea intimidador. “Estos son niños que muestran que hay una necesidad o que, posiblemente, fueron víctimas”.

#### VÍCTIMAS Y VICTIMARIOS

Sobre las víctimas hay diferentes teorías. Algunos expertos opinan que son niños que no tienen capacidad de regularse emocionalmente, que reaccionan escondiéndose o llorando, mostrando signos de debilidad; o quizá no tienen un grupo sólido de amigos. También están los niños que sobresalen por tener características físicas diferentes, o que no les va muy bien en el deporte, o en las artes.

“Las víctimas son niños a los que es necesario enseñarles a hablar con firmeza, porque muchas veces tienden a reaccionar a los ataques siendo complacientes; creen que

tienen la posibilidad de disminuir el ataque al ser amables con sus agresores, pero eso los hace más víctimas. Hay que enseñarles a ser muy firmes pero sin retaliación”.

¿Hay alguna manera de prevenir el matoneo? La clave está en que los padres se involucren en la cotidianidad del niño. Hay que estimular a los papás tradicionales, que solo tienen tiempo para el trabajo, a que se involucren y sepan qué hace su hijo, quiénes son sus amigos, cómo se relaciona con ellos, a mantener un diálogo continuo de confianza y edificación, a apoyarlos en la construcción de amistades duraderas, a hacer planes para que con sus amigos salgan de paseo o compartan un juego en casa. Y fundamental, dice Saldarriaga, es “enseñarles a reaccionar de una manera asertiva en esas situaciones, que si hay intimidación no reaccionen con violencia, sino que busquen ayuda, eso cuando son muy



#### DESDE LA RAÍZ

El término *bullying* es un extranjerismo de origen estadounidense y representa la embestida o ataque del toro (*bull* en inglés) en las corridas. En ese país esta problemática ha sido uno de los factores asociados a algunas de las masacres escolares.

( CON TU MUNDO  
pequeños gigantes )



## ¿QUÉ HAY EN EL ENTORNO DEL AGRESOR?

- ▶ Se ocultan sus propios miedos.
- ▶ Maltrato en el hogar.
- ▶ Carencias afectivas.
- ▶ Hace alarde de poder.
- ▶ Falta de atención afectiva.
- ▶ No tiene espacios de acompañamiento.
- ▶ Poca o nula formación en valores.
- ▶ Es testigo y víctima de violencia intrafamiliar.
- ▶ Vive en zonas de alta densidad delictual.
- ▶ Es hijo de padres separados.
- ▶ Carece de cualquier comodidad y por lo tanto desea suplir carencias económicas con medios ilícitos.
- ▶ Inicia su sexualidad más temprano que los demás.
- ▶ Abandona los estudios universitarios más que los otros.
- ▶ Perpetúa el abuso en su relación de pareja y de familia.

## ¿CUÁL ES EL PERFIL DE LA VÍCTIMA?

- ▶ El que llora mucho.
- ▶ El inseguro.
- ▶ El que tienen alguna debilidad física o intelectual.
- ▶ El que no participa en los juegos por miedo al rechazo.

niños, a los adolescentes hay que enseñarles respuestas con firmeza”.

Recuerde: el matoneo sucede del colegio para adentro, pero la solución empieza en casa.

### TAMBIÉN EN INTERNET

El ciberacoso es un tipo de intimidación en el que se usan medios como las redes sociales, los chats, el correo y dispositivos electrónicos como computadores, celulares, tabletas para lograr los mismos objetivos de la intimidación presencial. Es decir, se busca dañar a una persona a través de agresiones repetidas y en ellas hay un desbalance de poder; la diferencia es que esto se logra a través de medios electrónicos. Esté alerta de las redes sociales de su hijo, recuerde que cada portal tiene normas y edades restrictivas, así como mecanismos de protección y supervisión como controles parentales ●

Nº1  
para el tratamiento  
de cicatrices y estrías  
en 20 países



“Nunca antes había escrito un testimonio para un producto, porque nunca antes había estado tan impresionada y feliz con los resultados de ninguno... como hasta ahora! Conocí Bio-Oil a través de una publicidad en revistas, y tengo que admitir que estaba completamente escéptica a creer en lo que prometía, sin embargo decidí ensayarlo. Ha pasado un mes desde que lo estoy utilizando dos veces al día y las estrías de mi abdomen han comenzado a ser menos notorias! Entonces quería que todo el mundo supiera que Bio-Oil está funcionándome y que voy a continuar usándolo. Además su excelente precio lo hace aún mejor!” Alexandria Pelletier

Bio-Oil® es el especialista en el cuidado de la piel que ha sido desarrollado para mejorar la apariencia de estrías, cicatrices y manchas en la piel. Su fórmula única, la cual contiene el ingrediente revolucionario PurCellin Oil™, es altamente efectiva para prevenir el envejecimiento prematuro y la deshidratación. Para mayor información del producto y detalles de los estudios clínicos que se han llevado a cabo, visita [www.bio-oil.com](http://www.bio-oil.com). Los resultados pueden variar entre individuos. Precio sugerido al público \$18.900.



Todo es Posible



Sabaneta

## FIDELÉN

— APARTAMENTOS CAMPESTRES —

TORRE	ÁREA TOTAL CONSTRUIDA	DESDE	HASTA	LANZAMIENTO TORRE	ÁREA TOTAL CONSTRUIDA	DESDE	HASTA
-1-	Incluye balcón	78.25 m <sup>2</sup>	98.44 m <sup>2</sup>	-2-	Incluye balcón	64.31m <sup>2</sup>	86.50 m <sup>2</sup>

• Lobby • Salón social • Gimnasio • Cancha de Squash • Skate park • Piscina para niños y adultos • Jacuzzi • BBQ • Juegos infantiles • Cancha múltiple • Sauna y turco

Sala de ventas  
**311 225 4039**

Desde **\$ 262.068.800**  
Incluido parqueadero y cuarto útil

Calle 75B sur n.º 38-05  
Via La Doctora

Desde **\$ 237.654.000**  
Incluido parqueadero y cuarto útil

El Poblado

## Belize

APARTAMENTOS

ÁREA TOTAL CONSTRUIDA	DESDE	HASTA
Incluye balcón	87.95 m <sup>2</sup>	144.11 m <sup>2</sup>

• Piscina climatizada para adultos y niños • Jacuzzi • Gimnasio • Turco • Cancha de Squash • Salón social • Salón de juegos • Acceso tipo car-lobby

Desde **\$ 463.545.000**  
Incluido parqueadero y cuarto útil

Carrera 15 n.º 9A-55  
Sector CES      Sala de ventas  
**311 225 4114**

El Poblado

## White

APARTAMENTOS

ÁREA TOTAL CONSTRUIDA	DESDE	HASTA
Incluye balcón	89.20 m <sup>2</sup>	

Terraza de descanso con: Jacuzzi tradicional, Solárium y BBQ • Lobby de acceso con espejo de agua • Zona de Spa con jacuzzi de hidromasajes y de inmersión

Desde **\$ 492.480.000**  
Incluido parqueadero y cuarto útil

Cra. 39 n.º 13 sur - 02      Sala de ventas  
Detrás del Colegio La Enseñanza      **311 302 6500**

El Poblado

## TURKEZA

ÁREA TOTAL CONSTRUIDA	DESDE	HASTA
	73.18 m <sup>2</sup>	134.47 m <sup>2</sup>

• Lobby a triple altura • Jardines de espejos de agua • Piscina • Sauna • Turco • Gimnasio • Cancha de Squash • Terraza con área de minigolf • Jacuzzi • BBQ

Desde **\$ 439.042.000**

Calle 14 sur n.º 43A-100  
Santa María de los Angeles      Sala de ventas  
**321 345 3472**

Esta es una representación gráfica ilustrativa del proyecto con una sugerencia de amoblamiento. Los muebles que aparecen hacen parte de la decoración. El área total está discriminada en: área privada, área común (ductos, columnas, estructura, muros divisorios y muros de fachada) y área de balcones. El área de terrazas no se suma dentro del área total por ser de uso común y exclusivo. Pueden presentarse variaciones en algunos detalles de diseño y acabados. Áreas y precios indicados son de referencia. Valor y áreas corresponderán a cada unidad. La duración del encargo fiduciario está suscrita a cada contrato fiduciario según condiciones del proyecto. Fecha de impresión: julio de 2016.

Colombia - México - Perú

[www.constructoracolpatria.com](http://www.constructoracolpatria.com)

PROMOTORA • CONSTRUCTORA • TRANSACCIONES INMOBILIARIAS • INFRAESTRUCTURA Y CONCESIONES

Línea gratuita resto del país  
**01 8000 11 90 80**

# 20%

DE LAS NECESIDADES DE  
OXÍGENO Y DE CALORÍAS  
DE NUESTRO CUERPO  
PROVIENEN DEL CEREBRO.

## CON TU MENTE

**EL CEREBRO, DESDE LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA, SE ENCUENTRA EN UN PROCESO DE MADURACIÓN EN EL QUE CONTINUAMENTE ESTABLECE NUEVAS CONEXIONES NEURONALES.**

#### **REPITA ACTIVIDADES**

El entrenamiento repetitivo y la atención durante la ejecución de tareas pueden mejorar las conexiones y hacerlas funcionales, consiguiendo mayor aprendizaje.

#### **DUERMA MEJOR**

La falta de sueño puede tener efecto perjudicial sobre la memoria y la función cerebral, teniendo mayor riesgo de aparición temprana de demencia severa.

#### **DESPIERTE LA MENTE**

La ausencia de información en el cerebro genera confusión, estrés y fantasía, por lo que la comunicación es una excelente herramienta para alentar la mente.



## LA ALEGRÍA DE SER UN ABUELO JOVEN

**ASESORA LINA MARCELA BENÍTEZ**  
Psicóloga, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada

**La adaptación y una toma de conciencia de este nuevo papel son fundamentales a la hora de pensar en la función que desempeñará este rol en la familia.**

La imagen de abuelos envejecidos, amables, pero lejanos y fuera de moda, va quedando guardada en las postales y las fotos antiguas. El “abuelazgo”, si nos permitimos esta palabra, se vive de maneras distintas, no solo porque algunos abuelos mayores tienen una actitud de apertura y aprendizaje frente a sus nietos distinta a la de sus padres, sino porque en algunas ocasiones este “abuelazgo” sorprende a padres aún muy jóvenes y esto influye en sus formas de relacionarse con los nietos.

Es posible que a estos abuelos tempranos les cueste y les extrañe asumir la palabra abuelo o cualquier apodo derivado, que no tengan cómo compararse con sus pares porque su caso es aislado, y que se sorprendan por haber quedado un puesto



( CON TU MENTE  
abuelos )

más arriba en el escalón de las generaciones. Puede, además, que, sin confesarlo, sientan que este rol los empuja a un envejecimiento prematuro, como si ser abuelo joven fuera una contradicción en los términos genealógicos o, incluso, pueden lamentarse porque sus hijos se apresuraron a ser padres. Sea cual sea esa sensación, hay que enfrentar la situación de la mejor manera.

De acuerdo con la psicóloga Lina Marcela Benítez, “la manera de encarar esta nueva situación depende de las estrategias de afrontamiento que cada persona haya desarrollado a lo largo de la vida. Para algunos adultos esta suele ser una situación inesperada, más que un golpe para el ego que, al fin y al cabo, logran resolver con la experiencia y madurez de haber transitado ya el camino de ser padres de familia”.

#### SU FUNCIÓN

Pero más allá del caso particular, ser abuelo genera muchas veces cambios en los estilos de vida de las personas para lo cual son ideales una adaptación y una toma de consciencia de este nuevo papel y la función que desempeñará en la dinámica familiar y en la vida del nuevo integrante.

Hay opciones. O bien el abuelo joven puede asumir un lugar que le permita al hijo responsabilizarse de las obligaciones y actividades que está en capacidad de desarrollar o, por el contrario, puede asumir un protagónico activo porque su hijo aún no puede responder a todas las demandas y responsabilidades que le exige la nueva situación.

Frente al nieto, sin embargo, es importante que los lugares del padre y del abuelo; o de la madre y de la abuela, queden bien delimitados tanto en el discurso cotidiano como en las responsabilidades que, en la medida de lo posible, asuma el padre o la madre. Entre otras, porque la posición de los abuelos está necesariamente en otro orden distinto al de los padres y su papel es complementar, desde otro lugar

**Ser abuelo está relacionado con la oportunidad de disfrutar con los nietos sin imitar la propia maternidad o paternidad. Es un rol que se puede disfrutar en cualquier etapa.**

de la vida, la educación implementada por sus hijos.

#### EL ROL DE LA EXPERIENCIA

Su papel es fundamental para los nietos porque, independiente de su edad, ellos les aportan su experiencia y ayudan a que los niños crezcan en los espacios afectivos que generan. En ellos, los niños desarrollan seguridad, confianza y afecto, y así contribuyen a su estabilidad emocional.

Pero en esta relación no solo ganan los nietos, también ganan los abuelos quienes acceden al mundo por la vía de sus nietos; a través de ellos entran a su casa nuevas expresiones, avances tecnológicos y nuevas maneras de ser y de hacer. Los abuelos más jóvenes, además, tienen la ventaja de compartir momentos muy valiosos en las etapas de sus nietos y disfrutar con ellos muchas actividades en común.

En suma, con los nietos los abuelos hacen consciencia de lo que saben y advierten todo el amor y el afecto que están dispuestos a entregar. Con los abuelos, los nietos se conectan con su historia. Por eso si los abuelos son para los nietos el vínculo con la experiencia (independiente de los años que tengan); los nietos son para los primeros, el vínculo con la novedad. Y de ese diálogo entre dos personas a dos generaciones de distancia surge mucho afecto. Mucha alegría.

( CON TU MENTE  
abuelos )

55

A 60 AÑOS ES LA EDAD PROMEDIO EN LA QUE LOS ADULTOS PODRÍAN CONVERTIRSE EN ABUELOS.

## ACTITUDES POSITIVAS DE LOS ABUELOS

- ▶ Respetan las pautas educativas que sus hijos proponen a los nietos, aunque no estén totalmente de acuerdo con estas.
- ▶ Sus opiniones son referencia para los padres y les ayudan a tomar decisiones basados en su experiencia.
- ▶ Establecen con los nietos una relación privilegiada, la ocasión para vivir lúdicamente con ellos, gratificándolos, pero sin pasarse.
- ▶ Aprovechan para transmitir vivencias y recuerdos.
- ▶ Completan la educación de los padres, pero no la suplen.



