

# SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

CRECER  
SIN ESTRÉS

ISSN 1692-5556 Abril - Mayo de 2015 Edición 122

laboratorio  
Supersalud

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

 **Coomeva**  
Medicina Prepagada

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 122  
Abril - Mayo 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 Cooameva**  
Alfredo Arana Velasco

**Gerente General  
Cooameva 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**  
Bertha Lucía Varela Rojas  
**Jefe Nacional Auditoría Médica**  
Martha Liliana Cifuentes  
**Coordinadora Nal. De  
Relacionamiento con Prestadores**  
Claudia Alexandra García  
**Coordinadora Nacional de Prestación**  
Juan Fernando Saavedra  
**Jefe Nacional de  
Mercadeo y Publicidad**

**Colaboradores**  
Madelayne Orozco Clavijo  
Luz Faid Carime Ballesteros  
Alexandra Arango

**Editora**  
Paula Lilián Henao Bermúdez

**Periodista**  
Catalina Morales

**Colaboración**  
Carlos Alberto Daza  
Alej Giovanni Muñoz

## CUIDAR LA SALUD DE TU FAMILIA

**A**lguna vez te has preguntado ¿qué es salud? Porque si bien es cierto a veces se pierde el horizonte del cuidado de la salud, y se deja de ser consciente de conservarla en buen estado, y es cuando se deteriora, que añoramos ser saludables.

Comúnmente relacionamos la salud al control o cura de las enfermedades, olvidando el cuidado previo y preventivo de guardar nuestro cuerpo de excesos alimenticios, sedentarismo, alcohol, tabaco, ritmos de vida acelerados, entre otros aspectos que deterioran nuestra mente y la funcionalidad de los órganos del cuerpo.

La salud debe ser el bien máspreciado. Con ella se puede disfrutar la vida a plenitud, trabajar, compartir con la familia, soñar y hacer realidad los sueños, solo hay que tener mínimas restricciones y disposición al cuidado; disfrutar de comer, dormir, caminar, bailar, comprar y ayudar a los demás; por eso cuidar de ella es la mejor herencia que puedes dejar a tus generaciones.

Pero hacer de esta un tesoro es una labor de tomar conciencia y de forjar hábitos, y estos inician en familia; algunas enfermedades se heredan genéticamente, pero otras porque se imitan las malas costumbres de padres, abuelos y amigos. La sociedad puede ser más saludable si desde la mesa de cada hogar se inicia con el consumo dia-

rio de 5 frutas y verduras, si se bebe frecuentemente agua y si se destina un tiempo regular a la realización de la actividad física.

Cooameva Medicina Prepagada se preocupa por ti y los tuyos, y nos esmeramos por brindarles información útil a través de nuestros canales de comunicaciones, nuestros profesionales están comprometidos con el cuidado de la salud y son ellos los expertos consejeros, en las Unidades Integrales de Salud, UIS, a través de los programas de salud los acompañamos en cada etapa de la vida. Nuestra invitación es a celebrar la salud y a que hagas parte del compromiso de cuidarte y cuidar de los tuyos. El 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud, este año la OMS ha dirigido la celebración a la "inocuidad de los alimentos", fuentes vitales de energía para nuestro cuerpo, pues el organismo internacional registra que en el mundo se presentan 2 millones de muertes al año por consumo de alimentos contaminados. Por lo anterior nos unimos en este objetivo y te invitamos a tener prácticas seguras a la hora de preparar y elegir tus alimentos.

Transforma tu vida y lidera acciones saludables en tu entorno. Te invitamos a conocer Salud +, regístrate y gana pinos por tus consultas médicas de prevención, en abril podrás granar pinos por consultar al nutricionista y alimentarte saludablemente.

[www.saludmas.pinoscoomeva.com](http://www.saludmas.pinoscoomeva.com) ●



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

#### Macroeditora de Revistas

Paula Andrea Montoya T.  
**Editora**

Natalia Estefanía Botero

**Diseño**  
Juan Sebastián Arango G.

**Periodistas**  
Claudia Arias  
Ingrid Cruz

Daniela Granada  
Daniela Hernández  
María Antonia Giraldo  
Laura López

**Fotografía**  
Shutterstock

**Infografía**  
Juan José Restrepo R.

#### Comercialización

El Colombiano  
Cali: 310 544 2354  
[mariscolm@elcolombiano.com.co](mailto:mariscolm@elcolombiano.com.co)  
Bogotá: (1)4156764 ext. 1504  
Medellín: 3122027269  
[monicagr@elcolombiano.com.co](mailto:monicagr@elcolombiano.com.co)  
311 3060246  
[sergior@elcolombiano.com.co](mailto:sergior@elcolombiano.com.co)

El contenido de los artículos de la revista Salud Cooameva 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 Cooameva 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 Cooameva 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

Abril - Mayo 2015



( CON TU CUERPO )

- 8 Abuelos**  
La isquemia cerebral es mejor prevenirla que padecerla.
- 10 Para ellas**  
Ese dolor punzante e incomprensible.
- 14 Ten en cuenta**  
Automedicación es un arma de doble filo.
- 16 Tu generación**  
Deporte en adolescentes: guiar y no obligar
- 20 Conjuntos**  
Prevención frente al Virus del Papiloma Humano.
- 22 Antes de**  
Prepárese para hacer deporte.

( CON TU MENTE )

- 28 Pequeños gigantes**  
El equilibrio, la clave para una infancia feliz.
- 32 A dúo**  
¿Cómo enfrentar la muerte de la pareja?
- 36 Por tu sonrisa**  
Para conservar la sonrisa toda la vida.
- 40 Ten en cuenta**  
Para entender la depresión.
- 42 Vida actual**  
Noticias de la salud y el mundo médico.

( CON TU MUNDO )

- 44 Armonía es salud**  
Atención plena.
- 48 Lo natural**  
Jengibre, salud que se puede saborear.
- 50 Antes de**  
Atentos frente al chikunguña
- 54 Radiografía**  
Las enfermedades raras o huérfanas.

( CONTIGO )

- 56 Servicios**  
Urgencias odontológicas: calma y atención.
- 58 Servicios**  
Revista Coomeva en la web.
- 60 Prevención**  
La citología: Indolora y salva la vida
- 64 Buena alimentación**  
Salud de adentro hacia afuera.
- 66 Directorio**  
Novedades de nuestros proveedores.



# 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



NUEVO

**SunStop**  
Concealer  
Stick Corrector



**SunStop**  
Polveros 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  
TERAPIAS  
MEDICINA GENERAL  
VENTILACIÓN MECÁNICA DOMICILIARIA  
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 Bancoimeva 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

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

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

## CARIBE

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

**CARTAGENA**  
Mango Av Jimenez, Cra 18 #25-142,  
2° piso, callejón Porlo  
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

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

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

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

CON TU CUERPO )

41°C

EL ASCENSO DE LA TEMPERATURA CORPORAL POR ENCIMA DE ESTE INDICADOR PUEDE DERIVAR EN UN GOLPE DE CALOR.

## CUIDADO CON LOS GOLPES DE CALOR

### CUANDO LA SUDORACIÓN NO ES SUFICIENTE

Generalmente, el cuerpo se enfría solo mediante la sudoración. En los climas calurosos, especialmente con altos niveles de humedad, la temperatura corporal puede elevarse hasta niveles peligrosos y es posible desarrollar enfermedades causadas por el calor.

### IMPORTA LA CANTIDAD DE EXPOSICIÓN

No hay que permanecer expuesto al calor demasiado tiempo. Otros factores que podrían ser peligrosos son el ejercicio excesivo y la condición física. Los adultos mayores, los niños pequeños y las personas enfermas o con sobrepeso tienen un riesgo mayor.

### CONSUMIR LÍQUIDOS

Otros de los efectos son las erupciones cutáneas por calor, es decir la irritación de la piel por exceso de sudoración. Es conveniente consumir abundantes líquidos, reponer sales y minerales y limitar el tiempo de exposición al calor puede ayudar a mitigar los efectos de un golpe de calor.



# LA ISQUEMIA CEREBRAL,

ES MEJOR PREVENIRLA QUE PADECERLA

**ASESOR GREGORIO SÁNCHEZ V.** - Médico internista, adscrito a Cooameva Medicina Prepagada.

**La mayoría de las secuelas de esta enfermedad son irreversibles. Es más frecuente en personas mayores de 60 años.**

Es común que las personas mayores de 60 años empiecen a sufrir de enfermedades cerebrovasculares, dentro de ellas la isquemia cerebral que es la disminución de la circulación de la sangre en el cerebro, lo que conlleva a que haya menos oxigenación de las células de este órgano.

Esta enfermedad se produce porque el organismo empieza a pasar cuenta de cobro por el poco cuidado que han tenido algunas personas frente a varias enfermedades cardiovasculares que sufren los

adultos, ellas son: la hipertensión arterial (presión alta en la sangre), la diabetes (azúcar alta en la sangre) y la dislipidemia (colesterol alto en la sangre), entre otras.

Además de esto, la arterioesclerosis (endurecimiento y posterior taponamiento de las arterias), el consumo de cigarrillo y alcohol, y la fragilidad de los vasos sanguíneos por el paso de los años, también influyen para que se presente la isquemia cerebral, la que se puede dar como trombosis cerebral (alguno de los vasos de las arterias cerebrales se taponan por un

trombo o una placa de grasa de los vasos), o derrame u hemorragia cerebral (se da cuando uno de estos vasos se revienta y la sangre sale de este hacia el tejido cerebral).

La isquemia cerebral puede producir falta de fuerza, rigidez, parálisis de un brazo, una pierna, de la cara o de medio cuerpo, pérdida de la movilidad, afasia (no se puede hablar), imposibilidad para ingerir alimentos y a veces insensibilidad en algunos sitios del cuerpo. Estos síntomas pueden ser transitorios o permanentes si el daño es grave

Si en 24 horas se recupera el paciente, es porque sufrió una isquemia cerebral transitoria, popularmente conocida como un aviso de trombosis o pre-trombosis, en ella no se producen secuelas, pero si la persona no se controla, no se cuida, pueden generarse complicaciones más adelante.

Cuando se presenta una trombosis cerebral o un derrame cerebral hemorrágico, el cual genera un daño definitivo o permanente, se necesitan meses o años de terapia para tratar de recuperarse pues las secuelas en la mayoría de los casos son irreversibles, estas dependen del área cerebral que se afecte, por ejemplo, si impacta la zona que tiene que ver con el lenguaje, la persona puede quedar sin hablar; si afecta el área que corresponde a la parte motora, la persona puede tener pérdida de la movilidad total o parcial.

La isquemia cerebral se puede confundir con un tumor cerebral o con algunas infecciones como la neurocisticercosis, enfermedad que la origina un parásito, que forma cicatrices en el cerebro, entonces los exámenes que ordene el médico son los que aclararán la causa de la isquemia.

El tratamiento consiste en suministrar medicamentos que controlen la presión arterial, que bajen la presencia de azúcar y colesterol en la sangre y que mantengan la sangre fluida para evitar la formación de trombos o placas que tapen los vasos y obstaculicen la circulación de la sangre. El objetivo principal es permitir restablecer el flujo de oxígeno en el tejido cerebral •

**IDENTIFIQUE UN ATAQUE CEREBRAL**

El tipo más común de Accidente cerebrovascular es el llamado ataque cerebral isquémico, y es causado por un coágulo sanguíneo que bloquea o tapona un vaso sanguíneo en el cerebro.

**Embolia**  
Un coágulo que se produce en alguna parte del cuerpo y se traslada a través de los vasos sanguíneos y queda atrapado en una arteria cerebral.

**Trombosis**  
Se forma un coágulo en las arterias cerebrales y aumenta de tamaño al punto de bloquear el flujo de sangre al cerebro.

**Alerta importante**  
También es posible que se presente un accidente cerebrovascular, que luego se resuelve sin dejar un déficit importante. Es el llamado Ataque Isquémico Transitorio.

Fuente: Medlineplus, <http://www.thrombosisadvisor.com>  
Infografía EL COLOMBIANO © 2015. JR-N3

## HÁBITOS PARA CONVIVIR CON ESTA CONDICIÓN

- ▶ Mantener un Índice de Masa Corporal entre 20-25 y hacer ejercicio regularmente.
- ▶ Suspender el cigarrillo y disminuir el consumo de alcohol.
- ▶ Disminuir las grasas, harinas, sal y azúcar.
- ▶ Tomar con juicio los medicamentos para la hipertensión, la diabetes, la dislipidemia y la arterioesclerosis.
- ▶ La familia juega un papel clave para acompañar a una persona que empieza a padecer los síntomas de isquemia cerebral.
- ▶ Hay que seguir las recomendaciones del médico para evitar secuelas posteriores.

**PROlab**<sup>®</sup>



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: 516 67 40



www.prolab.com.co



( CON TU CUERPO  
para ellas )

# FIBROMIALGIA

## ESE DOLOR PUNZANTE E INCOMPRENDIDO

**Cuerpo y mente,**  
ambos se ven  
afectados con esta  
enfermedad y ambos  
deben ser tratados.

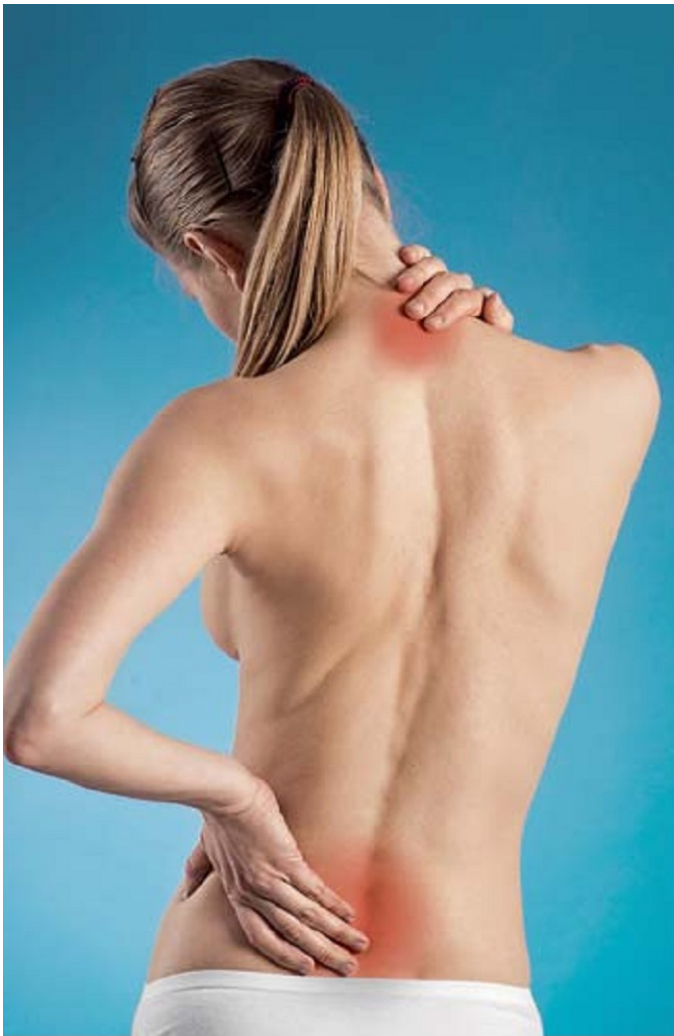
**ASESOR**  
JORGE J. CALLE B.  
Siquiatra, adscrito a  
Cooameva Medicina  
Prepagada.

