

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

CELEBRACIÓN
SIN EXCESOS

ISSN 1692 - 5556 Diciembre de 2015 - Enero de 2016 Edición 126

VIUADO Supersalud

www.revistasaludcoomeva.co





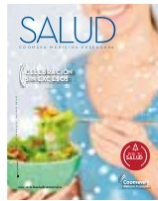
Servicios de alta complejidad médica

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

Línea única de atención:
(4) 444-1555

www.clinicaelrosario.com

Medellín - Colombia



Número 126
Diciembre 2015- Enero 2016

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

Consejo de Administración
María Eugenia Pérez Zea

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

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

Gerente General Medicina Prepagada
Jorge Alberto Zapata Builes

Dirección General
Xiomara Iveth Campo

Comité Editorial
Pascual Estrada Garcés
**Director Médico Nacional
de Medicina Prepagada**
Hernán Darío Rodríguez
Director Nacional CEM
Blanca Inés Vélez
Directora Nacional Salud Oral
Joas Benítez
Jefe de Epidemiología
Claudia Patricia Erazo
**Jefe Nal. Seguridad de la Atención
Sinergia Salud**
Bertha Varela Rojas
Jefe Nacional Auditoría Médica
Alexandra Arango Rojas
**Coordinadora Nal. De
Relacionamiento con Prestadores (E)**
Claudia Alexandra García
**Coordinadora Nacional de Prestación
Sinergia Salud**
Juan Fernando Saavedra
**Jefe Nacional de
Mercadeo y Publicidad**
Julian Villegas
**Jefe Nacional de Gestión de Riesgos
en Salud**

Editora
Paula Lilián Henao Bermúdez

Coordinadora Editorial
Evelyn Catalina Morales Henao

Colaboración
Marco Emilio Ocampo Osorio
Mauricio Castillo Pérez
Inés Obando Erazo

NAVIDAD Y FIN DE AÑO SIN EXCESOS

Inicio el mes más alegre y esperado del año. Con mucho cariño y los mejores deseos de buena salud, bienestar y continuidad en nuestra labor de cuidar de ti y de tu familia, Coomeva Medicina Prepagada te desea una Feliz Navidad y Próspero Año 2016.

Esta temporada está marcada por muchas celebraciones, fiestas de compañeros de trabajo, amigos, familiares, novenas navideñas, Nochebuena, el año nuevo, y las ferias y celebraciones propias de algunas regiones del país, todos ellos momentos en los que la comida, la bebida, los cigarrillos, el trasnocho y el sexo se hacen presentes para desbordar los límites y afectar nuestra salud.

Por ello, en esta edición queremos guiarte para que disfrutes responsablemente, pero sin reprimirte, de todos estos placeres de fin de año e inicio del nuevo. También, deseamos invitarte a incluir en tus propósitos del 2016 un cambio de estilo de vida, mejorando tu alimentación, retándote a realizar actividad física diariamente y a disminuir el consumo de alcohol y tabaco, para así obtener una buena salud y aportar en beneficio de tu entorno, pues estos hábitos saludables contagian positivamente a las personas a tu alrededor.

Para Coomeva Medicina Prepagada es muy grato y alentador terminar un año más con tu compañía y confianza en nuestro quehacer. Nuestro propósito 2016 será continuar con nuestra promesa de valor de excelencia y calidad para ser parte de tu vida de la mejor manera •



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

Macroeditora de Revistas
Paula Andrea Montoya T.
Editora
Natalia Estefanía Botero
Diseño
Luisa Fernanda Vélez García
Juan Sebastián Arango
Periodistas

Catherine Díez V.
Daniel Rivera
Liliana Klinkert
Claudia Arias
Daniela Granada
Ingrid Cruz
Fotografía
Shutterstock

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

El contenido de los artículos de la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. está destinada a la ilustración y/o conocimiento general. En ningún caso deberá sustituir el asesoramiento o las indicaciones de un médico. El lector no podrá usar esa información para diagnosticar y/o realizar el análisis, diagnóstico o tratamiento de una enfermedad o problema de salud sin consultar a un médico certificado. Las ofertas de producto y servicio realizados en los avisos publicados en la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Así mismo, los contenidos de los artículos que describen servicios, procedimientos o tratamientos que no estén incluidos en las coberturas que ofrece Coomeva Medicina Prepagada S.A. no obligan a la empresa a prestarlos a sus contratantes o a incluirlos dentro de cualquiera de sus planes y servicios. **Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción parcial o total bajo cualquier forma o sistema. © 2015**

CONTENIDO

Diciembre 2015 - Enero 2016



(CON TU MUNDO)

- 8 Para ellas**
Antisolar: la frecuencia es clave.
- 12 Antes de**
Desde el vientre, el amor de mamá.
- 18 Lo natural**
Especias, un mundo de color, aroma y sabor.

(CON TU MENTE)

- 22 Ten en cuenta**
Al viajar, piense en su salud.
- 26 Tu generación**
Reconozca y actúe frente al abuso sexual.
- 30 Conjuntos**
Respire a conciencia.
- 32 Armonía en salud**
Soporte emocional en familia.
- 36 Abuelos**
Goce que trasciende la edad.
- 40 Para ellos**
La temida "cincuentañez".

(CON TU CUERPO)

- 46 A dúo**
Hacia la conexión psicológica con ejercicio en pareja.
- 50 Por tu sonrisa**
Confianza, la clave de la visita al odontólogo.
- 54 Radiografía**
Cuide su estómago.
- 56 Tendencias**
¿Cómo controlar el apetito desmedido?
- 60 Pequeños gigantes**
Vacunas, protectoras de los niños.

(CONTIGO)

- 64 Antes de**
Propósitos en 2016: ejercitarte y ponerte en forma.
- 66 Autocuidado**
El plan de lealtad de Coomeva, Salud +, premia tus hábitos saludables.
- 70 Prevención**
La salud de tu entorno también nos importa.



Hydraskin®

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



VIVE UNA EXPERIENCIA
en el cuidado de tu piel

¿Como te
gustaría
verte **HOY?**



www.pharmaderm.com.co Pharmaderm & skindrug



FUNDACIÓN VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad



Orgullosos de estar nuevamente
ACREDITADOS CON GRADO DE EXCELENCIA por el ICONTEC



370 médicos especialistas



1° en Colombia con mejor reputación* y 3° entre las mejores clínicas de Latinoamérica**



Infraestructura hospitalaria de 100.000 metros cuadrados



235 publicaciones científicas



3.021 colaboradores



Hospital universitario con 504 estudiantes

FUNDACIÓN VALLE DEL LILI
PATRIMONIO DEL VALLE DEL CAUCA AL SERVICIO DEL PAÍS

* Estudio MERCO 2015 ** Ranking Revista América Economía 2015



www.valledellili.org

• Av. Simón Bolívar. Cra 98 # 18-49 • Cali - Colombia • Tel: (57)(2) 331 9090 • PBX Citas: (57)(2) 680 575



CON TU MUNDO

2

BEBIDAS ALCOHÓLICAS
AL DÍA PARA EL HOMBRE
Y UNA PARA LA MUJER
SON LA MEDIDA SALUDABLE.

MANTENGA A RAYA EL CONSUMO DE ALCOHOL EN LAS FIESTAS Y DISFRUTE SANAMENTE DE ESTA ÉPOCA

ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA

Aunque parezca que el alcohol y las drogas alivian la tensión emocional momentáneamente, la realidad es que depender de ellos causa más estrés porque afectan la habilidad natural del cuerpo para recuperarse.

CUIDE A LOS MÁS PEQUEÑOS

Esté pendiente en las fiestas de los niños, quienes pueden encontrar a su alcance vasos con restos de alcohol. Conozca el comportamiento de sus invitados cuando toman y evite que beban demasiado.

TOME PRECAUCIONES

Asegúrese de comprar el licor en expendios autorizados y procure disfrutar con plena conciencia de la fiesta. Proteja a sus invitados de las mezclas potencialmente peligrosas entre los diversos licores.

ANTISOLAR

LA FRECUENCIA ES CLAVE





La mejor manera para conservar una piel sana y joven es aplicando con frecuencia bloqueador en la cara y en las partes visibles del cuerpo.

ASESOR LUIS GUILLERMO BOTERO GUINAND - Dermatólogo

El protector solar no solo se debe utilizar en la playa o la piscina; su uso debe ser diario, pues protege de los rayos del sol, causantes de manchas, arrugas, diferentes tipos de cáncer, entre ellos el de piel, y daños oculares, como cataratas.

El dermatólogo, Luis Guillermo Botero Guinand, recomienda usar antisolar en la mañana, después del baño, esparciéndolo en cara, cuello, pecho y antebrazos. El especialista precisa que es conveniente aplicarlo nuevamente a la una o dos de la tarde.

En el mercado hay muchos bloqueadores que tienen diversos SPF (Factor de Protección Solar), los cuales van de 15 hasta 100, pero lo cierto es que 50 es la escala máxima (indica protección total).

Como la piel del rostro es más delicada, se debe usar para ella un protector con un FPS mayor y que sea seco, para que no produzca brillo. Para el

resto del cuerpo, se sugiere uno líquido, que se esparza con facilidad.

Hay productos de maquillaje que tienen componentes antisolares, según el especialista, estos pueden sustituir los bloqueadores comunes siempre y cuando el SPF sea de 30 en adelante.

Además, Botero anotó que cuando se va a piscina, al mar o a practicar algún deporte, se debe usar un protector a prueba de agua y sudor en los dos primeros casos, y cuando se va al campo, a lugares donde hay mucha radiación, es conveniente usar un bloqueador con pantalla solar porque refleja toda la luz, en cambio los otros, son filtros que dejan pasar ciertas longitudes de onda de los rayos del sol.

Se recomienda usar protector solar en la mañana, después del baño, esparciéndolo en cara, cuello, pecho, antebrazos. Es conveniente aplicarlo nuevamente entre una y dos de la tarde.

(CON TU MUNDO
para ellas)



TIPOS DE PIEL

Para piel grasosa se recomienda usar un protector en spray o en gel; para pieles secas, uno líquido, en emulsión o en crema; y para piel mixta o normal, según Botero, se puede aplicar cualquiera.

Las pieles secas son más sensibles, por lo que los bloqueadores tienen que tener mayor SPF y no deben contener alcohol. Algunos bloqueadores tienen color, un efecto parecido al de la base, pero como son espesos, se recomiendan solo para piel normal o seca.

Las personas con acné deben evitar los antisolares grasosos, usar los que son libres de aceite y con textura de gel, loción o espuma, porque no tapan los poros, y además deben contener alcohol.

Si se está haciendo un tratamiento antiacnéico, al estar la piel más sensible, se debe usar un protector solar de alta graduación, amplio espectro y en crema o loción suave.

Las pieles blancas, los niños y las mujeres embarazadas son más propensas a que les den manchas, por eso requieren la utilización de antisolar dos o más veces al día y con un SPF mayor. Las pieles morenas necesitan menos cantidad de protector, sin embargo, deben usarlo por los efectos de los rayos ultravioletas.



LOS RAYOS NO SON IGUALES



► La radiación ultravioleta (UV) es un tipo de energía invisible emitida principalmente por el sol. A la superficie terrestre llegan dos tipos de radiaciones UV: los rayos UVA (onda larga de rayos UV) y los rayos UVB (onda mediana de rayos UV). Entre más corta es la onda, más intensa es la energía de los rayos solares. Los UVA producen manchas, arrugas y falta de elasticidad en la piel y los UVB causan quemaduras solares. Ambos son factores de riesgo de varios tipos de cáncer, entre ellos, el de piel. También producen problemas en los ojos y en el sistema inmune. De otro lado, el sol también emite rayos Infrarrojos (IR), estos aportan calor, entonces, al aumentar la temperatura en el interior de la piel, provocan que esta sea más sensible a la radiación ultravioleta.



RECOMENDACIONES

- ▶ Un antisolar debe tener un SPF 30 o más.
- ▶ Aplicar el bloqueador 30 minutos antes de la exposición y reaplicar cada dos a cuatro horas, aunque sea a prueba de agua.
- ▶ Untar el protector en partes del cuerpo que se olvidan como orejas, labios, contorno de ojos (párpados y cejas), cuello, nuca pies y manos. La nariz requiere protección extra porque se quema más. Otras partes sensibles son el pecho y los hombros en los que pueden aparecer pecas.
- ▶ Si se usa maquillaje, aplicarse el antisolar debajo de este. Utilice labial con protector solar.
- ▶ Esparcirlo en el cuero cabelludo si se es calvo o se tiene poco pelo.
- ▶ Es preciso también en días nublados porque la radiación UV atraviesa las nubes.
- ▶ Utilizarlo sin importar el tipo de actividad (deporte, trabajo o turismo).
- ▶ Si se quiere broncear, expóngase al sol durante varios días, por períodos no superiores a 15 minutos, sin excederse y utilizando protector.
- ▶ La caducidad de un bloqueador, una vez abierto, es de seis meses ●

Nueva mezcla,
con mejor sabor.

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



Tarro x 200 g

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

Pastillero portable 100 pastillas

- Para que disfrutes sin restricciones en donde quieras.





DESDE EL VIENTRE,
EL AMOR
DE MAMÁ

(CON TU MUNDO
antes de)

ASESOR
FERNANDO
SALAZAR
Médico

Durante el embarazo,
las mamás pueden poner
en práctica una serie de
ejercicios y actividades que
les permitirán explorar
nuevas posibilidades de
comunicación con su bebé.

Muchas mamás se confunden porque diferentes personas a su alrededor opinan sobre lo que se debe hacer para que su embarazo sea exitoso y su bebé pueda desarrollarse al máximo. Con tanta información disponible y la presión que a veces esta situación puede generar, es importante reconocer las prácticas que ayudarán a que el feto evolucione adecuadamente y aproveche las condiciones del entorno para crecer como un bebé saludable e inteligente.

Así, con los ejercicios de estimulación prenatal se establece una especie de comunicación entre la madre y el bebé que incluso podrá intervenir en procesos de desarrollo del cerebro.

A medida que evoluciona el embarazo, el feto mejora su capacidad sensitiva. Con la estimulación se busca aprovechar al máximo esta habilidad para permitir que se generen conexiones sinápticas entre las neuronas del bebé. Es decir, una unión entre estas células nerviosas que se efectúa para transmitir información y formar una red de circuitos, responsable de



4 - 5 MESES



- ▶ Hablarle al bebé es importante desde el primer momento, no solo por parte de la madre, sino del padre y de toda la familia. La estimulación visual con focos de luz activan la retina.



6 MESES



- ▶ Todas las actividades que desarrolla una mujer embarazada en su vida estimulan el desarrollo del bebé, incluso el movimiento que le ayuda al equilibrio. Esta etapa es clave para dar toques e incentivar su actividad física.