## MÁS QUE DESVENTAJAS, HAY MUCHAS OPORTUNIDADES

- 1 Recibir alegría y afecto de un nuevo integrante de la familia.
- 2 Compartir con niños pequeños, jugar, enseñar y divertirse.
- 3 Oportunidad para hacer cosas nuevas o ya realizadas cuando se era padre •



Entendemos que tu amor no tiene tamaño  
 Pero la comodidad y la seguridad  
 para tu paciente, sí debería tenerlo

Por eso, para pacientes XL,

## Nueva talla XL de TENA Slip

Brinda a aquellas personas de mayor tamaño, la comodidad, seguridad y ajuste que necesitan. Ideal para personas con un peso mayor a 100 kg o que la medida de su cintura sea entre 140 cm-165 cm.

Comodidad para quien lo usa y tranquilidad para quien lo atiende.

Disponible también en tallas **S-M-L**. Y ahora en **XL**

Solicita una muestra gratis al 01 8000 52 4848  
[www.TENA.com.co](http://www.TENA.com.co)



PRODUCTO  
 DE HIGIENE



# LOS HOMBRES TAMBIÉN SE DEPRIMEN

**Aunque afecta tanto a los hombres como a las mujeres, los síntomas de esta enfermedad pueden variar un poco según el género.**

**ASESORA** MARÍA ADELAIDA ARBOLEDA.  
Psiquiatra, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.

Muchas veces los hombres no reconocen que padecen una depresión y evitan buscar ayuda del especialista para tratar esta afección. Su perspectiva de la vida, basada en creencias y cultura, los obliga a permanecer como individuos fuertes que no sucumben ante esta enfermedad. Se muestran reacios a dialogar sobre cómo se sienten y qué los aflige.

Sin embargo, la depresión en los hombres es una realidad, un padecimiento que los puede afectar, sin importar su edad, pero que tiene tratamiento y se puede curar. Cuando se presenta, se evidencia tristeza, irritación, dificultad para dormir y pérdida del interés. Esta conducta puede ser mucho más fuerte y notable, si se compara con la depresión femenina.

“Los hombres con depresión, suelen sentir un vacío en su vida, desesperanza y ansiedad. Manifiestan mucho cansancio e incluso pierden el interés por las relaciones sexuales”, señala la psiquiatra María Adelaida Arboleda.

La dificultad para concentrarse o recordar cosas, apetito desmedido o inapetencia, pensamientos suicidas, dolores de cabeza, cólicos estomacales y problemas digestivos, son algunos de los síntomas que también se presentan cuando aparece la depresión en los hombres.

## ¿CUÁLES FACTORES INCIDEN?

Varios factores pueden generar que los hombres padezcan una depresión. Los antecedentes familiares son muy determinantes en el desarrollo de esta afección.

Quienes los poseen son más propensos a presentar esta enfermedad, que aquellos en cuyas familias no se ha detectado algún indicio de depresión.

Asimismo, el estrés es un elemento determinante en el progreso de evolución de esta condición. Este estado puede ser ocasionado por la pérdida de un ser querido, problemas laborales, la culminación de una relación amorosa, entre otras situaciones que afligen a los hombres y lo enfrentan a sus emociones y sentimientos.

A menudo, la depresión se origina por una combinación de estos factores, que deben ser analizados y tratados por un especialista de la salud mental, quien ayudará a que el paciente acepte que padece una depresión y necesita ayuda para poderla tratar.



## SÍNTOMAS QUE LO DELATAN

La página del Instituto de Salud Mental en E.U. cita comportamientos que apuntan a una posible depresión:

- ▶ Ellos tienden a sentirse más cansados e irritables, y pierden interés en su trabajo, su familia o sus pasatiempos.
- ▶ Pueden estar reacios a hablar de cómo se sienten.
- ▶ Se les dificulta concentrarse o recordar detalles.
- ▶ No pueden dormir o duermen mucho.
- ▶ Comen demasiado o no comen del todo.
- ▶ Presentan dolores o malestares; dolores de cabeza, retortijones en el estómago (cólicos) o problemas digestivos.
- ▶ Se sienten incapaces para cumplir con las responsabilidades del trabajo, el cuidado de la familia u otras actividades importantes.

# PROlab 40 Años

Laboratorio Clínico de **referencia**  
-----Patología / Citología/ Centro **Transfusional**-----

## DOMICILIOS

“Pensando en tu comodidad y facilidad ahora contamos con servicio de toma de muestras a domicilio.  
Con gusto te atenderemos en tu casa u oficina.  
Para solicitarlo marca **5166740 opción 1**.  
Atendemos pacientes de medicina prepagada y pólizas de salud”

### 📍 Sede Principal:

Torre Médica Salud y Servicios,  
Ciudad del Río. Piso 2.

VIGILADO Supersalud  
Unidad de Atención al Cliente 2008201 - Bogotá, S.C.  
Unidad Grupos Médicos 010000110363



### 📍 Otras Sedes

- \* **Sedes Poblado :**  
Dermatológica  
Ed. Clínica Medellín  
Torre Intermédica  
Torre Médica el Tesoro  
Torre Médica Salud y Servicios,  
Ciudad del Río.
- \* **Sede Laureles:**  
Clínica Conquistadores  
CEMDE
- \* **Sede Envigado:**  
Mall Sao Paulo Plaza
- \* **Sede Rionegro:**  
Mall El Faro
- Sede Itagüí:**  
\* Clínica Antioquia
- Sede Prado Centro:**  
\* Torre Medica Prado
- Sede Buenos Aires:**  
\* Clínica Sagrado Corazón
- \* **Nueva Sede Indiana Mall**



contacto@prolab.com.co



PBX: 516 67 40



www.prolab.com.co

Tu **confianza**, nuestro mejor **resultado**

( CON TU MENTE  
para ellos )

## LA FAMILIA PUEDE APOYAR

- ▶ Si el hombre que está deprimido es un ser querido o un amigo cercano, ofrézcale apoyo y comprensión para intentar mejorar su estado ánimo y confianza en sí mismo. De esta manera, podrá ayudar a que su tratamiento sea más integral y eficiente.
- ▶ Escúchelo y dialogue con él. Esté atento a comentarios que expresen daño a sí mismo.
- ▶ Llévelo a hacer deporte, compartir una comida o de paseo. Genere espacios de confianza para analizar con calma la situación y proponer un estudio desde diferentes perspectivas.
- ▶ Demuestre su aprobación frente a su tratamiento con un especialista.



Un estado de intensa tristeza en el que se pierde el interés en actividades que antes eran placenteras hacen parte de los síntomas de esta enfermedad.

### ACEPTARLO PARA TRATARLO

“El paso de la aceptación es muy complicado con este tipo de pacientes, pues muchos se avergüenzan o insisten en que es algo pasajero. Cuando se supera esta fase, el tratamiento depende mucho del compromiso

y un buen acompañamiento”, agregó la psiquiatra María Adelaida Arboleda.

Existen varios tipos de mecanismos para manejar la afección. Para ciertos tipos de depresión, algunas terapias son más eficaces que los medicamentos. En otras, sucede de forma contraria. La terapia, por ejemplo, le enseña al paciente hábitos saludables y nuevas maneras de pensar y expresarse. Es importante que esto lo determine un especialista.

Si no se trata la depresión pueden presentarse diversos riesgos y consecuencias, como la pérdida de la vida. Incluso, esta enfermedad está asociada al desarrollo de adicciones y enfermedades coronarias y gástricas. Así que póngale atención a los síntomas y déjese guiar, si es el caso, por un especialista ●

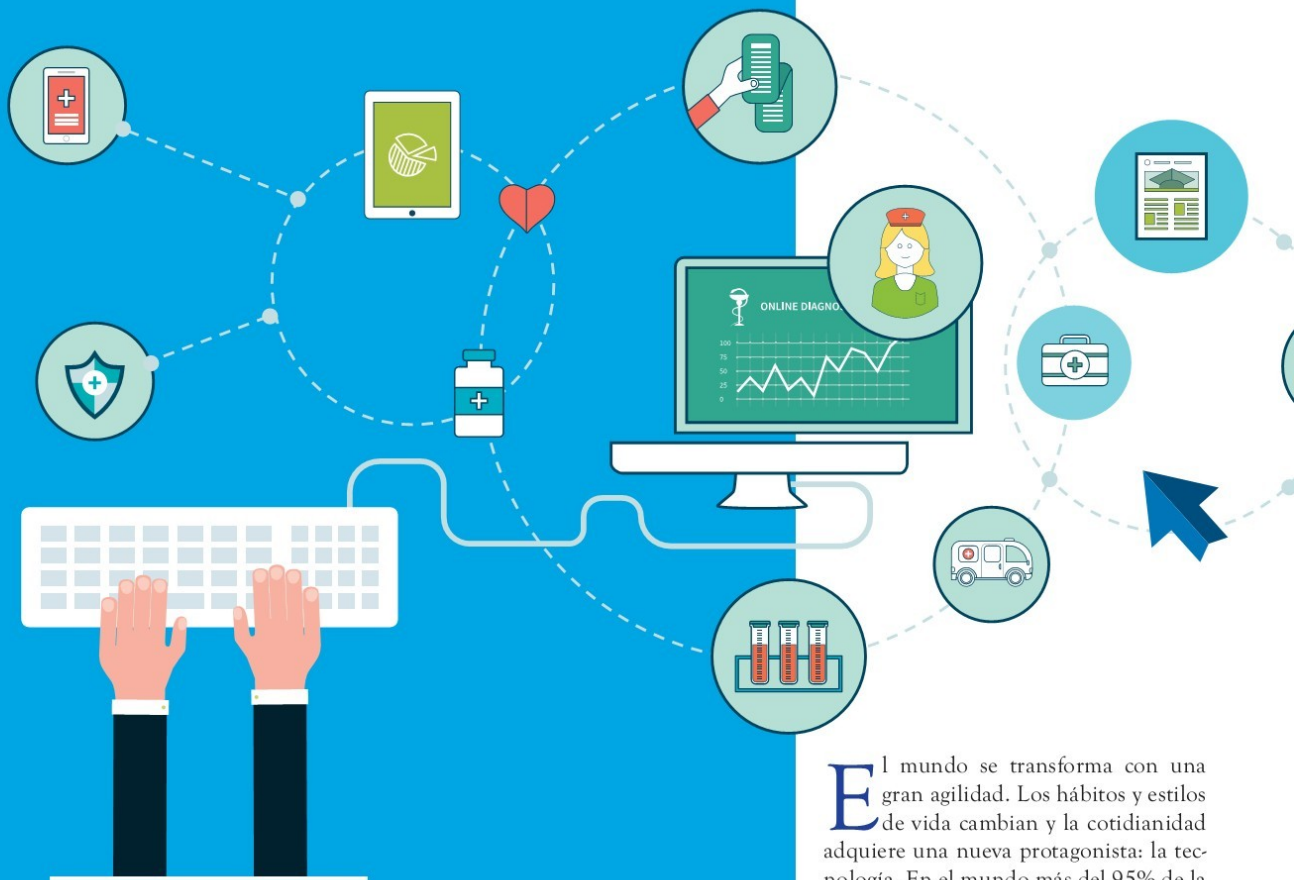


# SALUD,

un tema para muchas páginas.

Ahora la revista **SALUD COOMEVA** estará también en páginas virtuales. Descarga la aplicación de El Colombiano a tu iPad y encuentra todos los temas de **SALUD** en **contenido digital**.





# APPS ÚTILES

## PARA CUIDAR LA SALUD

**La tecnología debe estar al servicio del bienestar del ser humano. Utilizarla adecuadamente ayuda a contar con información clave sobre nuestro cuerpo o lo que ingerimos y así mejorar los hábitos.**

ASESOR HERNÁN DARÍO SALAZAR. Médico.

El mundo se transforma con una gran agilidad. Los hábitos y estilos de vida cambian y la cotidianidad adquiere una nueva protagonista: la tecnología. En el mundo más del 95% de la población mundial puede recibir una señal de celular, e internet está disponible para eliminar distancias y democratizar el conocimiento. El área de la salud no es ajena a esta realidad y debe aprovechar los recursos tecnológicos disponibles para eliminar barreras y mejorar la calidad de vida de las personas.

En este campo, la tecnología es sinónimo de vida. La telemedicina, por ejemplo, es un recurso que permite efectuar tratamientos médicos a distancia, para que prevalezca el bienestar de las personas sobre cualquier limitación espacial.

Las aplicaciones para dispositivos móviles, en esta línea, son ideales para cuidarse de forma personalizada, logrando acceder a información sobre los hábitos cotidianos, como dormir o caminar, entre otros, lo que le genera al individuo una retroalimentación útil para planear entrenamientos y mejorar sus indicadores saludables.

“Muchas personas utilizan las aplicaciones de celulares inteligentes para



estructurar sus planes alimenticios, rutinas de ejercicios y hasta los informes médicos. Como el celular se ha convertido en una extensión más del cuerpo, pues lo llevan a todas partes y en todo momento, se convierte en la herramienta ideal para supervisar comportamientos saludables”, señaló el médico Hernán Dario Salazar.

#### POSICIÓN SALUDABLE

Asumir una postura negativa frente a esta evolución tecnológica es condenar un proceso que pretende el progreso y el desarrollo. Es necesario fomentar un control de la tecnología para evitar satanizar el mundo de posibilidades que esta herramienta otorga.

Es importante comprender que el mundo no gira en torno a la tecnología, sino que la debe utilizar para desarrollar ventajas y transformaciones positivas. Tampoco representa la última palabra en un concepto médico. Es un recurso que mejora la labor del especialista y ayuda a consolidar su conocimiento para defender la salud y el bienestar.

La tecnología no reemplaza el trabajo del profesional de la salud. Acompaña los procesos de tratamiento, para facilitar la adquisición de hábitos de vida más saludables.

SOMOS FUNDACIÓN  
SIN ÁNIMO DE LUCRO  
**DONA**

ABRIMOS NUEVA UNIDAD  
DE HOSPITALIZACIÓN  
EN TORRE A

Pensando en nuestros pacientes crece el Alma del Hospital para dar vida a muchos más sueños.

Continuamos con la apertura de servicios en nuestra Torre A. **Encuentra la nueva Unidad de Hospitalización** en el piso 11.

Más espacio para ti, más espacio para todos.



