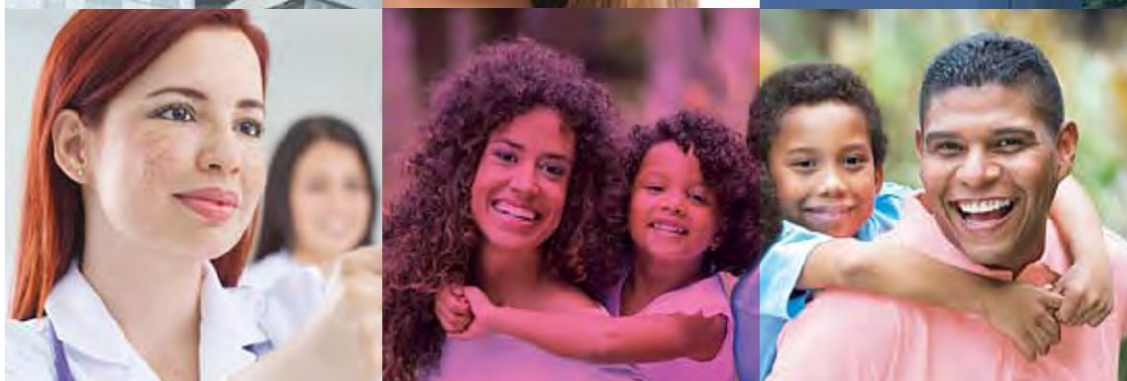


Muy pronto abrirá sus puertas una gran obra construida con el mejor propósito:

Nuestro amor por Cali.



Nuestra nueva Sede Principal es una realidad gracias a la confianza y lealtad de la comunidad que nos ha visto crecer.



VEJILADO SuperSalud
Asociación de Seguros de Salud

REINVENT.

Con el mismo espíritu de servicio con el que nacimos, desarrollamos uno de los más modernos complejos médicos de Latinoamérica: instalaciones con tecnología sismo-indiferente, además, tecnologías médicas, informáticas y logísticas puestas a su servicio.

Este logro es la culminación de un sueño compartido y el comienzo de nuevos desafíos.



Vocación de Servicio

Nueva Sede Principal: Carrera 38 Bis No. 5B2-04 • Cali, Colombia
Conmutadores: 518 6000 - 682 1000 - 382 1000 • www.imbanaco.com

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

AMANDO
LA VIDA

ISSN 1692 - 5556 Octubre - Noviembre de 2015 Edición 125

VIUADO Supersalud

www.revistasaludcoomeva.co

Coomeva
Medicina Prepagada



Servicios de alta complejidad médica

- Unidad de cuidados intensivos adultos, pediátrica y neonatal
- Unidad de Oncología: Radioterapia, quimioterapia, alivio del dolor y cuidados paliativos
- Cirugía de prótesis en ortopedia
- Neurocirugía
- Urgencias pediátricas y de adultos
- Cirugía cardiovascular
- Cirugía cardíaca infantil
- Laboratorio Médico de Referencia de alta complejidad

Línea única de atención:
(4) 444-1555

www.clinicaelrosario.com

Medellín - Colombia



Número 125
Octubre - Noviembre de 2015

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

Consejo de Administración
María Eugenia Pérez Zea

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

Coomeva Sector Salud
Gilberto Quinche Toro

Gerente General Medicina Prepagada
Jorge Alberto Zapata Builes

Dirección General
Xiomara Iveth Campo

Comité Editorial
Pascual Estrada Garcés
**Director Médico Nacional
de Medicina Prepagada**
Hernán Darío Rodríguez
Director Nacional CEM
Blanca Inés Vélez

Jefe Nacional Salud Oral
Joas Benítez

Jefe de Epidemiología
Claudia Patricia Erazo

**Jefe Nal. Seguridad de la Atención
Sinergia Salud**
Bertha Varela Rojas

Jefe Nacional Auditoría Médica
Alexandra Arango Rojas

**Coordinadora Nal. De
Relacionamiento con Prestadores (E)**
Claudia Alexandra García

**Coordinadora Nacional de Prestación
Sinergia Salud**
Juan Fernando Saavedra

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

**Jefe Nacional de Gestión de Riesgos
en Salud**

Editora (E)
Catalina Morales Henao

Colaboración
Marco Emilio Ocampo Osorio
María Cecilia Aponte

ÉNFASIS EN LA SALUD ORAL Y LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE SENO

El mes de octubre es muy especial para la salud, porque por estos días se realizan dos celebraciones mundiales que nos invitan a prevenir el cáncer de seno y a esforzarnos por una buena salud oral, gracias a la adopción de hábitos saludables.

Actualmente el mundo se vuelve hacia la prevención del cáncer de seno, motivando a todas las mujeres y hombres a realizar el autoexamen de mama, consultar con su médico y procurar por el diagnóstico temprano para aumentar las posibilidades de tratamiento y sanación. Colombia recientemente adoptó el Plan Decenal de Control del Cáncer 2012 - 2020 en el cual su estrategia de prevención de la enfermedad busca promover la alimentación saludable, la actividad física frecuente y la eliminación del consumo de alcohol y tabaco, acciones con las que el país podría prevenir en 30% las muertes por esta patología. También celebramos el mes de la Salud Oral, entendiéndola como un todo integral que comprende la correcta masticación de alimentos, pronunciación, estructura mandibular y por supuesto aporte a una sonrisa sana y bella. Según el IV Estudio Nacional de Salud Bucal (ENSAB 2015), realizado por el Ministerio de Salud, el 58,9 % de los niños de 1, 3 y 5 años han asistido a consulta odontológica, lo cual nos confirma que la cultura de salud oral de nuestro país está cambiando y cada vez más padres e hijos disfrutan de su cuidado.

Así, teniendo en cuenta lo anterior, Coomeva Medicina Prepagada te acompaña en la búsqueda de una buena salud, bienestar y tranquilidad, por ello queremos brindarte orientación, consejos y nuevos conocimientos sobre cómo guardar tu cuerpo y mente. Finalmente, te invitamos a participar junto a nosotros y ser parte de estas dos importantes celebraciones mundiales ●



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

Macroeditora de Revistas

Paula Andrea Montoya T.

Editora

Natalia Estefanía Botero

Diseño

Catalina D'Amato
Luisa Fernanda Vélez García
Hugo Vásquez

Periodistas

Catherine Díez V.
Daniel Rivera
Liliana Klinkert
Claudia Arias
Daniela Granada

Fotografía

Shutterstock

Comercialización

El Colombiano
Cali: 310 544 2354
manis@elcolombiano.com.co
Bogotá: (1)4156764 ext. 1504
Medellín: 3122027269
monicagr@elcolombiano.com.co
311 3060246
sergior@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. © 2015**

CONTENIDO

Octubre - noviembre 2015



(CONTIGO)

- 8 Especial**
El cáncer y la vida.
- 12 Especial**
Un nuevo look, al ritmo de la vida.
- 14 Especial**
La fe que infunde la familia.

(CON TU MENTE)

- 18 Para ellas**
Piensa positivo, sé feliz.
- 22 Pequeños gigantes**
Zurdo o diestro, la clave es la educación.
- 28 Armonía es salud**
Mover el cuerpo para impulsar la mente y el espíritu.
- 32 Antes de**
No es miedo, es una verdadera fobia.
- 36 Radiografía**
Todos contra la violencia.

(CON TU MUNDO)

- 38 Tendencias**
Snacks para cuidar tu cuerpo.
- 42 A dúo**
¿Cómo cuidar a la pareja durante la enfermedad?
- 46 Vida actual**
El celular te puede ayudar a vigilar tu salud.
- 50 Abuelos**
¿Hasta qué edad se puede manejar?
- 54 Lo natural**
Infusiones otra alternativa.

(CON TU CUERPO)

- 56 Para ellos**
Lugares libres de humo.
- 62 Tu generación**
Cuide sus oídos.
- 66 Ten en cuenta**
Octubre, tiempo para cuidarse de los dulces.
- 68 Por tu sonrisa**
Previene ese dolor que te punza en la boca.
- 72 Conjuntos**
Mes de la Salud Oral.



Hydraskin®

LA HIDRATACIÓN Y HUMECTACIÓN PARA EL ROSTRO Y EL CUERPO QUE RESTAURA LA BARRERA HIDROLIPÍDICA



Hidratantes

VIVE UNA EXPERIENCIA en el cuidado de tu piel

¿Como te gustaría verte **HOY?**



www.pharmaderm.com.co Pharmaderm & skindrug



ELIGE EXPRESARLO TODO CON UNA GRAN SONRISA

Y DESCUBRE LA DIFERENCIA ENTRE VIVIR LA VIDA Y DISFRUTARLA



visitarlo Coomeva

Con nuestro programa
Dental Elite

cuentas con el respaldo de una red de especialistas altamente calificada,
amplias coberturas odontológicas integrales y con procedimientos excluidos del Plan Obligatorio de Salud.

Coomeva nos facilita la vida

Coomeva | Medicina Prepagada

* Según área de cobertura.
• Aplican condiciones contractuales del Programa Dental Elite.

CONTIGO

ADEMÁS DE VISITAR AL MÉDICO, SEA PRECAVIDO, PUES LOS AGENTES INFECCIOSOS SON LA CAUSA DE CASI EL 22 POR CIENTO DE LAS MUERTES POR CÁNCER EN LOS PAÍSES EN DESARROLLO Y EL 6 POR CIENTO EN LOS PAÍSES INDUSTRIALIZADOS.

DIETA : Existe un nexo entre sobrepeso y obesidad con muchos tipos de cáncer como de esófago, colon, recto, mama, endometrio y riñón. Por esto, recomiendan tener dietas ricas en frutas y verduras, y evitar el exceso de consumo de carnes rojas.

ALCOHOL: El consumo de alcohol es un factor de riesgo para muchos tipos de cáncer, como los de boca, faringe, laringe, esófago, hígado, colon y recto, y mama.

OJO CON EL SOL : Una buena protección puede ayudar a prevenir el cáncer de piel.

82.8%

DE LOS CASOS DE CÁNCER DE MAMA QUE SE DIAGNOSTICAN PRECOZMENTE SE SUPERAN.

(CONTIGO
especial)

EL CÁNCER Y LA VIDA

Un diagnóstico difícil de recibir pero que no acaba con la vida. Un paciente con cáncer sigue siendo ser humano y puede disfrutar de todos los placeres.

ASESORA
ELIZABETH TRULLAS
Médica Biológica -
Homeopatía Clínica

Cuando cualquier profesional de la salud descubre que un paciente tiene cáncer debe seguir un protocolo que consiste en varios pasos, por ejemplo tratar al máximo que la noticia sea recibida por el paciente en compañía de un familiar que en esas circunstancias se convierte en el bastón de quien recibe la noticia.

“Dar la noticia nunca es fácil, definitivamente como médicos siempre debemos tener una buena disposición de tiempo para poder informar con calma y con mucha seguridad este diagnóstico a cada paciente”, asegura Elizabeth Trullas, Médica Experta en Medicina Biológica y Homeopatía clínica, quien recalca que es indispensable no limitar sino por el contrario alentar y permitir que el paciente incluso sueñe y se ilusione con todo el proceso de vida que va a llevar, con este proceso de cambios por su diagnóstico de cáncer.

La especialista recomienda a sus colegas mostrarse tolerantes y compasivos, escuchar a sus pacientes, abrazarlos y tratarlos con afecto. Nadie está preparado para escuchar que tiene cáncer o que su esposo, su hija o su hermano padecen esta enfermedad. Sin embargo, como lo comenta Trullas, las reacciones son variadas y dependen de varios factores. La médica explica que los pacientes jóvenes que tienen familia e hijos son los que se muestran más positivos ante la noticia, al contrario, personas mayores o con otras enfermedades tienden a tomar la situación de manera negativa. Para la especialista el cán-

CÁNCER Y ESPIRITUALIDAD

- ▶ Toda persona tiene un espacio para Dios, pero lo llena dependiendo de muchas cosas. Cuando hay un diagnóstico de cáncer, la gente descubre ese espacio y decide empezar a llenarlo, a involucrar temas de más autorreflexión, contacto con su creencia. El paciente con cáncer se acerca mucho más a lo espiritual, porque entiende que su enfermedad es un momento de pausa, maduración y desarrollo emocional. La gente se vuelve básica, tiene tiempo de orar, hablar con Dios, meditar y leer, porque permanece muchas horas sentado con el tratamiento y aprovechan ese tiempo para su espiritualidad. La relación con Dios, ayuda a que el paciente se sienta mejor y fortalecido.

cer es un diagnóstico más, como uno que se entrega a un paciente con hipertensión o diabetes. Afirma que el cáncer no es sinónimo de muerte, aunque la gente tiene esa atadura de que es el final, no es así. “No se pierde la opción de respirar, saltar. Yo trato de decirles que es un



CONSEJOS DE NUTRICIÓN

EL CÁNCER ES UN PROCESO INFLAMATORIO QUE TRANSFORMA TODA LA PARTE CELULAR. ES IMPORTANTE ALIMENTARSE DE MANERA QUE ESTE PROCESO NO AUMENTE.

1 DURANTE LA QUIMIOTERAPIA

Lleve con usted una bolsa con zanahoria o apio; esto lo ayudará a recuperar fuerzas.



2 VUELVA A LO NATURAL

Evite los productos enlatados e industrializados. La recomendación es preparar sus alimentos en casa.



3 FRUTAS Y VERDURAS

Incorpore en su dieta también alimentos libres de gluten como la leche de almendras.



4 BATIDOS

Los extractos de frutas y verduras crudas pueden ayudarle a alimentarse bien.



“El cáncer no es más que un trastorno de la energía vital, un diagnóstico más, por lo tanto la esperanzas de vida no termina ahí”: Elizabeth Trullas.

diagnóstico más, no están perdiendo al familiar; la gente se limita, no disfruta de lo demás que tiene y se enfoca solamente en el diagnóstico de cáncer, que es negativo, pero debe manejarse como uno típico. El temor hace que la persona se sienta muy limitada, hay que tener una amplitud mayor”, afirma la especialista. Un paciente con cáncer conserva su vida, sus sentidos, sus órganos funcionando, puede salir de paseo, divertirse con sus amigos, tener relaciones sexuales y ser feliz. La doctora Elizabeth Trullas recomienda explorar el para qué de la situación, “cuando un paciente sale del consultorio uno quisiera decirle muchas cosas, que está sano y que la vida no se acaba ahí”. Esta enfermedad es un proceso de aprendizaje, un momento de reflexión, de hacer un alto en el camino y levantarse. Un paciente con cáncer no pierde su vida: ve, respira, puede abrazar, hacer el amor y disfrutar del

paisaje; sin embargo las personas se anclan y se amarran a la enfermedad y se alejan de la vida.

