

# Servicios de alta complejidad médica

Profesionales de alto nivel científico y vocación de servicio

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

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

**Línea única de atención:  
(4) 444-1555**

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

Medellín - Colombia

# SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA



ISSN 1692 - 5556 - Diciembre de 2014 - Enero de 2015 Edición 120

VERIFICADO Supersalud

## COMER EN LA TERCERA EDAD

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

**Cooimeva**  
Medicina Prepagada

# Nos interesa tu *salud* ¡vacúnate!



En la **Clínica del Prado** puedes acceder gratuitamente a las vacunas que hacen parte del plan ampliado de inmunización.

## Para tu bebé

recién nacido,  
2 meses, 4 meses,  
6 meses, 7 meses,  
1 año, 18 meses  
y 5 años

## Mujeres en edad fértil

10 a 49 años,  
esquema completo  
de tétanos

## Personal de la salud

Esquema de  
tétanos

## Mujeres gestantes

Tosferina, difteria  
y tétanos

Adicionalmente tenemos para la venta las vacunas incluidas en el esquema de vacunación complementario **Neumococo, Hepatitis A, Varicela y meningococo.**



Horario · Lunes a sábado : 8:00 am a 12:00 m y de 1:00 pm a 4:00 pm

Ciudad del Río · Calle 19A No.44 - 25 · Tel: 576 57 00 ext 1219

Central de Citas: 576 57 06 · Medellín / Colombia

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





Número 120  
Diciembre 2014 - Enero de 2015

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

**Consejo de Administración**  
María Eugenia Pérez Zea

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

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

**Gerente General Medicina Prepagada**  
Jorge Alberto Zapata Builes

**Dirección General**  
Xiomara Iveth Campo

**Coordinación editorial**  
Paula Lilián Henao Bermúdez

**Comité Editorial**  
Pascual Estrada Garcés  
**Director Médico Nacional  
de Medicina Prepagada**  
Hernán Darío Rodríguez  
**Director Nacional CEM**  
Bianca Inés Vélez  
**Jefe Nacional Salud Oral**  
Joas Benítez  
**Jefe de Epidemiología**  
Claudia Patricia Erazo  
**Jefe Nal. Seguridad de la Atención**  
Bertha Lucía Varela Rojas  
**Jefe Nacional Auditoría Médica**  
Martha Liliana Cifuentes  
**Coordinadora Nal. De  
Relacionamiento con Prestadores**  
Claudia Alexandra García  
**Coordinadora Nacional de Prestación**  
Juan Fernando Saavedra  
**Jefe Nacional de  
Mercadeo y Publicidad**

**Periodista**  
Catalina Morales

**Colaboradores**  
Harold Edwin Navia

## SIEMPRE MÁS CERCA

Termina 2014, un año en el que con cada edición llegamos a sus hogares con temas que pretenden informar y motivar a nuestros lectores a tener hábitos de vida saludable. Basados en la experticia y asesoría de nuestros profesionales de la salud, hemos trabajado para que cada información sea útil, amena e interesante.

Nos complace mantener informados a nuestros usuarios: nos hacen crecer y nos orientan a pensar mejores prácticas para el desempeño de nuestra labor. De su mano hemos podido mejorar la calidad, oportunidad y facilidad de nuestros servicios para entregar experiencias en salud más agradables y satisfactorias.

Hoy miramos hacia atrás y vemos una Organización que se enorgullece de las amplias sonrisas de sus usuarios; maternas sanas, informadas y felices; niños con excelentes niveles de crecimiento y desarrollo y con una cobertura permanente en vacunación; nos regocijamos con los adultos mayores que con frecuencia se adhieren a nuestros programas de salud para lograr una mejor calidad de vida; y con jóvenes que participan de los programas dedicados a explorar y conocer acerca de su vida.

Destacamos que este año se realizó la renovación de la flota de vehículos de Cooemeva Emergencia Médica, realizamos el cambio y

la inclusión de vehículos último modelo para atención de consulta domiciliaria, vehículos de atención odontológica domiciliaria y ambulancias de nivel básico y medicalizadas, con el fin de mejorar y ampliar la red de servicios a nivel nacional.

En el segundo semestre se lanzaron dos proyectos nuevos que agilizarán los trámites y atención de los servicios de Medicina Prepagada: ejecutamos en Cali el plan piloto de la implementación del sistema de identificación biométrica para la verificación y validación de los derechos de los usuarios. Esta innovación, que busca aportar una mejor identificación de los usuarios, llegará poco a poco a las demás ciudades.

Igualmente estamos trabajando en la implementación del modelo de autorizaciones de órdenes médicas por correo electrónico. Éste nuevo servicio, que es complementario a los utilizados hasta la fecha, está orientado a facilitar el proceso de autorizaciones.

Los invitamos a conocer más sobre estos temas en la sección Contigo y a usar los mecanismos para vivir mejor la salud.

Gracias por hacer posible que cada día esta Organización se enfoque en brindarle a su población nuevos motivos para estar saludables. Aprovechamos la oportunidad de llegar a sus manos para deseales una Feliz Navidad y próspero año 2015 ●



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

**Editor**  
Juan Pablo Tettay De Fex

**Editora Diseño**  
Paula Andrea Montoya T.  
**Diseño**  
Carolina Salazar  
Hugo Vásquez E.

**Periodistas**  
Claudia Arias  
Laura Victoria Botero  
Daniela Granada Salazar

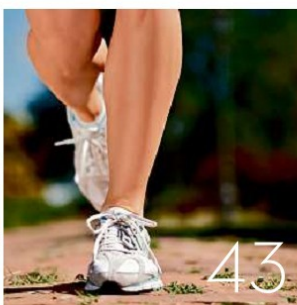
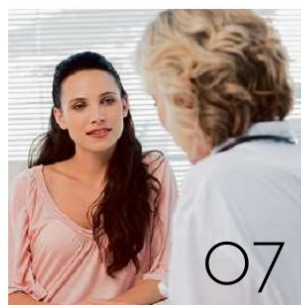
**Fotografía**  
Shutterstock

**Comercialización**  
El Colombiano  
Cali: 310 544 2354  
manis@elcolombiano.com.co  
Bogotá: (1)4156764 ext. 1504  
Medellín: 301 339 6347  
paulab@elcolombiano.com.co  
311 3060246  
sergior@elcolombiano.com.co

El contenido de los artículos de la revista Salud Cooemeva 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 Cooemeva 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 Cooemeva 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. Prohíbida la reproducción parcial o total bajo cualquier forma o sistema. © 2014**

# CONTENIDO

Diciembre 2014 - Enero 2015



( CON TU CUERPO )

- 08 Lo natural**  
La importancia del hierro en el cuerpo.
- 10 Para ellos**  
Al urólogo no hay que temerle.
- 16 Para ellas**  
A fortalecer el piso pélvico.
- 18 Radiografía**  
Conozca más sobre el chikunguña.
- 20 Ten en cuenta**  
Recuperación tras una fractura.
- 24 Vida actual**  
Noticias del mundo médico.

( CON TU MENTE )

- 26 Tu generación**  
Prepararlos para decir No.
- 30 Armonía es salud**  
Inteligencia emocional, ruta serena.
- 34 Pequeños gigantes**  
El mundo de los sueños infantiles.
- 38 A dúo**  
Hay amor después del divorcio.
- 42 Vida actual**  
Noticias del mundo médico.