EL HOSPITAL CON ALMA  
**Pablo Tobón Uribe**

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

[hptu.org.co](http://hptu.org.co)

**CRECEMOS**

PARA SERVIRTE  
MEJOR

( CON TU MENTE  
armonía es salud )

**39%**

DE LOS USUARIOS MÓVILES QUE USAN UNA O MÁS APPS DE SALUD, INTERACTÚAN CON UNA DE EJERCICIO Y ALIMENTACIÓN.



**CALORIFIC**

Esta herramienta clasifica los alimentos según la cantidad de calorías que tienen. El color verde representa la comida más saludable; el rojo, la denominada chatarra. Permite llevar un control diario de lo que ingerimos. Incluye pagos adentro de la aplicación.



**MEDISAFE**

Es una aplicación gratuita que emite recordatorios para tomar a tiempo la medicina. Se pueden sincronizar diferentes alarmas e ingresar los datos del paciente, como el peso, la estatura y calorías consumidas.



**¡PRUEBA ESTAS APPS PARA LA SALUD!**

**EL CÍRCULO DE LA SALUD**

Es una herramienta que permite controlar los factores de riesgo cardiovascular, de una forma personalizada. El usuario tiene acceso a un test para evaluar su nivel de riesgo cardiovascular. Según estos resultados, la aplicación ofrece información sobre cómo frenar y disminuir los factores peligrosos.



Nota: las apps están disponibles en las plataformas de los sistemas operativos Android y/o iOS.

**ENDOMODO**

Es una aplicación gratuita que registra las calorías quemadas, según el tiempo, la distancia del recorrido y la velocidad sostenida al trotar, correr o montar en bicicleta.

**6:00**

DE LA TARDE ES LA HORA DE MAYOR TRÁFICO DE DATOS DE LAS APPS DE EJERCICIO Y SALUD, SEGÚN ESTUDIO DE CITRIX.

**iHeadache****MY HEADACHE DIARY**

Es una aplicación que registra la información sobre los dolores de cabeza y migrañas, teniendo en cuenta la fecha en la que se presentan, duración y medicamentos tomados para evitar esta afección. Estos datos se pueden exportar de la herramienta, para enviarle un informe al médico personal. •



En **Santa Lucía** tenemos todo que **Ver** con el cuidado de tus ojos

**Nuestros Servicios**

- Consulta optometría, oftalmología con subespecialistas y ayudas diagnósticas.
- Cirugía de Oftalmología, Láser Refractiva y Plástica Ocular.
- Asesoría en lentes y monturas.

**Pide tu cita**

Optometría



444 44 47

Oftalmología



266 00 22

**Santa Lucía**  
Calidad en visión desde 1917

[www.osl.com.co](http://www.osl.com.co)

( CON TU MENTE  
a dúo )



# SIN HIJOS

UNA DECISIÓN DE PAREJA

ASESORA LUCÍA NÁDER, Psicóloga invitada

**Cada vez es más común encontrar matrimonios que deciden hacer una vida sin niños en pro de seguir otros sueños, otras metas. Un reto para una sociedad conservadora.**

Razones hay muchas y entre ellas se cuentan la superpoblación, la devastación de los recursos naturales, el rumor cada vez más fuerte de una futura guerra que acabe con todo, el hambre, las enfermedades que cada tanto salen de algún pueblo oculto en el mapa y que se esparcen por el planeta. Hay más razones y muchas de las nuevas parejas se las saben al dedillo para no tener hijos, para no seguir con la costumbre religiosa que dicta que hombre y mujer se unen para poblar la Tierra.

Hoy abundan las parejas que deciden no tener hijos, una decisión que a veces es difícil de expresar, pues nuestra sociedad conservadora, como es, aún cree que no se cumple el propósito de un matrimonio si no hay niños de por medio o que la felicidad será esquiva. Son paradigmas, o modelos a seguir, que a veces son difíciles de ignorar.

Lucía Náder, psicóloga clínica, experta en temas de familia y pareja, asegura que es una postura muy moderna y nada

tradicional. “De una década para atrás la mayoría de parejas que se empezaron a unir lo hicieron para tener una experiencia de pareja. La motivación ya no eran los hijos. Hoy en día hombres y mujeres quieren tener un proyecto de vida en compañía, crecer juntos, tener un largo camino en la vida; sin embargo, no quieren tener hijos”.

No es fácil para ellos ni para las personas de su entorno; empiezan las presiones de familiares y amigos, por ejemplo cuando les preguntan a los recién casados: “¿cuándo vamos a conocer al primogénito?”.

Hoy en día hay grupos de hombres y mujeres llamados “los impares”, su característica principal es una vida por elección propia, no quieren compromisos ni pareja, ni relaciones afectivas profundas ni mucho menos hijos.

De otro lado están las parejas homosexuales, algunas deciden tener hijos ya sea con programas de inseminación, fecundación in vitro o adopción, un tema que para este colectivo y para la sociedad se va resolviendo de a poco.

#### SE TOMAN EL TIEMPO

Sin embargo, a veces la decisión es momentánea. Se trata de postergar la llegada de los hijos, dice Náder, porque quieren otros logros: mayor seguridad económica, mayor divertimento y, cuando van llegando a la madurez, deciden abordar la paternidad. No obstante pueden encontrarse con dificultades de tipo físico, y como consecuencia buscan tratamientos en los centros de reproducción humana que cada vez son más, mejores y muy especializados.

Esta tendencia que en Colombia lleva tomando fuerza hace una década es de vieja data en otros países. “Ahora vemos



**ES PODER CONTAR  
CON MÁS TECNOLOGÍA  
E INNOVACIÓN EN CADA  
PROCEDIMIENTO**

  
**Clínica  
Las Américas**  
En tus momentos vitales

#### SEDE PRINCIPAL:

Clínica Las Américas: Diagonal 75 B N°2A - 80 / 140 /  
Teléfono: (574) 342 1010 - Fax: (574) 3412946 /  
www.lasamericas.com.co - www.lasamericas.tv /  
Medellín - Colombia - Suramérica

#### SEDES AMBULATORIAS:

Centro Ayudas Diagnósticas / Centro Comercial City Plaza /  
Teléfono: (574) 345 82 02 / Centro de Mastología /  
Centro Empresarial San Fernando Plaza / Teléfono: (574) 315 3900

Diagonal 75B N. 2A-80/140 - Teléfono: (057) 4 3421010  
Medellín, Colombia

  
VIGILADO Supersalud

( CON TU MENTE  
a dúo )

**La mayoría de las parejas que deciden no tener hijos se unen entre los 28 y los 40 años, en plena edad productiva y con otras prioridades como viajar o tener una vida más armónica.**



que hay países que no tienen población de remplazo y tienen muy poca juventud. Hace algunos años en Suecia las mujeres decidieron no tener hijos y muchos hombres salieron a conseguir mujeres de otros países que sí quisieran tenerlos”, dice la experta, quien agrega que también está el caso de Canadá, que cada vez hace más programas para recibir población joven que represente fuerza de trabajo.

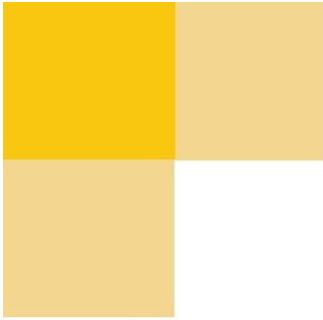
La mayoría de las parejas que deciden no tener hijos se unen entre los 28 y los 40 años, en plena edad productiva,

donde no se tienen los bríos inconscientes de la febril juventud ni los arrepentimientos de la madurez adulta, “hay muchos que no quieren tener hijos; una de tantas razones está dada por la carga económica; expresan: criar un hijo excede nuestras posibilidades económicas, otros no quieren sacrificar una vida armónica y tranquila así tengan una pareja estable en muchos aspectos. Ahora, ¿cómo manejar la presión externa? Siendo firmes y asertivos. Diciendo: no queremos”, recomienda la Psicóloga ●



## LAS MASCOTAS, ¿UN HIJO?

Al dar una vuelta por las redes sociales es fácil darse cuenta: perros con disfraces, gatos dueños de camas enormes, y debajo los comentarios: “Mi pequeño, Mi hijo”. Las mascotas se han convertido en nuevos miembros de las familias, sin embargo, no son hechos o situaciones que se puedan homologar, explica la psicóloga Lucía Náder. Al respecto, algunas personas dicen que por qué si sostienen una mascota no pueden sostener un niño. “Son muy diferentes”, añade la especialista. Explica que mientras una mascota, si bien merece especial cuidado, no representa el nivel de responsabilidad afectiva, educativa, de crianza, económica de un hijo. Para todo padre o madre verlos crecer sanos, buenos, felices y decentes es algo más que un sueño. Verlos llegar a la universidad, por ejemplo, es un gran reto y para eso se necesitan condiciones económicas y mucha estimulación.



# SunStop®

PROTECCIÓN SOLAR DE USO DIARIO  
PARA TODO TIPO DE PIEL



¿Como te quieres ver?

NO ES TIEMPO DE  
ENVEJECER

NUEVO

OTZ 10

A N T I E D A D

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.



[www.pharmaderm.com.co](http://www.pharmaderm.com.co)

Pharmaderm & skindrug

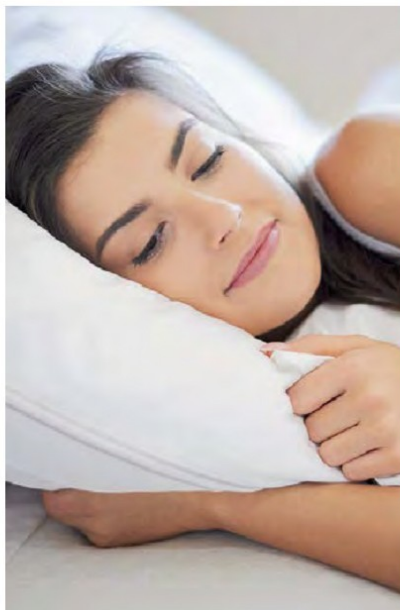


( CON TU MENTE )  
antes de

# PARA SABER MÁS

## LO NUEVO ALERTA AL CEREBRO

Un grupo de científicos de la Universidad de Brown, E. U., explicó en el estudio *Night Watch in One Brain Hemisphere during Sleep Associated with the First-Night Effect in Humans* el por qué una persona "duerme con un ojo abierto" la primera noche que pasa en un lugar nuevo. La razón es que uno de los dos hemisferios cerebrales se mantiene más despierto durante la fase de sueño profundo, posiblemente para estar preparado en caso de peligro. Los expertos usaron una técnica avanzada de neuroimágenes para analizar el cerebro durante una parte del sueño en un grupo de 35 voluntarios que durmieron dos noches en laboratorio, con una semana de pausa entre ambas.



# 25%

AUMENTA LA CAPACIDAD DE APRENDER EN UN NIÑO QUE ESTÁ EN UN AMBIENTE ESTIMULANTE.

## MÁS CON MÍNIMO DEPORTE SEMANAL

Investigadores del Instituto Nacional de Cáncer, de E.U., indican que el 51% de los estadounidenses y el 31% de las personas del resto del mundo no hacen el mínimo de ejercicio recomendado para estar en buena condición de salud. Caminar, correr, nadar o incluso montar bicicleta, a un ritmo que puede ir de pausado a intenso, durante 150 minutos por semana, sería el tiempo mínimo recomendado para reducir los riesgos en la salud.

## USE EL CELULAR DE FORMA SEGURA

Investigadores de la Universidad de Sidney, Australia, no hallaron evidencia de la relación entre el uso del celular y los tumores cerebrales en un grupo de hombres y mujeres, entre los 20 y los 84 años, diagnosticados con este tumor, entre 1982 y 2012, de acuerdo con el estudio *Has the incidence of brain cancer risen in Australia since the introduction of mobile phones 29 years ago?* No obstante las buenas prácticas se imponen: usar manos libres y mensajes de audio.



## EJERCICIO PARA CULTIVAR LA MEMORIA

- ▶ Según el estudio *Physical Exercise Performed Four Hours after Learning Improves Memory Retention and Increases Hippocampal Pattern Similarity during Retrieval*, publicado por la revista especializada *Current Biology*, ir al gimnasio a ejercitarse cuatro horas después de aprender algo potencia la memoria.
- ▶ La imágenes cerebrales mostraron que el ejercicio, después de un tiempo, se asocia a representaciones precisas en el hipocampo, área importante para el aprendizaje y la memoria.



## (TEN EN CUENTA)

Niveles adecuados de vitamina D podrían disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades como cáncer u otras autoinmunes y neurológicas.



Clínica de Oftalmología

**Sandiego***Vemos por ti*

## Clínica de Oftalmología Sandiego, la más grande de Suramérica en su especialidad.

Consulta de oftalmología especializada y de alta complejidad como:  
Retina, Oftalmopediatría, Glaucoma, Neurooftalmología, Plástica Ocular. |

Tecnología usada por la NASA para el diagnóstico de  
sus enfermedades oculares. | Óptica y Servicio Farmacéutico. |

| Central de Esterilización propia con alta tecnología. |

**Quirófanos exclusivos con la mejor tecnología láser para eliminar tus  
anteojos o lentes de contacto.**

# Vemos por ti, tu Salud Visual es nuestra *Pasión*

**Pide tu cita: (57)(4) 444 05 93 - 320 25 49**

**PREGUNTA POR NUESTRAS VALORACIONES SIN COSTO  
Y OPCIONES DE FINANCIACIÓN (57)(4) 262 66 08**

**Cra. 43 # 29 - 35 | Medellín - Colombia**

**www.clinicasandiego.com.co | Síguenos en:**  | 

  
VIGILADO Supersalud



**CRUCIGRAMA**

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

**HORIZONTALES**

- Sección de nuestra revista.
- Preposición latina. Certificado de calidad.
- Procedimiento médico, consistente en la administración de un fármaco o elemento terapéutico mediante vaporización a través de la vía respiratoria.
- Rey de Israel.
- Conjunción latina. Tema tratado en nuestra sección "Radiografía".
- Neón. Pronombre indefinido. Parte posterior del cuello, donde se une la cabeza con la columna vertebral.
- Analgésico. Dios escandinavo.
- Apéndice articulado, fino y alargado, que algunos grupos de artrópodos tienen a ambos lados de la cabeza y que funciona como órgano del tacto o del olfato.
- Pl., arácnido traqueal mencionado en nuestra sección "Tendencias". El amén sánscrito.
- Tema de nuestra sección "Tu generación".
- Nota musical. Artículo. Prefijo medio.
- Tema tratado en nuestra sección "Pequeños gigantes". Nave.
- Obstrucción intestinal. Raspa. Edad del mundo o universo.

