

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

**PAPÁS MUY
PRESENTES**
Very present parents

VIGILADO Supersalud
ISSN 1692 - 5556 Junio - Julio 2019 - Edición 147

www.revistasaludcoomeva.co

**Coomeva**
Medicina Prepagada

La salud persona a persona.

- Urgencias
- Hospitalización
- Unidad de Cuidados Críticos
- Consulta y Cirugía Especializada y de Alta Complejidad
- Unidad de Cardiología
- Unidad de Oncología
- Laboratorio del Sueño
- Ayudas Diagnósticas y Terapéuticas
- Laboratorio Clínico
- Banco de Sangre
- Medicina Nuclear

Volabo Supersalud

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

   clinicamedellin.com

 **Clínica
Medellín**
Grupo  **quirónsalud**



Número 147
Junio - Julio de 2019
Fundador Revista Salud
Gilberto Lotero Muñoz (q.e.p.d.)

Consejo de Administración
José Vicente Torres Osorio

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

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

Gerente General Medicina Prepagada
Jorge Alberto Zapata Builes

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

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

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

Dirección General
Revista Salud Coomeva
Xiomara Iveth Campo
**Directora Nacional de
Comunicaciones**

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

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

AUTOCUIDADO EN VACACIONES



Jorge Alberto Zapata Builes
General General

Mitad de año y la temporada de vacaciones se avecina, los estudiantes están listos para su receso de actividades, y junto con sus padres, o por su cuenta, aprovecharán para tomarse un merecido descanso. Pensando en esto, desde Coomeva Medicina Prepagada invitamos a nuestros afiliados a disfrutar de esta época sin descuidar su salud ni la de su familia. A seguir las rutinas de alimentación saludable, incrementar la actividad física al caminar, bailar, nadar, montar en bicicleta, correr o practicar alguna rutina deportiva que los haga felices. A tomarse un tiempo consigo mismo a través de prácticas como la meditación, la lectura, un buen descanso y aprovechar los momentos únicos que se viven en

familia. Una importante recomendación está en el cuidado de la piel, evitar la exposición por largo tiempo a los rayos UV y aplicarse protectores solares. Además, las vacunas también se convierten en herramientas de prevención, sobre todo, si el destino del viaje está en lugares con climas tropicales. Sin importar el lugar en el que estén, podrán conectarse con nuestros servicios a través de la App Coomeva MP y, la aplicación web y móvil Mi historia, con recomendaciones acordes a su estado clínico y su situación de salud. Recuerde que las vacaciones son un momento para recargarse de energía con pautas de autocuidado que favorezcan el bienestar físico, mental y social, porque ¡Cuidarte es Quererte!



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

Macroeditora ECestudio.
Agencia de contenidos
Paula Andrea Montoya T.

Editora
Natalia Estefanía Botero C.
Editor Gráfico
Hugo A. Vásquez E.
Diseño
Margarita R. Ochoa Gaviria

Periodistas
Isabel Vallejo Jiménez
Laura Jaramillo Arango
Natalia Ospina
Felipe Ortigón
Diana Milena Ramírez
Adriana Cooper

Fotografía
Shutterstock - Cortesía

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

El contenido de los artículos de la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. está destinada a la ilustración y/o conocimiento general. En ningún caso deberá sustituir el asesoramiento o las indicaciones de un médico. El lector no podrá usar esa información para diagnosticar y/o realizar el análisis, diagnóstico o tratamiento de una enfermedad o problema de salud sin consultar a un médico certificado. Las ofertas de producto y servicio realizados en los avisos publicados en la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Así mismo, los contenidos de los artículos que describen servicios, procedimientos o tratamientos que no estén incluidos en las coberturas que ofrece Coomeva Medicina Prepagada S.A. no obligan a la empresa a prestarlos a sus contratantes o a incluirlos dentro de cualquiera de sus planes y servicios. **Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción parcial o total bajo cualquier forma o sistema. © 2019**

CONTENIDO

Junio - Julio 2019

SIGUE LA RUTA DE **Cuidarte es quererte**



(CON TU MENTE)

- 8 Para ellos**
Escriba su propia historia como papá
- 14 Por tu generación**
Enfrentar el acoso virtual
- 18 Tendencias**
Cinco razones para empezar por una sonrisa
- 22 A dúo**
El amor también habla con silencios
- 26 Armonía es salud**
Antojos que tienen una causa

(CON TU CUERPO)

- 32 Nutrición**
El sustancioso mundo del huevo
- 36 Ten en cuenta**
Active y cuide su tiroides
- 40 Radiografía**
Prevenga el asma
- 44 Pequeños gigantes**
Citas para conversar sin reservas
- 48 Zoom a**
La miopía e hipermetropía
- 50 Lo natural**
Alimentos para la eterna juventud

(CON TU MUNDO)

- 54 Para ellas**
Por más mujeres que expresen su potencial
- 58 Abuelos**
Estos vínculos crecen con sabiduría
- 62 Infografía**
24 horas de bienestar
- 64 Por tu sonrisa**
Preguntas comunes en cada etapa
- 66 Antes de**
Llamado a crear y plasmar ideas
- 70 Pasatiempos**
Crucigrama y sudokus

(CONTIGO)

- 74 Institucional**
La salud emocional se trabaja en las empresas
- 76 Institucional**
Actualización de datos e ingresos
- 80 Colorea**
Acompaña a la Patrulla Dental
- 82 Interacción**
Comunidad cargada de bienestar

HIDRATACIÓN Completa | Antiedad | para tu rostro



Porque
todos
somos diferentes

necesitamos

cuidados

diferentes

Retimax®



Skindrug

Y TÚ ¿YA USAS TUS ASISTENCIAS?

Cuando eres asociado a Coomeva Cooperativa, disfrutas muchos más beneficios en tus programas de **Coomeva Medicina Prepagada**.

Asistencias exclusivas según rango de edad:



Mayor a 60 años de edad



Entre 41 y 59 años de edad



Entre 26 y 40 años de edad



Menor de 25 años de edad

Conoce más escaneando el código QR:



Cuidarte es quererte



Coomeva Medicina Prepagada

Las asistencias son exclusivas para los usuarios de Coomeva Medicina Prepagada, asociados a Coomeva Cooperativa. Las asistencias aplican solo para los rangos de edades definidos. Las asistencias son exclusivas para el usuario— asociado contratante. No aplica para asociados que sólo tengan programas de Coomeva Emergencia Médica o Coomeva Salud Oral.

CON TU MENTE)

90

A 100 MINUTOS DURA
EL CICLO DE SUEÑO
PROFUNDO. EN LA NOCHE
SE TIENEN DE 4 A 5.

Cuidarte es quererte

DORMIR ES MÁS QUE UN PERIODO DE LA RUTINA, ES UN HÁBITO ESENCIAL PARA LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL. SE TRATA DE UNA RECARGA DE ENERGÍA PARA TENER UN MEJOR DÍA.

HIGIENE ADECUADA

Irse a la cama a la misma hora, acondicionar la habitación con buena temperatura, alejar los dispositivos electrónicos, son prácticas que favorecen el sueño.

UNA COMPENSACIÓN

Al descansar el cerebro se repara. Consolida la información y memoria recibidas y libera sustancias químicas que favorecen el sistema circulatorio.

SIN EQUILIBRIO

La falta de sueño hace que las personas presenten cansancio, trastornos de la atención, de la concentración, de la memoria e irritabilidad durante el día.

ESCRIBA SU PROPIA HISTORIA

COMO PAPÁ

Vivir una paternidad afectiva significa involucrarse en la crianza y el cuidado de los hijos. Proteger, cuidar y educar es el reto.



(CON TU MENTE
para ellos)

WRITE YOUR OWN HISTORY **AS A FATHER**

Living an affective parenthood means to be involved in the breeding and caring of your children. Protecting, caring and educating is the challenge.

ASESORES MARÍA TERESA GÓMEZ - Psicóloga
ANDRÉS FELIPE GÓMEZ LOPERA - Especialista
en terapia de pareja

ADVISORS MARÍA TERESA GÓMEZ -
Psychologist
ANDRÉS FELIPE GÓMEZ LOPERA - Specialist
on couple therapy

Convertirse en padre trae una serie de desafíos que van desde el temor a no dar la talla frente a la responsabilidad, a no poder proveer económicamente los nuevos gastos o a responder con sabiduría a cada etapa que llegará con ese recién nacido. Miedos que irán desapareciendo a medida que cada obstáculo es resuelto y el vínculo entre papá e hijo se hace cada vez más inquebrantable.

“Si el hombre se da la oportunidad de mimar a su hijo, jugar con él, darle el tetero, esperar a que concilie el sueño, cambiarle el pañal, sacarle los gases, sin pensar en el qué dirán o demostrar sensibilidad, vivirá una experiencia única de protección y cuidado”, explica María Teresa Gómez, psicóloga.

De alguna manera, se trata de reivindicar el papel del padre en la sociedad y en la construcción de la familia y romper con estereotipos que hasta hace poco se referían a la paternidad como una figura ausente, autoritaria y de pocas palabras. “Un papá es igual de importante a una mamá, cada uno tiene su lugar y ambos aportaron lo necesario para traer a ese hijo a la vida. Por lo tanto, es ideal que se enlace en el proceso de gestación de su pareja, que le cuente cómo se siente, qué dolores tiene, qué está pensando, que asistan juntos a las ecografías, que lleven un registro de los cambios... las sociedades de hoy son distintas y ellos

Becoming a father carries a series of challenges from the fear of not being good enough in front of such a responsibility, to being unable of economically provide for the new expenses or to wisely respond to each stage that will arrive with the newborn. Fears that will disappear as each obstacle is resolved and the link between father and child becomes each time more unbreakable.

“If a man gives himself the opportunity of pampering his child, playing with him, feeding him, waiting for him to sleep, changing his diapers, taking his gas out, without thinking on what others will say or demonstrating sensitivity, will live a unique experience of protection and care”, explains Maria Teresa Gomez, Psychologist.

In some way, the deal is to recover the role of the father in the society and in the construction of the family and to break those stereotypes that until recently referred to fatherhood as an absent, authoritarian and of few words' individual. “A father is as important as a mother, each of them has his/her place and they both contributed with whatever is needed to bring their child to life. Therefore, it is ideal for the father to get involved in his wife's gestation process, talking about how she feels, what pains she has, what she is thinking about, going together to echographies, keeping a record of the changes ... the societies of today are

deben dejar el miedo a expresar o a esperar a que otros les pregunten sobre su situación”, explica el psicólogo Andrés Felipe Gómez Lopera, especialista en terapia de pareja.

Cada papá, por tanto, tiene un libro en blanco y el ejercicio de escribir su propia versión del rol de acuerdo con el manual de instrucciones que tiene por instinto, por lo que aprendió de sus padres y que alimenta con reglas nuevas en la adultez según su experiencia.

DAR SIN TEMOR

Ser un buen padre, entonces, no solo depende de los recursos económicos, también de la disposición, de la vinculación y las ganas que este le imprime al proceso que inicia desde el día en que conoce la noticia de su embarazo. “Hay que tener cuidado porque muchas veces la futura mamá lo aparta de este proceso porque piensa que no está capacitado para hacer ciertas tareas o, por el contrario, es quien lo engancha en el rol. Además, es importante entender por qué actúa de cierta manera para no juzgarlo y frustrarlo. Por ejemplo, si se critica porque no es afectivo, hay que preguntarse primero qué fue lo que recibió de su progenitor y para él qué significa la afectividad, de esta manera se valoran y se aceptan las muestras de afecto sin sesgos”, agrega el psicólogo Andrés Felipe.

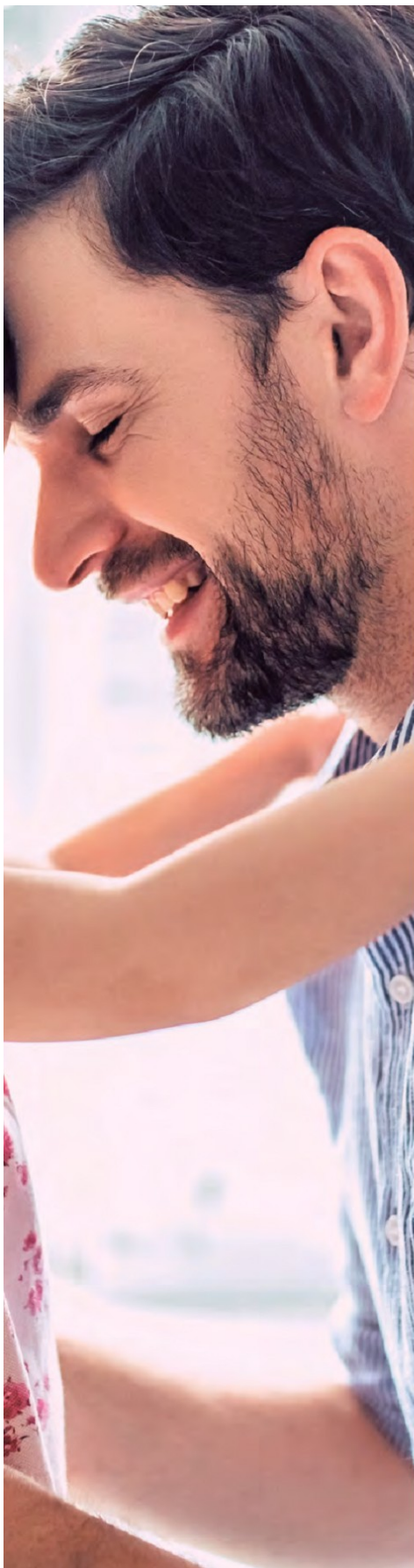
En este sentido, un estudio del Instituto de la Familia de la Universidad de la Sabana asegura que el fin último y tradicional de un papá siempre ha sido el de educar y formar a los hijos, evidenciando que en el último centenio se han empleado diferentes estrategias para lograrlo, que van desde la agresividad y el sometimiento hasta la tolerancia, el diálogo y el amor, prácticas actualmente muy comunes.

Funciona dejar atrás la carga cultural y social, si se tiene, para actuar de forma más afectiva en el gran reto de convertirse en padre. La crianza con amor le brinda al niño el cariño, los cuidados, la protección y la compañía que necesita para crecer con un mejor bienestar y le da las herramientas suficientes para enfrentarse al mundo con valentía.

CADA UNO DA LO QUE TIENE

Una investigación del Instituto de la Familia de la Universidad de la Sabana encontró que existe una marcada transmisión intergeneracional en la paternidad desde tres líneas. Una determina que lo que el nuevo papá recibió del suyo lo replica en su experiencia propia y hace lo mismo que hicieron con él en materia de formación, otra tiene que ver con el que se cuestiona y toma elementos y aspectos de lo que considera correcto y, finalmente, el que decide romper con su pasado y asumir su propia forma de hacer las cosas.





(CON TU MENTE para ellos)

different and any couple should stop feeling fear to express themselves or just wait until others ask them about their situation”, explains the Psychologist Andres Felipe Gómez Lopera, a specialist on couple therapy.

Each father has therefore an empty book, and the exercise of writing his own version of his role, in accordance with an instruction manual he has by instinct, and from what he learned from his parents and which he feeds with new rules during his adulthood according to his experience.

GIVING WITHOUT FEAR

Being a good father, then, not only depends on his economic resources, it also depends on his aptitude, his linking to and his will of getting involved in a process that starts since the day he learns about his wife's pregnancy. “It is necessary to be careful, because frequently the future mother lets her husband apart from this process, thinking he is not prepared or capable of doing certain tasks or, otherwise she is the one who engages him in this role. In addition, it is important to understand why a father acts in a certain way, in order not to judge him or frustrating him. For example, if a father is criticized for not being affective, the first thing is to ask yourself what he received from his own father and what affectivity means for him, in this way the expressions of affection are valued and accepted without bias”, she adds.

To this end, a study made by the Universidad de la Sabana's Family Institute, states that the last and traditional purpose of a father has always been to educate and form his children, evidencing that in the last century different strategies have been used to achieve such purpose, from aggressiveness and submission to tolerance, dialogue and love, these last ones currently very common practices.

It works leaving behind the cultural and social load, if any, in order to act in a more affective way within the great challenge of becoming a father. Breeding with love offers the child the devotion, the cares, the protection and the company he needs for growing up with a better wellbeing and provides him sufficient tools for confronting the world with courage.

EACH ONE GIVES WHAT ONE HAS

An investigation made by the Universidad de la Sabana's Family Institute found that a marked intergenerational transmission exists in fatherhood from three lines. One line determines what the new father received from his own father and replicates it in his own experience, and does the same that they did with him on the subject of formation; another line is related to the father who questions himself and takes elements and aspects of what he considers is correct and, finally, the father who decides to break up with his past and assumes his own way of doing things.

(CON TU MENTE para ellos)

TENGA EN CUENTA

Para Andrés Felipe Gómez Lopera, terapeuta de pareja, el equilibrio del triángulo familiar, constituido por la jerarquía de la familia, la inclusión y la compensación en el dar y el tomar, es necesario para que se dé una verdadera armonía en el hogar. "Es fundamental enseñar a los hijos a respetar el lugar que ocupa cada padre, son dos roles distintos y ninguno se suple entre sí. Por esto, cuando aparecen frases como "soy padre y madre a la vez" o "soy mejor que tú", se evidencia la falta de negociación entre la pareja y la necesidad del diálogo".

TAKE INTO ACCOUNT

For Gómez Lopera the balance in the family triangle, constituted by the family hierarchy, the inclusion and the balance in giving and taking, is necessary for a true harmony to exist in a home. "It is fundamental to teach the children to respect the place each parent occupies, these are two different roles, and none of them substitutes the other. This is why when sentences such as "I am father and mother at the same time" or "I am better than you" appear, a lack of negotiation between the two members in a couple is evidenced, as well as their need of dialogue".



ENFRENTA LAS DUDAS

- ▶ Conozca a su hijo. El diálogo y la observación son fundamentales para saber cuáles son los temas y pasatiempos de su preferencia. Invítelo a comer helado, a salir a caminar, a cine, a jugar en el parque, son citas que afianzan lazos y fortalecen la confianza.
- ▶ Analícese como padre. ¿Qué le hace falta para ser una mejor persona?, en la medida que identifique eso que le falta por mejorar,

así como potenciar sus mayores fortalezas, podrá darle a su hijo bases de vida y aportarle mejores vivencias.

