

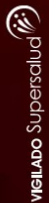
# SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

(CORAZÓN  
SANO



ISSN 1692 - 5556 Agosto - Septiembre de 2015 Edición 124



[www.revistasaludcoomeva.co](http://www.revistasaludcoomeva.co)





  
**Clínica**  
**El Rosario**  
 Amor que acompaña y Servicio que Alivia

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

Medellín - Colombia



Número 124  
Agosto-Septiembre 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**  
Alexander Bustamante Escalante  
**Jefe Nacional Auditoría Médica (E)**  
Martha Liliana Gifuentes  
**Coordinadora Nal. De Relacionamento con Prestadores**  
Claudia Alexandra García  
**Coordinadora Nacional de Prestación Sinergia Salud**  
Juan Fernando Saavedra  
**Jefe Nacional de Mercadeo y Publicidad**  
Julian Villegas  
**Jefe Nacional de Gestión de Riesgos en Salud**

**Editora**  
Paula Lilián Henao Bermúdez

**Periodista**  
Catalina Morales

**Colaboración**  
Marco Emilio Ocampo Osorio  
María Cecilia Aponte  
Lina Marcela Sánchez Saldarriaga

## LA CONFIANZA NOS MOTIVA A SEGUIR CRECIENDO

Cuando proteges tu salud comprendes la diferencia entre vivir la vida y disfrutarla. Esta oportunidad te la ofrece Coomeva Medicina Prepagada, pues buscamos apoyarte en tu cuidado, el disfrute de estar sano y tener la libertad de cumplir tus sueños y metas.

En esta oportunidad queremos contarte que hoy somos más los colombianos afiliados a Coomeva Medicina Prepagada, 348.346 usuarios nos motivan a seguir fortaleciendo nuestros servicios y red de profesionales de la salud e instituciones médicas para brindarles la mejor calidad para conservar la salud.

Estamos creciendo gracias a la confianza depositada en nuestra calidad y oportunidad; nuestro crecimiento nacional se ha favorecido en 21 ciudades intermedias como Villavicencio, Cúcuta, Santa Marta y Montería, entre otras, donde contamos con 66.700 nuevos usuarios, lo cual nos alegra y motiva a continuar con el compromiso de ofrecer una medicina integral.

Y así como cuidamos de ti y tu salud, también queremos cuidar la sonrisa de tus hijos, por ello nos complace resaltar que 4.032 niños ingresaron, entre abril y mayo, al programa Dental Niños para iniciar controles dentales periódicos y tratamientos correctivos y preventivos que benefician su función oral pero también reafirman su autoestima e integración social. Asistir al odontólogo brinda pinos que podrás redimir por premios si te inscribes al programa Salud + en nuestro portal web; a la fecha nuestra "Maratón de Sonrisas" lleva 10.899 inscritos y esperamos que la cifra siga aumentando.

Para los asociados a la Cooperativa Coomeva desde el pasado primero de marzo y hasta el 31 de diciembre, Coomeva Emergencia Médica- CEM tiene una tarifa especial, pues deseamos facilitar a todos la comodidad de ser atendidos por excelentes profesionales médicos, en el tiempo justo y en su domicilio evitando desplazamientos.

De esta forma Coomeva Medicina Prepagada te brinda un cálido saludo y da la bienvenida a nuestra Revista Salud. Esperamos poder brindarte consejos importantes para cuidarte y cuidar los tuyos en todas las etapas de la vida ●



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

#### Macroeditora de Revistas

Paula Andrea Montoya T.

#### Editora

Natalia Estefanía Botero.

#### Diseño

Carolina Salazar L.

Catalina D'Amato G.

#### Periodistas

Catherine Díez V.

Daniela Granada.

Ingrid Cruz.

Lina Marcela Velásquez.

#### Fotografía

Shutterstock, Mario Valencia

y cortesía.

#### Comercialización

El Colombiano

Call: 310 544 2354

marisolm@elcolombiano.com.co

Bogotá: (1)4156764 ext. 1504

Medellín: 3122027269

monicagr@elcolombiano.com.co

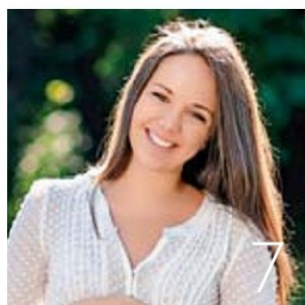
311 3060246

sergior@elcolombiano.com.co

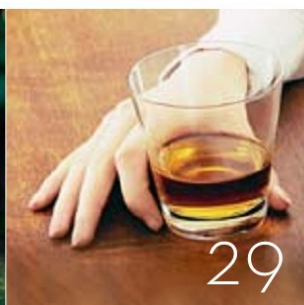
El contenido de los artículos de la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. está destinada a la ilustración y/o conocimiento general. En ningún caso deberá sustituir el asesoramiento o las indicaciones de un médico. El lector no podrá usar esa información para diagnosticar y/o realizar el análisis,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

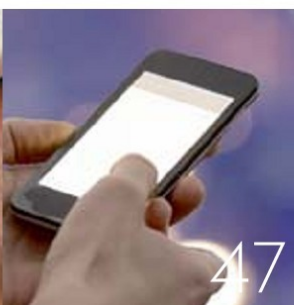
Agosto-Septiembre 2015



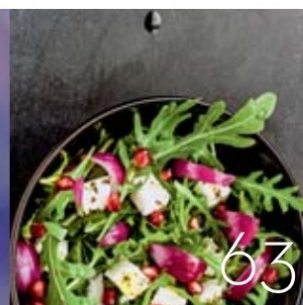
7



29



47



63

## ( CON TU CUERPO )

- 8 Para ellas**  
Entrenar para ser multifuncional.
- 12 Para ellos**  
Rutina cardioprotectora. Ejercicios para mantener la salud.
- 16 Radiografía**  
Corazón sano, vida sana.
- 18 Vida actual**  
Mis primeras gafas.
- 22 Antes de**  
Cuando el colon duele.
- 26 Ten en cuenta**  
La alternativa antibacteriana.

## ( CON TU MENTE )

- 30 Pequeños gigantes**  
Estimule la creatividad de sus hijos en el tiempo libre.
- 34 A dúo**  
Más que reencontrarse es volver a empezar.
- 36 Tendencias**  
Cuando el cansancio se prolonga por mucho tiempo.
- 40 Conjuntos**  
Vacunas para viajeros.
- 42 Abuelos**  
Ejercite su memoria.
- 46 Armonía es salud**  
Noticias breves y avances médicos.

## ( CON TU MUNDO )

- 48 Tu generación**  
La tecnología también puede enfermarte.
- 52 Por tu sonrisa**  
Dientes sensibles, trátelos con suavidad.
- 56 Lo natural**  
El betacaroteno protege del sol.
- 58 Tu generación**  
¿Qué significa madurar?
- 62 Tendencias**  
Noticias breves y avances médicos.

## ( CONTIGO )

- 64 Vida actual**  
Cooperación y confianza.
- 68 Campaña**  
Súmame a la onda saludable.
- 70 Tendencias**  
Conocimiento a un clic.
- 74 Directorio**  
Novedades de nuestros prestadores.



# SunStop®

LA PROTECCIÓN SOLAR DE USO DIARIO  
PARA TODO TIPO DE PIEL

Fotoprotector



**SunStop**  
Barra Labial



**SunStop**  
Total crema  
SPF 60



**SunStop**  
Gel  
SPF 45



**SunStop**  
Loción  
SPF 30



**SunStop**  
Crema  
SPF 100



**SunStop**  
Plus  
SPF 50



**SunStop**  
Concealer  
Stick Corrector



**SunStop**  
Polvos Compactos

# 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

**CALLI - 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.hospitallencasa.com.co](http://www.hospitallencasa.com.co)





# 24

VÉRTEBRAS  
COMPONEN LA  
COLUMNA EN SU  
ESPALDA; ESTAS  
SON SEPARADAS  
POR LOS DISCOS.

CON TU CUERPO

## CUIDAR LA POS- TURA PRESERVA LA SALUD DE SU ESPALDA Y LE HACE SENTIRSE BIEN

### DURANTE EL EMBARAZO

Trate de mantener las caderas hacia adelante y la espalda recta. No camine arqueando la espalda ni sacando la barriga.

### EN EL TRABAJO

Ajuste la ubicación del monitor de la computadora al nivel de los ojos, para así mantener una buena postura. Cambie frecuentemente de posición y muévase al menos una vez cada hora.

### TAN RECTO COMO PUEDA

Cuando camine o se siente, mantenga la espalda recta con los hombros hacia atrás y la cabeza erecta.



# ENTRENAR PARA SER MULTI- FUNCIONAL

**Se cree que es exclusivo de las mujeres, pero es el ser humano el que tiene la capacidad de realizar tareas de forma simultánea. Hay que entrenar el cerebro.**

ASESOR SERGIO LOZANO GÓMEZ - Médico

“Solo las mujeres son capaces de hacer varias cosas al tiempo”. Esta percepción se valida frecuentemente, sin comprender de qué depende y cómo se puede desarrollar la multifuncionalidad.

El cerebro de cualquier persona tiene la capacidad de ser versátil y procesar diferentes situaciones y acciones al mismo tiempo. Incluso, se afirma que este órgano tiene una gran multifuncionalidad innata, de la que muchos seres humanos no son conscientes porque las considera parte de procesos naturales, como respirar y caminar de forma simultánea.

Esta habilidad se puede desarrollar independientemente del género de una persona. Es una oportunidad para fusionar perspectivas expresivas y analíticas del mundo, y alcanzar un alto nivel de aprovechamiento de los recursos intelectuales y motrices.



## ¿CÓMO ENTRENAR PARA DESARROLLAR ESTA CAPACIDAD?

### 1 PROGRAMAR SUS ACTIVIDADES

Entrene su cerebro para que no olvide ninguna tarea. Haga listas o aproveche las apps digitales.

### 2 ¿CUÁLES SON TUS PRIORIDADES?

Defina cuáles son las actividades clave y désigne-les de forma proporcional tiempo y esfuerzo.

### 3 INTERCONECTAR LABORES

Identifique con qué acciones y cómo cumplir con varias responsabilidades de forma simultánea.

### 4 ELIMINE LAS DISTRACCIONES

Concéntrate en lo que tiene que hacer y apártese de las situaciones que puedan desviar su atención.

### 5 APROVECHE LOS TIEMPOS MUERTOS

Si tiene espacios libres utilice ese tiempo de forma eficiente. Evite procrastinar.

### 6 MUEVA SU MENTE

Desarrolle actividades que le permitan ejercitar sus capacidades de asociación, razón y lógica.

### 7 INTÉNTELO

Enfréntese a nuevos retos o aprenda una nueva labor. Ensaye con dos actividades al tiempo.

### 8 CAMINO A LA COSTUMBRE

Desarrolle estrategias para crear rutinas y volver hábito los nuevos aprendizajes.

### 9 NO DIGA QUE NO ES CAPAZ

Trabaje en la autoconfianza, la seguridad y el libre desarrollo de su personalidad.

### 10 SIN MIEDO

Equivocarse o fracasar es parte del proceso peor trabaje para que esto no suceda.

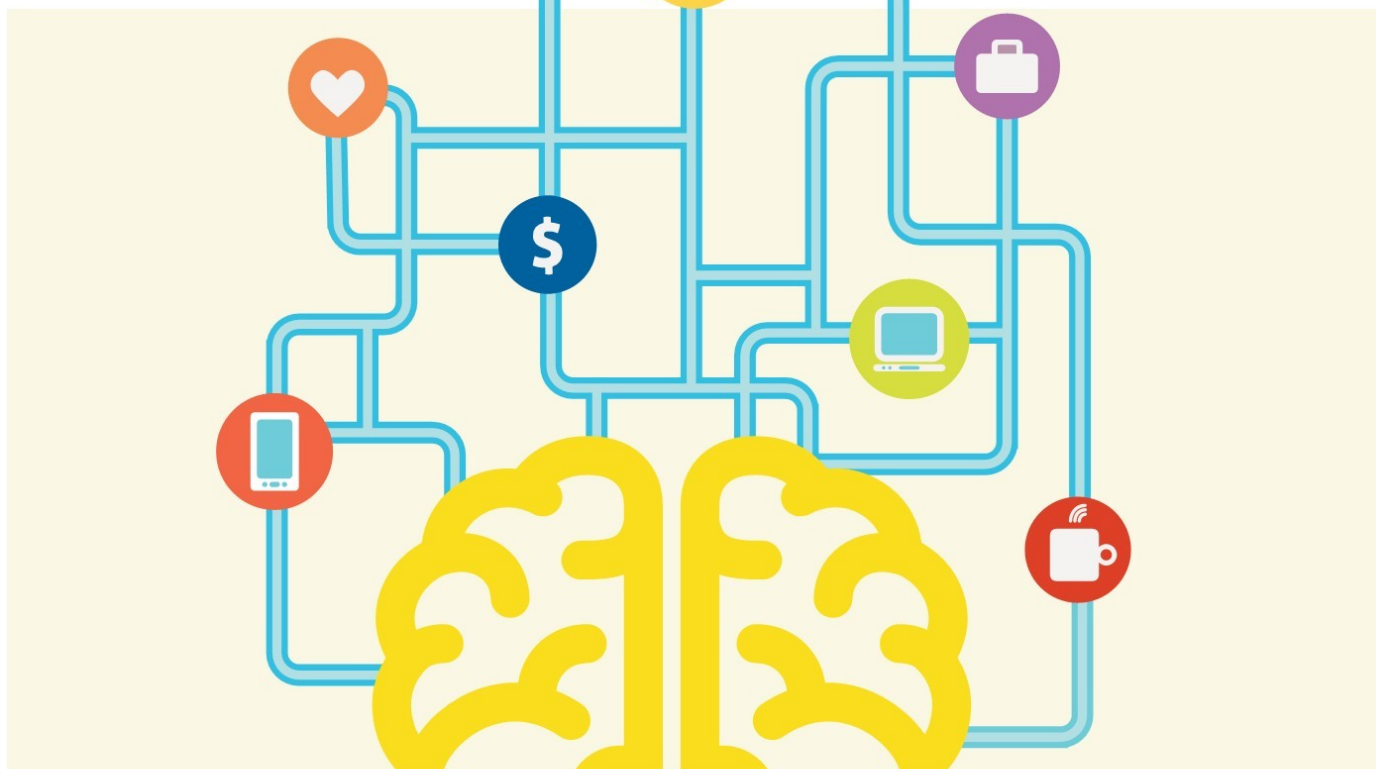
“Suponer que las mujeres son más buenas para hacer cosas al tiempo que los hombres, es una razón que se confunde con prejuicio y discriminación. Cualquiera puede entrenar a su cerebro para ser multifuncional”, señala el médico Sergio Lozano Gómez.

Para saber cómo se debe enfrentar el reto de convertirse en un ser multifuncional, es preciso comprender la plasticidad neuronal y la adquisición de patrones, dos principios que definen la función cerebral que guía al ser humano hacia la posibilidad de desempeñar varias acciones de forma sincrónica.

La plasticidad neuronal se refiere a la aptitud que tiene el cerebro para asignarle distintas labores a los grupos neuronales. Es la manera como este órgano permite que un hombre que perdió su visión y se dedi-



( CON TU CUERPO  
para ellas )



que a ser músico, le ceda la capacidad y energía que destinaba para ver, al desarrollo de su oído.

De esta forma, el ser humano utiliza su suficiencia neuronal para compensar alteraciones estructurales y desarrollar diferentes habilidades funcionales.

“Esta competencia del cerebro faculta a las neuronas para que asuman el papel de áreas cerebrales lesionadas o ayuden a que el órgano se adapte para desempeñar otras labores”, afirma Lozano.

La adquisición de patrones alude al comportamiento que desarrolla el cerebro para que con repetición y práctica, se automaticen tareas. Es así como la persona puede ser cada vez menos consciente de lo que hace, para alcanzar a realizar mayor cantidad de actividades, incluso de forma simultánea. Un ejemplo de esta fase es cuando alguien ya no tiene que mirar el teclado para escribir en un computador, y puede leer al

mismo tiempo que analiza lo que redacta.