( CON TU MUNDO )

- 44 Por tu sonrisa**  
Blanqueamientos, en mano de los expertos.
- 46 Antes de**  
¿Cómo funciona una sala de urgencias?
- 50 Tendencias**  
Así es un hogar saludable
- 54 Abuelos**  
La dieta del adulto mayor.
- 60 Conjuntos**  
Viajar y husos horarios: jet lag.
- 62 Vida actual**  
Noticias del mundo médico.

( CONTIGO )

- 64 Servicios**  
Control biométrico en Coomeva.
- 66 Servicios**  
Autorizaciones por correo electrónico.
- 70 Servicios**  
Hospital en casa.
- 72 Directorio**  
Novedades de nuestro prestadores.
- 74 Directorio**  
Novedades de nuestro prestadores.

# 35 puntos de servicio

Medellín, Ibagué, Pereira y Villavicencio

La mejor opción en salud visual,  
pregunta por nuestros servicios

- Consulta de Optometría
- Lentes de Contacto
- Lentes y Monturas



Pide tu cita:

**(574) 444 44 47**

Cra. 43 A # 14-72, Medellín



## VISITA TAMBIÉN NUESTRA CLÍNICA DE OFTALMOLOGÍA



- ✓ Cirugías oftalmológicas
- ✓ Cirugía láser
- ✓ Ayudas diagnósticas
- ✓ Consulta de oftalmología general y subespecialistas
- ✓ Servicio Farmacéutico

**Pregunta por nuestro convenio institucional  
con Coomeva Medicina Prepagada**



Pide tu cita:

**(574) 266 00 22**

Cra. 43 A # 14-72, Medellín

Síguenos:



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



**Santa Lucía**  
Desde 1917 *Calidad en visión*

# EL MEJOR HOSPITAL LO TIENES EN CASA

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

Servicios domiciliarios integrales para el cuidado y **recuperación de la salud**

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

ATENCIÓN DE ENFERMERÍA  
TERAPIAS  
MEDICINA GENERAL  
VENTILACIÓN MECÁNICA DOMICILIARIA  
CURACIONES  
ANTIBIOTICOTERAPIA

## SUROCCIDENTE

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

**BUGA**  
Cra 14 No.3-07 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

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

## 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**  
Cra. 50 No.50 A 00 Bloque 5 local 220  
PBX: (4) 531 1338  
Cel: 314 679 0268

**MONTERÍA**  
Calle 6 No 26 - 26 Local 201  
Teléfono (4) 781 4259


## CENTRO ORIENTE

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

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

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

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


 CON TU CUERPO

**2.000**

CASOS NUEVOS DE LINFOMA SE DIAGNOSTICAN AL AÑO EN COLOMBIA SEGÚN EL INSTITUTO NACIONAL DE CANCEROLOGÍA.

**EL LINFOMA ES UNA ENFERMEDAD QUE AFECTA A LAS CÉLULAS DEL SISTEMA LINFÁTICO. ESTAS SE EMPIEZAN A COMPORTAR COMO CÉLULAS CANCEROSAS.**

**SIN DOLOR**

Este tipo de cáncer aparece sin dolor. El paciente puede notar un abultamiento en el cuello, las axilas o en la ingle. Hay que estar atentos.

**SÍNTOMAS**

Si la inflamación es acompañada de fiebre, sudor nocturno, cansancio constante, pérdida de peso, anorexia y manchas rojas hay que preocuparse.

**¿SE PUEDE CURAR?**

Según el hematólogo Francisco Cuéllar, el 60% de los pacientes con linfoma pueden ser curados con quimioterapia de primera intención.



# LA IMPORTANCIA DEL HIERRO

**Este mineral es** esencial en el proceso de formación de las células sanguíneas y de diferentes proteínas. Una disminución en sus niveles genera anemia.

**ASESOR**  
GABRIEL JAIME  
GÓMEZ  
Médico General

El hierro es un constituyente de las células, un mineral esencial que interviene en la formación de la hemoglobina y de los glóbulos rojos. También es un elemento fundamental en la actividad enzimática del cuerpo humano.

De este nutriente depende en gran medida la oxigenación del organismo, actividad que garantiza un correcto funcionamiento de los órganos y sistemas que le dan vida al ser humano.

Cuando una persona presenta deficiencia de hierro, desarrolla un cuadro de anemia ferrosa. Esta disminución en los niveles del mineral, puede darse por problemas genéticos que hacen que el cuerpo no controle la cantidad de hierro que necesita, razones relacionadas con una mala alimentación o pérdida de sangre a través de hemorragias o úlceras.

“La anemia ferropénica se caracteriza por la poca cantidad de hierro disponible en el cuerpo, que genera falta de energía, dificultad para respirar, dolor de cabeza, vértigo y pérdida de peso”, indica el médico Gabriel Jaime Gómez.

Las mujeres tienden a perder más hierro debido a la menstruación o el sangrado que ocurre durante el parto. Por eso, es necesario que lleven una dieta

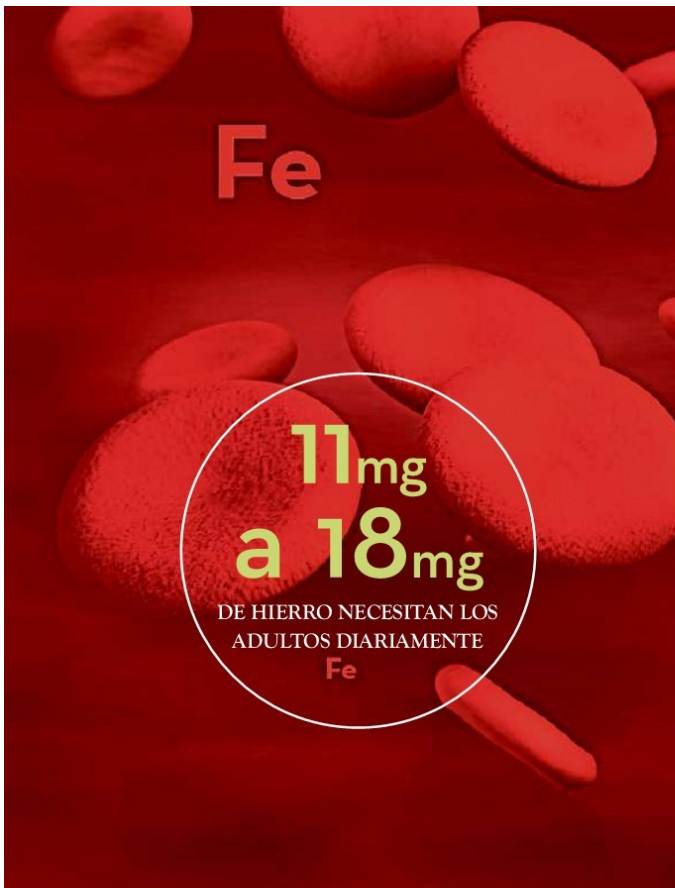
adecuada que permita recuperar los niveles óptimos del mineral.

Las embarazadas también deben tener cuidado con la pérdida desmedida de hierro. Durante los últimos meses de gestación, el hierro puede disminuir por lo que se recomienda un adecuado suplemento de este mineral durante este período.

Asimismo, los adultos mayores desarrollan una condición de su aparato digestivo que no les permite absorber adecuadamente el hierro disponible en los alimentos.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) asegura que por lo menos 600 millones de personas en el mundo, sufren carencias de hierro, pues quizás es la deficiencia nutricional más común. La carencia de este mineral puede repercutir en la disminución de la actividad cerebral del ser humano. Es decir, afecta notablemente la memoria y las capacidades de aprendizaje.