7 MESES



- ▶ Una madre con pensamientos positivos y un entorno feliz también estimula al feto. La música es otro elemento importante de conexión en especial cuando esté fuera del útero.



importantes procesos biológicos encargados de controlar los demás sistemas del cuerpo humano.

“La estimulación prenatal es fundamental para evitar que el feto pierda materia gris. Ayuda a que su cerebro crezca adecuadamente y aproveche toda la información disponible” señala el médico Fernando Salazar.

Este tipo de ejercicios promueven el aprendizaje en los bebés, para mejorar su desarrollo mental y sensorial. Son especialmente necesarios durante el segundo trimestre del embarazo. Durante este periodo de la gestación, es esencial incluir los sonidos como pilar fundamental de la estimulación. La voz de la mamá y la música optimizan la evolución sensorial, física y mental del bebé.

El oído es el sentido que cobra mayor importancia durante la evolución del cuarto mes de embarazo. Por eso es necesario generar contacto con el feto a través de éste. La madre puede contarle acerca de las actividades que realiza, cantarle canciones infantiles o leerle cuentos.

Es recomendable que llame al bebé por su nombre y fortalezca la comunicación con caricias y golpes suaves en el vientre. También puede jugar con sonajeros o instrumentos musicales.

Es más provechoso para el bebé si la estimulación se realiza a medida que desarrolla sus sentidos. Se pueden ir incorporando actividades al ritmo que crece en el vientre y evolucionan sus habilidades.

El tacto, la visión, la audición y la capacidad moto-

ra son la base del futuro aprendizaje del bebé. Lo que sienta, escuche y vea, y sus movimientos mientras está en el vientre, influenciarán su forma de afrontar la vida cuando nazca.

El tacto es un sentido que cobra vida en el pequeño a los seis meses de gestación. Las caricias, los masajes o toques con un poco de presión, incentivan su actividad física.

A partir de los siete meses de embarazo, el bebé obtiene la capacidad de distinguir la luz. Aunque es un ambiente oscuro, se puede estimular al neonato con una linterna o cambios de luz.

La estimulación prenatal debe estar siempre acompañada por una sensación de bienestar de la mamá. De esta forma, alcanza a liberar endorfinas que producen una sensación de tranquilidad y alegría. Llegan al feto a través de la circulación y le producen la misma sensación de satisfacción.

“Esta actividad no funciona si la mamá no lleva una dieta balanceada. Además, tiene mejores resultados si se ejercita constantemente, asiste a los controles con el médico y goza de estabilidad emocional” indica Salazar.

Es muy importante que en este proceso puedan participar tanto la mamá como el papá de la criatura. También es necesario vincular a las personas más cercanas a la familia, que tendrán contacto constante con el bebé. De esta forma se construirá un entorno de seguridad, tranquilidad y amor para el pequeño ●

26

A 28 SEMANAS DE GESTACIÓN DEBE TENER LA MADRE PARA REALIZAR EL EXAMEN DE BIENESTAR FETAL Y DETERMINAR SI EL BEBÉ RESPONDE ADECUADAMENTE A LOS ESTÍMULOS.



Los Nogales
Clínica



Tu urgencia merece nuestra experticia y agilidad.

Porque tu tiempo y bienestar son nuestra prioridad, en Clínica Los Nogales cuentas con un equipo médico experto en la atención de tu salud de manera oportuna y ágil.

www.supersalud.com



Atendemos a pacientes de Medicinas Prepagadas, PAC y Pólizas aseguradoras.

 Autopista norte Calle 95 - costado oriental | www.clinicalosnogales.com | PBX:(1) 593 7000
 Clínica Los Nogales - página oficial
  Clínica Los Nogales
  @clinica_nogales

(CON TU MUNDO)
tendencias

PARA SABER MÁS



EMBARAZO Y ALCOHOL NO SE LLEVAN

Un reciente informe clínico de la American Academy of Pediatrics (AAP) identificó a la exposición prenatal al alcohol como la principal causa que se puede prevenir de los defectos del nacimiento, de las discapacidades intelectuales y de los trastornos del desarrollo neural en los niños. El informe, publicado en la revista *Pediatrics*, fue enfático en indicar que ninguna cantidad de alcohol se debe considerar segura para consumir durante cualquier trimestre del embarazo. La exposición prenatal a esta sustancia se ha asociado a una incidencia más alta del trastorno por déficit de atención e hiperactividad y de los problemas específicos de aprendizaje.



30

EN ESTA DÉCADA O LA SIGUIENTE PUEDE COMENZAR EL DOLOR DE ESPALDA. LA POBRE CONDICIÓN FÍSICA PUEDE EMPEORARLO.

LA ACTIVIDAD COMBATE EL DOLOR LUMBAR

El dolor lumbar afecta a alrededor del 70 por ciento de las personas en algún momento de sus vidas, precisaron investigadores de la Universidad de Utah, que encontraron que la fisioterapia ofrece beneficios modestos para este padecimiento, pero no cambia los resultados generales a largo plazo. Lo más conveniente es "permanecer activo y hacer ejercicio aunque resulte doloroso", aconsejó Julie Fritz, profesora de fisioterapia



ATENCIÓN A LOS FRAUDES EN PRODUCTOS

Muchos estafadores de productos de salud también incluyen la palabra "natural" en sus productos. Pero, tal como advierte la Administración de Drogas y Alimentos en E.U. (FDA por sus siglas en inglés), esto no significa que sean seguros o que no contengan ingredientes farmacéuticos ocultos.



MÁS CONTACTO CARA A CARA QUE CORREO

- ▶ Una medicina preventiva frente a la depresión está al alcance de todos. De acuerdo con especialistas de la Universidad de Ciencias y Salud de Oregon en Estados Unidos, juntarse con amigos y los familiares cara a cara es una buena manera de mantener esta condición a raya.
- ▶ El respaldo social y permanecer conectado con las personas asegura una buena salud física y mental. Incluso ayuda a vivir más años. Aunque vivimos en una era de las comunicaciones electrónicas, hay que superar el dilema de si enviar un mensaje de texto o conversar, y optar por esto último.

(TEN EN CUENTA)

Tristeza, pérdida de interés en actividades que suele disfrutar, disminución o aumento de peso y dificultad para dormir, son síntomas de depresión



Enfermarse nunca es bueno

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



Urgencias

24
Horas

Nuestros servicios:

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



CLINICA VIP, para personas importantes como usted

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

www.miclinicavip.com



ASESOR
JAIME ORREGO
Pediatra y nutricionista

Existen múltiples condimentos para sazonar las comidas, más allá de la acostumbrada sal.

Los tradicionales condimentos para sazonar como la sal, el vinagre, las salsas y el azúcar han sido utilizados como la única alternativa. Sin embargo, existen múltiples opciones como las especias, que no solo dan sazón sino que también aportan propiedades nutritivas.

La chef Amalia Villegas, especialista en cocina

vegetarianas, explica que las especias son utilizadas en la cocina porque tienen tres cualidades determinantes: color, aroma y sabor. Pueden estimular el apetito y llegar incluso a sustituir por completo productos como la sal. “Existe una lista infinita de especias y su uso y popularidad depende de las regiones donde se utilice”, indica.

PROPIEDADES DE ALGUNAS DE LAS MÁS COMUNES

CLAVO Y CANELA

Aportan a las comidas un sabor dulce y fuerte, contienen además antioxidantes y otros componentes que aumentan el poder de la sangre y proporcionan beneficios terapéuticos.

CÚRCUMA

Es un excelente antiinflamatorio que además es efectivo para prevenir algunos tipos de cáncer y la depresión. Es el ingrediente principal del curry, que aporta un sabor fuerte, ideal para pollo o carne.

PIMIENTA

Se utiliza como una especia picante que puede ser de gran ayuda para personas que sufren de tensión arterial elevada, además facilita la digestión, es bueno para bajar el colesterol y tiene propiedades adelgazantes.

JENGIBRE

Aporta un toque picante, ayuda a combatir enfermedades respiratorias, es eficaz para aliviar los síntomas de la gripa, elimina el vértigo y el mareo, y ayuda al metabolismo a funcionar de manera más rápida.

TOMILLO

Posee cualidades antibióticas y protege de enfermedades como la gripa y la tos porque eleva las defensas, además de mejorar los cólicos y problemas digestivos. A las comidas les da un sabor aromático y fresco.





¿CÓMO INCORPORARLAS EN LA COCINA?

“Lo mejor es tostarlas primero en sartén a fuego moderado y tener mucho cuidado para que no se quemen. Después de tostar es importante dejarlas enfriar y molerlas”, precisa la chef Amalia Villegas, quien recomienda que deben usarse en la etapa final de la cocción para extraer bien sus sabores.

Las especias, además de todas sus propiedades nutricionales, tienen el poder de conservar los alimentos, por ejemplo, el cilantro, puede mejorar la conservación y alargar su vida útil, además que embellece el emplatado final, al aportar color.





UNA ALTERNATIVA SALUDABLE

Para el pediatra y nutricionista, Jaime Orrego, pequeños cambios en los hábitos alimenticios como incorporar las especias a las preparaciones ayudan significativamente a la salud pública. “Las personas jóvenes están entrando en la cultura de la alimentación balanceada. Consumir menos alimentos industrializados y volver a lo natural, dejando de lado alimentos como la sal, para ser sustituidos por especias, impactará la salud de esos jóvenes y de sus hijos en unos años”, afirmó el especialista •

 **Clínica Sebastián de Belalcázar**
Salud Internacional



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

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

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

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

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



Nueva experiencia de servicio



Vemos por ti, tu bienestar es nuestra *Pasión*



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

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

www.clinicasandiego.com.co |  | 

CON TU MENTE

PROTEJA SU SALUD SEXUAL Y CUÍDESE DE LOS ENCUENTROS FORTUITOS. PROMUEVA EL AFECTO Y LA INTIMIDAD**FIESTA NO ES EXCESO**

Aunque es una época propicia para conocer gente nueva, evite la promiscuidad y las relaciones "de una noche". Protéjase en cada encuentro sexual.

ORIENTE A LOS ADOLESCENTES

Ayúdelos a enfrentar la presión directa de parejas o compañeros de grupo para vivir su sexualidad. Aconséjelos sobre las palabras para responder a las aproximaciones sexuales no deseadas.

PROMUEVA LA INTIMIDAD

Conocer al otro es clave para crear el ambiente propicio para tener relaciones sexuales plenas.



(CON TU MENTE
ten en cuenta)



AL VIAJAR, PIENSE EN SU SALUD

En el momento de empacar, considere llevar elementos que sirvan para prevenir o tratar enfermedades que puedan presentarse durante el desplazamiento o en el sitio de llegada.

ASESOR
LUIS NORBERTO
CORREA
Médico.

Cuando se va de viaje, se deben tomar medidas de prevención en salud que tengan en cuenta la duración de este, el lugar de destino y el medio de transporte que se usará.

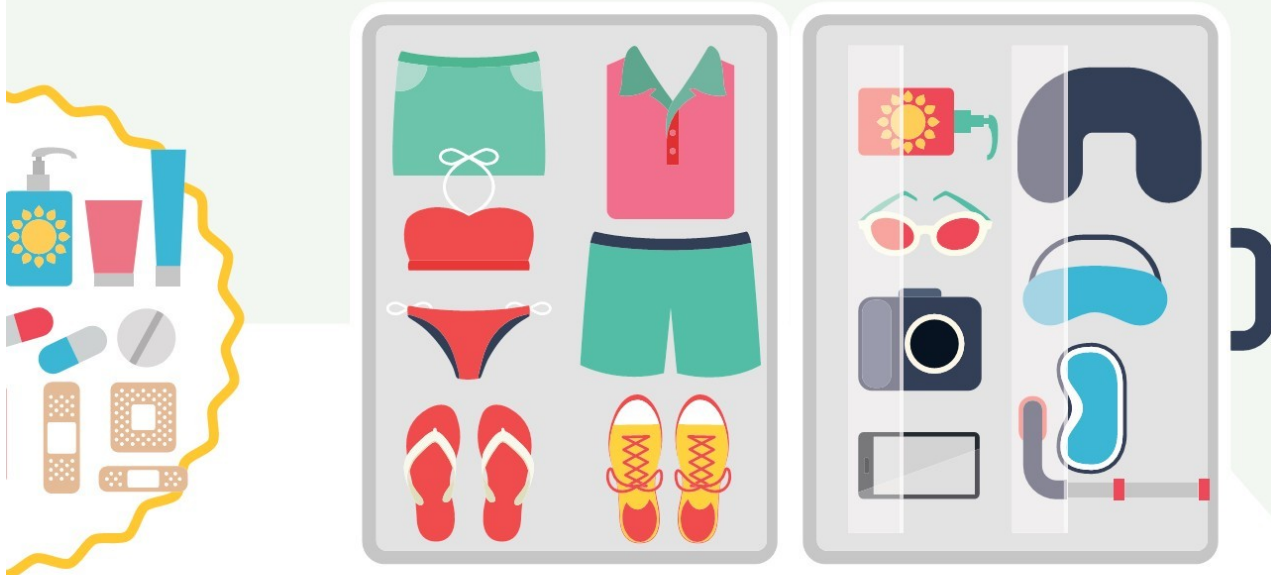
Si el viaje es largo, llevar un botiquín y si se va a viajar a tierra caliente, es preciso empacar bloqueador con SPF 30 o más, ropa amplia y de colores claros, gafas, sombrero, agua embotellada y además, el carné de vacunación al día y repelente. Según el médico general, Luis Norberto Correa, “debe aplicarse la vacuna contra la fiebre amarilla, 3 o 4 semanas antes del viaje”.

Si se va a tierra fría, llevar abrigos, bufanda y paraguas, tener actualizada la vacuna de la gripa y si se viaja de un lugar poco alto a un destino con una altitud de a partir 2100 metros sobre el nivel del mar, se puede producir el mal de altura (soroche), para el cual se debe tomar un analgésico y descansar.

“Las personas mayores de 65 años que vayan a viajar a tierra fría deben tener al día, además de la vacuna de la gripa, la del neumococo”, indicó el especialista.

Como lo normal es que los ancianos tengan enfermedades preexistentes, cuando se vayan de viaje, deben llevar los medicamentos, certificados y fórmulas médicas en su equipaje de mano, tener las vacunas actualizadas e ir con un acompañante. Además, deben consultar al médico antes del viaje para revisión y ampliar recomendaciones.

Si se va a viajar con niños, llevar bolsas para el mareo; suero oral, agua potable y demás líquidos para una buena hidratación, ropa adecuada, carné de vacunación al día, aceite de menta o limones para controlar las náuseas, bloqueador solar y deben consumir alimentos empacados o embotellados, en especial al llegar al lugar de destino.



EL MEDIO DE TRANSPORTE CUENTA

No es lo mismo cruzar diversos horarios en avión para llegar a un lugar lejano que arribar a un nuevo destino en un crucero. Tome precauciones según la forma de viajar.