Le diagnosticaron fibromialgia y tras consultar al reumatólogo este le recomendó visitar también al psiquiatra? Podría sonar extraño, pero no lo es. De hecho, para la elaboración de este artículo la fuente de información fue, justamente, un psiquiatra. Se trata del doctor Jorge Julián Calle Bernal, especialista en dolor y docente de la Universidad de Antioquia, que ha visto y atendido muchos casos de esta enfermedad, padecida por 9 mujeres de cada 10 pacientes y que fue descubierta hace muchos años, si bien se ha hecho más popular en los últimos 20.

El doctor Calle explica que la fibromialgia es un padecimiento considerado reumatológico, una enfermedad que pro-

duce dolor en fibras musculares y articulaciones. Se trata, como muchas otras en la actualidad, de una dolencia crónica de causa desconocida, cuyo síntoma principal es el dolor generalizado en zonas musculares, tendinosas, articulares y viscerales, además de sensación de fatiga, trastornos del sueño y fibrofog -dificultad para concentrarse-.

La literatura médica describe 18 sitios del cuerpo dolorosos, y se supone que si una paciente -eventualmente algún hombre- presenta dolor en 11 de ellos, además de los otros síntomas, ya padece la enfermedad, pero el doctor Calle anota que esta es una visión reduccionista con la que hay que tener mucho cuidado, especialmente al realizar el tratamiento. Con



respecto al Síndrome de fatiga crónica, se trata de un padecimiento similar, pero que en este caso no se manifiesta con dolor como la fibromialgia.

Ambas enfermedades están en el grupo de los Síndromes de sensibilización central, descritos por el doctor Muhammad B. Yunus de la Universidad de Illinois, College de medicina de Peoria. En la clasificación, el profesional incluye otros padecimientos como el síndrome de dolor miofascial, el síndrome de vejiga irritable, dolores de cabeza y el síndrome de piernas inquietas, todos ellos con características en común, incluidas el dolor, el sueño poco reparador, el cansancio y una ausencia de patología estructural de los tejidos.

## PORQUE LA VISIÓN ES EL SENTIDO MÁS IMPORTANTE

Ofrecemos servicios de calidad

Clínica  
**Clofán**  
Servicios en oftalmología



### NUESTRO PORTAFOLIO

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

VEJILADO Supersalud

La visión de la ciencia al servicio de tus ojos

☎ Línea única: 448 17 01

Sede principal: carrera 48 No. 19 A - 40, Sector Ciudad del Río  
Edificio Torre Médica / Sede Oriente: calle 42 No. 56 - 39



Síguenos en: / Clofan

CrossMedia

( CON TU CUERPO  
para ellas )

**Esta enfermedad la padece 9 mujeres de cada 10 pacientes y si bien fue descubierta hace muchos años, se ha hecho más popular en los últimos 20.**

#### UN TRATAMIENTO INTERDISCIPLINARIO

El panorama de las personas que padecen fibromialgia no parece ser muy alentador, pero el doctor Calle tiene la convicción de que un diagnóstico bien realizado, una mirada de cada paciente en su particularidad y un tratamiento interdisciplinario,

permitirán una mejoría notoria de los síntomas.


En este punto radica, precisamente la importancia de incluir un siquiatra en el proceso: “Hoy en día existen medicamentos para tratar los

síntomas físicos de la fibromialgia, pero lo que me ha mostrado a mí y a muchos otros profesionales la práctica, tras ver muchas pacientes, es que esta enfermedad tiene un componente emocional alto, que si no se trabaja, no permitirá que la persona mejore”.

Explica que normalmente la fibromialgia aparece en mujeres muy autoexigentes, con cargas grandes que pueden ser del ámbito familiar o laboral. El diagnóstico

puede ser realizado por médico general, internista, reumatólogo o por el mismo siquiatra, y una vez se establece, lo más importante es que trabajen juntos para combatirlo: “Pero no que el internista mande unos medicamentos por su lado y el siquiatra ni se entere, sino que conversen entre ellos, que establezcan un plan de trabajo conjunto; cuando esto no pasa, se de uno cuenta de que incluso a veces los médicos mandamos el mismo medicamento, con nombres comerciales distintos y el paciente no se percata de ello”, explica.

Para el doctor Calle está pues claro, que si no se hace un manejo integral, no se hace nada, de hecho a veces intervienen en el proceso incluso especialistas en terapia de familia, cuando se establece que hay un componente en este campo de la vida del paciente, que contribuye a su condición. Y aquí hay un aprendizaje para muchas otras situaciones médicas que no tienen una causa claramente establecida, y por ende una cura, pues como lo define la Asociación internacional para el estudio del dolor -Iasp, por sus siglas en inglés-: “el dolor es una experiencia sensorial y emocional desagradable, con daño tisular actual o potencial o descrito en términos de dicho daño”.



**Las personas con fibromialgia tienden a despertarse con dolores y rigidez en el cuerpo, que mejora durante el día. El dolor se siente profundo y punzante.**

## PUNTOS DE SENSIBILIDAD QUE IRRADIAN EL DOLOR



Las áreas del dolor se denominan puntos de sensibilidad, los cuales se encuentran en el tejido blando de algunas áreas señaladas. El dolor se irradia luego a todo el cuerpo.

En ese sentido, subestimar o cuestionar el dolor de otro resulta por lo menos atrevido, pues al existir un componente emocional, no hay manera de establecer una escala única de intensidad. Lo más importante es que las pacientes no se aislen ni se den por vencidos en la búsqueda del diagnóstico y posterior tratamiento de su enfermedad, en especial en casos como el de la fibromialgia, que ha hecho que muchas sean estigmatizadas o incomprendidas •

**ANALIZAR**  
LABORATORIO CLÍNICO

Nuestra tecnología  
y experiencia, ahora  
más cerca de ti.

**NUEVA  
SUCURSAL**

**CENTRO  
INTERNACIONAL**

Calle 28 No. 13A - 24  
Local 7 / Museo Parque  
Central Bavaria

**Horario de atención.**

Lunes a Viernes: 7:00 a.m. a 12:00 m  
y 2:30 p.m. a 5:30 p.m.  
Sábados: 7:00 a.m. a 12:30 p.m.

**Toma de Muestras:**

Lunes a Viernes: 7:00 a.m. a 12:00 m  
Sábados: 7:00 - 10:30 a.m.

Contamos con 18 puntos  
de atención en Bogotá y Chía,  
encuentra el más cercano a tí en:

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

☎ 658 0000

( CON TU CUERPO  
ten en cuenta )



# AUTOMEDICACIÓN

## ES UN ARMA DE DOBLE FILO

**Los medicamentos, la dosis y la frecuencia con la que van a ser tomados deben ser prescritos por un médico.**

**ASESOR MARIO ROBERTO SANTAMARÍA SANDOVAL,**  
Médico cirujano, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada

En nuestro país es una práctica habitual la automedicación. Así, cuando las personas se enferman acostumbran tomar los medicamentos que les sugieren el vecino, el amigo, la abuelita, el vendedor de una farmacia o consultan en Google, en vez de ir al médico. Piensan que de esta manera ahorran tiempo y dinero, sin considerar que cada organismo es diferente y que lo que le puede servir a una persona puede no ser conveniente, e incluso perju-

dicial, para otra. “El 90% de las personas que van a una consulta médica de urgencias ya se ha automedicado y el 99% de ellas, lo esconden”, indica el médico cirujano Mario Roberto Santamaría Sandoval. No obstante, es importante acudir al médico porque él examina, evalúa al paciente y en el momento de recetar, tiene en cuenta los síntomas, la dosis que necesita el enfermo según su peso y la frecuencia con la que se va a tomar el medicamento •

## EFFECTOS NOCIVOS

Los medicamentos que más se auto-prescriben son los antibióticos y los analgésicos. Los primeros sirven para eliminar la fiebre, sudoración y el malestar general, producidos por invasores de tipo bacteriano y las personas los usan mucho para otras causas como los virus o como antiinflamatorio y para esto no sirven; los segundos, se usan para controlar el dolor.

Los antibióticos que más se automedican son: ampicilina y cefaxilina, y los analgésicos que más se autoprescriben son: aspirina, acetaminofén, ibuprofeno y naproxeno.

Los efectos de la automedicación con antibióticos son la intolerancia al fármaco, ardor en el estómago, dolor abdominal, molestias urinarias y digestivas, erupciones o brotes en la piel, intoxicación y vómitos. La autoprescripción con analgésicos causa los mismos efectos que los antibióticos y además, produce daños en los riñones y el hígado.

# Enfermarse nunca es bueno

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



Brindamos un servicio individualizado, integral, seguro, cálido e incluyente con su familia.

## Nuestros Servicios:

- Urgencias de adultos y pediátricas
- Salas de cirugía
- Unidad de cuidado Intensivo
- Hospitalización de adultos y pediátrica
- Laboratorio Clínico
- Imágenes diagnósticas: (radiología, ecografía y TAC)



Urgencias

24 Horas



CLINICA VIP, para personas importantes como usted

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

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

( CON TU CUERPO  
tu generación )

# DEPORTE EN ADOLESCENTES: GUIAR Y NO OBLIGAR

**ASESOR HÉCTOR FABIO CRUZ**

Médico-deportólogo. Adscrito a Cooameva Medicina Prepagada.

**La actividad física** es importante en todas las etapas de la vida, pero obligar a desarrollar alguna práctica en particular, a veces no deseada, puede frustrar y llevar al abandono, en especial en edades tempranas.

La práctica deportiva resulta fundamental en todas las etapas de la vida, siempre teniendo en cuenta la edad y la etapa específica de desarrollo por la que se pasa en un momento dado. Los primeros años se trata de un asunto muy lúdico, que no obstante aporta bastante en el proceso de crecimiento y, además, permite ver las particularidades de cada persona y sus necesidades.

El doctor Héctor Fabio Cruz, médico deportólogo, destaca cómo en la actualidad, muchas guarderías y preescolares, ya tienen involucrado en sus programas una actividad física adecuada a la edad y que les permite identificar las diferencias de cada alumno. "Hay niños que se caen de un muro muy bajo y se fracturan una pierna, mientras otros se caen de un segundo piso y se paran sin un rasguño, de ahí la importancia de saber qué hay que trabajarle o reforzarle a cada uno", anota el profesional.

En su experiencia, el doctor Cruz ha visto las dificultades que enfrentan más adelante los niños sedentarios, que no solo tocan con su proceso de desarrollo



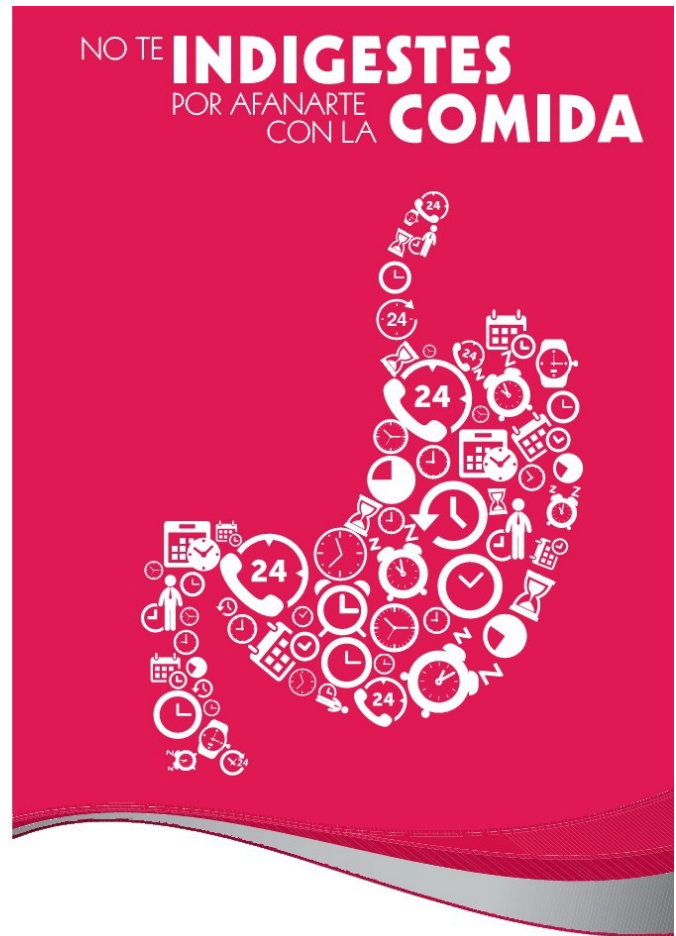


físico, sino con asuntos como obesidad, agravada por malos hábitos alimenticios. Por eso hay que preparar bien el camino para que cuando lleguen a la adolescencia, ya exista una huella deportiva al haber iniciado su actividad desde niños.

**DEPORTE SIEMPRE, MEDURA TAMBIÉN**

Tener una práctica deportiva cuando se llega a la adolescencia, resulta mucho más fácil si esta se inició desde la niñez, no se trata de obligar a los pequeños a que hagan tal o cual deporte –quizás el que sus padres habrían querido practicar–, sino de mostrarles posibilidades y guiarlos, hasta que encuentren el de su preferencia. “El estrés es una de las causas más grandes de abandono de la práctica deportiva en los niños, y puede darse porque están en un deporte que no eligieron ellos mismos, o porque aunque practican el de su preferencia, se sienten presionados a obtener medallas y destacarse”, reflexiona el doctor Cruz.

Entonces los padres deben tener muy claro que este no es el objetivo de que sus hijos practiquen un deporte, pues la



NO TE **INDIGESTES**  
POR AFANARTE  
CON LA **COMIDA**

La forma como alimentas tu vida se refleja en tu salud

Somos especialistas en el **CUIDADO DEL SISTEMA DIGESTIVO**

Nos preocupamos por **tu bienestar interior**

VICIADO Supersalud

**INSTITUTO GASTROCLINICO**



**444 66 00**

WWW.INSTITUTOGASTROCLINICO.COM  
CRA. 46 # 2 SUR 45, CONSULTORIO 158  
UNIDAD MEDICA LAS VEGAS MEDELLIN (COLOMBIA)  
INSTITUTO@GASTROCLINICO.COM.CO



( CON TU CUERPO  
tu generación )



**2000**

CALORÍAS REQUIERE UNA  
PERSONA NORMAL.  
LOS ADOLESCENTES QUE  
HACEN DEPORTE PODRÍAN  
REQUERIR EL DOBLE.

## LA ALIMENTACIÓN

Como parte fundamental del proceso de crecimiento y desarrollo, la alimentación de los adolescentes debe ser muy completa y balanceada, más cuando se practica algún deporte. El doctor Cruz recomienda entre cinco y seis comidas al día, en cantidades moderadas (acordes a su edad) y que incluyan frutas, verduras, proteínas y carbohidratos sanos -buscando evitar los azúcares refinados-.

importancia de hacerlo radica en el aporte que da a su etapa de crecimiento y desarrollo, además de la disciplina que obtienen, que luego se lleva a otras esferas de la vida. Así, tampoco tiene sentido que haya adolescentes practicando cuatro y cinco deportes, en unas jornadas extenuantes.

La práctica a estas edades puede ser diaria, pero con una carga y tiempo medidos, porque resulta fundamental respetar los procesos biológicos de los niños, que se ven afectados cuando la carga se exagera. Obviamente todas las personas viven procesos diferentes, y habrá aquellos que ten-

gan un gusto y aptitudes sobresalientes, descubiertas a temprana edad y decidan entrar a competir, lo cual tampoco es malo per se, mientras sea bien orientado.