**VERTICALES**

- Sección de nuestra revista que trata el tema de la vivienda saludable. Prefijo doble.
- Antorcha. Silla que ocupa un diputado en el parlamento.
- Gabriel García Márquez. Cantautora británica.
- Futbolista de Brasil. El hueso más largo de las extremidades superiores en el ser humano. Neutro.
- Crecida que hace que un río o un arroyo se desborde. Conjunción del inglés.
- Juez de Israel. El nuestro de cada día. Ir afuera.
- Ciudad de Grecia. Golpe de tambor. Cabello plateado.
- Tecla del PC. Preposición. Nombre de la quinta consonante.
- Hijo de Adán y Eva. Los hermanos de mi padre.
- Tres romanos. Juego con cartas. Bebé.
- Ridículo. Imagen religiosa pintada. Expresidente de China.
- Impar. Enfermedad infecciosa y contagiosa, causada por un virus, que se caracteriza por la aparición de pequeñas manchas rojas en la piel, fiebre alta y síntomas catarrales; generalmente, se padece durante la infancia.

**SUDOKU**

Nivel fácil

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

Nivel medio

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

**SOLUCIONES**

**Horizontales**

Tu Generación-Ad-Iso-Nebulización-Ela-Et-Hepatitis-Ne-Una-Nuca-Calmante-Tor-Antena-Ácaros-Om-Sudoración-Re-La-Semi-Bullying-Nao-Ileo-Rae-Eon

**Verticales**

Tendencias-Bi-Tea-Curul-Gabo-Adele-Edú-Húmero-Lo-Llena-Or-Elí-Pan-Salir-Zea-Ta-Caná-Alt-En-Ge-Cain-Tíos-III-Tute-Nené-Oso-Ícono-Mao-Non-Sarampión

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

Nivel medio

Nivel fácil

CON TU CUERPO

**CORRER ES UNA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS QUE MÁS SE ESTÁ IMPONIENDO. SUS BENEFICIOS SON MÚLTIPLES PÉRO TAMBIÉN LO SON SUS CUIDADOS**

**CUERPO MÁS SANO Y FUERTE**

Fuera de ayudarte a estar en forma, es un gran ejercicio para mejorar la capacidad aeróbica, fortalecer los músculos y mejorar la circulación.

**MEJORA LA SALUD**

Su impacto en el organismo ayuda a reducir los riesgos de sufrir enfermedades cardiovasculares, hipertensión, obesidad y diabetes tipo 2.

**PREACONDICIONAMIENTO**

Aunque suene como un ejercicio simple, no se trata solo de salir a correr. Los ejercicios de fortalecimiento muscular y flexibilidad son claves.

**20%**

SE REDUCE EL RIESGO DE UN ATAQUE CARDIACO EN QUIENES CORREN ENTRE 8 Y 16 KM SEMANALES

( CON TU CUERPO  
por tu sonrisa )

# DIENTES

## EN MANOS ESPECIALIZADAS

**La atención odontológica es de mejor calidad y confiabilidad cuando está a cargo de expertos.**

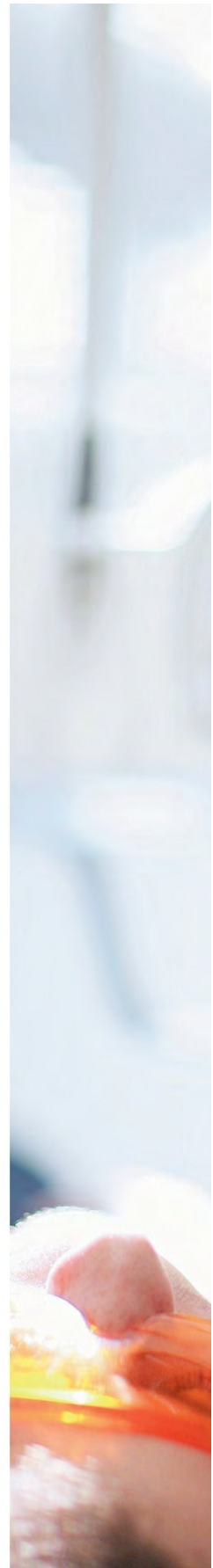
**ASESOR**  
MIGUEL ALBERTO URREA  
Odontólogo, adscrito a  
Cooimeva Medicina  
Prepagada.

En odontología, como en las demás disciplinas de la salud, existen diversas especializaciones que permiten tratamientos adecuados de acuerdo con la patología, origen de la misma, edad o situación del paciente. Las especialidades odontológicas son: ortodoncia; periodoncia; endodoncia; rehabilitación oral; estomatología y cirugía oral; cirugía maxilofacial; implantología oral y reconstructiva; patología oral; odontopediatría y radiología oral.

Regularmente los pacientes asisten primero donde el odontólogo general o integral y si este detecta una anomalía que requiere atención especializada, procede a remitirlo donde el especialista requerido, por esto la importancia de conocer en qué consiste cada una de las especialidades.

Miguel Alberto Urrea, odontólogo especializado en implantología oral y reconstructiva indicó que, “por lo general, las personas van al odontólogo solo cuando hay dolor, pero es recomendable visitarlo cada seis meses porque hay patologías que son indoloras como la enfermedad periodontal”.

Es preciso considerar que cuando a una





6

MESES ES EL TIEMPO IDEAL PARA VOLVER A CONTROL ODONTOLÓGICO CON EL FIN DE EVITAR PROBLEMAS QUE DEBAN SER REMITIDOS A ESPECIALISTAS.

persona se le están realizando terapias contra el cáncer, no se le pueden hacer tratamientos de periodoncia o cirugías, excepto por una necesidad puntual y con el consentimiento del médico tratante.

Conozca en qué consiste, a qué se dedica cada una de estas especialidades y cuándo se debe consultar.

#### ORTODONCIA

Cuando se tienen los dientes en mala posición, separados, torcidos o con problemas de mordida, es posible que se requiera de este tratamiento, el cual dura, por lo general, de 18 a 24 meses y puede ser fijo (con brackets) o con aparatos removibles. La ortodoncia no solo se realiza por motivos estéticos; una adecuada posición es indispensable para la correcta función de todo el sistema.

#### PERIODONCIA

Es la especialidad que diagnostica y trata toda enfermedad que afecta los tejidos que soportan el diente, como encía y hueso, así como a los substitutos implantados, para el mantenimiento de la salud, función y estética de los dientes y sus tejidos adyacentes. La patología más común es la gingivitis, que se origina por la acumulación de placa, posteriormente



evoluciona hasta comprometer otros tejidos causando periodontitis con el riesgo de provocar incluso la pérdida del diente.

En la mayoría de los casos, luego de la recuperación de un tratamiento periodontal, los dientes vuelven a fijarse, pero el paciente debe mantener una buena higiene bucal y asistir a los controles periódicos.

#### ENDODONCIA

Tratamiento de las patologías de la pulpa (nervio dental). Este se extrae porque está necrótico (muerto) o dañado. El espacio dentro del diente donde se encontraba el nervio extraído se limpia, se rellena con un material especial y se sella. Las causas más comunes de daño o muerte del nervio son lesiones por golpes severos en la raíz, fracturas o caries profunda.

#### REHABILITACIÓN ORAL

Especialidad que restaura la forma, función, estética y armonía oral reemplazando dientes perdidos o restaurando los que están en mal estado, mediante la utilización de prótesis fijas, prótesis removibles, prótesis parciales, prótesis totales, carillas estéticas e implantes.

#### ESTOMATOLOGÍA Y CIRUGÍA ORAL

Diagnostica y trata las diferentes patologías del sistema estomatognático (estructuras relacionadas con la cavidad oral), remisión de terceros molares, la frenectomía (extirpación del frenillo anormal del labio o de la lengua), remoción de quistes, recesión de lesiones y tumores, apicectomías (extirpación de la raíz y los tejidos próximos que estén infectados), regularización de bordes y biopsias.

#### CIRUGÍA MAXILOFACIAL

Intervienen, mediante procedimientos quirúrgicos, las estructuras maxilares cuando estas presentan problemas como deformaciones de tamaño y posición.



## La caries dental es un

trastorno común. Aparece en los niños y en los adultos jóvenes, pero puede afectar a cualquier persona. Es una causa de pérdida de los dientes.



Además, corrige el balance asimétrico entre la mandíbula con relación al mentón y obtiene un nivel estético y armónico en el rostro, facilitando llegar a una oclusión normal y funcional.

#### IMPLANTOLOGÍA ORAL Y RECONSTRUCTIVA

Cuando se pierde un diente, existe la opción de reemplazarlo con un implante y una corona. El implante es un tornillo de titanio que sustituye las raíces dentales. La implantología busca una mejor estética y funcionalidad de la boca, a tal punto que el diente artificial parece natural.

#### ODONTOPEDIATRÍA

Se encarga del manejo de la salud dental de los niños desde los 3 hasta los 12 años. Los prepara para que conozcan la importancia de cuidar sus dientes y los familiariza con la visita al profesional de la salud oral. Además, en esta etapa se puede prevenir y diagnosticar alguna alteración bucal y corregirla cuando apenas está iniciando para que los tratamientos sean más cortos y menos invasivos con la realización de tratamientos de ortodoncia preventiva y ortopedia maxilar.

#### PATOLOGÍA ORAL

Especialidad que se encarga de la identificación y tratamiento de las enfermedades y alteraciones localizadas en boca, maxilar, mandíbula y demás estructuras orales, así como las relaciones de las mismas con enfermedades o condiciones sistémicas.

#### RADIOLOGÍA ORAL

Análisis de imagenología bucal (radiografías, tomografías, estudios de ortodoncia y de rehabilitación oral) que brinda a los odontólogos precisión en el diagnóstico para la planificación del tratamiento oral y, además, es una gran ayuda en la prevención de las enfermedades.



**la rebaja**

DROGUERIAS Y MINIMARKETS

**más para todos**



**Confianza**



**Servicio**



**Comodidad**



**Surtido**

**Además**

**Presencia en toda Colombia**





CON EL RESPALDO DE LAS MEJORES MARCAS

Durafex

Viplena

Genfar  
UNA EMPRESA SANDOZ

Enterogermina

Gelicart

Nutrilon 3

DiaBT

Crema N.4

Plenitud

Kotex

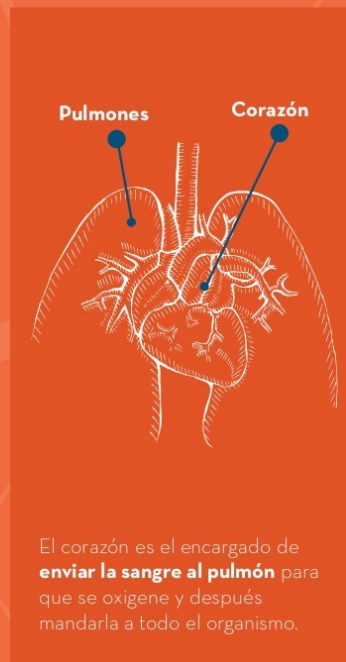
ENSOY

# EL MOTOR QUE ES NUESTRO CORAZÓN

Este órgano tiene la tarea de mantenernos vivos, bombeando sangre sin descanso a todo nuestro cuerpo. En septiembre se celebra el mes del corazón para concienciarnos sobre su importancia.

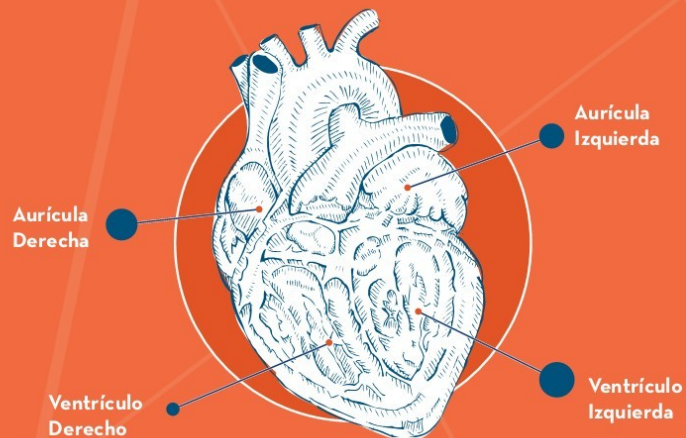
ASESORA PAULA XIMENA BURBANO, Cardióloga

## ASÍ FUNCIONA



**4 cámaras:** dos aurículas son las encargadas de recibir la sangre y los dos ventrículos son los que la expulsan.

**Tiene 4 válvulas,** que son como puertas que se abren y cierran permitiendo el paso de sangre de una cavidad a otra y finalmente a las grandes arterias por donde se distribuye la sangre.



## LAS LATIDOS O CONTRACCIONES DE ESTE MÚSCULO



**Sístole auricular:** las aurículas se contraen y proyectan la sangre hacia los ventrículos.



**Sístole ventricular:** los ventrículos se contraen expulsando la sangre hacia el aparato circulatorio.



**Diástole:** es la relajación de todas las partes del corazón para permitir la llegada de nueva sangre.



Las enfermedades cardíacas siguen siendo una de las **principales causas de muerte en todo el mundo.**

El riesgo de las **enfermedades cardiovasculares en la mujer** aumenta significativamente después de la menopausia.

## EL HITO



El **primer trasplante de corazón** se realizó en Sudáfrica en 1967 por el doctor **Christiaan Barnard**, un procedimiento pionero y considerado exitoso.

El corazón **necesita para su funcionamiento nutrientes y oxígeno**, que obtiene gracias a la sangre que le llega a través de las arterias coronarias que salen de la aorta.

De todos los músculos del cuerpo, es el que **siempre está activo.**

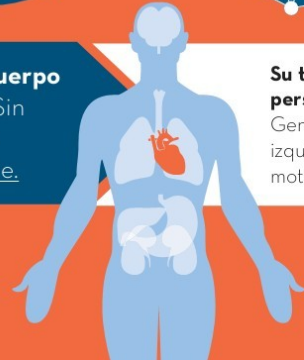
Como genera sus propios impulsos eléctricos, **puede seguir latiendo unos pocos minutos** así no esté dentro del cuerpo.

Diabetes, colesterol y presión alta, obesidad, fumar, y el sedentarismo son **factores de riesgo** que pueden producir enfermedades del corazón

Control del estrés, el ejercicio, **la felicidad, y una alimentación saludable** son algunos de los hábitos que mantienen al corazón saludable.