Este proceso está revestido de una importancia especial, pues de él depende que el cerebro se logre entrenar para enfrentar los retos que exige llevar a cabo diferentes acciones simultáneas.

“Para ser multifuncionales, las personas deben trabajar en altos niveles de concentración y experticia para establecer prioridades. Además, es necesario que inviertan tiempo y capacidad en el desarrollo de una disciplina que les otorgue disposición para emprender labores simultáneas”, asegura Lozano.

Es importante tener en cuenta que el nivel de esta capacidad también depende de la complejidad y número de tareas a las que se enfrenta una persona. El cerebro deberá trabajar a la par de estas exigencias, para desarrollar la habilidad de interactuar y solucionar estas problemáticas •

**Cuidamos de ti para darte  
los mejores momentos.**



**Los Nogales**  
Clínica



vigilado SuperSalud

**Contamos con una  
completa Unidad de  
Gastroenterología**

- Consulta especializada en hepatología.
- Endoscopia digestiva alta y baja.
- Colangiografía retrograda endoscópica .
- Rectosigmoidoscopia.
- Polipectomía endoscopia del tubo digestivo.
- Dilataciones de esófago y colon.
- Gastrostomía endoscópica percutánea.

 **Autopista norte Calle 95**  
costado oriental



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



PBX: (1) 593 7071



## RUTINA CARDIOPROTECTORA **EJERCICIO** PARA MANTENER LA SALUD

**Actividades físicas como nadar, patinar, trotar o bailar pueden convertirse en excelentes rutinas para proteger su salud cardiovascular.**

**ASESOR JORGE IVÁN PALACIO U.** -  
Especialista en Medicina de la Actividad Física.

Se les conoce como prácticas cardioprotectoras y en el campo de la medicina del deporte son los ejercicios de tipo aeróbico, a los cuales especialistas de este campo le añaden ejercicios de fortalecimiento y de flexibilidad, buscando una rutina completa. Hablamos con el doctor Jorge Iván Palacio Uribe, Especialista en Medicina de la Actividad Física para conocer cómo hacerlas de forma segura.

¿Podría darnos unas indicaciones más claras para realizar actividades cardioprotectoras?  
“Es importante enfocarse en trabajos aeróbicos como caminar, montar en bicicleta, hacer elíptica, bailar, patinar, nadar y trotar, entre otros; a los cuales se les suman rutinas de ejercicio de fortalecimiento con propio peso, bandas elásticas y pesas y trabajos de flexibilidad”.



( CON TU CUERPO  
para ellos )

**40%**

REDUCE EL RIESGO DE MUERTE POR CUALQUIER CAUSA, MEDIA HORA DE EJERCICIO SEIS VECES A LA SEMANA.

## ES CLAVE LA ALIMENTACIÓN

“Es importante comer todo en cantidades normales, no en extremos. Se deben comer frutas, pero no en exceso porque igual pueden aumentar de peso; los vegetales son muy importantes en la dieta, pero ojo con las ensaladas que comen muchos, que al final traen igual de calorías que muchas comidas chatarra, pues si a la ensalada de lechuga le ponemos aceite de oliva en grandes cantidades, aguacate, tocineta, chips de papas fritas, cebollitas caramelizadas (fritas) la carga calórica es alta”, indica Jorge Iván Palacio. Por ello es importante contar con la asesoría de un nutriólogo.

Fuente: Gustavo Tabares Ortiz Licenciado en educación física y deportes.

\*Depende de la intensidad del ejercicio y el metabolismo.



### CICLISMO

**360**  
calorías\*



SE QUEMAN EN

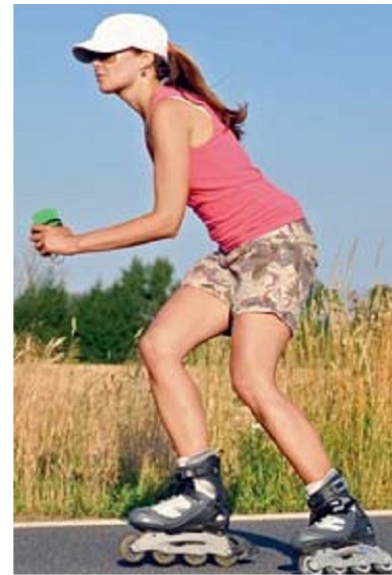
**1 HORA**

#### A FAVOR

- ▶ Incrementa el gasto calórico
- ▶ Aumenta la capacidad cardiopulmonar
- ▶ Es una actividad altamente aeróbica
- ▶ Genera sensación de libertad e independencia

#### EN CONTRA

- ▶ Puede provocar patologías osteoarticulares
- ▶ Desgasta los ligamentos
- ▶ Puede generar lesiones de cadera y espalda
- ▶ Si se practica bicicleta de calle aspectos como la topografía y la seguridad de las vías pueden afectar el ritmo de trabajo.



### PATINAJE

**300**  
calorías\*



SE QUEMAN EN

**1 HORA**

#### A FAVOR

- ▶ Mejora la capacidad cardiorrespiratoria
- ▶ Permite la reducción del tejido graso
- ▶ Incrementa el gasto calórico
- ▶ Puede practicarse al aire libre lo que proporciona motivación

#### EN CONTRA

- ▶ Puede generar lesiones de rodilla
- ▶ Las caídas pueden causar graves problemas de salud
- ▶ Puede causar lesiones de cadera
- ▶ No es recomendado para personas que sufren de vértigo.



**NATACIÓN**

**240**  
calorías\*



SE QUEMAN EN

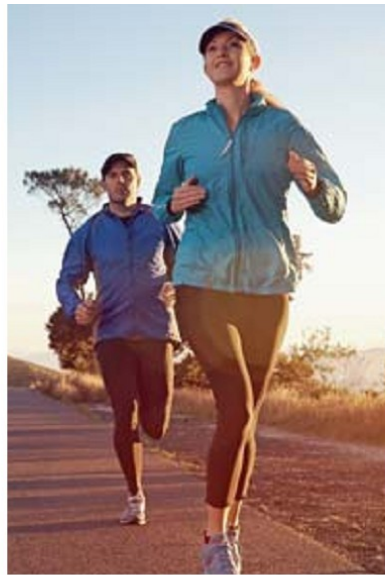
**1 HORA**

**A FAVOR**

- ▶ El trabajo en el agua es el más indicado para rehabilitaciones osteomusculares
- ▶ Genera una mejora de la capacidad cardiopulmonar
- ▶ Mejora la resistencia aeróbica
- ▶ Incrementa el gasto calórico

**EN CONTRA**

- ▶ No es recomendado para personas con algunos problemas de columna y hombro
- ▶ No es apta para personas con problemas respiratorios
- ▶ La exposición al agua y al sol pueden crear insolación o problemas dermatológicos



**TROTE**

**540**  
calorías\*



SE QUEMAN EN

**1 HORA**

**A FAVOR**

- ▶ Alto gasto calórico
- ▶ Genera gran esfuerzo aeróbico
- ▶ Permite la reducción del tejido graso
- ▶ Mejora la capacidad cardiopulmonar

**EN CONTRA**

- ▶ Puede provocar lesiones de rodilla
- ▶ Es una actividad de alto impacto
- ▶ No es recomendado para personas que sufren de lesiones en la cadera o tobillos



**BAILE**

**297**  
calorías\*



SE QUEMAN EN

**1 HORA**

**A FAVOR**

- ▶ Es una actividad de goce y disfrute
- ▶ La música da la percepción de que el tiempo pasa más rápido
- ▶ Buen gasto calórico
- ▶ Puede convertirse en una oportunidad para conocer personas y entablar nuevas relaciones

**EN CONTRA**

- ▶ Puede provocar lesiones de rodilla
- ▶ No es recomendado para personas que sufren de vértigo o disautonomía
- ▶ Puede causar lesiones de espalda



# CORAZÓN SANO, VIDA SANA

El 29 de septiembre es el  
Día Mundial del Corazón

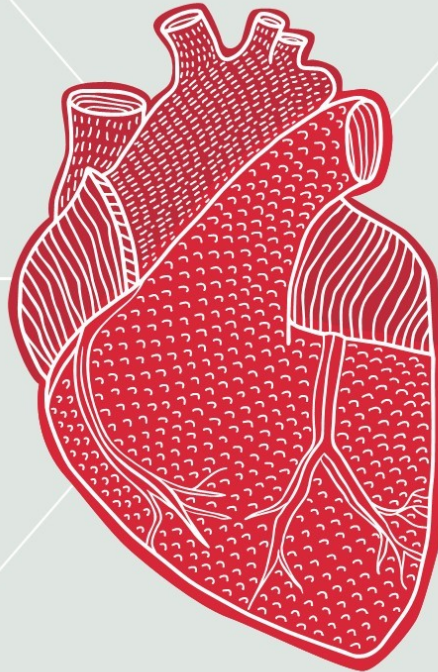
y es vital conocer las enfermedades  
cardiovasculares, su prevención,  
control y tratamiento.

## 72

VECES POR  
MINUTO LATE EN  
PROMEDIO  
EL CORAZÓN  
DE UN ADULTO  
EN REPOSO.

## PROTEJA SU CORAZÓN

La detección precoz, el tratamiento temprano de enfermedades como diabetes e hipertensión, además de asistir a los programas de salud cardiovascular de su institución de salud y seguir las indicaciones del médico pueden marcar la diferencia. Es importante controlar la ansiedad, el estrés y la depresión.



## FACTORES DE RIESGO

La presión arterial alta, el colesterol elevado, la obesidad y la diabetes son enfermedades precursoras de las patologías cardiovasculares. Por otro lado, factores no modificables como la edad, sexo y la herencia pueden ser determinantes también a la hora de padecer alguna de estas enfermedades.

## 17.3

MILLONES DE  
PERSONAS MUEREN  
AL AÑO A CAUSA  
DE ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES.

## (TEN EN CUENTA)

Hacer ejercicio físico. La recomendación es practicar algún deporte o actividad física tres veces por semana al menos 30 minutos.

Llevar una dieta balanceada. Aumentar el consumo de frutas, verduras, carnes magras y pescados y reducir la sal, la grasa y el azúcar.

Decirle no al tabaquismo. Fumar se ha convertido en uno de los factores comportamentales que aumenta el riesgo cardiovascular.

Asesor: Juan Pablo Mora - Gestor Nacional de Riesgo en Salud de Coomeva Medicina Prepagada.

Nº1  
para el tratamiento  
de cicatrices y estrías  
en 18 países



Mi primer contacto con Bio-Oil fue cuando me corté en la pierna escalando montañas. Una amiga me dijo que lo usara cuando la herida terminara de sanar y ¡agradezco su consejo! Gracias a Bio-Oil la cicatriz se ve como una línea delgada, ya ni pienso en ella. Hace 3 ó 4 semanas decidí usarlo en mi cara, pues paso mucho tiempo al aire libre, lo cual me pone la piel seca y con aspecto cansado. Ahora mi piel se siente más suave y ¡se ve radiante! Sin más que decir, ¡Bio-Oil ya tiene su puesto permanente en mi botiquín! Fiona Stewart

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



# MIS PRIMERAS GAFAS

ASESOR MIGUEL CUEVAS- Oftalmólogo

**Adquirir por primera** vez unas gafas puede ser una tarea difícil. Para hacerlo es necesario no olvidar que el objetivo es lograr una visión óptima.

Para usar gafas por primera vez, es importante ser juicioso con los detalles. No es un asunto cualquiera y requiere atención.

Las gafas son ideales para tener una buena visión. No se trata solamente de una herramienta que mejora la calidad de vida sino de un accesorio que otorga atractivos si se elige el marco adecuado para cada rostro. Permiten que quien las use desarrolle una capacidad visual superior y apoya un proceso de reafirmación de la propia personalidad.

Grandes, redondas, de colores o de pasta. Las opciones son muchas. Encontrar las gafas perfectas no es sencillo. Si este proceso se realiza de forma adecuada se garantiza la motivación de la autoconfianza y la transformación de la vista, sentido que entrega una perspectiva única del entorno.

Para usar gafas por primera vez es importante ser juicioso con los detalles. No es un asunto cualquiera y requiere atención y disposición. Asesorarse del especialista de confianza es vital en esta selección.

“La decisión tiene que guiarse por el bienestar y la seguridad personal. Unas gafas pueden cambiar la vida de alguien. Son una oportunidad para ver mejor y de una forma más confiada”, señala el oftalmólogo Miguel Cuevas.

Realizar esta búsqueda en compañía de alguien cercano ayudará a lograr una mejor adaptación. La opinión de alguien más, posibilita tomar una decisión basada en la tranquilidad y credibilidad.

No es un asunto que tomará unos cuantos minutos. ¡Paciencia! Lo importante es permitir que quien use las gafas las involucre en su rutina, conozca cómo usarlas y guardarlas bien; y las convierta en protagonistas de una postura confortable frente a la vida.



**inSer**  
Instituto de Fertilidad Humana



**Sabías que  
Puedes  
Conservar  
tu Fertilidad?  
Criopreserva  
tus Óvulos**

Si deseas ampliar información visítanos en  
[www.inser.com.co](http://www.inser.com.co)



Medellín:  
268 80 00

Bogotá:  
619 00 10

Pereira:  
324 39 74



**Red Latinoamericana de  
Reproducción Asistida**



## ¿QUÉ SE DEBE TENER EN CUENTA?

### 1 MATERIAL

Es necesario verificar el material que mejor se adapte al estilo de vida y gustos de la persona. Se debe tener cuidado con monturas con un material muy pesado que pueden cansar a quien las usa.

### 2 COLOR Y ESTILO

Por moda no se puede sacrificar el bienestar de la visión. Se deben elegir unas gafas que otorguen comodidad y seguridad pero que permitan ver de forma adecuada todo el campo visual.

### 3 MONTURA

Su forma debe ser distinta a la geometría del rostro, para resaltar los rasgos de la cara. Es preciso evitar que la atención de los demás se desvíe por la falta de armonía con la fisonomía.

### 4 EFICIENCIA

Es vital determinar qué tipo de tecnología es más conveniente para desarrollar las lentes que el experto receta. Es decir, qué materiales o adaptaciones se requieren para mejorar la visión.

### 5 VALOR Y RESPALDO

Vale la pena invertir en unas gafas que garanticen mayor tranquilidad para desempeñar las labores. Y hay que comprometerse con usarlas.

## SÍ HAY DIFERENCIAS

Un **oftalmólogo** es un médico cirujano que realizó una especialización relacionada con el diagnóstico y tratamiento de enfermedades de los ojos. Recomienda medicinas o el uso de gafas. Puede operar si es necesario. El **optómetra** u optometrista solo tiene la potestad de recetar anteojos, algunos fármacos simples, lentes de contacto y ayudas especiales para la visión.

## TAMBIÉN PARA NIÑOS

Si las enfermedades de los ojos se atienden desde temprana edad, las oportunidades de corrección de la visión serán mayores. Miopía, astigmatismo, hipermetropía y estrabismo son algunas de las enfermedades visuales más comunes entre los pequeños. Si estas afecciones no son tratadas a tiempo pueden generar dificultades en el aprendizaje y problemas en la capacidad motora. Las gafas son uno de los tratamientos que el especialista sugiere para solucionarlos. Es clave acompañar a los niños en el proceso de adaptación a los anteojos para evitar que se sientan mal o sean motivo de bullying.

Para elegir las gafas indicadas es necesario involucrarlos en la fase de selección. Es decir, que el pequeño indique el color y la forma que más le guste y le permita estar cómodo.

Es necesario verificar que la montura sea flexible, liviana y que no se rompa fácilmente. No debe apretar la nariz ni la zona por encima de las orejas. Es recomendable que se use una cinta o cordón para sujetar las gafas y evitar que se caigan mientras ellos juegan.