En cualquier caso, la motivación para practicar uno u otro deporte debe ser endógena, es decir propia del niño, y nunca exógena, en este caso, por sugerencia, a veces obligados por los padres. “Está bien que sus tutores los guíen y acompañen, pero no deben forzarlos nunca a practicar un deporte que no quieren o a competir sin sentirse a gusto”, anota el deportólogo.

Más preocupante aún, el doctor Cruz

dice que ha visto padres obligando a sus niños a tomar suplementos y sueros, para que tengan un mayor rendimiento, algo que en su concepto no tiene ninguna presentación. Lo importante es que los adolescentes se alimenten e hidraten bien, tengan un sueño reparador y una vida y actividades acordes a su edad, aun siendo deportistas.

Orientar y no obligar parece ser la máxima, los padres están para abrir puertas y mostrar alternativas, pero son los hijos quienes en última medida deciden, lo cual también es cierto para motivar y promover la práctica deportiva entre los adolescentes •



# Estamos cerca de ti

- Urgencias 24 Horas
- Hospitalización
- Salas de Cirugía
- Apoyo Diagnóstico
- Unidad de Cuidado Intensivo
- Cheque Ejecutivo



**Los Nogales**  
Clínica

 **Autopista norte Calle 95**  
costado oriental

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

 PBX: (1) 593 7000

( CON TU CUERPO  
conjuntos )



## RELACIONES SEXUALES

Toda mujer que haya tenido relaciones sexuales, por lo menos una vez en su vida, debe practicarse la citología vaginal. Este examen favorece el diagnóstico oportuno. También detecta a tiempo las lesiones y reduce el riesgo de padecer cáncer de cuello uterino.

1 ó 2

VECES AL AÑO, SEGÚN SEA EL CASO, SE RECOMIENDA HACER UNA VISITA AL GINECÓLOGO.

## ¿Qué es?

El VPH es un virus común que se propaga a través del contacto sexual. Hay diversos tipos de virus y si bien muchos de ellos no causan problemas, otros pueden derivar en cáncer.

## VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)



## VACUNA

En la actualidad hay dos vacunas, las cuales están aprobadas por las autoridades de salud. Ambas protegen contra los dos tipos de VPH que causan la mayoría de los casos de cáncer de cuello uterino. Ciertos tipos de VPH pueden llevar a que se presente cáncer cervical, vaginal y vulvar en las mujeres; verrugas genitales en hombres y mujeres; y cáncer del pene o de ano en los hombres. Es preciso consultar con el especialista antes de proceder a aplicarla.

## VPH

El Virus del Papiloma Humano se contagia principalmente por contacto sexual. Existen más de 100 tipos de VPH. La mayoría son inofensivos, y pueden no presentar síntomas, pero algunos tipos se asocian con un mayor riesgo de tener cáncer. Se adquieren al tener relaciones sexuales, orales, vaginales o anales con una pareja infectada. Para las mujeres, la citología es el camino más efectivo para descubrir a tiempo problemas en el cuello uterino derivados del VPH.

26

AÑOS ES EL LÍMITE DE EDAD EN MUJERES PARA APLICAR LAS VACUNAS CONTRA EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO.



FUNDACIÓN  
VALLE DEL LILI

*Excelencia en Salud al servicio de la comunidad*

## GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA

La Fundación Valle del Lili pone a su disposición un equipo humano interdisciplinario altamente calificado para brindar

**la mejor atención a su familia.**



### Ginecología

- Consulta externa para adolescentes y adultos
  - Citología
  - Planificación
- Cirugía laparoscópica
- Cirugía ginecológica
- Ginecología oncológica

### Obstetricia

- Control prenatal
- Ecografía 3D
- Partos y cesáreas
- Manejo integral pacientes de alto riesgo
- Cirugía fetal

[www.valledellili.org](http://www.valledellili.org)

Tel: 680 5757 ext. 7323

Avenida Simón Bolívar

Cra.98 No. 18-49

Cali - Colombia

# PREPÁRESE PARA HACER DEPORTE



**La mayoría de las lesiones deportivas se pueden prevenir con ejercicios de calentamiento y estiramiento, usando un calzado adecuado y teniendo en cuenta la técnica del deporte.**

**ASESOR**  
LEIDY TATIANA  
ORDÓÑEZ MORA  
Fisioterapeuta

Antes de la práctica deportiva, es importante preparar al cuerpo mediante ejercicios de calentamiento (aumentan la circulación, generan calor), y estiramiento (alargan la fibra muscular obteniendo una longitud óptima para el ejercicio), de esta manera se previenen lesiones inmediatas o tardías.

Además se debe tener un calzado y vestimenta idóneos. Los tenis deben tener cámara de aire o resortes, un zapato plano puede producir lesiones o daño de meniscos; la ropa debe ser cómoda y acorde a la práctica deportiva.

También se debe tener la valoración de un fisioterapeuta o preparador físico para que mire en qué condiciones está su cuerpo, qué necesidades tiene y con base en eso, determine cuáles son los ejercicios más adecuados, saber la técnica del deporte que se va a realizar y no hacerlo en ayunas, comer algo ligero, pero si se hizo una ingesta grande de comida, se debe esperar dos horas u hora y media.

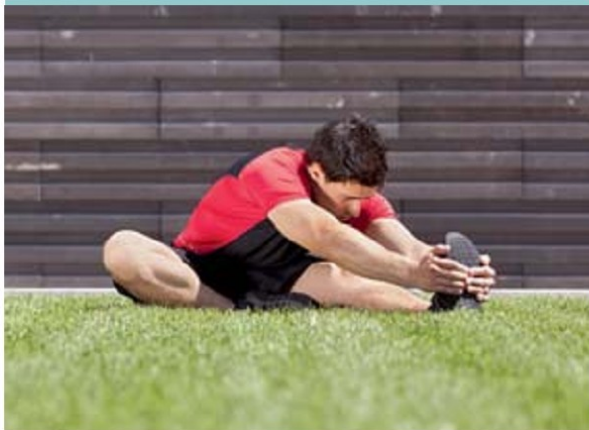
## FASES

Antes de la práctica deportiva, se debe hacer el calentamiento moviendo las articulaciones y los músculos que más se vayan a ejercitar, se pueden efectuar dos series de 20 segundos por articulación. Después siguen alrededor de cinco minutos en los que se trabaja una fase más veloz (aeróbica) como un trote en el puesto, una caminata rápida o un movimiento apresurado de los brazos y por último, un corto estiramiento principalmente de los músculos que se van a mover en el ejercicio, se debe hacer una sola serie de 20 segundos en cada estiramiento.

Y al final de la realización del deporte, se debe hacer una fase llamada vuelta a la calma (recuperación), donde se hacen ejercicios de inspiración y expiración y luego se cierra con estiramientos de los músculos principales que se desarrollaron, estos se deben realizar de la cabeza a los pies o viceversa con una duración de 20 segundos, músculo por músculo •

## ENFOQUE SEGÚN LA DISCIPLINA DEPORTIVA

- ▶ **Trotar:** calentamiento y estiramiento de miembros inferiores (pie, pierna y muslo).
- ▶ **Atletismo:** lo mismo que trotar y hacer estiramientos en glúteos y espalda.
- ▶ **Natación:** estirar muy bien brazos, piernas, manos y cabeza. Si se va hacer estilo libre o espalda, se deben realizar ejercicios circulares de hombros, estiramientos en la zona dorsal, en la parte del centro del cuerpo y en la espalda.
- ▶ **Ciclismo:** calentamiento de miembros inferiores y estiramiento del dorso y la espalda.
- ▶ **Tenis:** calentamiento y estiramiento de miembros superiores con énfasis en músculos extensores de codo, muñeca y hombros.
- ▶ **Fútbol:** estiramientos en extremidades inferiores, una o dos series con 20 segundos, músculo por músculo. Énfasis en el estiramiento y de músculos aductores (parte de adentro del muslo), cuatro series de 20 repeticiones y calentamiento. Los taches de los guayos si son para usarlos en cancha sintética deben ser cuadrados, y si son para cancha de tierra deben ser en punta.
- ▶ **Voleibol:** énfasis en el calentamiento y estiramiento de la articulación palmar y de miembros inferiores.
- ▶ **Baloncesto:** calentamiento generalizado, énfasis en manos y usar tenis con cámara de aire.



## Unidad de Cardiología

### Tu corazón en las mejores manos

- Cardiología no invasiva, prueba de esfuerzo, ecocardiografía doppler y de estrés
- Cirugía cardiovascular
- Consulta médica especializada
- Consulta y ecocardiografía pediátrica
- Estudios de función autonómica y tilt test
- Electrofisiología, mapeo tridimensional de arritmias y ablación por radiofrecuencia
- Electrocardiograma, monitoreo holter y de presión arterial
- Hemodinámica e intervencionismo vascular periférico
- Unidad de cuidados coronarios



VENUSIO SEPARRALDE

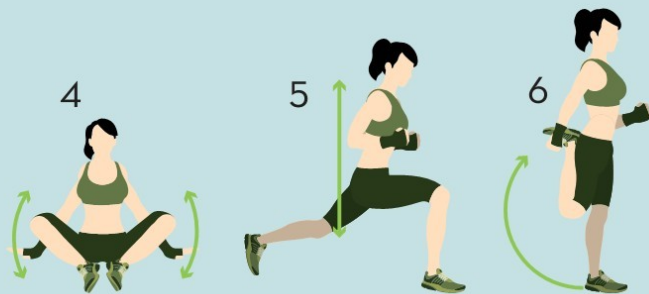
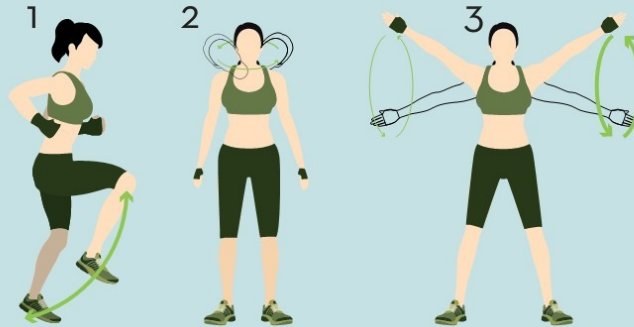
Central de citas: 448 9003 - [www.clinicamedellin.com](http://www.clinicamedellin.com)  
 Sede Occidente: Carrera 65 B No. 30 - 95 Conmutador: 444 6152  
 Sede Centro: Calle 53 No.46 - 38 Conmutador: 356 8585  
 Sede El Poblado: Calle 7 No. 39 - 290 Conmutador: 311 2800



## TÓMESE UNOS MINUTOS PARA CALENTAR Y ESTIRAR

### PREPÁRESE PARA UNA RUTINA DE EJERCICIOS

1. Trotar suavemente durante cinco minutos con el objetivo de activar el sistema circulatorio.
2. La cabeza preferiblemente se mueve arriba, abajo izquierda, abajo derecha, y no en círculos, estos ejercicios se repiten durante 30 segundos cada uno y deben realizarse con pausas para evitar mareo.
3. Los brazos se pueden mover en círculos durante 30 segundos hacia delante y 30 segundos hacia atrás, se pueden hacer de dos series.



4. Este ejercicio estira aductores (músculos de cara interna de la pierna). Se juntan los talones y las piernas, en posición de mariposa, y se empujan las piernas hacia abajo intentando tocar el suelo. Cuente 20 segundos, y haga una o dos series.
5. Este ejercicio sirve para realizar estiramiento de los gemelos o gastrocnemios y del tendón de Aquiles. Se lleva una pierna adelante y la que queda atrás debe estirarse e intentar tocar el piso con el talón. 30 segundos por cada pierna.
6. Este ejercicio sirve para estirar los cuádriceps. Se dobla la rodilla se toma desde el talón y se lleva ligeramente la pierna a la extensión, se cuentan 20 segundos por cada pierna.

7. Estiramiento de extensores principalmente de columna e isquiotibial. Sentado en el suelo con las piernas extendidas y se estiran los brazos intentado tocar las puntas de los pies.
8. Estire de isquiotibiales y de extensores de espalda. Se coloca de pie con las rodillas completamente extendidas y se debe flexionar el tronco e intentar tocar la punta de los pies.
9. Estiramiento de isquiotibiales, aductores o abductores. Se hace en tres posiciones: (1) de pie, se deja la pierna sobre una superficie derecha y se intenta tocar la punta de pie. (2) de pie, se estira la pierna llevándola hacia dentro sobre una superficie y se intenta tocar la punta del pie. (3) de pie, se estira la pierna llevándola hacia afuera sobre una superficie y se intenta tocar la punta del pie.





# EN EL MES DE LA MUJER

## MEJORA LA EXPRESIÓN DE TUS OJOS Y REJUVENECE TU MIRADA

Con nuestros Oftalmólogos  
puedes lograrlo  
sin perder la funcionalidad de tus ojos  
y la naturalidad en tu expresión.

----- Para eliminar líneas  
de expresión en frente y ojos.

### POR SER TU MES, TENEMOS PARA TI:

Precios especiales, valoración sin costo  
y opciones de Financiación



Clínica de Oftalmología  
**Sandiego**  
*Vemos por ti*

Información: 262 63 63 Ext. 148 | Carrera 43 # 29-35  
servicioalcliente@clnicasandiego.com.co | |   
www.clinicasandiego.com.co | Medellín - Colombia

( CON TU CUERPO  
vida actual )

# PARA SABER MÁS

## LA COCOA, BUENA PARA EL CORAZÓN

Una noticia dulce. De acuerdo con un estudio publicado en Cochrane Library, algunos compuestos de la cocoa o el chocolate negro como los flavanoles, estas sustancias son responsables de la formación de óxido nítrico, que a su vez relaja las paredes de los vasos sanguíneos generando un descenso en la presión arterial.



# 25%

DE LAS CALORÍAS DIARIAS SE DEBEN OBTENER A PARTIR DE LAS GRASAS MONOINSATURADAS O POLIINSATURADAS.

## LA LUZ, DISPARADOR DE LAS MIGRAÑAS

Según un estudio reseñado en la publicación online Cephalgia, de la Universidad de Cincinnati, las personas que padecen migrañas o dolores de cabeza tienen un 30 por ciento más de posibilidades de experimentar un episodio en los días en los que la luz irradia con más fuerza. Este vínculo hallado por los investigadores, Geoffrey y Vincent Martin, permitirá a las personas establecer mecanismos para prevenir que se desencadene la situación.



## TAN NECESARIAS COMO LAS GRASAS EN LA DIETA

El 60 por ciento del cerebro está constituido por grasa, un nutriente esencial para las funciones del aprendizaje y la memoria. Por ello es importante consumir "grasas saludables" que se encuentran en los aceites vegetales, el aguacate y algunas nueces y semillas. Lea las etiquetas, si hay grasas "trans", evítelas.




## EDULCORANTES, ¿CULPABLES DEL SOBREPESO?

Cifras entregadas por el Instituto de Desarrollo de Ultramar muestran el crecimiento de los índices de obesidad en el mundo. En el caso de América Latina, más del 56 por ciento de los adultos sufren de sobrepeso. De acuerdo con expertos, este fenómeno amenaza con romper los sistemas de salud. Para mantener un peso adecuado muchos acuden al uso de edulcorantes, pero ¿son saludables? En 2010 la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria concluyó que sí, después de llevar a cabo un análisis de todas las evidencias disponibles. La entidad encontró que estos componentes no son causa de cáncer, no son tóxicos y son seguros para mujeres embarazadas y niños.

## (TEN EN CUENTA)

Otro tipo de endulzantes sí tienen efectos secundarios en los consumidores en general. En grandes cantidades pueden causar retención de líquidos o diarrea.