**El flujo sanguíneo a través del cuerpo humano se da durante la sístole.** Sin embargo, **el flujo de sangre en el corazón ocurre durante la diástole.**



**Su tamaño es proporcional al del puño de cada persona y depende de la contextura de esta.** Generalmente está en el centro del pecho inclinado hacia el lado izquierdo, detrás del esternón y apoyado en el diafragma. Por este motivo sus latidos se escuchan más fuertes en el lado izquierdo.



# LA ÉPOCA DE LOS CAMBIOS

**A los 12 años los adolescentes empiezan a vivir el proceso para volverse adultos. No solo está el malhumor, también el acné, el sobrepeso y la seborrea.**

**ASESOR**  
MANUEL ALONSO ALEJO RIVEROS  
Médico Pediatra, adscrito a Coomeva  
Medicina Prepagada.

¡Ay!, la pubertad, esa época en la que hay tanto conglomerado de hormonas que los jóvenes no logran conciliarse con ellos mismos; pero no solo está el cambio de temperamento, el creerse inmortal, sabio de todas las cosas, también está lo trágico de los cambios corporales signados por la sudoración, los malos olores y el acné.

Es un momento entre los 10 y los 18 años cuando todo explota —literalmente explota—: un grano en la cara, otro en el pecho, en los lugares más insospechados. Y estos cambios corporales cada tanto incentivan las burlas de los compañeros de clase, de los amigos, lo que hace que los ánimos se caldeen y el temperamento se vuelve otro problema. Pero todo termina o todo tiene solución.

Manuel Alonso Alejo Riveros, pediatra

especialista en medicina adolescente y sexólogo, explica que por el influjo normal de las hormonas, más específicamente de la testosterona, los principales cambios de la pubertad se dan a nivel del crecimiento y el desarrollo. Crecimiento de tejidos: estatura y peso; desarrollo: adquisición de nuevas habilidades, sobre todo en el sistema reproductor: menstruación y eyaculación, entre otras.

La pubertad son todos los cambios fisiológicos de corte hormonal que sufre un niño y la adolescencia hace referencia a toda una experiencia de vida de un sujeto que está en tránsito hacia la juventud. Según la programación genética, la adolescencia va de los 10 a los 20 años aproximadamente, sin embargo hay quienes tienen una pubertad temprana —8 a 10 años— o una tardía —20 a 22—: “Hay



gente que madura muy rápido, muchachos que a los 15 años ya tienen barba y voz gruesa, otros a los 22 apenas están conociendo el vello facial”.

“Todos estos cambios generan la sudoración y un olor especial que los obliga a usar desodorante. El incremento de la sudoración, más la constante evolución, llega el acné. Mucho sudor produce cebo que en muchas personas que no tienen una adecuada fisiología de eliminación por los poros, los cuales se obstruyen generando el acné. Esto no le da a todo el mundo, depende de cierta capacidad de la piel que en algunas personas no funciona del todo bien”, dice Alejo Riveros.

La mayoría de los casos de acné que se presentan en la pubertad son normales y llegan a su fin, máximo, a los 22 años. Algunos persisten con la patología, siendo



**Clínica  
Medellín**  
Comprometidos con tu salud

Cómodos espacios y  
moderna infraestructura

## Sede Occidente

- Servicios de alta complejidad
- Tecnología de vanguardia
- Ubicación estratégica y facilidad de acceso
- Atención especial a medicinas prepagadas, pólizas y particulares mediante acompañamiento permanente y atención personalizada.

En manos de nuestros especialistas encuentras la **CONFIANZA** para tu bienestar y salud.

Línea de atención Medicina Prepagada: **444 7650**

**Sede Occidente:** Carrera 65 B No. 30 - 95 Conmutador: 444 6152

**Sede Centro:** Calle 53 No.46 - 38 Conmutador: 356 8585

**Sede El Poblado:** Calle 7 No. 39 - 290 Conmutador: 311 2800

[www.clinicamedellin.com](http://www.clinicamedellin.com) · Medellín · Colombia

## CON TU CUERPO tu generación

estos casos de acné severo, que requieren valoración médica, pues los tratamientos que se venden por televisión solo funcionan para los casos leves. El experto asegura que esta es una enfermedad en la piel que necesita tratamiento específico y que muchas veces los métodos caseros lo único que hacen es dejar cicatrices de por vida. “A veces la calidad de la piel no es muy buena, y producto de eso se da el acné, el cutis graso, que tiene algún efecto hereditario”.

Pero trae consigo otras alteraciones como la dermatitis seborreica, o caspa, como es conocida genéricamente. Tanto sudor en el cabello produce comezón y si no hay un correcto lavado, la seborrea se puede volver un problema mayor.

### HIGIENE ÍNTIMA

Entre los cambios del crecimiento están

que “en la mujer hay aumento del flujo genital producto del desarrollo de sus órganos genitales internos por cambios hormonales. Es muy frecuente que en esa edad las adolescentes aumenten su flujo y por inadecuada higiene tengan alguna infección. Producto de esos cambios hormonales se dan otras situaciones como la alteración del estado de ánimo y observamos que en la juventud las personas llegan a ser irascibles, muy malgeniados con la gente con la que tienen un vínculo afectivo. Hay mal humor y cambios de temperamento”.

Hay que tener en cuenta que los cambios de desarrollo puberal no son una enfermedad, son un proceso biológico que le llega a los adolescentes entre los 12 y los 17 años. Es un período de transición que sin duda llega a su fin •

# 80%

MÁS DE POSIBILIDADES TIENEN  
LOS ADOLESCENTES QUE  
SUFREN DE SOBREPESO DE  
PERMANECER ASÍ EN LA  
VIDA ADULTA, SEGÚN  
LAS OMS.



## TEMA NATURAL

Un proceso fisiológico no produce una enfermedad como tal, sino embargo algunos organismos tienen mayor predisposición a desarrollar ciertos trastornos.

Por esto, es importante que desde la adolescencia los jóvenes comiencen a hacer consciencia de los hábitos saludables que ayudan a minimizar las posibilidades de aparición de ciertos males habituales durante esta época, como lo son el acné o el sobrepeso. Hábitos que, en últimas, permitirán tener una mejor calidad de vida a corto y largo plazo.

# Muy pronto, nueva sede del Laboratorio



## Porque queremos estar **MÁS CERCA DE TI**



Centenario Centro Comercial · Av 4N #7N-46  
Segundo piso  
Para mayor información comunicarse al 331 9090 Ext. 3312  
[www.valledellili.org/sedecentenario](http://www.valledellili.org/sedecentenario)



( CON TU CUERPO  
conjuntos )



## APORTE NUTRICIONAL

La leche materna no solo cubre todas las vitaminas y minerales que permiten el correcto crecimiento físico y desarrollo cerebral y visual del menor, sino que aporta la energía que éste necesita durante los primeros meses de vida. A diferencia de las leches industrializadas, la materna cuenta con unos biofactores que contribuyen a la prevención de infecciones, el desarrollo del sistema nervioso y el cuidado de los tejidos y órganos en crecimiento del bebé.

# 100%

DE LAS NECESIDADES NUTRICIONALES DEL MENOR SON CUBIERTAS POR LA LECHE MATERNA.

## El alimento básico

durante los primeros mil días de vida es la leche. La lactancia es clave en el crecimiento del menor, no solo por los nutrientes que le aporta sino por el vínculo afectivo que representa.

**ASESORA**  
NATALIA PÉREZ ORTEGA  
Nutricionista dietista.

# LACTANCIA



## VÍNCULO AFECTIVO

El acto de amamantar es un vínculo indestructible entre madre e hijo. Es el acto que mejor le permite al bebé adaptarse a la vida extrauterina, convirtiéndose para este en la extensión del cordón umbilical. Pero es importante tener claro que la lactancia exitosa no es necesariamente que el bebé pueda extraer la leche.

Cuando se presentan problemas con la succión, si el niño tiene contacto con el seno materno se mantiene el vínculo afectivo, aunque la madre deba extraer la leche posteriormente.

## OTRAS OPCIONES

Aunque la mejor leche para el bebé es la materna, si el niño es alérgico a la proteína de la leche o si la mamá no quiere o no puede alimentarlo, ésta puede suplirse por otros tipos de leches que cuentan con una nutrición similar. Según el Código Internacional para la Comercialización de Sucedáneos, estas leches deben ser prescritas por un profesional de la salud, que indique la cantidad, frecuencia y duración de su consumo.

# 6

PRIMEROS MESES DE VIDA ES EL PERIODO EN EL QUE LA LECHE DEBE SER LA ALIMENTACIÓN EXCLUSIVA DEL BEBÉ

# La felicidad depende de usted

# La tranquilidad la brindamos nosotros



Almacenes en Bogotá, Cali, Medellín y Barranquilla



Especializados en productos para el cuidado de la salud

**Bogotá: 571 2181212**  
Resto del país: 01 8000 910405

Mayor Información:  
[www.ortopedicosfuturo.com](http://www.ortopedicosfuturo.com)



Las mejores marcas y muchas más...



( CON TU CUERPO  
para ellas )

# CONVIVA CON LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA

**ASESORA**

LUZ ÁNGELA URIBE. Ginecóloga,  
adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.

Una ejecutiva de 52 años refiere que “en la noche el sofoco y la sudoración son insoportables. No puedo dormir y me levanto cansada y de malgenio. En el día, la sudoración, enrojecimiento y sofocos me limitan el trabajo y cuando estoy en reuniones de la empresa, siento mucha sed, además, la piel la tengo enrojecida y no permito que nadie me hable ni siquiera mi jefe. Me siento gorda y mi cuerpo ha cambiado. Siento que mi vida familiar y laboral se están acabando”.

Entonces fue a consulta, se sometió a una terapia hormonal y, de esta manera, su vida cambió y pudo continuar con su trabajo en el que, incluso, después fue ascendida.

El sofoco afecta al 80% de las mujeres menopáusicas y a un 38% de ellas, les dura cinco años o más. Se caracteriza por la aparición de un calor intenso en el pecho que se propaga al cuello y a la cara y se acompaña de ansiedad, palpitaciones, sudoración excesiva y enrojecimiento de la piel.

Este se produce por una inestabilidad del centro termorregulador del hipotálamo ocasionado por la disminución de la cantidad de estrógenos circulante, también se ha visto que las concentraciones de adrenalina aumentan durante los calores.

Para contrarrestar el sofoco en casa, la ginecóloga, Luz Ángela Uribe, afirmó que

## Existen varios tratamientos para contrarrestar el sofoco y la sudoración excesiva derivados de esta etapa de la vida, para así poder tener bienestar. La actitud frente al tema también cuenta.

“se pueden tomar infusiones de agua de jengibre mezclada con artemisa o astrálogo, de trébol común y, además, es bueno comer ñame, habas y la fruta granada. Por otra parte, es importante hacer ejercicio mínimo veinte minutos al día”.

A veces el sofoco, derivado de la menopausia, es tan intolerante que las mujeres que lo padecen tienen un gran deterioro en su calidad de vida e incluso pueden llegar a deprimirse. En estos casos, se debe consultar al médico.

### ALGUNOS TRATAMIENTOS

La duración de estos depende de la evolución de cada paciente. Dentro de ellos, Luz Ángela Uribe destacó la terapia de suplencia hormonal en la que, según el caso, se administran estrógenos, progesterona, la combinación de las dos o la hormona tibolona.

Si la terapia hormonal no surte efecto, entonces se suspende y se procede a suministrar medicamentos, los cuales deben ser ordenados por un especialista.

Uribe anotó que hay limitaciones para aplicar la terapia hormonal. “No es adecuada para mujeres que presenten sangrado uterino sin diagnóstico, trombosis vascular reciente, insuficiencia hepática, tumor estrógeno dependiente, hiperlipi-

### PAUTAS PARA EL SOFOCO

- ▶ Extremar la higiene con duchas y usando desodorantes específicos para la sudoración excesiva.
- ▶ Usar ropa holgada y tejidos naturales como el lino y el algodón que permiten que pase la mayor cantidad de aire posible a través de ellas, haciendo que el cuerpo se sienta fresco.
- ▶ Practicar ejercicio mínimo 20 minutos al día.
- ▶ Mantenerse bien hidratado.
- ▶ Tener un peso adecuado porque el sobrepeso aumenta la sudoración.
- ▶ Controlar el colesterol, los triglicéridos y la hormona tiroidea.
- ▶ Cuidar la alimentación. Tener una dieta sana. El picante, la cafeína y el alcohol producen más sudoración.
- ▶ Consumir adecuado calcio y vitamina D.
- ▶ Evitar ambientes calurosos y no abrigarse en exceso.
- ▶ No fumar o exponerse al humo del cigarrillo.
- ▶ Controlar la ansiedad.

demia, miomas, enfermedad pancreática, hipertensión, migraña, antecedentes de tromboembolismo, mastopatía fibroquística o un infarto reciente”.

Otra alternativa son los manejos homeopáticos que, igualmente, deben ser individualizados. Entre las opciones utilizadas están algunas basadas en plantas como la lachesis, sulphur, sepia, la acnea racemosa y los bioflavonoides, estos últimos se derivan de la soya. También está la fitoterapia en la que se puede utilizar el aceite de semillas de casis, el aceite de sésamo, el zhimu y el anís.

Están, además, las técnicas de relajación y respiración como el yoga, el uso de antidepresivos y la acupuntura. Las dos primeras hacen que el organismo libere serotonina, sustancia que puede disminuir la intensidad de los sofocos en hasta un 30% o 40%, según ensayos clínicos y, por el lado de la acupuntura se reducen los sofocos en un porcentaje similar.

De todas maneras, cualquier tratamiento que se elija debe estar supervisado por un especialista, que valorará la respuesta a este y sus potenciales efectos adversos.

Luz Ángela Uribe recalca que: “la mujer en la época menopáusica puede vivir una bella etapa donde se le recomienda tener un estilo de vida sano, ejercicio, dieta adecuada y cero estrés” ●



**Para alcanzar una mejor salud y bienestar para el organismo, hay una acción que está a la mano: consumir más frutas.**

*In order to improve your body's health and well-being, there is one easily available solution: eat more fruit.*

El dato de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es contundente: un consumo suficiente de frutas y verduras podría salvar hasta 1,7 millones de vidas cada año. Y hay otro que pone a reflexionar: la ingesta insuficiente de estos productos es uno de los 10 factores principales de riesgo de mortalidad a escala mundial.

No obstante, incluirlas en la dieta diaria no debería ser una tarea obligatoria y aburrida. El universo de las frutas es amplio, interesante y, sobre todo, delicioso y, lo mejor, es que consumirlas aportará grandes beneficios al organismo.