Además, en ocasiones logra una interferencia negativa en los mecanismo de control térmico del organismo, caída del cabello y problemas en el sistema inmunológico. Para diagnosticar una disminución de la cantidad de hierro disponible en el cuerpo, el paciente deberá someterse a un análisis de san-



gre para medir su nivel de hemoglobina.

El organismo absorbe por lo menos el 25 por ciento del mineral presente en la carne, el pescado y el pollo. También obtiene una porción menor de las verduras, los cereales y las frutas.

“La cantidad de hierro aprovechado se incrementa si se consumen estos alimentos con vitamina C. Si no se cumple con el nivel adecuado de este nutriente, es necesario comenzar un tratamiento con un suplemento que contenga hierro”, afirma Gómez.

Aunque la alimentación de una persona contenga las fuentes suficientes de hierro, es posible que su cuerpo no aproveche correctamente el mineral. Esta condición se genera debido a una cirugía intestinal, el uso de medicinas que disminuyan la cantidad de ácido en el estómago y enfermedades del intestino.


Sin embargo, a veces los niveles de hierro en la sangre son muy altos. La situación se produce por un exceso en el consumo de suplementos que contienen hierro, o porque el cuerpo no controla la forma de absorber el nutriente. En este caso, el acompañamiento médico es esencial para seguir tratamientos efectivos que logren mejorar la calidad de vida del paciente, sin exponerlo a trastornos más complicados •

# Atención Domiciliaria

Toma de muestras de laboratorio clínico

Serás el primero  
en la fila.

Programa el servicio  
24 horas antes llamando al

 660 7070  
[www.angel.com.co](http://www.angel.com.co)

 **Angel**  
Laboratorio  
Busca tu bienestar

( CON TU CUERPO  
para ellos )



NO VALE LA PENA TEMERLE  
**AL URÓLOGO**

**Los hombres mayores de 50 años** deben realizar visitas periódicas a este especialista para tratar oportunamente enfermedades en el sistema urinario y reproductor.

ASESOR IVÁN DARÍO LÓPEZ Urólogo

Algunos hombres pasan gran parte de su vida evadiendo la visita al urólogo. Diversos mitos se han construido en torno a la posibilidad de acudir a este especialista. Algunos defienden una postura machista y aseguran que no asisten a una cita con el especialista, pues pueden perder parte de su virilidad y poner en duda su condición sexual.

Sin embargo, esta negativa puede generar enfermedades con graves consecuencias, acortar la esperanza de vida e involucrar de forma negativa su bienestar. Por ello los urólogos recomiendan realizar una revisión periódica a partir de los 50 años. La visita al urólogo debe hacer parte de una rutina que todos los hombres deberían seguir si quieren tener un estilo de vida saludable. Las revisiones tienen que llevarse a cabo cada año para detectar a tiempo cualquier tipo de anomalía y efectuar los análisis correspondientes. Los hombres que tienen antecedentes familiares de cáncer de próstata, deben comenzar a visitar este especialista desde los 40 años, como método de prevención y tratamiento pertinente.

“Los pacientes mayores de cuarenta años pueden tener patologías urológicas como crecimiento de la glándula prostática, disfunción eréctil, eyaculación precoz, cálculos renales, sangrado en la orina o cualquier síntoma del tracto urinario. Por supuesto ante la presencia de cualquiera de estas patologías debería consultarse al urólogo inmediatamente.”, indica el urólogo López.



Neovid IPS  
Brindando calidad de vida

Próximamente  
prestaremos  
un servicio por  
todo lo alto

- Vuelos Charter
- Servicio Aéreo Medicalizado



☎ 314 6786528

Sede Aguacatala:  
Calle 11A Sur No. 43A - 31

Sede Hangar:  
Taca Hangar 42- Cra. 67 A No. 3-46  
(Aeropuerto Enrique Olaya Herrera)

Fax: 583 62 89  
comunicaciones@neovidips.com  
Medellín - Colombia

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

( CON TU CUERPO  
para ellos )

**Las tasas de supervivencia** indican que en el mundo occidental, el 92% de los varones diagnosticados con cáncer de próstata sobrevive al menos cinco años después de su diagnóstico

Si un niño presenta síntomas relacionados con el deterioro de su aparato urinario o reproductor, también debe acudir a este especialista. La fimosis o criptorquidia es uno de los problemas que frecuentemente se diagnostica. Esta última es la falta de descenso de uno de los testículos y tiene que ser operada para evitar el desarrollo de cáncer testicular y problemas de fertilidad.

El urólogo no es un médico disponible solo para los hombres. Las mujeres también pueden visitarlo si presentan molestias en su sistema urinario.

“Las mujeres tienen que ir al urólogo si presentan patologías de las vías urinarias como cálculos, tumores, disfunciones vesicales como la incontinencia urinaria tanto de esfuerzo como de urgencia, infecciones urinarias a repetición y las cistitis de origen no bacteriano”, señala el urólogo Iván Darío López.



( CON TU CUERPO  
para ellos )

### ENFERMEDADES MASCULINAS

Con una visita oportuna al urólogo, un hombre puede evitar diversas afecciones en las glándulas suprarrenales y en su sistema urinario y reproductor.

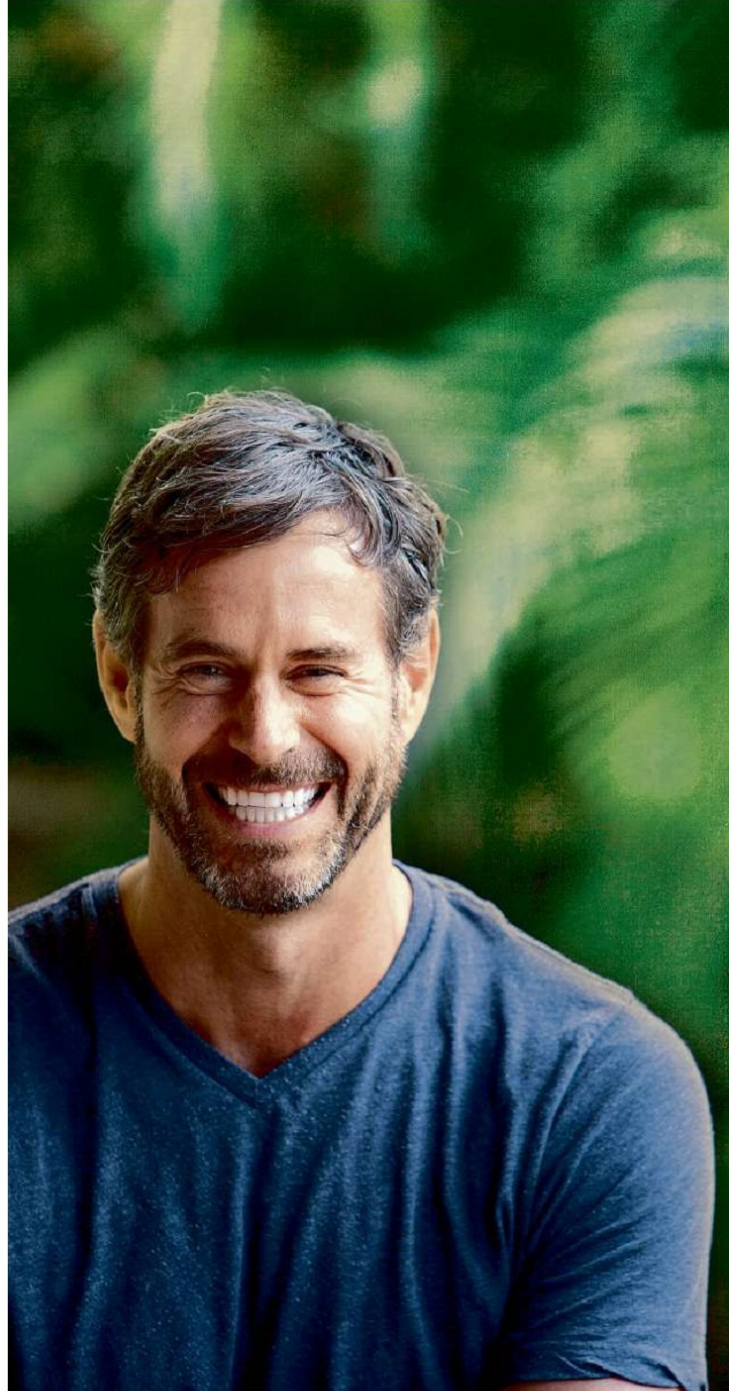
Esta cita es un encuentro que ninguno debe aplazar, pues solo asistiendo a él, evitaría la exposición a riesgos de salud innecesarios. Aunque no tenga síntomas, es indispensable que recurra al especialista e impida que una complicación sin atención médica, acabe con su vida.