- ▶ Ejercer una paternidad con seguridad. Saber qué busca y quiere de su hijo le ayudará a acercarse a él y a acompañarlo en la toma de sus decisiones y construcción de su proyecto futuro. No lo cuestione, mejor guíelo ●

CONFRONT THE DOUBTS

- ▶ Know your child. Dialogue and observation are fundamental to learn what are the issues and hobbies of his preference. Invite your child to eat an ice-cream, to walk, to the movies, to play in the park. These are appointments that fasten ties and strengthen trust.
- ▶ Analyze yourself as a father. What are you lacking for being a better person? In the extent you identify what you are lacking for improving yourself, as well as for potentiating your greater

strengths, you will be able to give your child the basis for his life and contributing with better things for him.

- ▶ Practicing fatherhood with security. Knowing what you are looking for and what you want from your child will help you to get closer to him and accompany him in making his decisions and constructing his project of future. Do not question him, guide him ●

DROGUERÍA DERMATOLÓGICA



Cutis
SABE CUIDAR TU PIEL

Este verano, disfruta bajo el sol
CON LA MEJOR PROTECCIÓN

50% off

en la **segunda unidad** de
protectores solares de
la misma marca*



*Válido del 15 de junio al 15 de julio 2019 / El descuento aplica para el producto de igual o menor valor de la misma marca. / Aplican condiciones y restricciones.

DOMICILIOS GRATIS PBX (2) 487 00 40    @CutisDrogueria • www.cutis.com.co

CALI: Sur: Calle 7 # 31-35 L. 106 Tel: 514 41 17 / C.C Palmetto Plaza: L. 271 Tel: 513 75 18 / C.C Holguines: L. 203 Tel: 316 09 36 / C.C Unicentro: L. 431A Tel: 316 94 01, L. 177 Tel: 347 2661 / C.C. Cosmocentro: L. 1- 2E Tel: 489 23 26 / C.C. Jardín Plaza: L. 35 Tel: 486 56 65 / Norte: Calle 23N # 6N - 34 Tel. 660 8181 / C.C. Chipchape: Piso 1 L. 214 Tel: 485 12 42 Piso 2 L. 8- 252 Tel: 659 20 96 / C.C. Unico: L. 209 Tel: 485 1344 / **BOGOTÁ:** C.C. Santafé L. 1-51 Tel: 744 83 91 / C.C Titán Plaza L.1-21 Tel: 390 7254 / C.C. Plaza Claro L. 1-07 Tel: 742 8551 / C.C. Andino L. 323 Tel: 314 509 8813 / **POPAYÁN:** C.C Campanario L. 26 Tel: 820 10 90 / C.C. Terraplaza Loc. 139 Tel: 833 9322 / **TULUÁ:** Calle 25 # 35 - 17 Tel: 224 46 00 / **PALMIRA:** Calle 31 # 31-45 Tel: 283 6237/ C.C. Llanogrande L. 142 Tel: 286 74 64

(CON TU MENTE
por tu generación)

ENFRENTAR EL ACOSO VIRTUAL

El ciberacoso es una combinación nociva y suele ser anónima. Los papás deben propiciar el diálogo sobre la interacción de sus hijos en la red.

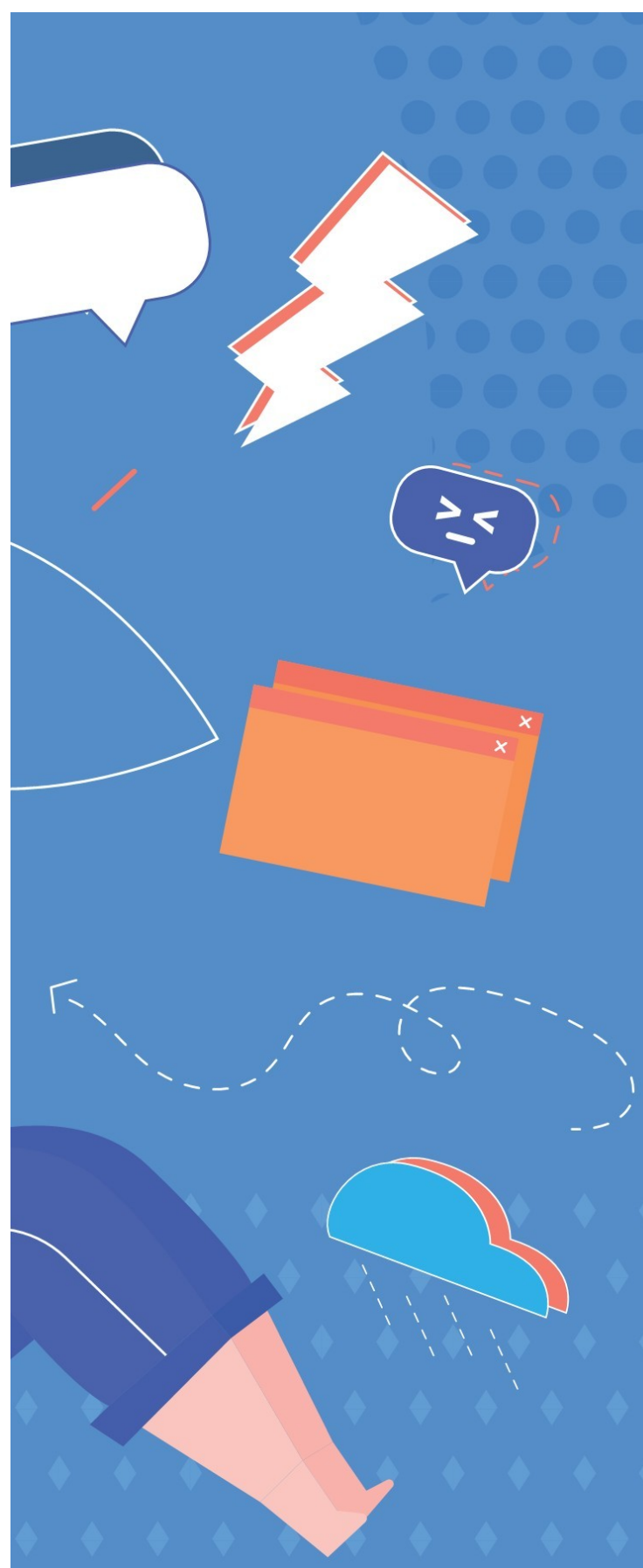
ASESOR

NOVER RUIZ - Psicólogo y docente de ética

Un ataque o molestia que se recibe a través de internet o redes sociales podría equipararse al golpe ocasionado en la mitad de la calle o al causado por una piedra lanzada por un desconocido. No hay a quién pedirle una explicación, hay confusión, sin embargo, el dolor está ahí, en ese lugar en donde cayó el impacto. Así es como se entiende el *cyberbullying* o el ciberacoso, como un impacto, un insulto, una amenaza, un chantaje. La diferencia es que se da en la red, es decir, de manera virtual. Igualmente, el acoso puede disfrazarse de miedo, como ha sucedido con el caso de Momo Challenge, una figura de ojos saltones, pelo negro y boca delgada inmensa, cuyo nombre hace alusión al dios griego del sarcasmo y la burla, un peligroso reto viral que incita a que los menores se quiten la vida.

El emisario puede ser un adulto o un compañero de clase. El receptor suele ser un





menor de edad con acceso a un computador, redes sociales o a un celular inteligente. A diferencia del acoso ocurrido frente a frente, este tipo de hostigamiento puede llegar a otra ciudad o país, producirse en horas de la madrugada, permanecer si el autor así lo desea y compartirse por medio de mensajes a través del celular. Por ejemplo, si un niño es insultado durante el recreo escolar, el episodio podría terminarse al regresar al salón, cuando el afectado hable con el profesor, el psicólogo o el coordinador de sección, para que tomen las medidas pertinentes. Caso contrario a lo que ocurre en una red social, en la que la burla o el insulto se establecen en forma de comentario visible a decenas de personas.

DIÁLOGO Y EQUILIBRIO EMOCIONAL

Nover Ruiz es docente de ética y coordinador del proyecto Unidos por la diferencia del Colegio Theodoro Hertzl, en 2012 obtuvo el segundo lugar en Colombia en el Premio Santillana en experiencias educativas, por sus iniciativas para prevenir el *bullying*, orientadas a “mejorar la convivencia entre niños y jóvenes, dentro y fuera del colegio, identificar situaciones, crear conciencia y generar espacios de introspección”.

El profesor, con estudios en psicología y que analiza el tema de forma permanente, indica que “al estar en las redes, el maltrato es permanente, una circunstancia que no desaparece y esto dificulta la situación. Respecto a los autores de estos ataques, en muchos casos suelen ser jóvenes en edad escolar y con dificultades en sus habilidades sociales para comunicarse o establecer relaciones. Algunos de ellos adquieren poder a través del anonimato que da la web. Cada caso es diferente y por esto es difícil hacer cualquier generalización”, explica. Agrega que, en algunas situaciones los acosadores han sido maltratados en su ambiente familiar y buscan replicar lo que han vivido,

CON TU MENTE por tu generación

pasando de víctimas a victimarios.

Para este profesional, la mejor manera de prevenir el *cyberbullying* es por medio de la promoción del diálogo y la comunicación entre hijos, padres y docentes. “La forma más efectiva de evitar que esto se produzca y permanezca es buscar la conversación. A través de ella se le explica al niño qué está bien, cuándo alarmarse, a qué debe estar atento, y también se precave el hecho de que se encierre en sí mismo y no quiera hablar o expresar sus sentimientos. También nos permitirá conocer qué tipo de amigos tiene en redes sociales, con quién se comunica y brindarle pautas de cómo quitarse el miedo ante figuras como el Momo o La ballena azul”, añade el especialista.

Adicionalmente se revisan temas como la forma de ver el poder, la posición del

niño o niña ante la idea de debilidad ajena, sus dinámicas familiares o las formas en las que busca encontrar seguridad o sentirse fuerte y poderoso.

Hacer preguntas, escuchar los pensamientos de los hijos o estudiantes, acercarse a ellos de una forma real y efectiva, saber si tienen miedos, si son acosados o si se comportan de forma inapropiada hacia otros, es fundamental para comprender la situación. Es importante entender que regañar solo aumenta la distancia e incluso ocasiona que la comunicación no fluya. El docente también menciona la existencia de aplicaciones de protección parental, como Qustodio (www.qustodio.com), capaces de permitir a los padres de familia hacer seguimiento a la actividad en internet de los niños y buscar juntos una solución ante una situación específica.

Como *bullying* se entiende

el ataque o molestia causada a una persona en un espacio físico. Y como *cyberbullying* el hostigamiento que ocurre en internet.

COMPRENDER EL LENGUAJE

Los siguiente términos ayudan a entender mejor las prácticas que se dan en el universo virtual con sus realidades y amenazas:

- ▶ **Sexting:** es la combinación de la palabra *sex* (sexo) y *text* (texto). Hace referencia a mensajes enviados a través de las redes sociales o el celular, cuyos contenidos son principalmente sexuales. Según un estudio publicado en 2018 por la revista *JAMA Pediatrics*, y basado en distintas investigaciones, es una forma de comunicación usada, sobre todo por jóvenes de 15 años. Alrededor del 47 % son hombres.
- ▶ **Grooming:** es el deseo de un adulto de establecer amistad con un niño o niña para obtener satisfacción sexual a través del envío de imágenes eróticas o pornográficas. En muchos casos, la solicitud de envío de estas imágenes llega a través del celular o de las redes sociales. De acuerdo con el informe *Análisis del Cibercrimen*, de la Dirección de Investigación Judicial de la Policía, entre 2017 y 2018, se recibieron denuncias diarias relacionadas con esta situación por parte de padres de familia.
- ▶ **Cyberdating:** consiste en tener una cita en un espacio virtual, como un chat, en lugar de un espacio físico.
- ▶ **Stalkear:** se denomina como *stalk* a esa figura que vigila de forma obsesiva a otra dentro del ambiente digital.
- ▶ **Bully:** generalmente se le conoce así a la persona que acosa. Es quien, generalmente, es el autor del hostigamiento •



Somos una fundación
sin ánimo de lucro

Nueva SEDE POBLADO*

Servicios que puedes consultar

PEDIÁTRICAS: • Pediatría • Nefrología • Reumatología
• Gastroenterología • Cita pre anestésica
• Neumología • Cirugía general

ADULTOS: • Medicina interna • Endocrinología • Urología
• Reumatología • Neurología • Hematología
• Cirugía pre anestésica • Hepatología

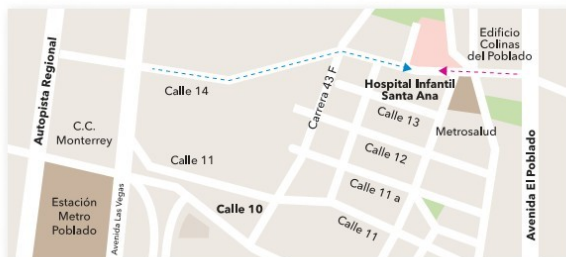
* Pacientes de pago directo.

PIDE TU CITA

(+57 4) 360 4788 opción 5

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

www.hptu.org.co



Santa Ana
Hospital Infantil

EL HOSPITAL CON ALMA
Pablo Tobón Uribe
SEDE POBLADO

CINCO RAZONES PARA EMPEZAR POR UNA **SONRISA**

Esta forma de contacto trae a la vida emociones positivas que favorecen el desarrollo personal, social y laboral.

ASESORES

LUCILA AMPARO CÉSPEDES GALLEGO - Psicóloga clínica
JUAN D. TOBÓN LOTERO - Psicólogo clínico

Hace unos años, un fotógrafo emprendió un recorrido por India. Deambulando por las calles notó a un sujeto apoyado en una fila de motos, iluminado por las luces de una tienda. Cara seria, barba y gorro. Alzó su cámara, pero dudó en obturar al ver su expresión severa y “su mirada de piedra”.

Decidió tomar otros aspectos del lugar, hasta que escuchó una voz, “¡toma mi foto también!”. Se giró hacia él y entonces le pidió que sonriera. Su rostro se transformó. “Irradiaba calidez, sus ojos brillaron con un humor que no tenía antes. Incluso su postura se suavizó. Entonces, supe cuál sería mi próximo proyecto”.

El nombre del fotógrafo, Jay Weinstein, y su proyecto *Así que les pedí que sonrieran* (@soiaskedthemtosome en Instagram), que le ha servido para documentar el efecto de la sonrisa en la cara de un extraño. Este simple acto —dice Weinstein después de viajar por varios países retratando a hombres y mujeres—, aunque sea forzado, transforma todo el rostro, cambia la forma en que se ve una persona y es algo “universal, que supera religión, etnia, clase, género e idioma”.

Basta entonces con mirarnos en el espejo para notar el efecto en nosotros mismos. Y, más allá de la transformación física y de conocer por estudios médicos que al reír se liberan endorfinas y otras sustancias que hacen bien al organismo, Lucila Amparo Céspedes Gallego y Juan Diego Tobón Lotero, psicólogos clínicos, explican algunos beneficios para la mente.



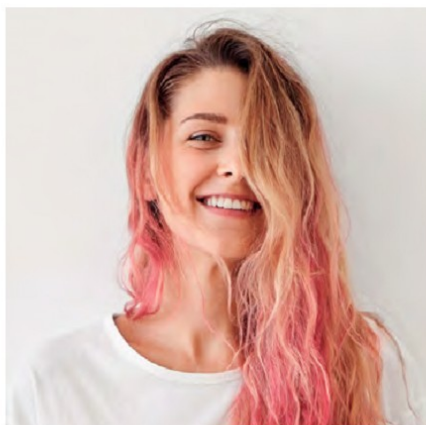


1 DA AUTOCONOCIMIENTO

Esta es una oportunidad para ir al interior. Cuando la persona se conoce bien, expresa la psicóloga clínica Lucila Amparo Céspedes, sabrá qué le produce bienestar, qué lo hace sentir bien, qué lo hace feliz y, en consecuencia, qué lo hace sonreír. Una lectura, un tipo de película, bailar, salir con amigos, una comida, el ejercicio. "Es parte del bienestar y de cómo me cuido, qué hago por mi salud mental", indica la especialista.

2 ENCUESTRA RESPUESTAS POSITIVAS

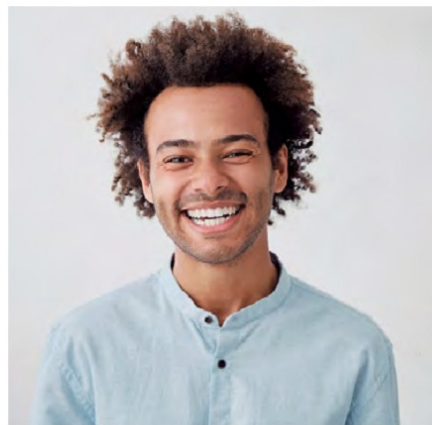
Una sonrisa, una buena carcajada, genera emociones tranquilizantes y agradables en nosotros mismos y en los demás. Una sonrisa auténtica transmite el mensaje de que se es una persona en quien confiar, que es más accesible a los demás. Y quien demuestra una mejor disposición hacia los otros, obtendrá resultados más positivos porque es una acción que transmite cordialidad.



3 RECUPERA LA ESPONTANEIDAD INFANTIL

Una sonrisa desprevenida, una risa con muchas ganas, nos hace recordar la forma en la que reíamos en la niñez. Una sonrisa natural nos permite expresarnos y ser nosotros mismos. De alguna manera, se trata de recuperar el juego, el brillo; ese aprender a reírse de uno mismo y de ciertas situaciones cotidianas que no tienen por qué cargarse con tanto drama.

(CON TU MENTE) tendencias



4 CONECTA CON OTROS

Comenta Tobón Lotero que la sonrisa tiene sentido en la medida en que transmite emociones. Desde el lenguaje no verbal hay una reacción, porque es una herramienta de comunicación muy poderosa. La sonrisa se devuelve, es algo natural que tiene que ver con el contacto humano. "Sonríe y la mitad del mundo sonreirá contigo, frunce el ceño y lo harás solo", una frase que se explica bien y que comparten desde la Sociedad de Personalidad y Psicología Social.

5 EQUILIBRA EL SENTIDO DE LA VIDA

Es necesario entender que somos un entramado de emociones, que está bien sonreír, pero también aceptar que existen momentos en los que se está triste. Hay que entender, además, que somos diferentes y que los procesos se asumen desde esa diferencia. Los psicólogos explican que no toda persona que sonríe es feliz y más en un mundo volcado hacia el exterior y a las redes sociales, en el que tantos se esconden tras máscaras ●



SER COHERENTES

Aunque algunos estudios citados por la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos apuntan a que al sonreír, incluso aunque no se haga genuinamente, el cerebro recibirá la información y la interpretará como un estado positivo que liberará sus beneficios, la psicóloga Lucila Amparo Céspedes Gallego insiste en la importancia de ser coherentes y buscar que la alegría y el optimismo sean fruto de un trabajo interno, que de verdad lleve a una sonrisa sincera ante la vida.