CON TU MENTE

**7-9**  
horas

ES EL TIEMPO  
RECOMENDADO QUE  
DEBEN DORMIR LOS  
ADULTOS JÓVENES, DE  
18 A 25 AÑOS.

**PROBLEMAS DEL SUEÑO  
MÁS COMUNES**

Si le cuesta trabajo dormir o se despierta sintiéndose cansado o somnoliento, puede tener problemas del sueño. Además del insomnio, que es la dificultad para dormir, está el síndrome de las piernas inquietas, esa sensación de hormigueo o picazón en las piernas.

**MÁS TIEMPO PARA DORMIR**

Los recién nacidos (de 0 a 3 meses) necesitan entre 14 y 17 horas de sueño al día, y los bebés (de 4 a 11 meses) requieren de 12 a 15 horas. Las personas mayores de 65 años, entre 7 y 8 horas en la noche, y los adultos, de 26 a 64 años, de 7 a 9 horas.

**UN MUNDO POR DESCUBRIR**

Dormir es reconstituyente e importante para la consolidación de la memoria.

( CON TU MENTE  
pequeños gigantes )

# EL EQUILIBRIO, LA CLAVE PARA UNA INFANCIA FELIZ

**Permitir que nuestros** niños repartan su tiempo en múltiples actividades es esencial para alejarlos de situaciones difíciles. El juego, el estudio y la familia son pilares para el equilibrio.



60

MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA POSIBLE SI LLEGAN A UN ACUERDO FAMILIAR DE LIMITAR EL USO DE TV O VIDEOJUEGOS A DOS HORAS AL DÍA.

**ASESORA ANGELA REYES** - Psicóloga, adscrita a Medellín Cooemeva Medicina Prepagada.

La niñez es una etapa de inocencia, donde impera la espontaneidad y la picardía. Pocos creen que durante este estadio haya cabida para algo distinto, pero lo cierto es que los pequeños son tan vulnerables a un desequilibrio emocional como lo pueden ser los adultos. A los padres es a quienes corresponde cuidar celosamente de ese balance, y la mejor forma de hacerlo es permitir que el niño reparta su tiempo en diversas actividades que lo formen, lo entretengan y lo edifiquen.

Para Ángela Reyes, psicóloga de la Universidad Pontificia Bolivariana y especialista en psicología clínica de la Universidad del Norte, son varios los factores que hay que tener en cuenta para lograr ese delicado equilibrio en nuestros niños. La terapeuta, consultada por la revista Cooemeva, los enumera en una lista a saber: “promover la buena salud, lo cual incluye una dieta saludable, suficiente sueño y practicar ejercicio, e incentivar actividades en las que se relacione positivamente con los demás”.

El juego es parte fundamental de la ecuación, de acuerdo con un estudio de la revista Pediatrics, la actividad mejora el comportamiento de los pequeños, esto se comprobó con niños que tenían más de 15 minutos de recesos escolares al día. La

explicación puede estar vinculada a que el entretenimiento al aire libre les permite liberar tensiones para posteriormente estar más enfocados en sus deberes académicos. Reyes, por su parte, recomienda actividades lúdicas como “juegos de mesa, pequeñas labores de cocina o actividades del hogar”.

La terapeuta continúa subrayando lo importante que es que los niños “limiten el tiempo que pasan frente a las pantallas”. Reyes insiste en que aunque algunos padres opinan que sus niños están bien entretenidos al frente de televisores, videojuegos y tabletas, la realidad es que la sobreexposición conlleva a una pérdida de la interacción familiar. No se trata de prohibir pero sí controlar el tiempo y la calidad del contenido. “El padre de familia debe estar presente, debe saber qué programas ve su hijo para que le haga la orientación respectiva”, enfatiza Reyes.

Aunque suena obvio, la psicóloga recalca la importancia de la presencia permanente de los padres. “Los pequeños deben pasar más tiempo con ellos, saber elogiar su buen comportamiento, que le hagan ver sus fortalezas, le ayuden a examinar los problemas de una manera diferente y le permitan expresar sus sentimientos y pensamientos”, manifiesta.

El diálogo, continúa Reyes, es el ele-



**inSer**

Instituto de **Fertilidad Humana**



### III SIMPOSIO INTERNACIONAL DE MEDICINA REPRODUCTIVA

PRESERVACIÓN DE LA FERTILIDAD Y LAPAROSCOPIA GINECOLÓGICA

#### EXPOSITORES

JACQUES DONNEZ  
BÉLGICA

DAVID OLIVE  
USA

MASASHIGE KUWAYAMA  
JAPÓN

ANTONIO GUTIÉRREZ  
MÉXICO

17 Y 18 DE ABRIL  
HOTEL INTERCONTINENTAL  
MEDELLÍN



INFORMES:  
(4) 268 80 00



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

( CON TU MENTE )  
pequeños gigantes



**Demasiada exposición**  
a la televisión o los videojuegos  
conlleva a la pérdida de la  
interacción familiar.

mento que alimentará todos los sanos hábitos que mencionamos anteriormente, ya que abrirá espacios para que el menor manifieste opiniones, deseos e incluso situaciones que le preocupan. Esto puede suceder en caso de que el niño esté siendo expuesto a acoso escolar o matoneo, una realidad desafortunadamente frecuente en nuestra sociedad. La especialista recomienda facilitar instancias para que el menor exprese sus preocupaciones frente a estos temas.

#### LOS PEQUEÑOS SÍ SE DEPRIMEN

No se puede tratar el tema del equilibrio emocional de los pequeños sin abordar el fenómeno de depresión infantil que, según cifras de la Organización Mundial de la Salud, afecta al 3% de la población

infantil mundial. Dicha condición, de acuerdo con diversos autores, ocupa entre el 10 y el 15% de las consultas en psiquiatría para menores.

La doctora Reyes define la situación como un “trastorno del estado de ánimo que puede llegar a ser altamente incapacitante e incluso interferir en el normal desarrollo del niño”. Para considerar que el paciente está presentando esta condición se deben identificar al menos cuatro síntomas (ver recuadro) por un periodo ininterrumpido de quince días.

Se desconocen las causas que lo ocasionan, pero la doctora Reyes establece al menos tres posibles detonantes, a saber: “predisposición genética, inhibición de producción de neurotransmisores en el cerebro, o puede desencadenarse debido a expe-

## ALERTA CON ESTOS SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN

- ▶ Tristeza frecuente.
- ▶ Llanto.
- ▶ Pérdida de interés en sus actividades favoritas.
- ▶ Falta de energía.
- ▶ Aislamiento social.
- ▶ Manifiesta sentimientos de culpabilidad.
- ▶ Sensibilidad extrema hacia el rechazo y el fracaso.
- ▶ Aumento de la irritabilidad.
- ▶ Dificultad en sus relaciones sociales.
- ▶ Quejas frecuentes de enfermedades físicas.
- ▶ Ausencia a clases escolares.
- ▶ Dificultad para concentrarse.
- ▶ Cambios notables en los patrones de apetito y sueño (aumento o disminución).
- ▶ Pensamiento y expresiones suicidas.

riencias específicas”, explica la especialista.

La clave para mantener esta condición a raya, especialmente frecuente en niños que atraviesan la etapa de prepubertad, es que los padres y demás miembros de familia asuman conductas preventivas. Lo más recomendable es no alarmarse, en lo posible, y “mantener una actitud positiva frente a la resolución de la situación”. Evidentemente, también se hará necesario consultar con un profesional, esto, cabe aclarar, con previo consentimiento del pequeño.

Para no caer en estas condiciones, los padres no deben descuidar su rol comprometido con los pequeños. Son ellos facilitadores de su sana interacción y como tales deben animarlos a “expresar sentimientos y escuchar con amor y comprensión”, concluye la doctora Ángela Reyes •



**Estar cerca**  
es acompañar tus momentos vitales

### Sede principal:

Clinica 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 MENTE  
a dúo )

# ¿CÓMO ENFRENTAR LA MUERTE DE LA PAREJA?

Si el ser amado pierde la vida, es necesario hacer el duelo de una forma adecuada y comprender que es necesario continuar.





**ASESOR**  
SANTIAGO PÉREZ - psicólogo

**A**prender a sobrellevar el fallecimiento de la pareja, es quizás uno de las cosas más difíciles que puede enfrentar una persona.

Aunque la muerte es una faceta natural de la vida, la pérdida del ser querido representa un enorme dolor que debe ser tratado con atención y pertinencia, para evitar que la tristeza y la depresión destruyan todo a su alrededor.

Admitir un fallecimiento toma tanto tiempo como sea necesario para cada persona. Es un episodio en el que se atraviesan diversas fases, que no siempre se llevan de forma progresiva, pues están superadas a la experiencia personal.

La capacidad de resiliencia, esa que permite que las personas se sobrepongan al dolor, debe desarrollarse con fortaleza para renovar la dirección con la que se asume la vida. Es normal que frente a la muerte se manifieste desespero, melancolía, tristeza y rabia. Pero el ser humano tiene aptitud necesaria para afrontar y continuar.

“Es importante que quien atraviese por esta situación, entienda que es un proceso de aprendizaje, que tiene que ser apoyado por una red profesional de salud mental que permita tejer espacios de escucha para consolidar un nuevo sentido de la experiencia de superación”, asegura el psicólogo Santiago Pérez.

#### **PACIENCIA PARA CONTINUAR**

El duelo es un viaje que se prolonga hasta que la persona logra aceptar la muerte y llena su vida de entendimiento. Es una transformación que requiere un trabajo arduo por la sanación de sí mismo.

Se debe comenzar por evitar negar la pérdida y aislarse. Hablar sobre la muerte y aceptar los sentimientos que esto genera, es parte fundamental del proceso.

**iatm**  
INSTITUTO DE ALTA TECNOLOGÍA MÉDICA

**Resonancia Magnética General y Especializada**

- Corporal total
- Cerebral y espinal avanzada
- Funcional cerebral
- Próstata y mama
- Corazón
- Pediátrica
- 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](https://twitter.com/sanvicentefund)  
[/sanvicentefundacion](https://www.facebook.com/sanvicentefundacion)  
[www.sanvicentefundacion.com](http://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](http://www.iatm.com.co)  
Medellín - Colombia

( CON TU MENTE  
a dúo )



“El estado de ánimo que se presenta durante un duelo, genera diversas tensiones en el resto de los ámbitos de vida. Pueden aparecer adicciones que disfrazan

**Durante el proceso de duelo, es importante hacer ejercicio. Ayuda a liberarse del estrés y evita que las emociones sean extremas. Hay que expresarse para motivar el desahogo.**

el dolor y retardan el proceso. Se debe hacer énfasis en expresar las emociones y motivar el desahogo”, indica Pérez.

El luto depende de la forma de ser de cada persona, de cómo era su pareja y de cómo era la relación que se sostenía con ella. No hay una fórmula para establecer un tiempo defini-

do para la superación de la muerte. Existen pautas que ayudan a lograr la aceptación, pero cada caso es distinto y necesita acciones particulares.

Es bueno que durante este recorrido se rememore y agradezca la vida del ser querido. Adelantar proyectos en su memoria, es un recurso que ayudará a lidiar con la pérdida.

Así mismo, la intervención de un psicólogo o experto en salud mental, permitirá que una persona que perdió a su pareja entienda mejor cómo manejar el temor, ansiedad y frustración que ocasiona esta situación. Este apoyo logrará el desarrollo de estrategias que estimulen la superación de la muerte •

Conoce y accede **más fácil** al mejor portafolio de servicios oftalmológicos del sur occidente colombiano



### CANALES PARA SOLICITUD DE CITAS DE OFTALMOLOGÍA Y OPTOMETRÍA

**Telefónico:**

(2) 511 0200, opción 1

**Página web:**

[www.clinicaofta.com/solicitud-de-citas](http://www.clinicaofta.com/solicitud-de-citas)

**E-mail:**

[citas@clinicaofta.com](mailto:citas@clinicaofta.com)

**Presencial:**

Sede principal, segundo piso oficina 215



Consula sin cita en sede principal  
De 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

### AYUDAS DIAGNÓSTICAS

Agenda con nosotros el examen diagnóstico que necesites.

*No requiere autorización previa:*

- Biometría Ocular
- Campos Visuales
- Paquimetría
- Tomografía Corneal
- Topografía Corneal

Tel: (2) 511 0200, opción 1

*Requiere autorización previa:*

- Fotografía Ocular
- Angiografía Fluoresceínica
- Electrofisiología Ocular
- Sensibilidad al Contraste
- Ecografía Ocular
- RetCam 3 (para uso pediátrico)
- Microscopía Especular

### UNIDAD DE CIRUGÍA REFRACTIVA

Corrección de Miopía, Hipermetropía y Astigmatismo

Tel: (2) 511 0232 - 39

Cel: 317 641 8889

[www.clinicaofta.com/mejorsingafas](http://www.clinicaofta.com/mejorsingafas)

### ATENCIÓN PERSONALIZADA AL USUARIO

Gestión de trámites, requerimientos, información de lentes intraoculares e inquietudes en general, en la sede principal de la Clínica, primer piso, área UCR. En jornada continua de 7:00 a.m. a 6:00 p.m.

Tel: (2) 511 0881 - (2) 511 0202

### UNIDAD DE DIABETES Y SALUD OCULAR

Tratamiento integral al paciente diabético

Tel: (2) 511 0200 opción 2 o

Ext. 244 - 547

**E-mail:**

[unidaddediabetes@clinicaofta.com](mailto:unidaddediabetes@clinicaofta.com)

**Sede Principal:** Carrera 47 Sur No 8C-94

**PBX:** (2) 511 0200

**Línea gratuita nacional:** 01 8000 933800

**Página web:** [www.clinicaofta.com](http://www.clinicaofta.com)

**E-mail:** [servicioalcliente@clinicaofta.com](mailto:servicioalcliente@clinicaofta.com)

**Síguenos:**    @clinicaofta





# PARA CONSERVAR LA SONRISA TODA LA VIDA

**ASESOR ANDRÉS CABALLERO** -  
Odontólogo periodoncista, adscrito a Cooomeva Medicina Prepagada.

**El desprendimiento de piezas dentarias es un tormentoso capítulo que puede atravesarse durante la adultez. Puede alterar la comunicación y la autoestima.**

Los dientes son protagonistas de la historia de vida de una persona. Desde los primeros años son la prioridad de los cuidados especializados que pretenden garantizar una dentadura saludable.

A veces los planes fallan. Malos hábitos de higiene, falta de atención odontológica, una dieta inadecuada y enfermedades periodontales se presentan para acabar con la ilusión de una bonita sonrisa.

La edad puede aumentar el riesgo, pues diversas afecciones dentales son más comunes durante la adultez. Estas perjudican principalmente las encías y las estructuras óseas que soportan las piezas dentales.

“Los dientes representan un elemento

fundamental de la vida. Son importantes para alimentarnos, comunicarnos y sonreír. La pérdida dental afecta la estética y tiene graves implicaciones psicológicas”, asegura Andrés Caballero, odontólogo periodoncista.

La pérdida de estas piezas ocurre por traumatismos o enfermedades. En los adultos es frecuente que la situación esté relacionada con una afección periodontal. Esta infección crónica afecta la encía y el hueso que sostienen los dientes. Después de que se genera este daño, aparece la movilidad. Es decir, el diente pierde la propiedad de mantenerse fijo hasta que finalmente se pierde.

Otra casusa de pérdida dental es la

caries, que puede avanzar hasta afectar por completo la funcionalidad del diente, el daño puede extenderse hasta la raíz lo que puede finalizar inevitablemente con la extracción.