### PREVENIR EL CÁNCER DE PRÓSTATA

El cáncer prostático es una de las principales causas de muerte por cáncer en los hombres del mundo, y la primera en los que son mayores de 50 años.

El tumor que genera esta enfermedad, es de crecimiento lento y su aparición se da a partir de la quinta década de vida. Por eso es necesario visitar al urólogo frecuentemente y en el momento oportuno. Esta acción permitirá adelantar diagnósticos a tiempo y tratamientos efectivos.

Para verificar que un paciente no tenga este tipo de cáncer, el especialista debe realizar un examen rectal en el que se palpa el tamaño de la próstata y estudia si se presentan anomalías o inflamación. La determinación de Antígeno Prostático Específico (PSA) es un análisis de sangre que también evidencia indicios de esta enfermedad en el cuerpo de un hombre.



( CON TU CUERPO  
para ellos )



## LAS ENFERMEDADES MÁS COMUNES QUE DIAGNOSTICA Y TRATA UN URÓLOGO SON:

### 1. PROBLEMAS DE PRÓSTATA

Este órgano contribuye con su secreción a la formación del líquido seminal o eyaculado. Los hombres mayores de 50 años pueden presentar dificultad y dolor para orinar. También es común que manifiesten sensación de que han evacuado todo, pero después de unos minutos, hay un deseo impetuoso de ir nuevamente al baño.

### 2. INFECCIONES URINARIAS

Las bacterias generan diversas infecciones en el sistema urinario de los hombres. Esta afección desarrolla síntomas como dolor, ardor al orinar y una exagerada frecuencia de esta acción.

Es importante tratar a tiempo este problema, ya que los microbios pueden trasladarse a los riñones y alterar su función vital. Las infecciones también causan cálculos, enfermedades de transmisión sexual, retención de orina y anomalías en el tracto urinario.

### 3. DISFUNCIÓN ERÉCTIL

Este problema conocido comúnmente como impotencia, se caracteriza por la incapacidad de tener una erección lo suficientemente rígida como para establecer una relación sexual plena.

La disfunción eréctil se puede asociar a enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, anomalías en el sistema circulatorio y obesidad. Este padecimiento también requiere tratamiento psicológico, pues algunas de sus causas son trastornos neuróticos y consumo excesivo de alcohol, tabaco o drogas.

### 4. EYACULACIÓN PRECOZ

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), por lo menos ocho de cada diez hombres en todo el mundo sufren este problema. Se presenta cuando el hombre manifiesta falta de control sobre su estado de excitación sexual y se acelera de forma involuntaria la eyaculación. Los nervios y la ansiedad pueden generar esta anomalía, así como características particulares del glándula.

### 5. INFERTILIDAD

El urólogo ayuda a descubrir la causa de la imposibilidad para procrear, razón que muchas veces se encuentra en una falla de la función de los órganos sexuales. Entre el 70 y el 90 por ciento de los casos de infertilidad que se tratan, la capacidad de reproducción se reduce debido a una menor producción de espermatozoides y anomalías en los testículos.

### 6. TUMORES

El cáncer de próstata y el de testículo, son algunas de los tumores que comúnmente desarrollan los hombres. Por lo general, los tumores solo alteran a uno de los testículos. Si se diagnostica rápido y se interviene mediante una cirugía, radioterapia o quimioterapia, se puede controlar y curar.

En ninguno de estos casos se presenta dolor, por lo que es necesario una revisión y tratamiento a tiempo del especialista, si se desea evitar un daño irreversible y mejorar el estado de salud y la calidad de vida ●



Los Nogales  
Clínica

UNIDAD DE  
URGENCIAS

24 horas



- URGENCIAS
- GENERALES,
- OBSTÉTRICAS
- Y PEDIÁTRICAS



VICILABO SuperSalud



Autopista norte Calle 95  
costado oriental

Afiliado a:



PBX: (1) 593 7000



www.clinicalosnogales.com

# EL PISO PÉLVICO MERECE MÁS ATENCIÓN

**Fortalecer esta zona** previene la incontinencia urinaria, caída de los órganos intrabdominales y disfunciones sexuales.

**ASESORA**  
LUIS CARLOS HINCAPIE  
Ginecólogo Obstetra adscrito a  
Cooमेva Medicina Prepagada

El suelo pélvico es un conjunto de músculos y ligamentos que pueden pasar desapercibidos para muchas mujeres. Sin embargo, define en gran medida la calidad de vida. Esta musculatura protege la cavidad abdominal en la zona inferior. Su tarea es sostener en la posición adecuada los órganos pélvicos. Es de carácter dinámico, pues se adapta a los movimientos de la mujer. Conserva la tensión necesaria para que los elementos que protege se mantengan sanos y puedan cumplir su función con normalidad. Si éste se debilita, aparecen problemas como incontinencia, dolor abdominal y prolapsos, una afección que hace referencia a la caída de estos órganos.

#### LA PREVENCIÓN ES FUNDAMENTAL

No hay que esperar a que se presente el daño de esta musculatura para fortalecerla. Hay que prevenir los daños en el piso pélvico con seguimientos integrales que involucren diferentes saberes médicos y permitan desarrollar una buena protección de esta zona.

Durante el embarazo, se debe ejercitar el piso pélvico para disminuir la incontinencia generada por el peso del bebé sobre la vejiga, facilitar el parto y evitar los desgarros. Después de la etapa de gestación, la mujer tiene que establecer rutinas de rehabilitación para el piso pélvico.

#### EJERCICIOS DE KEGEL: GRANDES ALIADOS

Esta serie de prácticas que ayudan a fortalecer el suelo pélvico, integran un conjunto de costumbres que permitirán que una mujer logre una buena calidad de vida y evite daños en su cuerpo.

Existen diferentes formas de realizar estos ejercicios, pero todas están basadas en una rutina en la que se contrae y se relaja, en repetidas ocasiones, el músculo pubocoxígeo para aumentar su fuerza y resistencia.

Luis Carlos Hicapié, ginecólogo obstetra, asegura que es necesario que las mujeres realicen los ejercicios de Kegel antes, durante y después del tiempo de gestación, para evitar la incontinencia y la hemorroides.