El papel de los familiares es fundamental, son ellos los que deberán animar y alentar al paciente, insistirle que mantenga su vida, que disfrute del proceso y se refugie en el amor y la esperanza. “Un paciente con cáncer es un paciente normal, con emociones y tendencias a querer ser feliz, la familia tiene que ser motivadora, impulsarlo a que haga sus funciones normales”, explica Trullas. Tener una actitud positiva lo ayuda a sanarse interiormente, debe buscar ayuda profesional para su parte psicológica y emocional. Debe estimular emociones positivas, de paz, tranquilidad, calma y “cada vez entendemos más que el cáncer es el producto del ir y venir”, explica Elizabeth Trullas. La relación con Dios, lo espiritual ayuda a que el paciente se sienta mejor y fortalecido. A las personas que tiene cáncer hay que verlas de manera integral, son seres a los que hay que ayudarles en todas las esferas. La tecnología y los avances médicos hacen que cada vez más sea más llevadera la enfermedad. La espiritualidad, la familia, la actitud positiva y un correcto tratamiento pueden hacer que el paciente tenga una buena calidad de vida y pueda recuperarse totalmente de la enfermedad ●

Contamos con una moderna Unidad Especializada en Medicina de Dolor



Los Nogales
Clínica



visitaspecializadas

**Te ofrecemos
tratamiento integral
para calmar el dolor
en tu enfermedad**

- Consulta externa
- Urgencias
- Hospitalización
- Cuidados paliativos oncológicos o de condición de terminalidad
- Clínica de columna (con procedimientos novedosos)



Autopista norte Calle 95
costado oriental



www.clinicalosnogales.com



PBX: (1) 593 7071



UN NUEVO LOOK, AL RITMO DE LA VIDA

Un estado emocional alegre y positivo libera endorfinas. Un sistema inmunológico fortalecido responde mejor al tratamiento. Verse y sentirse bien ayuda en el proceso de recuperación.



ASESORA
MERCEDES
FRANCO
Psicóloga Clínica.

Recibir la noticia de un diagnóstico de cáncer siempre será impactante. En la medida que se conocen los pronósticos y el tratamiento indicado por el especialista, se generan otras preocupaciones como los efectos secundarios que produce la quimioterapia, en particular la pérdida del cabello, y que en muchos casos son los que cuentan al mundo que se tiene cáncer. Cada persona asume diferente la enfermedad, dependiendo de su edad, espiritualidad,

el tipo de cáncer y sus posibilidades de acceso a los servicios médicos.

En el organismo hay muchos grupos celulares que están en continua división, como la médula ósea, las mucosas y los folículos pilosos; como consecuencia, durante el tratamiento con quimioterapia los pacientes experimentan diversos efectos, muchos se reflejan en su imagen corporal.

Algunas de las alteraciones más comunes que pueden presentarse en pacientes



RECOMENDACIONES

Es así como el cáncer y su proceso requieren de acompañamiento para manejar la apariencia física y no dejar caer la autoestima o terminar escondiéndose de la sociedad. Conoce algunas recomendaciones:

- ▶ La caída del cabello es inevitable. Podría decidirse por cortar su cabello al máximo y hacer una peluca con su cabellera natural diseñando un look muy parecido al suyo.
- ▶ Decidirse por rasurar completamente su cabeza para evitar el proceso de caída del cabello por partes y lucir turbantes o pañoletas con amarres especiales o sombreros.
- ▶ Las cejas y pestañas también se caen o disminuyen su volumen. Hay fundaciones que ofrecen talleres de maquillaje, con productos hipoalergénicos. Así se aprende cómo dibujar las cejas y maquillar el rostro de manera natural y resaltando los atributos.
- ▶ Deberá utilizar protección solar todo el tiempo, humectar su cuerpo diariamente y utilizar zapatos cómodos y suaves que cuiden sus pies.
- ▶ Al elegir una peluca es importante escoger una de cabello natural, con color similar al suyo, con un corte y textura semejante a su look cotidiano. Así evitará llamar la atención de los demás y que se presenten alergias.
- ▶ Para los hombres el cambio más abrumador es la pérdida de masa muscular. Es posible que se ejercite, esto ayudará a su salud, y de acuerdo con las recomendaciones de su médico le brindará buena forma física.

con cáncer sometidos a quimioterapia son: piel sensible, seca, con secciones rojizas, desarrollo de alergia; pérdida del cabello y lesiones en cuero cabelludo: pérdida de pelo en otras partes del cuerpo; úlceras en boca, encías y garganta; pérdida de sensibilidad en las palmas de manos y pies; pérdida acelerada de peso; entre otros. Signos de la enfermedad que cesarán conforme se supere el diagnóstico.

Así lo indica Mercedes Franco Garrido, Psicóloga Clínica, quien orien-

ta a pacientes que luchan contra el cáncer. Para ella estas señales físicas de deterioro son más relevantes en países como Colombia debido a la valoración que se tiene de la apariencia física; así como también es más importante para los pacientes en edad adolescente; y al contrario, en aquellos adultos de mediana edad que tienen hijos y proyectos por realizar, estos se convierten en motivos para recargar fuerzas y enfrentar decididamente la enfermedad ●



La respuesta, dice, puede sonar cliché pero es la verdad: al enfrentar una enfermedad como el cáncer, lo vital es la fe y la esperanza que viene de la familia.

“Verlos a ellos con esa fe y esa energía, creyendo que todo iba a salir bien, porque yo tuve mucho tiempo decaído en el proceso, y tuve dos cirugías muy complicadas, y darme cuenta de que ellos tenían más esperanza que yo, fue muy retador, la familia me contagió eso”.

Llevaba meses con síntomas comunes: ardor en el estómago, algún cólico, indigestión, diarrea. Julián Villegas Gámez, que es médico, hoy Jefe Nacional de Gestión de Riesgo en Salud para Medicina Prepagada de Coomeva, sabía que los síntomas no eran tan graves, que podían estar avisando de una gastritis o, quizá, de un colon irritado. Su esposa Paola Aguirre —que también es médico— lo persuadió para que se hiciera examinar. Se practicó una ecografía: le encontraron una masa de cinco por cinco centímetros en el páncreas. Luego de varios exámenes, de una operación, el diagnóstico fue carcinoma de páncreas endocrino.

“Me sentí muy mal porque sé de la gravedad de una masa en el páncreas. Luego, cuando me diagnostican el carcinoma, me doy cuenta de que es el mismo tumor que tuvo Steve Jobs, el creador de Apple, que justamente murió. Eso me generó mucha angustia”.

Pese al mal augurio que se iba formando en su cabeza, existían dos factores a su favor: no tenía síntomas de metástasis y no había perdido peso. El futuro prometía, valía la pena doblar las apuestas.

Una de las primeras decisiones que tomó fue no leer sobre su dolencia: “Uno se contamina de información y se vuelve muy científico, pierde el foco sobre un tema muy importante: la fe. Decidí no leer del cáncer y deposité mi confianza en el doctor Álvaro Guerrero, hemato-oncólogo”.

No fue fácil: “Tuve una cirugía fallida, porque sangré mucho, estuve en la Unidad de Cuidados Intensivos; a partir de ahí tuve una quimioterapia, y ese tratamiento lo integré

con medicina biológica, acupuntura, terapia y medicamentos homeopáticos, eso me ayudó a sobrellevar el tratamiento y la segunda cirugía, que fue complicada porque me sacaron parte del páncreas y del duodeno”.

El tratamiento, la combinación de los saberes, fue fundamental para la recuperación, pero —repite— lo primordial fue la fe de su familia, que levantaban su ánimo cuando creía que no le quedaban fuerzas.

Luego de vencer el cáncer, Julián tiene la idea de brindar una atención integral donde pueda abordarse al paciente desde varias perspectivas “el programa tiene la intención de ver al paciente con una visión integrativa, donde tenga cabida tanto la medicina tradicional (quimio-radio-cirugía) como la medicina alternativa: homeopatía, la medicina biológica, la acupuntura, entre otras; lo cual tendrá seguramente impactos positivos para ayudar al tratamiento y curación de la enfermedad”

Hoy, plenamente recuperado, comparte los días con su esposa y sus dos perros, Samantha y Nacho. Sabe que la fuerza para superar las crisis está en el corazón del verdadero amor, el de la familia, y ese quiere que sea el centro del programa de Coomeva para atender el cáncer ●



Nueva experiencia de servicio



Vemos por ti, tu bienestar es nuestra *Pasión*



- La Clínica de Oftalmología más grande de Suramérica con 31.000 m² de alta tecnología médica.
- Consulta de Oftalmología especializada y subespecializada.
- Avanzado Centro de Diagnóstico.
- 12 quirófanos de última tecnología completamente dotados.
- Central de Esterilización propia.
- Óptica y Droguería.
- Laboratorio Clínico a su servicio.
- Áreas VIP.
- Amplia zona de parqueo con servicio de lavado de automóviles.
- Servicio de cafeterías.

Citas: 444 05 93 PBX: 262 63 63 | Cra. 43 # 29 - 35

www.clinicasandiego.com.co |  | 



PARA SABER MÁS



Este es el nombre que se le da a un grupo de más de 100 enfermedades que comienzan con el crecimiento desmedido de células anormales. El cuerpo está compuesto por millones de millones de células vivas. Las normales crecen, se dividen para crear nuevas células y se mueren de manera ordenada. El cáncer se origina entonces cuando las células de alguna parte del cuerpo

empiezan a crecer sin control y éstas en vez de morir, continúan su crecimiento, formando así nuevas células anormales que se convierten en cancerosas debido a cambios en su ADN. Esta condición puede deberse a factores de riesgo hereditarios o adquiridos especialmente por el ambiente en el que vivimos o por hábitos de vida que adoptamos.



14

MILLONES DE PERSONAS EN EL MUNDO SE ENTERAN QUE TIENEN CÁNCER CADA AÑO.

SUS SIGNOS Y SÍNTOMAS

Fiebre, cansancio extremo, pérdida de peso, dolores y lesiones en la piel, son algunos de los síntomas más comunes. Sin embargo, el cáncer puede no causar ninguna dolencia en los pacientes. Estos dependen además de la localización de la enfermedad, el tamaño y qué tanto y a cuántos órganos afecta. Es necesario que los especialistas realicen un examen clínico completo y acorde a los riesgos de cada persona y determine los exámenes que sean necesarios para detectar tempranamente la enfermedad.



PREVENCIÓN

Un tercio de todos los casos de cáncer puede prevenirse. Evitar el tabaquismo y el alcohol, hacer ejercicio regularmente y tener una alimentación balanceada son claves para prevenir la enfermedad. La contaminación ambiental y la exposición a la radiación, son también factores de riesgo.



DETECCIÓN TEMPRANA

- ▶ Consultar al médico. La recomendación es visitar regularmente al especialista, seguir sus recomendaciones y contarle todos los síntomas que presente.
- ▶ Realizarse controles y exámenes médicos. La mamografía, citología y radiografías son algunos de los más comunes. Al conjunto de pruebas que se realizan para detectar tempranamente una enfermedad se les llama "pruebas de tamizaje" se realizan en personas sanas con el objetivo de detectar rápidamente la aparición de un tumor. La educación y un diagnóstico temprano de la enfermedad pueden reducir las cifras de mortalidad en el mundo.

(TEN EN CUENTA)

El descubrimiento precoz del cáncer aumenta considerablemente las posibilidades de que el tratamiento sea eficaz.

CON TU MENTE

5

MINUTOS DIARIOS DE EJERCICIO EN ESPACIOS VERDES TRAE BENEFICIOS MENTALES, SEGÚN LA SOCIEDAD QUÍMICA AMERICANA.

LOS ESPACIOS VERDES SE HAN CONVERTIDO EN LA MEJOR OPCIÓN PARA ESCAPAR DE LA RUTINA PERO ADEMÁS SON BUENOS PARA LA SALUD.

PARA LOS NIÑOS

Los menores que en su guardería o escuela tienen acceso a espacios verdes mejoran notablemente su desarrollo cognitivo.

EN LOS ADULTOS

Tener contacto directo diario con la naturaleza durante la adultez puede llevar a envejecer con bienestar porque proporciona paz y tranquilidad.

BENEFICIOS EMOCIONALES

Los entornos naturales logran que las personas se desconecten de su cotidianidad, el paisaje y la lejanía invitan a la reflexión y a la armonía.

(CON TU MENTE
para ellas)

PIENSA POSITIVO, SÉ FELIZ

Podemos cambiar algunos
circuitos cerebrales para tener
una mejor percepción de nosotros.
La repetición de pensamientos
positivos es fundamental.



Debemos dejar de lado los pensamientos negativos y enfocarnos en lo positivo, lo que nos ayudará a elevar nuestra autoestima y así mostrar el verdadero valor que tenemos como personas.

ASESOR
JOSÉ GERARDO
ALBÁN
 Especialista en
 Neurolingüística
 adscrito a
 Coomeva Medicina
 Prepagada.

Según la RAE, la autoestima es la “valoración generalmente positiva de sí mismo”; y, según una definición del Instituto Americano de Formación e Investigación, que reproduce lo que dice Robert Dilts, desarrollador de la PNL, la Programación Neurolingüística, “es un modelo acerca de cómo trabaja nuestra mente, cómo esto afecta el lenguaje y cómo usar este conocimiento para programarnos a nosotros mismos para lograr que nuestra vida y las cosas que hacemos nos resulten fáciles y, al mismo tiempo, eficientes”. Entonces, ¿qué tiene que ver una definición con la otra? Fácil: se puede usar la PNL para mejorar la autoestima.

El doctor José Gerardo Albán, especialista en PNL de la ciudad de Cali, nos da algunas pautas que enseñan cómo se puede trabajar la autoestima.



REPETIR UNA Y OTRA VEZ HASTA PROGRAMAR

Si todos los días te repites “estoy gorda, no puedo, no soy capaz, cada día me veo más vieja, más enferma”, etc., se refuerzan, una y otra vez, pensamientos que no ayudan a la autoestima, haciendo que luego te sientas peor y vuelvas a repetir esos pensamientos negativos.

En nuestra mente, las neuronas se van conectando unas con otras y crean circuitos cerebrales. Cuando estos circuitos se repiten, se refuerzan y van concibiendo unas creencias poderosas que gobiernan nuestras vidas: te levantas en la mañana, te bañas, desayunas, te vistes, vas al trabajo, tomas las mismas rutas, trabajas en lo mismo y actúas todos los días, prácticamente, igual.

La PNL nos enseña cómo podemos cambiar esos circuitos cerebrales y construir unas nuevas convicciones. El 95 % de lo que somos y hacemos en la vida, lo hacemos en automático y ese automático, que gobierna nuestras vidas, se llama mente inconsciente, pero esa mente se puede programar de tres maneras: con lo que pensamos, con lo que hacemos y con lo que hablamos.

(CON TU MENTE
para ellas)



QUÉ HACER

Escribe todo lo que no te gusta de ti (no puedo, tengo miedo, soy tímida, soy insegura, estoy gorda, me veo fea...), aquello que te haga sentir mal contigo misma.

Luego, quema esa hoja y escribe todo lo que necesitas para cambiar lo anterior (soy hermosa, inteligente, próspera, tengo mi peso ideal, soy sana, me amo, soy feliz). Repite eso, por lo menos, diez veces al día.