1 EN AVIÓN
Para contrarrestar el *jet lag* (síntomas como fatiga o falta de sueño tras vuelos largos), intente seguir la hora local en su lugar de destino, estire las piernas y prefiera las sillas que dan al pasillo. Hidrátense en el vuelo y lleve goma de mascar para cuando se le tapen los oídos.



2 EN BARCO
No comer ni tomar licor en exceso para evitar los mareos y el vómito, y por si acaso se dan, llevar hidratantes y suero oral. Lavarse bien las manos y comer alimentos cocinados y pelados para evitar la diarrea del viajero. Llevar ropa adecuada para los cambios de temperatura y así prevenir problemas respiratorios.



3 EN CARRO
Llevar un botiquín, comer alimentos livianos y de fácil consumo (frutas y verduras) y tener una buena hidratación. Para evitar el mareo y el vómito, no mirar por la ventana sino hacia el parabrisas y para controlar las náuseas, llevar un medicamento ordenado por el médico; y aceite de menta o limones que pueden aliviarlo.



(CON TU MENTE
ten en cuenta)

¿QUÉ DEBE TENER UN BOTIQUÍN?

- ▶ Sales de rehidratación oral y/o suero oral.
- ▶ Gasa, microporo, esparadrapo, vendajes de diferentes tamaños, curitas, parches para ampollas, suero fisiológico.
- ▶ Algodón.
- ▶ Termómetro.
- ▶ Tijeras.
- ▶ Guantes.
- ▶ Inmovilizadores.
- ▶ Solución salina para limpiar heridas y laceraciones
- ▶ El medicamento dimenhidrinato, bajo receta médica.
- ▶ Antisépticos para heridas.
- ▶ Analgésicos para el dolor o molestia en general.
- ▶ Antihistamínicos tópicos y orales para las alergias.
- ▶ Antibiótico para la diarrea del viajero y demás infecciones.
- ▶ Antiácidos para la acidez estomacal, náuseas o estreñimiento.
- ▶ Repelente.
- ▶ Pomadas para picaduras de insectos.
- ▶ Gotas oculares lubricantes.
- ▶ Jeringa y agujas esterilizadas.

ARTÍCULOS IMPRESCINDIBLES PARA LLEVAR DE VIAJE

- ▶ Vestuario según el destino.
- ▶ Agua embotellada.
- ▶ Documentos de identificación, carnés de salud y vacunación, pólizas de salud y seguros médicos, actualizados.
- ▶ Medicamentos de enfermedades preexistentes.
- ▶ Preservativos.
- ▶ Bloqueador solar.
- ▶ Gel antibacterial y pañuelos faciales.
- ▶ Aceite de menta, limones o jengibre.
- ▶ Bolsas.
- ▶ Goma de mascar.





LE PUSIMOS EL ALMA,
TRABAJAMOS CON PASIÓN...

... para que esta Navidad,
la celebres en familia.

Primera entidad en Antioquia con **Acreditación**
JOINT COMMISSION INTERNATIONAL.

Joint Commission International:
Estándar de oro en salud global.

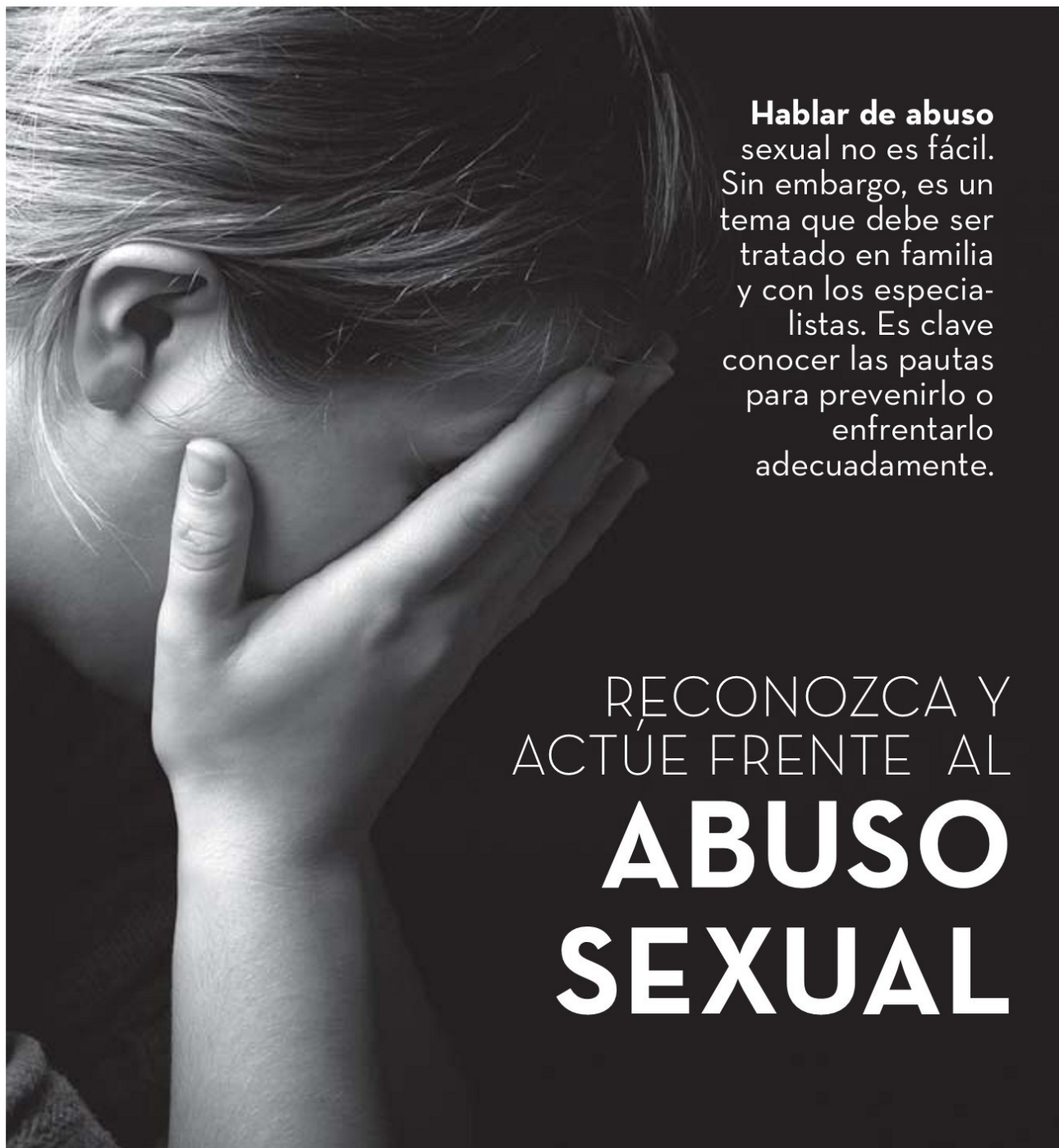


EL HOSPITAL CON ALMA
Pablo Tobón Uribe

www.hptu.org.co

voluano Supersalud
Diciembre de 2015





Hablar de abuso
sexual no es fácil.
Sin embargo, es un
tema que debe ser
tratado en familia
y con los especia-
listas. Es clave
conocer las pautas
para prevenirlo o
enfrentarlo
adecuadamente.

RECONOZCA Y
ACTÚE FRENTE AL
**ABUSO
SEXUAL**

(CON TU MENTE
tu generación)

ASESOR
SANTIAGO PÉREZ
Psicólogo

El abuso sexual en jóvenes, hombres y mujeres, es una de las problemáticas más complejas que debe enfrentar una familia. Es una situación que con solo mencionarla, genera rabia y repulsión. Muchos, incluso, juzgan verbalmente con ira a los abusadores, y creen que es un asunto que le puede ocurrir a otros, no a ellos o al entorno conformado por sus seres queridos.

Es una realidad que trasciende cualquier límite. Se presenta en hombres y mujeres jóvenes, de diferentes edades. No tiene distinción de clase social ni religión. Es una práctica que violenta psicológica y físicamente a la víctima. Es un delito que no debe quedar impune ni custodiado por el silencio y el aislamiento, apalancados por la vergüenza y el miedo. Es un asunto que merece acciones rápidas y contundentes para evitar que se repita y cause más daño.

Por eso, es necesario reconocer algunos síntomas y señales que pueden dar cuenta de un abuso sexual. A veces, este delito es cometido por familiares o personas muy cercanas al núcleo familiar, también puede originarse a través de un contacto en redes sociales.

Quienes rodean a los jóvenes deben estar atentos a los cambios en su estado de ánimo y su forma de actuar, para descubrir a tiempo un abuso de este tipo y tratarlo de la mejor manera.

La gran mayoría de los jóvenes abusados, callan. No dan razón de su silencio, pero procuran no mencionar nada relacionado con esta situación. Pierden parte de su alegría y afán por descubrir. Evitan salir a la calle y se suspenden en medio del silencio.

MIEDO

“El comportamiento del joven cambia cuando es abusado. Aparece la depresión y un silencio notable, generados por intimidación, sentimiento de culpa y miedo a la amenaza”, señala el psicólogo Santiago Pérez.

El abuso sexual en jóvenes se presenta de forma violenta. El adolescente es consciente de su sexualidad, por lo que sabe diferenciar claramente entre una caricia fraternal y una afectiva. El abusador debe acceder sexualmente a través de la fuerza. Amenaza y agrede a su víctima.

En este sentido, los cambios en la apariencia y las señales de violencia física son indicios de que se puede estar presentando un abuso sexual. Para corroborar las sospechas, es necesario dialogar con el joven, que él comprenda que es vital que diga la verdad y que el único objetivo siempre será su bienestar.

“Es fundamental que se establezcan procesos de interacción constante con el joven, en donde se generen lazos de confianza y afecto, con los que comprenda que hay personas a su alrededor que lo apoyan y consideran importante”, indica Pérez.



Es un delito que no debe quedar impune ni custodiado por el silencio y el aislamiento, apalancados por la vergüenza y el miedo. Es un asunto que merece acciones rápidas y contundentes.

EL SENTIMIENTO DE CULPA

En la mayoría de los casos de abuso sexual en jóvenes, la amenaza principal del abusador es el sentimiento de culpa. Le hace creer a su víctima que tuvo la culpa del abuso, debido al uso de prendas demasiado llamativas, horas de salida y llegada, y amigos que frecuenta.

En este caso, la víctima prefiere callar para que sus padres no le digan que le advirtieron algo similar a lo que el abusador propone. Le da miedo enfrentar una realidad que supone que su familia le anunció.

A veces, el abusador también mezcla sentimientos filiales, alegando que debido al comportamiento de uno de sus familiares, el joven merece ser sometido al abuso. Juega con su voluntad y sentimientos. Lo manipula y somete con violencia.

La culpa es un sentimiento que le

genera mucho dolor al joven. Una tristeza y rabia profundas que pueden durar por años. Desarrollar un proceso de atención psicológica, permite que identifique por qué es una víctima de este delito. Es un proceso en el que se debe confrontar y casi repetir la escena, para aliviar y evitar la generación del deseo de venganza, que puede desencadenar acciones que atentan contra la vida.

La psicología dice que una persona siente lo que piensa. Si se logra cambiar la idea respecto a lo que sucedió, su emoción podrá cambiar. El objetivo entonces es resignificar el acto abusivo para que cesen un poco el dolor y el sentimiento de humillación, y el joven elimine la idea de que es culpable, y acepte que necesita atención como víctima •



PREVENCIÓN

ALERTA EN LA WEB

- 1 La supervisión es importante, de lo contrario sus hijos podrían tropezar con contenidos que pueden asustarlos o confundirlos.
- 2 Con filtros y herramientas de bloqueo podrá limitar el acceso a determinados sitios, palabras o imágenes. Algunas opciones sirven para el email y el chat.
- 3 Muchos chicos de entre 8 y 12 años buscan frecuentemente información en línea. Ellos necesitan la atención y consejo de un adulto que los ayude a entender cuáles son las fuentes más confiables.
- 4 Considere la posibilidad de establecer límites para la cantidad de tiempo y la frecuencia de sus actividades en línea.
- 5 Enfaticé el concepto de credibilidad: no todo lo que ve en internet es real.



inSer
Instituto de Fertilidad Humana



Lo que Necesitas en Prevención y Fertilidad

- Consulta y tratamientos de fertilidad
- Reversión de procedimientos: Ligadura de trompas y vasectomía
- Consulta preconcepcional
- Consulta urológica y andrológica
- Congelación preventiva de óvulos, banco de semen y embriones
- Banco de tejido ovárico
- Consulta de psicología
- Farmacia Especializada

Medellín:  Bogotá:
268 80 00 619 00 10

Pereira:
324 39 74



Red Latinoamericana de Reproducción Asistida

VIOLADO Supersalud

www.inser.com.co

(CON TU MENTE
conjuntos)



INHALAR

Hágalo de manera profunda y por la nariz, mientras mantiene la boca cerrada y sostenga por unos segundos. Es importante que la respiración sea desde su estómago, para ayudarse a lograr esto, puede poner sus manos alrededor de su abdomen y sentir como estas se elevan a medida que usted toma aire. Debe sentir también que su pecho se expande.

20

RESPIRACIONES POR MINUTO REALIZA UN ADULTO PROMEDIO DURANTE UN DÍA DE SU RUTINA NORMAL.

La respiración es

un acto involuntario y natural. Si se hace de forma profunda, lenta y rítmicamente tiene efectos positivos en la mente y el estado emocional.

RESPIRE A
CONCIENCIA



EXHALAR

Libere de manera suave ese aire que recogió y libérela por la boca. Repita la operación un par de veces, y si quiere comprobar el poder de la respiración, tómese el pulso, sentirá cómo su corazón se encuentra latiendo a un ritmo normal y cómo la relajación invade su cuerpo y mente. Realice este ejercicio cuando esté sometido a niveles altos de estrés o antes de dormir. Conviértalo en un hábito.

8

SEGUNDOS DURA EL EJERCICIO. CUENTE HASTA CUATRO PARA INHALAR, SOSTENGA DOS SEGUNDOS Y LIBERE EN EL RESTO DE TIEMPO

EQUILIBRIO

Lograr respirar de una manera correcta favorece la concentración y la relajación, mitiga los desórdenes o alteraciones de cuerpo y mente e incluso puede ser útil para regular procesos del cuerpo. Además, las células reciben mayor oxigenación y se eliminan mejor los residuos tóxicos. Se siente que la respiración le da energía y puede, por ejemplo, respirar más rápido y amplio al hacer ejercicio, y lento y suave al descansar.

ASESORA

ROCÍO DEL PILAR BARRAGÁN
Terapista respiratoria, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.

TU NARIZ es el filtro DE TU CUERPO

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



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

familia
Hace más fácil cuidarlos

(CON TU MENTE)
armonía en salud

SOPORTE EMOCIONAL EN FAMILIA

ASESORA
ILSE MARGARITA
OROZCO DE
CASTRO
Psicóloga clínica.