La OMS recomienda comer al menos cinco piezas o porciones (o 400 gramos) de frutas y verduras al día para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayudar a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética. ¿Imposible? No, si lo que se quiere lograr es el balance adecuado en la nutrición cotidiana.

La nutricionista Martha Lucía Calero Quintero expresa que las frutas, por su alto contenido de fibra, mejoran el tránsito intestinal y alivian el estreñimiento. “Ellas se fermentan y al hacerlo forman ácidos grasos, que inhiben el crecimiento y la proliferación de células cancerígenas en el intestino, entonces, previenen, en ese caso, el cáncer de colon”, explicó.

**ASESORA**

MARTHA LUCÍA CALERO  
QUINTERO. Nutricionista,  
adscrita a Coomeva  
Medicina Prepagada.

**ADVISOR**

MARTHA LUCÍA CALERO  
QUINTERO. Dietician,  
affiliated with Coomeva  
Medicina Prepagada.

The World Health Organization's (WHO) data are conclusive: eating enough fruits and vegetables could save up to 1.7 million lives a year. And there is another interesting piece of data: the insufficient consumption of these products is one of the top ten mortality risk factors worldwide.

However, including them in your daily diet should not be an obligatory, boring task. The universe of fruit is vast, interesting and above all, delicious. And what's best, eating fruit will bring great benefits to your organism.

The WHO recommends that you eat at least five pieces or portions (400 grams) or fruit and vegetables a day in order to reduce the risk of developing non-communicable diseases, and help ensure a sufficient intake of dietary fiber. Impossible? No, if what you want to achieve is an adequate balance in your daily nutrition.

Nutritionist Martha Lucía Calero Quintero affirms that fruit, due to their high fiber content, can improve your bowel transit and alleviate constipation. "They ferment and by doing so they produce fatty acids that inhibit the growth and proliferation of carcinogenic cells in the intestine, thus preventing colon cancer", she explained.

## VITAMINAS Y COLORES

### VITAMINS AND COLORS



**PROVITAMINA A**, como el betacaroteno (antioxidante). Se encuentra en las que tienen color amarillo o naranja. Actúan en la prevención del cáncer de tipo gástrico y de pulmón. En cuanto a las frutas que contienen betacaroteno hay que evitar un alto consumo, porque la persona se puede pigmentar, "no es que se intoxiquen, pero sí puede ponerse de color amarillo".

*PROVITAMIN A, such as beta-carotene (antioxidant). It is found in yellow or orange fruit. They prevent stomach and lung cancer. With regard to fruit containing beta-carotene, people should avoid consuming them in excess; otherwise they may suffer from carotenemia, a yellow pigmentation of the skin. It's not that they get intoxicated, but their skin can turn a little yellow.*

**VITAMINA C**. Una de sus funciones es ayudar al incremento del factor inmunológico, es decir, las defensas. Interviene en la absorción del calcio y del hierro. Su deficiencia produce caída del cabello y falta de apetito, entre otras consecuencias. Sus fuentes importantes son la guayaba y las frutas cítricas. También hay sustancias que se encuentran presentes en las frutas, tal es el caso de los flavonoides, que potencializan la acción de la vitamina C y que hacen que se aumenten las defensas, como en el caso de las manzanas y las uvas.

*VITAMIN C. One of its functions is to help increase the immunological factor, i.e. your immune system. It helps absorb calcium and iron. Its deficiency produces hair loss and loss of appetite, among other consequences. Vitamin-C rich fruits include guava and*

*citruses. There are also substances that can be found in fruits, such as flavonoids, which are found in apples and grapes, that boost the action of vitamin C and strengthen your immune system.*

**VITAMINA E**. Produce cambios regenerativos en las células de algunos tejidos, como los músculos y el corazón. También contribuye a eliminar sustancias tóxicas y a la salud de la piel. El aguacate tiene buen contenido de esta vitamina.

*VITAMIN E. Produces regenerative changes in the cells of some tissues, such as the muscles and heart. It also helps eliminate toxic substances and improves the health of your skin. Avocado is rich in this vitamin.*

**LICOPENO Y EL ROJO DE LAS FRUTAS**. El licopeno es una sustancia química que existe de forma natural y es la responsable del color rojo en frutas y verduras. Previene enfermedades cardíacas y tiene propiedades anticancerígenas, en especial en pulmones, sistema gástrico y próstata. En este grupo se encuentran las cerezas, frambuesas, fresas y moras.

*LYCOPENE AND RED FRUIT. Lycopene is a chemical substance that exists naturally and is responsible for the red coloring of fruits and vegetables. It helps prevent cardiac disease and has anti-cancer properties, especially protecting the lungs, the gastric system and the prostate. This category of fruits includes cherries, raspberries, strawberries and blackberries.*



### ALIMENTA EL CUERPO

Como fuente de fibra es ideal consumirlas “al natural”. Sin embargo, hoy se vive un “boom” de batidos y jugos que, asegura la especialista, “son maneras de consumirlas por sus vitaminas, pero no debemos olvidarnos de la fibra, que además, ayuda a que la digestión y absorción de grasas y carbohidratos sea más lenta, evitando el incremento de glucosa y colesterol en la sangre”.

Las frutas, también, son importantes por su contenido de sustancias que actúan como antioxidantes, ayudando a desintoxicar el cuerpo. En ese sentido, contribuyen a combatir la “inflamación de las células, previniendo, en ese caso, el cáncer, y neutralizando la acción de los radicales libres, que son moléculas que se producen como resultado de la oxidación celular”.

Con el fin de mejorar el consumo de frutas, la OMS recomienda, incluso en el caso de las verduras, comerlas crudas como aperitivos, buscar aquellas que estén frescas y de temporada y tratar de que haya variedad.

Y, ¿hay una hora adecuada para consumirlas? La especialista Calero Quintero responde que sobre este tema se han tejido muchos mitos. “La fruta se puede consumir a cualquier hora del día. Lógicamente, si es un paciente que tiene una acidez o hiperacidez no conviene que consuma frutas cítricas en las horas de la noche. Se trata de buscar el equilibrio, un desayuno que siempre tenga una fruta o un almuerzo acompañado de frutas o verduras”.

Eso sí, cuando hay unas condiciones médicas específicas, lo aconsejable es consultar con los expertos. Desde el punto de vista cardíaco, comenta la nutricionista, el coco tiene un alto contenido de grasas saturadas, y con la diabetes, hay unas frutas que tienen mayor contenido de carbohidratos que otras, pero lo importante no es eximir las a todas de la dieta, insiste, sino encontrar el balance, de acuerdo con el organismo ●



### THEY NOURISH THE BODY

As a source of fiber, it is best to consume them raw, “au naturel”. However, smoothies and juices have become increasingly popular. According to our specialist, “these are ways you can consume them to get their vitamins, but we mustn’t forget the fiber, which helps slow down the digestion and absorption of fats and carbohydrates, preventing the increase of glucose and cholesterol in your blood”.

Fruit are also important because of substances they contain which act as antioxidants, and help detoxify the body. Thus, they help us avoid “cell inflammation, thereby preventing cancer, and neutralizing the action of free radicals, which are molecules that are produced as a result of cellular oxidation”.

In order to improve your fruit consumption, the WHO recommends, even in the case of vegetables, to eat them raw and as an appetizer. Find those that are fresh and in season, and try to eat a variety of them.

Is there an appropriate time to consume them? Specialist Calero Quintero says that there are lots of myths regarding this topic. “Fruit can be eaten at any time during the day. Obviously, if you are a patient who suffers from heartburn or hyperacidity, you should avoid eating citrus fruits at night. It’s about finding balance, always including fruit in your breakfast, or making sure you include fruits and vegetables in your lunch”.

Obviously, under specific medical circumstances, it is advisable that you consult with an expert. From the cardiac perspective, the nutritionist claims that coconut has a high saturated fat content. With regard to diabetes, there are fruits that have a higher carbohydrate content than others. But what’s important is that you don’t exclude them completely from your diet, but rather that you find a proper balance for your body ●

## FRUTAS PODEROSAS / POWERFUL FRUITS

**BANANO.** Una de sus fortalezas es contribuir al equilibrio de los líquidos y electrolitos. Por tanto, tiene un alto impacto energético y contribuye a que haya un mejor desempeño en la actividad física. Se recomienda cuando la persona experimenta calambres, porque el potasio ayuda a la contracción muscular y al impulso nervioso.  
**BANANA.** *One of its strengths is that it contributes to the balance of fluids and electrolytes. Therefore, it can have a high impact on our energy levels and contribute to improve our physical performance. It is highly recommended for people who experience cramps, as potassium aids muscle contraction and nerve impulses.*



**UVAS.** Por su alto contenido de resveratrol, cuenta con poder en el sistema inmunológico y en las defensas. Protege los vasos sanguíneos previniendo la aterosclerosis y los eventos coronarios.  
**GRAPES.** *Due to their high resveratrol content, they can boost the immune system. They protect blood vessels by preventing atherosclerosis and coronary events.*

**GUAYABA.** Posee un alto contenido de vitamina C y poderes cicatrizantes e inmunológicos, que intervienen favorablemente en la prevención del cáncer. Por su contenido de pectina, tiene efecto beneficioso sobre los niveles de colesterol en la sangre, disminuyendo su absorción y generando un factor cardioprotector.  
**GUAVA.** *It has a high vitamin C content and both immune and healing powers that can help prevent cancer. Due to its high pectin content, it can have a beneficial effect on blood cholesterol levels, decreasing its absorption and generating a cardio-protective factor.*



**FRUTAS CÍTRICAS.** Para subir las defensas son ideales los cítricos con alto contenido de vitamina C. El limón es cicatrizante y se considera la estrella de los antioxidantes.  
**CITRIC FRUITS.** *To boost your natural defenses, eat citrus fruits, which are high in vitamin C. Lemon has an effective healing power and is considered the star of antioxidants.*

**MANZANA.** Al igual que la guayaba, contiene sustancias que potencializan la vitamina C, activando el efecto anticancerígeno y cardioprotector.  
**APPLE.** *Much like guava, it contains substances that can potentiate vitamin C, activating its anticancer and cardioprotective effects.*



**PAPAYA.** Tiene alto contenido de fibra. Por ser provitamina A, ayuda a contrarrestar la inflamación intracelular y la acción de los radicales libres.  
**PAPAYA.** *It's high in fiber. As it contains provitamin A, it helps counteract intracellular inflammation and the actions of free radicals.*

**SANDÍA Y MELÓN.** De buen contenido de agua y de vitamina A. El melón también tiene contenido de betacaroteno.  
**WATERMELON AND CANTALOUPE.** *High water and vitamin A content. Cantaloupe melon also contains beta-carotene.*



**AGUACATE.** Rico en vitaminas E. Por sus componentes, ayuda a controlar de forma adecuada los niveles de colesterol.  
**AVOCADO.** *Rich in vitamin E. Due to its components, it can help adequately control cholesterol levels.*

**MANGO.** Alto contenido de betacaroteno.  
**MANGO.** *Rich in beta-carotene.*





# CONTROL A LOS SUPLEMENTOS

**Si la dieta es completa, y no hay contraindicaciones, no son necesarios. Cuide los excesos.**

**ASESORA**  
MARÍA ELENA GIRALDO MARÍN  
Nutricionista-dietista, adscrita a Coomeva  
Medicina Prepagada.

En esta sociedad, en la que todo el mundo va de afán, en la que parece no haber momentos adecuados para comer y en la que en poco tiempo se quieren conseguir resultados excepcionales con el ejercicio, hay que tener cuidado con el uso de suplementos dietarios, sobre todo, en aquellos que tienen la idea de que estos reemplazarán una equilibrada alimentación.

La nutricionista María Elena Giraldo Marín considera que si la persona está sana, en unas condiciones adecuadas y se alimenta bien, no requiere de estos suplementos. “Es importante hacer énfasis en esto, porque ahora la gente está dada a tomar de todo, sin fijarse en las dosis ni en las cantidades”.

Los suplementos dietarios son sustancias que se distribuyen en diferentes formas y presentaciones, como tabletas, cápsulas y polvos, que tienen como finalidad aportar uno o varios nutrientes que, por diversos motivos, las personas no pueden consumir en cantidades suficientes. “Son sustancias que van a contribuir a que la dieta sea completa, de acuerdo con cada

caso. Es algo muy individual”, agrega.

Y hace énfasis en este último aspecto, pues no se trata de empezar a consumir lo que se “cree” es lo adecuado o el producto que alguien le recomendó. Cada persona, aclara la nutricionista, tiene una necesidad. Por eso, ante alguna duda con respecto a la salud, lo primero es consultar al médico para que, con la ayuda de exámenes de laboratorio, revise si hay o no deficiencias, determine las causas de las mismas y si hay necesidad de suplementar la alimentación. “Si encuentro que por intolerancia a la lactosa, por un problema de hígado o por una alergia a determinado alimento, por ejemplo, no se están recibiendo las cantidades adecuadas, pues es ahí dónde vamos a buscar las alternativas”, indica.

## CORRECTA NUTRICIÓN

La primera opción para tratar las deficiencias nutricionales parte de revisar la alimentación y todos los aspectos que la rodean, desde el estado de salud hasta los entornos social, emocional y laboral del paciente, así como tener en cuenta etapas de la vida



## CONSIDERACIONES PARA CASOS ESPECÍFICOS

### NIÑOS

En este caso, pediatra y nutricionista trabajan de la mano para descartar que haya un problema de salud que lo lleve a la pérdida del apetito. “En el mercado hay sustancias que son ricas en zinc y en otros estimulantes del apetito, pero si el niño consume fruta, verdura y productos de origen animal, pues de ahí obtendrá lo que requiere. Si no lo conseguimos porque, definitivamente, el niño no quiere comer, será el pediatra el que indique cómo administrar el suplemento”, asegura la nutricionista María Elena Giraldo Marín.

### ADULTOS MAYORES

Por problemas de masticación, a veces por falta de dientes; digestivos o por cirugías y otras enfermedades, hay suplementos que se requieren. “En esos casos sí se recomienda porque tenemos que cuidarlos para que no se vayan a desnutrir”.

### MUJERES CON MENOPAUSIA

Con el médico, evaluar si hay necesidad de hacer ajustes y remitir a los nutricionistas para tratar, desde la dieta, de realizar el complemento que se requiere. “Se da una situación: si

alguien va a cumplir 40, lo primero que hace es comprar el calcio. No. Hay que revisar que haya un poco de todo en su dieta, lácteos, carnes, harinas, frutas, verduras, cereales y grasas, empezar a consumir más fibra, frutos secos, semillas”.