Antes de dormir, imagina a esta nueva persona: cómo se ve, cómo habla, cómo se siente. Deja ese como el último pensamiento y, al levantarte, trae ese nuevo ser a tu mente.



A ÉL Y A ELLA POR IGUAL

En general, todos tenemos algún aspecto de nuestro ser que quisiéramos mejorar, pero en las mujeres algunos ciclos de su vida las predisponen a que se afecte más su autoestima como la maternidad, la necesidad del apoyo de un hombre para sacar adelante a sus hijos o la menopausia.

Los hombres también tienen problemas de autoestima, solo que en su caso se refleja como inseguridad y la inseguridad da miedo. La respuesta a ese miedo puede ser huyendo, escondiéndose, callándose, defendiéndose, o atacando a lo que creen que les va a hacer daño, actuando de manera agresiva.

Una forma de superar esos momentos, tanto para hombres como para mujeres, será repetir a diario las afirmaciones positivas, y varias veces al día. Dejar de enfocarse en lo negativo y comenzar a ver lo positivo de lo que estás viviendo, hace que te fortalezcas para tener la oportunidad de un nuevo comienzo.

50%
 MENOS RIESGO DE MORIR DE
 FORMA PREMATURA EXPERI-
 MENTAN LAS PERSONAS POSI-
 TIVAS SEGÚN UN ESTUDIO
 DE LA CLÍNICA MAYO

**MEJORA TODOS
 LOS COMPORTAMIENTOS**

Según afirma el doctor Gerardo Albán, “si quieres cambiar tus resultados, debes cambiar la raíz de todos los problemas”, y se debe comenzar por reconocer esos pensamientos negativos para cambiarlos por positivos. Además, agrega: “Confucio, 600 años Antes de Cristo, decía que la vida es como un espejo y solo refleja afuera lo que tienes o te hace falta adentro; si comienzas a programarte diciendo ‘yo creo en mí, confío en mí, me siento seguro de mí’, ¿cómo te va a ver tu espejo?”

Aparte de eso, es bueno revisar qué sentimientos y comportamientos te han transmitido tus padres, y cuáles les estás transmitiendo a tus hijos, pues la autoestima también puede alimentarse en otros. Si quieres que tu hijo tenga una excelente autoestima para que crezca sano y feliz, primero debes pensar en mejorar la tuya, en cambiar esos circuitos cerebrales que te harán ser mejor, para poder tener herramientas suficientes que sirvan para apoyar a otros en la formación o recuperación de la visión que tienen de sí mismos •

haz
una pausa.

EMPIEZA

• desde zero •

INCAUCA

Endulza tu vida

Síguenos:

Avalado por:

 Asociación Colombiana de Diabéticos

ZURDO O DIESTRO,

LA CLAVE ES
LA EDUCACIÓN

Atrás van quedando los tiempos en los cuales ser zurdo era una condición anormal.

ASESORA
LUZ AMPARO SALAZAR
Piscóloga.

No es un secreto que hace unas décadas era difícil ser diferente. Un ejemplo: Ser zurdo era casi un pecado, una anomalía que había que corregir. Son muchas las historias de abuelos a los que les amarraban la mano a una silla para obligarlos a escribir con la derecha que era lo que la tradición mandaba, lo que se suponía que estaba bien.

Algunas veces las tradiciones pesan más sobre las diferencias, sin embargo en tiempos modernos empieza a prevalecer la razón. Se sabe: no todos somos iguales y cada cual asume el mundo a su manera, basado en derechos y deberes, y es necesario, desde las pequeñas cosas, enseñarles a los niños que la diferencia no es ningún mal.

Unas semanas atrás se celebró el Día Internacional de los zurdos y se dieron a conocer algunos datos que borran algunos estigmas: 13 por ciento de la población mundial es zurda; es una condición hereditaria; en su mayoría son hombres; fueron perseguidos por la inquisición; tienen ventajas en algunos deportes como el boxeo, el tenis y el fútbol, pues desubican al oponente.



viellado Supersalud

TU HUELLA ES LA LLAVE PARA UN SERVICIO MAS ÁGIL

**Registra tu huella
y actualiza tus datos**
en los siguientes puntos
de atención

Barranquilla

Sede Norte - Cl. 85 No. 50-08

Bogotá

Unidad Integral de Salud Bogotá - Cl. 110 No. 9-25 Piso 1

Pereira

Unidad Integral de Salud Pereira - Cra. 12 No. 2B- 17

Bucaramanga

Unidad Integral de Salud Bucaramanga - Cra. 34N 42-90 Piso 6

Cali

Centro Medico Imbanaco Laboratorio Torre B - Cra. 38 A No. 5A 100

Medellín

Unidad Integral de Salud Laureles - Cra. 66B 32D - 36



CONECTA
SALUD



Coomeva | Medicina Prepagada
Nos facilita la vida

CON TU MENTE
pequeños gigantes

Si su hijo es zurdo

hay que potencializar las habilidades que pueda tener, además de adecuar instrumentos a su condición para que pueda actuar con naturalidad.

La lista de curiosidades muestra, sobre todo, que las persecuciones del pasado estaban cimentadas en imaginерías. Así que si su hijo es zurdo o ambidiestro potencie las habilidades que puede tener.

La psicóloga Luz Amparo Salazar aconseja que lo primero que hay que hacer es adecuar los instrumentos de la casa para el pequeño que está creciendo: "Si el niño tiene una tendencia a usar más la mano izquierda que la derecha, es bueno tener una silla-pupitre que sea apta para él, y no hacer como era antes en los colegios, que los zurdos tenían que adecuarse en pupitres de derechos. Es bueno prestar atención a esos detalles, de esa manera les damos a los pequeños un ambiente seguro y de aceptación".

Algunos estudios han demostrado que alguien puede ser derecho, zurdo o ambidiestro según los niveles de testosterona en el embarazo, aunque esto, principalmente es una condición hereditaria, dice la experta, quien agrega que la habilidad debe ser vista como

una oportunidad y no como un síntoma diferencial: "hay que aprovechar las cosas para las que los zurdos son especialmente buenos, especialmente en el deporte, así mismo sucede con los ambidiestros. También se puede pensar en la música o en la pintura".

Salazar dice que dependiendo de cuál sea el lado dominante en el menor, su cerebro trabajará de manera contraria: "Si es derecho, el hemisferio izquierdo puede ser el dominante; si es zurdo, lo será el hemisferio derecho. Esto no es una regla pero sí una tendencia marcada. En el hemisferio izquierdo hay más racionalidad, más análisis, más método, cada cosa obedece a una lógica casi matemática; en el hemisferio derecho está la creatividad, el arte, las pasiones, los sentimientos, la razón deja de tener peso para dar cabida a la intuición. Con base en esto se puede educar a los hijos y no verlos como diferentes, en caso de que sean zurdos, porque sabemos que es una tradición fuerte la que anula lo que es diferente, por eso antes no dejaban a los niños escribir con la mano izquierda, eso ha cambiado, pero aún hay que trabajar en el autoestima y la confianza".

En tiempos donde la búsqueda por la igualdad de raza, género y condición es una lucha constante, educar a los niños aceptando la diferencia, incluso de si se es zurdo o diestro, es educar a seres humanos felices o prepararlos para un camino en el que nada es igual, donde la diferencia es lo que trae el color y, también, algunas dificultades ●





Enfermarse nunca es bueno

Pero cuando ocurre, lo mejor es ser una persona **muy importante.**

Nuestros servicios:

- Urgencias pediátricas y adultos
- Hospitalización Pediátrica y adulto
- Cirugía
- Unidad de Cuidado Intensivo
- Laboratorio Clínico
- Imágenes Diagnósticas



Urgencias

24 Horas



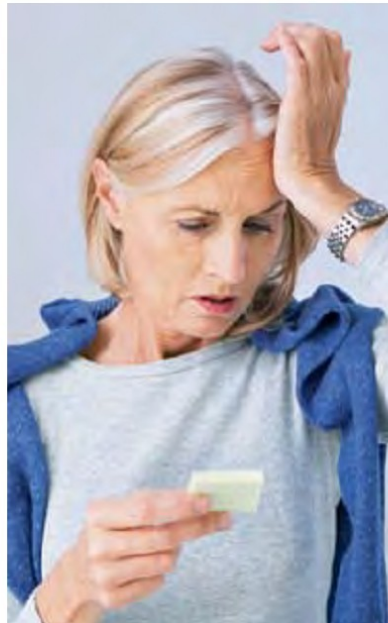
CLINICA VIP, para personas importantes como usted

📍 Calle 97 # 23-10 • PBX: (1) 745 2727

www.miclinicavip.com

(CON TU MENTE)
armonía en salud

PARA SABER MÁS



PÉRDIDA DE MEMORIA

La conciencia de sufrir problemas de memoria, es un signo de que usted no padece ningún tipo de demencia. Nuevos estudios demostraron que las personas mayores, que van a contraer alguna de estas enfermedades, pierden la conciencia del desvanecimiento de su memoria, más o menos 2 ó 3 años antes de que esto ocurra. Quienes sufren de pérdida de memoria tienen también problemas de lenguaje, planificación y concentración. Además de sentirse confusos, sobre la fecha, el lugar dónde se encuentran y quiénes son.

70%

DE LOS CASOS DE DEMENCIA SON ALZHEIMER, LA EXPRESIÓN MÁS COMÚN DE ESTE TRASTORNO.



SORIASIS Y DEPRESIÓN

Esta enfermedad que causa descamación e inflamación en la piel, es también, un riesgo de sufrir de depresión. Los pacientes experimentan vergüenza e incomodidad. La recomendación es estar atentos y buscar ayuda psicológica si padece de la enfermedad.

RECOMPENSAS EN NIÑOS

Algunos padres, cuidadores y educadores recurren a los premios, para que los niños cumplan una regla o realicen aquello que el adulto desea. Sin embargo, es necesario advertir que estos pueden ser tan contraproducentes como los castigos. Los niños deben interiorizar el porqué deben seguir esa norma o actuar de determinada manera, más allá de la recompensa. Debe existir motivación duradera y los incentivos, moderados y racionales.

CEREBRO Y ALZHEIMER



► La edad es el factor de riesgo más importante para sufrir de la enfermedad de Alzheimer. Un nuevo estudio revela que a medida que se envejece, el cerebro es cada vez menos capaz de borrar el beta amiloidea, es decir, el producto residual tóxico de la actividad cerebral. Estas proteínas pueden acumularse y formar placas amiloideas mucho más grandes entre las neuronas, placas que son una de las características más significativas de esta enfermedad. El estudio además de dar una luz en cuanto a los motivos que causan el Alzheimer, es una nueva puerta para desarrollar medicamentos que lo controlen.



(TEN EN CUENTA)

Realizar ejercicios para la memoria y ponerla a prueba pueden ayudarle a fortalecerla a través del tiempo.



Súmate a la onda Saludable

ACEPTA EL RETO VITAL

Procura un ambiente sano, cuídate del humo del cigarrillo, evita el consumo y persuade a quienes fuman, para que lo eviten en espacios saludables y cuéntales sobre los beneficios de dejar el cigarrillo



CERO HUMO

Salud física:

- Reduce los riesgos de cáncer de pulmón y enfermedades cardiovasculares
- Aumenta la capacidad respiratoria

Salud mental:

- Disminuye el estrés, la depresión y la ansiedad
- Aumenta el autoestima

Salud familiar:

- Genera un ambiente sano
- Evita que tus hijos padezcan infecciones respiratorias y adopten hábitos saludables



Salud +

Pinos

Coomeva | Medicina Prepagada



Coomeva | Medicina Prepagada

(CON TU MENTE
armonía es salud)



MOVER EL CUERPO

PARA IMPULSAR
LA MENTE
Y EL ESPÍRITU

Adquirir nuevas destrezas a través de actividades artísticas puede ayudar a resolver distintas situaciones o dolencias.



ASESORA ANA MARÍA VILLEGAS - Psicóloga

El arte como respuesta, como camino para dejar males y dolencias atrás. No es solo un cuento, es una técnica utilizada desde la psicología humanista; además, incontables pacientes y alumnos dan cuenta de las mejorías que han alcanzado con una clase a la semana de danza, pintura o incluso jardinería.

Para la psicóloga y danza-terapeuta Ana María Villegas, propietaria de la escuela Kuailé en Medellín, es muy claro: “Nosotros trabajamos con danza aérea y pole dance, y aunque no son clases de danza-terapia, el enfoque que yo les doy sí tiene ese trasfondo, y busca ayudar a las personas a vencer miedos e inseguridades, entre otros asuntos”, cuenta.

En los cuatro años que Ana María lleva con su escuela ha sido testigo de cómo sus alumnos -la mayoría mujeres entre los 7 y los 40 años-, mejoran su concentración, alargan sus lapsos de atención y adquieren o fortalecen sus habilidades sociales. “Y no lo digo yo, me lo expresan las mismas alumnas o sus madres en el caso de las más pequeñas, lo cual tiene un gran sentido también desde la perspectiva holística de considerar mente, cuerpo y espíritu, pues cuando se fortalece el cuerpo, las otras

SIPLAS
CENTRO DE MEDICINA DIAGNÓSTICA

¡Te cuida!

El Centro de Medicina Diagnóstica SIPLAS te invita a conocer el nuevo convenio

CMD SIPLAS Y COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

- Laboratorio clínico de rutina y especializado
- Imágenes Diagnósticas
- Patología Anatómica

CONOCE TODOS NUESTROS SERVICIOS

- LABORATORIO CLÍNICO
- LABORATORIO TOXICOLOGÍA
- PATOLOGÍA ANATÓMICA
- IMÁGENES DIAGNÓSTICAS
- MEDICINA DEL TRABAJO
- UNIDAD CARDIOVASCULAR
- ATENCIÓN PEDIÁTRICA
- ESTUDIOS CLÍNICOS

SERVICIO A DOMICILIO
En Laboratorio Clínico y Electrocardiograma

PBX: (57-1) 593 8393

Sede Principal: Calle 94 No. 15-43
Sede Centro Comercial San Martín: Ciro 7 No. 32 - 16 Local 117 y 118
Sede Modelo: Avaro, Calle 24 (Avaro, La Esperanza) No. 74-48

www.siplaslab.com



esferas de la vida también se afianzan”.

En Kuailé reina la alegría, de hecho el nombre de la escuela significa precisamente eso en mandarín. Las universitarias en época de parciales llegan anhelando sus clases para botar los nervios previo a los exámenes, lo cual botan, literalmente, desde las alturas. La misma psicóloga les refuerza la importancia de su valentía, haciéndoles ver que si son capaces de lanzarse de lo más alto de las telas del salón -11 metros-, no tiene sentido que se asusten ante un examen.

Ampliando un poco al arte-terapia, la psicóloga explica que por medio de esta pueden trabajarse, por ejemplo, fobias: “La persona puede pintar aquello a lo cual le tiene miedo, en lugar de negarlo o buscar cambiarlo por algo más; así, cuando se está inmerso en ese temor que nos limita, se ven las cosas de otra manera y posteriormente puede reintegrarse a la vida estando más consciente de lo que se hace y de lo que se siente”, explica.