El primer sostén para el desarrollo del ser humano es la familia, por tanto, si un bebé es abandonado sin ningún tipo de cuidado o protección, no podría sobrevivir por sí solo.

Sobre ella, la psicóloga Ilse Margarita Orozco, expresó que “la familia es la base de la estructura de la persona en todos los ámbitos, en ella se crean los hábitos, los primeros aprendizajes, se transmiten valores que luego determinarán gran parte de la conducta de los niños y se forma el estilo de las relaciones interpersonales”.

Los conocimientos aprendidos de los padres son los modelos que necesita el niño para fortalecer su identidad y las habilidades básicas de relación con los otros. Los lazos familiares son importantes en el desarrollo de la personalidad, es así como la familia influye en quiénes somos y seremos.

“El soporte más importante que da la familia es el emocional porque influye en el proceso de la seguridad en sí mismo, lo cual se proyecta en la interacción social del individuo”, expresa la especialista.

Cuando se habla del apoyo de la familia es preciso diferenciarlo de la sobrepro-



En el hogar se dan valores, creencias y principios que determinarán nuestra personalidad e influirán en nuestro modo de vida.



tección, pues los hijos deben asumir las consecuencias de sus actos y no pensar que siempre les resolverán todos los problemas. La valoración y aceptación de los hijos con sus cualidades y defectos les permitirá reconocer sus errores y enmendarlos, esto les dará independencia y autoestima.

Una familia progresa y se mantiene unida mediante la demostración de confianza desde la niñez, basada en el ejemplo y la coherencia entre lo que se dice y se hace, además de fortalecer y reconocer las habilidades y condiciones de los integrantes que los ayuden a superarse en la vida. Una familia armónica es el camino para una existencia sin sobresaltos de salud, ya sea desde lo psíquico o lo físico.

De otro lado, muchas veces por motivos de trabajo, el afán del día a día, la rutina o el uso excesivo de la tecnología, los padres y los hijos no comparten suficiente tiempo y se van debilitando los lazos familiares. Compartir en familia es básico en las condiciones para que los niños tengan una infancia feliz y un desarrollo pleno y saludable, y los adultos sientan satisfacción. Sobre esto, Orozco explica que “es importante que el poco tiempo que los padres le pueden dedicar a sus hijos, traten en lo posible de estar presentes y no ausentes porque pueden estar en el mismo ambiente, pero no compartiendo con ellos”.

Además, actualmente es común ver que como los padres trabajan, los niños



RETOS **Las diversas situaciones pueden cambiar la dinámica familiar y exigen nuevos modelos de adaptación.**

1 “Cuando en la familia hay padrastros y hermanastros (familia mixta), el proceso de integración familiar es más fácil si todos los miembros logran ir enlazando sus diferentes estilos de vida. Es importante que cada persona reconozca y entienda este proceso de adaptación para poder superarlo”.



2 “En caso de fallecimiento de alguno de los miembros de la familia, el soporte familiar de cada uno hacia las otras personas es indispensable. Es preciso mantenerse acompañados en la primera fase del duelo”.

3 “Cuando los padres son separados, la estabilidad familiar se mantiene con mayor facilidad, si estos tienen unificadas las normas y hábitos familiares”.



queden al cuidado de otras personas (abuelos, niñera, guardería). En estos casos, “es importante que se manejen las mismas normas y hábitos de los padres para que el niño sienta que no se le están cambiando las normas y es importante que las figuras sustitutas de los padres tengan el mejor de los perfiles en el área afectiva”, añade la psicóloga Orozco.

Las funciones que ejerce la familia no se realizan solo en la infancia sino a lo largo de la vida, es así que cuando los hijos son adolescentes los amigos pasan a ser más importantes, lo cual sirve para estructurar las habilidades sociales. “En esta etapa los padres deben incentivar estos espacios de interacción social tanto dentro como fuera del ambiente familiar”, anotó la especialista.

Y cuando se llega a la vejez, los hijos pasan a ser el apoyo de los padres, estos deben estar atentos a sus necesidades y problemas, considerarlos, entenderlos y dedicarles tiempo.

Es preciso anotar que, en la actualidad, la estructura de la familia ha cambiado, es así como ahora la tendencia es el aumento de las familias de parejas sin hijos y las unipersonales. En estos casos, las relaciones entre los cónyuges, con familiares y amigos pueden ganar más protagonismo como soporte y sostén emocional •

VITAL,

ES PODER CONTAR CON ESPECIALISTAS MÁS CERCA DE TI

Clínica Las Américas
En tus momentos vitales

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

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



GOCE QUE
TRASCIENDE
LA EDAD

La sexualidad en los adultos mayores es un tema que cada vez es menos tabú. Mejores condiciones de vida aseguran vivir con plenitud esta etapa.

ASESOR
JOSE ALONSO PEÑA. Psicólogo clínico

Los tiempos cambian: hoy los jóvenes de 28 o 29 años mantienen comportamientos típicos de adolescentes -rumba, exploración, informalidad-, mientras que en los años 60 y 70 una persona de esa edad ya estaba en su vida adulta plena -al frente de una familia, dedicado a su proyecto de vida-. A este fenómeno se le conoce como 'moratoria de la adolescencia' y está ocurriendo también en adultos mayores, es decir, personas mayores de 60 años. Ya no es extraño ver que quienes están arribando a esta edad usan dispositivos tecnológicos, salen a divertirse y se aventuran con nuevas experiencias. Y el asunto se da así mismo en el terreno de la sexualidad: muchos adultos mayores son activos amantes.

"Los adultos mayores de esta época son personas que nacieron en los años 40 y 50. Son personas que aunque tienen un idea de la sexualidad arraigada al propósito reproductivo y al tema religioso, han observado y experimentado los fenómenos sociales de la educación y la apertura sexual", sostiene el experto en sexualidad José Alonso Peña.

Y agrega: "Quienes están llegando a la tercera edad traen el tema de la sexualidad incorporado en su lenguaje y cultura, distinto a décadas atrás, y, por otra parte, avanzan en condiciones físicas mejores. Antes no se llegaba a los 60 años en las condiciones de hoy. La gente llegaba muy arrugada, con problemas cardiovasculares y deterioro general del cuerpo. Con el avance de la ciencia y las situaciones sociales, la esperanza de vida se ha alargado".

Esta confluencia de circunstancias

El hecho de que sea cada vez más normal no significa que no tenga sus complejidades. La tercera edad implica una serie de cambios característicos a nivel físico o psicológico.

hace que la sexualidad en adultos mayores sea un asunto cada día menos tabú, por el contrario, con cada mañana es más actual y común.

Pero que sea cada vez más normal no significa que no tenga sus complejidades. La tercera edad implica una serie de cambios característicos a nivel físico como psicológico.

Respecto al cuerpo, es sabido que a medida que se avanza en edad el comportamiento de los genitales es diferente, en los hombres la fortaleza y reacción puede mermarse. Y en el terreno hormonal hay menor frecuencia en el deseo, esto es más marcado en las mujeres después de la menopausia. Los cambios a nivel psicológico dependen mucho de las creencias culturales. La postura cultural que tenga el individuo respecto a la sexualidad determina su comportamiento.

"Yo he tenido en consulta -dice el doctor Peña- personas de 60 o 65 años que tienen muchas preguntas sobre la sexualidad o que se acercan a esta de la misma forma en que lo hacen personas de 30 o 40 años. Esto es cada vez más común. Las dificultades que vienen con el deterioro físico como la disfunción eréctil o en las mujeres, con la llegada de la menopausia,



15%

DE LOS HOMBRES, A PARTIR DE LOS 65 AÑOS, TIENEN PROBLEMAS DE IMPOTENCIA, AL MENOS 1 DE 4 VECES CUANDO TIENEN ACTIVIDAD SEXUAL.

la disminución de la lubricación, todo ello influye en el desarrollo de la sexualidad, claro. Pero no quiere decir que se elimine la sexualidad. Hay muchas formas de trabajar en ello, tanto desde la parte médica como desde la psicológica. Con la tercera edad no se acaba la actividad sexual, puede que disminuya y es verdad que en algunos casos termina, pero no quiere decir que así sea en general”.

Según el estudio Misión Colombia Envejece, en los próximos 35 años la población comúnmente llamada como ‘viejitos’ se triplicará. Mientras que hoy el 11% de la población transita por la tercera edad, es decir 5,2 millones de colombianos, en 2050 ese porcentaje será de 23%, corres-

pondiente a 14,1 millones. Así las cosas, la sexualidad de los adultos mayores colombianos es un asunto de auténtico interés, en vertiginoso crecimiento.

Y conviene precisar que por ‘sexualidad’ no se debe entender el acto sexual exclusivamente. La sexualidad comprende un concepto mayor. “Técnicamente la sexualidad es la relación que tenemos con nosotros mismos y con los demás desde el cuerpo. He encontrado que las mayores dificultades entre parejas mayores no tiene que ver con la cama. Es decir, dificultades de la sexualidad que no tienen que ver con el acto sexual, sino con la inteligencia emocional, con la capacidad de relacionarnos, con el autoestima”, concluye Peña •

LOS BENEFICIOS DE TENER UNA SANA SEXUALIDAD

► Sin duda, desde el punto de vista físico y de ánimo la sexualidad tiene muchos beneficios. Una persona que es sexualmente activa usualmente está de mejor

humor, tiene un sistema inmunológico mucho más fuerte, hay una relación muy alta entre la actividad sexual y el amor propio. Entonces sí es recomendable que

aquellos adultos mayores que tiene el interés de mantener una actividad sexual, la mantengan. José Alonso Peña, experto en comportamiento sexual.



Retimax®

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

¿Hidratas tu piel todos los días?



VIVE UNA EXPERIENCIA en el cuidado de tu piel

www.skindrug.com.co Phamaderm & skindrug

LA TEMIDA 'CINCUENTAÑEZ'

Al llegar a la mediana edad, los hombres enfrentan mitos y miedos frente al examen de próstata, una prueba vital que debe realizarse cada año y que salva vidas.

ASESOR NÉSTOR RAFAEL PULIDO- Urólogo

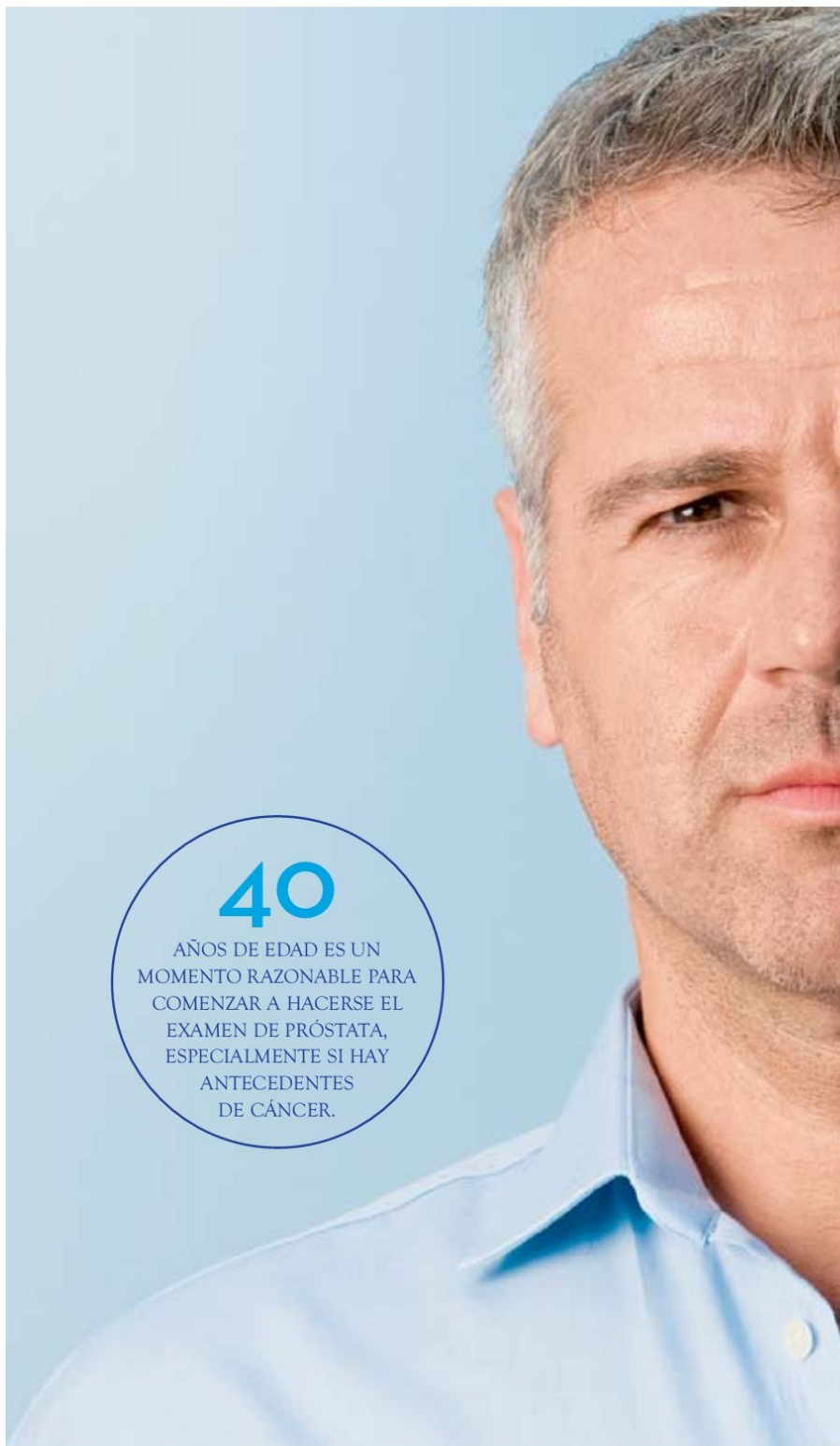
La mediana edad, aquella que ronda los cincuenta años, suele ser vista con pesadumbre por muchos hombres quienes la relacionan con el ineludible y temido examen de próstata. Una equivocada idea, muy arraigada en la cultura machista, supone que la minuciosidad y el buen cuidado con que el urólogo realiza el tacto rectal es inversamente proporcional a la virilidad del paciente. Este es el principal mito contra el que luchan los médicos de esta especialidad.

A partir de los cuarenta años la próstata (una glándula ubicada bajo la vejiga y por delante del recto, y cuya misión es optimizar la fertilidad) empieza a crecer. A partir de esta etapa experimenta este desarrollo de forma natural atada al

ciclo vital de la llamada mediana edad cuando su crecimiento se intensifica. Pero tal crecimiento puede ser benigno o maligno, en este caso es cuando se habla de cáncer de próstata. Y el método más eficaz para detectarlo oportunamente es el mencionado examen.