Filtroderm[®] **SPF 43**

PROTECTOR SOLAR PARA TODA LA FAMILIA

4 FILTROS
+
2 PANTALLAS
=
PROTECCIÓN
UVA/UVB

Aloe vera: hidratante
y calmante.

Vitamina E: antioxidante
y emoliente.



Reg. San. INVIMA NSOC38305-10CO.

Uso externo, en caso de reacción desfavorable suspenda su uso. Consulte a su médico.

Material dirigido al consumidor.





EL AMOR

TAMBIÉN HABLA CON SILENCIOS

En pareja es igual de importante lo que se expresa en palabras que con el lenguaje corporal. Autoconocerse es clave para dar el mensaje adecuado.

ASESORES

CONSUELO VIVAS PERDOMO - Psicóloga,
adscrita a Coomeva Medicina Prepagada
ADRIANA MARÍA MORA - Psicóloga
ASTRID VILLA - Entrenadora en disciplina positiva

Vamos a esta escena luego de una discusión con la pareja: “¿Amor, podemos hablar?”. “Todo está bien, no te preocupes”, es la respuesta, pero en el fondo uno de ellos sabe que pasa lo contrario porque la mirada fue suficiente para entender que aún había molestia por lo que ocurrió; la otra persona quería “disimular”. Resulta una situación común porque, en pareja, la comunicación, sobre todo la no verbal, no es un asunto fácil pero se aprende.

Atención a estos datos: el lenguaje corporal o no verbal, en el que se considera la expresión y la disposición física, los gestos, el tono y el volumen de la voz, representan el 93 % de la comunicación, mientras que lo que se dice corresponde solo al 7 %. Seguramente, después de leer estas cifras, muchos se detuvieron a pensar qué tanto conectan lo uno con lo otro cuando hablan con su pareja o, incluso, después de una discusión.

Para Astrid Villa, entrenadora en disciplina positiva, somos lo que hacemos más allá de lo que decimos ser, y para lograr coherencia entre la comunicación verbal y la no verbal, la experta habla de autoconocimiento: “Necesitamos tener conciencia de nosotros mismos, de quiénes somos, qué nos gusta, qué quere-

(CON TU MENTE
a dúo)

mos, cuáles son nuestras habilidades, conocimientos y también nuestras limitaciones. Además, actuar de acuerdo con nuestros principios y valores”.

Y es que conectar lo que hablamos con lo que dice el cuerpo es reflejo del dominio personal, pues los gestos, las miradas, los movimientos son, a veces, asuntos tan inconscientes que terminan por delatar nuestra capacidad de autocontrol.

“La comunicación exterior es el reflejo de la comunicación interior, por eso, es necesario primero tener buena comunicación conmigo mismo; necesito saber qué me saca de control, por ejemplo. Somos tan poco dueños de nosotros mismos que, a veces, se nos sale por el inconsciente, es necesario que hagamos procesos de mayor dominio de las emociones y eso no significa represión, pues se nos ha hecho mucho daño al decirnos que debemos guardarnos lo que sentimos”, explica la psicóloga Adriana María Mora Londoño.

LA FAMILIA ES MAESTRA

En todo, la familia es determinante. La formación y el ejemplo que se reciba de ella moldea positiva o negativamente la manera en que una persona se relaciona con el mundo y con su propio ser. La especialista en disciplina positiva explica que entre mejores sean las relaciones que se construyen desde el hogar, de mayor calidad serán las que se crean fuera de él. “Así pues, si el vínculo establecido en casa fue seguro, donde se tiene una imagen clara de sí mismo y hay amor propio, seguramente, se tejerán relaciones basadas en la confianza, porque se concibe el mundo como un lugar seguro donde relacionarse con sus pares: hermanos, amigos en el ámbito escolar y en las relaciones que, a futuro, tendrán con sus parejas”.

En ese sentido, es importante aclarar que la capacidad de expresión de cada uno también se deriva de los aprendizajes familiares. Por eso, hay que llamar la atención sobre esa creencia arraigada dentro de las familias de no catalogar las emociones, de no hablar de

PAUTAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO

- 1 Establecer una relación clara con la pareja interna, pues el ser humano es dual por naturaleza, compuesto por una dimensión masculina y femenina.
- 2 Hacerse responsable de las propias emociones, no esperar a que el otro lo haga.
- 3 Tener espacios de silencio y respetar los del otro.

ellas, de no expresarlas. “Hay un bloqueo familiar en ese sentido y es necesario saber que las emociones son sagradas, cuando las ‘tragamos’ nos enfermamos. Hay que arrancar las malas hierbas de esos patrones emocionales”, enfatiza Mora.

EL SILENCIO COMO ALIADO

Ocorre, muchas veces, que en medio de ese temor al silencio y a la estigmatización con la que él carga, nos olvidamos de escuchar a nuestra pareja y nos dedicamos solo a oír. Para Consuelo Vivas Perdomo, psicóloga clínica, escuchar supone un interés genuino por conocer el pensamiento de la otra persona. “No es fácil en la prácti-



(CON TU MENTE a dúo)

ca esta manera de actuar, pues es frecuente estar más pendiente de juzgar el mensaje o preparar lo que se piensa decir. Escuchar es captar el significado de las palabras que se pronuncian, comprender el mensaje, las ideas. Es entender toda la situación. La escucha empática va más allá, es esa relación de corazón a corazón entre dos”.

Agrega también que las muestras de interés pueden ser verbales o no verbales y forman parte del arsenal de habilidades de la buena comunicación interpersonal: mantener el contacto visual con la persona que habla, una sonrisa, asentir con la cabeza, “todas estas señales sutiles del lenguaje corporal van a transmitir un significado inconsciente de nuestra atención e interés hacia la persona que nos está hablando”.

Y es que cuando hay silencio también hay comunicación es necesario aprender a interpretar. Señalan las especialistas en el tema que el silencio es aquietamiento, es paz, es una pausa para restablecer la comunicación interior y regresar al encuentro con el otro, con mayor claridad. Los silencios hay que

escucharlos, pues a veces la palabra se usa como herramienta para no sentir. En este caso, “con el habla cortamos el puente de las sensaciones. Estando en silencio es más fácil que podamos tener mayor conciencia corporal, cuáles son nuestras sensaciones, qué pasa con nosotros. En esa medida me doy el permiso de encontrarme yo para luego hacerlo de manera sana con el otro. Lo que ocurre es que, por esa necesidad fuerte de control, queremos saber todo lo que está pasando con el otro, qué piensa o siente y si no lo logramos perdemos la tranquilidad. Debemos entender que el silencio es necesario”, concluye Mora •

EN PAREJA SIEMPRE CONVIENE VALIDAR LOS SUPUESTOS

La comunicación permite confrontar y validar hipótesis. No está mal generar supuestos y expectativas propias de los demás, lo que no es sano es pensar que son ciertos sin tener en cuenta al otro. “La comunicación es mucho más asertiva en la medida en que más claro tenga lo que pienso y esto sea coherente con lo que siento y logro expresar de forma acertada. De la misma manera encuentro coherencia en el mensaje que recibo de otros. Cuando hay alguna diferencia entre lo que se expresa y lo que se piensa o se siente, es que se rompe la integridad del mensaje y resulta difícil incluso, confiar”, dice Astrid Villa, entrenadora en disciplina positiva.



En *Santa Lucía* queremos cuidar tus ojos



Nuestros servicios

Clínica de oftalmología

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

Óptica

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

Pide tu cita

📞 Clínica de oftalmología 266 00 22
Ext. 1

📞 Optometría 444 4447

Santa Lucía todo un mundo por ver

www.santalucia.com.co



/SantaLuciaOSL



/SantaLuciaOSL



/CalidadEnVision



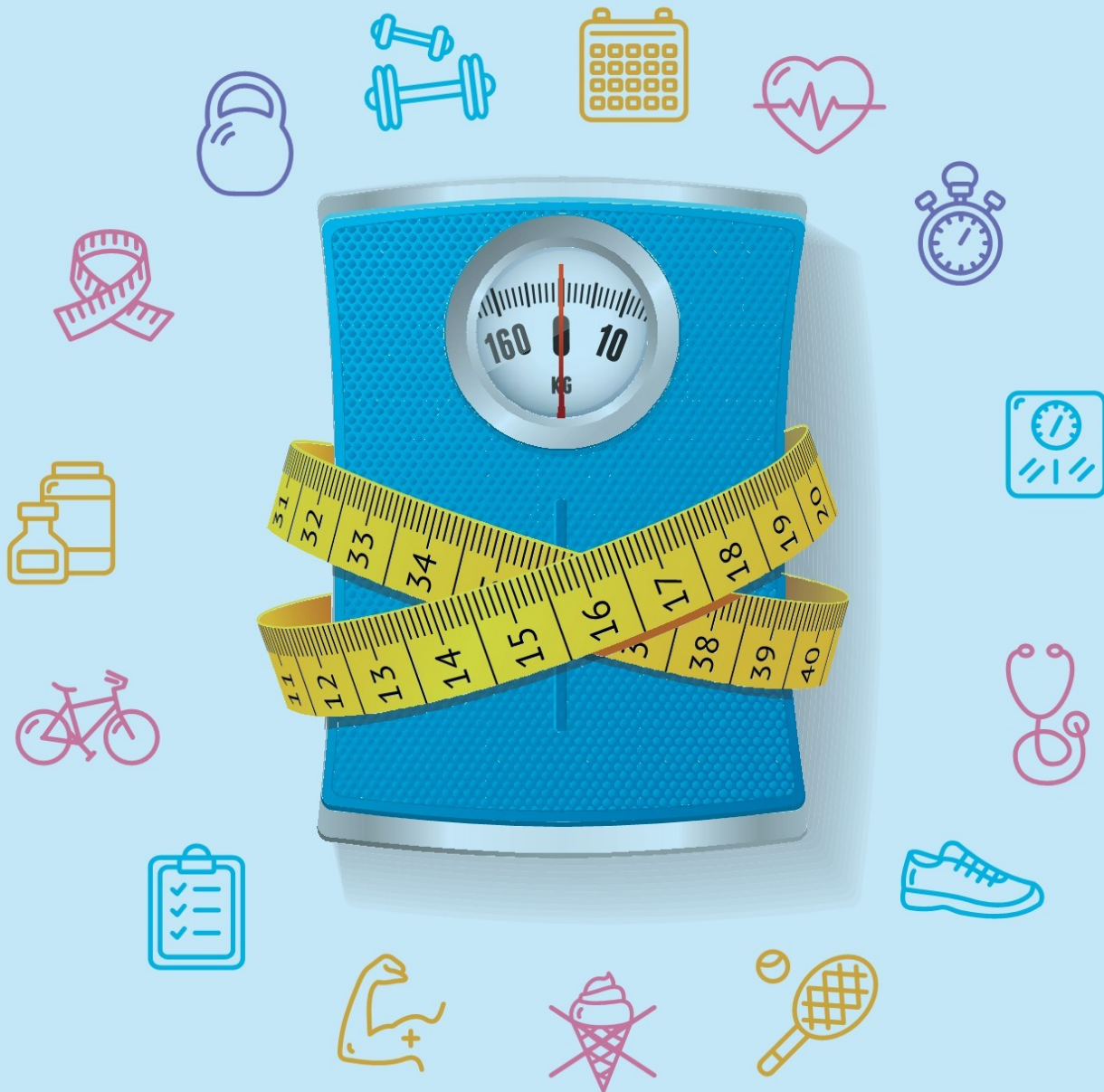
/SantaLuciaOSL



Clínica - Óptica

Santa Lucía

Todo un mundo por ver



ANTOJOS QUE **TIENEN UNA CAUSA**

Factores como el exceso o la falta de sueño, el consumo de alcohol y el sedentarismo inciden en adquirir estos kilos de más. Tristeza y ansiedad también se relacionan.

ASESOR

ASESOR
JAIME ADAMS DUEÑAS
Médico psiquiatra, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada

Los tiempos en que tener kilos de más se consideraba saludable ya pasaron. Y no es porque lo ideal sean los cuerpos esculturales ni por la moda *fitness*, sino porque está demostrado que alguien con sobrepeso u obesidad tiene mayor riesgo de sufrir enfermedades, que quien cuenta con un peso normal.

La recomendación de vigilar el índice de masa corporal proviene de la misma Organización Mundial de la Salud (OMS), que considera la obesidad y el sobrepeso una epidemia, y estima que por causa de esta condición, cada año mueren 2,8 millones de personas en el mundo.

Lo primero que debe hacer una persona que nota un incremento inusual de su peso es consultar al médico, con el fin de evaluar si su condición pone en riesgo la salud. De acuerdo con el médico psiquiatra Jaime Adams Dueñas, en este caso hay factores voluntarios e involuntarios. Los primeros pueden controlarse porque se relacionan con el consumo de comidas con muchas propiedades calóricas o con la ingesta de bebidas extras, como el alcohol y las gaseosas. Otros hábitos, como el mal sueño y llevar una vida sedentaria, también deben evaluarse para ver si hay alguna relación.

SUEÑO Y ALCOHOL. EN SU JUSTA MEDIDA

En el caso del sueño poco reparador, un estudio reciente de la Clínica Mayo, de Estados Unidos, señala que los adultos que duermen cuatro horas sienten un mayor deseo de comer alimentos con carbohidratos, frente a los que descansan diez horas por noche.



Nuevo Servicio
TOMOSÍNTESIS >

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





CediMed®
 Centro Avanzado de Diagnóstico Médico

IMAGENOLOGÍA

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

LABORATORIO CLÍNICO

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

EVALUACIONES MÉDICAS PREVENTIVAS

/ VITAL  MUJER  SPORT  GENÓMICA 

NUESTRAS SEDES

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

SEDE LAURELES **SEDE MEDICINA NUCLEAR**

Cil. 33 N° 74E - 91	Cil. 7 N° 39-290 Piso 13
---------------------	--------------------------

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



En lo concerniente a las bebidas alcohólicas, la propensión al aumento de kilos se debe a que estas contienen carbohidratos y durante su consumo es poco probable que la persona se preocupe por comer bien.

Así mismo, adoptar hábitos de vida saludables que no solo tienen en cuenta la buena alimentación —la fórmula más sencilla es sumarle a los nutrientes cinco frutas y verduras al día, agua, alimentos con poca grasa y menos sales y azúcares—, sino que se centren en una higiene del cuerpo que beneficie la salud en general. “La persona debe descansar, realizar ejercicio o actividad física, evitar la retención de líquidos hidratándose, así como manejar el estrés y la depresión”, especifica el profesional. Recomendaciones sencillas, pero que ayudan a tener una mayor conciencia del cuerpo. No es cuestión de dietas castigadoras que, a veces ni siquiera cuentan con la supervisión médica y pueden causar daños al cuerpo, es la combinación de asumir una rutina que resulte en una vida sana y feliz.

LA MENTE ES PARTE DEL EQUILIBRIO

El especialista señala que hay factores que obedecen a situaciones que no tienen relación con el estilo de vida, como los hormonales, el ingerir algunos medicamentos o patologías específicas. “También está la psiquis. Una persona con estrés o con depresión suele estar más predispuesta a la alteración de su metabolismo y a una condición para liberar más grasas que afectan su peso”, explica el doctor Adams Dueñas. Incluso, asegura que muchos de los pacientes tienden a aliviar sus tristezas comiendo en exceso, casi siempre alimentos que no son los más saludables •

ESTADOS QUE INTERVIENEN EN LA ALIMENTACIÓN

Son múltiples las situaciones de la vida cotidiana que pueden incidir en que una persona esté predispuesta a comer alimentos que no nutren bien su cuerpo o a hacerlo en exceso. Entre otras, pueden destacarse:

- ▶ La tristeza: es típico que mucha gente intente calmar sus penas con la ingesta de alimentos que contienen una gran carga de carbohidratos, tales como los chocolates o las harinas.
- ▶ El estrés: aunque es usual que se deje de comer si hay tensiones, también ocurre lo contrario, es decir, comer más de la cuenta mientras se resuelven asuntos críticos.
- ▶ La ansiedad: las personas con esta patología suelen descontrolar su peso al buscar compensar lo que sienten.
- ▶ El sedentarismo y la procrastinación: la mala gestión del tiempo para desarrollar las tareas cotidianas, dormir o descansar, lo que hace es ceder espacios para que se coma a deshoras. En ocasiones se sustituyen las comidas saludables por refrigerios poco nutritivos.





CATEGORÍA
Premium
CLÍNICA LAS VEGAS

Para ti, que eres nuestro usuario

PREMIUM Nueva área de **CONSULTA EXTERNA**

Contamos con:

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

Oferta de especialidades médicas:

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

TÚ ESTÁS EN LAS MEJORES MANOS

Central de citas: 322 03 80 - 315 90 00 Ext. 1207
calle 2 sur 46 - 55, Medellín - Colombia
Sexto piso. Fase I
f Clínica Las Vegas t Cllasvegas
www.clinicalasvegas.com

VIGILADO Supersalud

(CON TU MENTE)
tendencias

PARA SABER MÁS

LA CARA DE LA COMUNICACIÓN

Una investigación publicada en la revista *Nature Ecology and Evolution* sugiere que el rostro evolucionó, no solo por factores como la dieta o el clima, sino "posiblemente" para dar más oportunidades a los gestos y la comunicación no verbal, habilidades vitales para socializar y establecer redes amplias. De hecho, la cara expresa 20 categorías de emociones a través de la contracción o relajación de los músculos. Este complejo esqueleto, formado por 14 huesos y que es nuestra carta de presentación, se ha reducido de tamaño, desde los homínidos hasta el hombre moderno, a medida que los cambios en la alimentación han impactado la necesidad de masticar grandes piezas, se indica en el estudio.



ALERTA A LOS SIGNOS DEL AUTISMO

- El diagnóstico temprano de esta condición es vital para iniciar un tratamiento, como lo indican Paul S. Carbone y Alan I. Rosenblat en el libro *Los trastornos del espectro autista: lo que todos los padres deben saber* (en inglés), editado por la Academia de Pediatría en EE. UU.
- Los signos pueden ser detectados entre los 12 y 24 meses de edad.
- El Ministerio de Salud de Colombia, en su guía de protocolo del Trastorno del espectro autista, señala que las personas con este diagnóstico evitan el contacto visual, prefieren jugar solos, son inexpresivos o no entienden los límites en el espacio personal y rechazan el contacto físico.