Lo que logra el arte-terapia a través de

sus distintos medios -danza, artes plásticas, música-, es ocupar la mente en otras actividades, desarrollar nuevas habilidades e ir trasladando esto, casi de forma imperceptible, a las demás esferas de la existencia de las personas. Está la opción de usar las técnicas como terapia en sí mismas o sencillamente sacar tiempo para estas actividades como alternativas para aprovechar el tiempo libre, lo cual también trae sus beneficios, incluso cuando no hay problemáticas evidentes •

BENEFICIOS



- 1 Por medio del trabajo corporal se liberan tensiones, problemas y dificultades.
- 2 Se fortalecen mente, cuerpo y espíritu para enfrentar la vida estando más centrados.
- 3 Adquirir habilidades específicas de ciertas disciplinas, que luego son útiles para la cotidianidad.
- 4 Si uno aprende nuevas formas de moverse, puede aplicarlas a situaciones diversas.

TU NARIZ es el filtro DE TU CUERPO

Sonarla varias veces al día es la mejor forma de liberar las impurezas acumuladas por la contaminación del medio ambiente.



Suéñate con Pañuelos Familia® en la mañana, tarde y noche, así respirarás mejor.

familia
Hace más fácil cuidarlos



NO ES MIEDO,
ES UNA VERDADERA

FOBIA

Si bien ambos sentimientos pueden llegar a confundirse, la fobia es bastante más intensa y puede implicar repercusiones mayores en la vida de las personas.

(CON TU MENTE
antes de)



ASESOR
SAULO ANDRÉS ALCARAZ
Psicólogo adscrito a Coomeva
Medicina Prepagada.

◆ No se resiste las ratas? ¿Piensa en ellas y aunque no las vea su cuerpo entero se estremece? Puede ser un rechazo normal, pero quizás se trate de una fobia, un “temor acusado y persistente que es excesivo o irracional, desencadenado por la presencia o anticipación de un objeto o situación específicos”, según las define el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV).

Y, agrega el psicólogo Andrés Alcaraz Benítez, también pueden definirse como un conjunto de reacciones exacerbadas e incontrolables que tienen las personas cuando se encuentran frente a una cosa o situación que les infunde miedo. La conducta fóbica está muy relacionada con el padecimiento de la angustia; pero miedo y fobia son dos conceptos diferentes: “Es importante no confundir el miedo con las fobias, de ahí que sea tan relevante tener en cuenta que la fobia está caracterizada por la existencia de un miedo intenso, irracional y persistente a un objeto determinado, que puede llamarse objeto fóbico. Cuando la persona se encuentra frente ese objeto fóbico, se produce de forma inmediata una respuesta de ansiedad o evitación, aunque en ocasiones puede quedarse manteniendo la situación pero bajo un terror extremo”.

DIFERENCIAS ENTRE MIEDO Y FOBIA

El miedo y la fobia se diferencian fundamentalmente en su intensidad y en sus repercusiones. “El miedo común suele aparecer ante circunstancias que representan algún peligro real. Su repercusión en el estado de ánimo de quien lo sufre suele guardar proporción con el peligro que se corre; por el contrario, la persona que tiene fobia siente una sensación de miedo mucho más intensa, que no guarda relación con el objeto que lo produce”, anota el doctor Alcaraz. Es importante agregar que algunos estudios realizados en España y Estados Unidos han arrojado como resultado más tendencia de padecimiento de fobias en mujeres, dos puntos por encima de la población masculina. “Otras investigaciones se han centrado en concluir que casi todos los niños pasan por periodos de fobias y al respecto podemos indicar dos características: son de aparición temprana y desaparecen sin dejar huellas”, explica el psicólogo.

En el desarrollo normal de la infancia hay un periodo, entre los dos y los cuatro años, en el cual se dan los conocidos terrores nocturnos infantiles, que pueden considerarse como auténticas fobias, sin embargo son normales en la evolución con una tendencia alta a desaparecer. También en la infancia son más comunes las fobias en niñas que en niños.

Algunos de los tipos de fobias más comunes son: Agorafobia –miedo a los espacios abiertos, trastorno más común entre las mujeres que entre los hombres–; claustrofobia –al contrario de la agorafobia, es temor a quedar confinado a espacios cerrados–; sociofobia –persistente e intenso miedo a ser juzgado negativamente en situaciones sociales, muy común entre adolescentes y jóvenes–; acrofobia –miedo a las alturas, no simple vértigo, sino un temor que ocasiona ansiedad a quienes lo padecen; aerofobia –el tan común miedo a viajar en avión–; emetofobia –fobia al vómito o a vomitar; necrofobia –miedo a la muerte y/o a los seres muertos–; y aracnofobia –miedo a las arañas–.

(CON TU MENTE)
antes de

¿CÓMO IDENTIFICAR LAS FOBIAS?

- 1 Sensación de miedo acusado, persistente y exagerado que se produce por la presencia o anticipación de un objeto o situación específicos.
- 2 La presencia de dicho objeto o situación va asociada casi de inmediato a conductas ansiosas.
- 3 Los miedos experimentados son irracionales y la ansiedad provocada por el objeto temido no se fundamentan en bases sólidas.
- 4 Son persistentes las estrategias evitativas.
- 5 Si los comportamientos o estrategias de evitación, la anticipación ansiosa (ponerse nervioso antes de que aparezca el objeto temido solo porque piensa que aparecerá), o el malestar provocado por las situaciones temidas interfieren con su rutina normal, con sus relaciones laborales, académicas o sociales, o provocan un malestar clínicamente significativo en cualquier faceta de la vida cotidiana, entonces sí tiene una fobia.

Como lo explica Andrés Alcaraz “lo ideal en caso de confirmar que se tiene alguna fobia, es iniciar un tratamiento o terapia que permita superarla, por medio de la exposición guiada y regulada a los propios miedos irracionales, es decir, enfrentarse paulatinamente a aquello que se teme, hasta conseguir que la ansiedad se reduzca o desaparezca; sin embargo se debe tener en cuenta que estos trastornos pueden estar asociados a otros problemas, de ahí la importancia de realizar un abordaje integrado y articulado, teniendo en cuenta la estructuración de personalidad de cada paciente y sus circunstancias particulares”. Este trabajo debe ser dirigido por un profesional y requiere fuerza de voluntad, adherencia, persistencia y gran interés por parte del paciente por superar la fobia, para que la terapia sea exitosa. Se trabaja con técnicas psicológicas de modificación de conducta, así

como terapias de exposición, terapia cognitiva conductual, desensibilización sistemática, métodos de choque y programación neurolingüística, entre otras. Los pronósticos con un paciente comprometido son alentadores: con las nuevas terapias y la integración de procesos hay resultados exitosos. Existen diversos tratamientos indicados para ayudar a quienes las padecen, algunos más adecuados que otros dependiendo de la fobia. Psicoanálisis, terapias conductistas, tratamiento por aproximación gradual a la fuente de los temores e hipnosis, además de una amplia gama de medicamentos para controlar la ansiedad y psicofármacos, son algunas de las opciones. “De cualquier manera, hay que evaluar a cada paciente en particular, porque lo que funciona en algunos casos podría no ser bueno en otros e incluso resultar contraproducente”, concluye Alcaraz.





La fobia a las arañas es una de las fobias a animales más extendidas, aunque pocas arañas son peligrosas.

Investigaciones indican que existen factores genéticos y ambientales que favorecen la aparición de una fobia, que se presenta de manera más intensa cuando la persona está bajo estrés.

FOBIAS CONTEMPORÁNEAS

Hoy se habla de muchos nuevos tipos de fobias, unas menos conocidos que otras, dado lo poco comunes, sin embargo muchas de ellas están relacionadas con las herramientas tecnológicas, entre ellas:

- ▶ **Nomofobia:** Miedo incontrolable a salir de casa sin el teléfono (quedarse sin señal, que se acabe la batería o no encontrar el celular, también les genera ansiedad y angustia). El término surge del inglés no-mobile-phone phobia.
- ▶ **Tecnofobia:** Miedo o aversión a la tecnología (computadores, tabletas, celulares). Podría parecer una fobia más típica en adultos mayores, pero se ve también con frecuencia en jóvenes. Los tecnofóbicos aseguran que la dependencia de las tecnologías modernas puede ser perjudicial, y se crean un bloqueo que no les permite aprender a utilizar estos dispositivos, o a vivir un proceso mucho más difícil.
- ▶ **Retterofobia:** Miedo de enviar un mensaje que tenga errores de ortografía. Algunos especialistas la consideran más como un reflejo del perfeccionismo, ya que el retterofóbico tiende a leer y revisar insistentemente causándose una molestia •



La forma como alimentas tu vida se refleja en tu salud

VIGILADO Supersalud

Somos especialistas en el
CUIDADO DEL SISTEMA DIGESTIVO

Nos preocupamos por
tu bienestar interior

 **INSTITUTO GASTROCLÍNICO**



444 66 00

www.institutogastroclinico.com
Cra. 46 # 2 Sur 45, Consultorio 158
UNIDAD MÉDICA LAS VEGAS MEDELLÍN (COLOMBIA)
instituto@gastroclinico.com.co





TODOS CONTRA LA VIOLENCIA

70%

DE LAS MUJERES DEL MUNDO SUFREN O HAN SUFRIDO DE VIOLENCIA EN SU VIDA.

Respeto a las mujeres

El próximo 25 de noviembre es el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, una responsabilidad de todos.

BUEN TRATO A LA MUJER

La igualdad y la garantía de los derechos de la mujer es progreso para todos. Ellas hacen parte fundamental de la sociedad y deben ser tratadas con respeto. Esto es indispensable para construir una mejor humanidad. Únase a la causa, valore y trate con tolerancia a todas las mujeres.



IGUALDAD DE GÉNERO

Desde siempre las mujeres han tenido que luchar por ganarse sus derechos. La violencia contra ellas es una clara violación a los derechos humanos. En la actualidad han ganado espacio en la sociedad, ocupando importantes cargos en el sector privado y público, además de desempeñar sus roles como esposas y madres.

73%

DE LAS MUJERES QUE HAN SIDO MALTRATADAS NO DENUNCIAN EL HECHO ANTE LAS AUTORIDADES CORRESPONDIENTES.

(TENGA EN CUENTA)

Pensar antes de actuar

Cuando no esté a gusto con la opinión, la presencia o un acto de una mujer, medite antes de maltratarla.

Ser tolerante

Respete a todas las mujeres, sus diferencias y recuerde que todos somos iguales.

Denunciar

Mujer: si usted esta siendo maltratada física o emocionalmente, avise a las autoridades.

CON TU MUNDO)

10%

PUEDA REDUCIRSE
EL RIESGO DE EVENTOS
CARDIOVASCULARES
CON UNA SIESTA
DIARIA, SEGÚN EL
HOSPITAL GENERAL
ASKLEPIEION VOULA
EN ATENAS

**UN DESCANSO
ENTRE EL
ALMUERZO
Y LA CENA
PUEDE MARCAR
LA DIFERENCIA
EN LA SALUD
DEL CORAZÓN.**

REDUCE LA HIPERTENSIÓN

La presión sanguínea y la presión arterial bajan en las personas que durante su jornada laboral toman una siesta.

**DISMINUYE EL RIESGO
DE ATAQUE AL CORAZÓN**

Al tener la presión más baja se reduce la posibilidad de sufrir algún ataque o enfermedad cardiovascular.

EVITA DAÑOS EN LAS ARTERIAS

La hipertensión causa graves daños en los vasos que llevan sangre oxigenada desde el corazón hacia las demás partes del cuerpo.



SNACKS

PARA CUIDAR TU CUERPO

Ahora puede degustar una variedad de preparaciones que le ayudarán a calmar el hambre de forma saludable.

ASESORA MARCELA RAMOS - Nutricionista adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.

¿Te ha pasado que después de unas horas de almorzar, mientras estás en el trabajo o estudiando, sientes mucha hambre? Calma estos antojos con una preparación que le otorgue salud y bienestar a tu cuerpo.

No es necesario que en un momento de ansiedad como ese, busques un alimento que te genere una gran sensación de llenura, o una comida que después lamentes haber ingerido por su cantidad de calorías y grasa. En el mercado hay disponibles diferentes opciones, que te ayudan a ahorrar tiempo y complementar una rutina de hábitos saludables.

Contrario a lo que muchos piensan, los snacks saludables no son solo para bajar de peso. Son una alternativa para consolidar una alimentación sana y balanceada, con deliciosos nutrientes que protegen al cuerpo de enfermedades. Además, aportan pocas calorías y tienen múltiples beneficios que mejoran la calidad de vida.

“Estas preparaciones son bajas en grasa y azúcar. No se deben considerar como parte de una dieta que todo el mundo pueda llevar. Somos personas diferentes, con carencias particulares. Los snacks deben responder a las necesidades nutricionales de cada quien”, señala Marcela Ramos, nutricionista dietista.

NO ES NECESARIO CONVERTIRSE EN UN CHEF

- ▶ La mayoría de los snacks saludables no requieren de un proceso de preparación complicado. Muchos de ellos ya vienen listos para consumirse.
- ▶ El secreto está en ser creativo, fusionar aromas, atreverse a probar y disfrutar los matices de la comida. Es desprenderse de la creencia de que lo saludable es aquello que no sabe bien, no se degusta y genera más hambre.
- ▶ Te presentamos algunas opciones para que te alimentes de una forma rica y saludable:



CRECEMOS
PARA SERVIRTE MEJOR



Septiembre de 2015
VIGILADO Supersalud



EL HOSPITAL CON ALMA
Pablo Tobón Uribe
45 años

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

(CON TU MUNDO)
tendencias



1 LOS FRUTOS SECOS NUNCA FALLAN

Almendras, nueces, pistachos y maní, son aliados de la alimentación saludable. Se encuentran fácilmente en el mercado y ayudan a disminuir notablemente el apetito.

Son buenos para controlar el colesterol, tienen fibra, aportan minerales y disminuyen el estrés y la fatiga.

2 EL QUESO, UN ALIADO INCONDICIONAL

Basta con cortarlo en cuadritos y llevarlo en una bolsa o recipiente con cierre hermético. Hay quienes lo prefieren caliente, aunque también tiene un delicioso sabor si está frío.

El queso tiene grandes propiedades nutritivas.

Ayuda a mejorar el funcionamiento del sistema cardiovascular y reproductivo, favorece el crecimiento celular y aporta calcio y fósforo, fundamentales para el fortalecimiento de dientes y huesos.

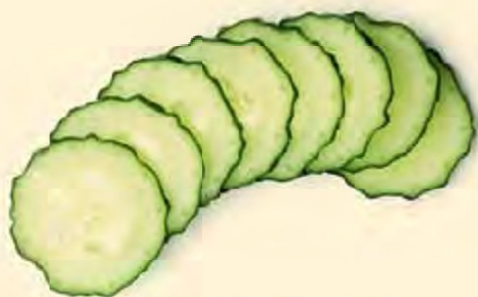


3 PALITOS DE VERDURAS PARA NO TARDAR MUCHO

La zanahoria y apio no son solo para acompañar las alitas de pollo. Cortados en bloques largos, son ideales para calmar las ansias de comer algo. Se pueden mezclar con limón y vinagre.