Así mismo, es prudente llevar un plan de acoplamiento progresivo que permita que el pequeño comience a usar este accesorio durante una hora diaria y aumente paulatinamente su uso hasta que se acostumbre a llevarlas según lo propuesto por el especialista. Si el niño se las quita, reprenderlo con un regaño puede generar en él una actitud negativa hacia su uso. Es mejor explicarle por qué es bueno que las lleve puestas y mejorar su experiencia con frases positivas •



# Enfermarse nunca es bueno

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



**Urgencias**

**24**  
Horas

## Nuestros servicios:

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



**CLINICA VIP, para personas importantes como usted**

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

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



# CUANDO EL COLON DUELE

**ASESORA LINA MARÍA MATEUS -**  
Médico, Cirujana Colorrectal adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.

**Existen alimentos que producen más gases que otros, esto se conoce como Meteorismo o flatulencia. Identifique qué lo ocasiona.**

Normalmente en el colon se produce gas como consecuencia del metabolismo que realizan las bacterias que forman parte de la flora intestinal regular, sobre los alimentos no digeridos; una persona sana puede evacuar entre 10 y 20 veces diarias gases o flatos.

Existen factores que influyen en la exagerada producción y excreción de gas, entre ellos se encuentra, en primer lugar, un pobre funcionamiento del movimiento del tracto gastrointestinal, como es el caso de las personas que sufren de estreñimiento o de tránsito lento o personas que presentan diarreas frecuentes secundarias a otras enfermedades que alteran la absorción adecuada de los alimentos y generan residuos. En segundo lugar, y no menos importante, está el factor individual de tolerancia a ciertos alimentos productores de gas, así como la sensibilidad



# 20g

A 35 GRAMOS ES EL CONSUMO RECOMENDADO DE FIBRA AL DÍA. ESTÁN PRESENTES FRUTAS, VERDURAS Y GRANOS. COMBATEN EL ESTREÑIMIENTO.

personal que puede producir la retención de gases en el colon.

En tercer lugar encontramos la aerofagia (o ingesta de aire) excesiva, que se presenta en personas que comen muy rápido con pobre ejercicio de masticación, ingesta exagerada de bebidas carbonatadas, chicles, fumadores o pacientes con problemas respiratorios diversos. El cuarto lugar tiene que ver con una enzima llamada lactasa, que desdobra en el intestino la lactosa, azúcar que compone la leche y sus derivados, la cual, al no desdoblarse de forma adecuada llega al colon, en donde es desdoblada por la acción de las bacterias del intestino grueso, lo que genera sustancias que producen gas.

Los síntomas de gases por sí mismos no son específicos de enfermedades orgánicas graves, a no ser que estos vengan

acompañados de cambios significativos en el hábito intestinal. En este caso, y una vez evaluada la historia clínica personal y familiar del paciente, es perentorio realizar un examen endoscópico del colon llamado colonoscopia total, en el cual se evalúa la mucosa de todo el intestino grueso o colon, en forma retrógrada desde el ano hasta el ciego, con el fin de determinar si existe alguna causa orgánica asociada a los síntomas.

Sin embargo, la importancia de identificar y controlar el síntoma de flatulencia se encuentra muy relacionado con el bienestar y confort personal. Es por ello que es importante tener en cuenta algunas recomendaciones generales que incluyan una dieta sana y balanceada que contenga adecuada cantidad de fibra y agua en ella.

clínica del  
prado®

30  
años

Lactancia materna  
el mejor regalo  
de *amor* para  
tu bebé



Ginecología

Obstetricia

Neonatología

Ciudad del Río · Calle 19A No.44 - 25 ·  
Tel: 576 57 00 · Central de Citas: 576 57 06  
Medellin / Colombia

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

[/pradoclinica](https://www.facebook.com/pradoclinica)

( CON TU CUERPO  
antes de )

La fibra que forma parte de nuestra dieta para mejorar la evacuación y suavizar el bolo fecal, produce gas; por tanto es indispensable que cada persona conozca su propia tolerancia a los alimentos.

#### CAMBIANDO LOS HÁBITOS

Por regla general, la fibra que forma parte importante de nuestra dieta para mejorar la evacuación y suavizar el bolo fecal, produce gas; por tanto es indispensable que cada persona conozca su propia tolerancia a los alimentos y adecue su dieta a esta condición. Adicional a esto, existen alimentos que producen gases y podrían producir más síntomas en algunas personas, aunque es importante aclarar que por ser productores de gases no son perjudiciales, la recomendación es espaciar su consumo y no combinarlos en la misma comida, para poder beneficiarse de sus nutrientes y no suspender alimentos que sean del gusto del paciente.

Verduras como el brócoli, la coliflor, la cebolla cruda, la ahuyama, el pimentón, el repollo y otras coles, son productoras de gas. Otros alimentos como las leguminosas, ricas en proteína vegetal y muy importantes en nuestra dieta y cultura colombiana

–frijoles, lentejas, garbanzos, maíz y alverjas, entre otros– también son productores de gas, pero la tolerancia entre ellos es distinta, así que se recomienda no combinarlos con otros alimentos productores de gas y no ingerir muchos carbohidratos o grasas en la misma comida, para mejorar su tolerancia.

Hay que tener en cuenta que algunos azúcares no digeribles como la lactulosa –un azúcar sintético usado para tratar el estreñimiento– y el sorbitol, que están incluidos en algunos medicamentos, pueden producir cierta cantidad de gases. De otro lado, y aunque la industria ha tratado de fabricar medicamentos para contrarrestar los gases, resulta indispensable que el paciente sea consciente de que él mismo debe combatir el origen de los mismos, ya sea con una adecuada alimentación o con el tratamiento para optimizar el tránsito intestinal y el cambio de algunos hábitos alimentarios ●



#### CONSEJOS PARA EVITAR LAS CONSECUENCIAS

- ▶ No ingerir alta cantidad de grasas y carbohidratos en la misma comida, esto aumenta los gases.
- ▶ Tomar agua de anís mejora en algo los gases, lo mismo que la yerbabuena y la manzanilla.
- ▶ No combinar fibras. Ejemplo: no comer el mismo día salvado de trigo, avena en hojuelas o cereales o pan con más de una fibra.
- ▶ Los lácteos pueden contribuir a la presencia de gases intestinales en algunas personas. Es recomendable que el paciente pruebe leches deslactosadas de distintas marcas, para ver si logra tolerancia a la leche. De no tolerar la leche o sus derivados, es mejor evitarla y, en lo posible, reemplazar su ingesta por calcio, recomendado por su médico tratante.



## Nueva experiencia de servicio



Vemos por ti, tu bienestar es nuestra *Pasión*



- La Clínica de Oftalmología más grande de Suramérica con 31.000 m<sup>2</sup> 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 PEX: 262 63 63 | Cra. 43 # 29 - 35

[www.clinicasandiego.com.co](http://www.clinicasandiego.com.co) |  | 



## LA ALTERNATIVA **ANTIBACTERIAL**

ASESOR HERNÁN DARÍO SALAZAR - Médico

**El gel se ha popularizado para desinfectar las manos y eliminar bacterias que pueden generar enfermedades. ¿Qué tan efectivo es?**

Es común ver a las personas esparcir unas gotas de gel antibacterial en la palma de sus manos y frotarlas durante unos minutos, como señal de un hábito de limpieza que se sigue antes de comer, cargar un bebé o justo después de salir del baño. Pero, ¿estos productos realmente sirven para eliminar bacterias?

Diversos microorganismos pueden alojarse en las manos, debido al contacto con otras partes del cuerpo, o con diversos agentes en el exterior.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la higiene de manos, ayuda a reducir infecciones que anualmente afectan a millones de personas en el mundo.

El lavado con jabón sería la mejor alternativa para eliminar estas impurezas y evitar la propagación de diversas enfermedades. Sin embargo, cuando estos recursos no están disponibles, el gel antibacterial es una alternativa efectiva para prevenir la dispersión de gérmenes.

La Administración de Alimentos y Fármacos de Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés), define a este gel como una medida alternativa al lavado de manos, pues no elimina por completo los microorganismos, pero reduce sus niveles para evitar infecciones.

La aplicación de este producto suprime hasta el 90 por ciento de la suciedad de las manos, señala el médico Hernán Darío Salazar. No debe aplicarse varias veces seguidas, porque pierde su efecto y es necesario el lavado de manos.

“Después de tres aplicaciones seguidas, el gel antibacterial ya no sirve. Incluso, puede aumentar la suciedad y su efectividad es nula”, indica Salazar.

“Después de tres aplicaciones seguidas, el gel antibacterial ya no sirve. Incluso, puede aumentar la suciedad y su efectividad es nula”, indica el médico Hernán Darío Salazar.



FUNDACIÓN  
VALLE DEL LILI

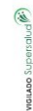
*Excelencia en Salud al servicio de la comunidad*

## NUEVO SERVICIO DE DERMATO-ONCOLOGÍA

*El mejor cuidado para tú  
piel está en nuestras manos*

La Fundación Valle del Lili se complace en anunciar la apertura del NUEVO Servicio de Dermato-oncología, ofreciendo al servicio de la comunidad:

- Consulta dermatológico-oncológica
- Dermatoscopia
- Biopsias de piel
- Criocirugía
- Electrocirugía y electrocuretaje
- Cirugía con márgenes convencionales
- Cirugía de resección con técnica micrográfica (MOHS)
- Terapia fotodinámica
- Quimioterapia tópica o intralesional
- Terapia de campo de cancerización
- Manejo de pacientes de alto riesgo



Para mayor información ingresa a la página [www.valledellili.org](http://www.valledellili.org)

Citas al: 680 5757 Ext. 7179 • Avenida Simón Bolívar • Cra. 98 No. 18 - 49 • Cali - Colombia

( CON TU CUERPO  
ten en cuenta )



### ¿CUÁNDO ES IDEAL USARLO?

Este producto no debe reemplazar nunca el lavado de manos con agua y jabón. Su uso se extiende solo cuando es imposible acceder a estos recursos.

Es importante tener en cuenta que este líquido podría reseca la piel o generar alergias, si la persona que lo usa presenta síntomas de dermatitis y no tolera el roce con alcohol, su componente principal. Sin embargo, se han desarrollado alternativas que contienen una menor cantidad de este elemento.

El antibacterial es una opción para antes y después de comer, pues se ha comprobado una efectividad del 59 por ciento para prevenir enfermedades gastrointestinales. Las infecciones urinarias también se pueden evitar si se utiliza antes y después de ir al baño.

Si hay estornudos, heridas o secreciones por causa de una gripa, es eficaz aplicar el producto para combatir los gérmenes y no generar agentes de propagación.

Así mismo, el gel antibacterial es una buena alternativa para limpiar las manos luego de tener contacto con mascotas u objetos visiblemente contaminados, como barandas en edificaciones o teléfonos públicos ●

**20**

SEGUNDOS ES EL TIEMPO QUE BASTA PARA MATAR GÉRMENES CON AGUA Y JABÓN, UNA RUTINA QUE SALVA VIDAS.



CON TU MENTE )

**4.5%**DE ALCOHOL TIENE  
UNA BOTELLA DE  
CERVEZA DE 300 ML.**ALERTA A LAS SEÑALES DE ABUSO DEL ALCOHOL. IDENTIFIQUE SI BEBE DEMASIADO Y ESTABLEZCA LÍMITES AL CONSUMO****CONOZCA LAS SEÑALES**

Puede tener un problema si a menudo bebe más de lo que planifica o más de lo que es seguro para lo que está haciendo como conducir un automóvil.

**ESTÉ ATENTO SI ESTO SE REPITE**

Es mujer y consume más de 7 tragos por semana o más de 3 tragos por ocasión.  
Es hombre y toma más de 14 tragos por semana o más de 4 tragos por evento.

**EVALÚE CUÁNDO BEBE**

Si es habitual para relajarse, aliviar la ansiedad o dormirse, estar más cómodo en situaciones sociales. O para evitar pensar en cosas tristes y evadirse de su realidad.

( CON TU MENTE )  
pequeños gigantes

# ESTIMULE LA CREATIVIDAD

## DE SUS HIJOS EN EL TIEMPO LIBRE

**La creatividad es** una fortaleza que puede activarse desde la niñez. El juego es una de las estrategias para desarrollarla efectivamente.



**ASESORA**  
GLORIA CECILIA CASAS -  
Psicóloga infantil, adscrita a  
Cooimeva Medicina Prepagada.

La creatividad es una capacidad que todos los seres humanos tenemos en mayor o menor medida, según sea desarrollada o coartada mediante las diferentes influencias que se reciben en el entorno, desde que somos niños.

De ahí la importancia de los estímulos que cuando niños recibimos en los ambientes familiar y escolar, pues son múltiples los beneficios que tiene desarrollar la creatividad. Se destaca, especialmente, estrategias como el juego a través de las que se logra el desarrollo de un pensamiento creativo o divergente, que sea además productivo y nos permita con mayor facilidad plantear soluciones a los problemas.

Esta creatividad puede ser desarrollada mediante actividades que involucren y estimulen sus cuatro operaciones más importantes: la fluidez, la flexibilidad, la originalidad y la sensibilidad ante los problemas, siempre con un mensaje claro y preciso de que no hay una sola respuesta buena.

Algunas actividades que pueden ayudar a desarrollar la creatividad desde las operaciones planteadas son, por ejemplo, completar figuras de diferentes maneras, colorear paisajes con múltiples colores cada uno y combinar un grupo de letras para formar diferentes palabras, entre otras.

Existen numerosas actividades que contribuyen a estimular la creatividad de los niños, sin embargo, es importante tener en cuenta al momento de seleccionar aquellas que pueden ser más apropiadas, que estas se clasifiquen en actividades para niños que aún no han comenzado el aprendizaje de lecto-escritura y aquellos que ya saben leer y escribir.

Para quienes aún no leen ni escriben, se pueden plantear actividades de mesa en las que a través de dibujos o figuras puedan dar varias respuestas de solución a la misma actividad sin limitar el número de respuestas buenas. Un ejemplo de esto puede ser colorear varios pájaros de diferentes maneras, y elegir el que más les guste para los niños más pequeños. Para quienes ya han aprendido lecto-escritura, actividades como escribir la mayor cantidad de palabras que inicien por una letra elegida.

Algunos niños tienen mayor facilidad de aprendizaje visual, mientras que otros aprenden a través de estímulos auditivos, por lo cual, se recomienda tener en cuenta estas fortalezas al seleccionar las actividades para el desarrollo de su creatividad.

## 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

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

## FOMENTAR EL INGENIO

### Viste a tu compañero con papel lo más rápido que puedas

#### Para el juego se necesita:

1. Periódicos viejos
2. Sujetapapeles (también se puede usar cinta pegante)

### CÓMO JUGAR A LOS DISFRACES DE PAPEL

- 1 Los niños se dividen en parejas y tienen periódicos o papel cartón, y sujetapapeles.
- 2 A la voz de "a las tres" un niño de cada pareja viste a su compañero haciéndole un disfraz de papel.
- 3 Los sujetapapeles sirven para asegurar las hojas del periódico.
- 4 Gana el que primero acabe de disfrazar completamente a su pareja.
- 5 Solo se permite que queden a la vista la cara, las manos y los pies.

#### CORONA HECHA EN CASA



- ▶ Dibuja picos sobre papel y recorta por la figura trazada.



- ▶ Pinta la figura con vinilo, decora con escarcha y pegante.



- ▶ Pega las esquinas del rectángulo y disfruta de tu trono.

## OPCIONES PARA ACTIVAR LA IMAGINACIÓN

Algunos ejemplos de actividades, según la habilidad que estimulan:

**Fluidez:** se pueden realizar juegos enfocados en dar un mayor número de respuestas en el menor tiempo posible con palabras de una misma categoría.

**Flexibilidad:** son aquellos juegos o actividades que tienen que ver con la capacidad de ver los temas, problemas y situaciones desde diferentes puntos de vista. Ejemplo: completar figuras o palabras con diferentes rasgos.

**Originalidad:** inventar algunos símbolos

que representen diferentes actividades como: silencio, no fumar, fútbol, entre otros. Diferentes a los convencionales.