4

TRAGOS O MÁS EN MUJERES (6 POR HOMBRES) ES UN INDICADOR DE PASAR LÍMITES FRENTE AL ALCOHOL, SEGUN CDV.GOV

DORMIR MAL CAMBIA REACCIÓN AL DOLOR

La falta de sueño hace a una persona más sensible al dolor, como indica un estudio publicado en *The Journal of Neuroscience*, que reseña una investigación que se llevó a cabo con 25 adultos saludables, en dos entornos diferentes. A partir de exploraciones cerebrales, se encontró que el grupo con ausencia del sueño tenía un incremento en la corteza somatosensorial, una zona encargada de interpretar la información que proviene del sistema táctil.



EL CONSUMO DE ALCOHOL AL LÍMITE

Si está empezando a cuestionar si su consumo de alcohol está pasando límites, la nutricionista Jolen Park, en una conferencia en Ted.com, explica que algunos bebedores coexisten con la bebida en una "zona gris" y no creen tener un problema. El estrés o un cambio repentino de vida, entre otros factores, inciden en esto.

(TEN EN CUENTA)

La Liga Colombiana de Autismo promueve el no uso de esta palabra de forma peyorativa, e informa sobre este trastorno.



CON TU CUERPO

80 %

DEL CONTENIDO DE LA PAPAYA
ES AGUA, INDICA LA FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN.

Cuidarte es quererte

LA PAPAYA ES UNA FRUTA TROPICAL QUE LE PROPORCIONA AL ORGANISMO BENEFICIOS NUTRICIONALES. ES BAJA EN CALORÍAS, APORTA FIBRA, MINERALES Y MÚLTIPLES VITAMINAS.

MEJOR VISIÓN

Contiene vitamina A, que vela por la salud ocular garantizando una óptima visión, especialmente la nocturna. Cuida la piel, el corazón y los riñones.

CUERPO EN MOVIMIENTO

Provee de minerales como magnesio, calcio y potasio, encargados del buen funcionamiento de los músculos, los huesos, los nervios y el ritmo cardíaco.

LIMPIA EL TRACTO INTESTINAL

Favorece la digestión, desintoxica, calma el dolor e inflamación del estómago, el estreñimiento y elimina los parásitos que se instalan en el intestino.



EL SUSTANCIOSO MUNDO DEL HUEVO

Sus cualidades nutricionales lo hacen único.
Se trata de un alimento de fácil acceso.



Es pequeño, sí, pero grande en propiedades nutricionales. Así, el huevo se convierte en ese infaltable de la despensa al ser un alimento sustancioso en el que se destaca su aporte de proteínas de alto valor biológico, lo que significa que contiene los nueve aminoácidos esenciales para el funcionamiento del cuerpo que, al no ser sintetizados en el organismo, deben proveerse a través de la dieta. Adicionalmente, entrega vitaminas y minerales que se distribuyen de manera diferencial entre la yema y la clara. De esta manera, conocer su estructura es fundamental para potencializar sus bondades alimenticias.

Sobre cuántos comer, la nutricionista Sandra Milena Galeano Ortiz, coordinadora de Nutrición y Dietética del Hospital San Vicente Fundación, indica que bajo un plan de alimentación adecuado y estilo de vida saludable, un huevo diario no supone un riesgo para la salud, cantidad que puede ser distinta en personas con requerimientos nutricionales específicos.

Con respecto a su utilidad en la cocina sobresale su versatilidad, atribuida a sus propiedades como emulsionante, espumante, coagulante, anticristalizante, colorante y aromatizante, que permite su uso en múltiples preparaciones. De esta manera se convierte en un ingrediente esencial en la elaboración de salsas, merengues, bizcochos, cremas, flanes, turrones, entre otras. Se puede freír, hervir, hornear, sin embargo, la especialista sugiere optar por opciones en las que se evite el uso excesivo de aceites y grasas adicionales, asimismo, precaver consumirlo crudo por el alto riesgo microbiológico que esta práctica representa y la disminución significativa en la absorción de algunos de sus nutrientes a nivel intestinal. A continuación, tres recetas con base en este ingrediente, fáciles de adaptar a cualquier momento del día •

DE LA YEMA A LA CLARA

- La yema es la parte central que concentra la totalidad de los lípidos (grasas), vitaminas como la A, D, E y K, B1, B6 y B12, ácido fólico, entre otros. Allí también se encuentran nutrientes como pigmentos carotenoides que le otorgan su color anaranjado y cumplen una función antioxidante en el organismo. Contiene hierro, que se absorbe mejor cuando se consume el huevo completo.
- La clara, por su parte, está compuesta principalmente por la albúmina, una proteína de excelente calidad. Para garantizar su máximo aprovechamiento, lo recomendable es comerla totalmente cocida.

1

HUEVO DE 50 GRAMOS
TIENE 6,3 GRAMOS
DE PROTEÍNA.

FUENTE
SANDRA MILENA GALENO ORTIZ
Coordinadora Nutrición y Dietética del
Hospital San Vicente Fundación





Acompañar el consumo de huevo con brócoli mejora la absorción del hierro.



OPCIÓN 1

TORTILLA DE HUEVO CON BRÓCOLI

NÚMERO DE PORCIONES: 1

Kcal: 200 / Proteína: 7.7 g / Grasa total: 14.9 g /
Colesterol total: 213 mg / Carbohidratos: 6 g / Hierro: 2.7 mg

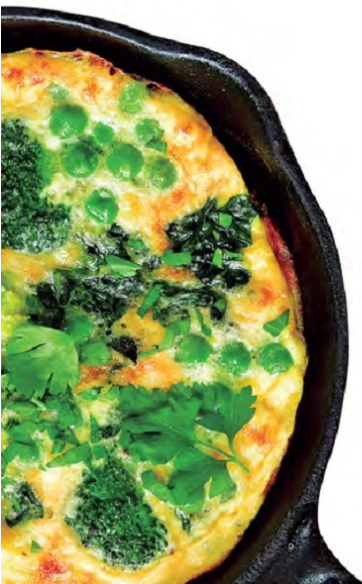
INGREDIENTES:

80 g	Brócoli
1/2 und	Cebolla blanca
1 und	Huevo de gallina tipo A
20 ml	Aceite de oliva
C/n	Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- En una olla con agua hirviendo cocinar el brócoli durante 3 minutos, colar, cortar en trozos pequeños y reservar.
- Picar la cebolla finamente y en una sartén a fuego medio adicionar el aceite (1 cucharada) y sofreír la cebolla hasta que esté blanda. Salpimentar.
- En un bol batir el huevo y adicionar el brócoli y la cebolla mezclando bien todos los ingredientes.
- En la sartén adicionar aceite (1 cucharada), agregar la mezcla y cocinar a fuego bajo por cada lado para formar la tortilla.
- Servirla en compañía de una harina, como una arepa pequeña o una tajada de pan.

Bebida sugerida: jugo en agua de fresa, guayaba o naranja.

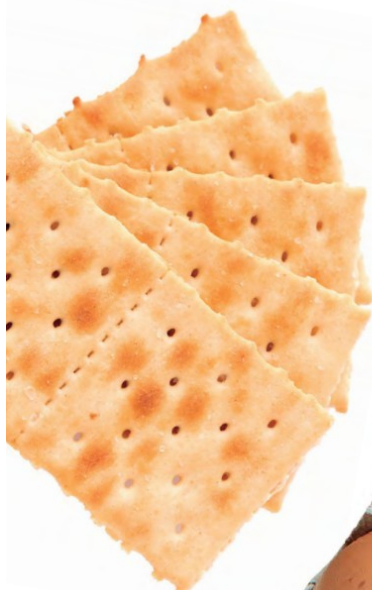


UNA OPCIÓN
OVOVEGETARIANA
BAJA EN GRASA.



La fresa contiene fibra,
vitamina C y
antioxidantes.





El consumo de leche beneficia el crecimiento de huesos y dientes sanos.



OPCIÓN 2

CASPIROLETA

NÚMERO DE PORCIONES: 4

Kcal: 285 / Proteínas: 15.1 g / Grasa total: 14.6 g /
Colesterol total: 290 mg / Carbohidratos: 23 g

INGREDIENTES:

1 lt	Leche deslactosada o baja en grasa
5 unds	Huevos de gallina tipo A
1/4 cdt	Extracto de vainilla
4 astillas	Canela
C/n	Canela en polvo
C/n	Azúcar (opcional)
C/n	Sal

PREPARACIÓN:

- En una olla grande verter la leche, agregar las astillas de canela y azúcar al gusto. Cocinar a temperatura media, revolver por aproximadamente 3 minutos.
- Mientras hierve la leche, separar las yemas de huevo de las claras y batirlas en un recipiente hondo. En otro bol, batir las claras de huevo con la sal.
- Retirar las astillas de canela de la mezcla de leche e incorporar las yemas batidas, cocinar a fuego medio y remover lentamente.
- Añadir las claras batidas a punto de nieve, el extracto de vainilla, bajar la temperatura y seguir batiendo hasta lograr un espesor regular. Retirar del fuego, servir en tazas y espolvorear canela.

Acompañante recomendado: una porción de galletas de soda (3 unidades).

La canela aporta vitaminas hidrosolubles (que se disuelven) como C, B1 y minerales.



RECETA IDEAL PARA
LOS NIÑOS. AYUDA
AL CRECIMIENTO.





El consumo de ajo reduce el riesgo de accidentes cerebrovasculares.



OPCIÓN 3

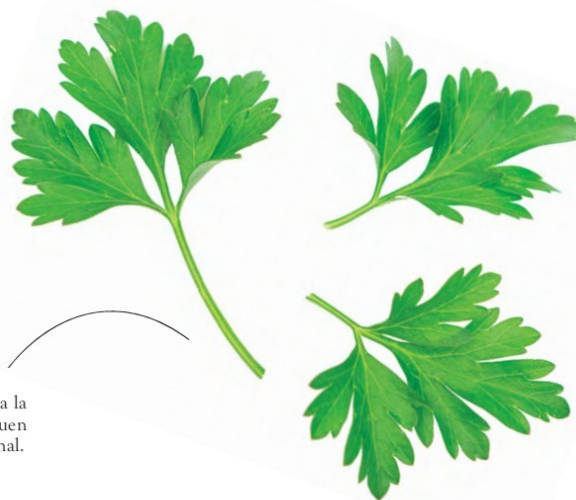
ENSALADA DE HUEVO DURO

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 TAZA

Calorías: 120 / Proteína: 6 g / Grasa total: 10 g /
Colesterol total: 120 mg / Carbohidratos: 0 g

INGREDIENTES:

5 unds	Huevo
3 cdas	Mayonesa
1 cda	Mostaza
1/2 cda	Cebolla
1 diente	Ajo
1 manojo	Perejil
C/n	Sal



El perejil facilita la digestión y el buen tránsito intestinal.

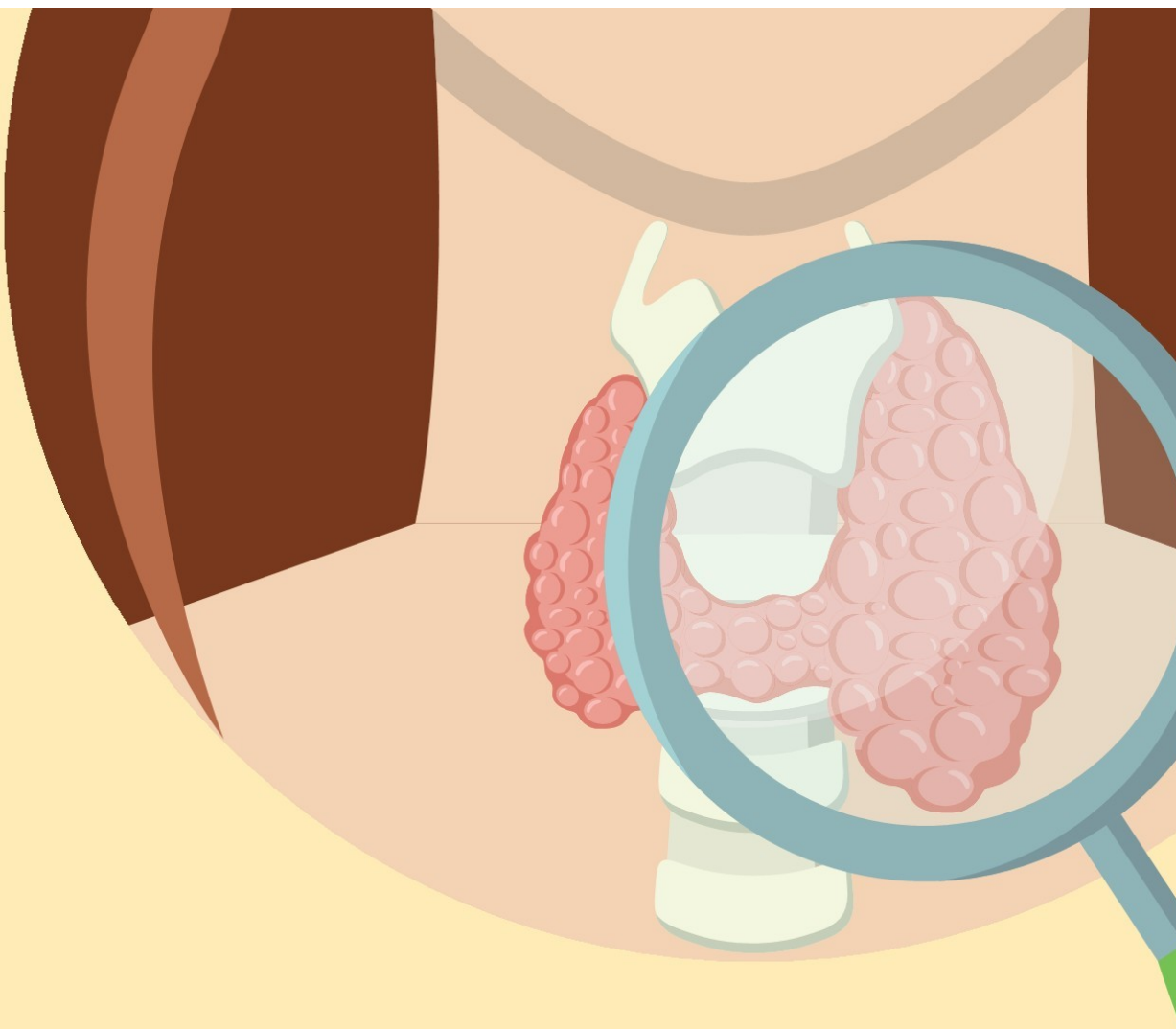
PREPARACIÓN:

- Añadir los huevos en una olla con agua hervida. Bajar ligeramente la temperatura y dejar que se cocinen por 10 minutos.
- Añadir un poco de sal y vinagre para que pelarlos sea más fácil.
- Cortarlos en cuadros, reservar las yemas aparte y picar finamente el resto de ingredientes: cebolla, ajo y perejil.
- Aparte, mezclar las yemas con la mayonesa, la mostaza, la cebolla, el ajo y el perejil. Agregar un poco de sal y pimienta (opcional). Combinar esta salsa con el resto de huevo cocido.
- Servir y decorar con una rama de perejil fresco. Esta ensalada se sirve fría y es una guarnición para cualquier tipo de plato.

Bebida recomendada: 1 vaso de agua o una bebida sin azúcar.

ALTA EN PROTEÍNAS
DE GRAN VALOR
BIOLÓGICO.





ACTIVE Y CUIDE SU **TIROIDES**

El tratamiento es la clave en casos como el hipotiroidismo,
que se manifiesta con cansancio y aumento de peso.
Un buen diagnóstico es clave.

ASESORES

CAMILO AGUILAR RINCÓN

Especialista en medicina interna y endocrinología

SALOMÓN DAGUER

Endocrinólogo



Es posible tener una óptima calidad de vida así se padezca de hipotiroidismo, cumpliendo, claro está, a cabalidad con el tratamiento. Así, con palabras sencillas, se puede marcar el camino para los pacientes con esta enfermedad que se preguntan si podrán llevar un día a día con normalidad.

Respetar el momento y el proceso de toma de la medicina es una de las condiciones vitales que deben tenerse en cuenta para lograrlo, según explica Camilo Aguilar Rincón, especialista en medicina interna y endocrinología. A la misma hora, por ejemplo, hacerlo con agua y esperar de 30 minutos a una hora para consumir alimentos. “Si esto se logra, la vida es totalmente normal, se trata de que el tratamiento sea muy controlado”.

El hipotiroidismo aparece cuando la glándula tiroides no es capaz de producir suficiente hormona tiroidea para mantener el cuerpo funcionando de manera normal. Los procesos corporales comienzan a darse con lentitud y la persona nota que siente más frío y se fatiga más fácil, que su piel se reseca, que presenta estreñimiento y tiene tendencia a olvidar las cosas o a encontrarse deprimido, indica la Asociación Americana de Tiroides (ATA, por sus siglas en inglés).

El aumento de peso es común
en personas con tiroides poco activas.
Esto se debe a que sus niveles de hormonas afectan el metabolismo. La dieta y el ejercicio pueden ayudar a controlarlo.

SIN ENERGÍA

Es algo así como si el cuerpo se fuera quedando sin gasolina, como lo traduce el endocrinólogo Salomón Daguer, pero como los síntomas también pueden explicarse por la presencia de otras patologías, agrega que lo importante es escuchar al paciente, indagar y formularle pruebas de sangre. “Hay personas que pueden tener los exámenes de tiroides alterados y no quejarse de nada, por eso es importante hacer una correlación entre lo que está sintiendo y sus exámenes”.

(CON TU CUERPO ten en cuenta)



El hipotiroidismo es mayor en las mujeres y en adultos mayores de 50 años. Entre sus principales causas están, según la ATA, la enfermedad autoinmune (la de Hashimoto, entre las más comunes), la extracción por medio de cirugía de una parte o la totalidad de la glándula tiroides, el tratamiento con yodo radioactivo en ciertos pacientes, el hipotiroidismo congénito (con el que el niño nace), una inflamación de la glándula tiroides (generalmente causada por un ataque autoinmune o por una infección viral) y demasiado o muy poco yodo en la dieta.