Estas verduras ofrecen grandes virtudes al cuerpo, pues contienen fibra, ayudan a controlar el colesterol, son fuente de agua y no poseen muchas calorías.





4

CHIPS DE PEPINO PARA NO EXTRAÑAR LAS PAPAS FRITAS

Las papas fritas que suelen venderse en paquete no le hacen mucho bien a tu salud. Para que puedas cumplir con tu antojo, prueba los chips de pepino. ¡Son muy fáciles de preparar! Lo cortas en rodajas delgadas, sin quitarle la cáscara. Luego salteas estos trozos en un poco de aceite de oliva. Empácalo en bolsas, separado en pequeñas porciones, para disfrutarlo por fuera de casa.

El pepino aporta una gran dosis de fibra y vitaminas, que mejoran los procesos del sistema digestivo y circulatorio del cuerpo humano.

5

BARRAS DE CEREAL PARA TENER MÁS ENERGÍA

Son una mezcla de cereales y frutas, que ahora gozan de gran popularidad y se pueden encontrar en el mercado en diferentes sabores y presentaciones. También se pueden fabricar en casa, siguiendo recetas fáciles de preparar.

Estas barras son una gran fuente de energía y vitaminas. Son una solución ideal para un momento de hambre, en el que se requiere una sensación de placidez y vigor ●



Clínica Medellín

sede Occidente



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

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



Línea de atención Medicina Prepagada: **444 7650**
Sede Occidente: Carrera 65 B No. 30 - 95 Conmutador: 444 6152
Sede Centro: Calle 53 No.46 - 38 Conmutador: 356 8585
Sede El Poblado: Calle 7 No. 39 - 290 Conmutador: 311 2800
www.clinicamedellin.com

(CON TU MUNDO
a dúo)

¿CÓMO CUIDAR A LA PAREJA DURANTE LA ENFERMEDAD?



Dinámicas y roles de pareja deben modificarse y adaptarse cuando se afecta gravemente la salud de uno de los miembros del núcleo familiar.

ASESOR
HERNÁN SALAZAR
Médico.

Una discapacidad motriz o cognitiva, un daño cerebral o enfermedades como el Alzheimer, son algunas de las condiciones que exigen que el paciente esté acompañado y protegido por una persona durante la mayor parte del tiempo.

Esta responsabilidad generalmente recae sobre la pareja de la persona afectada. Con ella, se activan una serie de procesos de adaptación y supervivencia en los que el bienestar del paciente depende en gran medida del cuidador. Así mismo, la persona que atiende al otro con esmero y entrega merece protección para que no sufra consecuencias negativas a raíz de esta interacción y transformación del ritmo de vida.

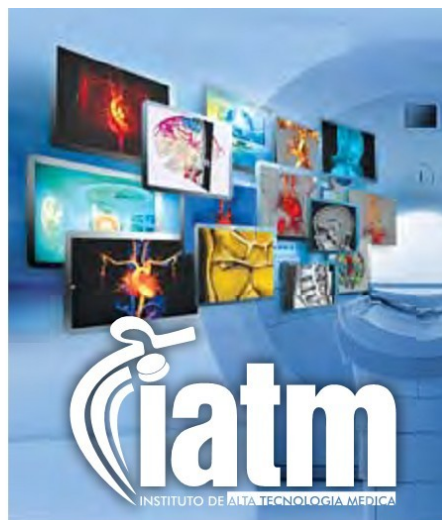
En el desarrollo de una circunstancia como esta, es esencial la participación de un especialista que involucre al cuidador con la evolución de la enfermedad y le transfiera conocimientos sobre



sus características y posibles complicaciones. De esta forma, se puede determinar un protocolo de respuesta que permita conservar la armonía de la pareja y prolongar el bienestar del paciente.

Cuando se enfrentan a una enfermedad, cuidador y enfermo deben aprender un nuevo orden de vida, que contemple acciones que logren satisfacer las necesidades de cada uno de ellos. Los profesionales de la salud son fundamentales para orientar comportamientos que proporcionen comprensión y manejo adecuado de la situación.

“El cuidador tiene que entender que no puede hacer todo solo, aunque ame mucho a su pareja. Como mejor pueden ayudar a mejorar o estar estable, es comprendiendo al otro, acompañándolo y controlando correctamente esta condición, sopesando cargas y organizando bien las rutinas”, indica el médico Hernán Salazar.



Resonancia Magnética General y Especializada

- Corporal total
- Cerebral y espinal avanzada
- Funcional cerebral
- Próstata y mama
- Corazón
- Pediatría
- Técnica avanzada en Resonancia Magnética Osteomuscular

Tomografía multicorte de 64 canales

Cardiología no invasiva y vascular periférico

Ecocardiografía

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

Electrocardiografía

Prueba de esfuerzo

Grupo de investigación

 @sanvicentefund
 /sanvicentefundación
www.sanvicentefundacion.com



IATM,
un Instituto de
San Vicente
Fundación

NÚMERO ÚNICO 448 448 1

- Sede Poblado
- Sede Ciudad del Río • Sede La 80
- Sede Hospital Universitario de San Vicente Fundación
- www.iatm.com.co
- Medellín - Colombia



BUSCAR AYUDA DE TERCEROS

Algunas enfermedades requieren que el acompañante tenga disponible la mayoría de su tiempo para cuidar a su pareja. También existen otras afecciones que necesitan atenciones más técnicas y especializadas para garantizar el bienestar del paciente.

En casos como estos, es importante que el cuidador reconozca que debe recibir colaboración de otra persona, ya sea una enfermera o alguien que se dedique específicamente a proteger al enfermo.

“Para muchas parejas es difícil tomar la decisión de involucrar a un tercero en el

cuidado del enfermo, pues es dejar pasar a alguien extraño a su intimidad. Es preciso considerar esta opción cuando es necesaria mayor experiencia y disponibilidad”, afirma Salazar.

La opinión del médico encargado del paciente es fundamental en este proceso de solicitar la ayuda de alguien más. Además, es importante que exista mucho diálogo, respeto y comprensión en la pareja, para que se expongan intereses, miedos y perspectivas, y se concluya de la forma más adecuada.

40%

DE CUIDADORES DE FAMILIARES CON ALZHEIMER REPORTAN ESTRÉS ALTO SEGÚN ALZHEIMER'S DISEASE INTERNATIONAL (ADI)

CUIDAR AL CUIDADOR

Al emprender un camino en el que se busca cuidar a la pareja durante una situación de enfermedad, no solo se debe poner atención en el paciente. El cuidador necesita permanecer fuerte, tranquilo y no desfallecer frente a las dificultades que se presentan.

Esta persona está expuesta a una importante situación de estrés, que tiene que ser drenada de forma adecuada para que no se presenten consecuencias negativas en su estado de ánimo y condiciones físicas.

Cuando no se trabaja como prioridad lo que siente y piensa el sujeto que protege al enfermo, se puede presentar el Síndrome del Cuidador. Este trastorno se reconoce porque se manifiesta un notable agotamiento físico y psíquico.

Se produce en gran medida por momentos marcados por un prolongado estrés, generado por la lucha diaria contra una enfermedad, que agota también las reservas físicas y mentales.

Este síndrome produce además cambios repentinos de humor, depresión, ansiedad, trastorno del sueño, alteraciones del apetito y de peso, aislamiento social, conductas de consumo abusivas, problemas de memoria y dificultades para concentrarse.

Para tratar esta problemática es necesario que un profesional asesore y acompañe el proceso, para que guíe al cuidador a través de un tratamiento que le permita proteger a su pareja con calidad de vida y afecto, acuda a sus unidades integrales de salud para obtener guía ●

VITAL,

ES PODER CONTAR CON ESPECIALISTAS MÁS CERCA DE TI

Clínica Las Américas
En tus momentos vitales

SEDE PRINCIPAL:	SEDES AMBULATORIAS:
CLÍNICA LAS AMÉRICAS	CENTRO AYUDAS DIAGNÓSTICAS
Diagonal 75 B N°2A - 80 / 140	Centro Comercial City Plaza / Teléfono: (574) 345 82 02
Teléfono: (574) 342 1010	CENTRO DE MASTOLOGÍA
Fax: (574) 341 2946	Centro Empresarial San Fernando Plaza / Teléfono: (574) 315 3900

www.lasamericas.com.co - www.lasamericas.tv / Medellín, Colombia, Suramérica

(CON TU MUNDO)
vida actual

EL CELULAR

TE PUEDE AYUDAR A VIGILAR TU SALUD

Si la mayoría de las personas llevan su celular a todas partes, ¿por qué no usar este dispositivo para mejorar la salud?



Hay abundancia de aplicaciones

para cuidar la salud y ejercitarse, pero hay que saber elegir las mejores, pues no todas son de calidad. Al cuerpo médico también son de mucha ayuda en diversos campos.

ASESOR
SERGIO DELBASTO
Profesional de
Deporte.

◆ Aprovecha al máximo tu celular! Puede convertirse en un aliado para hacerle seguimiento a tu salud y procurar vincular el bienestar de tu cuerpo a las actividades que realizas diariamente.

Las aplicaciones relacionadas con salud son unas de las más descargadas por los usuarios de teléfonos móviles, después de juegos y utilidades. Representan una forma productiva de usar la tecnología para hacerles seguimiento a problemas de salud, evidenciar anomalías o tonificar los músculos. La oferta de estos recursos cada día crece más. Las más populares de ellas están relacionadas con un estilo de vida fitness, es decir, que incluye hábitos saludables como hacer deporte y alimentarse sanamente.

“Hay disponibles un gran cantidad de aplicaciones para ejercitarse. La idea es que la gente tenga más recursos para hacer ejercicio, así sea en casa. Es facilitar las cosas para que el otro piense en su salud”, indica Sergio Delbasto, profesional de deporte. Es importante aclarar que estas herramientas no reemplazan al experto en temas como la nutrición o el acondicionamiento físico. Son ayudas para que las personas reciban orientación relacionada con rutinas de ejercicios y prácticas para darle fortaleza y energía al cuerpo.



**Ser Mamá
es Posible,
Te Ayudaremos a
Cumplir Tu Sueño**

**Congelación de
Óvulos y
Tejido Ovárico**

inSer
Instituto de **Fertilidad Humana**

**modo
rosa**

Realízate el autoexamen



Medellín:
268 80 00

Bogotá:
619 00 10

Pereira:
324 39 74

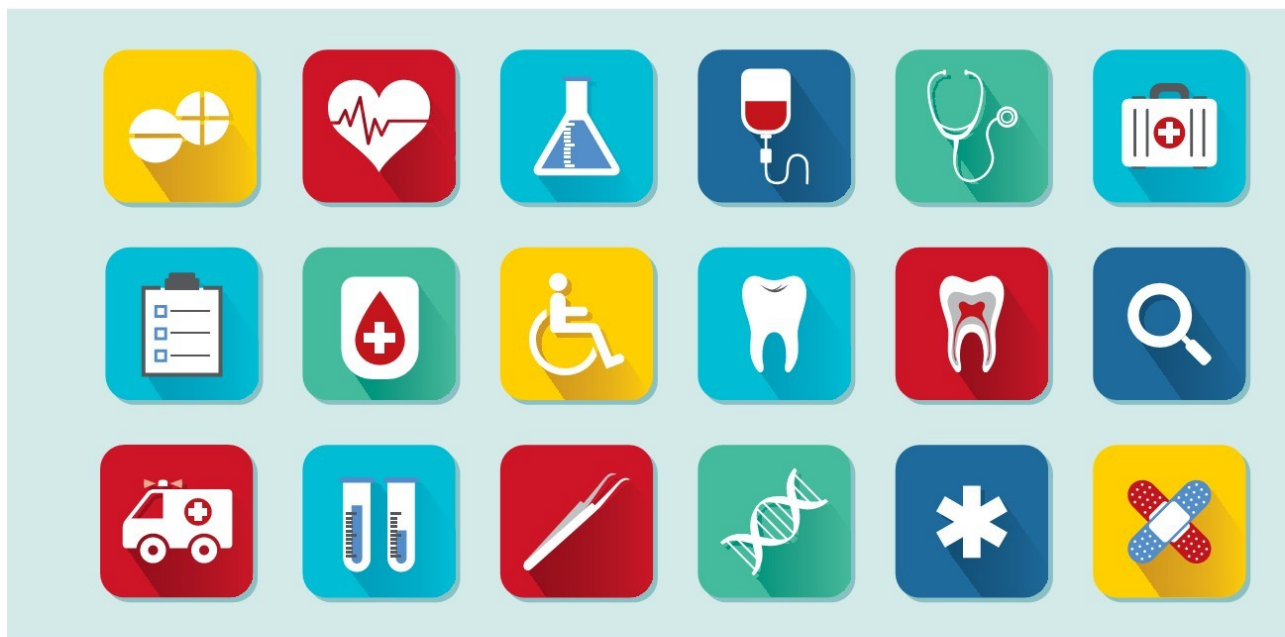


**R^o Latinoamericana de
Reproducción Asistida**

www.inser.com.co

www.inser.com.co

(CON TU MUNDO
vida actual)



APLICACIONES MÉDICAS

Existe una serie de recursos que permiten que el público en general acceda a información sobre enfermedades particulares, métodos para prevenir algunas afecciones o sistemas para tomar la dosis de medicina adecuada, en el momento recetado.

Los usuarios deben tener cuidado especial con estas herramientas, pues es necesario que antes de utilizarlas con autoridad en su vida cotidiana, confirmen su confiabilidad y validez según la calidad de su contenido. Esta verificación se puede realizar a través de la calificación que se ofrece en las plataformas de descarga y con un especialista médico que tenga conocimiento del historial del paciente.

“Mucha gente cree que hay aplicaciones que son buenas porque son gratis. Deben fijarse bien en comentarios y puntuación, y en la medida de lo posible, asesorarse de un profesional”, señala Delbasto.

Estos recursos logran una extensión del poder de la medicina. Permiten que el paciente haga conciencia mejor de los cui-

dados que debe llevar y de cómo puede ayudar a que se prolongue su calidad de vida. Incluso, se consideran como una posibilidad para vigilar síntomas y tratamientos, posibilitar que la labor del especialista sea más acertada y acercar más a las personas a un sentido de autocuidado y protección personal.

Así mismo, en este campo de desarrollo hay un lugar especial para las aplicaciones dirigidas a médicos y especialistas. Son herramientas que ofrecen teoría relevante sobre diversos campos de estudio, detalles de medicamentos, directorios de colegas, registro de casos, entre otros datos que les proporcionan habilidades para que su talento se potencialice y puedan ayudar de forma más eficaz a los pacientes.