**Sensibilidad:** para fomentar la actitud crítica, para ver las cosas, personas y actuaciones como imperfectas y con posibilidad para mejorarse •



## 34 años de compromiso con la salud visual

La Clínica de Oftalmología de Cali pone al servicio de los usuarios, su nueva óptica en la ciudad de Cali. Como siempre esta institución está a la vanguardia tecnológica y ahora cuenta con el nuevo dispositivo de optometría **Visiooffice 2.0**.

Este moderno equipo mide los parámetros fisiológicos y de comportamiento de los clientes para dar medidas oculares exactas, garantizando una excelente adaptación de lentes progresivos y especiales. De igual forma, muestra diferentes opciones de montura según la estructura ósea y rasgos faciales de los usuarios. Así, tomar la decisión de unas nuevas monturas es una experiencia totalmente novedosa, además de precisa.

*Toda esta información ofrecida por el Visiooffice 2.0 se puede compartir a través de e-mail a su médico.*

En el suroccidente colombiano, es la óptica de la Clínica de Oftalmología de Cali la única en contar con este avance tecnológico que facilita al cliente la selección de sus monturas y lentes.

También cuenta con un amplio stock de monturas y gafas para sol como TAG Heuer, Carolina Herrera, Tous, Ray-Ban, Calvin Klein, Oakley, La Coste, Benetton y la nueva marca MIKITA la cual se caracteriza por el uso de materiales ultra livianos como el titanio y son fabricadas a mano por artesanos alemanes.

Puedes encontrar **Visiooffice 2.0** en la Óptica de la Sede principal de la Clínica de Oftalmología de Cali en la Cra. 47 Sur No. 8C-94, entrada 3 y en el centro comercial Chipichape, segundo piso local 8-227.

Contamos con un convenio especial para usuarios de **Comeva Medicina Prepagada**. Solicita tu cita de Optometría al teléfono (2) 511 0200 o al correo electrónico [citas@clinicaofta.com](mailto:citas@clinicaofta.com)

Información comercial





# MÁS QUE REENCONTRARSE ES VOLVER A EMPEZAR

**Dice un viejo adagio** que “donde hubo fuego, cenizas quedan”. Pero más que segundas partes, debemos hablar de nuevos comienzos.

**ASESORA GLORIA HURTADO-**  
Psicóloga de pareja, adscrita a Coomeva  
Medicina Prepagada.

**E**l amor, como los seres humanos, es una fuerza que nos mueve y está en constante evolución. Se transforma, pero no se acaba. Por eso, tiempo después de dar por terminada una relación, sea un noviazgo o un matrimonio, se decide volver a intentarlo, es importante analizar diferentes aspectos y prepararse para dar inicio a una nueva relación.

Ese nuevo comienzo implica ser conscientes de que la otra persona conserva el mismo nombre, y probablemente, la misma apariencia física, pero en esencia puede haber cambiado. Sus gustos, sus costumbres, sus virtudes, e incluso sus

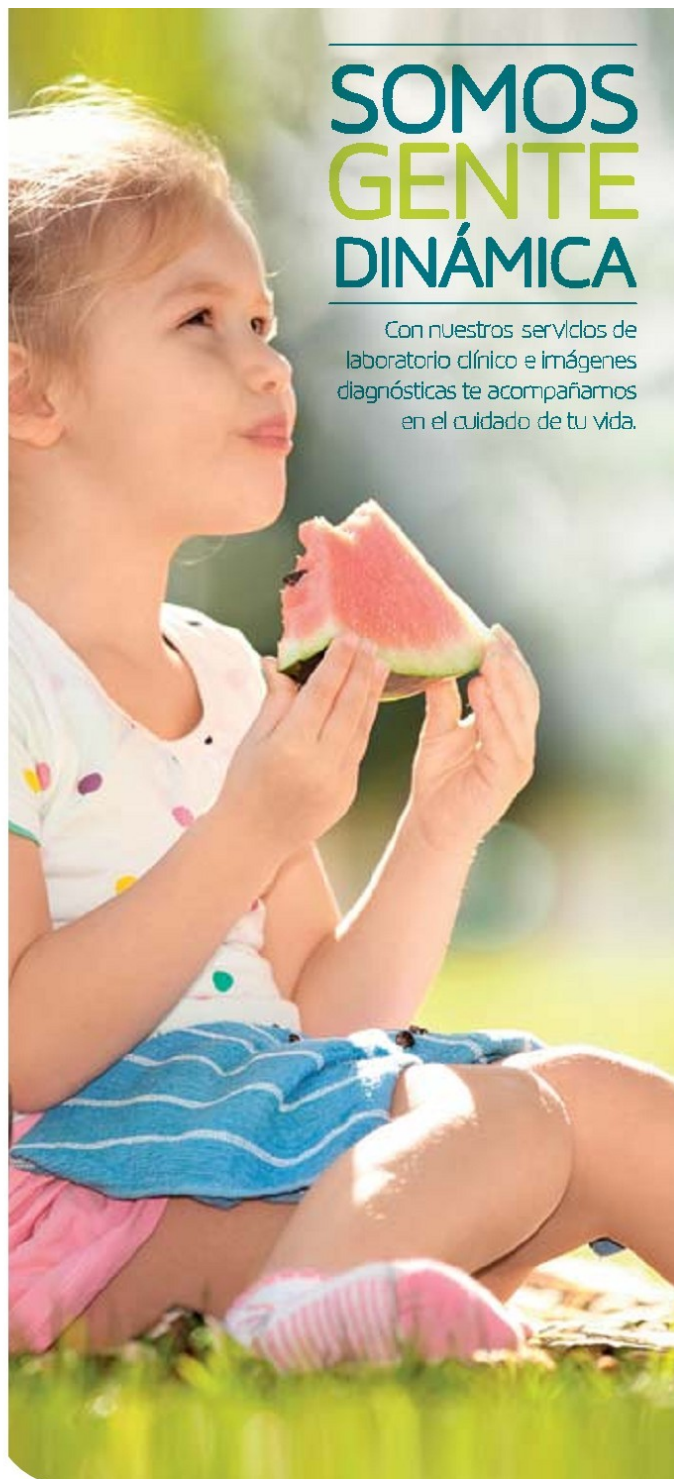
defectos pueden haberse transformado, y considerar la posibilidad de iniciar una nueva relación implica aceptar al otro tal y como es, con lo bueno o malo que haya incorporado frente a quien era antes, pues pretender modificarlo sería amar con el retrovisor puesto. Creer que está volviendo con la misma persona que conoció años atrás es uno de los errores más comunes y grandes que se cometen en las relaciones.

Desde la psicología se explica que el deseo de volver a amar a una persona, aún después de muchos años de separación, se da porque como seres humanos

## OPORTUNIDAD PARA CRECER

- ▶ Aprender a disfrutar la soledad nos ayuda a crecer en las relaciones sentimentales. En la medida que aprendemos a caminar solos, podemos construir una relación de pareja.
- ▶ Analizar cuáles fueron las razones por las que la relación terminó. Si fue por una infidelidad, qué compromiso hay de no repetirlo, si fue por cansancio, una quiebra económica o un accidente, entre otras, y si de verdad vale la pena volver a empezar una relación.
- ▶ En ocasiones las relaciones se parecen a un avión que necesita mantenimiento. Las personas se bajan de él, se repara lo que estaba fallando y luego vuelve a funcionar adecuadamente. Por esta razón, en ocasiones es importante buscar terapia.
- ▶ No tenga expectativas.
- ▶ El espejo retrovisor le hace mucho daño a la relación. No acostumbre comparar la relación o a su ex pareja con la persona que era antes.
- ▶ Evite involucrar a los hijos, porque eso hace más difícil el proceso. Es mejor esperar a estar bien definidos y listos para el reencuentro antes de hablar con los hijos y decirles que están dispuestos a comenzar de nuevo, pues pueden salir lastimados.

nunca dejamos de amar y creamos vínculos emocionales que nos atan a otra persona, haciendo que sea más difícil olvidarla. Hay un rezago o un “ripio de cosas” que viví con la otra persona. Es por eso que podemos aumentar otros cariños y de acuerdo al momento que estemos viviendo, querer a alguien de otra manera, con mayor o menor intensidad que antes, y paralelo a esa transformación del sentimiento, nosotros también vamos cambiando. El reencuentro es con alguien que conocí, con quien tengo muy buenos momentos, pero no hay que esperar que sea la misma persona •



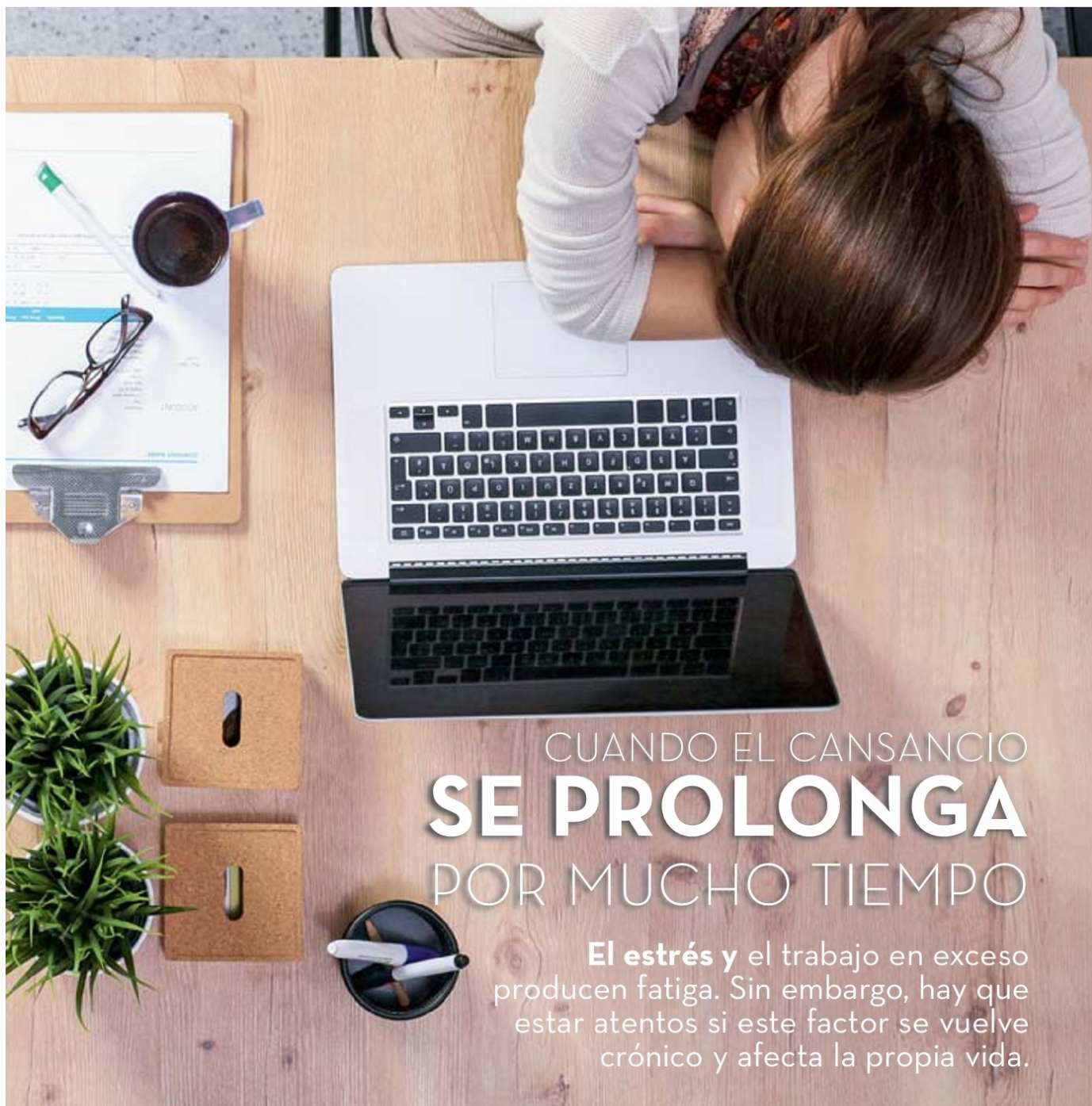
# SOMOS GENTE DINÁMICA

Con nuestros servicios de laboratorio clínico e imágenes diagnósticas te acompañamos en el cuidado de tu vida.

• Laboratorio clínico y citopatología • Ecografía convencional y doppler • Endoscopia • Colonoscopia • Resonancia magnética • Tomografía • Rayos X • Mamografía • Cardiodiagnóstico

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

**dinamica**  
Especialistas en ayudas diagnósticas



CUANDO EL CANSANCIO  
**SE PROLONGA**  
POR MUCHO TIEMPO

**El estrés** y el trabajo en exceso producen fatiga. Sin embargo, hay que estar atentos si este factor se vuelve crónico y afecta la propia vida.

**ASESORA**

**LAURA SUSANA MIER** -  
Psicóloga, adscrita a  
Cooimeva Medicina Prepagada.

Durante décadas se han dado diferentes definiciones sobre el Síndrome de Fatiga Crónica (SFC), sin embargo, en 1988, la autoridad de salud pública en Estados Unidos, la CDC (Centers for Disease Control and Prevention), planteó la necesidad de establecer un criterio para diagnosticarla y un nombre con el cual identificarla. A partir del trabajo de un grupo de investigadores, se logró un consenso, definiéndola como una entidad clínica caracterizada por una fatiga grave e incapacitante de síntomas multifactoriales, que pueden ser físicos, psicológicos e inmunológicos, entre otros.

Está asociada a quienes tienen una fuerte carga laboral. No obstante, se ha encontrado una mayor prevalencia de este síndrome en las mujeres, aunque aún no se han determinado las razones exactas.

Uno de los principales requisitos para que se diagnostique un SFC es que el paciente lleve un período igual o superior a seis meses con síntomas. Estos deben analizarse cuidadosamente ya que podrían confundirse con otras enfermedades o trastornos.

Una de las consecuencias de esta enfermedad puede ser la sensación de cansancio físico y mental, al punto de interferir con actividades laborales, sociales y familiares, la disminución de la autoestima y la aparición de síntomas de depresión y ansiedad, y dificultad para concentrarse.

**¿CÓMO PREVENIRLO?**

Aunque se ha trabajado poco en la prevención del Síndrome de Fatiga Crónica, se han encontrado indicios de que el manejo de factores como el estrés, la ansiedad y la depresión, desde la parte psicológica, ayudan a evitar que aparezca, ya que desde la parte médica el SFC ha sido asociado con la aparición de enfermedades como el virus del herpes humano. De igual forma, fomentar las actividades de autorrealización personal y promover las que generan satisfacción, podrían contribuir a tener una vida más plena y evitar que aparezcan síntomas.



**Centro de Ortopedia y Fracturas**  
Experiencia y Calidad en Servicio

Para septiembre del 2015, el CENTRO DE ORTOPEDIA Y FRACTURAS S.A., tiene proyectado poner al servicio de la comunidad, sus nuevas instalaciones; salas VIP de consulta especializada en Ortopedia y Traumatología, contamos con todas las subespecialidades y un modelo de atención integral de tratamiento que incluye el proceso de:

- Prevención
- Consulta
- Diagnostico
- Cirugía
- Rehabilitación

**Servicios**

- Consulta Prioritaria
- Consulta Especializada
- Cirugía Electiva Ambulatoria
- Unidad Fisioterapia y Rehabilitación
- Ayudas Diagnosticas – Rayos X
- Laboratorio Clínico
- Fisiatría
- Terapia Ocupacional
- Psicología
- Clínica del Dolor
- Clínica del Pie

Consulta Especializada en Ortopedia  
y traumatología

**CIRUGÍA ESPECIALIZADA**

- Medicina Deportiva - Cirugía Artroscopica
- Cirugía de Mano
- Cirugía de Pie
- Cirugía de Columna
- Cirugía reconstructiva de fracturas agudas o crónicas
- Reemplazos Articulares – Osteotomías Pélvicas
- Trauma Musculo-Esquelético Manejo del dolor
- Oncología Ortopédica
- Ortopedia Pediátrica

Unidad de Fisioterapia y Rehabilitación

Tratamiento Quirúrgico y no Quirúrgico de Lesiones Ortopédicas y Deportivas, Manejo del Dolor.