DIETA Y EJERCICIO

Si bien es cierto que el paciente está falto de energía, por lo general, no hay restricciones para que desarrolle sus actividades físicas, a no ser que evidencie un deterioro mayor en la salud. “Uno ve en la práctica clínica que, si una persona lleva un estilo de vida saludable, el hipotiroidismo se detecta por los exámenes, más que por lo que siente. No hay ningún estudio que diga que por hacer ejercicio no se vaya a desarrollar, pero evidentemente la carga de síntomas va a ser menor para las personas con este diagnóstico”, comenta Salomón Daguer.

El ejercicio y la alimentación saludable, complementa Camilo Aguilar Rincón, es una recomendación para todas las personas, independiente de si se sufre hipotiroidismo o no, porque esto va a prevenir la mortalidad cardiovascular y traerá otros beneficios adicionales en el estado de ánimo. “Las personas con esta patología, aunque se encuentren tratadas, pueden mostrar cierta tendencia a tener síntomas depresivos. De hecho, la depresión en el hipotiroidismo está relacionada, pero con ejercicio y psicoterapia, se puede mitigar”.

Por la patología, además, puede darse un leve incremento de peso, sin embargo, cuando se recibe el tratamiento, lo normal es que se regrese al original. “Tampoco podemos culpar a la tiroides o al hipotiroidismo de los casos de obesidad, puesto que esta última en realidad no lleva a un aumento mayor de cuatro kilogramos. Si está tratado, no es la causa de obesidad, son los hábitos alimenticios y el estilo de vida del individuo”, añade.

Finalmente, la dosis correcta de medicamento varía de acuerdo a cada caso, por lo que seguir las indicaciones expertas es muy importante. Será el especialista el que indique cuánto tomar en función de los síntomas, los resultados de los análisis de sangre y la causa •



50

AÑOS ES LA EDAD
PROMEDIO EN QUE
PUEDEN PRESENTARSE
UN MAYOR NÚMERO
DE CASOS DE
HIPOTIROIDISMO.

DEFICIENCIAS DE YODO

El hipotiroidismo por causas quirúrgicas, por utilización de yodo radioactivo o por enfermedad autoinmune, no se puede prevenir, afirma Camilo Aguilar Rincón, especialista en medicina interna y endocrinología. Solo cuando hay deficiente consumo de yodo en la dieta, se puede optar por equilibrarlo. En esta línea, la ATA indica que este mineral está presente en alimentos comunes, como la sal de mesa (no debe consumirse más de 6 g al día); y está en productos lácteos, pescados y mariscos, carne, panes y huevos.

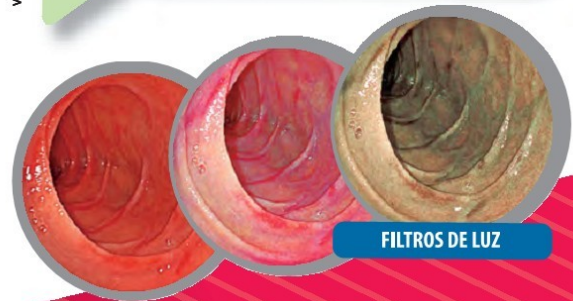
LA TECNOLOGÍA TE HACE BIEN



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

Contamos con equipos de última generación que poseen filtros de luz que ayudan a visualizar las patologías más detalladamente.

VEILADO Supersalud



INSTITUTO
GASTROCLÍNICO

Nos preocupamos por
tu bienestar interior

25 años



www.institutogastroclinico.com



444 66 00



Carrera 46 N. 2 sur 45 (Medellín)



PREVENGA EL ASMA

Esta enfermedad respiratoria se controla con un tratamiento adecuado y medidas preventivas, que impactan de manera positiva en la calidad de vida de los pacientes.

235

MILLONES DE PERSONAS EN EL MUNDO TIENEN ASMA, LA PATOLOGÍA NO TRANSMISIBLE MÁS FRECUENTE EN LOS NIÑOS, SEGÚN LA OMS.

CAUSAS MÁS COMUNES

La predisposición genética, el tabaco, la exposición ambiental a partículas inhaladas que provocan reacciones alérgicas o irritan las vías respiratorias, el aire frío, las emociones fuertes, como el miedo o la ira, algunos medicamentos y la práctica de algunos ejercicios, pueden originar las crisis asmáticas.



¿QUÉ SUCEDE EN UNA CRISIS?

Durante un ataque o brote, el revestimiento de los bronquios se hincha, con lo que disminuye su diámetro interno y se reduce el flujo de aire que entra y sale de los pulmones. Se producen episodios de tos, opresión en el pecho, sibilancias (sonidos) y dificultad respiratoria. Los síntomas se pueden manifestar varias veces al día o a la semana.

FUENTE
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

50 %

DE LOS ADULTOS Y NIÑOS NO SIGUEN EL TRATAMIENTO PRESCRITO, LO QUE OCASIONA UN MAL CONTROL DE LOS SÍNTOMAS Y UN EMPEORAMIENTO DE LA ENFERMEDAD.

(TENGA EN CUENTA)

Cada paciente debe aprender a reconocer qué elementos le causan las crisis asmáticas, con el fin de evitarlos en su ambiente.

Los episodios recurrentes causan en la persona insomnio, cansancio diurno y disminución de la actividad laboral o escolar.

El control de la progresión del asma requiere la administración de medicamentos, tales como los corticosteroides inhalados.



Toda la **atención médica** que necesitas la encuentras en **un solo lugar**

Medicina Prepagada



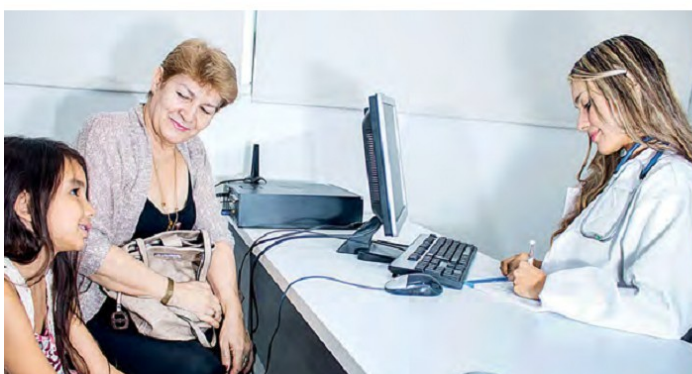
Sala de Atención Prioritaria

Atención inmediata a tus necesidades de salud.



Piso 7

Hospitalización individual con beneficios exclusivos.



Consulta con Especialistas

Cirugía General, Ortopedia, Ginecología, Urología, entre otras.



Sala VIP

Gestión de citas, autorizaciones y trámites con el asegurador.

Servicios de **Laboratorio Clínico e Imagenología** que complementan la atención médica y proporcionan resultados confiables para el diagnóstico de tu salud.

Válido para pacientes particulares o afiliados a Medicina Prepagada, Planes de Atención Complementaria y Pólizas de Salud.

Pide tu cita a través de nuestra app
CHRISTUS SINERGIA o llamando al (2) 489 6070

Visítanos en Cali en la Calle 9C No. 50-25
f in @ www.christussinergia.com



Hydaskin®

Porque todos somos diferentes,
necesitamos cuidados diferentes

**HIDRATA
& Nutre**

LA PIEL

Restaurando
la barrera hidrolipídica

72
Horas
de hidratación

**CUIDADO
Facial**

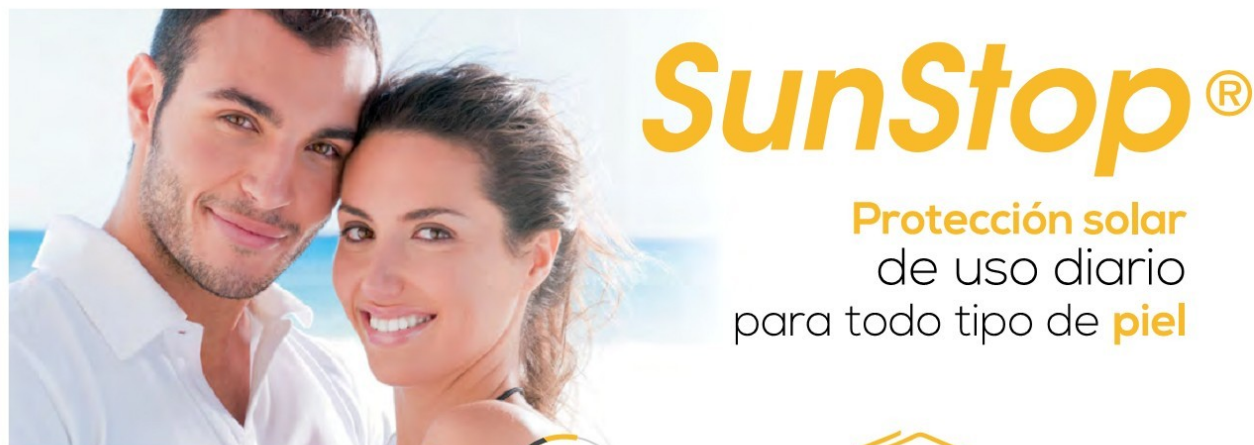


Hydaskin® Silk
Maduras o Secas

Hydaskin® Serum
Hidratante Antiedad

Hydaskin® Face
Jóvenes o con acné

PharmaDerm
Innovación Dermatológica



SunStop®

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

Nuevas
Texturas



Modernos
Filtros Solares

360°

Protección

OTZ 10

UVA/UVB

Radiación
Infrarroja

Luz Visible



FOTOPROTECCIÓN
ACTIVA



Toque **Seco**



Rápida **absorción**

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

PharmaDerm
Innovación Dermatológica

(CON TU CUERPO
pequeños gigantes)



CITAS PARA CONVERSAR SIN RESERVAS

En los controles pediátricos se hace seguimiento al bienestar general del niño, entregándoles a los padres importantes pautas para su buen desarrollo.

ASESORES

JAIME CÉSPEDES LONDOÑO - Pediatra,
adscrito a Coomeva Medicina Prepagada
MARTHA BELTRÁN - Pediatra

Aunque no existe un libro para aprender a cuidar a los hijos y ellos tampoco nacen con un manual de instrucciones debajo de su brazo, el rol de padre y madre no solo debe dejarse a la intuición o al sentido común.

Uno de los temas que más les interesa conocer a ellos, especialmente a los papás primerizos, se relaciona con la frecuencia en la que deben gestionar las citas médicas de sus hijos, así como entender de qué se tratan las principales revisiones que les hacen en las consultas, según las distintas fases de crecimiento.

El principal consejo es no cambiar al pediatra constantemente, pues quien lo conoce desde pequeño, sabe cada detalle de su historia clínica y los indicadores a los que debe hacerle seguimiento, gestándose, además, una relación de confianza con el menor y su familia.

LAS REVISIONES MÁS IMPORTANTES

En los principales 5 años de vida del niño, es clave hacer seguimiento a:



1

Enfermedades respiratorias, como la infección respiratoria aguda, otitis media aguda, sinusitis y asma, que podrían requerir cita con neumólogo.



2

Patologías en la piel, como dermatitis o alergias a insectos o alérgenos y que generalmente pasan a consulta por dermatología.



3

Enfermedades gastrointestinales, como las diarreas agudas y el estreñimiento que, según su gravedad, necesitan la visita al gastroenterólogo.



4

Deformidades en los miembros inferiores, tales como displasia de cadera, pie plano y diferentes torsiones en las piernas que implican valoración por ortopedia.



5

Valoración por visión y audición, que incluyen revisión del pediatra y, en algunas ocasiones, necesita un diagnóstico de un otorrino u oftalmólogo.

10

A 15 DÍAS DESPUÉS DEL NACIMIENTO DEL BEBÉ SE REALIZA LA PRIMERA VISITA AL PEDIATRA, SEGÚN LA ACADEMIA ESTADOUNIDENSE DE PEDIATRÍA.

¿CUÁNDO SOLICITAR LAS CITAS?

De acuerdo con las guías del Ministerio de Salud de Colombia, las citas médicas deben ser constantes hasta los 11 años y, a partir de los 12, definir chequeos rutinarios con un médico general o familiar. En el caso de los adolescentes, su acompañamiento se concentra en su proceso de crecimiento y desarrollo y, según los hallazgos, patologías o factores de riesgo, estas consultas pueden extenderse hasta la mayoría de edad, pero con una periodicidad entre los 12 y 18 meses.

En esta línea, el pediatra Jaime Céspedes, director del Hospital Pediátrico de la Fundación Cardioinfantil, confirma que, salvo una situación especial, los controles se dan cada seis o doce meses hasta los 5 años. Por su parte, la pediatra Martha

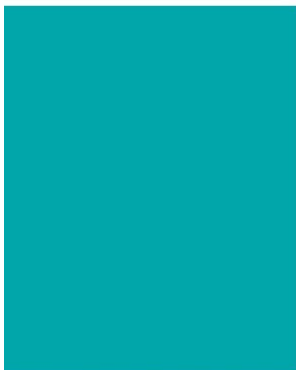
Beltrán recomienda que, en el caso de los bebés de seis meses de nacidos, consultar todos los meses para detectar problemas a tiempo y prevenir enfermedades.

Los controles de rutina incluyen las medidas del peso y la altura para asegurarse de que el crecimiento físico y cerebral sea el esperado; revisar la aplicación de vacunas y el intercambio de experiencias entre el especialista y los papás.

Tenga en cuenta que, como padres, no hay que esperar a que el pequeño se enferme para llevarlo a una visita al médico la que, a su vez, se convierte en una oportunidad para resolver inquietudes sobre el bienestar del menor sin ningún tipo de reservas ni temores. Preguntas muy comunes por parte del pediatra son: ¿El bebé levanta la cabeza cuando lo acuesta con la panza hacia

abajo?, ¿se calma, aunque sea por un momento, cuando lo escucha o cuando lo levanta en brazos?, ¿duerme un poquito más en algún momento del día o de la noche?, ¿sus períodos de vigilia son cada vez más largos?, ¿le sigue con los ojos, y lo mira con atención a los ojos y a la cara cuando están cerca?, ¿reacciona ante su voz u otros sonidos?, entre otras. A su vez, los papás podrán resolver dudas como: ¿Por qué regurgita después de comer?, ¿cómo preparar el biberón?, ¿cuál es la mejor manera de abrigarlo?, ¿cada cuánto medirlo y pesarlo? A la hora de hablar de estos controles funciona organizar un calendario, formular un cuestionario y estar atento a señales que no correspondan con el bienestar del niño para lanzar alertas tempranas y evitar contratiempos.

(CON TU CUERPO
pequeños gigantes)

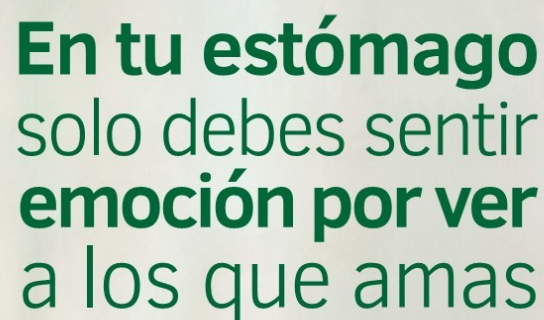


Las visitas regulares crean relaciones estrechas y de confianza entre el pediatra, los padres y el niño. Un trabajo conjunto que ayuda al desarrollo de la salud física, mental y social del menor.

SEGUIMIENTOS POR ETAPAS

- ▶ De 0 a 1 año: se revisa el crecimiento y la talla del niño, con especial atención en el desarrollo físico, cognitivo, social y del lenguaje. También es importante la valoración nutricional, visual y auditiva.
- ▶ De 1 a 3 años: se hace seguimiento de crecimiento y desarrollo. Se valora el estado nutricional, las prácticas alimentarias y la salud visual y auditiva. El menor debe asistir a una cita odontológica y desparasitarse. Es clave revisar, además, su salud mental y sexual.
- ▶ De 3 a 6 años: adicional a los chequeos de rigor, el especialista dialoga con sus padres sobre el rendimiento escolar y entrega una valoración sobre su aspecto comunicativo. Aquí hay un seguimiento a las pautas de crianza y a las prácticas de autocuidado •





Hepatología - Gastroenterología

Cirugía hepatobiliar y pancreática

24 minutos te tomará llegar al Hospital San Vicente Fundación de Rionegro **desde Medellín** con el nuevo **Túnel de Oriente**.



Atendemos pacientes de medicina prepagada, póliza y particular.



 **403 77 17**



ZOOM A LA MIOPIA E HIPERMETROPIA

Ambas corresponden a problemas de la visión que distorsionan la observación cercana y lejana de los objetos.

ASESOR
MARTÍN MORENO
Oftalmólogo cirujano, especialista
en cirugía refractiva y catarata

En el sitio revistasaludcoomeva.co puede obtener más información sobre la miopía e hipermetropía.



Si una persona siente que se esfuerza de más para ver o no cuenta con la claridad suficiente para observar los objetos que están lejos o cerca, podría presentar problemas de visión, conocidos científicamente como errores de refracción. El Instituto Nacional del Ojo de Estados Unidos explica que la visión normal se presenta cuando la luz se enfoca directamente sobre la retina y no al frente o detrás de ella. Por esto, cuando hay miopía, la luz se ubica delante de la retina, ocasionando que las cosas distantes se

vean borrosas y las próximas con claridad. Lo contrario pasa con la hipermetropía, pues en este caso los ojos encuadran las imágenes detrás de la retina. Ambas patologías comparten síntomas como fatiga, dolor de cabeza y sobreesfuerzo visual con el fin único de enfocar. Por lo tanto, de no tratarlas a tiempo podrían interferir con las actividades cotidianas como leer, escribir, ver televisión o conducir. Los chequeos regulares oculares con especialistas son útiles para detectar estas u otras deficiencias visuales •

LAS CAUSAS

Estos problemas de la vista son generalmente hereditarios. Sin embargo, hay personas que desarrollan una miopía acomodativa (puede evitarse) asociada al excesivo uso de pantallas de dispositivos electrónicos o al esfuerzo visual en condiciones de poca luz.



1.300

MILLONES DE PERSONAS EN EL MUNDO VIVEN CON ALGUNA DEFICIENCIA VISUAL, ESTIMA LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, OMS.

¿CUÁNDO INICIAN?

La mayoría de casos de miopía se desarrollan durante la infancia. Igualmente, por lo general, los niños son hipermétropes, una condición normal conocida como hipermetropía fisiológica y ocurre porque sus ojos son pequeños. Situación que se corrige cerca de los 7 años a medida que estos órganos se desarrollan.