### EMBARAZADAS

En ellas son importantes el hierro y el ácido fólico, entre otros nutrientes, porque, manifiesta la especialista, “sabemos que son sustancias que intervienen en la formación de las estructuras del bebé”.

como el embarazo o la lactancia.

La persona debe estar atenta a su cuerpo, evaluar si hay cansancio, si está perdiendo peso o masa muscular, “se revisa el consumo, porque se tiene ahora la tendencia a suprimir harinas y grasas y aumentar la proteína. Cuando se habla de balance y adecuación, nos referimos a incluir todos los nutrientes, cada uno en cantidades adecuadas, teniendo en cuenta edad, sexo, actividad física, entre otros aspectos”, indica la especialistas.

Los carbohidratos, advierte, no pueden faltar en la dieta, “son el respaldo energético principal y hoy a todo el mundo le dio por quitarlos. Llevo treinta años diseñando dietas y cada día me convenzo más de que una dieta sin ellos no es la adecuada. Si comes mucha proteína y no pones carbohidratos, vas a tener pérdida de la primera”.

También alerta con respecto a una situación que se ha venido generalizando. “Muchas veces caemos en el facilismo. Es más fácil tomarme una malteada que hacerme una carne, una ensalada, unas papas al horno. Es más rico comerse eso que tomar-

se un frasco de píldoras. ¿Qué se gana la gente con mucho dinero, un trabajo muy bueno y una salud deteriorada por no haber sacado diez minutos para comer? Se pierde la parte placentera del consumo de los alimentos. Las malteadas, mejor dejarlas para casos muy especiales”.

El exceso de los suplementos puede producir toxicidad. Ingerirlos en dosis muy altas puede ocasionar fatiga, sueño, cansancio y náuseas, por eso, “hay que aprender a leer muy bien las etiquetas y tener en cuenta que sea por recomendación médica”.

Con algunas vitaminas, este exceso no presenta mayores problemas porque se eliminan por la orina, “lo que estaríamos botando es plata; si con media pastilla de complejo B tengo para qué me tomo tres”. Pero, en ciertos casos, la intoxicación puede afectar el riñón o traer problemas de tiroides, en la piel y visuales. “Una alimentación sana y equilibrada, que tiene todos los nutrientes, está completa. Es cierto que no todo el mundo sigue dietas sanas, pero es mejor ir con cuidado, no exagerarse y no botar la salud ni la plata”, concluyó •

# 3

MESES ES EL TIEMPO ESTIPULADO POR EL INVIMA PARA EMITIR EL REGISTRO DE UN SUPLEMENTO DIETARIO CUANDO ESTE CUMPLE CON LOS REQUISITOS SANITARIOS.





## HEPATITIS, INFLAMACIÓN DEL HÍGADO

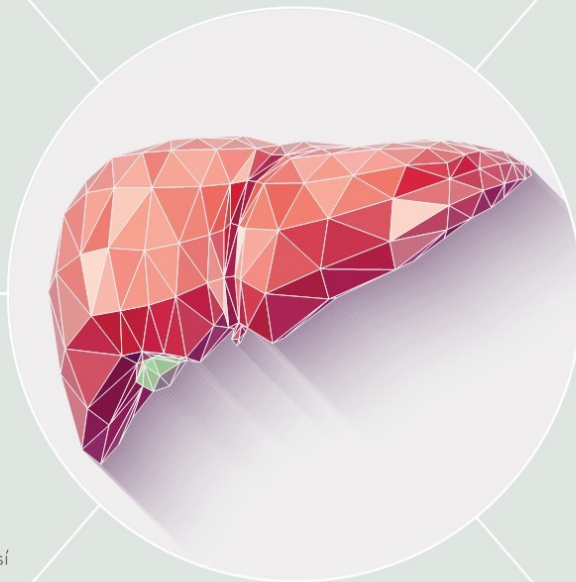
**La enfermedad hepática puede ser causada por virus, bacterias, daño hepático y trastornos. Frenar su avance está en sus manos.**

# 5

VIRUS DE LA HEPATITIS -A, B, C, D Y E- HAN IDENTIFICADO LOS CIENTÍFICOS. TODOS CAUSAN ENFERMEDADES, CON RASGOS MUY ESPECÍFICOS.

# PREVÉNGALA DESDE SU DÍA A DÍA

Mantener hábitos de higiene adecuados, potabilizar el agua, así como evitar condiciones de hacinamiento e intervenciones estéticas (piercings, tatuajes, cirugías menores) en centros estéticos que no estén homologados, y tener relaciones sexuales seguras son métodos para su prevención.



### ATENCIÓN A LOS SÍNTOMAS

Dolor o distensión en la zona abdominal, orina turbia y deposiciones de color arcilla o pálidas, fatiga, fiebre, picazón, coloración amarillenta de la piel o los ojos, inapetencia, náuseas y vómitos; así como pérdida de peso, son algunos síntomas que lo pueden alertar de padecer la enfermedad.

# 1,5

MILLONES DE PERSONAS MUEREN AL AÑO EN EL MUNDO POR LAS HEPATITIS VIRALES.

**ASESOR JORGE ENRIQUE VIVAS GÓMEZ**  
Especialista en Medicina Interna

### (TEN EN CUENTA)

La afección puede remitir espontáneamente o evolucionar hacia una fibrosis (cicatrización), una cirrosis o un cáncer de hígado.

Tras el diagnóstico del tipo de hepatitis, puede realizarse una prueba para determinar el grado de afectación por la enfermedad.

El hígado descompone los productos de desecho en la sangre. Cuando se inflama, no trabaja bien, acumulando residuos en la sangre y los tejidos.

CONTIGO )

**LOS HOBBIES NO SOLO SON UNA BUENA IDEA PARA MANTENERNOS ACTIVOS SOCIAL E INTELLECTUALMENTE, SINO TAMBIÉN PARA EVITAR EL DETERIORO DE NUESTRA MENTE.**

**RETOS PARA EL CEREBRO**

Aprender nuevas cosas y adquirir destrezas que realmente impliquen un esfuerzo para nuestro cerebro ayuda a retardar los problemas degenerativos.

**POR UN ESTADO MENTAL ALERTA**

Aquellos hobbies que exigen mayor concentración, como crucigramas, sudokus y concursos de preguntas y respuestas, son claves para activar las neuronas.

**SALIR DE LA RUTINA**

Viajar, recopilando la mayor información posible, aprender un nuevo idioma, manualidades o actividades artísticas son otras alternativas.

**6**

DE CADA 10 MILLONES DE PERSONAS MAYORES DE 80 AÑOS SUFREN DE ALZHEIMER.



# ZOOM A LAS URGENCIAS ODONTOLÓGICAS

Se presentan por un trauma  
o enfermedad que no da espera a una  
cita programada.

ASESORA ANDREA XIMENA DÍAZ. Auditor Odontológico Coomeva Medicina Prepagada

Como un evento de aparición súbita, que requiere atención inmediata, se define una urgencia odontológica, dado que en la mayoría de los casos está acompañada de dolor o situación que no da espera a una cita programada. Esta puede ser originada por trauma, por una patología (enfermedad) o situación en dientes y estructuras orales como labios o tejidos blandos. En ningún caso se recomienda la automedicación ni acudir a terapias caseras, pues podrían complicar el cuadro clínico.

Coomeva Medicina Prepagada tiene a disposición de sus usuarios el servicio de urgencia odontológica domiciliar operado a través de Coomeva Emergencia Médica (CEM), con el cual puede dar manejo para estabilizar la situación, mientras el paciente va a consulta. En algunas ocasiones se requiere la toma de una radiografía para confirmar el diagnóstico o para definir la complejidad de un procedimiento, casos en los que el paciente deberá asistir al consultorio odontológico para la atención de la urgencia.

Los programas de Salud Oral de Coomeva Medicina prepagada, línea de servicio líder en Colombia en aseguramiento dental, tienen además del cubrimiento en la consulta de urgencia, una cobertura desde el ingreso para accidentes odontológicos con un tope de 10 SMMLV sin límite de eventos durante la vigencia del contrato con una amplia red de prestadores a nivel nacional. Algunos de los programas de medicina integral también cuentan con cobertura de atención de urgencia •

**TOME MEDIDAS**

Las urgencias odontológicas no son prevenibles, pero el riesgo de tenerlas puede disminuir si se visita regularmente al profesional de la Salud Oral.

**6.270 usuarios**

DE LOS PROGRAMAS SALUD ORAL Y MEDICINA INTEGRAL FUERON ATENDIDOS EN 2015 POR LOS PROFESIONALES DE SALUD ORAL COOMEVA MEDICINA PREPAGADA Y URGENCIAS ODONTOLÓGICAS DOMICILIARIAS DE CEM.

**LA AVULSIÓN**

Es el motivo de urgencia que se presenta con mayor frecuencia en niños y son las que ocasionan mayor impacto emocional en los padres. En estos casos si tenemos el diente, es de vital importancia consultar lo antes posible y llevarse-lo al odontólogo. El diente no se debe frotar ni limpiar y preferiblemente conservarlo en saliva, leche o solución salina para que el Odontólogo pueda reimplantarlo.

**MÁS COMUNES**

Fractura dental, pulpitis, abscesos y pericoronitis, son las causas más frecuentes de las urgencias odontológicas.

**BUSQUE AYUDA EN CASO DE:**

- Dolor agudo de aparición súbita, que persiste.
- Dolor e Inflamación de la encía que rodea las cordales durante su erupción.
- Hemorragias o complicaciones posteriores a un procedimiento quirúrgico.
- Inflamación de la encía, labios o cara.

**Entre los 16 y 21 años**

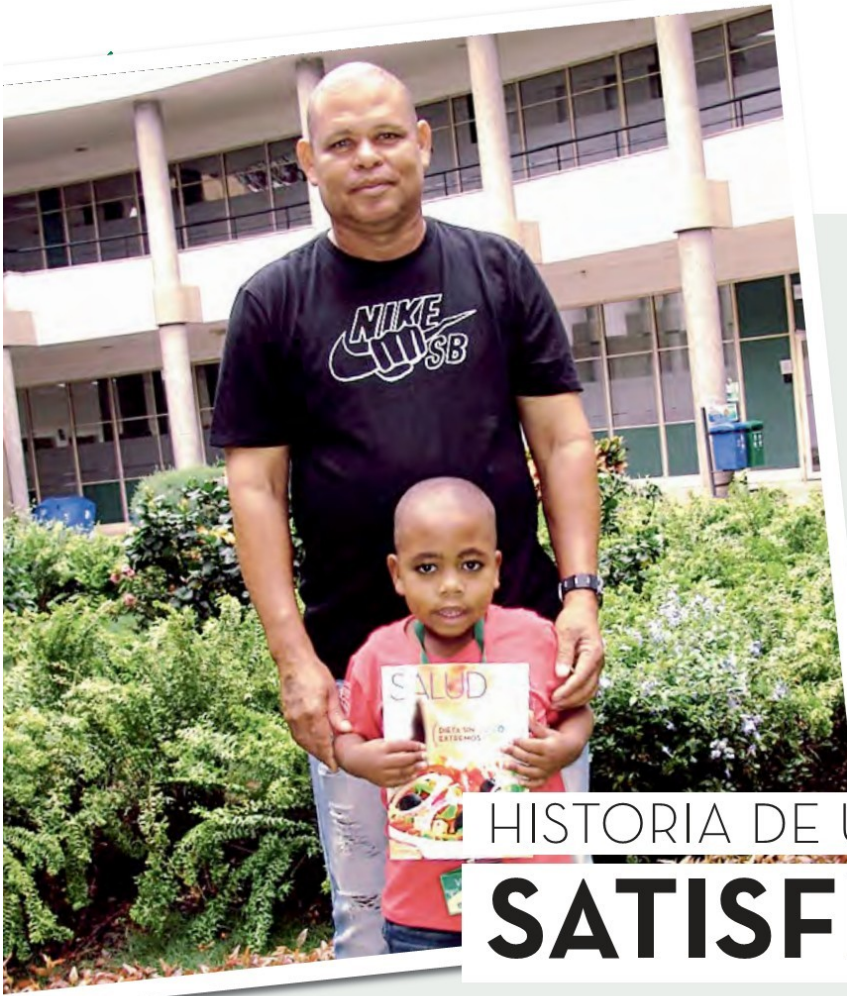
COMÚNMENTE APARECEN LAS CORDALES O TERCEROS MOLARES. CUANDO ERUPCIONAN PUEDEN GENERAR MOLESTIAS COMO LA INFLAMACIÓN DE LA ENCÍA QUE LAS RODEA, DOLOR AGUDO, LIMITACIÓN EN LA APERTURA BUCAL, ENTRE OTROS. POR TAL RAZÓN ES MUY IMPORTANTE SER VALORADO POR UN PROFESIONAL DE LA SALUD ORAL PARA DEFINIR EL MANEJO PERTINENTE, YA QUE NO EN TODOS LOS CASOS ESTÁ INDICADO EXTRAERLAS.



En el sitio [medicinaprepagada.comeva.com.co](http://medicinaprepagada.comeva.com.co) puede obtener más información sobre los tipos de urgencias.

**URGENCIAS MÁS COMÚNES**

- ▶ **Pulpitis dental o inflamación del nervio:** caracterizada por dolor agudo, de aparición espontánea, asociada comúnmente a caries o calzas profundas.
- ▶ **Abscesos dentales:** asociados a una degeneración del nervio, de origen endodónico, o a una alteración del ligamento y tejidos que rodean el diente.
- ▶ **Pericoronitis:** inflamación e infección de la encía que rodea los dientes retenidos, principalmente las cordales, en el momento de su erupción.
- ▶ **Fracturas dentales:** puede darse un dolor que varía desde la sensibilidad dental hasta el dolor agudo y comprometer parcial o totalmente la corona.



## HISTORIA DE USUARIOS

# SATISFECHOS

**Percy Hummans** agradece al servicio médico internacional de Coomeva por la atención que recibió su hijo en Medellín y Cali desde el momento en que le diagnosticaron leucemia.

Solo expresiones de gratitud y satisfacción tienen Percy Hummans y su hijo Keenan, ciudadanos de la isla holandesa Bonaire, hacia el servicio médico internacional de Coomeva Medicina Prepagada, del que ambos son usuarios.