La pérdida de una pieza dental también se presenta después de fracturas o fisuras por trauma, el segmento afectado a veces es tan grande, que no es posible conservar el diente y, por lo tanto, se requiere la extracción.

Las enfermedades sistémicas son otra causa de la pérdida de los dientes, existe una estrecha relación entre algunas enfermedades crónicas, como la hipertensión o la diabetes, con la inflamación de los teji-

## Diversas afecciones dentales son más comunes durante la adultez y perjudican principalmente las encías y las estructuras óseas que soportan las piezas dentales.

dos dentales, es decir, las enfermedades periodontales, razón por la cual es indispensable que estos pacientes cuenten con un tratamiento integral que involucre médico, odontólogo y autocuidado.

Quienes padecen de pérdida de dientes, con frecuencia pueden presentar dificultades para establecer una comunicación exitosa, pues presentan inconvenientes para hablar con seguridad y pronunciar algunos fonemas.

La pérdida de dientes produce, además, inconvenientes digestivos, debido a la disminución de la eficiencia de la masticación. La pérdida ocasiona una sobrecarga en este proceso y desencadena alteraciones en el mismo.

Una de los efectos de mayor impacto en la pérdida dental, sobre todo si involucra la parte anterior afectando la sonrisa, es la aparición de problemas relacionados con la baja autoestima. La complicación estética que representa genera timidez e inseguridad.

### DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

Existen varias posibilidades de tratamiento frente a la pérdida de una o varias piezas dentales. Lo primero es establecer la causa de la misma.

Si es por cuidado inadecuado o por la presencia de alguna enfermedad de forma que se pueda establecer tratamiento dental y sistémico coordinadamente.

Existen diferentes tipos de tratamientos para reemplazar los dientes perdidos, estos deben representar un soporte que permita restablecer componente funcional y estético.

Endulzante natural a base de estevia



0 CALORÍAS



[manuelitafree.com](http://manuelitafree.com)

 /manuelitafree





El profesional debe orientar al paciente sobre las ventajas de cada una de las opciones sobre el caso particular de cada paciente para elegir la de mayor conveniencia.

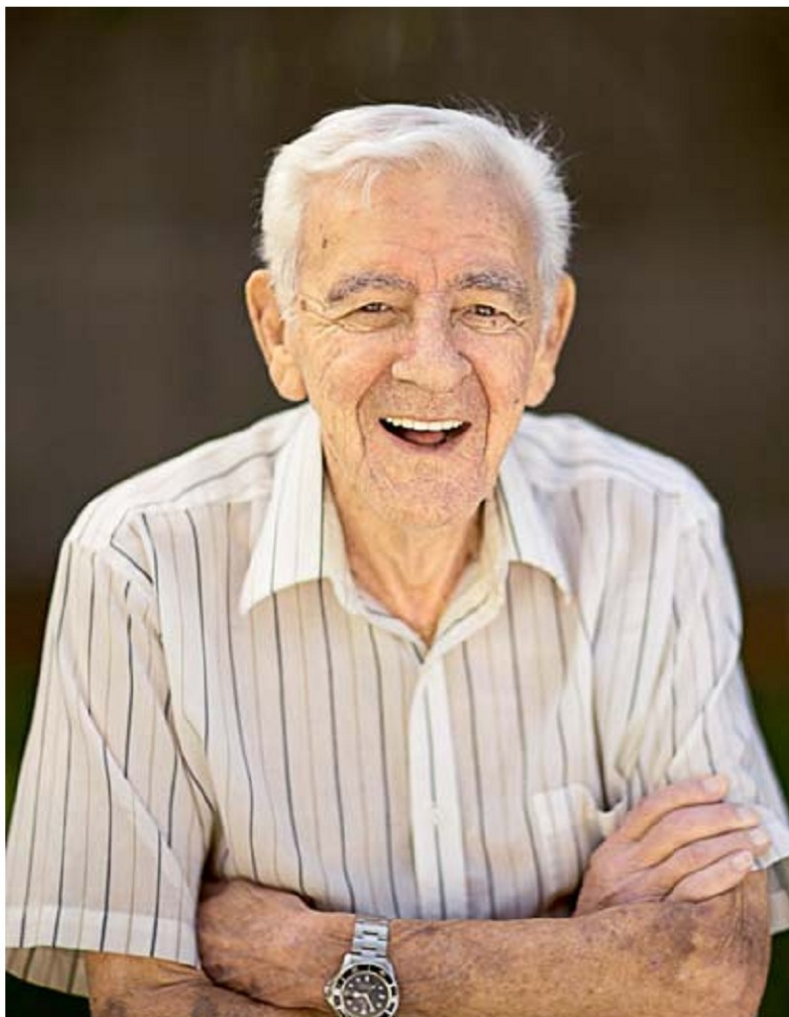
Dichas opciones van desde prótesis removibles, fijas hasta implantes dentales.

Las prótesis removibles, también conocidas como esqueléticas, son prótesis que pueden ser dentosoportadas (se sujetan de diente) o dentomucosoportadas (se sujetan de diente y mucosa, como es el caso de extremo libre de piezas dentarias), y se realizan cuando el paciente aún conserva algunos de sus dientes naturales. Estas prótesis son removibles, o lo que es lo mismo, pueden ser extraídas y colocadas por el paciente.

La prótesis fija consiste en la ubicación de restauraciones sobre los dientes que el paciente no puede remover a voluntad, es decir permanecen fijas en boca mediante la talla y restauración de dientes “pilares” sobre los cuales se sujetan la estructura con los dientes faltantes.

El implante dental es un aditamento diseñado para sustituir la raíz faltante y mantener el diente artificial en su sitio. Habitualmente tiene forma roscada y está fabricado con materiales compatibles con los tejidos y órganos para que no generen reacción de rechazo y permitan su unión al hueso.

“Los implantes permiten que se restituya la funcionalidad del diente perdido y que el paciente recupere la confianza para sonreír”, concluye Caballero •



## NO SE PIERDA ENTRE LA TERMINOLOGÍA

**1** **Implante:** Aditamento que reemplaza la raíz dental. El especialista lo implanta en hueso mediante un procedimiento quirúrgico menor sobre el cual se colocará posteriormente el diente (corona) que reemplazará la pieza perdida o será soporte de prótesis que reemplazarán varios dientes.

**2** **Periodontitis:** Es una enfermedad de las encías de origen bacteriano que afecta los tejidos que sostienen los dientes; constituidos por la encía, el hueso, el cemento radicular y el ligamento periodontal, se manifiesta más comúnmente en adultos mayores de 35 años, pero puede iniciarse en edades más tempranas.

**3** **Endodoncia:** Un tratamiento dental para una infección dental. Durante una endodoncia, se eliminan el suministro sanguíneo y los nervios de un diente. Después, el diente suele rellenarse de un material y sellarse.

Nº1  
para el tratamiento  
de cicatrices y estrías  
en 17 países



"Compré Bio-Oil un día que fui a la farmacia. El producto funciona. Tengo 47 años y tengo un poco de estrías, unas viejas cicatrices y ojeras bajo mis ojos. Después de usar Bio-Oil la apariencia de las estrías mejoró, las ojeras son menos notorias (de hecho ahora me hacen cumplidos todo el tiempo sobre lo joven que luce mi rostro) y las cicatrices también se ven mucho mejor. Seguiré comprando Bio-Oil. Funciona." Phenix Hall

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.

(CON TU MENTE)  
ten en cuenta



# PARA ENTENDER LA DEPRESIÓN

ASESORA ANA ISABEL JIMÉNEZ C. - Psicóloga, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.

**Este trastorno mental** es uno de los más frecuentes en el mundo. Puede convertirse en un problema de salud serio, que desencadena sufrimiento y graves alteraciones del comportamiento.



Sentía ganas de desaparecer. No lograba levantarse de la cama ni parar de llorar. La noticia de que su hijo mayor podía tener cáncer, la destruyó. Ni siquiera había una confirmación médica del diagnóstico, pero no deseaba saber nada más de la vida. Esta situación representa una reacción en la que la tristeza se convierte en enfermedad. Una afección más conocida como depresión.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que este trastorno afecta a más de 350 millones de personas en el mundo. Se diferencia de las variaciones habituales de ánimo, porque es un problema de larga duración, acompañado de dificultad para relacionarse con otros, pérdida de interés, ansiedad y baja autoestima.

En ocasiones, esta enfermedad no se trata correctamente, pues es considerada por algunos como algo pasajero o como un asunto en el que nadie más debe entrometerse.

“La población colombiana no asume la salud mental como una prioridad. Muchos creen que visitar un psicólogo es sólo para personas que están ‘locas’. Desconocen que si una depresión no es tratada de forma adecuada, tiene consecuencias irreparables”, afirma la psicóloga Clara Arias.

#### INTERVIENE LA BIOQUÍMICA

La depresión es el resultado de diversas interacciones entre factores sociales, psicológicos y biológicos. El trastorno puede ser generado por motivos relacionados con la dimensión afectiva del ser humano, como pérdidas emocionales profundas o

problemas de autoestima. Sin embargo, la bioquímica también interviene en el desarrollo de esta afección.

Las personas que padecen una depresión, presentan altos niveles de cortisol, hormona que participa en el metabolismo y el sistema inmunológico. Esta variación afecta el equilibrio de agentes químicos que actúan en el cerebro, como los neurotransmisores serotonina, dopamina y noradrenalina.

Estos niveles también se alteran debido a causas hereditarias. Es decir, si se recibe una formación basada en una visión triste del mundo, o si el crecimiento ocurre en un ambiente poco enriquecedor.

#### ¿QUÉ HACER?

La atención médica oportuna y de forma rutinaria, concede el diagnóstico de una alteración física o biológica que genere depresión. Por eso, es importante llevar hábitos de vida saludable que influyan en un correcto desarrollo del cuerpo.

El ambiente que rodea a una persona que sufre este trastorno, es fundamental para lograr su rehabilitación. El cariño y la paciencia de los seres queridos son esenciales en un tratamiento que alcance la recuperación.

“Uno de los problemas más graves de las personas con depresión, es que abandonan las terapias. El apoyo psicosocial es básico para tratar la enfermedad. Además, es necesario ser consciente de que muchas veces tiene que combinarse con fármacos antidepressivos o psicoterapia”, señala el psicólogo Santiago Pérez ●



**25%**

DE LA POBLACIÓN ADULTA  
TIENE EN ALGÚN MOMENTO  
DEPRESIÓN O ANSIEDAD,  
SEGÚN EL INSTITUTO  
DE SALUD MENTAL  
EN E.U.

( CON TU MENTE )  
vida actual

# PARA SABER MÁS

## ¿LE CUESTA DORMIRSE? EVITE ACTIVAR EL MÓVIL

Si quiere tener una noche de sueño reparador, evite la tentación de prender su tableta o teléfono móvil. Un estudio de la Universidad de Harvard indicó que la luz brillante de estos dispositivos parece suprimir la melatonina, una hormona que promueve el sueño y que normalmente aumenta al anochecer y alcanza su nivel más alto cuando dormimos. "Esta luz tiene consecuencias serias para nuestro sueño y nuestro nivel de alerta, no solamente cuando estamos usando estos dispositivos electrónicos, sino en la mañana siguiente también, incluso después de haber dormido 8 horas", afirmó Anne-Marie Chang, neurocientífica en la División de Trastornos del Sueño del Hospital Brigham and Women's de la Universidad de Harvard.



## 75%

DE LOS NIÑOS TIENEN AL MENOS UN DISPOSITIVO ELECTRÓNICO EN SU DORMITORIO, INDICÓ UNA ENCUESTA DE LA NATIONAL SLEEP FOUNDATION.

## MANTENGA A RAYA EL ESTRÉS MENTAL

Investigadores de la Universidad de Yale alertaron sobre el impacto negativo del estrés mental sobre la salud, que podría afectar la recuperación de un ataque cardíaco, en especial, en mujeres. Las terapias, del tipo cognitivo conductual, pueden ayudar a reducir la presión. Es importante permitirse experimentar emociones fuertes y también reconocer cuándo tiene que evitarlas para poder seguir funcionando. También, cuándo dar un paso atrás para descansar y llenarse de energía.



## PONGA LÍMITES AL CORREO ELECTRÓNICO

La tecnología ha impuesto la cultura de estar siempre disponibles, aún si es de noche o fin de semana. Liane Davey, autora del libro *You First*, recomienda establecer límites en la jornada laboral para leer y procesar los que entran, y establecer reglas sobre los considerados "urgentes", luego de la jornada laboral.

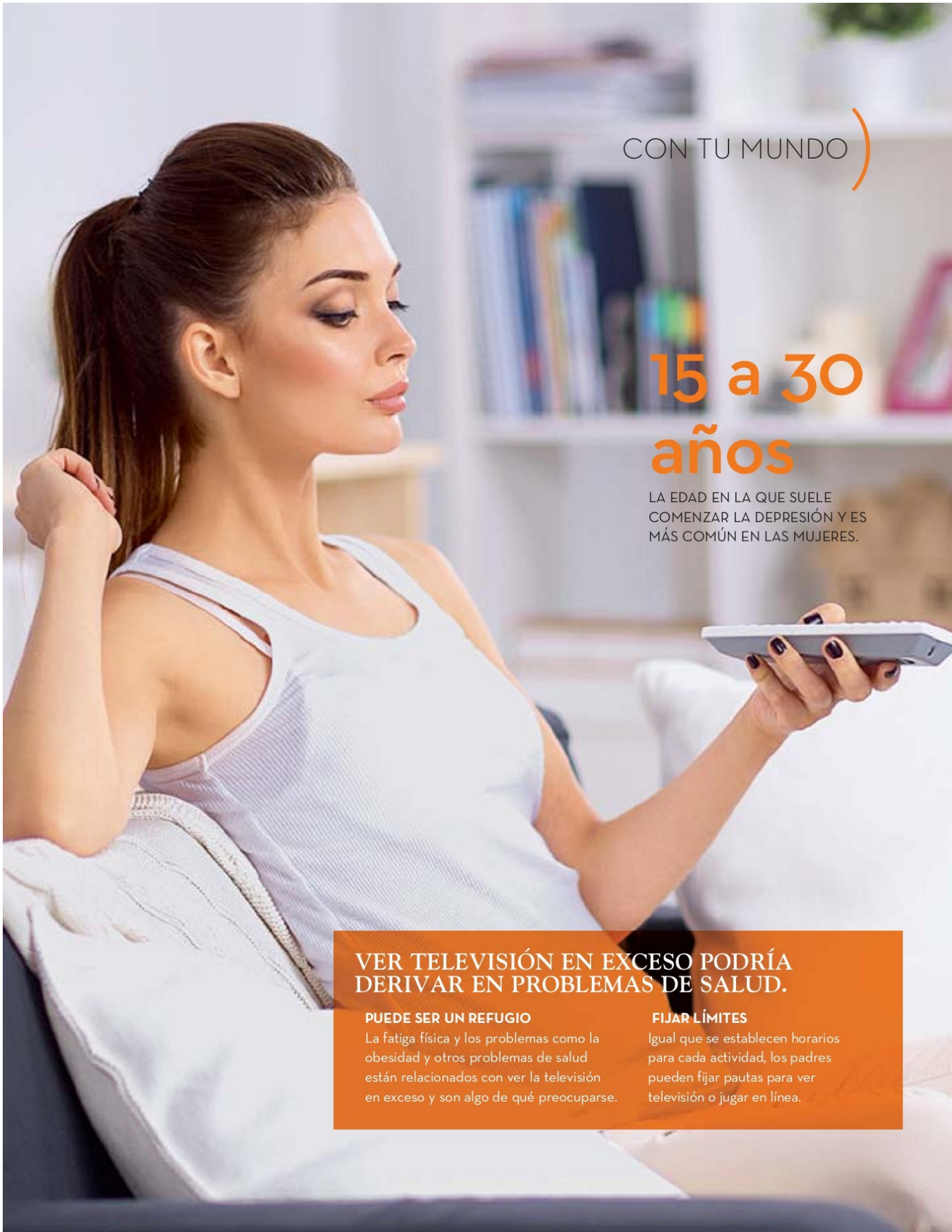


## ENCUENTRE SU BALANCE EN EL TRABAJO

- Comuníquese efectivamente. Sea honesto con sus colegas y su jefe cuando sienta que está en apuros. Pero no se queje solamente, sugiera alternativas prácticas. En una situación tensa, reformule su estrategia o resista, calmada y racionalmente. Tome en consideración otras opiniones, y haga concesiones.
- De acuerdo con Harvard Business Review, un gerente debe trabajar por prioridades. Empiece por plantear a su equipo de trabajo esta pregunta: ¿qué espera la compañía de mi equipo que ningún otro grupo puede lograr? defínalo y el resultado se convertirá en el principio rector.