35 %

DE LOS ADULTOS TIENEN VISIÓN 20/20, AFIRMA LA ACADEMIA AMERICANA DE OFTALMOLOGÍA, POR LO QUE NO NECESITAN LENTES DE CONTACTO, GAFAS O CIRUGÍA CORRECTIVA.

80 %

DE LOS CASOS DE VISIÓN DEFICIENTE A NIVEL MUNDIAL SE CONSIDERAN EVITABLES, INDICA LA OMS.



¿CÓMO SE CORRIGE?

- ▶ Con las gafas o lentes de contacto, los pacientes logran mejorar su visión, sin embargo, estas medidas no corrigen los problemas.
- ▶ Entre los 18 y 20 años de edad, los defectos visuales suelen estabilizarse, por lo que es pertinente considerarse una cirugía refractiva. El éxito está en frenar el avance.
- ▶ Hay situaciones en las que las patologías continúan su desarrollo o son de un rango muy alto.



EN LA VARIEDAD ESTÁ EL EQUILIBRIO

► **Chocolate amargo:** su aporte de magnesio favorece las funciones osteomusculares y del sistema nervioso.

► **Verduras:** al igual que las frutas, son fuente de vitaminas y minerales, altas en fibra. La remolacha, por ejemplo, contiene betaína, protectora del sistema digestivo.

► **Frutos secos:** ricos en selenio, primordial en la antioxidación a nivel celular, se encuentra en las nueces de nogal.

► **Frutas:** ¡de todos los colores! Esta característica se relaciona con vitaminas, minerales y enzimas que ayudan al bienestar del metabolismo. Importantes para la flora intestinal, que es fundamental en la absorción de nutrientes y descomposición de los alimentos. Sobresalen el aguacate, la guayaba, el mango, la guanábana, el kiwi y los frutos rojos.

► **Pescado:** especialmente el salmón, por su abundante contenido de omega 3, que beneficia el sistema inmunológico. Así mismo, es precursor en la formación de glutatión, considerado el "maestro protector" del cuerpo, por su papel en la neutralización de radicales libres.

ALIMENTOS PARA LA ETERNA JUVENTUD

Los antioxidantes le aportan al cuerpo nutrientes fundamentales que ayudan a combatir el envejecimiento.

ASESORA
SANDRA ALFARO
Nutricionista dietista, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada



► **Yogur griego:** su contenido de zinc apoya al sistema inmune en la defensa de virus y bacterias. Además, se requiere en la fabricación de hormonas como la testosterona, esencial para desarrollar y conservar las características sexuales masculinas.

► **Semillas:** como la linaza, producen pectina, fibra soluble que facilita el metabolismo del colesterol y carbohidratos en el intestino.

Una clave para favorecer la longevidad es preferir alimentos naturales, porque además de contener nutrientes específicos que combaten la oxidación en los tejidos corporales, preservan el equilibrio del sistema metabólico. Y la clave está allí, en detener el desgaste celular que se produce por la acción de los llamados radicales libres, compuestos químicos que llegan con la contaminación o el tabaco, entre otros; y en activar los mecanismos de reparación del cuerpo. “Los antioxidantes son protectores por excelencia, por eso es preciso limitar las comidas procesadas en la dieta para que estos cumplan sus funciones de manera efectiva”, explica la nutricionista dietista Sandra Alfaro. He aquí algunas ideas para incorporar los.

(CON TU CUERPO
lo natural)

COMBÍNELOS ASÍ Y DISFRUTE AÚN MÁS



► **Levántese con un batido:** beba un batido de semillas. Para ello deje en remojo desde la noche anterior linaza, chía, amaranto o quinua. En la mañana, licúe las semillas con frutas como piña, kiwi o uchuva.

► **Llénese de energía:** prepare una tortilla de huevo con vegetales y, de bebida, avena con manzana. Otra opción es comer yogur con nueces, semillas y frutos rojos orgánicos.



► **Haga pausas de calidad:** ingiera frutas, nueces o yogur.

► **Refuerce su almuerzo:** opte por alguna proteína, vegetales, una porción de arroz o leguminosas. Para tomar, jugo natural sin azúcar o aromática de frutas con poca azúcar añadida.



► **Evite comer demasiado:** elija una comida liviana, como pollo o pescado, acompañado de verduras y pocos carbohidratos. Ingerirla tres horas antes de ir a la cama.



LOS EFECTOS

La infancia y la adolescencia son las etapas en las que la exposición al sol tiene mayor influencia en el envejecimiento prematuro de la piel, siendo los rayos UVA y los UVB los dos tipos de radiación ultravioleta que ocasionan su deterioro y aumentan el riesgo de cáncer en este órgano. Una piel sin protección y expuesta al sol puede tardar hasta 20 minutos para empezar a enrojecerse.

10:00 a.m.

HASTA 2:00 P.M. SE RECOMIENDA EVITAR LA EXPOSICIÓN AL SOL, TIEMPO EN QUE LOS RAYOS UV SON MÁS FUERTES.

EXPOSICIÓN
AL SOL

EN BIENESTAR

La exposición a periodos de altas temperaturas ocasiona, además de insolación, otros riesgos en la salud, como calambres, agotamiento y síncope (síntoma que indica que hay un aporte insuficiente de sangre, oxígeno o glucosa al cerebro). Se recomienda también el uso de gafas de sol recetadas que bloquean en un 100 % el paso de los rayos UV, convirtiéndose en un accesorio alternativo y saludable de disfrutar estando al aire libre.

La luz solar es la fuente principal de la radiación ultravioleta. Cuidarse antes y después de recibir el sol es vital para evitar que la piel sufra lesiones o daños.



LOS CUIDADOS

El FPS (Factor de Protección Solar) es la capacidad que tiene un protector solar para evitar que los rayos ultravioleta perjudiquen la piel. Los bloqueadores con un FPS de 15 (o más) hacen un buen trabajo preventivo. Aumentar la ingesta de líquidos, ingerir soluciones de rehidratación oral y comer de manera saludable, son consejos que evitan mayores efectos perjudiciales provocados por un excesivo calor.

30

MINUTOS ANTES A LA EXPOSICIÓN SOLAR APLICARSE BLOQUEADOR PARA QUE LA PIEL ABSORBA LOS INGREDIENTES.

FUENTES:
FUNDACIÓN DE CÁNCER DE PIEL Y
BIBLIOTECA NACIONAL DE
MEDICINA DE LOS EE. UU.



CON TU MUNDO

3

RACIONES DE FRUTAS Y
2 DE VERDURAS AL DÍA
DEBEN CONSUMIR LOS
NIÑOS EN EDAD ESCOLAR.

Cuidarte es quererte

EDUCAR A LOS NIÑOS EN NUTRICIÓN SIGNIFICA BRINDARLES PAUTAS DE ALIMENTACIÓN EQUILIBRADAS QUE MANTENDRÁN DURANTE TODA SU VIDA.

CONTROL DE LOS PRODUCTOS

Son los padres quienes deciden qué alimentos comprar y cuándo servirlos, por esto es fundamental contar con una despensa nutritiva.

LIBERTAD EN EQUILIBRIO

De los alimentos saludables que se ofrezcan al menor, dejar que elija los que quiera y la cantidad que desea comer por ración.

NO EXIGIR EL PLATO LIMPIO

Si el niño aprende a reconocer la sensación de saciedad y a reaccionar con base en esto, es menos probable que coma más de lo que debe.



POR MÁS
MUJERES QUE
**EXPRESEN SU
POTENCIAL**



Incentivar que ellas se conviertan en líderes logra un mundo más equitativo que crece en lo social, económico y familiar.

ASESORA

CLAUDIA MARÍA MORENO GÓMEZ

Psicóloga, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada

Hay quienes dicen desde la intuición que las mujeres tienen el poder de transformar lo que tocan. Es una afirmación que no está lejos de la realidad. Efectivamente —lo señalan estudios y análisis sociales— a ellas les va muy bien cuando tienen la posibilidad de liderar equipos de trabajo, pues se les da con facilidad aquello de hacer que quienes las acompañan quieran cumplir los objetivos que se proponen.

Mientras que para los hombres es más natural promover espacios colaborativos, el espíritu de las mujeres se caracteriza por su poder de persuasión. Según la psicóloga Claudia María Moreno Gómez, en el liderazgo femenino se destacan un conjunto de habilidades encaminadas a la toma de decisiones, resolución de problemas, delegación de funciones, entre otras, que les permite tener un gran desempeño cuando conquistan escenarios en los que deben liderar.

“Se considera que las mujeres tienen más potencial para la conformación de equipos de trabajo por su calidad humana, el trato personal, capacidades sociales y la facilidad de generar espacios de cooperación profesional y personal”, expresa Moreno Gómez.

Indagaciones de mercado sobre el potencial femenino en posiciones de poder, también establecen que las empre-

sas que abren oportunidades para que ellas ocupen cargos de liderazgo, incrementan la productividad. Un estudio de la firma McKinsey & Company estableció, en 2014, que las compañías en las que tres o más mujeres ejercen funciones ejecutivas superiores, registraron desempeños más altos en todos los aspectos de la eficacia organizacional.

En contraste, la Organización Internacional de Trabajo calcula que, en la actualidad, las mujeres ocupan el 21 % de los cargos directivos en el mundo. Esto ha hecho que se acuñe el término “techo de cristal” y se estudien las barreras invisibles que impiden a las mujeres que lleguen a altas posiciones. No obstante, como lo indica ONU Mujeres: “Cuando el número de mujeres ocupadas aumenta, las economías crecen”.

Las fortalezas de una mujer líder están relacionadas con poner en acción la inteligencia emocional, un asunto que cobra importancia en la selección de talento humano.

PROMOVER SUS HABILIDADES

Lo anterior hace que más organizaciones aboguen para que haya condiciones de equidad entre hombres y mujeres, y que se potencie la capacidad de dirigir en ellas.

“El liderazgo femenino abre la puerta a la vida laboral de las mujeres. No es solo destacar la importancia de uno sobre otro, sino cómo se generan espacios de cooperación en los que se afinan los objetivos de una colectividad y se unen esfuerzos en pro del bienestar colectivo y no de unos sectores específicos. La cooperación y el trabajo de equipo son herramientas que hoy en día describen a las sociedades en las que la igualdad hace parte de su discurso social”, agrega la psicóloga.

De acuerdo con su experiencia, los principios de equidad se pueden fortalecer gracias a que el camino sobre su importancia está abonado en todas las esferas sociales y está llevando a diferentes reflexiones.

Así mismo, las mujeres pueden realizar acciones para canalizar y potenciar sus capacidades de liderar, sobre todo, centrándose en el componente emocional.

“Las habilidades de las mujeres en la sociabilidad, por la capacidad de expresar sentimientos, no se pueden confundir con la falta de objetividad al momento de precisar algunas actividades concretas y que afecten el desarrollo del trabajo de equipo. Por lo que es importante apren-

der a canalizar los componentes que pueden ser sensibles frente a una toma de decisiones y aprender a fortalecer estados emocionales que lleven al equilibrio emocional”, explica la profesional.

Bien utilizado este componente relacionado con la inteligencia emocional y tras aprovechar la generación de espacios de equidad para que las mujeres puedan participar en igualdad de condiciones que los hombres en la vida laboral y social, el mundo estará más listo para que usen su poder de transformación, por el bien de todos •



POTENCIAR SU PROPIA CAPACIDAD DE LIDERAZGO

La psicóloga Claudia Moreno asegura que, en función de sus habilidades, estas pautas pueden fomentarlo:

- ▶ Planear pequeños logros para maximizar los más ambiciosos.
- ▶ Observar las capacidades de los integrantes del equipo para que las debilidades de unos puedan ser fortalezas de otros y se compensen los talentos.
- ▶ Evitar subvalorar el esfuerzo y maximizar el recurso.
- ▶ Aprovechar la inteligencia emocional para el logro de la asertividad y de canales de comunicación más fluidos con los compañeros de un equipo.
- ▶ Aprender a tomar decisiones más rápidas y precisas, según la necesidad.
- ▶ Saber generar un espacio en el que se participe por convicción, en sana competencia, sin egoísmo, maltrato o desprestigio para algunas de las personas.



TRATAMIENTO DE SUDORACIÓN AXILAR Y MAL OLOR AXILAR

Por medio de Microondas

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

miraDry

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

Medellín

Cali

Visítenos

www.clinicasudoracion.com

Contacto

+57 3156703225

+57 3164784086

+572 6821000 Ext 15002

Servicioalcliente1@clinicasudoracion.com

Dr. José Pablo Velez , MD.



ESTOS VÍNCULOS

CRECEN CON SABIDURÍA





Son guía y orientación, además de fuente de enseñanzas. La disposición al diálogo entre abuelos y nietos crea lazos y comparte sabiduría.

ASESORA
ADRIANA MARÍA MORA LONDOÑO
Psicóloga

Por su experiencia, los abuelos son fuente infinita de sabiduría y eso, entre otras cosas, carga de mucho valor el vínculo con ellos y le da más significado a esa costumbre de acogerlos, de acompañarlos, de hacerlos sentir valiosos. “Quien no escucha consejos no llega a viejo”, dice el conocido refrán, de ahí que la conversación, el diálogo, la atención a sus historias y experiencias sean herramientas importantes para fortalecer sanamente esas relaciones. Hablar con ellos es establecer una conexión con la vida y así como es necesario saber para dónde vamos, igual de importante es saber de dónde venimos.

“Una relación saludable con los abuelos permite reconocer las raíces, valorarlas, honrarlas y respetarlas. Si las conozco sé cuál es la tarea que me corresponde y a qué tengo que darle vuelta. Es necesario reconocer a los abuelos desde toda su humanidad, con sus aspectos luminosos y sombríos, para asumir con amor la responsabilidad de lo que debo cambiar”, explica la psicóloga Adriana María Mora Londoño.

Según los expertos, una relación sana con los abuelos aporta, además, a la unión familiar, a la autoestima de los nietos, promueve el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y hasta mejora el desempeño escolar. Incluso, un estudio de la Universidad de Boston, advierte que es un beneficio en doble vía, pues los abuelos que tienen contacto más frecuente con sus nietos tienen menos cuadros de depresión y su salud se favorece.

SIEMPRE DEBEN SER EJE

En este sentido, se tiene la idea —y a veces se cumple— de que los abuelos son permisivos, alcahuetas (para ser más coloquiales), en cierta medida, como un asunto de compensación a la rigidez con la que formaron a sus hijos. Y aunque, en ocasiones, esa actitud es asumida como una muestra de amor hacia sus descendientes, la realidad es que no es un asunto saludable, pues se pierde esa figura de sabiduría y experiencia que los reviste. Es fundamental explorar esa idea de ser flexibles más no permisivos, para lo que se sugiere que lean, que investiguen, que se den la oportunidad de devolverse en el tiempo.

“Meterse en el mundo del nieto es más fácil para el abuelo, pues él ya ha vivido, tiene toda una experiencia y es más sencillo que retroceda un poco en sus años para entender lo que ese nuevo ser está viviendo. A veces, pretendemos que los niños o los adolescentes sepan de cosas que no han experimentado, y no se les puede pedir que se comporten como adultos. Los abuelos deben darse el permiso de volver a ser adolescentes y niños, con-

(CON TU MUNDO) abuelos

servando los límites necesarios para comprender lo que pasa con sus nietos”, aconseja la especialista. Así las cosas, también es importante reconocer que ellos son, justamente, eso, abuelos, no cómplices ni mejores amigos, ni defensores cuando hay alguna dificultad entre padres e hijos. “Son guía, son orientación, son enseñanza y nunca deben perder ese rol de respeto y sabiduría, pero siempre desde el amor, nunca desde el temor”, precisa Mora Londoño.

DARLES SU LUGAR

“Estas canas no son gratis”. Probablemente, esta sea la frase de batalla de muchos abuelos y no es para menos. Esos cabellos blancos, sumados al paso de los años y las experiencias vividas son un enorme oasis de conocimiento y aprendizaje. Sin embargo, hoy los tiempos han cambiado, las familias son más pequeñas, no todos viven cerca, las visitas son menos frecuentes y algunos abuelos parecen llegar con menos vitalidad a esa edad dorada de la vida.

Vitalidad entendida no solo como alteraciones físicas, también desde asuntos emocionales que no les permiten recoger sus frutos, a lo que la psicóloga invita a reflexionar: “Muchos llegan a esta fase estando enfermos, como si no se hubieran cuidado, sin una cosecha para recoger. Los seres humanos necesitamos cultivarnos para que, en el momento en que lleguemos a esta etapa, tengamos algo que repartir y eso es lo que se espera de los abuelos a sus nietos. Muchas veces, las personas de la tercera edad se convierten en modelos de temor, hay unos que están enojados, no son amorosos, se sienten una carga, están cansados y enfermos; no están conformes con la vida”.

En definitiva, y aunque los tiempos cambien, la costumbre de acoger a los abuelos, de amarlos, respetarlos con sus episodios luminosos y sombríos debe permanecer, no solo como un asunto de aprendizaje para los nietos, sino como proceso de sanación y calma para ellos •

SUGERENCIAS PARA UN DIÁLOGO AMOROSO

- 1 Escucharse recíprocamente, así el nieto aprende y el abuelo se siente valorado.
- 2 Hablar con humildad, sin idealizar.
- 3 Respetar las diferencias y las épocas en las que a cada uno le ha correspondido vivir.
- 4 Preguntar para fomentar la interacción.



RELACIONES EN ARMONÍA

- 1 **Más juegos:** siempre que su condición física se lo permita, jugar es una forma de transmitir sabiduría a los nietos, compartir gustos y abrirse a los aprendizajes de las nuevas generaciones. Los abuelos están llamados a abrir su mente al mundo que les correspondió a sus nietos.
- 2 **Establecer acuerdos para la crianza:** este proceso debe darse con los hijos, de manera que no haya lugar a desautorización delante de los nietos. Está claro que son los padres los responsables de la crianza. Debe haber un acuerdo de armonía y equilibrio entre abuelos y sus hijos.
- 3 **Autocuidado:** hay abuelos que protegen más a sus hijos y nietos que a ellos mismos. Sin embargo, deben tener claro que las prácticas de salud física y emocional de sí mismos se convierten en aprendizajes para los más pequeños.



Dile adiós a los pañales
y vuelve a hacer lo que hacías antes.

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



Sistema
**Confort
Care**

TENA Pants Clásico.
Incontinencia moderada.

- Zona de Absorción con Tecnología TENASORB.
- Menos escapes.
- Piel más sana.
- Ajuste perfecto.



Sistema
**Plus
Care**

TENA Pants Ultra.
Incontinencia fuerte.