Por ello los médicos en todo el mundo recomiendan que los hombres mayores de cincuenta años deben practicarse dicha prueba anualmente. “Los hombres jóvenes –entre los 17 y 35 años– deben hacerse una auto-palpación de los testículos. Tal como las mujeres deben hacerlo con los senos, y consultar al médico si notan alguna anomalía o extrañeza”.

El especialista explica que a partir de los cincuenta años el hombre debe



40
 AÑOS DE EDAD ES UN
 MOMENTO RAZONABLE PARA
 COMENZAR A HACERSE EL
 EXAMEN DE PRÓSTATA,
 ESPECIALMENTE SI HAY
 ANTECEDENTES
 DE CÁNCER.



Nuestra mejor imagen es la
 satisfacción de nuestros pacientes



Resonancia Magnética General y Especializada

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

Tomografía multicorte de 64 canales

Cardiología no invasiva y vascular periférico

Prueba de esfuerzo, MAPA, holter, electrocardiograma basal, consulta de reprogramación de marcapasos, consulta por medicina especializada cardiología o electrofisiología, consulta por medicina especializada vascular periférico.

Ecocardiografía

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



@sanvicentefund
 /sanvicentefundación
 www.sanvicentefundacion.com

IATM,
 un Instituto de
 San Vicente
 Fundación

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

Los hombres mayores de cincuenta años deben practicarse el examen de próstata cada año. El tabú cultural frente a esta prueba hace que muchos no asistan al médico.

hacerse un tamizaje de próstata (examen profesional). “Pero si factores de riesgo como la raza, o casos de cáncer de próstata en su círculo de primer grado de consanguinidad, el examen debe hacerse más temprano”, añade el urólogo Néstor Rafael Pulido.

Atender esta indicación es el instrumento más eficaz en la lucha contra el cáncer de próstata. Aunque hoy la ciencia registra importantes hallazgos, no existe una tecnología ni un procedimiento que replazce el saber de los urólogos, que se pone en práctica a través de este examen. El cáncer de próstata es el tumor más frecuente en los varones y dentro de la patología oncológica es la tercera causa de mortalidad después del cáncer de pulmón y del cáncer digestivo.

El tabú cultural frente al examen rectal hace que muchos hombres no asistan al médico. En síntesis: la falsa idea de que está en juego la hombría cobra en vidas humanas. Pero no es este el único “mito” peligroso. Sin saberse cómo ha hecho



carrera la idea de que la vasectomía (un procedimiento sencillo y eficaz en hombres para el control natal) aumenta las posibilidades de sufrir cáncer. “Eso es falso, otro mito. El cáncer no tiene nada que ver con ese procedimiento”, aclara el doctor Pulido. Así mismo hay creencias sin fundamento respecto de ciertas dietas que supuestamente evitan el cáncer de próstata: “No se ha podido demostrar que haya una relación entre alimentación y crecimiento de próstata o entre alimentación y cáncer de próstata. Se dice -continúa el urólogo- que el tomate tiene una sustancia llamada licopenos que favorecen el que no se produzca cáncer de pró-



tata, pero son creencias, nada de eso está decantado científicamente”.

Por fortuna, la urología poco a poco va ganando terreno. Los mitos que se levantan como una barrera entre los hombres de mediana edad y su buena salud, están siendo destruidos progresivamente con información de calidad. “Hoy la educación hace que los hombres busquen voluntariamente hacerse el chequeo anual recomendado”. Tal vez el mejor consejo frente a la llamada crisis de los cincuenta, es asumirla teniendo muy claro que los años del oscurantismo son parte del pasado, y que los falsos mitos de ayer no pueden ser una amenaza real a la salud •

ANALIZAR
LABORATORIO CLÍNICO

Estamos aquí
para ofrecer
excelencia
en pruebas
diagnósticas

VIGILADO SuperSalud



**Certificación
de Calidad**
ISO 9001.



**Más cerca de ti
con 19 sucursales**
en Bogotá y Chía que puedes
ubicar entrando a nuestra web
o llamando a nuestro PBX.



**Toma de muestras
y entrega de resultados
a domicilio** en la comodidad
de tu hogar u oficina.

Ingresa ahora a
www.analizarlab.com
para más información.

**PBX
658 0000**

TENA te enseña te acompaña.

Aprende cómo debe ser un correcto
paso a paso de higiene, en cada
cambio de absorbente.

Paciente en cama con incontinencia.



Comparta confiado una vida plena

1. Infórmale a tu paciente sobre el procedimiento de higiene que vas a realizar, ya que esto mejora su colaboración y disminuye su ansiedad.

2. Debes mantenerlo destapado el menor tiempo posible.

3. Usa las **Toallas Húmedas TENA**, que además de limpiarlo, refrescan, nutren y humectan la piel en cada uso.



4. Utiliza el **Jabón en crema sin enjuague TENA Wash Cream**, una suave emulsión que contiene agua y jabón y no necesita enjuague. Por ser 3 en 1 limpia, restaura y protege la piel, incluso del área genital.



5. Aplica la **Crema de barrera TENA Zinc Cream**, que aísla la humedad, calma y restaura la piel enrojecida, ideal para aquellas zonas de mayor humedad.



6. Para finalizar, ponle el absorbente **TENA Slip**, sus adhesivos laterales que pegan y despegan te dan mayor facilidad de colocación y su gran capacidad de absorción son más seguridad para tu paciente y mayor tranquilidad para ti.



Conoce más productos que complementan el cuidado del adulto en: www.TENA.com.co

TBWA



CON TU CUERPO

150

CALORÍAS TIENE UNA GASEOSA (355 ML) Y ES EQUIVALENTE A 10 CUCHARADITAS DE AZÚCAR.



CON LAS CELEBRACIONES EN FAMILIA Y LAS SALIDAS A COMER, CUIDATE Y EVITA LOS EXCESOS.

EQUILIBRIO ES LO IMPORTANTE

Con el incremento de comidas enriquecidas, rápidas o de postres, es posible conseguir el aumento de peso o problemas de indigestión. Trate de compensarlo con otros alimentos más saludables durante el resto del día y de la semana.

EN RESTAURANTES

Pide las salsas y los aderezos para ensalada aparte y úsalos con moderación. Elige carnes magras al horno y a la parrilla como el pavo, el pollo, los mariscos o el solomillo. Las ensaladas y los vegetales son acompañamientos más saludables que las papas fritas.

(CON TU CUERPO
a dúo)





HACIA LA CONEXIÓN PSICOLÓGICA CON EJERCICIO EN PAREJA

La flexibilidad no es solo física, sino que es una manera de fortalecerse y tener una conexión profunda también en el plano emocional. Se crea con diálogo e interacción.

ASESORA
ANA ISABEL JIMÉNEZ
Psicóloga adscrita a
Cooimeva Medicina
Prepagada.

La flexibilidad hace referencia al ejercicio físico que beneficia la salud, disminuye los niveles de estrés, mejora la concentración y, por qué no, incrementa el diálogo.

Pero este concepto tiene una doble interpretación. Es posible que quienes tienen un cuerpo flexible, también lo sean de pensamiento; sin embargo, si estamos hablando de hacer ejercicios en pareja que se enfoquen en esta cualidad, nos referimos a esa unión de dos personas, que crea un espacio único, emocional, vivencial, donde se genera una dinámica y ambos tienen una conexión profunda. Esta se da en diferentes frentes: la comunicación, la sexualidad, el manejo de las redes familiares y laborales, y la capacidad de hacer acuerdos, entre otros.

FOMENTAR LA COMUNICACIÓN

Según explica la psicóloga clínica y consultadora familiar, Ana Isabel Jiménez, la

flexibilidad en pareja se va creando en la medida en la que se posibilite el diálogo, no solo de palabra, sino también de interacción, de ejecución de ciertas acciones, en esa comunicación gestual, afectiva y emocional.

Los espacios de flexibilidad se crean cuando algo no está funcionando bien. El libro *Acuerdos perdurables en pareja*, de la psicóloga Olga Susana Otero, es claro al decir que “permanecer en el amor es entender lo que no está funcionando para cambiarlo de común acuerdo”.

Estos espacios se deben ir dando en la medida en que se crean momentos de diálogo con los que ambos miembros de la pareja estén de acuerdo. Por ejemplo, cuando existe una convivencia de pareja, se establecen una serie de roles y se dan ciertos ejercicios de solidaridad tanto del compromiso con un hogar, como del uno con el otro. En ese caso, por ejemplo, es

CON TU CUERPO a dúo

La flexibilidad en pareja se va creando en la medida en la que se posibilite el diálogo, no solo de palabra sino también de interacción, de ejecución de ciertas acciones, en esa comunicación gestual y afectiva.

SE CONSTRUYE ENTRE DOS

- ▶ Saber que la relación se edifica paso a paso, día a día, y que apunte a ser como los buenos vinos, mejor con los años.
- ▶ Tener presente que el otro necesita ser escuchado y que no es bueno creer que uno se las sabe todas.
- ▶ Encontrar posibilidades para mejorar la relación.
- ▶ Que no termine la capacidad de asombro. Sorprender al otro y dejarse sorprender.
- ▶ Ampliar la conexión mental y el entendimiento con el otro sin necesidad, a veces, de usar la palabra.
- ▶ Tomar conciencia de la relación, hacer balances y encontrar estrategias de mejoramiento.
- ▶ Seguir enamorados y continuar alimentando esas cosas que los unieron la primera vez.

importante sentarse a dialogar para crear acuerdos de colaboración, según los gustos y preferencias de cada uno. “Pero si estamos esperando a que el otro tome la iniciativa y adivine nuestro pensamiento, y no lo manifestamos, se van generando resquemores que deterioran la convivencia y la resolución de conflictos”, afirma la doctora Jiménez.

Los espacios de flexibilidad se van creando; con iniciativa de ambos se introducen ciertos rituales de conversación, si es necesario, por ejemplo, tener un momento en la semana para discutir sobre finanzas, vacaciones, o hablar sobre a cuál de las dos familias se va a visitar en las fiestas de fin de año; es decir, tener la posibilidad de tomar decisiones en conjunto y no por sí solo. Por ejemplo, si alguien los invita a comer, y se responde que sí, sin contar con el tiempo del otro y sin tener en cuenta su opinión, lo estamos ignorando y, de paso, fracturando la relación.

ALGUNAS HERRAMIENTAS

Es importante comprender que en toda relación hay buenos momentos, tensiones y crisis, y lo valioso de una pareja es tener la capacidad de salir mejores seres humanos de una discusión, crisis o mal momen-

to. Es clave crear espacios cotidianos en los que se hable abiertamente y con tranquilidad sobre la relación y las decisiones.

Escuchar a la otra persona, en lugar de suponer algo sin tener la información completa de lo que el otro diga. También, hay que hacer o poner reglas con anterioridad para dialogar, por ejemplo, llegar al acuerdo de tener una señal o una frase que ambos conozcan, que le haga caer en cuenta al otro que la situación de diálogo está poniéndose álgida. Así, poder posponer el momento difícil y retomarlo cuando se esté más preparado para negociar.

Es importante inventar o proponer alternativas propias, por ejemplo, crear un espacio de quejas y reclamos. Así, cuando no esté de acuerdo con su pareja, por algún motivo, solicite ese tiempo, que ya se había acordado, para presentar su queja o reclamo, pero de la manera más amorosa posible.

“ALGUIEN TIENE QUE CEDER”

No solo se trata de llegar a acuerdos y de dialogar, sino también de ser flexibles. La mente adaptable ayuda a establecer mejores relaciones con la pareja, construir el día a día y, aprender a entender los comportamientos y costumbres del

EJERCICIO FÍSICO EN PAREJA

La entrenadora personal Sascha Barboza, conocida como Sascha Fitness, asegura que es necesario salir de la zona de comodidad y buscar diferentes opciones a la hora de ejercitarse, una buena alternativa es hacerlo en pareja. Propone comenzar por pequeñas acciones que cuando se convierten en hábito, llevan a tener una vida más saludable.



CALENTAMIENTO

Párense uno en frente del otro, con los brazos al frente y flexionados, doblen las rodillas sin sobrepasar la punta de los pies. La recomendación es realizar cuatro series de quince repeticiones para activar el cuerpo.

otro, con los cuales, no siempre voy a estar de acuerdo. “La fuerza del pensamiento flexible radica en que, a pesar de la resistencia y los obstáculos, nos permite inventarnos a nosotros mismos y fluir con los eventos de la vida sin lastimar ni lastimarnos”, afirma Walter Riso en su libro *El poder del pensamiento flexible*.

Por ejemplo, si uno de los dos es muy rígido con respecto al orden y hace pareja con una persona muy desorganizada, con seguridad habrá problemas. Allí se debe negociar, dando paso a la flexibilidad, donde el uno podría apalancarse en el otro. Se recomienda valorar la importancia de lo que crea el conflicto y analizar si vale o no la pena la discusión, por ejemplo, una costumbre de uno de los cónyuges que incomoda al otro, siempre y cuando, no se convierta en una resignación frente a los actos del otro que me incomodan; lo importante es evaluar si ese detalle le pone o le quita a la relación o se puede dejar de lado.

“Cuando los hombres y las mujeres aprenden a respetarse y aceptar sus diferencias, el amor tiene la posibilidad de seguir adelante”, dice —y con razón— John Gray, en el *bestseller* *Los hombres son de Marte. Las mujeres son de Venus* •

ABDOMEN

Deben turnarse, primero uno comienza sentado sobre el piso o una colchoneta mientras el otro sube su tronco y abdomen, el otro deberá hacer presión, con los dos brazos sobre los tobillos de la pareja, intercambien y hacer cuatro series de quince repeticiones cada una.



BRAZOS

El hombre se acuesta con la espalda totalmente apoyada y sostiene un palo entre sus brazos. La mujer, apoyada en sus pies, se coloca encima de él y se dispone a hacer las flexiones de pecho. Hacer cuatro series de diez repeticiones.



(CON TU CUERPO
por tu sonrisa)



CONFIANZA, LA CLAVE DE LA VISITA AL ODONTÓLOGO

ASESOR FRANCISCO CASTRO V. - Odontólogo, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada

Crear una buena comunicación y hacer las preguntas que se requieren aseguran perderle el miedo a esta cita.

Ir al odontólogo es lo más temido para muchos. La influencia de otros, o una mala experiencia son, por lo general, las principales causas; sin embargo, se puede lograr una confianza con el odontólogo y conseguir una cita exitosa con la fresa.

Antes que nada, hay que hacer dos diferencias fundamentales, según explica el odontólogo Francisco Luis Castro Velásquez, expresidente de la Federación Odontológica Colombiana (Seccional Valle): “niños y adultos son diferentes. En el niño es más fácil, porque todavía no tiene experiencias traumáticas; la clave está en que sus primeras visitas al odontólogo sean agradables”.