Clínica del Dolor y Cuidados Paliativos

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

Avd. 2 Norte No. 21N 65-45 | PBX: (57-2) 485 3232  
Email: [administracion@cofcali.com](mailto:administracion@cofcali.com)  
Cali - Colombia

## UNA GUÍA PARA LA RECUPERACIÓN SICOLÓGICA

En la actualidad existen diferentes tratamientos médicos y psicológicos pues es una enfermedad reversible. Aquí, se aborda el tratamiento psicológico, a partir de la denominada formulación cognitiva conductual, que consiste en cinco pasos.

- 1 Educación:** en este primer paso se debe brindar información al paciente sobre la enfermedad y los tratamientos que existen.
- 2 Identificación de factores:** una vez que el paciente conoce la enfermedad y las diferentes alternativas, se empieza a trabajar con él en la identificación de los asuntos que más le afectan y están relacionados con la enfermedad. Aquí son importantes los pensamientos como: no voy a poder, creer que no se va a curar e ideas relacionadas con la aceptación de la enfermedad. Ellos son reestructurados hacia pensamientos positivos pero realistas.
- 3 Estrategias para afrontar del estrés:** en esta etapa, el paciente logra manejar la presión, identificando qué desencadena esto y por qué. El paciente puede no llegar a eliminar el estrés por completo pero sí debe cambiar la relación que se tiene con él y tratar de usarlo a su favor.
- 4 Planteamiento de soluciones prácticas:** el paciente empieza a programar qué actividades puede empezar a realizar poco a poco, siempre con moderación. Por ejemplo: caminar hasta la cocina.
- 5 Planeación para evitar las recaídas:** el paciente debe tener en cuenta su proceso para afrontar el estrés y las metas que irá estableciendo, siempre de la mano del tratamiento médico y psicológico.

No existe cura para este síndrome y el objetivo del tratamiento es aliviar los síntomas. Muchas personas experimentan trastornos psicológicos que pueden mejorar con tratamiento.



## CONDICIONES QUE DEBEN CUMPLIRSE

No existe una prueba específica para realizar un diagnóstico del Síndrome de Fatiga Crónica. En seguida, algunas condiciones que se deben cumplir para determinar este trastorno:

### Criterios A (relacionados con lo físico)

- ▶ Dolores de cabeza repentinos.
- ▶ No se da por el ejercicio, ni se alivia con el descanso.
- ▶ Produce un deterioro de las actividades de la personas.

### Criterios B (relacionados con lo psicológico)

- ▶ Pérdida grave de memoria o capacidad de concentración.
- ▶ Dolor de garganta.
- ▶ Nódulos linfáticos sensibles. Dolores musculares y en articulaciones, que no van acompañados de hinchazón ni enrojecimiento.
- ▶ Dolor de cabeza repentino.
- ▶ Sueño no reparador
- ▶ Malestar luego de realizar ejercicio.

**Criterios C-** El Síndrome de Fatiga Crónica no se debe diagnosticar si se presenta lo siguiente:

- ▶ Enfermedad médica activa como hipertiroidismo no tratado.
- ▶ Cualquier enfermedad médica diagnosticada previamente cuya curación no ha sido suficientemente resuelta y puede explicar la SFC. Ejemplo: casos de hepatitis B o C.
- ▶ El paciente sufre cualquier trastorno mental como: depresión mayor psicótica, trastorno bipolar, trastornos delirantes, anorexia o bulimia nerviosa, o esquizofrenia.
- ▶ Abuso de alcohol u otras sustancias durante los dos años anteriores a la SFC.
- ▶ Obesidad grave definida por el índice de masa corporal superior a 45.
- ▶ Los pacientes tienen que cumplir con los criterios A, B y C por lo menos en un 80 % para ser diagnosticados con SFC ●



Todo lo bueno del dulce  
**para que disfrutes  
 sin restricciones.**

Natural a base de estevia,  
**con 0% de calorías**



**Manuelita**

( CON TU MENTE  
conjuntos )



## PREVENCIÓN

Las vacunas conservan la salud y ayudan a prevenir muchas de las enfermedades infecciosas. Por esto, es de suma importancia hacerlo antes de emprender un viaje, cada destino tiene su clima, sus condiciones y sus enfermedades propias que pueden afectar a los visitantes. La recomendación es informarse bien y cumplir con todas las exigencias de los entes reguladores.

# 4 a 6

SEMANAS ANTES DEL VIAJE SE DEBEN APLICAR LAS VACUNAS REQUERIDAS.

**Antes de viajar**  
asegúrese de cumplir con todos los protocolos necesarios, entre ellos, vacunarse.

# VACUNAS



## VIAJES

Las vacunas para viajeros dependen de varios factores:

- ▶ Destino: por el riesgo sanitario de algunos países.
- ▶ Características: viajes de aventura o hacia áreas rurales.
- ▶ Estado de salud del viajero: embarazo, edad, enfermedades.
- ▶ Estado del esquema de vacunación.
- ▶ Época del año en que se realice el viaje.

# 98 %

ES EL MÁXIMO INDICADOR DE EFECTIVIDAD DE UNA VACUNA.

## RECUERDE

Para conocer qué vacunas debe aplicarse antes de viajar, es necesario acercarse a un punto de vacunación de las Unidades Integrales de Salud de Sinergia Salud con el carné correspondiente y verificar el esquema actual de vacunación. Antes de hacerlo es importante revisar su estado de salud, alergias y vacunas aplicadas previamente. Este procedimiento es bastante seguro y las reacciones postvacunales más representativas son leves y transitorias, como fiebre o dolor en la zona de aplicación.

**ASESORA**  
LINA MARCELA SÁNCHEZ  
Directora Nacional Asistencial  
de Sinergia Salud.



# Clínica de Oftalmología Santa Lucía

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

- Cirugías Oftalmológicas
- Cirugía Láser Refractiva
- Ayudas Diagnósticas Oftalmológicas
- Consulta de Oftalmología general y subespecialidades

- Glaucoma
- Neurooftalmología
- Oftalmopediatría
- Córnea
- Oftalmología Oncológica
- Plástica Ocular
- Estrabismo
- Retina



Pide tu cita:  
**266 00 22**  
[www.osl.com.co](http://www.osl.com.co)

**Que encuentres todos los especialistas  
en oftalmología en un solo lugar, ahora es posible.**



/SantaLuciaOSL



/CalidadEnVision



/SantaLuciaOSL



/SantaLuciaOSL

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

( CON TU MENTE )  
abuelos

# EJERCITE SU MEMORIA

**Lo que le sirve al corazón le sirve al cerebro.** Por eso para la pérdida de la memoria se recomiendan hábitos como: comer y dormir bien, evitar el estrés y practicar actividad física e intelectual.

ASESOR FRANCISCO LOPERA - Neurólogo

Los seres humanos estamos expuestos a los olvidos como un evento natural que hace parte del funcionamiento de nuestro cerebro. Sin embargo, estos olvidos pueden ser patológicos o amnesia, llegando al punto de afectar nuestra vida laboral, familiar y social.

Existen múltiples factores y enfermedades que pueden provocar la pérdida de la memoria, destacándose algunas como las lesiones cerebrales (trauma de cráneo, enfermedad cerebrovascular y los tumores) y las infecciones como la meningoencefalitis.

De igual forma, las enfermedades sistémicas como el hipotiroidismo, la desnutrición y la deficiencia de vitaminas, las enfermedades psiquiátricas como la depresión, los medicamentos, especialmente los sedantes y los tranquilizantes, las drogas de uso criminal como la escopolamina, pueden deteriorar nuestra memoria. La migraña, el estrés, los trastornos de atención y muchas enfermedades neurodegenerativas, entre ellas el Alzheimer, también afectan la memoria.

La pérdida de la memoria no puede evitarse,

pero sí puede hacerse más lento su deterioro mediante buenos hábitos como la actividad física e intelectual y dormir bien. Sin embargo, cuando la persona está predestinada genéticamente a sufrir una enfermedad neurodegenerativa es imposible evitar que llegue, así se pongan en práctica ejercicios o se tomen medicamentos.

Existen dos tipos de pérdida de la memoria: los olvidos benignos y las demencias. El olvido benigno es un bajón de la memoria que no afecta la vida cotidiana, laboral, familiar y social de la persona. La demencia, por su parte, es una pérdida de memoria y otras funciones cognitivas que producen una alteración de la funcionalidad y la pérdida de autonomía e independencia, por lo que se hace necesario el acompañamiento constante de un cuidador.

Existe también el deterioro cognitivo leve, etapa que antecede a la demencia y se caracteriza por una pérdida significativa de la memoria, es decir, una amnesia sin demencia. En esta etapa, la vida cotidiana de la persona puede afectarse, pero sin perder la autonomía e independencia.









 **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**



## CONSEJOS PARA LA MEMORIA

En el libro *Memoria en forma*, su autora, Jean Carper, periodista especializada en medicina y nutrición, recopila las últimas investigaciones sobre la bioquímica del cerebro, y brinda recomendaciones para ganarle la partida al tiempo.

# 1

**Controle su cintura.** La obesidad central o visceral (alrededor del abdomen), en la mediana edad, predispone a futuros deterioros en el cerebro.

**Ame el lenguaje:** la habilidad de escribir ideas complejas con claridad en una edad temprana nos hace menos propensos a tener Alzheimer.

# 2

**3 Cuidado con las grasas omega-6:** pueden destruir el cerebro. No se exceda en consumir aceite de maíz, de soja, aliños de ensalada y margarina.

# 4

**Coma más nueces:** es recomendable consumir unos 30 g (de 7 a 9 nueces o almendras cada día). Recuerde que aportan calorías.

**5 Consuma cúrcuma o curry amarillo:** investigadores de UCLA en E.U., han estudiado a fondo esta especie que es un antiinflamatorio y antioxidante.

# 5

65

AÑOS ES LA EDAD A PARTIR DE LA CUAL SE HACE MÁS FRECUENTE LA PÉRDIDA DE LA MEMORIA CUANDO HABLAMOS DE ALZHEIMER TARDÍO.

## ESTIMULACIÓN ADECUADA

La memoria se puede activar y estimular mediante la actividad intelectual, para ello existen juegos y actividades como:

- ▶ Recordar patrones y ubicaciones
- ▶ Asociar nombres con caras
- ▶ Llevar un registro mental de diferentes datos
- ▶ Recordar secuencias de objetos y movimientos

## CUIDADO CON EL ALZHEIMER

Es una de las enfermedades neurodegenerativas más conocidas. Es producida por la acumulación de basuras proteicas tóxicas en el cerebro que producen neurodegeneración y muerte neuronal, provocando la pérdida de memoria y otras funciones mentales hasta el punto de perder la autonomía y la independencia y requerir de un cuidador.

En realidad no existen tratamientos para prevenir el Alzheimer, sin embargo, en la actualidad, en el mundo se están desarrollando 5 estudios de prevención con diferentes medicamentos. Uno de ellos en Antioquia, Colombia y terminaría en 2020. Debemos esperar que estos estudios terminen para conocer si dan resultados positivos ●

 **Crece**  
Hair Center  
By **Dr. Triana**

TENER  
**CABELLO**  
YA NO ES UNA ILUSIÓN

Prevención, mantenimiento y recuperación  
**PARA HOMBRES Y MUJERES**



Terapia con productos  
RECUPERACIÓN CAPILAR

**TOTAL HAIR**  
PREVENCIÓN CAÍDA FUTURA



**NeoGraft - FUE**  
MICROINJERTO  
AUTOMATIZADO

**Microinjerto Láser**  
*Sin Cicatriz*



Calle 4 # 27 - 100 Hotel Karlo - Piso 4  
B. San Fernando - Cali / Colombia  
Tel: 524 2060 - Cel: 317 430 5062

[www.crecehaircenter.com](http://www.crecehaircenter.com)   Crece Centro Capilar  
by Dr Triana



# PARA SABER MÁS



La felicidad es una materia en la Universidad de Harvard. El profesor Tal Ben-Shahar tuvo varias cátedras sobre psicología positiva y psicología del liderazgo, en las que promueve la idea de que la alegría también se aprende como jugar el golf o aprender a esquiar. Solo hay que poner en acción técnica y práctica. Considera que no hay que ser per-

fecto para llevar una vida plena. La felicidad es un tema que empieza a interesar a los científicos con nuevas investigaciones. Existe un Journal of Happiness (revista de estudios sobre la felicidad), así como una base de datos mundial sobre el tema con base en la Universidad Erasmo de Rotterdam, de Holanda.



## COMER SIN HAMBRE ES LO QUE MÁS ENGORDA

Investigadores de la Universidad Queensland Technology reportaron que comer snacks de forma compulsiva, aún si no se tiene hambre, es una de las causas más frecuente de aumento de peso, de acuerdo con un estudio publicado en la revista Eating Behavior. Si bien las porciones grandes y los alimentos cargados de calorías han sido los culpables del aumento de peso, la ingesta frecuente de alimentos también lo es.

## ESCRIBIR AYUDA A LOS ADULTOS MAYORES

Contar de manera sistemática las propias memorias puede tener un efecto benéfico en la salud mental de los adultos mayores de acuerdo con un estudio de la Escuela Steinhardt de cultura, de la Universidad de Nueva York. En formato escrito o en un relato, contar la vida hace bien.



## IR A DOMIR RESULTA MUY BENEFICIOSO

► Científicos de la Universidad de Berkeley, en California, encontraron una relación entre la falta de sueño profundo y reparador y la enfermedad del Alzhéimer. Cuando no se alcanza este estado al dormir se encuentran excesos de una proteína (denominada beta-amiloide), que resultan sospechosos en esta patología. La buena noticia es que la escasez del sueño es tratable.

► ¿Cómo afecta el estrés el sueño? Esta es una respuesta interpretada como amenazante por lo que puede aumentar el nivel de alerta e impedir conciliar el sueño.



## (TEN EN CUENTA)

Las técnicas de respiración son una efectiva manera de conciliar el sueño. Concentrarse en inhalar y expirar resulta efectivo.

CON TU MUNDO

A hand holding a smartphone against a sunset background. The phone screen is lit up, showing a chat interface. The background is a soft, blurred sunset with warm colors.

## LA ETIQUETA TAMBIÉN SE IMPONE EN EL CHAT, EL CORREO E INTERNET. SEA CORTÉS Y RESPETE EL TIEMPO DE LOS DEMÁS.

### TENGA EN CUENTA LA HORA

El chat ha permitido acortar distancias y ganar en productividad, pero es importante respetar las horas de interacción, cuando de asuntos laborales se trata.

### LA BUENA EDUCACIÓN IMPORTA

¿Se expresaría así si tuviera la persona en frente? Esta pequeña reflexión puede salvar una amistad o conservar un trabajo. Piense antes de escribir.

### ENSEÑE CON EL EJEMPLO

Si está en una reunión familiar, con sus hijos, evite concentrarse en la pantalla del celular. Dése tiempo para conversar y pasar un buen rato.

( CON TU MUNDO  
tu generación )



# LA TECNOLOGÍA TAMBIÉN PUEDE ENFERMARTE

**El uso desmedido o dependencia de los dispositivos es una de las problemáticas más comunes. El equilibrio es clave.**

**ASESOR FERNANDO SALAZAR - Médico**

La dependencia que el ser humano puede desarrollar por la tecnología provoca en muchos casos una adicción severa o un problema físico grave, que deben ser tratados oportunamente por el especialista.

Afecciones cervicales, depresión, insomnio, obesidad, dificultades visuales y sordera, son algunos de las enfermedades que se presentan por no controlar el uso de la tecnología.

Las personas han adoptado hábitos de vida en los que siempre están presentes las herramientas tecnológicas, pues se han convertido en fuente de conocimiento, canales de comunicación y además, son accesorios imprescindibles. Muchos ni se atreven a salir a la calle, si no llevan su celular. Es una realidad que cambia la forma de expresión, transforma la cultura y genera diversas afecciones que representan las problemáticas más comunes de la época.