- Con Zona de Ultrabsorbencia Avanzada y Tecnología TENASORB.
- Rápida absorción.
- Más seguridad.
- Superficie más seca.
- Piel más sana.

Se ven y se sienten como ropa interior. Ensáyalos.

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

(CON TU MUNDO
infografía)

Al levantarse. Estirar, meditar o realizar una rutina deportiva. Bañarse y desayunar son hábitos para tener la mejor energía durante el día.



Antes de irse a dormir. Programar el despertador 10 minutos antes de la hora habitual de levantarse. Evitar el consumo de café cuatro horas antes de acostarse o irse lleno a la cama. También reconforta tomarse unos minutos, en la mañana o en la noche, para agradecer, estirar y relajar los músculos.

Durante el sueño. Descansar entre 6 y 8 horas diarias y seguir pautas que le permitan una higiene del sueño.



MAÑANA



24 HORAS DE BIENESTAR

Llevar una rutina de autocuidado diario le da la posibilidad de mejorar su propia salud y calidad de vida. Siga estas recomendaciones.

ASESOR

DAVID ARISTIZÁBAL COLORADO - Médico general

PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE



► Realizarse un chequeo médico regular ayuda a identificar factores de riesgo modificables.

En la mañana. Usar cremas hidratantes y antisolares con FPS (Factor de Protección Solar) de 30 para la piel, así se mantendrá hidratada y protegida de la exposición al sol.

- Gestionar el tiempo requiere planificar y priorizar los objetivos laborales, familiares y personales del día y ponerse metas realistas, para no acabar agotado por el estrés.

DURANTE EL DÍA

1998
FUE EL AÑO EN EL QUE LA OMS DEFINIÓ EL AUTOCUIDADO COMO TODO LO QUE HACEMOS POR NOSOTROS MISMOS PARA MANTENER LA SALUD, PREVENIR Y MANEJAR LA ENFERMEDAD.

Durante el día. Llevar una alimentación equilibrada, en la que predominen las ensaladas y el consumo reducido de sales y azúcares. También lavar las manos con agua y jabón, luego de ir al baño o antes de comer.

- Practicar una higiene que incluya el lavado de dientes luego de cada comida, antes de irse a dormir; y el uso de seda dental, mínimo dos veces al día.
- Realizar pausas activas en la media mañana y media tarde de la jornada laboral o darse 10 minutos de distracción por cada 50 minutos de trabajo continuo.
- Tratar de llevar buenas relaciones con quienes le rodean y generar nuevos lazos que favorezcan su desarrollo.
- Realizar actividad física, al menos 30 minutos sin detenerse y acumulando un mínimo de 150 minutos a la semana. Se vale caminar, bailar, nadar o ir al gimnasio, entre otros.
- Conectarse consigo mismo a través de la meditación, la escritura de un diario, la contemplación de la naturaleza, el ejercicio o la lectura.

Evitar el tabaco y el consumo de bebidas alcohólicas.

Tener pensamientos positivos da una percepción de la vida más optimista.

Desconectarse de la tecnología, sobre todo, en horas nocturnas. Alejar el celular y dispositivos electrónicos del lugar de descanso.



PREGUNTAS COMUNES EN CADA ETAPA

En las consultas odontológicas se presentan tópicos frecuentes según la edad de la persona.

ASESORA

CLARA ISABEL BORRERO GUTIÉRREZ
Odontóloga general, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada

Desde la primera consulta con el odontopediatra, pasando por distintas especialidades odontológicas, como la endodoncia y la rehabilitación oral, son muchas las preguntas comunes que las personas

les realizan a estos profesionales de la salud oral. A continuación, la odontóloga Clara Isabel Borrero Gutiérrez, define esas rutinas que varían según los intereses y necesidades que trae cada etapa de la vida.

LOS BEBÉS

Como es lógico, por los menores de dos años son los papás quienes responden por su salud oral. En la actualidad, explica la odontóloga, ellos llevan a su bebé a citas odontológicas cada vez a más temprana edad sin esperar a que se haya dado el recambio de dientes, una etapa que se presenta entre los cinco o seis años, cuando empieza el proceso de caída y renovación hasta lograr la dentadura definitiva.

Su principal pregunta, entonces, se concentra en cómo limpiar las encías, sin embargo, hay otros temas fundamentales como “si el niño tiene buenos hábitos de deglución —paso del alimento de la boca al interior— o si hay un correcto desarrollo del maxilar o la mandíbula”.

MAYORES DE CINCO AÑOS

Para esta etapa, la inquietud principal recae sobre el recambio de dientes y la preocupación se concentra en cuando estos erupcionan muy grandes en un maxilar muy pequeño, lo que genera malposiciones dentales: “En esta edad es normal que suceda, por esto, en ocasiones los dientes se ven apretados en la cavidad bucal, aunque la naturaleza se encarga de abrirles el espacio que requieren para ubicarse”.



ADOLESCENTES Y ADULTOS JÓVENES

Una fase en la que la estética pasa a ser una de las prioridades de los jóvenes, quienes consultan por blanqueamientos, tratamientos de ortodoncia y carillas dentales. Es una etapa en la que es probable que se descuide la higiene dental, por lo que es importante que el especialista realice una revisión a profundidad, para detectar caries, entre otros problemas.

HASTA LOS 40 AÑOS

La estética se confirma como la consulta más común. Muchos pacientes, dice Gutiérrez, se preocupan porque su sonrisa luzca perfecta de canino a canino, que son los más visibles cuando se sonríe. En este caso, les sugiere también velar porque sus dientes cumplan con la función adecuada y asistir a los chequeos odontológicos periódicos.



Realizar procedimientos de rutina permite prevenir, diagnosticar y tratar a tiempo enfermedades, lesiones o trastornos dentales que afectan la calidad del vida del paciente.

DE DOS A CINCO AÑOS

La duda general es si hay presencia de caries dental, pero tal vez más importante, advierte Gutiérrez, es saber si hay algún problema de maloclusión (mal alineamiento de los dientes), lo que origina dificultades en la mordida. Tampoco es correcto esperar a que los dientes del niño presenten un cambio en su color para consultar: "Falta mucha prevención en esta etapa, que resulta clave porque es en la que ocurre la primera dentición, es decir, cuando empiezan a salir los primeros dientes".

MAYORES DE 40 AÑOS

Tras llegar a esta edad, las personas retoman la importancia de sus dientes, entonces, dudas sobre el bruxismo, por cómo masticar mejor y cómo hacer para remplazar los que se les han caído, empiezan a ser comunes. Aquí aparecen los odontólogos de rehabilitación, quienes se encargan de poner los dientes que hacen falta, recuperar sus funciones y también trabajan por la estética.

LLAMADO A CREAR

Y PLASMAR
LAS IDEAS

Aunque muchas personas creen que no son creativas, en realidad esta es una capacidad inherente a todo ser humano.

ASESOR

JUAN JOSÉ CADAVID OCHOA
Diseñador gráfico y doctor en Humanidades





Es parte de nosotros y es posible aplicarla en todo. Sí, la creatividad es una capacidad inherente a todo ser humano y podemos ver el mundo a partir de ella, en cualquier ámbito y sentido. ¿Cómo lo hacemos?

Estar conscientes de su existencia es el primer paso. Sucede cuando un sujeto comprende su potencial creador como fuente primordial para reconocer su individualidad y, desde ahí decide construir con otros. El segundo paso es liberarse de prejuicios, pues muchos no la aplican por conceptos limitantes impuestos por la cultura o la educación, que dividieron a la población entre creativos y racionales, entre matemáticos y artistas.

“La verdad es que todos los seres humanos tenemos esas condiciones, tanto de orden sensible como racional. La sensibilidad y la creatividad son partes de nosotros, lo que pasa es que no hemos trabajado en esa potencia y en esa fuerza”, afirma Juan José Cadavid Ochoa, director de la Escuela de Pensamiento Creativo de la Colegiatura Colombiana Institución de Educación Superior.

Las personas creativas, agrega, son las que se permiten cambiar el mundo. “Las grandes transformaciones de la humanidad se han dado a partir del pensamiento creativo, de ideas que pueden parecer imposibles pero que han generado los

cambios y la evolución del hombre. De conceptos que se han tildado de locura”.

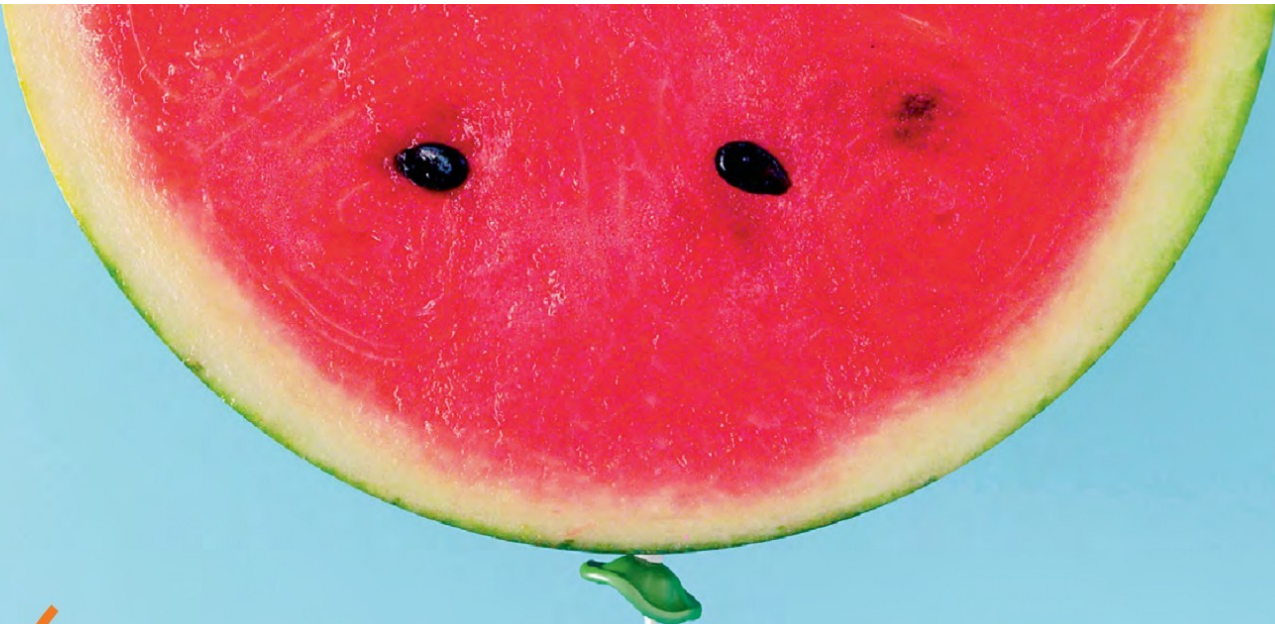
Existe otro prejuicio que debe dejarse de lado y es que la creatividad es fruto de estados casi mágicos de inspiración, de musas que solo visitan a unos pocos, cuando realmente, comenta Cadavid Ochoa, es una fuerza que necesita de trabajo para poderse expresar en formas y conceptos, en acciones de la cotidianidad; requiere ver la vida desde ángulos distintos a los que estamos acostumbrados. Implica moverse. Por eso, se llega a un tercer paso: estimular la creatividad.

LAS IDEAS CREATIVAS

El hecho mismo de tener una idea es una acción creativa. Así lo asegura el director de la Escuela de Pensamiento Creativo. “Puede ser novedosa, innovadora, recurrente o sobreponerse a una idea anterior y transformarse, mejorarse, mirarla desde otro lugar. Pero todas ellas son una producción de la creatividad”.

Se pueden tener algunas que se consideran más viables que otras, pero esas “no tan viables”, aclara, impulsan la intención que se tiene con ellas. Todas las ideas aportan. Sin embargo, no se trata solo de pensar en algo, hay que analizar y construir las propuestas fundamentadas en procesos de orden investigativo.

Disciplina, rigor, planeación metódica



Salir de la zona de confort, cambiar de ambiente, probar cosas diferentes, honrar a la intuición, buscar varias opciones, justificar sus esfuerzos y actuar, son algunos mandamientos de la creatividad.

y trabajo, son elementos indispensables para expandir el potencial creativo, según Juan José Cadavid Ochoa. Tener la capacidad de ser flexible y aprender de los errores. “Y probablemente decir error sea un error: hay situaciones que no llegan a feliz término, pero son las que permiten buscar soluciones más adecuadas. Entender que esas ideas que no funcionan son parte fundamental del proceso creativo, son las que tenemos que revisar con cuidado para, a partir de ellas, generar otras que nos permitan avanzar en el objetivo trazado”.

También es un factor determinante la curiosidad. Buscar, saber que no hay una sola manera de hacer las cosas ni una única verdad. Experimentar cierta insatisfacción que haga al sujeto moverse, conectarse con otros. Y más en la actualidad, cuando la información está al alcance de la mano y el conocimiento no es propiedad exclusiva de unos pocos, el llamado es entonces al dinamismo, a la transformación, a la creatividad •

CLAVES DEL PENSAMIENTO CREATIVO

1 DE ADENTRO HACIA AFUERA

Cada persona debe transformarse, a partir de la creatividad, en una versión mejor de sí misma, más consciente, sincera, honesta, teniendo en cuenta quién es y aceptando las diferencias. Así podrá convertirse en un agente de cambio.

2 CON EL OTRO

Conectarse con quienes piensan distinto, tienen saberes distintos y sienten distinto. El pensamiento creativo se fortalece en la multiplicidad y la interdisciplinariedad.

3 IMAGINAR

La creatividad le permite al ser humano, mediante el ejercicio de la imaginación, diseñar diferentes escenarios futuros y poner en acción las estrategias para alcanzar cualquiera de ellos.

**Promotora Médica
Las Américas**
Una empresa **aluna**

Fundación Las Américas

Clínica Las Américas

IDC Las Américas
Instituto de Cancerología

Laboratorio Médico Las Américas

Clínica del Sur Las Américas

Patología Las Américas

Odontología Las Américas

Farma Store Las Américas

Promed Las Américas

*Red de atención especializada en **salud** en Medellín*

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

Teléfono: (574) 342 10 10

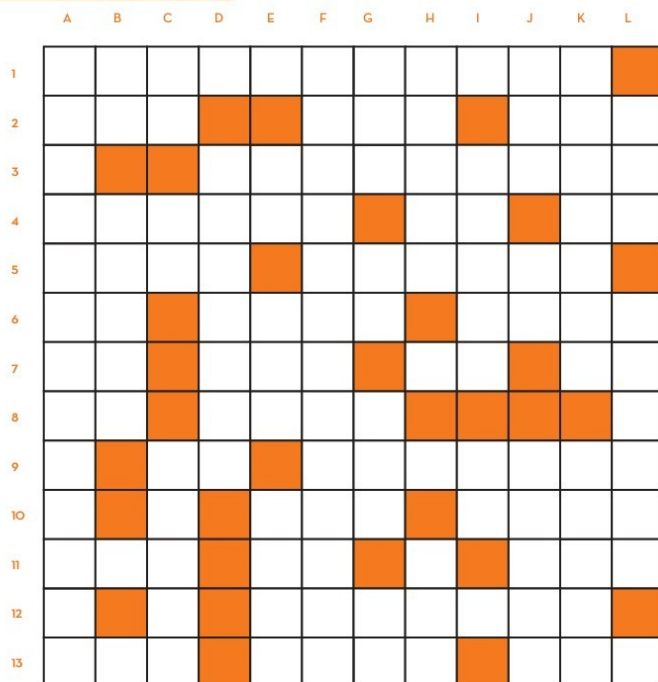
Línea gratuita nacional: 01800 518 12 51 Dg. 75 B # 2 A - 80 / 140

VIGILADO Supersalud 
Línea de Atención al Ciudadano 01800 518 12 51 - Bogotá, D.C.
 Línea Gratuita Nacional 01800 518 12 51

Imagen - www.productoradeimagenes.co



CRUCIGRAMA



HORIZONTALES

1. Habilidad innata del ser humano.
2. Átomo. Cédula tributaria. Todavía.
3. Es un aliado del cuidado del recién nacido y desarrollo del niño.
4. Informe. El cincuenta y uno de los romanos. Preposición del inglés.
5. Te carcageas. Es una de las enfermedades visuales más comunes.
6. Nombre de la primera consonante. Cabello plateado. Capital de Perú.
7. Do, antes. De este modo. Mueve montañas. Antes de Cristo.
8. Neutro. Apellido.
9. Holmio. Se consideran los ejes de la familia y se caracterizan por su sabiduría.
10. Ciudad del Perú. Este rol le entrega al hombre otra perspectiva de la vida.
11. Río de Colombia. Medida de longitud japonesa. Río de España.
12. Una acción de este tipo favorece el equilibrio emocional y social.
13. Prefijo de tierra. Reina de los pigmeos. Nacional abreviado.

VERTICALES

- A. Diálogo e inteligencia emocional para enfrentar este tipo de ataque.
- B. Sílabas que arrulla. El hijo de mi hijo.
- C. Preposición. Infusión. Es un alimento pequeño, pero sustancioso y nutritivo.
- D. Tiene alto contenido de omega 3, importante para el cuidado inmunológico.
- E. Terminación verbal. Cogedera. Alejarse.
- F. Compensación monetaria que se recibe por un daño o perjuicio.
- G. Siete romanos. Amada del pastor Apis. Medida agraria. Respuesta contundente.
- H. Italiano. Cólera.
- I. Instrumento musical típico de Colombia. Escuela Pública.
- J. Afluente del Rin. Doble vocal cerrada. Lengua indoeuropea hablada en la antigua Roma.
- K. Municipio de Boyacá. Composición musical y teatral en la que se canta un texto dialogado.
- L. Nave. Hacer correr al caballo.

SUDOKU

Nivel fácil

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

Nivel medio

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

SOLUCIONES

Horizontales

Creatividad-Ion-Nit-Aun-Pediatría-Entere-Li-To-Ries-Miopia-Be-Canal-Lima-Ut-Así-Fe-Ac-Lo-Daza-Ho-Abuelos-Ica-Papá-Ite-Ri-Ter-Sonreir-Geo-Enoa-Nal

Verticales

Ciberbullying-Ro-Nieto-En-Té-Huevo-Pescado-Er-Asa-Irse-Indemnización-VII-la-Aba-No-Ítalo-Ira-Tiple-Ep-Aar-II-Latín-Duitama-Ópera-Nao-Acosar

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

Nivel medio

Nivel fácil

QUE COPITO ESTÉ SIEMPRE SALUDABLE ES DARTE MÁS FELICIDAD



Asistencia mascotas

Tu programa **Oro u Oro Plus** te brindan este beneficio para que disfrutes la vida con tu mejor amigo.