“Los médicos ahora tenemos muchas herramientas para hacer mejor nuestro trabajo. Las aplicaciones nos dejan investigar y aprender. Incluso, estar a la vanguardia de tratamientos e involucrar a los pacientes en procesos más cercanos”, afirma el médico Luis Salazar ●

EL MEJOR HOSPITAL LO TIENES EN CASA

Con Hospital en Casa recibes **servicios especializados** para el cuidado de tu salud, ahorras tiempo, dinero y te recuperas prontamente en el calor y la **comodidad de tu hogar.**

Servicios domiciliarios integrales para el cuidado y recuperación de la salud

Hospital en casa es líder en la prestación de los siguientes servicios a nivel domiciliario

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| ATENCIÓN DE ENFERMERÍA | VENTILACIÓN |
| TERAPIAS | MECÁNICA DOMICILIARIA |
| MEDICINA GENERAL | CURACIONES |
| | ANTIBIOTICOTERAPIA |

SUROCCIDENTE

CALI - SEDE NACIONAL
Calle 5 No 69 - 03 PBX (2) 524 2494
Cel: 318 356 4947

BUGA
Carrera 14 No. 5-15
Ed. de Bancoomeva 2do piso
Cel: 316 524 7766 - 316 529 9761

PALMIRA
Cra 28 No 44 - 35, Edificio B, local 114.
PBX Tel: (2) 287 9099 - Cel: 316 833 4292

POPAYÁN
Cra 8 # 9 - 66 - Cel: 316 831 6851

TULUÁ
Cra 27 n° 25-100
PBX (2) 2242270 ext 26947
Cel.: 3187115187

PASTO
Calle 12 No. 35-38 La Aurora
Ed. Grupo Coomeva 2do Piso
Tel: (092) 7292340

CARIBE

BARRANQUILLA
Cra 54 N° 72 - 147 Local 204
PBX (5) 3605095 - Cel: 317 636 9104

CARTAGENA
Manga Av Jimenez, Cra 18 #25-142,
2° piso, callejón Porto
PBX (5) 660 9879 - 660 4881
318 271 0312

SABANALARGA
Cra. 21 No.22° 61 UBA
PBX: (5) 8781600 - Cel: 317 659 4840

NOROCCIDENTE

MEDELLÍN
Cra 80 No 32EE -7 PBX (4) 4099950
Cel: 3117483348

RIONEGRO
Calle 51 N° 50 - 34 Local 306-307-308
C.C San Miguel
PBX: (4) 531 1338
Cel: 314 679 0268

MONTERÍA
Calle 6 No 26 - 26 Local 201
Tel: (4) 781 4259

CENTRO ORIENTE

BOGOTÁ
Cra 28 B No 78 - 41 barrio Santa Sofia
PBX (1) 319 9599 - Cel: 318 271 0313

**línea nacional
018000934046
desde cali 3211219**

En caso de hospitalización pide Hospital en Casa, la seguridad de la clínica con la comodidad del hogar.

www.hospitalencasa.com.co

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

(CON TU MUNDO
abuelos)

¿HASTA QUÉ EDAD SE PUEDE MANEJAR?

Las habilidades para conducir se deterioran con el paso de los años. La decisión de evitar esta actividad es un asunto de responsabilidad consigo mismo y los demás actores de la vía.





ASESORA
EUGENIA DE
FEX TORO
Médica.

Bernardo solía salir diariamente en el carro, junto a su esposa. Desde muy joven tuvo la oportunidad de tener un vehículo propio. Lo convirtió en un símbolo de autonomía e independencia. Iba a comprar el mercado, recogía a sus nietos o llevaba a su mujer a tomar un café.

Pero fue envejeciendo, y aunque cambió el modelo de su carro para no sentirse tan anticuado, su cuerpo fue perdiendo capacidades. Llegó un momento en el que no podía calcular bien la distancia entre su vehículo y el de adelante. No veía bien las luces del semáforo. Sus reflejos no le permitían ni adelantar.

A sus 75 años y casi que por obligación, Bernardo dejó su carro. Se lo vendió a un hijo,

para no tener la tentación de usarlo porque está cerca. “Ya soy un peligro al volante”, señala.

Como lo reza el adagio popular, “los años no llegan solos”. Conforme avanza la edad se agudizan algunos problemas físicos, como dificultad para ver, escuchar o reaccionar. También hay pérdida de reflejos e incapacidad para intervenir ante situaciones de riesgo.

“Es normal que durante el proceso de envejecimiento se quebranten algunas facultades, muchas de ellas esenciales para que una persona conduzca de forma responsable. Sin embargo, estos cambios no se presentan de la misma manera en todos los seres humanos” indica la médica Eugenia de Fex Toro.

No es fácil dejar de conducir,
 es una decisión que puede requerir el apoyo
 de la familia y de un profesional médico.
 Deben primar el diálogo y la paciencia para
 ayudar a dar ese paso al costado del volante.



¿A QUÉ EDAD ES PRUDENTE SOLTAR EL VOLANTE?

Cada persona manifiesta los síntomas de la vejez de una forma distinta. Aunque algunas investigaciones señalan que es riesgoso que alguien conduzca después de los 60 años, es una determinación que debe tomarse según las habilidades que cada quien reconoce tener.

Sin embargo, existe una serie de comportamientos y dificultades que se le presentan a una persona cuando se acerca el momento en el que debe considerar dejar de conducir.

Signos de la edad como sensibilidad a la luz, falta de enfoque y claridad en la visión, incapacidad para ver de forma periférica y enfermedades como el glaucoma y las cataratas, son señales de alarma para determinar si se conserva la habilidad de manejar.

Así mismo, inconvenientes con la audición, los reflejos, el equilibrio y la movilidad, intervienen de forma negativa en el desarrollo de esta actividad.

“Manejar no es tan sencillo como mucha gente lo hace ver. Se debe tener mucha precaución y los sentidos en plena actividad para evitar cualquier tipo de incidente” asegura De Fex.

¿CÓMO SE REGULA LA EDAD DE LOS CONDUCTORES?

La legislación colombiana no cuenta con un apartado que designe una edad límite para conducir. Esta decisión se la transfiere a cada ciudadano, que en la práctica de su papel como actor civil deberá actuar con responsabilidad para determinar cuándo dejar de manejar para validar el respeto por su vida y la de los demás.

No obstante, la ley del país establece que las personas mayores de 60 años deben renovar su licencia de conducción o pase cada cinco años si conduce un particular. Si se dedica a manejar un vehículo de transporte público, tiene que hacer este trámite cada año.



AYÚDALE A DEJAR LAS LLAVES

La familia es fundamental en el proceso al que se enfrenta una persona que ya no tiene la habilidad para conducir de forma segura y responsable. El deterioro de las capacidades físicas y psicológicas que trae consigo el paso de los años no es un asunto que para muchos sea fácil de aceptar y manejar. Los seres queridos se convierten en un puente para que el otro entienda que debe hacerlo por el bienestar de sí mismo y del mundo que lo rodea, y que esta circunstancia hace parte de un proceso natural del ser humano: envejecer. Para que una persona reconozca esta limitación se recomienda que la familia dialogue con ella, sin resentimientos o burlas, con paciencia y capacidad de escucha y comprensión. En ocasiones, el proceso también requiere del acompañamiento de un profesional médico que pueda explicarle al sujeto implicado porqué es importante que decida dejar de manejar •

PORQUE LA VISIÓN ES EL SENTIDO MÁS IMPORTANTE

Ofrecemos servicios de calidad



NUESTRO PORTAFOLIO

- Consulta especializada de oftalmología y todas las superespecialidades.
- Exámenes de diagnóstico oftalmológico: contamos con el nuevo equipo Optomap, primer angiógrafo para fotos de retina de campo amplio.
- Consulta prioritaria.
- Optometría y ortóptica.
- Equipos de rayos láser.
- Cirugías de la especialidad.
- Prótesis oculares.
- Óptica.
- Farmacia.

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

Clínica
Clofán
Servicios en oftalmología

COOMEVA
www.comeva.com

©Línea única: +57 (4) 448 17 01 / Síguenos en: / Clofan
Sede Principal: Cra.48 No. 19 A - 40, Sector Ciudad del Río Edificio Torre Médica. Mde.
Sede Oriente: Cll.42 No. 56 - 39 - local 128, Savanna Plaza. Rionegro - Antioquia

INFUSIONES OTRA ALTERNATIVA

Las bebidas obtenidas de frutos, flores, hojas o raíces de una planta mezcladas con agua caliente, son infusiones.

ASESOR
CAMILO TORRES
Médico cirujano adscrito a
Cooameva Medicina Prepagada.



Para quienes son alérgicos a la cafeína, quienes por prescripción médica no pueden seguirla consumiendo o simplemente para los que buscan otras alternativas y sabores diferentes, que además les aporten energía o les ayuden con alguna dolencia, existen las infusiones herbales. Estas dan al cuerpo nutrientes esenciales como: hierro, potasio, zinc y magnesio; también de acuerdo con la planta que se utilice para prepararla aportan vitaminas antioxidantes, flavonoides y otros fitonutrientes. La clave es escoger de acuerdo con sus necesidades la hierba, fruta o esencia que más le convenga y, además, no dejar hervir el agua con la que va

a preparar la infusión, debe ser siempre en agua caliente, para que no pierda sus propiedades. La infusión de canela es recomendada para disminuir cólicos menstruales, la de perejil para la cistitis, la de manzanilla que es muy común ayuda a disminuir el estrés y a mejorar la digestión, y así hay una infinidad de combinaciones e ingredientes que se pueden utilizar para estas bebidas. Si lo que busca es sentirse más activo no es necesario recurrir a la cafeína: la raíz de ginseng, las hojas de menta o la melisa producen resultados similares a los de una taza de café en el cuerpo. Una alternativa que puede ser muy beneficiosa para su salud •

INFUSIÓN ANTIOXIDANTE

Ingredientes:

Dos cucharadas de tomillo
Una cucharada de romero
Una cucharada de menta
Media cucharada de salvia

Preparación:

En un tarro oscuro mezclar los ingredientes, machacarlos y tomar una cucharadita pequeña en 250 ml de agua caliente.



CON TU CUERPO

31.8%

DE LOS JÓVENES DE
12, 15 Y 18 AÑOS LE
DEDICAN TIEMPO
AL CUIDADO BUCAL AL
FINALIZAR EL DÍA, SEGÚN
EL MINISTERIO DE SALUD.

**OCTUBRE ES EL
MES DE LA SALUD
ORAL. CUIDELA Y
SIGA LAS RECO-
MENDACIONES DE
SU ODONTÓLOGO.**

**DISFRUTE CUIDANDO
SU SALUD ORAL**

Planifique su cita con tiempo,
en lo posible intente llegar relajado,
físicamente descansado y con unos
minutos de antelación.

AUTOCUIDADO

Cambie el cepillo de dientes cada
dos o tres meses.. Cepille bien su
lengua. Ésta acumula bacterias que
generan mal aliento.

SEÑALES DE ALERTA

Estar atentos a cualquier señal de
alerta como: sensibilidad dental,
sangrado en las encías, cambio en
la coloración o apariencia de las
encías o los dientes.



CON TU CUERPO
para ellos

POR LA SALUD DE TODOS,

LUGARES LIBRES DE HUMO

ASESOR
CARLOS ALBERTO DAZA
Gestor de riesgo EPOC
Coomeva Medicina Prepagada.

**Es necesario
crear conciencia
en los niños y los
adolescentes**

Fue en mayo de 2007 cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS), días antes de las celebración del Día Mundial Sin Tabaco, pidió a los gobiernos del mundo que todos los lugares de trabajo y espacios públicos cerrados se mantuvieran libres del humo de cigarrillo, esa, dijeron, era la única protección para los daños que puede causar el tabaco a los no fumadores.

Margaret Chan, que en ese momento

era directora General de la OMS, dijo: “Las pruebas son muy claras: no existe ningún nivel de exposición al humo de tabaco ajeno que no entrañe riesgo. Muchos países ya han adoptado medidas. Insto a todos aquellos que aún no lo han hecho a que den este importante paso de inmediato con el fin de proteger la salud de todos promulgando leyes que exijan que todos los lugares de trabajo y espacios públicos cerrados se mantengan 100 por



ciento libres de humo de tabaco”.

Tras estas declaraciones, fueron muchos gobiernos los que se comprometieron con la campaña de liberar los espacios públicos del humo. Hoy no se puede fumar en sitios como oficinas, restaurantes, bares, discotecas, librerías, sin embargo aún se ignoran los beneficios de estas medidas.

Para el gestor de Riesgo EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica) de

**Nueva mezcla,
con mejor sabor.**

Disfruta las dos nuevas presentaciones de **Manuelita Free** 100% natural a base de estevia con **0 calorías**



Tarro x 200 g

- Tarro reutilizable.
- Puedes llevar el endulzante a la mesa con la mayor comodidad.
- Contiene cucharita dosificadora de 1 g que permite endulzar más fácilmente y en la porción adecuada.

**Pastillero portable
100 pastillas**

- Para que disfrutes sin restricciones en donde quieras.



(CON TU CUERPO
para ellos)

Coomeva, Carlos Alberto Daza, es muy importante propender por estos espacios, pues antes de las leyes que lo han regulado, los no fumadores se estaban convirtiendo en fumadores pasivos, quedando en riesgo de presentar graves consecuencias a largo plazo.

“Hay estudios muy claros a nivel mundial donde se muestra que el tabaquismo tiene implicaciones sobre enfermedades como el cáncer, la obesidad, la

predisposición de enfermedades articulares autoinmunes, específicamente en el tema de artritis, no solo es el tema respiratorio. Se ha conocido científicamente que por el hecho de ponernos en contacto con el humo corremos el riesgo de padecer estas enfermedades que mencioné anteriormente”, dice Daza.

El experto asegura que es muy importante seguir protegiendo los espacios libres de tabaquismo, pues así se evitan



¿SI UNA PERSONA DEJA DE FUMAR CÓMO PUEDE VOLVER A RETOMAR UNA DISCIPLINA DEPORTIVA Y OTRO TIPO DE ACTIVIDADES?

El daño que hace el cigarrillo es bastante importante, sin embargo el cuerpo es muy inteligente e intenta retomar la recuperación de la arquitectura y reducir el mal hecho. El tema de la cesación tabáquica es vital para disminuir el impacto de la enfermedad como tal una vez que este se ha establecido en la persona. Una de las grandes luchas que está dando hoy en día el sector de la salud es contra el tabaquismo, a favor de los espacios donde no se exponga a los no fumadores al humo.

Es este aspecto al que todos debemos respetar y propender así por el cuidado de la salud de la mayoría.



RADIOTERAPIA TECNOLOGÍA AVANZADA PARA EL MANEJO DEL CÁNCER

Contamos con un equipo integral de profesionales altamente capacitados, a disposición de los pacientes para el manejo y tratamiento del cáncer



Única Institución del suroccidente Colombiano
con equipo **SIEMENS ARTISTE**



Contamos con:

- Médicos Radioncólogos • Dosimetristas • Enfermeras • Tecnólogos • Ingenieros de servicio • Personal de apoyo • Físicos Médicos •

Quiénes realizan un trabajo en equipo multidisciplinario, encaminado a una entrega segura y precisa del tratamiento de Radioterapia a los pacientes.