#### INCONTINENCIA: TRASTORNOS COMUNES

La pérdida de control de la salida de orina, es uno de los problemas que más se relaciona al debilitamiento del piso pélvico. Esta musculatura debe ofrecerle apoyo a la vejiga, el útero y el intestino. Las posibles fallas que se presenten esta zona del cuerpo, inhabilitan las funciones de estos órganos y reducen la calidad de vida de quien debe lidiar con consecuencias físicas y psicológicas.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), por lo menos un 40 por ciento de la población mundial femenina manifiesta síntomas de incontinencia.

Si un problema de incontinencia no recibe tratamiento, se genera pérdida de la autoestima, dificultades laborales y limitación de la actividad física y sexual.

#### OTROS FACTORES

La debilidad de esta musculatura no solo está asociada al embarazo. También puede presentarse si una mujer padece una condición que aumente la presión intravenosa, como la obesidad, tos crónica o pasatiempos como correr, tocar instrumentos de viento o alzar pesas.

Existen mujeres que tienen una predisposición a manifestar este trauma debido a características físicas. La menopausia puede incidir en la afectación del piso pélvico, pues los cambios hormonales que produce, modifican el revestimiento de la zona vaginal.

La mujer que ejercite sin control sus abdominales, cargue demasiado peso o practique deportes fuertes, es propensa a desarrollar traumas en esta zona del cuerpo •



*En esta navidad  
¿Cuánto te falta para tener  
el estómago de Papá Noel?*

*En esta época, tu estómago  
merece más atención*

**INSTITUTO  
GASTROCLINICO**

**Nos preocupamos  
por tu bienestar interior**

VIGILADO  
SuperSalud

 **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  
radiografía )

# CHIKUNGUÑA

## ¿Qué es?

La Chikunguña es una enfermedad viral transmitida al ser humano por mosquitos. Es transmitida por dos mosquitos: el Aedes Aegypti y Aedes Albopictus. Dolor articular, fiebre y brote en la piel son síntomas principales.

## 669

MIL SON LOS CASOS ESTIMADOS QUE SE PRESENTARÁN EN COLOMBIA SEGÚN EL MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

## ¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ALARMA?

Dolor articular intenso y fiebre por más de cinco días, brote en la piel, vómito con sangre, defecaciones color café oscuro, sangrado menstrual inusual, vómito persistente, dolor abdominal, mareo, confusión o convulsiones, manos o pies muy fríos y sudorosos, dificultad o dolor para respirar, alteraciones de la conciencia.



## ¿CÓMO PREVENIR?

Limpia los canales del techo; tapa recipientes utilizados para almacenar agua o evitarlos; mantén boca abajo recipientes en desuso; lava paredes internas de piscinas o tanques con jabón, hipoclorito y cepillo de cerdas duras durante cinco o diez minutos, una vez cada ocho días; usa toldillos y repelente, y ropa que minimice la exposición de la piel.

## 4 a 8

DÍAS ES EL TIEMPO EN EL QUE LA ENFERMEDAD SUELE APARECER DESPUÉS DE LA PICADURA DEL MOSQUITO. DURA ENTRE 2 Y 12 DÍAS.

## (TEN EN CUENTA)

Los mosquito se reproduce si tienen agua, se cría en recipientes en los que se acumula agua limpia: baldes, barriles, frascos, floreros.

Si tiene chikunguña manténgase hidratado, báñese con agua tibia para bajar la fiebre y evite autoformularse.

Si tiene dos o más signos de alarma consulte al médico. Consulte si está embarazada, es mayor de 65 años o menor de 1 año.



# 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**.

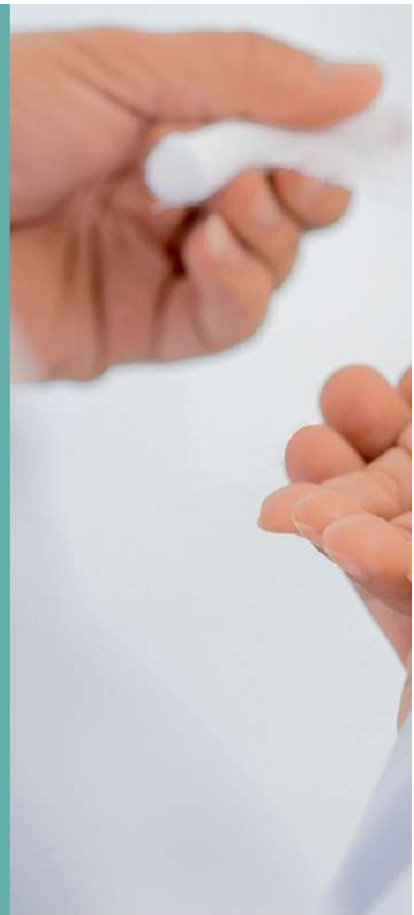
 **Cooameva**  
Medicina Prepagada



# LA RECUPERACIÓN DE UNA FRACTURA DEBE SER INTEGRAL

**Las rupturas de** huesos pueden generarse por diversos motivos. Su tratamiento y evolución dependen de su causa y demás órganos afectados.

ASESOR DARÍO SALAZAR Ortopedista



Un golpe, una fuerza hecha de forma indebida o un movimiento que supera la elasticidad del hueso, son algunas de las causas de las fracturas. Ocurren generalmente debido a caídas, accidentes o lesiones deportivas. También se pueden presentar si se ha desarrollado pérdida de masa ósea y debilitamiento de los huesos gracias a la osteoporosis. Si se producen como consecuencia de traumatismos de baja energía que ocurren por una área de debilidad del hueso con una anomalía preexistente son llamadas fracturas patológicas.

La pérdida de la continuidad de un elemento del sistema óseo del cuerpo humano, debe ser tratado con prontitud y por un especialista que garantice un tratamiento que permita que el hueso pueda recuperarse y soldarse. “Cuando una fractura no se trata debidamente, puede generar otros problemas en órganos aledaños y deformar esa parte del cuerpo donde se aloja el hueso que se rompió, que a su vez pierde flexibilidad y fuerza”, asegura el médico Darío Salazar.

Los huesos sirven para sostener los movimientos de una persona y constituyen una armadura protectora de los órganos que conforman el organismo. Junto a las articulaciones y los músculos, conforman una unidad funcional que sustenta al cuerpo humano.

Existen varios tipos de fracturas, que se clasifican según su gravedad, ubicación en el hueso y mecanismo por el que se generan. Si el hueso fracturado rompe la piel, se denomina fractura expuesta o compuesta. En caso de que no irrumpa entre la dermis y se asome por fuera, es conocida como fracturada cerrada.

La fisura que se crea en el hueso por la aplicación prolongada o repetitiva de una fuerza determinada, es conocida como fractura por estrés o sobrecarga.

Un golpe directo cuya energía se trasmite por la piel de una extremidad del cuerpo, puede generar una ruptura por traumatismo directo. Las de traumatismo directo hacen referencia a fracturas generadas porque las fuerzas aplicadas tuercen el hueso.

Si el cambio en la estructura del hueso se produce



STEM  
Banco de  
Células Madre

te regala:



Afiliados a  
COOMEVA\*

\*Aplican condiciones  
y restricciones.  
No acumulable con otras  
promociones.



¡El nacimiento es  
un momento único e irrepetible  
en la vida de tu bebé!

¿Qué son las Células Madre?

Las Células Madre de la sangre que circula en el cordón umbilical se convierten en un Seguro Biológico para tu bebé y la familia, que puede ser utilizado para tratamientos en el futuro.