Solicita el servicio:

Bogotá: 743 1222 • **Resto del país:** 01 8000 183 222

Conoce más asistencias para tu bienestar en nuestra página web o escaneando el código QR con tu celular:



Cuidarte es quererte

 **Coomeva** Medicina Prepagada

Aplican condiciones. Asistencias válidas solo para usuarios con Programas Oro u Oro Plus.



UNA PAREJA LISTA PARA BRINDARTE LA MEJOR ASISTENCIA

En **Cooimea Medicina Prepagada** te invitamos a consultar todas tus inquietudes con nuestros bots.



Dr. Félix

Responde tus inquietudes sobre temas de salud.
Pregúntale al Dr. Félix escaneando este código QR:



Sara

Resuelve tus dudas sobre trámites, coberturas y servicios.
Encuéntrala en el lado derecho de nuestra página web,
o por medio de whatsapp  301 778 8194

¡Consúltalos también por medio de nuestra APP Cooimea MP!

Cuidarte es quererte

 **Cooimea** Medicina Prepagada

CONTIGO

31 %

DE LAS MUERTES RELACIONADAS CON EL TRABAJO TIENEN QUE VER CON ENFERMEDADES DEL SISTEMA CIRCULATORIO, SEGÚN LA ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO.

Cuidarte es quererte

TAMBIÉN DEPENDE DEL EMPLEADO LOGRAR QUE SU LUGAR DE TRABAJO SEA UN ESPACIO SEGURO QUE FAVOREZCA SU SALUD Y LAS DE SUS COMPAÑEROS DE TRABAJO.

HERRAMIENTAS ÚTILES

Usar los equipos de protección individual necesarios (guantes, casco, gafas) para minimizar los riesgos a los que la persona está expuesta.

SIN OBSTÁCULOS

Despejar las salidas, las zonas de paso, las vías de evacuación y los distintos espacios de trabajo, así como evitar el almacenamiento innecesario de objetos.

PAUSAS ACTIVAS

Revisar de forma periódica los hábitos de trabajo que tiene cada individuo para detectar rutinas que puedan ocasionar problemas de salud.



(CONTIGO
institucional)

LA SALUD EMOCIONAL SE TRABAJA EN LAS EMPRESAS

**Un entorno de trabajo saludable
promueve el bienestar integral
de todos los empleados.**

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

Hoy las empresas incorporan cada vez más beneficios, iniciativas y políticas que redundan en el bienestar integral de sus empleados como una manera de reconocer su quehacer e impactar de manera positiva en su calidad de vida y la de sus familias.

Una mirada que dinamiza el sentido del trabajo, en búsqueda de ir más allá de un rol, para visibilizar a la persona en su ser, en su esencia, invitándolo también a realizar cada tarea con más empeño, una mejor actitud y una visión más optimista de la vida. Una relación saludable entre empleador y empleado que hace posible minimizar los riesgos psicosociales y estrecha vínculos con el área de gestión humana, encargada de tejer acciones que concilien la relación del hombre con el trabajo.

Este foco que se traduce en promover desde distintas estrategias un bienestar emocional entre todos los integrantes de la organización, quienes pasan allí la mayoría de su tiempo y en la que entregan lo mejor de sí para alcanzar los objetivos. Es evidente, por esto, que si un individuo



**SIGUES SIENDO
LA MEJOR
AMIGA**

**Y AHORA
LA MEJOR
MAMÁ**

Nosotras sabe
que en este momento
de lactancia,
sigues siendo tú.



USA LOS PROTECTORES DE LACTANCIA NOSOTRAS LACTI,
para que hagas lo que hagas y estés donde estés, te sientas limpia, seca y segura.

familia | ¿cómo se usan todos?

NUEVA
Nosotras
10 MATERNIDAD
MAXI | TELA TIPO ALGODÓN*

Elásticos laterales

**PARA ESE FUERTE SANGRADO
DESPUÉS DEL PARTO,**
usa las toallas Nosotras Maternidad

Ajuste Seguro

Cubierta con extracto de Algodón

CONTROL LOR



está a gusto con lo que hace, anima a su entorno y lo motiva a la consecución de resultados. Caso contrario a lo que ocurre con una persona desmotivada, quien recarga a sus compañeros de quejas y comentarios poco edificantes.

Así, las áreas de gestión humana les entregan a los colaboradores herramientas para que se sientan bien consigo mismos, con los demás y con lo que reciben de su entorno laboral. Que estén en armonía y conectados con sus propósitos y que los motive a llevar un estilo de vida saludable desde el autocuidado.

“Tenemos que hacer mucho hincapié en que la gente se sienta bien, porque todo esto nos ayuda a que la productividad y la motivación se mantengan muy en alto y los colaboradores den lo mejor de sí”, explica Sandra Yanira Ocampo, Gerente Nacional Gestión Humana Sector Salud de Coomeva Medicina Prepagada.

Para lograrlo, en las compañías hay distintos actores que intervienen y hacen seguimiento a los casos que ocurren en la empresa (por ejemplo, un colaborador en proceso de divorcio, otro que se incapacita de manera frecuente, alguien con un hijo enfermo o con deficiente comunicación), para elaborar un diagnóstico, afrontar las circunstancias, gestionar las emociones y buscar las soluciones correctas. “El empleado también puede alzar la mano y buscar a gestión humana para decirle que no está bien, que en su trabajo y vida pasan ciertas cosas. Es el momento de establecer lazos de confianza”, concluye la profesional ●

Las personas con buena salud emocional tienen la capacidad para afrontar una enfermedad, un cambio o una pérdida.



Equipo ganador de la Liga del Valle, tras la competencia.

COOMEVA APOYA LOS DEPORTES ACUÁTICOS

Luego de vivir emocionantes partidos, el Club Boyas del Valle y la Liga también de este departamento, se coronaron como campeones de los Campeonatos Nacional Interclubes Femenino e Interligas Prejuegos de Polo Acuático, respectivamente, que se disputaron en las piscinas Hernando Botero O'Byrne, del primero al cinco de mayo pasado, en Santiago de Cali.

Cinco clubes participaron en la versión femenina (OGGUN, CPA Medellín, Badía del Valles, Copacabana y Boyas); mientras que 8 ligas y 10 equipos del Valle, Antioquia, Tolima, Risaralda, Cauca, Santander, Norte de Santander y Atlántico, por su parte, se disputaron el masculino, categoría abierta. Durante cinco días, la emoción y la alegría de los deportistas contagiaron a los visitantes que se deleitaron con los enfrentamientos, la resistencia física, los reflejos y la buena práctica de la natación de los distintos jugadores. A mediados de mayo se llevó a cabo también el Campeonato Nacional Prejuegos Clavados y el Campeonato Nacional Master y Premaster, organizados por la Federación Colombiana de Natación (Fecna). El Grupo Coomeva, patrocinador oficial de la natación colombiana, felicita a los ganadores y celebra estos logros deportivos como un premio a la disciplina y la perseverancia. En las justas, Coomeva Medicina Prepagada también apoyó a la Fecna con planes de Medicina Prepagada para algunos nadadores participantes.



Los representantes del Club Boyas del Valle, tras el torneo.

ÚNETE A NUESTRA COMUNIDAD SALUDABLE

Escanea el código QR con la cámara de tu celular y sigue en nuestras redes sociales los mejores contenidos para tu bienestar.



@CuidarteesquererteOficial



Cuidarte es Quererte Oficial



Cuidarte es quererte

Comeva Medicina Prepagada



NUESTRA RED MÉDICA

EN SUROCCIDENTE

Conoce las novedades del directorio de especialistas, quienes hacen parte de nuestra extensa red de prestación en esta región del país.

INGRESOS

CALI

Cardiología

José Hugo Duque Romero
Dirección: av. 2 AN # 22N
- 43, cons. 205
Teléfonos: 5243354 - 3105084201

Cirugía de la mano y cirugía plástica

Víctor Mauricio Sanabria Storino
Dirección: cra. 40 # 5B - 100, cons. 212
Teléfonos: 5546122 - 3176613762

Clínicas, centros médicos y hospitales

Clínica Castellana S.A.S.
Dirección: av. 5 Norte 21 # 83 - 89
Teléfono: 4856080

Consulta domiciliaria

Servicios Integrados de Medicina
Enfermería y Rehabilitación
en Salud S.A.S.
Dirección: calle 5B 3 # 38 - 27
Teléfono: 4837702

Hemato-oncología y oncología clínica

Juan Fernando Ricardo Morales
Dirección: calle 5B 3 # 38 - 44
Teléfono: 3735666

Medicina biológica y terapias alternativas

Carlos Ovidio Portilla Ortiz
Dirección: calle 6 # 26 - 86
Teléfonos: 5567288 - 5585339

Sara Cristina Dueñas Rivera
Dirección: calle 5 B4 38-54
Teléfono: 3005961537

Ortopedia y traumatología, cirugía de columna

Eduard Fernando Walteros Ramírez
Dirección: cra. 38 # 5A - 66, cons. 5,
Centro Médico Imbanaco
Unidad de Artroscopia
Teléfonos: 5186000, ext. 15648 -
5581356 3155170902

Ortopedia y traumatología, cirugía de rodilla

David Marulanda Soto
Dirección: calle 42 Norte # 4N - 72,
barrio La Flora
Teléfonos: 3899140 - 3003848127

Ortopedia y traumatología

IPS Centro de Excelencia en Riesgo
Integral Ortopédico - Logista Médica
Dirección: calle 15A # 103 - 20, of. 301,
barrio Ciudad Jardín
Teléfono: 3451598

Otorrinolaringología

Andrés Carvajal Rodríguez
Dirección: av. 4 Norte # 14N - 38
Teléfonos: 6675252 ext. 111 - 3147002895

Psiquiatría

Isabella García Bonilla
Dirección: cra. 38A # 5A - 100, cons.
403, Torre A, Centro Médico Imbanaco
Teléfono: 5584314

Terapia física, medicina biológica y terapias alternativas

IPS Cines Centro Internacional
de Especialistas y Cia. Ltda.
Dirección: av. Estación 5B - 119
Teléfonos: 3865090 - 3144779258

Neumología

Socorro Isabel Palacios Ortega
Dirección: cra. 38A # 5A - 100, Torre A,
cons. 1005, Centro Médico Imbanaco
Teléfonos: 6851000, ext. 15005 - 3157504116

Neurocirugía

IPS Centro de Excelencia en Riesgo
Integral Ortopédico - Logista Médica S.A.S.
Dirección: calle 15A # 103 - 20, of. 301,
barrio Ciudad Jardín
Teléfono: 3451598

Oftalmología

Beatriz Elvira Endo Abella
Dirección: cra. 47 Sur # 8C - 94, cons. 301
Teléfonos: 5520870 - 5110262

Lázaro Garrido Costa
Dirección: cra. 47 # 8C - 94, cons. 314,
Clínica de Oftalmología de Cali
Teléfono: 5520890

Roger Vicente Cerón Arcos
Dirección: cra. 47
Sur # 8C - 94, cons. 202
Teléfono: 5110281

SANTANDER DE QUILICHAO

Medicina familiar

Juan María Guevara Romero



Dirección: cra. 8A # 2 - 46
Teléfonos: 8292336 - 3174280022

PALMIRA

Dermatología

Claudia Marcela Collazos Folleco

Dirección: Cra. 31 # 31 - 65

Teléfono: 2870806

Nutrición y dietética, psicología, terapia ocupacional, terapia de lenguaje fonoaudiología, medicina biológica y terapias alternativas, terapia física

Fundación de Protección Infantil

Rotaria

Dirección: calle 32A # 32-50

Teléfono: 2859961

JAMUNDÍ

Terapia física

Martha Viviana Monsalve Mejía

Dirección: calle 1A # 61 - 12

Teléfono: 5923682

PRADERA

Terapia física

Yamid Orlando Barona Galindo

Dirección: calle 7 # 3 - 81

Teléfono: 2674424

TULUÁ

Oftalmología y oftalmología pediátrica

Alejandra Arias Uribe

Dirección: cra. 34 # 25 - 10

Teléfono: 2259010

Oftalmología

Andrés Osorio Bayona

Dirección: cra. 34 # 25 - 10

Teléfono: 2259010

ACTUALIZACIÓN DE DATOS

CALI

Terapia de integración sensorial para Parkinson

Fundación Parkinson de Colombia

Dirección: cra. 36 # 4 - 56

Teléfonos: 5542381 - 5542384

EN LA REGIONAL SUROCCIDENTE CONTAMOS CON RED MÉDICA EN LAS SIGUIENTES CIUDADES:

- Andalucía
- Buenaventura
- Buga
- Bugalagrande
- Cali
- Candelaria
- El Cerrito
- Ginebra
- Ipiales
- Jamundí
- Palmira
- Pasto
- Popayán
- Roldanillo
- Santander de Quilichao
- Tuluá
- Tumaco
- Yumbo
- Zarzal
- Pradera

Recuerda que cuentas

en esta zona del país con más de 1.224 profesionales y 259 instituciones de servicios de salud.

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

Descarga nuestra APP de Coomeva MP



COLOREA

¡ Aprende cómo cepillarte los dientes con la
PATRULLA DENTAL!

Alista tus marcadores y ponle color a esta nueva aventura de la Patrulla Dental de Coomeva Salud Oral, mientras aprendes cómo cepillarte los dientes.



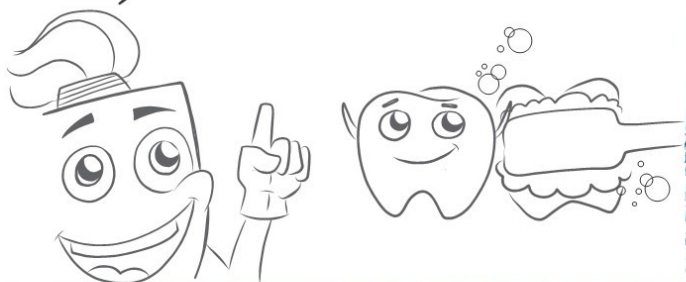
Utiliza una **crema de dientes** con flúor que fortalezca el esmalte.



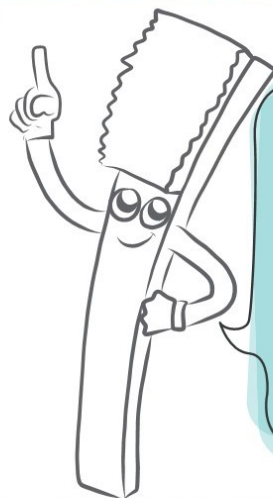
Donde no llegue el cepillo utiliza **seda dental**.



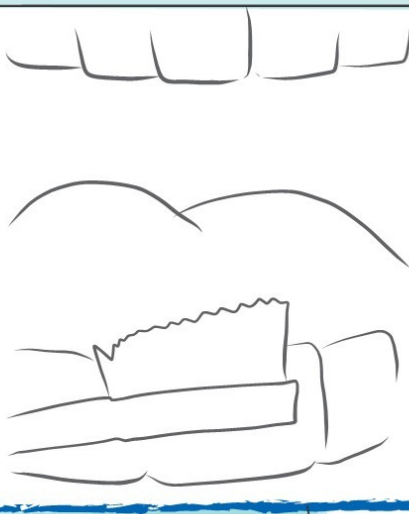
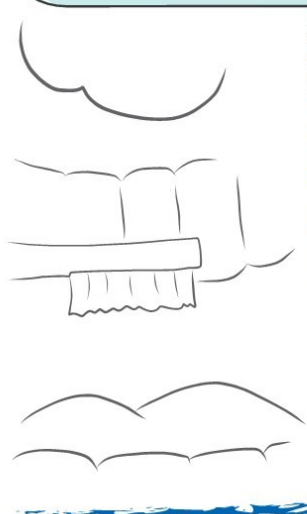
Dedica un mínimo de **2 minutos** en cada cepillado.



Elige un **cepillo** adecuado que no sea demasiado fuerte porque puede dañarte el esmalte y las encías.



Los dientes **superiores** se cepillan hacia abajo, los **inferiores** hacia arriba y las **muelitas** en forma circular. No te olvides de cepillar la cara interna de los dientes, las encías y la lengua.



Completa tu higiene bucal con el uso de un enjuague.



Reemplaza el cepillo **cada 3 meses o antes** si las cerdas ya están deterioradas.



Dile a tus papás que juntos escaneen el código QR, para disfrutar en familia de estas aventuras





COMUNIDAD

CARGADA DE BIENESTAR



Ahora nos puedes seguir en Facebook e Instagram a través de la cuenta **@cuidarteesquererteoficial**. ¡Descúbrelas!

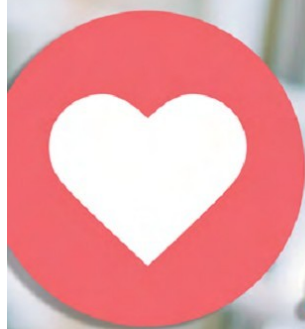
En nuestras redes sociales de Cuidarte es quererte oficial encontrarás todo lo que necesitas para llevar un estilo de vida saludable. A través de distintos contenidos, recibirás consejos de nutrición, deporte, bienestar emocional y todas las herramientas necesarias para que pongas en práctica el autocuidado. Nuestro objetivo es conectarnos contigo y brindarles a cada uno de los afiliados y sus familias información útil, entregándoles así, cada vez más soluciones que respondan a sus necesidades en salud.



@CuidarteesquererteOficial



Cuidarte es quererte Oficial



Cuidarte es quererte



Porque todos somos diferentes,
necesitamos cuidados diferentes

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

NUEVO
Con **SAW** Palmetto

 ANTICAÍDA Efecto Relipidizante	 ANTICAÍDA Uso Diario	 ANTICASPA & ANTICAÍDA Acción Seboreguladora	 ANTICAÍDA Mayor Poder Anticaída	 ANTICAÍDA Cabello Graso
--	--	---	---	---

skindrug

Compartir

Al igual que **Alicia**, que después de su cirugía, quiere celebrar cada instante de su vida al lado de Juan.

Tu vida nos inspira

VIGILADO Supersalud
Bajo el control de la Superintendencia de Salud

REINVENTE

Conmutadores: 682 1000 - 518 6000
Cali, Colombia

www.imbanaco.com



@cmimbanaco



V Galardón Nacional
Hospital Seguro 2018



Acreditación
Nacional en Salud



Máximo
Estándar Mundial de
la Calidad en Salud



Centro Médico
Imbanaco

Vocación de Servicio