## (TEN EN CUENTA)

El estrés financiero y la presión laboral pueden afectar a las personas de formas muy directas, según una encuesta de la Asociación Americana de Psicología.



CON TU MUNDO )

# 15 a 30 años

LA EDAD EN LA QUE SUELE COMENZAR LA DEPRESIÓN Y ES MÁS COMÚN EN LAS MUJERES.

**VER TELEVISIÓN EN EXCESO PODRÍA DERIVAR EN PROBLEMAS DE SALUD.**

<p><b>PUEDA SER UN REFUGIO</b></p> <p>La fatiga física y los problemas como la obesidad y otros problemas de salud están relacionados con ver la televisión en exceso y son algo de qué preocuparse.</p>	<p><b>FIJAR LÍMITES</b></p> <p>Igual que se establecen horarios para cada actividad, los padres pueden fijar pautas para ver televisión o jugar en línea.</p>
--	---

# ATENCIÓN PLENA



## El mindfulness es una corriente que aprovecha los beneficios de la meditación para mejorar la concentración y lograr metas.

**ASESOR DAVID LEVINSON**, investigador del centro para la Mente Saludable de la Universidad Wisconsin-Madison, en Estados Unidos.

Hace algo más de cuatro años, las escuelas públicas de San Francisco se aliaron con el Centro para el bienestar y el logro académico para implementar un programa de meditación llamado “Tiempo de silencio”, donde los alumnos le dedicaban a la meditación 15 minutos al comienzo del día y 15 al final. Al principio, las autoridades escolares eran escépticas, pero las cifras se encargaron de acabar con sus dudas: las suspensiones se redujeron en más del 75%, la asistencia y el desempeño académico mejoraron notablemente, y los estudiantes se mostraban más conscientes de sus acciones y menos temperamentales. Esos son precisamente los beneficios del mindfulness.

Mindfulness se traduce como “atención o conciencia plena”, es una técnica que surge del budismo y consiste en tratar de concentrar la mente en una sola acción y prestarle toda la atención a esta. Para muchos se convierte en una forma de vida, pero también puede ayudar a combatir el estrés y alcanzar el bienestar, entendido como un estado óptimo del cuerpo y la mente.

Aunque se trata de una práctica que tiene origen hace más de 2500 años, solo hace 30 se ha integrado a la medicina y la psicología de occidente. El interés sobre ella apareció por su modo efectivo de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia y mejorar el bienestar

general. La atención plena nos ayuda a recuperar el equilibrio interno, atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona: cuerpo, mente y espíritu. Consiste básicamente en cortas sesiones de 5 o 10 minutos diarios, en las que se trae la mente al presente y se conecta con una respiración profunda y las sensaciones del momento.

La práctica se puede iniciar al “contar la respiración”, tal como hace énfasis los estudios conducidos por la Universidad de Wisconsin-Madison y publicados en la revista *Frontiers in Psychology*. “Contar no debe ser el foco sino la experiencia de respirar”, indica el investigador Daniel Levinson.

Por ejemplo, una sesión de mindfulness puede consistir en concentrarnos en el enfado que estamos sintiendo y aceptarlo sin considerarlo bueno o malo, simplemente identificarlo y dejarlo estar. También puede tratarse de llevar nuestra mente al tiempo presente o en concentrarse en el estado de nuestro físico actual. El pasado y el futuro no importan tanto como la aceptación del presente, de lo que se tiene y de lo que se es.

La meditación es una práctica muy espiritual, pero también se puede ver como un ejercicio que ayude a compensar la velocidad con la que se mueve el mundo de hoy. Implementarla es un esfuerzo pequeño comparado con todos los beneficios que puede traer.



**inSer**  
Instituto de Fertilidad Humana



## El Sueño de Ser Mamá



Medellín:  
268 80 00

Bogotá:  
619 00 10

Pereira:  
324 39 74



Red Latinoamericana de  
Reproducción Asistida

VENADO SUPERSTUD  
LABORATORIOS

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

( CON TU MUNDO  
armonía es salud )

## EMPEZAR A MEDITAR

Dicen los expertos que basta con 10 minutos de meditación diaria para empezar a percibir sus beneficios, a continuación una serie de aspectos clave que lo ayudarán a adquirir el hábito:

- ▶ Busque un espacio silencioso y aislado donde nada pueda molestarle.
- ▶ Póngase ropa cómoda y respirable que le permita concentrarse más fácil.
- ▶ Apague su celular y cualquier otro aparato que pueda sacarlo de este estado.
- ▶ Asocie sus momentos de meditación con las pausas que hace a lo largo del día, por ejemplo, antes de desayunar o de la comida, para que se vuelva una costumbre.
- ▶ Si no está cómodo sentándose derecho, empiece tumbado en el suelo con los ojos cerrados y concentrándose en la respiración.





## BENEFICIOS DE ESTA PRÁCTICA

- ▶ Disminuye la presión sanguínea y los efectos del estrés.
- ▶ Meditar ayuda a estar más centrado en el aquí y el ahora, lo que evita perder el tiempo divagando en preocupaciones sin importancia.
- ▶ Facilita la empatía con los demás.
- ▶ Mejora la habilidad del aprendizaje y la memoria, así como la autoconciencia, la compasión y la introspección.
- ▶ Mejora la capacidad de concentrarse y prestar atención.
- ▶ Aumenta la plasticidad de las neuronas y mejora la coordinación entre las células del cerebro.
- ▶ Al bajar el ritmo cardíaco mediante la respiración se reducen los índices de ansiedad, nerviosismo y depresión.



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

Para mayo 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
- Diagnóstico
- Cirugía
- Rehabilitación



### Servicios

- Consulta Prioritaria
- Consulta Especializada
- Cirugía Electiva Ambulatoria
- Unidad Fisioterapia y Rehabilitación
- Ayudas Diagnósticas – 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 Artroscópica
- 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

( CON TU MUNDO  
lo natural )

# JENGIBRE, SALUD QUE SE PUEDE SABOREAR

ASESORA ROSA MARÍA HERNÁNDEZ - Nutricionistas, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada

**Barato, restaurador y con múltiples propiedades, así se puede describir esta raíz poderosa conocida por sus múltiples beneficios. Aprenda a usarla.**

Desde Oriente llegó un producto poderoso a las despensas colombianas, el jengibre. Pese a que hace mucho tiempo circula por nuestras cocinas, este ingrediente es redescubierto a diario gracias a sus múltiples propiedades. La raíz, con un singular sabor que transita entre lo cítrico, lo picante y lo refrescante, es una predilecta dentro del botiquín natural de las abuelas.

Ellas lo prefieren como parte del tratamiento de enfermedades del sistema inmunológico, y se convierte en un aliado indispensable cuando inicia la temporada de resfriados. Ayuda a tratar infecciones e inflamaciones de la garganta, y es muy útil en casos de afonía y para cantantes profesionales.

Sus propiedades antiinflamatorias son reconocidas. De acuerdo con Rosa María Hernández, “lo recomiendo como parte de un tratamiento natural de enfermedades inflamatorias y/o dolorosas como la artritis, la artrosis, la fibromialgia o la fatiga crónica”, argumenta la nutricionista de la Pontificia Universidad Javeriana.

Es muy beneficioso para el sistema digestivo, “nos ayuda a tratar mala digestión, flatulencias, gastritis, úlceras gástricas y diarrea, entre otras afecciones”, añade la especialista.

Ayuda a pacientes con náuseas, mareo y vómito. Específicamente se refiere a mujeres embarazadas que “pueden consumirlo en los primeros meses de gestación,

debido a que no ocasiona daños al feto o a la madre”. También puntualiza que “es un suplemento ideal para contrarrestar algunos efectos secundarios en pacientes que reciben quimioterapia”.

La nutricionista Rosa María Hernández recomienda tomarlo en polvo, porque de esta forma se tiene control de cuánto se ingiere. “Aconsejo no superar la dosis de 2 gramos diarios y consultar siempre con un especialista”, dice.

La raíz cruda se puede añadir a todo tipo de preparaciones, desde bebidas hasta bizcochos. Recuerde pelarla primero, la forma más fácil de hacerlo es rasgar la piel con una cuchara, se desprenderá fácilmente •






**Clínica  
La Colina**

Con el respaldo de Clínica del Country

# AQUÍ ESTAMOS

cuando lo mejor de los dos  
llega a ser uno.

Sabemos que la llegada de un hijo es el momento más importante en la familia, por eso nuestro equipo de especialistas en **Obstetricia, Neonatología y Pediatría** se compromete a hacerlo muy especial.

  
 Laboratorio SuperSalud

- El padre tiene la oportunidad de presenciar el parto según criterio médico.
- Sala privada para la familia con televisor en circuito cerrado para ver al bebé una vez está preparado para ser presentado.

Avenida Boyacá – Calle 167 • PBX: 489 7000 • [www.clinicalacolina.com](http://www.clinicalacolina.com)



# MEJOR LA PREVENCIÓN, ATENTOS FRENTE AL CHIKUNGUÑA

**El zancudo transmisor** de este virus pica en el día y su criadero se encuentra presente en aguas limpias represadas.



**ASESOR**  
JORGE MARIO  
VILLA LÓPEZ.  
Médico internista.

Desde hace un poco más de seis meses se habla de la fiebre del chikunguña en Colombia y aún genera incertidumbre por el desconocimiento sobre esta enfermedad vírica que no resulta fatal. Es posible afrontarla con una labor de prevención efectiva.

Por un lado, es importante conocer que los mosquitos responsables de la transmisión del virus son los del género *Aedes aegypti* y los *Aedes albopictus*. El comportamiento de este tipo de mosquito, no es común a todos los de su especie, porque su lugar preferido de hábitat son las aguas limpias y su horario para salir en busca de su alimento es el diurno.

Para muchas personas la presencia del mosquito pasa inadvertida, hasta que se presentan los síntomas, y según la Organización Mundial de la Salud (OMS) pueden empezar entre los 2 y 12

días después de la picadura, por ser el periodo de incubación.

## SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO

De acuerdo con el médico internista Jorge Mario Villa López, uno de los síntomas principales son los dolores articulares severos, acompañados de fiebre, escalofrío, dolor de cabeza, cansancio, náuseas y una erupción cutánea similar a la que se observa en la rubéola.

“El tratamiento no es curativo, sino que se le brinda medicación al paciente para el alivio de los síntomas, hasta que el organismo, a través de su sistema inmunológico se encargue de eliminar el virus. Algunas personas con problemas renales o cardíacos deben tener cuidado con el consumo de ciertos medicamentos”, indica el especialista.

De acuerdo con la OMS, algunos sínto-



mas del chikunguña son iguales a los del dengue, por lo que se puede confundir en zonas donde este es frecuente. La mayoría de los pacientes se recuperan completamente, pero en algunos casos los dolores articulares pueden durar varios meses, o incluso años. Se han descrito en algunos países casos ocasionales con complicaciones oculares, neurológicas y cardíacas, y también con molestias gastrointestinales.

Pero una vez la persona sufre el virus, ya sea de una forma asintomática aguda, subaguda o crónica, el paciente queda con inmunidad y el virus no se vuelve presentar.

Si la enfermedad se manifiesta en los niños, en las mujeres embarazadas o los adultos mayores, se debe consultar lo antes posible a la institución de salud porque para ellos la enfermedad puede revestir mayor severidad.

Se recomienda evitar las llamadas

# OBEN

es tu casa



**PBX: 485 3500**

**WWW.OBEN.COM.CO**

**f OBEN ES TU CASA**

## CON TU MUNDO antes de

“bombas y/o matrimonios” (mezcla de analgésicos, antiinflamatorios, antibióticos y/o esteroides) que a veces se sugieren ante síntomas sospechosos de la enfermedad, porque afectan directamente el nivel de defensa del organismo y agravan el cuadro de salud.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

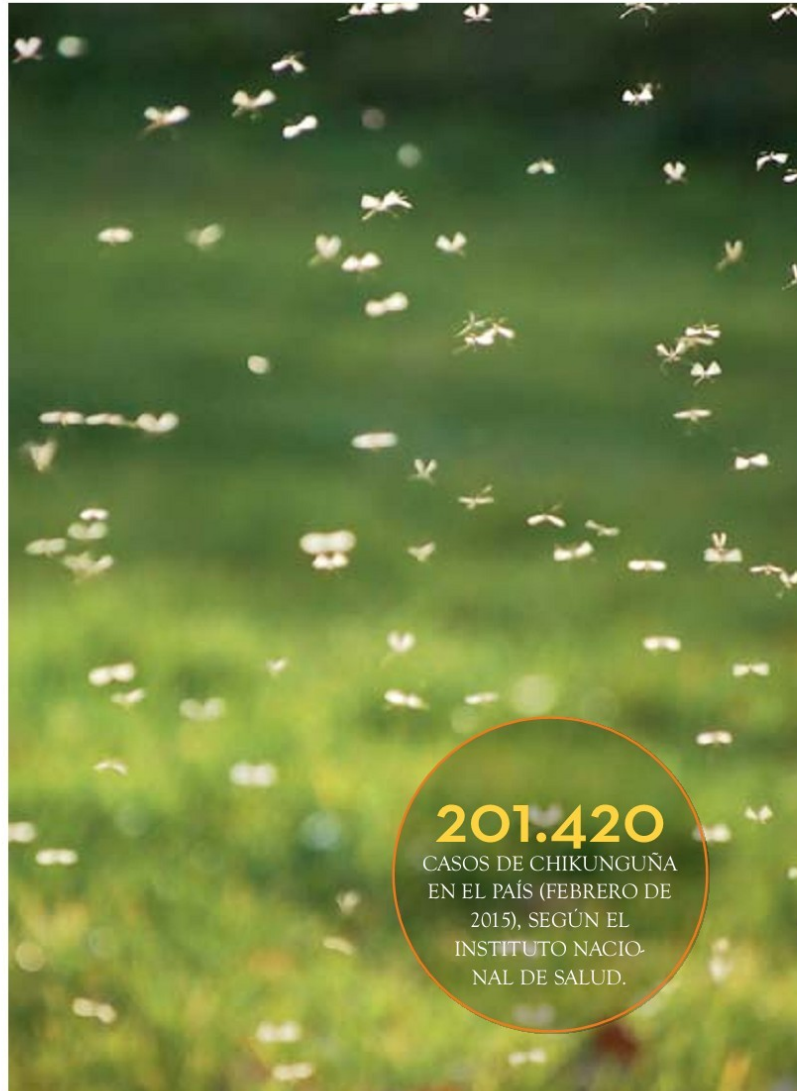
El mosquito hembra tiene la capacidad de poner hasta 200 huevos. Vive por un período que oscila entre 30 y 45 días y puede tener una producción de dos mil potenciales mosquitos, por eso, es importante intervenir el criadero, no solo en el lugar donde se encuentre, sino también alrededor de cada foco identificado.