## PROBLEMAS FÍSICOS

La interacción constante con los dispositivos tecnológicos como el celular o el computador, desarrolla problemas físicos que aparentemente no son graves, pero si no se tratan de forma adecuada, pueden derivar en una patología.

“Es importante estar atento a cualquier síntoma. No es recomendable quedarse tranquilo porque es un simple dolor. Es necesario ser consciente y consultar”, indica el médico Fernando Salazar.

**Las enfermedades que más se presentan por el abuso de la tecnología son:**

- ▶ **Síndrome del túnel carpiano:** lesión que antes solo se veía en adultos mayores. Genera fuertes dolores en la muñeca o la palma de la mano debido a una mala postura cuando se utiliza el teclado de una herramienta tecnológica o el mouse.
- ▶ **Codo de tenista:** desarrollado cuando la muñeca se mantiene levantada hacia arriba para utilizar herramientas como el computador.
- ▶ **Síndrome del “cuello de texto”:** compuesto por dolor de cabeza, hombros y cuello. Es causado por el uso excesivo de dispositivos portátiles, que implica mantener la cabeza inclinada. Si no se trata adecuadamente se puede generar una desalineación en la columna vertebral.
- ▶ **Resequedad de los ojos:** consecuencia del estrés visual al que se somete la persona. A veces desencadena problemas de visión como la miopía.
- ▶ **Obesidad:** la dependencia tecnológica desarrolla hábitos de sedentarismo que incluso aumentan el riesgo cardiovascular.
- ▶ **Problemas de sueño:** el uso sin control de las herramientas tecnológicas, al prender las pantallas en ambientes oscuros produce dificultad para conciliar el sueño.
- ▶ **Problemas auditivos:** la exposición a un sonido continuo y excesivo puede dañar los oídos. El uso desmedido o a gran volumen, aún con audífonos, también genera trastornos en esta capacidad.

• En agosto •

EL MES DE

**la rebaja**

DROGUERIAS Y MINIMARKETS

**Hace realidad tu sueño de tener casa propia**

**sorteando 5 cuotas iniciales de 25 millones**

**Participa por compras iguales o superiores a \$10.000**



**Y además 10% de descuento los días 1, 10, 15 y 25\*.**

\*Aplican para clientes registrados en el Club Cliente Fiel.

**Promoción válida del 1 al 31 de agosto de 2015.**  
Sorteos agosto 8, 14, 21, 28 y 4 de septiembre.  
Consulte reglamento y ganadores en [www.clientefiel.co](http://www.clientefiel.co)

\*\*Es un medicamento, no exceder su consumo, leer indicaciones y contraindicaciones, si los síntomas persisten consulte a su médico\*\*.

CON TU MUNDO  
tu generación



**53**  
MILLONES DE LÍNEAS CELULARES TIENE COLOMBIA, DE ACUERDO CON EL MINISTERIO DE LAS TIC, LO QUE IMPLICA QUE HAY MÁS LÍNEAS MÓVILES QUE HABITANTES.

## Afecciones cervicales,

depresión, insomnio, obesidad, dificultades visuales y sordera son algunas de las enfermedades que se presentan por no controlar el uso de los dispositivos electrónicos.

## ADICCIÓN A LOS DISPOSITIVOS

La dependencia de la tecnología puede transformarse fácilmente en adicción. Es una enfermedad que requiere tratamiento y acompañamiento del especialista para evitar complicaciones y el desarrollo de otros trastornos.

Sucede a partir de un factor de riesgo, ya sean motivos personales, familiares o económicos. Los más comunes en este caso son la falta de seguridad para establecer relaciones personales y la ausencia de sentido y placer por vivir o realizar actividades determinadas.

Quienes padecen esta enfermedad presentan crisis de angustia y ansiedad por no poder hacer un uso constante de una herramienta tecnológica particular. En ocasiones, desarrollan depresión y síntomas de desequilibrio mental, relacionados con la incapacidad para vivir sin utilizar estos mecanismos.

“Esta es una problemática muy común hoy en día. La mayoría de los afectados son jóvenes que crecen en familias ausentes porque todos los miembros del núcleo familiar se encuentran ocupados y no hay tiempo para compartir”, señala el psicólogo Santiago Pérez Echeverri.

Para evitar padecer esta adicción es vital reconocer cuándo hay una dependencia. Si su vida se está transportando al entorno digital y no le dedica tiempo a su entorno afectivo, es necesario que consulte al especialista para que oriente el caso •

# PROlab®



Tu **confianza**, nuestro mejor resultado

Laboratorio Clínico de **referencia**

-----Patología / Citología / Centro Transfusional-----

- **Sedes Poblado**  
Dermatológica .....Tel: 3121558  
Ed. Clínica Medellín, Cons. 1103 -1104 ..... Tel: 3520492  
Torre Intermédica, Cons. 1117..... Tel: 3219485  
Torre Médica El Tesoro, Cons. 537.....Tel: 3175705  
Torre Médica Salud y Servicios,  
Ciudad del Río, Piso 2 .....Tel: 5166740
- **Sedes Laureles**  
Clínica Conquistadores.....Tel: 6052252  
Opc. 1 Ext. 3901  
CEMDE .....Tel: 4112421  
Instituto del Corazón.....Tel: 4127215
- **Sedes Envigado**  
Mall Sao Paulo Plaza, Local 537.  
Clínica Integral de Diabetes.....Tel: 6049564
- **Sede Rionegro**  
Mall El Faro, Local 106.....Tel: 5628750
- **Sede Itagüí**  
Clínica Antioquia, Cl. 45 No. 49-02 .....Tel: 3707000  
Ext. 5508

✉ contacto@prolab.com.co

PBX  
PBX: 516 67 40



www.prolab.com.co

Mall Sao Paulo Plaza

( CON TU MUNDO  
Por tu sonrisa )

# DIENTES SENSIBLES, TRÁTELOS CON SUAVIDAD

**Si le duelen los dientes** ante un estímulo externo, cepílese delicadamente, con una técnica correcta, un cepillo de cerdas suaves y una crema dental para la sensibilidad.

**ASESORA**  
ESPERANZA  
PALOMINO A.  
Especialista en  
Rehabilitación Oral.

¿ Le ha pasado que cuando consume una bebida o alimento frío, caliente, ácido o azucarado, le duele un diente? Ese dolor que se da mientras dura el estímulo externo indica que tiene sensibilidad dental.

Es un dolor intenso y transitorio por la exposición de la dentina (parte interna del diente) al medio oral y aparece tras el contacto con un estímulo externo (frío, calor, acidez, dulzor o presión táctil).

En la dentina hay unos tubos (espacios) microscópicos llamados túbulos dentinarios, en cuyo interior se encuentran terminaciones nerviosas. Cuando la dentina queda expuesta, por la pérdida de su protección de esmalte o cemento radicular o porque hay retracción de la encía, lo que generalmente ocurre en el cuello del diente, que es la delgada línea que separa la corona o parte superior de la raíz, es que también quedan expuestos los túbulos dentinarios, entonces los estímulos externos alcanzan las terminaciones nerviosas y se genera el dolor.

Según la rehabilitadora oral, Esperanza Palomino: “El 70 % de los pacientes que consultan, tienen sensibilidad dental”.

## CAUSAS

Son muchos los factores que hacen que los dientes estén sensibles: la retracción de la encía, el desgaste del esmalte y/o del cemento radicular o cuellos descubiertos, hacen que la dentina quede descubierta.

Las causas más frecuentes para que se presente la dentina descubierta son: el cepillado fuerte o con mala técnica (se pasa el cepillo horizontalmente), el uso de una crema dental abrasiva, el bruxismo (apretar o friccionar los dientes), el consumo de alimentos y bebidas ácidas o azucaradas, el licor, el uso de palillos de madera y enjuagues bucales ácidos; todas patologías que generan acidez en la boca como problemas gástricos (úlceras, reflujo etc.), o psicológicos, como la

anorexia y la bulimia, y realizarse profilaxis muy frecuentes (deben ser cada seis meses).

Algunas personas acostumbran usar bicarbonato para blanquear los dientes, sobre esto, la Doctora Esperanza Palomino, indicó: “el bicarbonato, por ser abrasivo, no debe ser usado por las personas con sensibilidad dental, los demás, lo pueden utilizar dos o tres veces al mes, siempre guiado o siguiendo las recomendaciones de su odontólogo tratante.

La Dra. Palomino, recomienda no cepillar los dientes inmediatamente después de consumir alimentos ácidos, idealmente debe enjuagarse la boca varias veces con agua para retirar la acidez y cepillarse posteriormente.

#### TRATAMIENTO

Si después de un diagnóstico se determina que hay sensibilidad dental se debe conocer qué la está ocasionando para definir el manejo más adecuado. Si es por consumo de licor o alimentos ácidos, se deberá cambiar la dieta; si se está cepillando incorrectamente, explicar al paciente la técnica adecuada; si presenta bruxismo, recomendar la utilización de protectores de uso nocturno y si tiene problemas gástricos, hacer tratamiento dental y gastroenterológico.

Desde la rehabilitación oral, se debe determinar el tamaño de la zona desprotegida de la dentina para decidir que sello se utilizará. Al respecto, la Doctora Esperanza Palomino precisó: “si solo está expuesta la arista, se cubre con agentes desensibilizantes que contienen nitratos de potasio y tienen la apariencia de un barniz, si hay cavidad profunda, se pone en ella un ionómero como base y el resto se cubre con resinas”. Otro procedimiento que se puede hacer son injertos de encía.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

Cepillarse suave y con una técnica adecuada (siguiendo la instrucción de profesional tratante para su caso), usar cepillo de cerdas suaves, crema dental especial para sensibilidad y seda dental. Utilizar productos dentales (crema, enjuagues) con flúor. Si tiene bruxismo, usar protector bucal en la noche. Si consume bebidas y alimentos ácidos, enjuagarse primero la boca varias veces con agua, antes del cepillado.

No usar palillos de madera.

Si tiene sensibilidad dental, no usar cremas blanqueadoras ni bicarbonato y si se va a hacer un blanqueamiento, este debe ser realizado y supervisado por un profesional, para sellar los cuellos dentales.

*Historias de vida*

SOMOS FUNDACIÓN SIN ANIMO DE LUCRO  
**DONA**

**LE PUSIMOS EL ALMA,  
ELIMINAMOS SU DOLOR...  
AHORA PAPÁ SONRÍE  
JUNTO A ÉL.**

Andrés Fabián Ramírez Estrada papá de Juan José.

Somos un equipo humano especializado y cercano. Velamos por la calidad y la seguridad para prestar un servicio oportuno, eficiente y con altos estándares técnico-científicos.

➤ Haz tu donación en: [www.hptu.org.co](http://www.hptu.org.co)

Julio de 2015  
VOLANDO SuperSalud



EL HOSPITAL CON ALMA  
**Pablo Tobón Uribe**

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

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

( CON TU MUNDO  
por tu sonrisa )

## AGENTES DE LA SENSIBILIDAD DENTAL

En condiciones normales los dientes tienen la dentina cubierta y la encía se adapta perfectamente al borde de ellos, cuando no es así, estos se vuelven sensibles.

### 1 DENTINA EXPUESTA

La dentina queda al descubierto por desgaste del esmalte, del cemento radicular o por retracción de la encía.



### 2 RETRACCIÓN DE LA ENCÍA

Ocurre por cepillado agresivo, poco cuidado dental, gingivitis o periodontitis, inflamación de la encía, malposición dentaria y apiñamiento, bruxismo, y tabaquismo, entre otras causas.

### 3 NERVIOS

La sensibilidad dental se presenta cuando los estímulos externos llegan hasta las terminaciones nerviosas y entonces se produce el dolor.

Fuente: [www.clinicadentalsieiro.es](http://www.clinicadentalsieiro.es),  
[www.clinicadentalbarcelona.com](http://www.clinicadentalbarcelona.com).  
Infografía: EL COLOMBIANO © 2015.



## MEDIDAS PREVENTIVAS

- ▶ Cepillarse suave y con una técnica adecuada (siguiendo la instrucción de profesional tratante para su caso), usar cepillo de cerdas suaves, crema dental especial para sensibilidad y seda dental. Utilizar productos dentales (crema, enjuagues) con flúor.
- ▶ Si tiene bruxismo, usar protector bucal en la noche.
- ▶ Si consume bebidas y alimentos ácidos, enjuagarse primero la boca varias veces con agua, antes del cepillado.
- ▶ No usar palillos de madera.
- ▶ Si tiene sensibilidad dental, no usar cremas blanqueadoras ni bicarbonato y si se va a hacer un blanqueamiento, este debe ser realizado y supervisado por un profesional, para sellar los cuellos dentales ●

**TENA**  
Toallas **H**

Toallas húmedas hay muchas.  
Especializadas en refrescar la piel  
sensible de la zona anal, solo TENA.



Para los síntomas de la piel sensible de la zona anal  
llegaron las **Toallas H de TENA**, que gracias  
a sus componentes naturales como la Caléndula  
y el Hamamelis\*, calman, refrescan, humectan  
y ayudan a cicatrizar la piel afectada.

\*La Caléndula ayuda a cicatrizar y a reparar la piel irritada,  
y el Hamamelis que es un comprobado calmante y acondicionador  
de la piel, alivia el ardor y la picazón producida por la inflamación  
de los tejidos anorrectales.

**TENA**

Comparta confiado una vida plena

Conoce más productos que complementan  
el cuidado del adulto en:

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



*Línea Cuidado  
del Adulto*

TBWA1

# EL BETACAROTENO

## PROTEGE DEL SOL

**Este compuesto se puede extraer de alimentos o suplementos (pastillas), pero su utilización no excluye la del protector solar tradicional.**

ASESORA DUBBY CHARRIS - Dermatóloga adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.

En ocasiones al broncearnos no adquirimos un hermoso color canela, sino que, por el contrario, la piel se torna roja. El tono dorado se puede lograr de manera natural, consumiendo una o dos semanas antes de broncearse, alimentos ricos en betacaroteno. Se deben ingerir mínimo cinco porciones diarias, para que las propiedades del betacaroteno se depositen en el organismo.

El betacaroteno es una provitamina A (precursor de esta) que se encuentra en frutos y vegetales de color naranja, amarillos, rojos y verdes como: zanahoria, batatas, calabazas, ahuyama, melón, papaya, mango, melocotón, naranja, mandarina, fresas, cerezas, sandía, manzana, pimentón rojo, espinaca, brócoli, perejil y cilantro, etc.

Cuando se consumen estos alimentos, el intestino delgado absorbe el betacaroteno y lo transforma en vitamina A luego es almacenado en el hígado en forma de retinol (derivado de la vitamina A) y en el tejido adiposo sin sufrir ninguna transformación contribuyendo, entre otras cosas, con la coloración morena de la piel.

La dermatóloga Dubby Charris, anotó que: “El betacaroteno es un fotoprotector solar sistémico, natural y no tóxico. Protege de los rayos ultravioleta, mejora la inmunidad de la piel (defiende de las infecciones), disminuye el riesgo de quemaduras solares, es un antioxidante liposoluble (neutraliza los radicales libres dentro de las células), previene del cáncer y además tiene beneficios a nivel ocular y cardiovascular”.

La doctora Dubby Charris indica que no debe excluirse la aplicación del protector solar tradicional, sino que, por el contrario, el betacaroteno ya sea adquirido a través de alimentos o a través de suplementos nutricionales y el protector solar hacen una excelente combinación a la hora de adquirir un hermoso bronceado.

El exceso de betacaroteno puede producir que la piel se ponga muy amarilla, pero como no es tóxico, esto desaparece al disminuir su consumo. Tampoco desencadena hipervitaminosis A porque el organismo solo transforma lo que necesita •



6

MG DE BETA-CAROTENO  
ESTÁN PRESENTES EN CINCO  
PORCIONES DE FRUTAS  
Y VERDURAS QUE SE  
CONSUMAN EN LA DIETA.