TRATAMIENTO IDEAL PARA LOS NIÑOS

Es importante que sea atendido por un odontólogo general que tenga la habilidad en el manejo y la comunicación con los niños o, específicamente, un odontopediatra, que está formado para ello. Algunas claves:

1 Ganar confianza con el profesional antes de iniciar las actividades clínicas, con una charla personal, conversando de cosas cotidianas como el colegio o sus juegos favoritos.

2 Luego, decir, mostrar y hacer: explicarle el procedimiento que se le hará, mostrarle los objetos que hay y cómo funcionan, que los manipule. Según el doctor Castro, a veces es conveniente usar otro niño como modelo, uno que ya tenga la suficiente confianza y que pueda servir como ejemplo.

3 Indispensable el buen manejo de los padres. Algunas veces, el niño se comporta mejor con uno o con otro. Deben evaluar con cuál de los dos será mejor el comportamiento del niño.

4 La confianza desde casa muy importante. Muchas veces, el niño llega con miedo a la consulta aunque no haya tenido una experiencia previa, porque ha escuchado conversaciones de los adultos en los que manifiestan el miedo al odontólogo, o porque lo amenazan con la odontología como un castigo a su mal comportamiento.



PORQUE LA VISIÓN ES EL SENTIDO MÁS IMPORTANTE

Ofrecemos servicios de calidad



NUESTRO PORTAFOLIO

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

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

Clínica
Clofán
Servicios en oftalmología

CrossWebdo www.clofan.com.co

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

(CON TU CUERPO
por tu sonrisa)



EL ADULTO PUEDE GANAR CONFIANZA

El profesional debe hacerle cambiar la concepción errada sobre la odontología. Una buena comunicación es el punto de partida; si su odontólogo no toma la iniciativa, tómelala usted y pregunte todo lo que precise saber:

- 1 No le dé miedo preguntar todo lo que quiera o necesite saber antes de iniciar su tratamiento; si es del caso, solicite a su odontólogo ilustración con dibujos, fotografías o videos, hasta lograr suficiente claridad.
- 2 Los odontólogos que generan una mala experiencia son cosa del pasado. Sea consciente de que esta es una nueva cita y es un profesional diferente.
- 3 Trate de relajarse. La confianza en su odontólogo ayuda a conseguirlo. Puede optar por llevar audífonos a la cita y escuchar música, o intentar alguna técnica de relajación.
- 4 Si el procedimiento requiere anestesia, una buena técnica lenta logrará un buen efecto. Las agujas que se usan en Colombia son muy delgadas, por lo tanto, la aplicación es prácticamente imperceptible; son desechables y cuentan con vigilancia del Invima, lo cual genera seguridad.



SENSIBILIDAD EXTREMA

A veces el miedo también se produce por la sensibilidad dental, que genera cierto dolor. Esta se adquiere cuando se retraen las encías y se retraen los cuellos. Para evitar esta molestia, es necesario adquirir una técnica de cepillado adecuada para que no se retraigan las encías, y seguir las recomendaciones de uso de cremas para la sensibilidad, que minimizan, en gran medida, la sensación incómoda en los dientes. Además de ello, es importante hacer visitas periódicas al odontólogo para hacer controles, pues a veces, puede confundirse la sensibilidad con la presencia de caries que no se debe dejar avanzar.

EL CONTROL AYUDA A PREVENIR

Un buen control odontológico ayuda en la prevención de posibles procedimientos complejos que, en ocasiones, son los que generan mayores costos y temores. El control consiste no solo en un buen examen, sino también en remover, mediante profilaxis, la placa bacteriana, pues es el principal causante de los problemas de caries y enfermedades de las encías. El odontólogo Francisco Luis Castro recomienda que, en términos generales, se hagan dos visitas a este especialista al año, es decir, una cada seis meses, dependiendo de cada caso. En estas citas, el profesional evalúa los factores de riesgo de cada paciente: cómo es su hábito de higiene, su técnica, la susceptibilidad a caries; si hay otros factores de riesgo asociados como dientes en mala posición, pacientes en embarazo, o con alguna condición de salud. De acuerdo con ello, se recomienda el tiempo en el cual debe volver a revisión.

Los controles se realizan desde los dos años de edad; de los 3 a los 15 años, la aplicación de sellantes, que consiste en cubrir los áreas de mayor retención de placa bacteriana como medida de prevención de caries. Entre los 5 y 19 años se usa la aplicación de flúor sobre la superficie de los dientes como medida preventiva, en los pacientes que lo requieran de acuerdo con la evaluación profesional. Finalmente, a partir de los 12 años se aplica el detartraje, que es la eliminación de cálculos dentales, unas calcificaciones que se adhieren a la superficie de los dientes y son responsables de mal aliento, inflamación y sangrado de las encías. La prevención es el instrumento más efectivo contra la enfermedad. Si usted sospecha que algo no va bien con sus dientes, acuda inmediatamente, no lo dude, porque puede ser algo que, si no se trata oportunamente, se va a agravar después, convirtiendo la visita en una experiencia más larga y dispendiosa. Hay pacientes que soportan una molestia o un pequeño dolor y lo dejan progresar por temor a la odontología. No lo haga; los dolores son más fáciles de controlar si son leves que cuando están avanzados. Cuando se presente la molestia, vaya al odontólogo, aún antes de que se cumpla el tiempo del control •

Rejuvenece tu mirada



Cirugía de párpados

Pide tu cita en: **266 0022**

Aprovecha tarifas especiales
del 15 de noviembre al 31 de enero del 2016

 **Clínica de Oftalmología Santa Lucía**

www.osl.com.co

[f /SantaLuciaOSL](https://www.facebook.com/SantaLuciaOSL) [/CalidadEnVision](https://www.instagram.com/CalidadEnVision) [/SantaLuciaOSL](https://www.youtube.com/SantaLuciaOSL) [/SantaLuciaOSL](https://www.instagram.com/SantaLuciaOSL)

(CON TU CUERPO
radiografía)

CUIDE SU ESTÓMAGO

Tener una buena digestión

puede ayudarle a tener una vida más saludable.

Este órgano es el responsable de procesar los alimentos en sustancias más sencillas que el cuerpo asimila mejor.

3 a 5

HORAS PASA LA COMIDA EN EL ESTÓMAGO, TIEMPO PARA DIGERIRLA Y QUEDAR DE NUEVO VACÍO.

PEQUEÑAS ACCIONES PARA UN ESTÓMAGO SANO

Una dieta balanceada, alejada de los excesos puede ayudarle a su estómago a no irritarse ni enfermarse. Prefiera alimentos integrales, consuma abundantes verduras y frutas enteras como papaya, melón, sandía y kiwi. La leche deslactosada, de almendras o de soya puede ser de gran ayuda para una correcta digestión.



ALIMENTOS MUY IRRITANTES

Los alimentos picantes, muy salados o muy dulces, pueden ser perjudiciales para el estómago; también lo son los fritos, las grasas y los productos procesados. Las bebidas como el té, el tinto, las gaseosas y el alcohol pueden irritarlo y afectar su salud. Es importante que evite también las mentas, el chocolate y las frutas ácidas en exceso.

80%

DE LOS COLOMBIANOS SUFRE DE GASTRITIS E INFLAMACIÓN DE LA MUCOSA DEL ESTÓMAGO.

ASESORA
ANTONIA
ELENA PALACIO
Nutricionista
adscrita a
Coomeva Medicina
Prepagada.

(TEN EN CUENTA)

Incorpore a su vida hábitos saludables como realizar las preparaciones horneadas, al vapor, a la parrilla o cocidas.

Gastritis, úlcera, hemorragia y cáncer de estómago son algunas de las enfermedades que afectan a este órgano. La prevención es vital.

Dolor abdominal intenso, náuseas, vómito, acidez y pérdida de peso involuntaria son motivo de consulta al especialista.



SALUD,
un tema para muchas páginas.

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

**Coomева**
Medicina Prepagada



¿CÓMO CONTROLAR EL APETITO DESMEDIDO?

Las situaciones que generan presión y ansiedad, pueden influenciar el dominio que tiene una persona de la cantidad de comida que ingiere. Aprenda a manejar esta situación.

ASESORA GLORIA PATRICIA ABAD V. - Nutricionista dietista.

Los episodios de hambre desmedida surgen a partir de momentos en los que se presenta la ansiedad, la depresión, los cambios hormonales o los trastornos de las glándulas endocrinas.

Esta situación afecta principalmente a los adolescentes, quienes debido a su proceso de crecimiento y a los cambios hormonales que enfrentan, presentan especial dificultad para controlar su forma de comer.

Para combatir el apetito desbordado, circunstancia que desafía a la voluntad y convierte a la comida en un medio para tranquilizarse, lo primero que se debe entender es que se debe comer, por lo menos, cada tres horas.

Los ayunos prolongados producen mayores probabilidades de que se presenten alteraciones de la glucosa. También hacen que el metabolismo se torne lento y que el cuerpo no pueda aprovechar correctamente los nutrientes que obtiene a través de la alimentación.

“Cuando se presenta un aumento en la

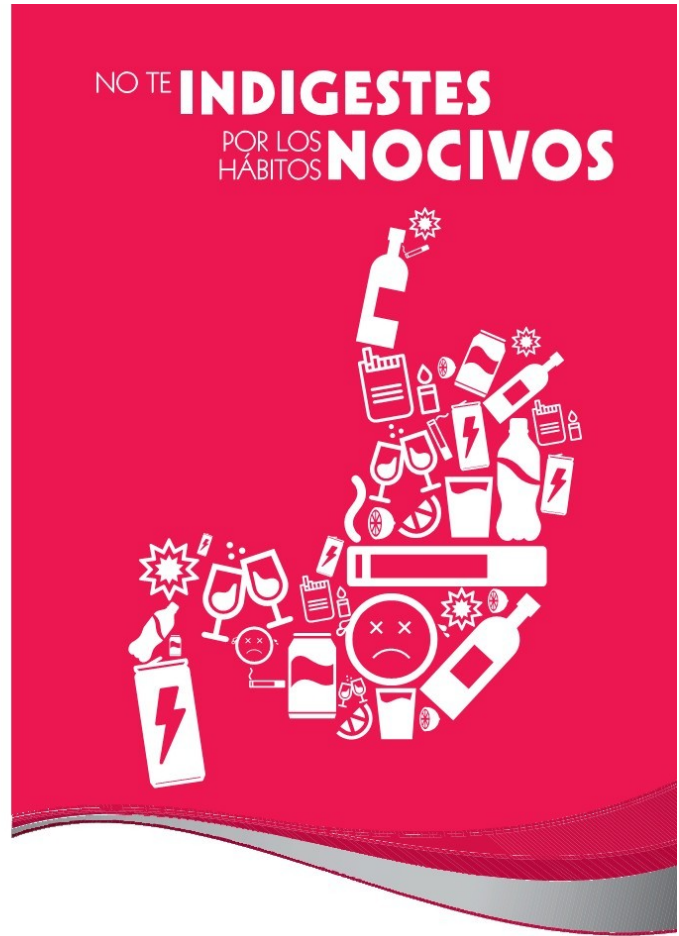
ingesta de alimentos, es importante consultar al especialista para que evalúe las causas de este comportamiento y descarte y oriente sobre diferentes problemas de salud”, señala la nutricionista dietista Gloria Patricia Abad Vélez.

Comer despacio, masticar bien y tener consciencia de los alimentos que se ingieren, es una estrategia que debe ponerse en práctica para evitar que el apetito desmedido genere consecuencias negativas para el organismo.

En la dieta se pueden incluir alimentos ricos en fibra, pues ayudan a disminuir la sensación de hambre y le aportan al cuerpo diversos nutrientes, esenciales para evitar enfermedades. Verduras, frutas y frutos secos, son algunos de alimentos que promueven un control del apetito.

“La gente acostumbra mucho comer frutos secos para saciar el hambre. Sin embargo, es importante tener en cuenta que, en gran cantidad, representan un elevado porcentaje de grasas y azúcares, que no es provechoso





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**

VIGILADO Supersalud

INSTITUTO GASTROCLINICO



444 66 00

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



(CON TU CUERPO
tendencias)

Usar platos pequeños para servir porciones de menor tamaño facilitan la ingesta de la cantidad adecuada de comida, y evitan que sea imposible negarse a comer hasta terminar con lo que esté disponible.

para el cuerpo, y aumentan el número de calorías consumidas”, indica Abad.

Usar platos pequeños para servir porciones de menor tamaño facilita la ingesta de la cantidad adecuada de comida, y evita que ante la abundancia de alimentos, sea imposible negarse a comer hasta terminar con lo que esté disponible.

Si el cuerpo está deshidratado, manifiesta su malestar a través del hambre. Por eso, es recomendable consumir abundante agua durante el día. “Ingerir el líquido vital antes de disfrutar una comida puede ayudar a mejorar la sensación de llenura y evitar así un apetito desmedido”, afirma Abad.

Asimismo, consumir primero la ensalada que el plato fuerte y sus acompañantes, es una táctica para no perder el control de lo que se come e intervenir el apetito •



PARA TENER EN CUENTA

1 La comida con la que se empieza el día, debe contener todos los nutrientes necesarios para afrontar las actividades con entusiasmo, vigorosidad y bienestar.

2 El desayuno debe consumirse máximo media hora después de levantarse. Es necesario que incluya proteína y no genere apetito desmedido de inmediato.

3 “Muchas personas creen que es bueno desayunar con un par de galletas o un pedazo de pan con café. Incluso creen que así van a bajar de peso. Pero no se dan cuenta de que la falta de proteína hace que un rato después sientan hambre. No reciben los nutrientes completos por esta comida”, precisa Abad.

4 No se puede olvidar que una buena alimentación debe estar acompañada por hábitos de vida saludable. El ejercicio, por ejemplo, es uno de los principales aliados para aprovechar correctamente los nutrientes que se ingieren y promover el bienestar del cuerpo.