De acuerdo con Rita Almanza, líder de epidemiología en la Secretaría de Salud de Medellín, una vez se identifican los lugares donde se encuentran el mayor número de pacientes afectados se realiza una intervención en estas zonas. Hay que reportar a las autoridades locales si esto se replica.

“Este insecto tiene un radio de vuelo de 200 metros, por eso, nosotros intervenimos nueve cuadras alrededor de donde se encuentra. Aprender a identificar y eliminar los criaderos en el hogar, sitios de trabajo y escuelas es parte fundamental de las acciones preventivas”, detalla la funcionaria de la Secretaría de Salud de Medellín.

Por su parte José Pablo Escobar Vasco, docente de epidemiología en la Facultad Nacional de Salud Pública de la Universidad de Antioquia destaca que aquellas zonas del país, donde se utiliza los tanques, —porque el acceso al agua desde el acueducto no es las 24 horas—, deben tener especial cuidado en que estos se encuentren herméticamente sellados, ya que el mosquito puede ingresar por cualquier orificio y hacer criadero.

En cuanto al cuidado personal, si presenta síntomas como los antes mencionados acuda a su entidad de salud para que sea evaluado y se le brinde el tratamiento adecuado lo antes posible ●



# 201.420

CASOS DE CHIKUNGUÑA  
EN EL PAÍS (FEBRERO DE  
2015), SEGÚN EL  
INSTITUTO NACIO-  
NAL DE SALUD.

## MEDIDAS PARA HACER EN CASA

- ▶ Utilizar mosquiteros o toldillos para dormir.
- ▶ Cambiar diariamente el agua de floreros y de bebederos de los animales.
- ▶ Mantener tapadas las albercas y los tanques de agua de uso doméstico, lavarlos con agua y jabón cada 8 días.
- ▶ Evitar tener cerca de las viviendas objetos que puedan acumular agua, como llantas, recipientes, basuras y hojas.



**Soluciones de Salud**

ASISTENCIA EN VIAJES

## ESTAR PROTEGIDOS EN EL EXTERIOR ES LA DIFERENCIA ENTRE VIVIR LA VIDA Y DISFRUTARLA

**Programa Oro Plus**

**50.000** USD

hasta por 90 días.

**Programa Oro**

**35.000** USD  
O EUROS

hasta por 90 días.  
5.000 US\$ de preexistencia.

verano SuperSolid

Nuestros **Programas Oro y Oro Plus** te brindan ahora una mayor cobertura de salud a través de **Assist Card**, para que tu salud esté protegida cuando sales del país.

¿Lo quieres? **Lógralo con Coomeva**

**Cooameva** | Medicina Prepagada

**ASSIST CARD**  
ANYTIME, ANYWHERE, ANY REASON



# ENFERMEDADES RARAS O HUÉRFANAS

## ¿Por qué se denominan así?

son aquellas presentes en una por cada 5 mil personas, las ultra-raras en una por cada 50 mil y las olvidadas son enfermedades de baja prevalencia que han afectado históricamente a países en vía de desarrollo.

# 13.168

PACIENTES HAY EN COLOMBIA, QUE ESTÁN DIAGNOSTICADOS CON ALGUNA ENFERMEDAD HUÉRFANA.

## ALGUNAS DE LAS CARACTERÍSTICAS

Dolores crónicos (1 de cada 5 enfermos). El desarrollo de déficit motor, sensorial o intelectual en la mitad de los casos, que originan una discapacidad en la autonomía (1 de cada 3 casos). En casi la mitad de los casos, el pronóstico vital está en juego: a las enfermedades raras se les puede atribuir el 35% de las muertes antes de un año.



## LISTADO MUY EXTENSO

Las enfermedades raras van de la fibrosis quística y la hemofilia al síndrome de Angelman, con una incidencia de aproximadamente 1 caso por 15.000 habitantes, y al síndrome de trigonocefalia de Opitz, que es extremadamente raro, con un caso por millón de habitantes. Cada país define de manera diferente estas enfermedades.

# 6%

AL 8% DE LA POBLACIÓN MUNDIAL, ESTARÍA AFECTADA POR ESTAS ENFERMEDADES.

## (TEN EN CUENTA)

En 2000, Orphanet creó un portal de información sobre enfermedades raras y medicamentos huérfanos.  
En: <http://www.orpha.net>

Se necesita apoyo emocional para la familia y el paciente, aconsejan en Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER).

Los afectados pasan por momentos de desorientación y desconcierto por el desconocimiento de la enfermedad y la falta de protocolos.

Fuentes: Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, <http://rarediseases.info.nih.gov>, [www.orpha.net](http://www.orpha.net) y [www.enfermedades-raras.org](http://www.enfermedades-raras.org).

CONTIGO )

**1.039**

PERSONAS MUEREN  
AL DÍA A CAUSA DEL  
TABAQUISMO EN AMÉRICA  
LATINA SEGÚN LA ONG,  
CORPORATE  
ACCOUNTABILITY  
INTERNATIONAL (CAI).

## SIGUE LA LUCHA POR ERRADICAR LAS ENFERMEDADES ASOCIADAS CON EL TABAQUISMO

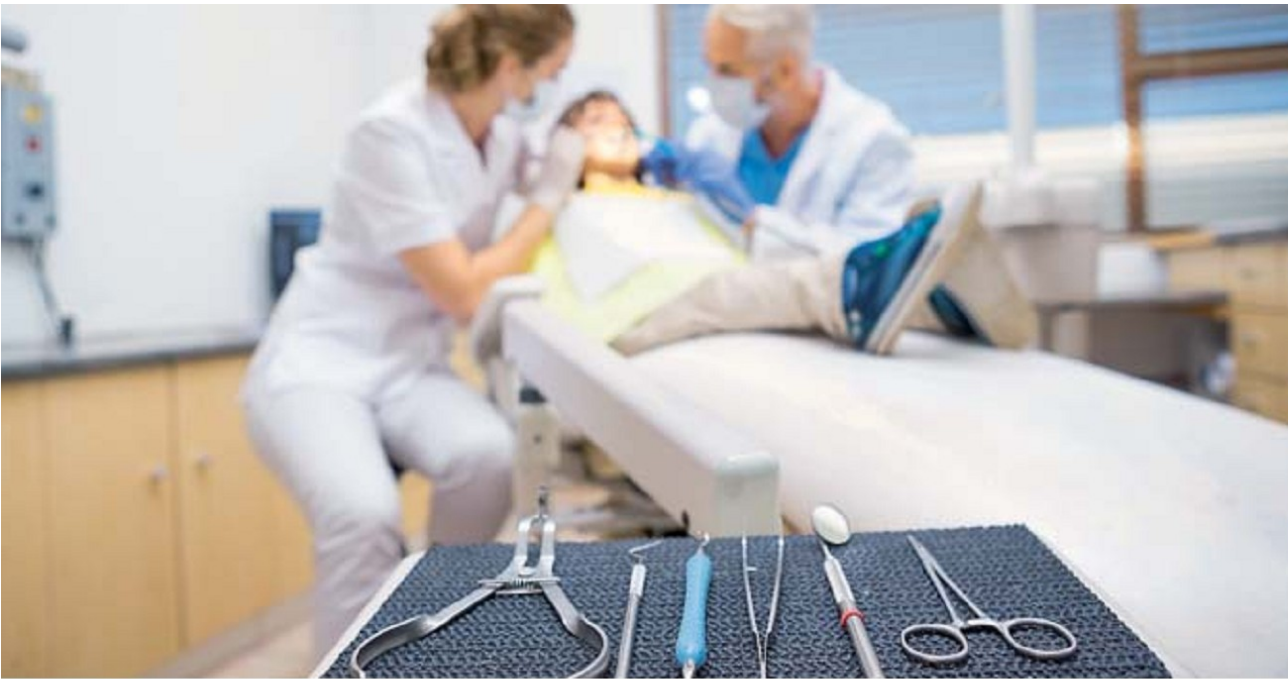
### ALERTA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) prevé que para el año 2030, el consumo de tabaco matará anualmente a 10 millones de personas, lo que hará del tabaco la primera causa de muerte en el mundo.

### EN COLOMBIA

La Ley 1335 del 21 de julio de 2009 promueve los lugares libres de humo, buscando prevenir daños en la salud de los menores de edad, la población no fumadora y se estipulan políticas públicas para la prevención del consumo del tabaco.





# URGENCIAS ODONTOLÓGICAS CALMA Y ATENCIÓN

**Este tipo de** emergencias no son tan frecuentes por lo que no siempre sabemos manejarlas, pero todos estamos expuestos a una de estas situaciones. Conozca cómo enfrentarlas.

**ASESORA**  
BLANCA INÉS  
VÉLEZ  
Directora Nacional  
Salud Oral  
Cooameva Medicina  
Prepagada

La urgencia odontológica es toda situación que requiere atención inmediata, no da espera a una cita programada porque se debe solucionar con rapidez. Casi siempre es resultado de un golpe o una caída. Es importante actuar con precaución, especialmente cuando se trata de niños pequeños, para que el accidente no tenga consecuencias graves a largo plazo. Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:



## ANTES

- ▶ Mantenga a mano el teléfono de su odontólogo de cabecera o del servicio de urgencias que pueda brindarle atención en cualquier momento del día o la noche.
- ▶ En caso de que los niños estén realizando deportes de riesgo, es recomendable el uso de protectores bucales para prevenir accidentes.
- ▶ Cuando un diente está en buen estado resiste mucho mejor cualquier tipo de situación, no olvide los controles preventivos semestrales a los que debe asistir para garantizar que los dientes siempre estén en óptimas condiciones.



## DURANTE

- ▶ Tranquilícese antes de atender al niño porque puede alterarlo más.
- ▶ Hay que revisar si no hay compromiso de otras áreas, por lo que debe limpiarse con abundante agua para identificar la lesión.
- ▶ Si hay sangrado abundante, trate de identificar su origen y ejerza presión con algún material estéril o aplique hielo para tratar de frenarlo.
- ▶ Evalúe la situación dental. Si los dientes se han desplazado no los toque, si ve que falta un diente, búsquelo, límpielo con solución salina y trate de mantenerlo en condiciones óptimas como en un vaso de leche o en la boca del paciente; si es un niño, puede mantenerlo en la boca del adulto acompañante.
- ▶ Siempre lleve el diente o sus fragmentos donde el odontólogo, él determinará el paso a seguir.
- ▶ No toque la raíz del diente, ni lo lave con algo diferente al agua.
- ▶ Entre más rápida sea la atención el pronóstico del tratamiento será mucho mejor. No use ningún truco casero y busque atención inmediata.

## DESPUÉS

- ▶ Después de un trauma fuerte, siempre es mejor ser valorado por un profesional. Si hay dolor es mejor revisar porque a veces se puede tratar de fisuras, fracturas o desplazamientos que se pueden convertir en problemas más graves a largo plazo.
- ▶ Si nota algún cambio de coloración en el diente y ve que no puede morder con facilidad, es mejor consultar. Hay que prestar especial atención en el caso de los niños porque no pueden decir claramente qué les duele, debe estar pendiente para detectar algún dolor cuando muerden o con los cambios de temperatura en la comida.
- ▶ Siga atentamente las indicaciones médicas y los cuidados posteriores.



## EN CASO DE EMERGENCIA

Cooimea Medicina Prepagada ofrece a sus usuarios un servicio de Atención de Urgencias Odontológicas a Domicilio, las 24 horas del día. Disponible en Cali, Bogotá, Medellín, Cartagena y Barranquilla. Consulte el área de cobertura en [www.cem.cooimea.com.co](http://www.cem.cooimea.com.co)

CIUDAD	TELÉFONO	CELULAR	AVANTEL
Barranquilla	385 1040	315 366 0140	350 412 7136
Bogotá	437 8700	316 478 1180	350 412 7136
Cali	524 5454	315 366 0140	350 412 7136
Cartagena	693 3232	315 366 0140	350 412 7136
Medellín	444 9977	315 589 4581	350 243 3004



# REVISTA COOMEVA EN LA WEB

**Cambia de imagen,** encuentre en la versión virtual información actualizada sobre salud.



## COOMEVA MEDICINA PREPAGADA ES UN REFERENTE EN SALUD

- 1 Noticias actualizadas:** los lectores e internautas podrán encontrar informes y noticias, sobre la coyuntura de la salud, con un tratamiento serio y riguroso, que ha caracterizado a la REVISTA COOMEVA. Más contexto e interacción en la página: [www.revistasaludcoomeva.com](http://www.revistasaludcoomeva.com)
- 2 La publicación en sus manos:** también podrá acceder a la última edición de la publicación en formato digital, y a un archivo histórico en el que podrá encontrar, de forma cronológica, otras ediciones, con los artículos e información de utilidad de Coomeva Medicina Prepagada.
- 3 Más interacción:** esta nueva vitrina al mundo digital, permitirá crear lazos de comunicación e interacción con nuestra audiencia. Un canal que permite ampliar las bondades de la virtualidad, y que facilita la cercanía de la información de salud.



**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**.





(CONTIGO  
prevención)

## INDOLORA Y SALVA LA VIDA

**La citología es un examen sencillo que dura cinco minutos y no produce dolor.**

ASESOR CÉSAR AUGUSTO RODRÍGUEZ QUIJANO -  
Ginecobstetra Coomeva EPS

**A**lgo tan simple como visitar al ginecólogo una vez al año, podría salvar su vida. Una vez haya cumplido los 21 años y hasta los 65, este procedimiento debería estar en la lista de prioridades. En Colombia, el cáncer es la segunda causa de muerte después de las enfermedades cardiovasculares y, entre las mujeres, el cáncer de cuello uterino es el más frecuente. Esto es precisamente lo que se busca con la citología: detectar a tiempo a las mujeres en riesgo.

Pero, ¿en qué consiste exactamente este procedimiento? En la citología se toma una muestra de células del cuello uterino en busca de células anormales que permitan identificar las mujeres —aparentemente sanas—, que pudieran padecer lesiones cancerosas del cérvix o cuello uterino. El procedimiento dura sólo cinco minutos y no produce dolor.

La principal herramienta es un espéculo que facilita la visualización del cuello del útero, también un cepillo con el que se hace una especie de barrido en la parte interna. Por último, una espátula para la zona externa del cuello del útero, ahí se toma una pequeña muestra de células para luego analizarlas en el laboratorio y según los resultados —se obtienen después de una semana— el médico tomará la decisión de remitir o no a la paciente a otros especialistas.

# CONTAR CON BENEFICIOS EXCLUSIVOS es la gran diferencia entre vivir la vida y disfrutarla

WELKOO Supersalud



Conoce los beneficios disfrutas como usuario de los **Programas Oro y Oro Plus** de Coomeva Medicina Prepagada.