Comunícate con nosotros y no dejes pasar esta gran oportunidad:

PBX (1) 629 29 91  
Línea Gratuita Nacional 01 8000 11 29 91  
info@bancodecelulas.com

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

por una enfermedad determinada, se habla de fractura en hueso patológico. También existen fracturas por fatiga o espontáneas, aquellas que se generan por la fuerza aplicada de forma prolongada e intermitente.

El manejo adecuado de una fractura debe comenzar por la inmovilización. Luego se reduce la parte del cuerpo afectada para que finalmente ésta sea rehabilitada.

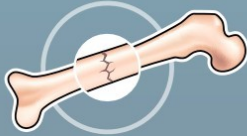
Las características del tratamiento varían de acuerdo a los métodos ortopédicos disponibles y las habilidades quirúrgicas vigentes. Una fractura merece atención médica de inmediato. Para inmovilizar, es necesario usar un yeso o una férula. La recuperación que requiere una cirugía, suele ser más rápida pero más costosa y con requerimientos más elevados.

La recuperación de un hueso después de una ruptura, requiere una rutina adecuada de fisioterapia que no se base solo en la mejoría de esa parte del esqueleto, sino que también trate las lesiones de los órganos que le rodean. Estos ejercicios de fortalecimiento permiten que la rehabilitación sea óptima y se desarrolle en el

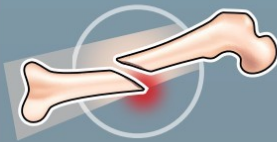
( CON TU CUERPO  
ten en cuenta )

## TIPOS DE FRACTURAS

**SEGÚN SU EXPOSICIÓN:** Si el punto de fractura se comunica o no con el exterior, se clasifican en:

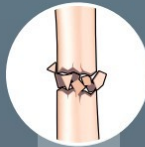


**Cerrada:** si la punta de la fractura no se asocia a ruptura de la piel y ésta no se comunica con el exterior.



**Abierta:** si hay una herida que comunica el foco de fractura con el exterior, posibilitando a través de ella el paso de microorganismos de la piel o el exterior.

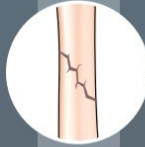
**TIPOS DE FRACTURAS:**



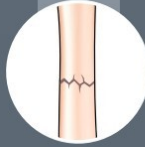
**Conminuta**  
Fractura del hueso en tres o más fragmentos.



**Espiral**  
Son agresivas y generalmente comprometen vasos sanguíneos, nervios y/o piel.

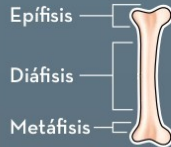


**Oblicua**  
Ocurre cuando se sufre un impacto o gran peso en el hueso y ocasiona que se rompa.



**Transversa**  
Fractura en ángulo recto con el eje del hueso. Rara vez compromete músculos y piel.

**SEGÚN SU UBICACIÓN:**



**Fractura epifisaria**  
Ocurre en la epífisis. Se presenta en el lugar de inserción de la cápsula articular y ligamentos estabilizadores de la articulación.

**Fractura metafisaria**  
Ocurre en la metáfisis ósea, que usualmente es muy bien irrigada.

**Fractura diafisaria**  
Se da en la diáfisis ósea, espacio con poca irrigación sanguínea.

Gráfico: EL COLOMBIANO.

## Las más frecuentes

Las fracturas más populares son aquellas que involucran huesos como la clavícula, el húmero, el antebrazo, el codo, el tobillo y la tibia

menor tiempo posible. De esta forma se garantiza la reparación de la estabilidad articular, el músculo y el sistema de ligamentos.

Durante este proceso, es necesario evitar la generación de nuevas fracturas que pueden presentarse si hay problemas de osteoporosis, fisuras o pérdida de la firmeza de la parte del cuerpo afectada. Una ruptura puede generar diversos síntomas, como dolor intenso, hinchazón, hematomas, entumecimiento, hormigueo, movimiento limitado y sangrado si es expuesta.

La manipulación inicial de la fractura garantiza en gran medida el éxito de la recuperación. Un mal movimiento puede lesionar los vasos sanguíneos y los nervios, con la posibilidad de transformar la fractura cerrada en una abierta.

### TRATAMIENTO EN NIÑOS ES MENOS TRAUMÁTICO

El hueso que está en crecimiento tiene mayor elasticidad que uno maduro, como el de los adultos. En algunas oportunidades se condiciona la ruptura completa de este elemento del sistema óseo. Por esta razón, los síntomas de muchas fracturas en niños son de menor intensidad que los que se desarrollan en personas mayores.

El tratamiento de rupturas en los pequeños es más productivo y la mayoría de las veces promete mejores resultados que en los adultos pues cuentan con una gran capacidad de regeneración del esqueleto.

“El cuerpo de los niños se recuperan de forma más rápida debido a que crecen constantemente. En cambio, los adultos no cuentan con la misma fortuna y tienen que cuidarse mejor una fractura, pues generalmente la ruptura involucra diversas complicaciones que pueden agravarse si la persona tiene una avanzada edad”, afirma Salazar •

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

Calle 9C No. 50 - 25 Cali / PBX: 487 80 00 - 487 90 00 Fax. Ext: 3900



# CLÍNICA FARALLONES

Cuida de ti, cuida de tu familia

## • Cirugía Ambulatoria y hospitalaria.

- Neurocirugía y Cirugía de Columna.
- Plástica y Reconstructiva.
- Cardiovascular.
- General, Tórax, Colon y Recto Oncológica y Vascular Periférica.
- Cirugía Pediátrica.
- Otorrinolaringológica.
- Ortopedia (Reemplazos Articulares, Tumores, Corrección de Deformidades, Alargamientos y Transportes Óseos).
- Cirugía Bariátrica.
- Cirugía Maxilofacial.
- Ginecología y Obstetricia.
- Gastroenterología.

## • Unidad de Alto Riesgo Obstétrico

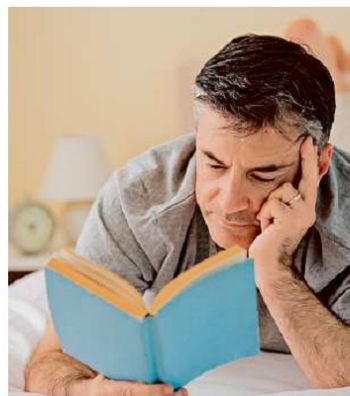
- Unidad de Urgencias de mediana y alta complejidad
- Unidad de Angiografía
- Cuidados Intensivos e Intermedios en Pediatría y Adultos
- Cuidados Intensivos, Intermedios y Básicos para Recién Nacidos

( CON TU CUERPO  
vida actual )

# PARA SABER MÁS

## LA GASEOSA ENVEJECE

Un estudio publicado por la *American Journal of Public Health*, descubrió que tomar gaseosa puede envejecer, al igual que el hábito de fumar. A las bebidas gaseosas se les ha relacionado con ser causa de diabetes, ataques al corazón, obesidad e incluso con una alta tasa de mortalidad. Ahora, una nueva investigación encabezada por la doctora Elissa Epel demostró que tomar 8 onzas (240 ml.) de gaseosa al día envejece 1.9 años, y 20 onzas (600 ml.) son el equivalente de 4.6 años adicionales de envejecimiento. La autora del estudio señala que esa relación es igual a los estudios que se han hecho con fumadores.