### RECOMENDACIONES PARA BRONCEARSE

- ▶ Evitar el sol entre las 11:00 a.m. y las 4:00 p.m.
- ▶ Protegerse con ropa clara, usar sombreros de ala ancha y gafas de sol adecuadas.
- ▶ Utilizar un filtro solar con un factor de mínimo 30 de protección. Aplicárselo 20 minutos antes de la exposición, renovarlo cada dos horas y después de cada baño, si el producto no resiste el agua.
- ▶ Consumir betacaroteno una o dos semanas antes del bronceado.
- ▶ Secarse bien. El efecto lupa de las gotas favorece las quemaduras solares y disminuye la eficacia de los protectores.
- ▶ En la noche, untarse cremas hidratantes en la piel.
- ▶ Tomar mucho líquido.

## Pólizas y Medicinas Prepagadas

En nuestra sede Occidente ahora puedes contar con todas las comodidades para tu atención:



- Acompañamiento permanente, con un equipo humano siempre a tu disposición.
- Atención cálida y personalizada.
- Sala de espera exclusiva.
- Habitaciones dotadas para tu tranquilidad y bienestar.

También en nuestra sede El Poblado encuentras el espacio ideal para atender tus necesidades.

VENALDO SEPARELLI

**Clínica  
Medellín**  
Comprometidos con tu salud

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



# ¿QUÉ SIGNIFICA MADURAR?

**Aprender a interactuar** de manera adecuada con el mundo y los seres humanos que lo habitan, es uno de los objetivos primordiales del proceso de maduración.

ASESORA  
MARTHA ELENA BERNAL F.  
Psiquiatra Niño - adolescente, gerente  
Organización Mente Sana



**E**l proceso de madurez ocurre durante todo el desarrollo del niño hasta la adultez. En sus etapas rudimentarias, se va generando inicialmente la conciencia corporal, que conlleva a una conciencia lenta del ser o de su YO. Posteriormente, se trata del reconocimiento de ese YO con sus pulsiones, deseos, necesidades y su satisfacción dentro de un entorno familiar y social muy cercano, que le satisface y, al tiempo, le establece unos límites, generando así, muy lentamente, la conciencia de estos y reconociendo poco a poco al otro.

Es a partir de los 6 años, en la etapa de latencia –concepto elaborado por Freud que en el psicoanálisis establece una serie de fases a través de las cuales se verifica el desarrollo–, cuando ya el niño es capaz de dirigir sus impulsos hacia las actividades externas de una manera más consciente,



**Estar cerca**  
es acompañar tus momentos vitales

**Sede principal:**

Clínica Las Américas: Diagonal 75 B N° 2A -80 / 140

Teléfono: (574) 342 1010

Fax: (574) 341 2946

[www.lasamericas.com.co](http://www.lasamericas.com.co) - [www.lasamericas.tv](http://www.lasamericas.tv)

Medellín - Colombia - Suramérica

**Sedes ambulatorias:**

- Centro Ayudas Diagnósticas

Centro Comercial City Plaza

Teléfono: (574) 342 1010 ext. 6000

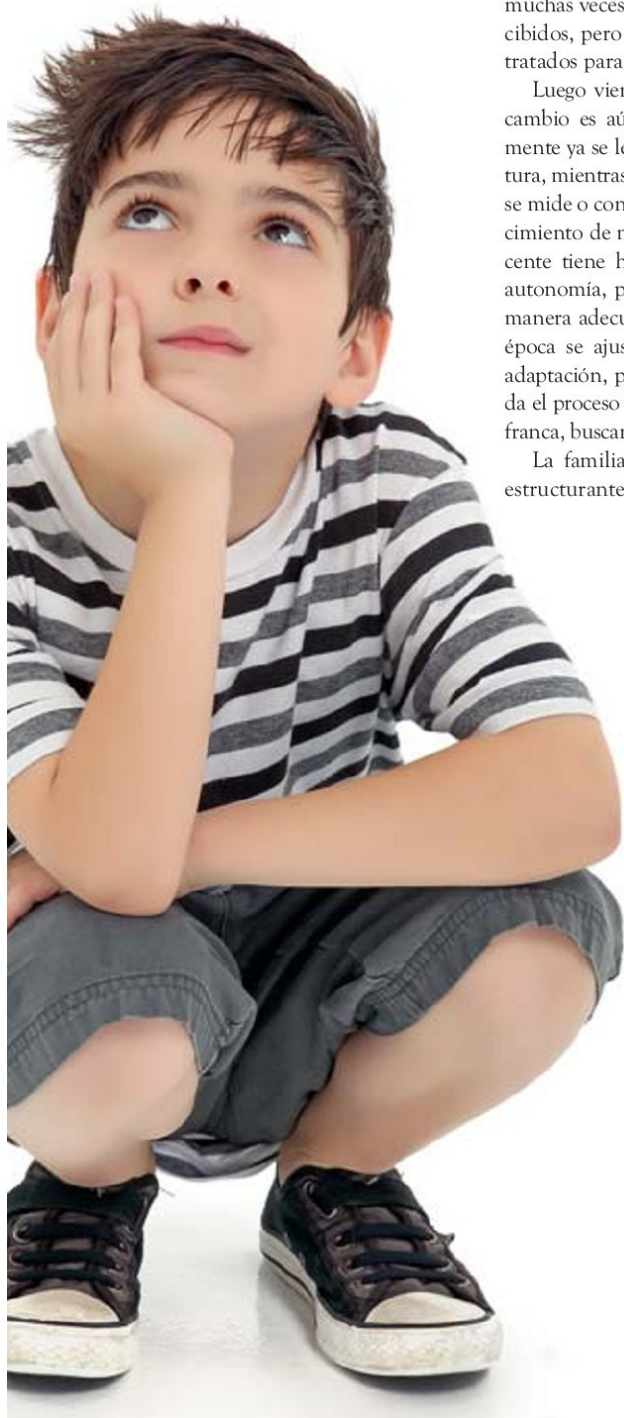
- Centro de Mastología

Centro Empresarial San Fernando Plaza

Teléfono: (574) 315 3900

  
**Clínica  
Las Américas**  
En tus momentos vitales

CON TU MUNDO  
tu generación



generando las amistades, educación, marcando de una manera más significativa la individuación y la separación de los padres. En este período suelen presentarse muchas veces síntomas que pasan desapercibidos, pero que deben ser reconocidos y tratados para fortalecer su propio ser.

Luego viene la adolescencia, cuando el cambio es aún más fuerte, porque socialmente ya se le pide al adolescente otra postura, mientras él solicita su independencia y se mide o confronta a la situación de su crecimiento de manera más directa. El adolescente tiene herramientas para mostrar su autonomía, pero no siempre lo hace de la manera adecuada, pues justamente en esta época se ajustan muchos mecanismos de adaptación, porque su rol es diferente y se da el proceso de separación de manera más franca, buscando diferenciarse socialmente.

La familia y los padres juegan un rol estructurante durante todo el proceso de

madurez, pues son la fuerza que protege, que dirige y que otorga directa e indirectamente por su estilo de vida una imagen a repetir o de quien diferenciarse de acuerdo con los resultados observados. El acompañamiento, la dirección, la orientación, la posibilidad de establecer un discurso con ellos, permite que encuentren la manera de exponer sus dificultades e iniciar un buen análisis y conclusiones de sus experiencias. El adulto muchas veces desconoce y desvaloriza o sobrevalora el aprendizaje de adaptación y las exigencias que el mundo actual le hace al niño y con una respuesta ansiosa ofrece sobreprotección entorpeciendo el desarrollo normal solo con la idea de evitarle sufrimiento. O todo lo contrario, ofrecen muy poca protección u orientación lo que entorpece la estructura de límites y genera problemas posteriores. Estas recomendaciones aplican igual para ambos sexos ●

**El acompañamiento, la dirección, la orientación, la posibilidad de establecer un discurso con ellos, permite que encuentren la manera de exponer sus dificultades.**



**QUE REGRESES  
A CASA TAN RÁPIDO  
COMO ELLOS ESPERAN  
ES LO QUE NOS MOTIVA.**

## CIRUGÍA AMBULATORIA

PROFESIONALES DISPUESTOS A BRINDARTE  
EL CUIDADO INTEGRAL QUE TU SALUD MERECE.  
MODERNAS SALAS CON TECNOLOGÍA DE PUNTA.



Con el respaldo de Clínica del Country

( CON TU MUNDO )  
tendencias

## PARA SABER MÁS



### CAMINAR ES UNA PAUSA ACTIVA

Aunque parezca poco pararse y caminar dos minutos cada hora podría revertir los efectos negativos de estar sentado mucho tiempo. Investigadores de la Escuela de Medicina de la Universidad de Utah en Salt Lake City, explicaron que aunque pequeños cambios pueden tener un gran impacto, permanecer más tiempo de pie no es suficiente para contrarrestar los peligros de pasar mucho tiempo sentado. Los investigadores hablan de "pequeños arranques de actividad de baja intensidad" que pueden resultar muy efectivo. Además de caminar, acciones como limpiar o arreglar el jardín pueden aumentar la longevidad de las personas que pasan más de la mitad de su día sentados.



# 60%

ES EL VOLUMEN AL QUE MÁXIMO DEBE ESCUCHAR MÚSICA CON AURICULARES PARA EVITAR DAÑOS EN LOS OÍDOS.

### PEPAS DE LA SANDÍA, CON GRAN POTENCIAL

Si es de las personas que ve una apetitosa sandía pero le quita las pepas para comerlas, está desaprovechando una fuente importante de nutrientes. Tal como se establece en la publicación Journal of Agronomy and Agricultural Research, estas pequeñas semillas negras contienen proteína vegetal. No solo aportan grasas saludables sino que ayudan a mantener la masa muscular. ¿Si como las de calabaza o de girasol, por qué no comer las de esta refrescante fruta?

### LA ROPA AJUSTADA NO ES TAN SALUDABLE

Pasarse mucho tiempo en cuclillas con jeans ajustados puede provocar daño muscular y nervioso. Un caso de este tipo reseñado en la revista Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry, describió el síndrome compartimental que se presenta cuando hay una compresión prolongada.



### DISCIPLINA Y AFECTO PARA SUS HIJOS

- ▶ La Academia Americana de Pediatría, en el sitio web [Healthychildren.org](http://Healthychildren.org), explica que la mejor manera de evitar el comportamiento agresivo de un pequeño es proporcionarle un hogar estable y disciplina consistente y afectuosa.
- ▶ Enseñe a su hijo las formas de manejar la ira sin recurrir al comportamiento agresivo. Ayúdele a que aprenda a decir "no" en un tono de voz firme en lugar de pelear con su cuerpo. Controle su propio comportamiento cuando esté cerca de sus hijos.
- ▶ Esté atento si se presentan ataques a usted u otros adultos o se presentan lesiones autoinflingidas.

### (TEN EN CUENTA)



Criticar a sus hijos por sus equivocaciones hará que desarrollen sentimientos de no poder hacer nada bien.

CONTIGO

## 5 VECES AL DÍA SE DEBE COMER PARA CONTROLA MEJOR EL APETITO Y REGULAR EL NIVEL DE AZÚCAR. COOMEVA MEDICINA PREPAGADA TE INVITA A SUMARTE A LA ONDA SALUDABLE

### EL DESAYUNO

Es uno de los pilares, es necesario consumir un desayuno saludable y completo que proporcione energía para toda la mañana, lo que posibilitará un rendimiento más eficaz.

### EN EL ALMUERZO

Se debe procurar tener un horario fijo y dedicarle tiempo suficiente para disfrutar los alimentos, en él se debe incluir verduras y hortalizas, carbohidratos, proteínas. Y de postre se recomienda fruta.

### LA MERIENDA Y LA CENA

Al igual que a media mañana, se aconseja tomar bocadillos preparados en casa, yogur, fruta o galletas. La cena debe ser al menos una hora y media antes de ir a dormir.





## COOPERACIÓN Y **CONFIANZA**

**A través de**  
Coomeva Medicina  
Prepagada los  
pacientes de los  
Países Bajos son  
atendidos en  
Colombia. Su  
Ministra de Salud,  
Edith Schippers,  
conoció cómo  
funciona el servicio.

Desde 2010, Coomeva Medicina Prepagada y las Islas Bes (Bonaire, Sinteustatius y Saba) han desarrollado un mecanismo de intercambio de conocimiento e información. En Medellín y Bogotá, a través de la Unidad de Negocios Internacionales de Coomeva Medicina Prepagada, se atienden a los pacientes de alto riesgo nacionales de los Países Bajos, provenientes de las islas donde las instalaciones de las clínicas y los médicos no tienen los estándares necesarios para atender casos especiales.

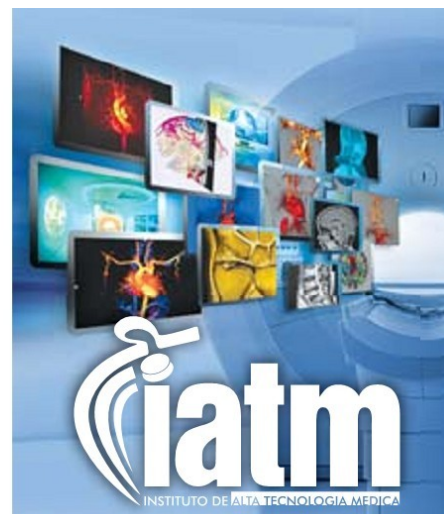
La Ministra de Salud, Bienestar y Deporte del Reino de los Países Bajos, Edith Schippers, estuvo en Colombia y manifestó su interés por ampliar la cooperación y continuar fortaleciendo la relación con Coomeva Medicina Prepagada. Además, evaluó el trabajo hecho en estos años como muy positivo, reconociendo la logística y la atención prestada a los pacientes visitantes y confirmó que la confianza y la cooperación han sido clave para calificar este proceso como exitoso.

Los buenos procesos y la atención de calidad han sido los pilares que han marcado la diferencia para que el gobierno de las islas siga confiando al país y a Coomeva Medicina Prepagada la salud de sus nacionales, además de la excelencia de las instalaciones de clínicas y hospitales, y de los médicos que participan en el intercambio. Los pacientes son trasladados a Colombia, en donde Coomeva asume la responsabilidad de su tratamiento, lo que es vital, porque como resaltó la Ministra, ellos llegan al país sin conocer el entorno y aquí no solo se les atiende médicamente, sino que se les resuelven temas de estadía y alimentación, que también hacen parte del proceso.

La visita de la Ministra no solo fortaleció las relaciones entre las partes, sino que sirvió también para reflexionar sobre problemas de salud mundial: "Somos países muy lejanos, pero los problemas de salud son los mismos. La obesidad y la diabetes, es decir, las enfermedades que tienen que ver con el estilo de vida son comunes en ambas latitudes, los sistemas de salud tienen los mismos desafíos y las mismas posibilidades", enfatizó Schippers.

Para Coomeva esta visita fue la oportunidad de mostrar el buen servicio y la calidad de los tratamientos que se ofrecen a los pacientes visitantes, además de consolidar esta alianza que ha traído grandes beneficios para el país, como el reconocimiento y la apertura de nuevas puertas para en el futuro materializar intercambios que sean útiles para todas las partes involucradas. El reto está en conservar los altos estándares, comparados por la Ministra con los europeos, además, en mantener la calidad médica a un costo competitivo, para que más países pongan los ojos en Colombia y Coomeva Medicina Prepagada siga desarrollando este tipo de iniciativas.

**Cerca de 3.000** pacientes provenientes de los Países Bajos han sido atendidos en Colombia, el 85 % de ellos en Medellín.