EL MEJOR HOSPITAL LO TIENES EN CASA

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

Servicios domiciliarios integrales para el cuidado y recuperación de la salud

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

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

SUROCCIDENTE

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

BUGA
Carrera 14 No. 5-15
Ed. de Bancomeva 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 Coomeva 2do Piso
Tel: (092) 7292340

CARIBE

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

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

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

NOROCCIDENTE

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

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

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

CENTRO ORIENTE

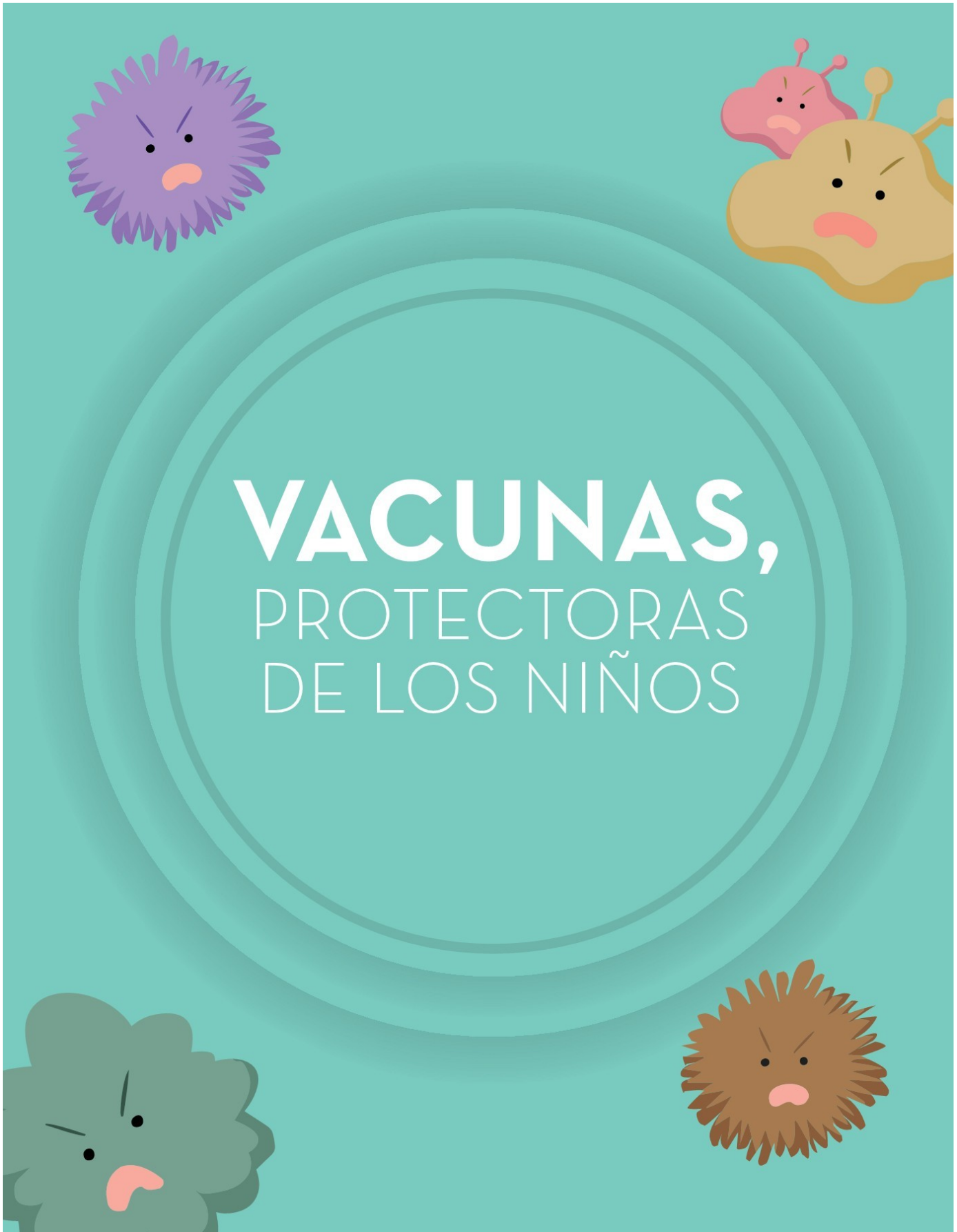
BOGOTÁ
Cra 28 B No 78 - 41 barrio Santa Sofia
PBX (1) 319 9599 - Cel: 318 271 0313

línea nacional
018000934046
desde cali 3211219

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

www.hospitalencasa.com.co

Hospital
en CASA
Tan confiable como en la clínica



VACUNAS, PROTECTORAS DE LOS NIÑOS

(CON TU CUERPO
pequeños gigantes)



Todos los menores de seis años en el país tienen derecho a recibir las vacunas del esquema nacional, avalado por el Ministerio de Salud, y que contemplan 21 inmunizaciones que previenen 25 enfermedades.

ASESOR CAMILO ENRIQUE SOTOMAYOR - Médico Pediatra

Según la Organización Mundial de la Salud, una vacuna es cualquier preparación destinada a generar inmunidad contra una enfermedad, estimulando la producción de anticuerpos que protegerán a la persona contra la misma. Las primeras dosis se aplican al otro día de nacer: antituberculosis y hepatitis B. A los dos meses el turno es para la pentavalente (difteria, tosferina, tétanos, influenza tipo B y hepatitis B), polio, rotavirus y neumococo. A los cuatro y seis meses hay refuerzos (Ver recuadro Esquema de vacunación) y, de ahí, hasta los 5 años los padres de familia o acudientes deben procurar por llevar el registro que se indica en el carné. Este se obtiene en el punto de vacunación de su Institución Prestadora de Servicios de Salud (IPS).

Dolor en el sitio de la aplicación, fiebre o salpullido son los síntomas que pueden presentarse. “Una vacuna significa inyectar un biológico. Cualquier sustancia aplicada con este fin a una persona le va a cau-

sar un malestar que puede durar hasta 48 horas. Las dosis generan anticuerpos y a su vez defienden al niño de la exposición de los gérmenes”, indicó el médico pediatra Camilo Enrique Sotomayor.

El profesional resalta que las vacunas deben aplicarse con rigor. Asegura que gracias a ellas se disminuyeron las tasas de morbilidad y mortalidad en el mundo. “Contribuyeron a la desaparición de enfermedades como la viruela, atenuación de polio, la difteria, que en otros momentos causaban muertes altísimas. En el mundo hay una oleada en contra de la no vacunación, que dice que es mejor que a los niños les den las enfermedades, porque las vacunas son industria. Esto no debe ser así”, afirmó.

Frente a la pregunta: ¿Y si olvido aplicarle alguna dosis a mi hijo?. “No importa, como sea hay que vacunar al niño. Es muy importante protegerlo de enfermedades que podrían causarle la muerte”, concluyó el doctor Sotomayor •



¿CÓMO ACTÚA UNA VACUNA?

Una vacuna se obtiene cuando se inactiva, debilita o modifica el microorganismo que causa la enfermedad; para que cuando se aplique a la persona, su cuerpo produzca las defensas contra la misma. Así se protegerá de padecerla.

(CON TU CUERPO
pequeños gigantes)

IMPORTANCIA DEL CARNÉ DE VACUNACIÓN



Hace parte de la historia clínica de la persona y se requiere para consultas médicas, viajes nacionales e internacionales y matriculas en entidades educativas. Hay carné de vacunación de niños, adultos y certificado internacional.

ESQUEMA DE VACUNACIÓN



Cada país, según Sotomayor, tiene un esquema que se adapta a las condiciones epidemiológicas específicas de las enfermedades que se presentan en la zona. El Ministerio de Salud define el siguiente esquema:

TIEMPO	VACUNA
RECIÉN NACIDO	<input type="checkbox"/> Antituberculosis <input type="checkbox"/> Hepatitis B
2 MESES	<input type="checkbox"/> Pentavalente <input type="checkbox"/> Polio <input type="checkbox"/> Rotavirus <input type="checkbox"/> Neumococo
4 MESES	<input type="checkbox"/> Pentavalente <input type="checkbox"/> Polio <input type="checkbox"/> Rotavirus <input type="checkbox"/> Neumococo
6 MESES	<input type="checkbox"/> Pentavalente <input type="checkbox"/> Polio
7 MESES	<input type="checkbox"/> Influenza estacional
12 MESES	<input type="checkbox"/> Triple viral (sarampión, rubeola, paperas) <input type="checkbox"/> Varicela <input type="checkbox"/> Neumococo <input type="checkbox"/> Hepatitis A, influenza estacional
18 MESES	<input type="checkbox"/> DPT (difteria - tosferina - tétanos) <input type="checkbox"/> Polio <input type="checkbox"/> Fiebre amarilla <input type="checkbox"/> Meningococo (meningitis)
5 AÑOS	<input type="checkbox"/> DPT <input type="checkbox"/> Polio <input type="checkbox"/> Triple viral
9 AÑOS	<input type="checkbox"/> VPH (Virus del Papiloma Humano)



CONTIGO

PADRES Y ADULTOS MAYORES, ¿HAN HABLADO CON SUS HIJOS Y LOS NIÑOS SOBRE EL DAÑO QUE OCASIONA EL USO DE LA PÓLVORA?

810

CASOS DE QUEMADOS POR PÓLVORA EN EL PAÍS, ENTRE EL PRIMERO DE DICIEMBRE DE 2014 Y ENERO 5 DE 2015, 339 FUERON MENORES.

ACTIVIDAD PELIGROSA

La manipulación de la pólvora es calificada como una actividad peligrosa que puede poner en riesgo la integridad y la vida de una persona. Los niños y adolescentes son los más vulnerables.

DOLOROSAS CONSECUENCIAS

Las quemaduras son una de las sensaciones más dolorosas que pueda sentir un ser humano y ponen en riesgo la vida al producir fallos en los órganos vitales.

DISCAPACIDADES

Al estar compuesta por varios químicos, la pólvora es altamente explosiva. En contacto con el cuerpo puede producirse la mutilación de una parte del cuerpo o disminuciones graves del oído o de la visión.





(CONTIGO
antes de)

Súmate
a la Onda
Saludable
ACEPTA EL RETO VITAL

PROPÓSITOS EN 2016: EJERCITARTE Y PONERTE EN FORMA

Entre los propósitos más comunes del 31 de diciembre está ponerse en forma y bajar de peso. Mantenerse en el año es la clave.

ASESOR HÉCTOR FABIO CRUZ - Deportólogo adscrito a Coomeva Medicina Prepagada.

Para nadie es un secreto que al llegar el nuevo año uno de los planes que más se escuchan es bajar de peso, dejar el sedentarismo y ponernos en forma. Ejemplo de ello es que enero inició con un gran número de visitantes a los parques, gimnasios y ciclorrutas. Este anhelo es la excusa ideal para verse y sentirse mejor, pero sobretodo, beneficiar la salud, pues realizar actividad física 30 minutos, mínimo tres veces a la semana, acompañado de una alimentación saludable, es la recomendación médica universal para evitar las enfermedades crónicas.

Lo importante de este ímpetu y motivación que impulsa a las personas a salir a caminar, correr, montar en bicicleta, nadar o realizar rutinas aeróbicas en los gimnasios, es que los ejercicios y tiempos escogidos deberán ser regulados para no caer en excesos y evitar las lesiones o daños físicos que la mala práctica del ejercicio puede generar al cambiar la rutina diaria.

Si una persona sedentaria decide drásticamente realizar una jornada de ejercicio, extensa y con alta intensidad, seguramente al día siguiente el dolor muscular será tan fuerte que su voluntad de conti-

nuar desaparecerá. Por ello, el Deportólogo y Médico Cirujano Trauma Deportivo, Héctor Fabio Cruz, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada, indica que lo ideal es consultar a un médico deportólogo que examine el funcionamiento de sus articulaciones y músculos, y evalúe el índice de masa corporal, índice de grasa y peso para definir el ejercicio ideal para su condición médica y su meta física.

Para aquellos que aún no asisten a esta consulta médica, el experto nos comparte algunas recomendaciones sencillas que le ayudarán a iniciar bien el proceso.

1 Si es una persona sedentaria, sin huella o memoria deportiva, lo más adecuado es iniciar con la caminata, bicicleta estática o elíptica en sesiones de 20 - 25 minutos a un ritmo constante. De esta manera el cuerpo no se impacta y evita reacciones físicas adversas.

2 Desayune antes de salir a realizar actividad física en las mañanas. Su cuerpo ha tenido un ayuno de 8 horas durante la noche y requiere energía para moverse. Consuma lácteos y frutas.

3 En las noches deberá comer antes o después de la jornada de ejercicio, recuerde que la comida provee la energía necesaria para la función de sus músculos, sin ella podrían generarse lesiones.

4 Si se eliminan los carbohidratos refinados y aumenta el consumo de fibra, frutas y proteínas en las cinco comidas del día, en un mes podrá ver resultados: pérdida de hasta 10 kg en personas con desórdenes alimenticios.



5 Hidrátense muy bien durante el día y la jornada de ejercicio. El agua es suficiente, no se requieren otras bebidas que contienen azúcar y demás ingredientes nocivos para la salud.

6 Lograr un acondicionamiento físico saludable es un proceso. Su iniciación segura tomará 2 meses de rutinas cortas, sin mucho esfuerzo.

7 Realizar actividad física mejora la condición de salud de pacientes con Diabetes, Hipertensión, Insuficiencia renal o hígado graso.

8 La actividad física frecuente y responsable le ayudará a bajar de peso, brindando a su cuerpo posibilidades de recibir mayor oxígeno para sentirse más energético y saludable.

9 Utilice zapatos especiales para el ejercicio; que no sean rígidos y apretados. Es necesario cuidar el pie, talón y rodilla.

10 Es necesario calentar antes y después de la actividad física, para evitar dolores lumbares y musculares al día siguiente.

11 Si se excedió en la rutina, consuma mucha agua en las siguientes 72 horas para eliminar la enzima que liberan los músculos tras el ejercicio y que lo hacen sentir adolorido.

12 Conocer los beneficios hará que no falle su voluntad para apartar un espacio de tiempo para el ejercicio. También será motivador acompañarse de familiares, amigos o la pareja.

PROlab®



Tu confianza, nuestro mejor resultado

Laboratorio Clínico de referencia

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

- Sedes Poblado
 - Dermatológica.....Tel: 3121558
 - Ed. Clínica Medellín, Cons. 1103 -1104 Tel: 3520492
 - Torre Intermedica, Cons. 1117..... Tel: 3219485
 - Torre Médica El Tesoro, Cons. 537.....Tel: 3175705
 - Torre Médica Salud y Servicios, Ciudad del Río, Piso 2Tel: 5166740
- Sedes Laureles
 - Clínica Conquistadores.....Tel: 6052252
Opc. 1 Ext. 3901
 - CEMDETel: 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, Cll. 45 No. 49-02Tel: 3707000
Ext. 5508

contacto@prolab.com.co

PBX 516 67 40



www.prolab.com.co

www.coomeva.com.co



CONTIGO
autocuidado

EL PLAN DE LEALTAD DE COOMEVA, **SALUD +, PREMIA TUS HÁBITOS SALUDABLES**

Te invitamos a hacer parte de Salud +, un plan de lealtad por medio del cual premiamos la fidelidad, antigüedad y los hábitos saludables de nuestros afiliados. Uno de los objetivos del programa es hacer un reconocimiento a los usuarios que son juiciosos con los controles médicos, asisten a las actividades de promoción y prevención, entre otras actividades que benefician su estado de salud.

Los usuarios de Coomeva Medicina Prepagada, de Salud Oral Coomeva y /o Coomeva Emergencia Médica –CEM, podrán inscribirse al Plan de Lealtad Salud+ y participar de las campañas de hábitos de vida saludable, donde podrán ganar “pinos”, los cuales se pueden redimir por premios, además de ascender en las diferentes categorías obteniendo mayores beneficios en todas las actividades que se realizan.