## UN DISPOSITIVO QUE REPLAZA LAS GAFAS

Un nuevo dispositivo ocular implantable podría hacer desaparecer las gafas para leer, informa un estudio publicado por la Academia Americana de Oftalmología en Chicago. Entre los nuevos productos diseñados para tratar la presbicia se encuentra un delgado anillo que se inserta en la córnea del ojo, que ajusta la profundidad del campo para permitir que una persona con esta afección vea de cerca y de lejos. El dispositivo llamado Kamra se puede implantar en unos 10 minutos con anestesia local, según sus desarrolladores. El dispositivo se evaluó en más de 500 pacientes de 45 a 60 años de edad, que tenían presbicia pero no eran miopes. Tres años de seguimiento mostraron que el dispositivo permitió a un 83 por ciento de los pacientes ver con una vista de 20/40.

### (TEN EN CUENTA)

El Kamra está disponible en Asia, Europa y Sudamérica. Aún no ha sido aprobado para Estados Unidos.



## 9 millones

DE PERSONAS SE REGISTRARON COMO INFECTADAS DE TUBERCULOSIS EN 2013 EN EL MUNDO SEGÚN INFORME DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)



## VIRUS PROVOCA PÉRDIDA AUDITIVA EN NIÑOS

Más del 10% de los bebés nacidos con citomegalovirus sufrirán pérdida auditiva permanente, informa un estudio del Hospital Universitario de Gante, en Bélgica. Este virus es la causa no hereditaria más común de pérdida auditiva en niños.

## SALTARSE EL DESAYUNO PUEDE DAÑAR EL CORAZÓN

Una reciente investigación de la Asociación Americana del Corazón ha demostrado que quienes no desayunan tienen un riesgo de un 27% más alto de sufrir un ataque cardíaco o de morir por una enfermedad coronaria. También puede ser el inicio de obesidad, presión arterial alta, colesterol alto y la diabetes, que a su vez provocan un ataque al corazón en el tiempo, según Leah E. Cahill, director del Departamento de Nutrición de la Harvard School of Public Health en Boston, Massachusetts.

CON TU MENTE

3.2

HIJOS ES LA TASA DE FECUNDIDAD EN EL MUNDO. HACE 20 AÑOS ERA DE 6.7 HIJOS.

**TENER UNO O DOS HIJOS ES UNA DECISIÓN PERSONAL, SIN EMBARGO, SI SE OPTA POR UNO SOLO, HAY QUE SABER CÓMO ES EL UNIVERSO DE LOS HIJOS ÚNICOS.**

#### **SOCIALIZAR**

Como la atención de los padres es exclusiva, es importante que los pequeños socialicen con personas de su edad, ojalá no solo compañeros de estudio.

#### **VENTAJAS**

Aprenden rápidamente a entretenerse solos, son disciplinados, organizados y autoexigentes. Se destacan como líderes y son asertivos.

#### **DESVENTAJAS**

Como en casa todo ha sido para ellos, comparten poco y son egoístas. Se les dificulta llevar una vida de pareja. Son muy aprensivos y son dominantes.

( CON TU MENTE  
tu generación )



# UNA BATALLA CONSTANTE CONTRA **LA PRESIÓN DE GRUPO**

**El coraje y la determinación** empiezan a cultivarse desde la primera infancia, sin embargo, es durante la adolescencia que se fortalecen como escudos protectores.

**ASESORA GISELLE ÁVILA**  
Psiquiatra adscrita a Cooameva Medicina Prepagada

**H**ay algo especial en aquellas personas que jamás sucumbieron a la presión de un grupo de amigos, compañeros de colegio o compinches del barrio. Los que iban a fiestas y se divertían, los que organizaban paseos y eran el centro de atención, pero que siempre tuvieron una respuesta oportuna cada que eran “seducidos por la oportunidad” de experimentar con las drogas: “No, yo paso”.

Y pasaron una y otra vez.

Hay algo especial en ellos porque su desempeño social revela temple de carácter y que tras ellos hubo padres que indicaron el camino correcto, en este caso, que enseñaron a decir “no”.

La médica psiquiatra Giselle Ávila explica que desde muy temprana edad los pequeños entienden el poder de esta palabra. “Los niños comienzan decir No de forma natural entre los 2 y 3 años de edad y esto va marcando la definición de autonomía para su crecimiento y desarrollo. El tema fundamental se da en la adolescencia, cuando hay que inculcar esa respuesta ante situaciones de riesgo del ambiente social en el que se desenvuelven”.

Es allí cuando aparece un mensaje que a veces suena reiterativo: “es necesario que los padres eduquen a sus hijos con el ejemplo. Esto se refiere a la conducta habitual en la casa. No tiene sentido que un padre que fuma le pida a su hijo que no adquiera este hábito. Debe existir coherencia entre las palabras y los hechos para la educación”.

#### EL PODER DE LOS ARGUMENTOS

Además del ejemplo, los niños y adolescentes valoran la importancia de los argumentos. “Si se trata de un niño de cinco años al que los padres le dicen que no debe subirse a un auto de extraños, el lenguaje debe ser muy simple, se pueden utilizar juguetes para ejemplificar la circunstancia”, dice la doctora Giselle. Algo diferente ocurre con un preadolescente de 11 años que está preguntando por la dependencia a sustancias psicoactivas. “En este segundo caso el lenguaje de los padres debe ser coherente a la edad y seguro el juguete ya no funciona. Entonces se recomienda usar recursos didácticos de internet o un artículo de revista”.

La selección de los amigos es un tema determinante para enfrentar la presión de grupo que recibe un adolescente. Es fundamental que los padres conozcan a cada uno de los amigos de su hijo o hija y el ambiente que rodea a estos chicos, se deben saber detalles tan particulares como el número de sus casas o el nombre de sus padres. La presión de grupo puede presentarse en cualquier caso, pero en la medida que los padres sepan qué personas están compartiendo el tiempo con su hijo, es posible tener un panorama más fiel a la realidad.

#### LAS SEÑALES DE ALERTA

La realidad es contundente e imposible de modificar. El mundo ideal no existe y los riesgos para un joven están a la vuelta de cada esquina. La vida plantea desafíos desde la primera infancia, hasta el final de los días, la clave está en saberlos enfrentar. A un joven que habite la sociedad actual se le presenta el riesgo de entrar en contacto con las drogas o actividades indeseables.

La misión de los padres es vigilar el entorno y estar alerta a las señales. “Es sospechoso cuando el hijo cambia sus comportamientos habituales o muestra modificaciones anormales en su estado de ánimo. La intuición de los padres se debe afinar para detectar cuando un menor está ocultando algo. No es normal que a un chico que le gustaba el fútbol un día cual-

# Fajitex

Vive tu belleza



Los mejores regalos  
van acompañados de  
sonrisas, abrazos y  
los mejores deseos



FELIZ NAVIDAD Y UN 2015  
★ LLENO DE ÉXITOS ★

Encuétranos en Medellín, Bogotá, Cartagena,  
Cali, Barranquilla, Valledupar, Ocaña y Popayán

PBX Medellín: 444 71 69  
[www.fajasfajitex.com](http://www.fajasfajitex.com)

Síguenos





quiera pierda el interés por el deporte. O si una hija que dialogaba y era amable con la familia pasó a ser hostil y evita las conversaciones con sus padres. Estos cambios pueden darse, pero son parte de un proceso que toma tiempo, si ocurren de manera intempestiva, hay algo que no está bien”.