### 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



La Ministra de Salud de los Países Bajos, Edith Schippers, recorrió el Hospital Pablo Tobón Uribe de la ciudad de Medellín. Fotos Mario Valencia



## UN APRENDIZAJE CONSTANTE

Para Coomeva Medicina Prepagada, la visita de la Ministra de Salud de los Países Bajos es una muestra más del trabajo bien hecho y de los resultados que ha traído este intercambio cultural y académico que se ha desarrollado con las Islas desde hace varios años. La doctora María Cecilia Aponte, Directora Médica, en su evaluación de la visita, afirma que lo más importante en esta cooperación ha sido la confianza del gobierno de los Países Bajos para trasladar a Colombia a sus pacientes de alto riesgo, debido a que en las islas no cuentan con especialistas en áreas de la salud como oncología, cardiología, ortopedia, neurocirugía y ginecoobstetricia, entre otros. Coomeva no solo busca dar una aten-

ción prioritaria, rápida y efectiva a los pacientes visitantes, sino que se ocupa de su estadía y experiencia en Colombia. Presta especial atención a asuntos como la acomodación, que debe ser especial por las características físicas de los habitantes de las islas, que suelen ser de mayor talla y estatura que los paciente colombianos promedio. También cuidan la alimentación para que el paciente se sienta como en casa y acelere su proceso de recuperación. Otro objetivo es fortalecer la salud en las Islas, colaborar con el intercambio de información para crear programas que ayuden a los neerlandeses a tener un buen sistema y una mejor calidad de vida. Ha sido un gran aprendizaje.

Soluciones de Salud

SEGURO DE DESEMPLEO



VEJALADO Supersalud

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

**SENTIRSE SIEMPRE TRANQUILO**  
ES LA DIFERENCIA ENTRE VIVIR LA VIDA Y DISFRUTARLA

Ahora podrás adquirir un seguro, **en alianza con ACE Seguros**, que te permitirá cubrir las cuotas de tu servicio en caso de **desempleo o incapacidad total temporal**.

Si eres empleado o independiente adquiere nuestra póliza de desempleo llamando a la línea nacional **018000960001** o escribiendo al correo: **seguros@coomeva.com.co**

Coberturas	Plan 1	Plan 2	Plan 3	Plan 4
6 rentas por desempleo involuntario.*	\$1.000.000	\$800.000	\$500.000	\$250.000
6 rentas por incapacidad temporal por accidente o enfermedad.**	\$1.000.000	\$800.000	\$500.000	\$250.000
Renta diaria por hospitalización por accidente***	\$200.000 diarios	\$200.000 diarios	\$100.000 diarios	\$100.000 diarios
Muerte accidental.	\$1.500.000	\$1.500.000	\$1.500.000	\$1.500.000



\*Aplica para trabajadores con contrato a término indefinido. \*\*Aplica para trabajadores independientes. \*\*\*Hasta por 30 días. La hospitalización debe ser por un tiempo superior a 24 horas. Seguro de accidentes personales con anexo de desempleo e incapacidad total temporal ACE seguros.

asegurado con

© 2015 ACE Group. Productos ofrecidos por una o más de las Compañías del Grupo ACE. Los productos ofrecidos no se encuentran disponibles en todas las jurisdicciones. Los derechos sobre las marcas comerciales "ACE", su logotipo y "Asegurado con ACE", son de propiedad de ACE Limited".

# Súmate a la onda saludable

ACEPTA EL RETO VITAL

**E**l ritmo de vida ha cambiado durante los últimos años. Menos tiempo y más estrés, lo que implica implementar nuevos hábitos que son necesarios para tener una vida saludable. Por esto Coomeva lanza esta iniciativa que busca crear conciencia sobre esto, y

a través de pequeñas acciones mejorar la calidad de vida. La invitación está abierta, acepta el reto vital siguiendo algunas pautas que son fáciles de cumplir.

Encuentra un especial de videos de este reto en [www.revistasaludcoomeva.co](http://www.revistasaludcoomeva.co)

- 1 Come saludable:** la comida es parte fundamental de lo que somos. Tener una dieta sana y equilibrada puede determinar muchos factores de nuestra salud. Lo ideal es consumir cinco porciones de fruta y verdura, más cereales, más pescado y menos azúcar y sal.
- 2 Muévete más:** hacer ejercicio regularmente, al menos 30 minutos diarios, ayuda a mantener el sistema cardiovascular en forma y a mantener un peso normal.
- 3 Cero humo:** evitar el consumo de tabaco es cuidar la salud, este hábito se ha convertido en uno de los factores comportamentales que más aumenta el riesgo cardiovascular. La exposición pasiva al humo del tabaco también es peligrosa.





# Nuestra **comunidad virtual odontológica** **Coomeva** ha cambiado

VIGILADO SuperSalud

## *Ahora podrá encontrar información de interés como:*

- Clasificados
- Congresos y eventos
- Temas académicos, investigación y actualización
- Reportajes y entrevistas con profesionales o personajes públicos

**Conozca la comunidad ingresando a**  
<http://odontologos.coomeva.com.co>

 **Coomeva** | Medicina Prepagada



# CONOCIMIENTO A UN CLIC

**ASESOR**  
RON DIECKMANN-  
Presidente de Kids  
Care Everywhere.

Tener el conocimiento médico actualizado a la mano para tomar mejores decisiones se convirtió en el objetivo de Ron Dieckmann, profesor Emérito de Pediatría de la Universidad de California y presidente de la Junta Directiva de la organización Kids Care Everywhere, cuando diseñó un software pediátrico que en la actualidad se distribuye en todo el mundo, a partir de licencias pagas y donaciones.

Cuando era docente en la Universidad de California en San Francisco, el profesor Dieckmann, escribía textos de referencia en el campo de las emergencias pediá-

tricas, pero cada vez que se publicaban los libros, resultaban difíciles de acceder para los médicos en hospitales, el consultorio o las salas de emergencia. Y además, para cuando salían al mercado, ya estaban desactualizados.

Este visionario médico decidió crear algo diferente para contrarrestar esto. Y aunque 50 años atrás no existía internet, él imaginó un concepto a través de una librería electrónica que pudiera integrar de forma inmediata los avances de la medicina basada en la evidencia.

Tras un sabático en Australia, esa idea tomó forma, con la ayuda de 100 académicos, y se convirtió en PEMSsoft, una biblioteca médica electrónica, con énfasis en pediatría, que integra todo el conocimiento de forma organizada, fácil de acceder, aún en casos de emergencia y que per-

mite tomar decisiones, basadas en información confiable.

“Es una forma única de obtener conocimiento para los médicos, una herramienta de software que hemos evolucionado y ampliado enormemente en los últimos diez años. La clave está en que permite el acceso inmediato a una biblioteca de conocimiento médico que es además fácil de entender y acceder porque se presenta en un formato multimedia”.

Dieckmann, en entrevista para la Revista Salud Coomeva, explica que los niños tienen diferentes tamaños, desde los bebés hasta los más grandes, y los tratamientos para este espectro tan amplio de peso, edad y tamaño varían. “Una de las características del software es la posibilidad de entregar esta información con solo entrar los datos del paciente, así el

**Instituciones médicas en Colombia se benefician de un software pediátrico que permite el acceso a los avances de la medicina basada en la evidencia.**

computador decidirá cuál es la dosis ideal, para no dejarlo a la memoria de los médicos, que en ciertas situaciones puede no ser confiable”, explica.

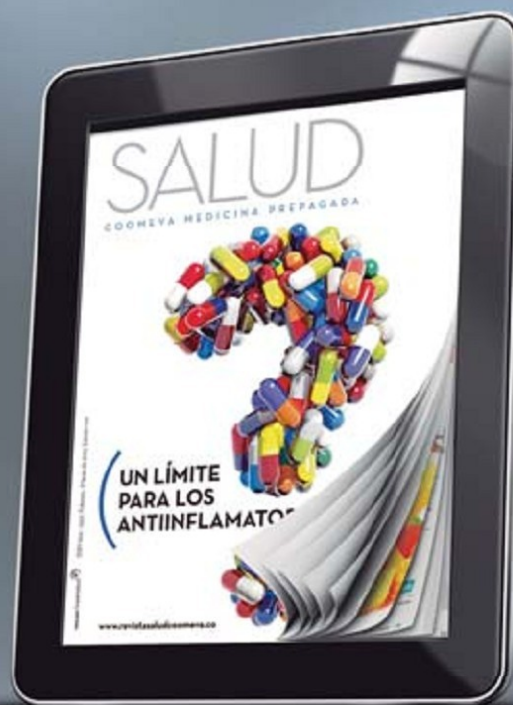
En Tanzania y Vietnam han evaluado cómo usan efectivamente el software, y confirmaron que después de 45 minutos de interacción, los médicos pueden tomar decisiones con más precisión, sin necesidad aún de contar con traducción.

El software está en inglés, hace tres años desarrollaron la aplicación para Android y iOS, y se mantiene actualizado con la contribución de 120 editores.

“El acceso inmediato a una biblioteca actualizada de conocimiento médico y a una información que es fácil de entender porque está diseñada de forma visual aumenta la posibilidad de tener mayor precisión”, remata el profesor Dieckmann.

# SALUD,

un tema para muchas páginas.



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





Fotos cortesía Leslie Kempt.

# 130

VIDEOS Y 5.000 FOTOGRAFÍAS HACEN PARTE DEL SOFTWARE QUE AYUDA A LOS PROFESIONALES DE LA SALUD A TOMAR DECISIONES MÉDICAS BASADAS EN EVIDENCIA.

## EN COLOMBIA SE PRUEBA EL SOFTWARE

La Fundación Cardioinfantil, en Bogotá, entidad prestadora de servicios de Coomeva Medicina Prepagada, recibió el software en donación de la organización sin ánimo de lucro, Kids Care Everywhere, con el objetivo de contribuir a una mejor prestación del servicio pediátrico. Al respecto, Jaime Céspedes Londoño, jefe del Departamento de Pediatría, indicó que como hospital universitario y centro de investigación, vienen trabajando en la gestión clínica electrónica y cuentan con bibliotecas virtuales para acceder, incluso a través del móvil, a las principales bases de datos médicas.

“Esta herramienta, PEMSoft, mejora lo existente y lo vuelve más amigable al usuario”. Precisa que esta se acerca al tipo de razonamiento y enfoque que siguen los médicos, que “usualmente van al punto”. “En el mundo de la pediatría tenemos calculadoras y hay que dosificarlo todo, y esta herramienta resume todo un trabajo laborioso en el tema de resucitación y medicina de emergencia, por ejemplo, en las que se necesita tener rápido acceso a drogas, dosis y cálculos”. Para volcarse hacia este tipo de recursos es preciso que muchas instituciones hagan “cambios culturales” y ya no gestionen sus proce-

dimientos en papel y den el salto al mundo virtual, lo que empieza a ser habitual para las nuevas generaciones. Claudia Espinosa, infectóloga pediatra, y profesora asistente en el Hospital Kosair Children de Louisville, E.U., argumenta que lo que diferencia a PEMSoft de otros, “es la rápida evaluación de la información y las frecuentes actualizaciones”. Además, el hecho de que no se requiera internet siempre para acceder en la versión móvil (solo cuando se actualiza), “representa una gran ventaja para esos médicos que trabajan en instituciones sin la estructura tecnológica necesaria para mantener una red en servicio operando constantemente” ●



# Súmate a la onda Saludable

ACEPTA EL RETO VITAL

*Incorpora en tu día a día rutinas que muevan tus músculos, que activen la circulación y que te ayuden a quemar las calorías que ingieres en tus comidas diarias.*

**Empieza con algunas acciones, acepta el reto y muévete más, superemos el sedentarismo.**



VIGILADO Supersalud

- Usa las escaleras en lugar del elevador.
- Camina durante el descanso, receso o almuerzo
- Realice tareas del hogar a un paso rápido
- Participa de sesiones de aerorumba o aeróbicos
- Estaciona tu vehículo lejos de la entrada, así tendrás que caminar un poco más.
- Juega con tus hijos o sobrinos, compartes con ellos y activas tus músculos y ritmo cardiaco.
- Evita pedir domicilios en lugares cercanos. Prográmate, ponte cómodo y ve caminando a comprar; lo disfrutarás.
- Usa la bicicleta para ir a lugares cercanos.
- Saca a pasear tu mascota dos veces al día.
- Haz pausas activas que involucren todo tu cuerpo en tu lugar de trabajo.



Salud +

Pinos

Coomeva | Medicina Prepagada



Coomeva | Medicina Prepagada



## INGRESOS

### MONTERÍA

#### Medicina Alternativa

Olga Marina Pérez Tapia  
Dirección: Calle 23 1 53  
Teléfono 7854538

### MEDELLÍN

#### Oftalmología

Mauricio Vélez Fernández  
Dirección: Cra 48 19A 40  
Cons. 1517 Torre Médica  
Ciudad de Río ||  
Teléfono: 4480329

## ACTUALIZACIÓN DE DATOS

### APARTADÓ

#### Clínicas, Centros Médicos y Hospitales

##### Angiouraba S.A.S

Dirección: Cra 3 Bis Entre Calles 1 y 2  
Teléfono: 2177957

#### Ortopedia y Traumatología

Nicolás Zuluaga Agudelo  
Dirección: Diag 99E 106C 84  
Cons 706 Clínica de Urabá  
Teléfono: 8297878

#### Clínicas, Centros Médicos y Hospitales IPS Universitaria Sede Apartadó

Dirección: Cra 98 106 - 176  
Teléfono: 8283101

### MEDELLÍN

#### Otorrinolaringología

Gloria María Gallego  
Dirección: Diag 75 B 2 A 80  
Cons 709 Torre Médica  
Las Américas  
Teléfono: 3459245

#### Imágenes Diagnósticas

##### Departamento de Radiología Ltda.

Dirección: Calle 51 45-93  
Oficina 309 Clínica Soma  
Teléfono: 3223972

#### Resonancia Magnética

##### Fundación Instituto de Alta Tecnología Médica de Antioquia IATM

Dirección 1: Calle 64 Con Cra 51D  
Dirección 2: Cra 20 2Sur 185  
Teléfono: 4484481

#### Ginecología y Obstetricia Oncológica

Jorge Alexander Rodríguez Gallego  
Dirección: Calle 78B 69 - 240  
Unidad Cancerología Hospital Pablo Tobón Uribe  
Teléfono: 4459103

#### Mastología

Jorge Alexander Rodríguez Gallego  
Dirección: Calle 78B 69 - 240  
Unidad Cancerología Hospital Pablo Tobón Uribe  
Teléfono: 4459103

#### Endocrinología

José Fernando Botero Arango  
Dirección: Cra 43A 18 Sur - 135  
Local 537 Clínica Integral de Diabetes Sao Paulo Plaza  
Teléfono: 6049564

#### Cirugía Pediátrica

Francisco Mejía Sarasti  
Dirección Cra 20 2Sur 185  
Cons 1010 Clínica El Rosario El Tesoro  
Teléfono: 3269204

#### Cirugía General

Jean Pierre Vergnaud Córdoba  
Dirección Cra 20 2Sur-185  
Cons 1101 Torre Médica El Tesoro  
Teléfono: 3269227

#### Ortopedia y Traumatología

Guillermo Forero González  
Dirección Cra 48 10-45  
Local 807 Centro Comercial Monterrey  
Teléfono: 3115503

#### Cirugía General

Pedro José Correa Viloria  
Dirección: Diag 75B 2A 80  
Cons 307 Torre Médica Las Américas  
Teléfono: 3417070 Ext. 312

#### Endoscopia Digestiva

Pedro José Correa Viloria  
Dirección: Diag 75B 2A 80  
Cons 307 Torre Médica Las Américas  
Teléfono: 3417070 Ext. 312

#### Dermatología

Ernesto Peña Santamaría  
Dirección: Cra 65B 30-95  
Cons 304  
Clínica Medellín Occidente  
Teléfono: 2658542





# Retimax®

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

Hidratante



Retimax Antiojeras



Retimax Ultra



Retimax Body



Retimax Tónico Facial



Ureaskin Hidratante Corporal



Retimax Like



Retimax Face



Retimax Aclarante



Nuestra nueva Sede Principal es una realidad gracias a la confianza, el talento y el compromiso de nuestro equipo humano.



Muy pronto a su servicio una obra construida con una fuente de energía ilimitada:

# Nuestra Vocación de Servicio.



VIGILADO Supersalud  
Superintendencia de Salud

REINVENT.

Nuestra experiencia y vocación de servicio sumadas a la más alta tecnología y modernas instalaciones, permiten transformarnos y evolucionar, para seguir prestando servicios cálidos y seguros.

Gente y tecnología para seguir cuidando y preservando la Vida.



*Vocación de Servicio*

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