- Radioterapia Convencional • Radioterapia Conformacional
- Radiocirugía Craneal y Extracraneal • Radioterapia Intensa Modulada (IMRT) • Radioterapia Guiada por Imágenes (IGRT)
- Braquiterapia de Alta Tasa mediante implantes directos (Intersticial) • Braquiterapia de Alta Tasa en próstata, esófago, piel, bronquio y ginecológica.

www.valledellili.org/radioterapia

• Tel: 680 5757 ext. 4071 •

Avenida Simón Bolívar Cra.98 No. 18-49 - Cali, Colombia.

(CON TU CUERPO
para ellos)

afectaciones que no son fáciles de detectar en el corto o en el largo tiempo, pues los llamados fumadores pasivos no presentan síntomas fácilmente aunque el daño está a la vuelta de la esquina.

Dice Daza que es necesario hacer más esfuerzos por proteger a los no fumadores y también para generar conciencia en quienes no tienen el hábito: "Sería muy importante considerar el daño que se está haciendo con el tabaquismo, y hay que darle un poquito más de fuerza, no se trata solo de crear espacios libres de humo sino de concienciar a niños y adolescentes, porque tenemos edades de inicio del tabaquismo mucho más tempranas, eso va a hacer que la carga de la enfermedad se incremente a un futuro. Vamos a tener personas enfermas mucho más temprano, esto en el tema de los colegios y universidades debería reforzarse muchísimo con la educación con casos reales" •



60 / Coomeva | Medicina Prepagada

EL HUMO NO SOLO AFECTA LOS PULMONES

1

DIENTES

Además de que la nicotina y el alquitrán manchan los dientes, esta coloración propicia la aparición de sarro, lo que con facilidad puede derivar en caries. El tabaco también modifica la cantidad y calidad de la saliva, lo cual ocasiona mal aliento.

2

PIEL

De llevar tanto el cigarrillo entre los dedos estos se manchan, al igual que las uñas, que pueden perder firmeza. Por el humo, la piel de fumador se arruga más rápido y aumenta el riesgo de padecer psoriasis.

3

SEXUALIDAD

No es un mito: estudios han revelado que el tabaco puede afectar la fertilidad, aumentando el riesgo de esterilidad; además, en los hombres se vuelve recurrente la impotencia.

4

CORAZÓN

Después de un minuto de estar fumando, el corazón empieza a latir un treinta por ciento más rápido, así, la presión arterial aumenta, lo que puede ser el principio de enfermedades coronarias.

5

EMBARAZO

Las mujeres gestantes que fuman tienen un riesgo más alto de aborto. Además, pueden sufrir más complicaciones durante el embarazo, sin contar que esta condición afecta el crecimiento intrauterino del bebé.



Clínica de
Oftalmología
de Cali S.A.

Cirugía Plástica Ocular

- Blefaroplastia Cuatro Párpados
- Blefaroplastia Superior
- Blefaroplastia Inferior

Citas: (2) 511 0202 - Cel: 317 6418889

e-mail: johana.victoria@clinicaofta.com

Carrera 47 Sur No 8C-94

www.clinicaofta.com

Cali - Colombia

Síguenos:



@clinicaofta

Realizando tu belleza

El paso del tiempo no es ajeno para las personas, siendo para unas, más relevante, que para otras.

Si nos miramos al espejo, con el paso del tiempo notamos cambios en nuestra mirada y en nuestro rostro como arrugas finas, inflamación y bolsas de grasa en los párpados, mirada de cansancio, caída de las cejas, acentuación del pliegue nasolabial, pérdida de la lozanía de la piel y falta de firmeza de la cara. En la mayoría de los casos queremos recuperar nuestra lozanía!!

Los avances en la medicina de hoy permiten contar con médicos supraespecialistas que realizan un manejo integral del rejuvenecimiento facial, como son los Cirujanos Plásticos Oculares que manejan de forma integral todo el entorno que se envejece alrededor de los ojos y el rostro anexo.

Los cambios que se presentan en los párpados superiores e inferiores que se tornan inflamados, abotagados, caídos, que reflejan cansancio y tristeza en la mirada y en el rostro, son las causas más frecuentes de consulta. Estos sub-especialistas son los médicos idóneos que conocen de manera integral el funcionamiento del ojo y sus alrededores y quienes al realizar una evaluación personalizada de cada caso, determinan las diversas

opciones del tratamiento, de acuerdo con las necesidades del paciente.

Se realizan cirugías microscópicas y estéticas de los párpados asociada con otras estructuras perioculares como:

- Cirugía de párpados con elevación de cejas.
- Cirugía de párpados con reposición de grasa.
- Cirugía de párpados con inyección de grasa enriquecida.
- Cirugía de párpados reformando el pliegue palpebral.
- Cirugía de párpados reposicionando la glándula lagrimal.

Estos son procedimientos innovadores que generan un verdadero cambio en la mirada y en el rostro, con la remodelación de los párpados que permiten restaurar todo el complejo- conjunto alrededor de los ojos logrando un verdadero **REJUVENECIMIENTO**, sin perder la naturalidad del rostro, que hace la diferencia!

*Dr. Antonio Quintero
Coordinador Unidad de Plástica Ocular
de la Clínica de Oftalmología de Cali*



11%

DE LA POBLACIÓN COLOMBIANA, ALREDEDOR DE 5 MILLONES DE PERSONAS, TIENEN DISTINTOS PROBLEMAS AUDITIVOS SEGÚN EL MINISTERIO DE SALUD

CUIDE SUS OÍDOS DE LOS AUDÍFONOS

No se trata de desprenderse de ellos sino de tener adecuados hábitos de uso y utilizar aquellos de buena calidad, que a la vez permiten un buen sonido y protegen la salud auditiva.

ASESOR JOSÉ MARTÍN CALVO - Otorrino adscrito a Coomeva Medicina Prepagada.

Siempre hay algo para escuchar: la última canción de moda que rompe la red con su video en Youtube; o recordar el Sgt. Pepper's Lonely Hearts de The Beatles; o ver una película en la tableta; o recibir una llamada que no puede esperar y que es mejor atender con el manos libres. Los audífonos se han vuelto indispensables para el trabajo, para el ocio, para dejar pasar el día. Son tiempos donde los oídos no tienen descanso, incluso en las noches, con la fiesta y los parlantes rompiendo todo, hasta las barreras tolerables de los decibeles.

El problema es que estar expuestos a sonidos muy altos no solo acaba con la calma, sino que puede dañar los oídos, y los audífonos no son la excepción, por eso es bueno tener en cuenta algunas recomendaciones que dan los expertos.

El otorrinolaringólogo José Martín

Calvo Suárez explica que la audición es una de las facultades que, como la visión, va disminuyendo con el tiempo, fenómeno al que se le conoce como presbiacucia, enfermedad que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), hace que cerca del 30 al 35 por ciento de los adultos entre 65 y 75 años pierdan en alguna medida la audición.

“La presbiacucia sucede por el envejecimiento normal del oído; para las personas que se exponen al ruido, ya sea en su trabajo o en la cotidianidad de la vida moderna, o con el uso y abuso de tener los audífonos en los oídos todo el tiempo, los riesgos son mayores”, dice Calvo Suárez, quien agrega que en los tiempos actuales el único problema no es la edad del paciente ni la herencia genética, como sucedía hace unas décadas.

“Hoy, con el aumento del uso de los

(CON TU CUERPO
tu generación)



audífonos, la gente ha abusado en su utilización y a veces no se adquieren auriculares de buena calidad, compran unos muy deficientes que no tienen buena fidelidad. De esa manera, a medida que van utilizando esos amplificadores del sonido en sus oídos, estos se van deteriorando y tienen que subirle el volumen porque el uso frecuente y continuo ocasiona que se vaya perdiendo la intensidad del sonido y con el tiempo, al subirle al volumen, se están dañando frecuencias agudas a nivel de la audición y con eso se va afectando el nivel auditivo”.

Así, uno de los primeros consejos que da el otorrino, consciente de que desprenderse de los auriculares es una tarea casi imposible, es comprar unos de buena calidad que, aunque sean

más caros, cuidarán la salud.

Para elegir hay varios tipos: los intraaurales, o internos, que son los más comunes y vienen con todos los celulares, se introducen en la oreja con una goma que se ajusta; los extraaurales, que van sobre la oreja, y su almohadilla permite que se escape algo de la fidelidad del sonido y que entre el ruido externo; los de copa que tienen mejor calidad de sonido y la almohadilla aleja los ruidos que vienen de afuera.

Todos estos se pueden conseguir de buena calidad y con precios que van desde los 20.000 pesos hasta un millón de pesos. Sin embargo, lo único a tener en cuenta no es la calidad, el especialista aconseja que es mejor decidirse por audífonos de diadema, “pues no son tan invasi-

CUIDADO EN LOS CONCIERTOS

Es cierto, en los últimos años cantantes y bandas que nunca habían mirado a Colombia están pasando con sus giras por el país, y pocas cosas mejores que disfrutar de un buen concierto; sin embargo hay que cuidarse. El otorrinolaringólogo José Martín Calvo Suárez recomienda que en estos casos es bueno buscar localidades que no estén muy cerca del sistema de sonido, además de preferir conciertos que se realicen al aire libre.

vos, no están dentro de la oreja”, y no usarlos por más de dos horas en el día, además de hacerlo por intervalos, “porque hay personas que incluso duermen con audífonos, lo que para el futuro es un problema de salud”.





Además de los problemas a largo plazo, como perder poco a poco la audición, escuchar más de 100 decibeles —que ya es mucho— puede causar dolores e irritación. “Lo importante no es escuchar con alto volumen sino lograr una gama amplia de sonidos”, agrega el experto.

No se trata de privarse del placer de escuchar una buena canción, o de poder atender el trabajo mientras se habla por teléfono, se trata de usar los auriculares propicios y darles un buen uso para poder disfrutar mientras se cuida la salud ●

 **Clínica Sebastián de Belalcázar**
Salud Internacional



La Clínica Sebastián de Belalcázar en alianza estratégica con Coomeva Medicina Prepagada ofrece el servicio de RESONANCIA MAGNÉTICA NUCLEAR

-  Ubicación estratégica en el noroeste de la ciudad.
-  Horario de 6 a.m. a 10 p.m. para atención al usuario.
-  Excelente oportunidad en asignación de citas.
-  Respaldo médico-científico con personal altamente calificado.

**Línea de atención prioritaria:
6607001 ext. 5723011**

**Línea única de citas:
3919797 ó 018000940094**

**Sede:
Av. 4 Norte # 7N-81**

OCTUBRE, TIEMPO PARA CUIDARSE DE LOS DULCES

La llegada de este mes, que es el de las brujas, puede provocar dolor de estómago pues los niños olvidan el límite. Los padres deben estar alerta.

ASESOR JUAN ENRIQUE ÁNGEL - Pediatra

Se aproxima octubre que, más que el mes de los niños y sus disfraces, parece el mes de los dulces y el dolor de estómago. Es en esta época cuando los niños se olvidan del límite, de cuánto es prudente y es responsabilidad de sus padres guardar su salud y evitar visitas a urgencias.

Lo primero que hay que advertir es que siempre hay que mantener el control sobre lo que comen los niños, pues su dieta debe ser balanceada y en ellos los dulces deben cumplir un papel oportuno para el crecimiento y no ser, como en la mayoría de los casos, un inconveniente.

El pediatra Juan Enrique Ángel aconseja a los padres que tomen la autoridad sobre el mercado. “Muchas veces son los niños los que terminan diciendo qué se compra y qué no, desde ahí empieza la prevención, porque el único problema con los dulces no es el dolor de estómago”.

Para evitar problemas de salud el próximo 31 de octubre, salga con sus hijos a hacer el tradicional recorrido para pedir dulces, este es un consejo que se da, sobre todo, por seguridad, pero de paso le ayudará a controlar qué come su hijo, qué recibe; ayúdele a dosificar los confites.

En caso de que al niño se le vaya la mano con lo dulces, el pediatra recomienda brindarle

mucha agua y suministrarle por uno o dos días una dieta blanda que ayudará a que el sistema digestivo se recupere, y en caso de dolor de estómago administrar algún analgésico, aunque recalca que siempre es mejor consultar al médico.

OTRAS DIETAS

No es un secreto, las nuevas generaciones buscan una alimentación más sana. Hoy, en los primeros controles de salud y crecimiento que se practican a los recién nacidos, médicos y enfermeras aconsejan que durante el primer año de vida a los bebés hay que darles comidas sin sal ni azúcares. El consejo de los pediatras es que esa tendencia se mantenga, así se evitan enfermedades como la diabetes o la hipertensión en la edad adulta.

“Es bueno tener una dieta baja en dulces. Si su niño está comiendo muchos, cámbieselos progresivamente por frutas y no lleve golosinas en el mercado”, dice Juan Enrique.

Es mejor cambiar un hábito cuando se es joven, cuando el organismo no está acostumbrado a toda una vida de dulces y sales. En la niñez, y aprovechando que en octubre hay que controlar los confites por temas de salud, es un buen momento para empezar •

RIOPAILA presenta el sabor más sorprendente desde que se inventó el azúcar.



**ENDULZANTE
SIN CALORÍAS**

SE VE Y SE DISFRUTA COMO EL AZÚCAR

PRODUCTO APTO PARA DIABÉTICOS
AVALADO POR:



RIOPAILA
EXPERTOS EN ENDULZAR



(CON TU CUERPO
por tu sonrisa)

PREVIENE ESE DOLOR QUE TE PUNZA EN LA BOCA

68  Coomeva | Medicina Prepagada

Las infecciones en la boca son dolorosas y pueden provocar serios problemas de salud. Cepillado, dieta y visita periódica al odontólogo ayudan a prevenirlas.

ASESOR HERNÁN ARANGO - Odontólogo y cirujano oral adscrito a Coomeva Medicina Prepagada.

Tal vez haya escuchado hablar de caries, pulpitis, gingivitis, periodontitis o, inclusive, de angina de Ludwig, y, posiblemente, haya padecido alguno de esos que suenan a síntomas de enfermedades bastante dolorosas. El cuidado de los dientes no es solo un tema de publicidad para que los niños se cepillen; es una cuestión que adquiere mucha importancia, en especial si, en algún momento, se presenta una infección odontológica.

POR QUÉ SE INFECTA

Una mala salud oral puede generar infecciones en la boca, bien sea por la inflamación de tejidos que rodean y sostienen al diente, o por la infección en los tejidos internos de los mismos. Dependiendo del grado en el que se encuentren pueden llegar a comprometer hueso, generando no solo un intenso dolor sino graves complicaciones para el paciente.

De acuerdo con el doctor Hernán Arango, odontólogo y cirujano oral, las infecciones odontológicas tienen varias causas. Se pueden presentar porque hay dientes con caries muy profundas, por piezas dentales destruidas, por una enfermedad periodontal que causa inflamación o por la presencia de cordales que no están tratadas o no tienen una ubicación adecuada.

La infección es causada por bacterias que se acumulan debido a una mala lim-

pieza, a la ausencia del control odontológico, una situación de salud del paciente, por lesión o trauma. Esta infección puede permanecer con muy pocos síntomas o molestias y avanzar hasta causar mucho dolor y daño si no se diagnostica y se trata a tiempo. Esta puede incluso requerir hospitalización, que tal vez incluya una cirugía; aunque esto no es tan usual, es mejor no correr riesgos.