Inscribirse es muy simple, sólo se debe estar activo en los programas de Medicina Prepagada, ingresar a www.saludmas.pinoscoomeva.com, registrarse y al entrar a la plataforma podrás ver tus pinos ganados,

luego de recibir tus servicios de salud. También encontrarás el catálogo de premios que pueden redimirse y los anuncios de las campañas de salud +.

RECONOCIMIENTO PARA EL USUARIO

Con la entrega de un viaje por el Caribe en crucero, Coomeva Medicina Prepagada, a través de su programa de lealtad Salud +, premió el compromiso de sus usuarios con una vida ajustada a los hábitos saludables. La ganadora fue la usuaria Libia García, de la ciudad de Cali.

“Esta es una sorpresa para mí, un premio que no me esperaba y aunque soy usuaria hace mucho tiempo de Coomeva Medicina Prepagada, nunca esperé recibir un premio así. Disfrutaré este crucero en compañía de mi esposo; es un premio que nunca olvidaré”, aseguró la feliz ganadora.

Invitamos a todos los afiliados a Medicina Prepagada a participar de esta iniciativa, Salud +, durante el mes de diciembre elegiremos al feliz ganador de un espectacular automóvil Hyundai I10 •



Ahora **Sinergia Salud**
está más cerca de usted



Lo invitamos a visitar y conocer nuestro sitio web:

www.sinergiasalud.com.co

Señor usuario de **Comeva Medicina Prepagada**, ahí podrá encontrar:

- 20 Centros de Servicios distribuidos en 12 Unidades Integrales en Salud y 8 Salas VIP.
- Líneas de Atención para programar sus citas médicas.
- Información en Salud.
- Derechos y deberes.
- Novedades.

¡Y mucho más!



PARA SABER MÁS



FUNDACIÓN VALLE DE LILI, ENTRE LAS MEJORES CLÍNICAS DE AMÉRICA LATINA

Cooameva Medicina Prepagada se complace en felicitar a 22 clínicas colombianas que hacen parte del ranking de instituciones médicas mejor calificadas, según la última encuesta de América Economía. En el listado se destaca la Fundación Valle de Lili, de Cali, como la entidad hospitalaria de mayor prestigio en Colombia y tercera mejor calificada en el listado. Para Cooameva es muy grato reconocer en este listado instituciones que hacen parte de la red de servicios con excelencia en calidad que ofrece esta medicina prepagada.



13 %

MÁS DE PROBABILIDAD DE CONTRAER UNA ENFERMEDAD CARDÍACA, QUIENES TRABAJAN 55 HORAS O MÁS EN LA SEMANA.

EVITE CIERTOS TIPOS DE ESTRÉS PARA SU SALUD



Trabajos en los que la presión del tiempo, las exigencias mentales y los problemas de coordinación se acentúan, aumentan el riesgo de accidente cerebrovascular (ACV), según una investigación publicada en la revista Neurology. A pesar de ello, el estudio no probó una relación causal entre el estrés laboral y el ACV.

CRECER AYUDA A REGULAR HUMOR VARIABLE

Un estudio de la Universidad VU de Amsterdam, en Holanda, estableció lo que muchos padres anhelan, que los adolescentes superan esa variabilidad emocional al crecer. Los investigadores encontraron que los mayores altibajos anímicos ocurren temprano en esta etapa, pero conforme van creciendo la mayoría de los jóvenes van dejando atrás el humor variable a medida que van aprendiendo a manejar sus emociones. Conversar sobre las experiencias ayudará.

ESE TEMBLOR QUE A VECES AVERGÜENZA



► En algunas personas aparece un movimiento muscular involuntario que puede afectar las manos, los brazos, la cabeza, la cara, las cuerdas vocales, el tronco y las piernas. Es un síntoma de un trastorno neurológico o aparece como efecto secundario de ciertos medicamentos.

► Puede producirse cualquier edad, y es común que se exagere en períodos de estrés o de emociones fuertes. Aunque no pone en peligro la vida, puede avergonzar a algunas personas y dificultar la realización de ciertas tareas cotidianas.

(TEN EN CUENTA)

Es importante diferenciar un temblor común del Mal de Párkinson, que lleva a que se presente agitación (temblores).





**NOS ACERCAMOS
PARA FACILITARTE
LA VIDA**

VIELLADO Supersalud

Ahora **Coomeva Medicina Prepagada** está en tu dispositivo móvil para que encuentres fácilmente toda la información de nuestros profesionales e instituciones de la salud y los principales servicios.

- Directorio Médico.
- Red de Urgencias.
- Alianzas Especiales.
- Directorio Odontológico.
- Red de Oficinas.
- Favoritos.

Coomeva nos facilita la vida

Coomeva | Medicina Prepagada

Descarga Coomeva Medicina Prepagada en la tienda de aplicaciones de tu dispositivo móvil.





A sí como cuidas de tu casa y de todos los miembros de tu familia, así mismo sentirás satisfacción al tener la precaución de asegurar un servicio médico común para tu entorno, en caso de ocurrir un suceso de emergencia. Con el fin de brindar esta protección se han creado las llamadas Áreas Protegidas, es decir, empresas, gimnasios, universidades, colegios, entre otros, que adquieren un paquete de servicios médicos domiciliarios para atención oportuna y profesional de los trabajadores, visitantes, proveedores y demás personas que se encuentren en sus instalaciones en caso de un evento o siniestro.

Este servicio se presta por una tripulación de Médicos y Paramédicos que asisten en vehículos móviles y/o ambulancias

básicas o medicalizadas para atender a las personas en caso de:

URGENCIA. Es toda situación de riesgo la cual se debe atender de manera oportuna, porque eventualmente podría convertirse en una emergencia como fracturas cerradas, crisis hipertensivas, diabetes descompensada, dolor abdominal agudo (de aparición reciente), heridas que requieran sutura, intoxicaciones que no comprometen vías respiratorias, quemaduras de segundo grado o crisis asmática.

EMERGENCIA. Es toda situación de riesgo inminente que pone en peligro la vida, por lo tanto requiere de una atención pronta o inmediata como paciente inconsciente, dolor en el pecho con factor de riesgo, convulsiones, paciente con

dificultad para respirar, heridas con abundante hemorragia, todo tipo de fractura abierta, traumas múltiples severos, trauma craneo encefálico con pérdida de conocimiento.

Es de esta forma como Coomeva Medicina Prepagada, empresa de salud pionera en planes de aseguramiento en salud voluntarios, con más de 40 años de experiencia, pone al servicio de los colombianos el programa de Áreas Protegidas, el cual es operado por Coomeva Emergencia Médica –CEM, en ciudades principales del país como Cali, Bogotá, Medellín, Barranquilla y Cartagena, siendo un servicio de atención médica prehospitalaria, especializado en la atención, manejo y estabilización del paciente en el sitio de ocurrencia del evento traumático o de la enfermedad y traslado al centro hospitalario •

ESTE SERVICIO BRINDA DIVERSOS VALORES AGREGADOS, ENTRE ELLOS:

- ▶ Sin copagos ni cuotas moderadoras.
- ▶ 24 horas al día los 365 días del año.
- ▶ Administración de medicamentos durante la atención.
- ▶ Apoyo en la gestión de ausentismo laboral e identificación del perfil epidemiológico.
- ▶ Soporte en la identificación de riesgos de la empresa.
- ▶ Asesoría y Capacitación en gestión del riesgo de acuerdo con la actividad económica de la empresa con una tarifa preferencial.
- ▶ Capacitación a los líderes de emergencia y/o comité de emergencias en primeros auxilios que les permitirá fortalecer sus conocimientos y prácticas en caso de una atención primaria mientras llega el servicio de Cem.
- ▶ Consultas médicas domiciliarias mensuales para eventos diferentes a los de urgencia y emergencia.
- ▶ Entrega de material de comunicación alusivo al servicio de área protegida.
- ▶ Tarifas preferenciales en servicios adicionales que presta Coomeva Emergencia Médica como cubrimiento de eventos y capacitaciones.
- ▶ Retroalimentación y entrega de informe de siniestralidad de las áreas protegidas.

Si deseas ampliar la información y solicitar apoyo de un asesor de CEM puedes comunicarte al siguiente correo electrónico: comercial_medicinaprepagada@coomeva.com.co

Pólizas y Medicinas Prepagadas

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



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

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



VERIFICAR SINIESTRALIDAD

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



Súmate a la Onda Saludable y evita los excesos en las fiestas de fin de año, para mantenerte saludable.

COME SANO: evita consumir alimentos con mucha sal o azúcar, fritos y grasas. Opta por las comidas preparadas con condimentos naturales y aceites vegetales.

MUÉVETE MÁS: incorpora al menos 30 minutos de actividad física en tu día a día, así quemas las calorías que hayas consumido y mantienes un peso saludable.

CERO HUMO: intenta prevenir el consumo de productos derivados del tabaco y aléjate del humo de éste. Mejora el entorno de tu familia y amigos en un ambiente libre de humo.

SIN ALCOHOL: procura controlar las bebidas alcohólicas, celebra sin excesos y aumenta los recuerdos.

Acepta el reto vital y celebra de forma saludable





Coomeva facilita tu vida en 3 pasos

Por eso, ahora puedes conseguir tus autorizaciones médicas de **Coomeva EPS** y **Coomeva Medicina Prepagada** desde cualquier lugar.

virtual Supervisad

1

DIGITALIZAR

Escanea la orden médica y la historia clínica que te entregó el médico.

2

ENVIAR

Envía los documentos al correo electrónico según el caso junto con los siguientes datos:

- Nombre y apellidos
- Tipo y número de documento de identidad
- Teléfono de contacto
- Nombre de la institución de tu preferencia donde agendarás el servicio*.

- Para **Medicina Prepagada:**
autorizacionesmp@coomeva.com.co
- Para **Coomeva EPS:**
sipvirtual@coomeva.com.co

3

RECIBIR

Recibe un correo electrónico de **Coomeva Salud** con la respuesta a tu solicitud.



Coomeva | Medicina Prepagada

Coomeva nos facilita la vida

Coomeva

Para mayor información comunícate a la **Línea Nacional Gratuita:** 01 8000 950 123 o en **Cali:** 333 0000 **Palmira:** 273 3302 **Pereira:** 316 9300 **Barranquilla:** 361 9800 **Medellín:** 415 7700 **Bogotá:** 748 1515. Opción 3 para todas las líneas.

* Aplica solo para usuarios de Coomeva Medicina Prepagada.



ACTUALIZACIÓN DE DATOS

CALI

Medicina General

Jaime Alberto Arroyo Cerón
Dirección: Calle 5 D 38 A 35
Cons. 509 Torre 2 Edificio Vida
Teléfono: 4837408

Medicina Interna

Ramiro Jesús González Saavedra
Dirección: Calle 20 N 4 N - 45
Cons. 203 Centro De Especialistas
Teléfono: 3207476796

Roberto Gómez Mejía
Dirección: Av. 4 N 7 N 53
Cons. 1102. Clínica Sebastián de Belalcázar
Teléfono: 6606779

Ginecología y Obstetricia Laparoscópica

Carlos Germán Díaz Reyes
Dirección: Calle 9 C 50 - 25
Cons. 408 Clínica Farallones
Teléfono: 5133766

Beatriz Eugenia Vinuesa Nuñez
Dirección: Calle 9 C 50 - 25
Clínica Farallones Cons. 801
Teléfono: 5135105

Ortopedia y Traumatología

Giusseppe Aguado Gómez
Dirección: Calle 44 N 3 H - 20
Centro de Fracturas y Lesiones
Deportivas
Teléfono: 6803457

Oftalmología

Angela María Dolmetsch C.
Dirección: Cra. 47 Sur 8 C - 94
Cons. 211. Clínica de
Oftalmología.
Tel: 5520890 Ext. 119-174

Rufino E. Blanco Rebolledo
Dirección: Cra. 47 8 C - 94
Cons. 201 Clínica de
Oftalmología
Teléfono: 5110253

Marco Augusto Gallón Lozano
Dirección: Cra. 47 Sur 8C 94
Cons. 224 Clínica De
Oftalmología
Teléfono: 5110846

Gustavo Hermann
Grill Figueroa
Dirección: Cra. 47 Sur 8 C - 94
Cons. 302 Clínica de
Oftalmología
Teléfono: 5110260

Ana Milena Bautista Torres
Dirección: Cra. 47 Sur 8C-94
Cons. 222 Clínica de
Oftalmología
Teléfono: 5110200 Ext. 521

Dermatología

Martha Alexandra Fajardo R.
Dirección: Calle 9 C 50 - 25
Cons. 1105. Clínica Farallones
Teléfono: 4878115

Adriana Raquel Cruz Aconcha
Dirección: Calle 5 B 3 38 - 44
Cons. 306. Centro
Dermatológico de Cali
Teléfono: 5240170 Ext. 306

Antonio José Torres
Dirección: Calle 5 B 3 38 - 44
Cons. 206 Centro
Dermatológico de Cali
Teléfono: 5240170

Ortodoncia

Sandra Milena Garzón Pérez
Dirección: Av 6 N 17 - 92 Cons.
806 Plaza Versalles
Teléfono: 3113234378

Sandra Milena Garzón Pérez
Dirección: Cra. 44 5 B - 16
Teléfono: 5132984

Carolina Rodríguez Ramírez
Dirección: Cra. 100 5 - 169
Oasis Unicentro Local 310 C
Teléfono: 3014499905

Cirugía General

Rafael Humberto Arias Gómez
Dirección: Calle 15 A 103-20
Centro Médico Imbanaco,
Ciudad Jardín
Teléfono: 6851000 Ext 30220

PASTO

Ginecología y Obstetricia

Gerardo Germán Velásquez
Dirección: Cra 43 B 20 A 32
Morasurco. Teléfono: 7365389

INGRESOS

CALI

Pediatra

Catalina Contreras Arias
Dirección: Calle 15 A 103 20
Cons. 206
Teléfono: 6821000 Ext 8128

PALMIRA

Medicina general

Álvaro shigeshi Ishibashi M.
Dirección: Cra 31 31 - 65 Cons. 4
Consultorio de especialistas
Teléfono: 2870806





SunFace®

PROTECCIÓN TOTAL Y EFECTIVA
PARA TODA LA FAMILIA

¿Te proteges del SOL?



Protege a tu familia de los daños del sol



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

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

Nuestra Vocación de Servicio.



VIGILADO Supersalud
Superintendencia de Salud

REINVENT.

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



Vocación de Servicio

Nueva Sede Principal: Carrera 38 Bis No. 5B 2 - 04 • Cali, Colombia
Conmutadores: 518 6000 - 682 1000 - 382 1000 • www.imbanaco.com