A Keenan le fue diagnosticado hace cuatro años leucemia, razón suficiente para que se trasladaran a Medellín, Colombia, para cumplir con las citas y seguir los requerimientos del tratamiento del pequeño de la familia.

Durante un año el menor de edad fue atendido en el Hospital Pablo Tobón, en donde recibió toda la atención necesaria y, gracias a la donación de fluido medular del padre y al trasplante de médula ósea de un niño de cuatro años, enviada desde Estados Unidos, superaron esta dura batalla.

### TRABAJO CONJUNTO

Junto a la atención médica especializada que ofrecen los planes de Coomeva Medicina Prepagada y al equipo médico de dicho Hospital florecieron las esperanzas para la familia Hummans. “Le doy gracias a Dios por tener esta atención. Siempre confíe en el equipo médico que tenemos en Colombia, es un país reconocido por tener un sistema de salud muy bueno, tenía claro que en Bonaire no habría la atención especializada”, expresó Percy, quien trabaja en el muelle de esta isla en labores de seguridad.

Luego de su exitoso trasplante, Keenan se recuperó rápidamente y continuó los controles médicos con los profesionales de Coomeva Medicina Prepagada en Colombia. La atención posterior se orientó hacia la ciudad de Cali, en el Centro



Estar afiliado a los programas de  
**Comeva Medicina Prepagada**  
 te ofrece beneficios adicionales

01

TELESALUD  
 asesoría telefónica con  
 nutricionista y psicólogo\*

018000918082

Opción 7

- **Nutrición:** Asesoría **nutricional**, consumo de **alimentos**.
- **Psicología:** Acompañamiento, consejería y **asesoría psicológica**.

02

Atención de  
 Urgencias  
**Odontológicas**  
**Domiciliarias**

- **Sin costo adicional**, ni límite de uso, **24 horas, los 365 días del año**, con equipos y materiales odontológicos de **alta calidad**.

• **Línea Directa Nacional** 018000931555 • **Línea Directa Celulares** #586 Claro, Movistar y Tigo.



Disponible en Cali, Bogotá, Medellín, Pereira\*\*, Cartagena y Barranquilla.

03

Asistencia en viajes  
 por medio de:



- Nuestros Programas **Oro, Oro Plus, Plata Joven y Asociado** te brindan asistencia en urgencias en el exterior a través de Assist Card. No es necesario activarlo al momento de tu viaje.

Para más información visita nuestra página web:  
[www.medicinaprepagada.comeva.com.co](http://www.medicinaprepagada.comeva.com.co)

**Comeva** nos facilita la vida

**Comeva** | Medicina Prepagada

**Condiciones:**

\*La asesoría con psicología y nutrición estará disponible de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 8:00 p.m. y sábados de 8:00 a.m. a 2:00 p.m. - Si la atención con el profesional no puede prestarse de manera inmediata por disponibilidad, se programará una cita. Los profesionales de la Salud no podrán recetar medicamentos. El servicio es operado por Coomeva Emergencia Médica - CEM. \*\*En Pereira disponible de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 12:00 m. y de 2:00 p.m. a 6:00 p.m. Sábados de 8:00 a.m. a 12:00 m.



**“Le doy gracias a Dios**  
por tener esta atención. Resaltan  
la calidez de la gente, el apoyo y  
acompañamiento de los colaborado-  
res de Coomeva”: Percy Hummans.



Médico Imbanaco, donde es atendido actualmente. Lo mejor de todo es que los controles trimestrales se realizaron durante los primeros 3 años, y hoy, gracias a la positiva evolución y a la superación del cáncer, en mayo de 2016, “sus controles se han extendido a 6 meses después de ser de cada tres meses. Ahora está muy bien”, afirmó el padre.

#### PARA COMPARTIR

Es así como estos usuarios internacionales relatan con gran alegría y certeza la excelente experiencia que han vivido en las dos ciudades colombianas. Resaltan la calidez de la gente, el apoyo y acompañamiento de los colaboradores de Coomeva e indican la importancia del cumplimiento con las citas y los medicamentos en cada visita a nuestro país.

“Nosotros accedimos a Coomeva porque nuestro seguro tiene convenio con esta medicina prepagada. No tengo nada para mejorar, en Bonaire también nos preguntaron por el servicio en Colombia y nos mostramos muy satisfechos”, agregó.

Keenan hoy es un niño sano y feliz, cumple con sus compromisos escolares en Bonaire y viaja frecuentemente a la capital del Valle, en donde disfruta mucho de las papas fritas. “En Cali la atención ha sido muy cercana y de calidad, los vecinos del apartamento donde nos hospedamos conocen nuestra condición, nos cuidan y están pendientes. A veces no me quiero ir”, finalizó Percy entre risas ●

\* Historia y fotografía autorizada por los protagonistas para publicación de Coomeva



VIELADO Supersalud

**Estar rodeado de familiares y amigos en el calor y comodidad de tu hogar** puede ayudar a una pronta recuperación. Con **Hospital en Casa** recibes servicios especializados para el cuidado de tu salud ahorrando tiempo y dinero.

**Pregúntale a tu médico por Hospital en Casa.**

**Conoce nuestros servicios:**

- Extensión **hospitalaria** • Terapias de **rehabilitación** • Clínica de **heridas**
- Suministro de **medicamentos, insumos, dispositivos y equipos biomédicos**
- Cuidado del **paciente crónico** • Ventilación **mecánica**
- Cuidado **paliativo** • Nutrición y dietética

Ingresa a nuestra página web **www.hospitalencasa.com.co** o comunícate a nuestras líneas de atención:

**Cali: 321 12 19 - Resto del país: 01 8000 934 046**

Encuentra nuestras sedes en:

Bogotá • Cali • Palmira • Buga • Tuluá • Popayán • Pasto • Medellín  
Rionegro • Montería • Barranquilla • Cartagena • Sabanalarga

**Hospital**   
**en CASA**  
Tan confiable como en la clínica



## Nuestro plan de lealtad cambia de nombre pensando en la vitalidad y bienestar de nuestros afiliados.

Tu plan de lealtad, por medio del cual premiamos la fidelidad, antigüedad y tus hábitos saludables ha cambiado su nombre para seducirte y ayudarte a cuidar tu salud y la de tu familia.

Este nuevo nombre ha sido producto de una construcción colectiva de Coomeva Medicina Prepagada pensando en vitalidad, bienestar, oportunidades, felicidad, salud y cuidado. Con esta evolución buscamos resaltar la importancia de tener una actitud más activa frente al cuidado de la salud, más acciones, más cuidado, más prevención.

Nuestro plan sigue reconociendo a los usuarios que son juiciosos con los controles médicos, asisten a las activi-

dades de promoción y prevención, entre otros eventos que benefician tu salud. Esto lo podrás lograr participando activamente en nuestras campañas de hábitos de vida saludable que te brinda +ACTIVO.

Te invitamos con motivación para que te actives con tu plan de lealtad, donde podrás recibir premios por participar de las campañas saludables que tenemos para ti. Continuarás acumulando PINOS que posteriormente puedes redimir en premios como experiencias o productos.

Si no estabas inscrito en Salud+, puedes hacerlo con +Activo: si ya tienes tus datos registrados, no es necesario que los vuelvas a ingresar.

## CONOCE “+ ACTIVO”

1. Ingresa a nuestra página web <https://masactivo.pinoscoomeva.com> o comunícate con 018000189992 opción 3.
2. Diligencia los datos.
3. Comienza a participar en las diferentes campañas.

## CÓMO REDIMIR PINOS

En Coomeva Medicina Prepagada cuidar tu salud te premia. Participa de nuestro programa de lealtad y redime los pinos que acumulas por tus consultas y atenciones médicas.

### CONOCE CÓMO REDIMIR TUS PINOS:

1. Ingresa a la página web con tu usuario y contraseña. Al ingresar en la parte superior podrás ver el número de pinos acumulados.
2. Haz clic en el menú “Catálogo de Premios” y encontrarás las categorías de premios para escoger.
3. Escoge el que más te guste dentro del rango de pinos que tienes y das clic sobre el premio elegido.
4. Revisa todos los detalles del producto y lo “agregas al carrito”. En la parte superior deberás hacer clic en “Confirmar Pedido”.
5. Al verificar que el producto pueda ser redimido con la cantidad de puntos disponibles, haces clic en “Pagar con mis puntos”. Deberás ingresar la información de envío.
6. Si estás seguro de la información ingresada para el envío podrás finalizar la redención de tus pinos y tener tu premio por cuidarte con “+ Activo”.

## IMPORTANTE

1. Al hacer tu redención debes esperar 15 días hábiles para recibir tu premio.
2. Debes revisar el estado de tu premio una vez lo recibas.
3. Tienes 24 horas para hacer algún reclamo.
4. Comunícate al 018000182080 o al 6045969.



**Contar con un convenio  
que te ofrezca apoyo**  
*para cumplir con tu tratamiento  
es la diferencia entre vivir la vida y disfrutarla*

**Comeva Medicina Prepagada**, en alianza con Gestión Médica en Salud, ahora te ofrece un servicio integral de seguimiento y apoyo terapéutico en tu tratamiento farmacológico, que va desde la compra de tus medicamentos hasta el control de la correcta administración en el momento en que debes tomarlos.

### Principales beneficios:

• Servicio a domicilio gratis.	• Línea telefónica 24 horas.
• Programa terapéutico de seguimiento y control de medicamentos	• Medios de pago: datáfono (crédito y débito) y efectivo.
• Descuento del 12% para usuarios del Plan Asociado y del 10% para usuarios de otros planes.	

### Solicita este servicio

En **Bogotá** al (1) 215 17 72 - **Resto del País** 310 573 9703.

**Comeva** nos facilita la vida

**Comeva** | Medicina Prepagada

 **Gestión Médica en Salud**



## CARIBE

### BARRANQUILLA

#### Odontología general

Carlos Barbosa Correa  
Cra. 51B 76 -71 Local 102  
Teléfonos: 3601437 y  
3605351

### SANTA MARTA

#### Ortopedia y traumatología

Alejandro Habeych González  
Calle 22 14 - 70 Ed la Perla del  
Caribe Cons. 12  
Teléfono: 4230699

## CENTRO ORIENTE

### IBAGUÉ

#### Ginecología y obstetricia

Aldemar Uribe Orozco  
Calle 9 3 - 65 Cons. 101  
Teléfonos: 2613049 y 2611820

### NEIVA

#### Urología

Oscar Fernando Cortes Otero  
Calle 11 6 - 47 Cons. 503  
Teléfono: 8720507

### IBAGUÉ

#### Ginecología y obstetricia

Fernando Rengifo Agudelo  
Cra. 4 12 - 25 Cons. 102  
Teléfono: 2631004

### BOGOTÁ

#### Gastroenterología

#### y endoscopia avanzada

Fabián A. Emura Perlaza  
Calle 134 7 - 83 Cons. 341  
Ed. Altos del Bosque. Torre 3  
Piso 4. Teléfonos: 6271493  
y 6334711

#### Ortopedia y traumatología

Lelio Augusto Pardo Pardo  
Av 19 102 - 31 Cons 105  
Teléfonos: 6221120 Ext. 139 7953111

#### Ginecología y obstetricia

Manuel Antonio Plata García  
Calle 163A 13B - 60 Cons. 26  
Centro de Especialistas  
Teléfono: 3078118

#### Ortopedia y traumatología Cirugía rodilla y artroscopia

Gustavo Adolfo Pineda Acero  
Cra. 16 82-95 Cons. 604  
Unidad Médica del Country  
Teléfonos: 79686005- 3142834892  
y 3178799227

## EJE CAFETERO

### ARMENIA

#### Neurocirugía

Jhon Jairo Abello Muñoz  
(Neurosalud)  
Cra. 13 1 N - 35 Cons. 407  
Clínica Central del Quindío  
Teléfono: 7464900

#### Urología

Néstor Ricardo Botía Silva  
(Centro de Urología Especializada)  
Calle 1 A Norte 12 - 36 Cons 201  
Teléfonos: 7467420 Fax 7460999

## NOROCCIDENTE

### MEDELLÍN

#### Endodoncia

Martha Beatriz Castro Gómez  
Cra 48-12 Sur 70 Cons 301  
Centro Profesional El Crucero  
Teléfono: 4480665

#### Medicina interna

Álvaro Echavarría Escobar  
Calle 4 SUR 43A-26 Cons 212  
Ed Formacol Unidad Médica  
Torre Plaza. Teléfono: 2681199

### CÚCUTA

#### Otorrinolaringología

Iván Enrique Castiblanco Gómez  
Av. 1 17-93 Cons. 212 C.M. Norte

Teléfonos: 5712367 y 5713690

### BARRANCABERMEJA

#### Psiquiatría

Abelardo Muñoz González  
Cra 22 47-60 Cruz Roja  
Teléfono: 6212882

## SUROCCIDENTE

### CALI

#### Ginecología y obstetricia

Eduardo Romero Vélez  
Cra. 38 A 5 A-109 Cons. 807 B  
Centro Médico Imbanaco  
Teléfonos: 5581180, 5583874  
6821000 Ext: 12807

#### Ginecología y obstetricia

#### laparoscópica

Óscar Alfredo Mejía Álvarez  
Av. 4 N 7 N - 53 Cons. 602  
Clínica Sebastián de Belalcázar  
Teléfonos: 6606808 - 6670082

#### Terapia Física y respiratoria

Dilian Liney Alegría De Hurtado  
Calle 27 28 - 14  
Teléfonos: 3340726 y  
3154788740

### PALMIRA

#### Odontología general

Luis Eduardo Manotas P.  
Cra. 28 31 - 77 Piso 2  
Teléfonos: 271574- 2758591-  
3017310730

### TULUÁ

#### Terapia física y respiratoria

Martha Lucía Botero Gómez  
Cra 35 24 -56  
Teléfonos: 2262000 y 2258476

#### Laboratorio clínico

Gloria Isabel Botero Gómez  
Cra 35 24-56  
2262000 2258476

Conoce nuestra amplia red de profesionales de la salud. Visita [www.medicinaprepagada.coomeva.com.co](http://www.medicinaprepagada.coomeva.com.co)



# Synderm®

El demolimpiador para todo tipo de piel

## ¿Cómo limpias tu piel?



Piel grasa

Todo tipo de piel



Desmaquilla

Pieles maltratadas

Pieles con tendencia acné

Una adecuada rutina de limpieza con Synderm®



[www.pharmaderm.com.co](http://www.pharmaderm.com.co)

Pharmaderm & skindrug