CÓMO DARSE CUENTA

La mejor opción es la prevención. Sin embargo, puede darse cuenta de que hay una infección cuando el dolor empieza a ser permanente y cada vez más fuerte en las encías y/o en la zona del cuello cercana al diente afectado. El dolor, por lo general, es causado por el aumento de volumen de la encía, lo que también hace parte de los síntomas, según lo explica el doctor Arango. Además se presentan otros síntomas como mal aliento, fiebre, sabor amargo en la boca, dolor al masticar, y sensibilidad del diente frente al frío o el calor.

¿Y SI SE COMPLICA?

Cuando la caries invade los tejidos internos del diente, la infección puede extenderse causando incluso la pérdida del mismo. También podría complicarse ocasionando una infección de la sangre o propagarse a otras áreas de la cavidad bucal e,

OCTUBRE MES DE LA SALUD ORAL

En 1990 se institucionalizó esta fecha, con el fin de invitar cada vez a más personas a tener una higiene bucal adecuada, visitar al odontólogo cada seis meses y hacerlas conscientes de la importancia de estas prácticas.

(CON TU CUERPO
por tu sonrisa)



La prevención es la mejor

La mejor alternativa para mantener una buena salud oral es visitar al odontólogo cada 6 meses para detectar de manera oportuna cualquier situación e intervenirla adecuadamente.

inclusive, a otras partes del cuerpo como tejidos blandos, hueso de la mandíbula, ganglios del cuello, entre otros.

El doctor Arango afirma que cuando la infección se presenta en pacientes con enfermedades sistémicas como diabetes o pacientes inmunosuprimidos, podría llegar a ser más grave.

PREVENCIÓN ANTE TODO

La limpieza constante y adecuada, ayuda a prevenir una infección odontológica, así como una buena dieta alimentaria. Sin embargo, según explica el doctor Arango, la principal recomendación para tener una buena salud oral es “control con el odontólogo general, de limpieza y revisión, inicialmente para evitar que se presenten caries”. Esta revisión debe hacerse, mínimo, cada seis meses.

Si ya se presentó la infección, entonces se debe determinar en qué condiciones está el diente mediante una radiografías.

La radiografía panorámica “que es una valoración muy accesible y económica; da un panorama general de todos los dientes y cómo se encuentran, y así se puede ayudar en el diagnóstico para definir si hay alguna infección dental o no”, dice el doctor Arango. La infección podría clasificarse teniendo en cuenta el diente que la origina, cerca de qué estructuras está y qué área de la boca afecta.

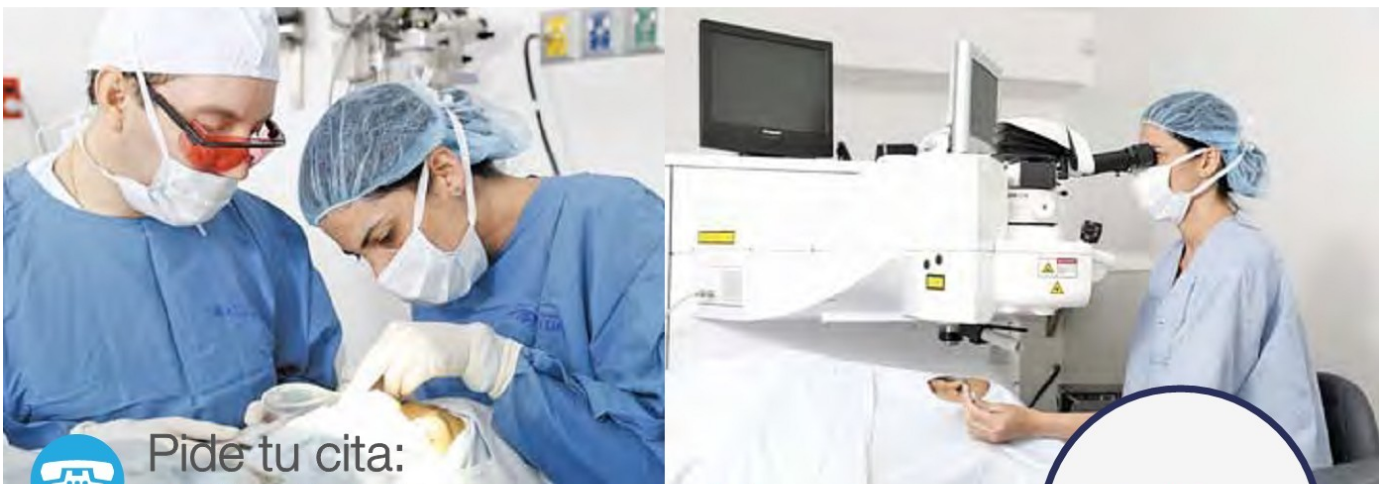
Una vez se hace el diagnóstico se indica un tratamiento antibiótico oral y la eliminación de factores que originan la infección. Si no funciona, se aplica vía endovenosa, lo que implica un manejo hospitalario. “En muchos de estos casos es necesario hacer el proceso de extracción del diente (s) afectado para poder liberar la infección, dependiendo de lo que se encuentre”, afirma Arango.

Prevenir sigue siendo la mejor opción, evite el punzante dolor que causa en la boca una infección odontológica •

CLÍNICA DE OFTALMOLOGÍA SANTA LUCÍA

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

- Cirugías oftalmológicas
- Cirugía de párpados y frente
- Cirugía láser refractiva (para miopía, hipermetropía y astigmatismo)
- Otros tratamientos láser en oftalmología
- Consulta de oftalmología general y subespecialistas
 - Glaucoma
 - Córnea
 - Estrabismo
 - Neurooftalmología
 - Retina
 - Oftalmología oncológica
 - Plástica ocular
 - Oftalmopediatría
- Exámenes formulados en oftalmología:
 - Biometría
 - Campo visual
 - Angiografía
 - Ecografía ocular y UBM
 - OCT
 - Fotografía a color de segmento anterior y posterior
 - Pentacam
 - Wave Scan
 - Interferometría



Pide tu cita:
266 00 22

Cra 43A # 14-72

Av. Poblado-Sector Castropol
www.osl.com.co



/SantaLuciaOSL



/CalidadEnVision



/SantaLuciaOSL



/SantaLuciaOSL

(CON TU CUERPO
conjuntos)



SALUD ORAL

Es indispensable vigilar la salud oral, consultar al especialista cada seis meses, incluso llevar a los bebés a citas periódicas para que se evalúe el desarrollo de su boca, dientes y encías. En general, las personas acuden al especialista cuando presentan síntomas como dolor o cambio de color de un diente, sin embargo, con una adecuada limpieza, problemas como la placa pueden desaparecer.

92%

DE LOS COLOMBIANOS HAN PRESENTADO ALGUNA VEZ EN SU VIDA CARIES DENTAL.

Octubre mes de la Salud Oral

En 1990 se institucionalizó esta fecha, con el fin de invitar cada vez a más personas a tener una higiene bucal adecuada, visitar al odontólogo cada seis meses y hacerlas conscientes de la importancia de estas prácticas.

PREVENCIÓN



ADULTOS

A medida que pasa el tiempo, la salud oral también se debilita y puede afectar no solo su boca, sino su organismo. Por eso es necesario también en la adultez, visitar regularmente al odontólogo, no solo cuando se tengan molestias o síntomas de alguna enfermedad. Así se previenen dolencias comunes y normales por el desgaste de los sistemas y órganos del cuerpo.

2.9%

ES LA CIFRA DE LAS PERSONAS QUE PRESENTAN UNA BUENA SALUD ORAL EN COLOMBIA.

ES LA CLAVE

Tener una buena salud oral significa en la mayoría de los casos que usted está sano: el sistema digestivo y el cardíaco, entre otros, están saludables si su boca lo está. La recomendación es cepillarse los dientes después de cada comida, usar hilo dental y visitar regularmente al odontólogo. Las técnicas y tecnologías han avanzado significativamente para que los encuentros con el especialista sean cada vez más amenos y de fácil acceso.

ASESORA
BLANCA INÉS ARBELAÉZ
Directora Nacional Salud Oral
Coomeva Medicina Prepagada.



LA PREVENCIÓN
ES LA CLAVE

Toques de vida

Coomeva Medicina Prepagada
se une a la lucha contra el cáncer de seno

PRÁCTICAS QUE PUEDEN SALVAR MUCHAS VIDAS



AUTOEXAMEN

Realizarlo a partir de los 20 años cada mes, 8 días después de la menstruación.



VALORACIÓN MÉDICA

A partir de los 40 años examen clínico de la mama mínimo una vez al año, realizado por el médico.



MAMOGRAFÍA

La mamografía es recomendada a partir de los 50 años y debe realizarse cada dos años.



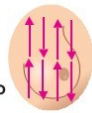
FACTORES PROTECTORES

Estilos de vida Saludable:

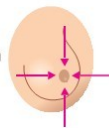
- Realizar actividad física, 30 minutos diarios, mínimo 5 días a la semana.
- Evitar el sobrepeso
- Incluir en la dieta el consumo de frutas y verduras
- Disminuir grasas, harinas y dulces
- Evitar la ingesta de alcohol y el consumo de tabaco
- Promover el bienestar, evitando el estrés.

Así SE HACE EL AUTOEXAMEN

- 1** Con los brazos elevados, se debe palpar el seno, primero de arriba hacia abajo.



- 2** Es importante empezar de afuera hacia adentro: iniciar del borde al pezón.



- 3** Cuando se hace acostada, debe hacerse de forma circular de afuera hacia adentro.



“Es indiscutible que el autoexamen de mama sigue y seguirá siendo el gold estándar en la detección temprana del cáncer de seno”.

Dr. Pascual Estrada, Director Médico Nacional de Coomeva Medicina Prepagada



INGRESOS

BUCARAMANGA

Dermatología

Centro Dermatológico y del Acné S.A.S.
Dirección: Calle 31A w26-16 Cañaveral
Teléfono: 6187034

Odontopediatria

Claudia Milena Riveros A.
Dirección: Cra 38 49-07 Cabecera
Edif. Barceloneta
Teléfono: 6850517

Claudia Milena Riveros A.
Dirección: Tranv 154 54-111 Local 5
Vista Azul Campestre
Teléfono: 6914390

Ortopedia Maxilar

Claudia Milena Riveros A.
Dirección: Cra 38 49-07 Cabecera
Edif. Barceloneta
Teléfono: 6850517

Claudia Milena Riveros A.
Dirección: Transv 154 54-111 Local 5
Vista Azul Campestre Cañaveral
Teléfono: 6914390

Medicina Biológica y Terapias Alternativas

Somos Salud IPS S.A.S.
Dirección: Calle 56 28-41 Bolarquí
Teléfonos: 6432418/ 6945120/ 6944078

Pediatría

Somos Salud IPS S.A.S.
Dirección: Calle 56 28-41 Bolarquí
Teléfonos: 6432418 /6945120/ 6944078

Oftalmología

Medyser IPS Ltda.
Dirección: Cra 36 46-89 Piso 6
Teléfono: 6572721/
6576789/3007792253

Optometría

Medyser IPS Ltda.
Dirección: Cra 36 46-89 Piso 6
Teléfonos: 6572721/
6576789/3007792253

BARRANCABERMEJA

Optometría

Clínica de Ojos Pablo Emilio Vanegas
Dirección: Cra 24 49-10
Barrio Colombia
Teléfonos: 6223500/ 6222763

CÚCUTA

Ginecología y Obstetricia

Perinatología

Pablo Alberto Galvis C
Dirección: Calle 13 1E-44 Cons. 317 B
Teléfonos: 5725487/ 5834254

Cardiología Pediátrica

Daniel Quintero Quintero
Dirección: Av 113-90 consultorio 205
Teléfono: 5893293/ 3123707736

ACTUALIZACIÓN DE DATOS

CÚCUTA

Fonoaudiología

Ángela Patricia Nieto A
Dirección: Av. 2E 17-22 Barrio Caobos
Teléfonos: 5891720/ 5891968/
3133950264

BUCARAMANGA

Dermatología

Carlos Augusto Morales C.
Dirección: Transv 93 34-99
C.C. El Cacique Local SS02-SS15
Teléfonos: 6973341 Ext. 78152/
6973341 Ext. 78153

Pediatría

María Elizabeth Becerra R.
Dirección: Av. Gonzalez Valencia
55A-54 Cons. 201 Ed. Dek Tower
Teléfonos: 6573521/ 30117356250

Medicina Interna

Medicina y Servicios Geriátricos
(Vitalger)
Dirección: Transv. 154 150-221
Cons 3-4 Ed Vista Azul Sector B
El Bosque
Teléfonos: 6396184/ 3188707733

Geriatría Clínica

Medicina y Servicios Geriátricos
(Vitalger)
Dirección: Transv. 154 150-221 Cons. 3-4
Ed. Vista Azul Sector B El Bosque
Teléfonos: 6396184/ 3188707733

Fonoaudiología

Medicina y Servicios Geriátricos
(Vitalger)
Dirección: Transv. 154 150-221 Cons. 3-4
Ed. Vista Azul Sector B El Bosque
Teléfonos: 6396184/ 3188707733

BARRANCAJERMEJA

Optometría

Óptica CIO CR Platinum
Dirección: Cra 20 49-05 Barrio
Colombia
Teléfonos: 6026388/ 30117356250

Imágenes Diagnósticas

Radiólogos Asociados
Barrancabermeja
Dirección: Calle 48 24-38
Barrio El Recreo
Teléfonos: 6211011/ 6221389

LÍNEAS DE ATENCIÓN TELEFÓNICA SINERGIA SALUD

Para solicitar citas en las UIS:

CIUDAD	LÍNEA
Barranquilla	(5) 3854249
Bogotá	(1) 3907617
Cali	(2) 4896083
Medellín	(4) 6044191
Línea Nacional (resto del país)	18000942029

Muy pronto abrirá sus puertas una gran obra construida con el mejor propósito:

Nuestro amor por Cali.



Nuestra nueva Sede Principal es una realidad gracias a la confianza y lealtad de la comunidad que nos ha visto crecer.



VEJLADO SuperSalud
Sistema de Seguros de Salud

REINVENT.

Con el mismo espíritu de servicio con el que nacimos, desarrollamos uno de los más modernos complejos médicos de Latinoamérica: instalaciones con tecnología sísmo-indiferente, además, tecnologías médicas, informáticas y logísticas puestas a su servicio.



Este logro es la culminación de un sueño compartido y el comienzo de nuevos desafíos.



Vocación de Servicio

Nueva Sede Principal: Carrera 38 Bis No. 5B2-04 • Cali, Colombia
Conmutadores: 518 6000 - 682 1000 - 382 1000 • www.imbanaco.com



SunFace®

PROTECCIÓN TOTAL Y EFECTIVA
PARA TODA LA FAMILIA

¿Te proteges del SOL?



Protege a tu familia de los daños del sol