## Beneficios Programa Oro:

- **Cobertura en el exterior.**  
Asistencia médica por **35.000 USD** o euros y **5.000 USD** de preexistencia hasta por 90 días a través de Assist Card.
- **Hospitalización Psiquiátrica Hasta 60 días.**

## Beneficios Programa Oro Plus:

- **Cobertura en el exterior.**  
Asistencia médica por **50.000 USD** hasta por 90 días a través de Assist Card.
- **Hospitalización Psiquiátrica Hasta 90 días.**

## Beneficios Comunes para **Programas Oro y Oro Plus**

- Seguro por muerte accidental de **\$5.500.000** a través de ACE Seguros.
- Seguro de vida para mayores de 12 años y auxilio funerario para menores de 12 años por **\$1.450.000** a través de ACE Seguros.
- Medicamentos ambulatorios post hospitalarios hasta **\$300.000** (usuario/año/Contrato) derivados de hospitalizaciones superiores a 24 horas, hasta 30 días posteriores al evento. Por reembolso a través de ACE Seguros. Solicítalo al: **01 8000 526 006**.
- Atención de Urgencias Odontológicas a domicilio (disponible en Cali, Bogota, Medellín, Barranquilla y Cartagena) a través de CEM.
- Asesoría Telefónica con nutricionista y Psicólogo para todos los usuarios de Coomeva Medicina Prepagada. Solicítalo al **01 8000 918 082**, Opción 1.
- Asistencia Médica por convalecencia sin costo: traslado a citas médicas, mensajería por convalecencia, acompañamiento a exámenes clínicos y asesoría jurídica a través de IKE Asistencias.
- Solicítalo al **01 8000 112 472**.

¿Lo quieres? **Lógralo con Coomeva**

 **Cooameva** | Medicina Prepagada



### PARA CONSIDERAR

Ya sabemos que la citología es el medio más efectivo para detectar el cáncer de cuello uterino, la razón es el lento desarrollo del virus -puede tardar entre 20 y 30 años en desarrollar el cáncer, luego de haber tenido contacto- que no se manifiesta con síntomas que puedan alertar a la paciente.

Es mucho lo que se ha dicho hasta ahora de la vacuna contra el Virus del Papiloma Humano, también se ha creado la falsa creencia de su prevención absoluta del cáncer de cuello uterino. Según , lo que sí es cierto es que la vacuna previene hasta un 70% la aparición de infecciones y lesiones VPH, y su utilidad depende del momento de la vida de la aplicación.

Es importante que los padres y familias tomen conciencia sobre la necesidad de una educación sexual y reproductiva responsable para frenar los casos de muerte en mujeres por cáncer de cuello uterino.

Otro factor de protección contra el VPH es el uso del condón, el cual previene el contagio de infecciones de transmisión sexual, contagio de VIH (virus que produce el SIDA) o VPH (aunque es importante recordar que la protección es parcial dado que si la lesión por el VPH está fuera del área protegida por el condón, este no tendrá utilidad) y de Hepatitis B y C, entre otros; así como también es necesario tener una sexualidad responsable, evitando la promiscuidad.

Estas conductas y hábitos le permitirán vivir una vida plena, sin riesgos •



## RESUELVA SUS DUDAS SOBRE LA CITOLOGÍA

- 1 **Es importante programarse:** escriba en su calendario la cita anual con el ginecólogo. Si su médico le indica puede ser más frecuente. Es esencial tener en cuenta que no debe coincidir con los días del periodo menstrual. Es preciso evitar realizarla si se ha tenido relaciones sexuales en los días previos.
- 2 **¿Cuándo debe suspenderse?** Según expertos, si la mujer llega a los 65 años con un historial de tres citologías normales o negativas, se puede suspender su realización. Otro caso en el que puede suspenderse es en aquellas mujeres con una histerectomía total en su historial clínico (extracción del útero).
- 3 **Fomentar el autocuidado:** es importante que los padres y las familias tomen conciencia sobre la necesidad de una educación sexual y reproductiva responsable, clara y realista. Es importante que las niñas y adolescentes reconozcan la importancia de no iniciar su vida sexual de forma prematura y las implicaciones que esto tiene.



visiLabo Supersalud



## Gestiona con facilidad tus autorizaciones médicas

En tu hogar, tu oficina, o donde te encuentres, ahora puedes tramitar las autorizaciones de las órdenes médicas que solicita tu doctor, vía correo electrónico.

# 1

### Digitalizar

Escanea o toma una foto de la orden médica y la historia clínica que te entregó el médico. Los documentos pueden ser enviados en formato **PDF** o **JPG**.

**Nota:** En caso de ayudas diagnósticas que vengan acompañadas de una placa (Rayos X, TAC, o RMN), deberán ser entregadas en físico en uno de nuestros puntos de autorizaciones.

# 2

### Enviar

Envía los documentos al correo electrónico de la ciudad donde te encuentres junto con los siguientes datos: nombres, apellidos, tipo y número de documento de identidad, teléfonos de contacto, nombre de la institución o profesional que prestará el servicio.

**Nota:** Recibirás un correo electrónico confirmando que tu solicitud está en trámite.

# 3

### Recibir

Recibirás uno o varios correos electrónicos de Coomeva Medicina Prepagada con la autorización.

**Nota:** cada orden autorizada deberá ser impresa y presentada con los originales de la orden del médico y la historia clínica.

### Realiza las autorizaciones de tus órdenes médicas por correo electrónico:

En Cali, Buga, Popayán, Buenaventura, Palmira, Tuluá o Pasto.

[cmpsuroccidente@coomeva.com.co](mailto:cmpsuroccidente@coomeva.com.co)

En Pereira, Armenia, Manizales o Cartago

[cmpejecafetero@coomeva.com.co](mailto:cmpejecafetero@coomeva.com.co)

En Bucaramanga o Cúcuta.

[cmpnororiente@coomeva.com.co](mailto:cmpnororiente@coomeva.com.co)

En Medellín, Apartadó, Montería, Quibdó o Rionegro.

[cmpnoroccidente@coomeva.com.co](mailto:cmpnoroccidente@coomeva.com.co)

En Cartagena, Barranquilla, Guajira, Santa Marta o Valledupar

[cmpcaribe@coomeva.com.co](mailto:cmpcaribe@coomeva.com.co)

En Bogotá, Ibagué, Neiva o Villavicencio

[cmpcentrooriente@coomeva.com.co](mailto:cmpcentrooriente@coomeva.com.co)

¿Lo quieres? **Lógralo con Coomeva**

 **Cooameva** | Medicina Prepagada

Este servicio solo está disponible para autorizaciones de órdenes médicas de coberturas de los programas de Coomeva Medicina Prepagada.



# SALUD DE ADENTRO HACIA AFUERA

**Una alimentación saludable  
y balanceada puede solucionar  
y prevenir muchas dolencias.**

**ASESOR**  
ROBERTO JARAVA  
BRUN Nutricionista  
Clínico. Coomeva EPS.

Una de cada seis personas padecen de hipertensión, diabetes, cardiopatía, enfermedad cerebrovascular, artropatías o enfermedad pulmonar crónica después de los sesenta años, condiciones que pueden haber sido causadas por el hábito de fumar, sobrepeso por mala alimentación o ausencia de actividad física. Si cambiáramos nuestros hábitos, podríamos prevenir o atenuar estas enfermedades.

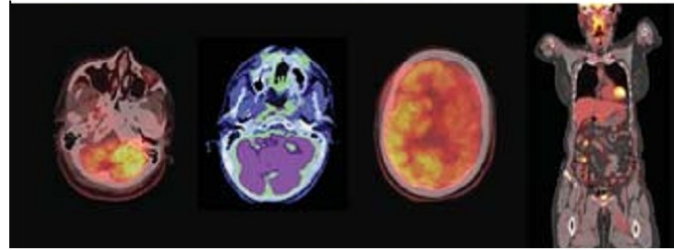
Según el Ministerio de Salud, si modificáramos estos hábitos, se podría evitar el 30% de la mortalidad por cáncer y el 80% de las muertes por enfermedad cardíaca, accidentes cerebro-vasculares y diabetes. El cambio no es tan extraordinario como suena, si aplicáramos los siguientes pasos nuestra salud tendría un mejor futuro.

1. Inicie el día tomando un vaso grande de agua en la mañana para limpiar el tubo digestivo, esto ayuda a sacar los desechos del cuerpo.
2. Desayune siempre en casa para que el cuerpo reciba la energía y nutrientes necesarios para hacer funcionar los músculos y todos los órganos, en especial el cerebro ya que éste consume gran parte de la glucosa que tomamos durante el día.
3. En el desayuno se debe incluir una porción de harina, una proteína y un jugo de fruta sin azúcar o té, café negro o un vaso pequeño de leche.
4. Evite el consumo de bebidas energizantes con alto contenido de cafeína u otros estimulantes, puesto que afectan nuestra frecuencia cardíaca y alteran la función de los riñones, además que brindan una “falsa” sensación de vitalidad que enmascara la necesidad de descanso.
5. Evite el consumo de bebidas azucaradas (gaseosas, jugos artificiales, malta, agua de panela, etc.) como bebidas

hidratantes para calmar la sed, es mejor tomar agua. Las bebidas con azúcar elevan los niveles de triglicéridos de manera inmediata y esto contribuye al aumento de peso.

6. Evite las frituras o alimentos apanados. Los alimentos ricos en grasas hacen que el hígado trabaje más de la cuenta y lo vuelve graso, entre más tiempo tengamos un hígado graso más riesgo de cirrosis no alcohólica tendremos.
7. Debe evitar el consumo de bebidas alcohólicas, pues esto produce deshidratación, hígado graso, toxemia alcohólica, depresión del sistema nervioso, resaca y elevan los triglicéridos, entre otras afecciones.
8. Debe procurar comer siempre en los mismos horarios, preferiblemente el desayuno de 5 a 8 de la mañana, el almuerzo de 11 a 2 del mediodía y la comida de 5 a 8 de la noche.
9. Debe incluir en el almuerzo una porción de verduras o ensalada equivalente a medio plato, la otra mitad puede dividirla entre proteínas y carbohidratos. Acompañelo con agua o jugos de frutas naturales en agua y sin azúcares, aunque es mejor consumir media porción de fruta que tomar jugos al almuerzo.
10. Evite recargar el estómago con grandes cantidades de comida, esto altera el funcionamiento normal del estómago ya que los alimentos se demoran mucho más en ser digeridos.
11. Consuma una porción de fruta entre comidas acompañada de un vaso grande de agua para estimular el sistema digestivo.

Adoptar el hábito de alimentarnos bien y de forma regular es un paso importante para cuidar nuestra salud y la de nuestra familia. Los profesionales de la salud aseguran que los hábitos alimenticios nacen en el núcleo familiar, por lo que es importante enseñar con el ejemplo •



## PET-CT

Diagnóstico para:  
**cáncer, trastornos neurológicos (demencia, epilepsia) y otros.**

**CON EL PET-CT OBTIENE:**

- Diagnóstico temprano y exacto.
- Seguridad en la valoración de la respuesta a los tratamientos.
- ÚNICO con 64 cortes en la ciudad.

**INFORMES Y CITAS:**

Unidad PET-CT - Teléfono: 445 9294

VISA, LAS SUPERANALIZAS  
 MARZO 2015



Primera Institución Acreditada con Excelencia

Visita nuestras redes sociales



[www.hptu.org.co](http://www.hptu.org.co) / E-mail: [hptu@hptu.org.co](mailto:hptu@hptu.org.co)  
 Conm: (574) 445 9000 / Fax: (574) 441 14 40  
 Calle 78B No. 69 - 240  
 Medellín - Colombia

# TE ENTREGAMOS EL ESTADO DE TU CUERPO, TE ACOMPAÑAMOS PARA QUE TE SIENTAS TRANQUILO

Trabajamos diariamente  
para ver cada vez mejor  
lo que llevas dentro de ti.



- Laboratorio Clínico y Citopatología
- Ecografía Convencional y Doppler
- Endoscopia • Colonoscopia
- Resonancia Magnética
- Tomografía • Rayos X
- Mamografía • Densitometría
- Cardiodiagnóstico

El resultado de conocerte mejor

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

**dinamica**  
Especialistas en ayudas diagnósticas

## ACTUALIZACIÓN DE DATOS

### CIUDAD MANIZALES

#### Medicina Física y Rehabilitación

José Fernando Gómez Rendón  
Dirección: Cra. 23 70 A - 21  
Centro Médico Movimed  
Tel: 8866213

#### Ginecología y Obstetricia

Gustavo Adolfo Restrepo Cano  
Dirección: Cra. 23 65 - 41  
Parque Médico Unidad 405  
Tel: 8916272

### PEREIRA

#### Oftalmología

Ricardo Valdés Rendón  
Dirección: Cra. 5 18 - 33  
Cons. 404 Piso 4 Centro de  
Especialistas de Risaralda  
Tel: 3255825

#### Dermatología

Rosario Isabel  
Yarzagaray Angulo  
Dirección: 18 12 - 75 Torre 1  
Piso 12 Megacentro Pinares  
Tel: 3116060

#### Neurología

Instituto de Epilepsia y  
Parkinson del Eje/Neurocentro  
Dirección: Cra. 9 25 - 25 Cons.  
418 Torre A Clínica Los Rosales  
Tel: 3119998 Ext: 107 y 108

#### Clínicas, Centros Médicos y Hospitales

Clínica del Dolor  
del Eje Cafetero  
Dirección: Cra. 19 12 - 50  
Cons. 601 Torre 1 Megacentro  
Pinares Tel: 3213000

#### Cirugía Maxilofacial

Jorge Iván Cardona Estrada  
Dirección: Cra. 18 12 - 75 Cons.  
809 Torre 2 Megacentro Pinares  
Tel: 3212151

#### Ginecología y Obstetricia

García Velasco Hernando  
Dirección: Cra. 18 12 - 75 Cons.  
910 Torre 2 Megacentro Pinares  
Tel: 3216545

### CAICEDONIA

#### Clínicas, Centros Médicos y Hospitales

Prevenir Empresa de Salud  
Familiar IPS Ltda.  
Dirección: Calle 7 8-50  
Tel: 2163970

### ARMENIA

#### Ortopedia y traumatología

Jorge Iván Mesa Niño  
Dirección: Cra. 14 8 Norte 2-63  
Cons. 401  
Tel: 7369104

## INGRESOS

### PEREIRA

#### Terapia de Piso Pélvico

Lina María Grajales Marulanda  
Dirección: Calle 19 5 - 13  
Cons. 702B Clínica Risaralda  
Tel: 3356934

### MANIZALES

#### Ortopedia y Traumatología

Gilberto Andrés Gil Henao  
Dirección: Cra. 23 63-09 Cons. 3  
Tel: 8862444

#### Ortopedia Infantil

Oscar Andrés Gallo Arias  
Dirección: Calle 54 No. 26 - 94  
Tel: 8852979



# SunFace®

PROTECCIÓN TOTAL Y EFECTIVA  
PARA TODA LA FAMILIA

Fotoprotector

**SunFace**  
KIDS  
SPF 50

**SunFace**  
TOTAL  
CREMA  
SPF 100

**SunFace**  
HYDROGEL  
SPF 30

**SunFace**  
COLOR  
CREMA  
Dorado  
SPF 100

**SunFace**  
GEL  
PROTECCION TOTAL  
SPF 45 70 g



*Son muchas voces unidas*

*siguiendo la partitura*

*y cada una dando lo mejor de sí;*

*son muchas manos que cuidan con afecto y*

*virtuosismo; son muchos corazones*

*que con vocación de servicio*

*se integran armónicamente*

*para interpretar su mejor obra:*

## *Una Sinfonía a la Vida*

PARISALBRAND



Centro Médico  
**Imbanaco**<sup>®</sup>

*Vocación de Servicio*

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