“Entonces es importante acercarse al colegio, al club de deportes, a los sitios donde su hijo asiste y preguntar cómo va él en relación con el grupo”, explica la doctora Ávila. Las variaciones en el estado de ánimo son predecibles en la etapa de adolescencia y responden a un impulso hormonal. Se vuelve anormal cuando la duración de su malestar es exagerada o la expresión de ira o tristeza se prolongan por varios días.

También es relativamente normal que el adolescente actúe con misterio. Esto obedece al trabajo que acompaña el desarrollo de la personalidad, especialmente en su independencia para el paso hacia la adultez. Habla menos de sus asuntos y crea un límite “saludable” con los padres. Pero si este joven comienza a crear una distancia insuperable con los padres y se repiten las negativas a comentar algo sobre sus amigos o nuevos contactos de internet, entonces los padres pueden intuir que hay algún problema. “Es hora de buscar una solución” •

## RESILIENCIA Y CAPACIDAD DE SOBREPONERSE

Existe un concepto en salud mental denominado resiliencia, que consiste en la capacidad de enfrentar situaciones adversas y salir bien librado de ellas. La capacidad de resiliencia se forma mediante los valores morales que son adquiridos en el hogar: honestidad, respeto, solidaridad, entre otros, son actitudes que se convierten en factores protectores de salud mental. “Los jóvenes están expuestos a múltiples situaciones de la vida y deben tener el criterio para diferenciar lo que es bueno y tiene consecuencias positivas en sus vidas y lo que es malo y trae consecuencias negativas”, concluye la psiquiatra Giselle Ávila.

## NORMAL, HASTA CIERTO PUNTO

- ▶ Los adolescentes pueden crear distancia con sus padres, si el diálogo se cierra completamente, deja de ser normal.
- ▶ Es normal que cambien de hábitos o pasatiempos, pero si esto ocurre de la noche a la mañana y no se reemplaza por algo productivo, hay que tomar acción.
- ▶ Los chicos y chicas pueden dejar de ser afectivos con los padres, pero si la situación toca el límite de la hostilidad, algo no anda bien.
- ▶ Es normal que conozcan nuevos grupos y gente diferente, pero si resulta que ahora un padre desconoce completamente el círculo de amigos, hay que intervenir.

INNOVACIÓN DERMATOLÓGICA

# SunStop®

LA PROTECCIÓN SOLAR DE USO DIARIO  
PARA TODO TIPO DE PIEL



**SunStop**  
LOCIÓN SPF 30

Para uso corporal.



**Heliolless**  
LOCIÓN SPF 50

Para pieles normales, y/o con tendencia acné.



**SunStop**  
PLUS SPF 50

Para pieles sensibles e intolerantes, y/o con tendencia acné.



**SunStop**  
GEL SPF 45

Para pieles con tendencia acné o grasosas.



**SunStop**  
CREMA SPF 100

Máxima fotoprotección.



**SunStop**  
TOTAL SPF 60

Mayor resistencia al agua, ideal para actividades al aire libre.



**SunStop**  
POLVOS COMPACTOS

Base de maquillaje con fotoprotección.



**SunStop**  
CONCEALER

Con bloqueador solar.

Corrector con alto cubrimiento de las imperfecciones de la piel.

Proporciona un acabado natural que dura todo el día.

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



Pharmaderm & skindrug

# INTELIGENCIA EMOCIONAL, UNA RUTA PARA LA SERENIDAD

**Este es un** concepto que se acuñó hace casi 20 años en el discurso de millones de personas, pero sobre el cual todavía existen grandes enigmas. La inteligencia emocional se adquiere, pero necesitamos fortalecerla.

**ASESORA**  
JOSÉ GERARDO ALBÁN  
Médico especialista en Neurolingüística



Hay personas que uno admira por su capacidad de conciliar, de no descomponerse, de asumir cada dificultad como una oportunidad de cambio. Son hábiles para relacionarse con los demás, tienen la facultad de entender a los otros y superar las diferencias que existen entre ellos. El talento de estos individuos radica en que han fortalecido su inteligencia emocional.

El padre de la psicología conductista es el psicólogo estadounidense Edward Thorndike, que ejerció a inicios del siglo XX. Él fue el primer especialista en hablar de inteligencia social, concepto que luego evolucionó a emocional. En principio fue descrita como “la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas”.

Más adelante, el periodista e investigador Daniel Goleman publicó en los años 90 el best-seller Inteligencia Emocional y con ello abrió paso a infinidad de estudios sobre el tema. Así es la definición que este experto brinda: “la Inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social”.

¿Cómo se logra? En medio de una vida que se rige por principios de competencia y vulnera aspectos como la solidaridad, la comprensión y la cooperación, este es un desafío que se tiene que aceptar. El médico especialista en neurolingüística, José Gerardo Albán, explica que “el 95 por ciento de lo que nosotros somos hacemos, vivimos, sufrimos o padecemos, lo hacemos en ‘automático’ y a ese automático que gobierna nuestra vida le llamamos ‘mente inconsciente’”.

#### UN PROYECTO DEL CEREBRO VITAL

Para entender el concepto de mente inconsciente, este experto afirma que hay que basarse en la manera cómo los especialistas han estudiado la evolución del cerebro humano, a partir de tres momentos: el cerebro reptiliano, el cerebro emocional y la neocorteza.

La mente inconsciente se instala en el primero de estos momentos evolutivos. “Una parte, que es la más primitiva y antigua, y a la que llamaron el cerebro reptiliano, está diseñada para manejar la supervivencia desde un sistema binario: huir o pelear, con muy poco o ningún proceso sentimental. Tiene un papel muy importante en el con-

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

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



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

*El resultado de conocerte mejor*

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

**dinamica**  
Especialistas en ayudas diagnósticas



trol de la vida instintiva. Se encarga de autorregular el organismo. En consecuencia, este cerebro no está en capacidad de pensar, ni de sentir, su función es actuar”.

En el sistema límbico están las memorias de largo plazo, de las cuales solo recordamos de manera consciente el 10 por ciento, el restante 90 por ciento se instala en el inconsciente junto a los miedos, limitaciones y experiencias negativas. “El problema es que por más que la corteza cerebral intenta vencer estas emociones, el sistema límbico toma control para que aparezcan las fobias, las frustraciones e, incluso, las enfermedades”, agrega el doctor Albán.

Vencer esta presencia nociva en nuestra mente es empezar a sacarle partido al proceso evolutivo de nuestro cerebro, denominado neocorteza. “Esta es la encargada de los pensamientos, define lo que nos diferencia de los animales inferiores y donde se llevan a efecto los procesos intelectuales superiores. Está estructurado por el hemisferio izquierdo y el hemisferio derecho. El hemisferio izquierdo, asociado a procesos de razonamiento lógico, funciones de

análisis, síntesis y descomposición de un todo en sus partes. El hemisferio derecho aloja procesos asociativos, imaginativos y creativos y se relaciona con la posibilidad de ver globalidades y establecer relaciones espaciales. La neocorteza se convierte en el foco principal de atención en las lecciones que requieren resolución de problemas, análisis y síntesis de información, del uso del razonamiento analógico y del pensamiento crítico y creativo” •

“Comienza por pensar en cuál es esa persona que quieres ser y comienza a cambiar para convertirte en ella”,  
José Gerardo Albán, médico neurolingüista

## 6

COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: AUTOCONOCIMIENTO, AUTORREGULACIÓN, EMPATÍA, RELACIONES SOCIALES, INFLUENCIA PERSONAL Y DOMINIO DE LA VISIÓN

En la neocorteza se genera y desarrolla la inteligencia emocional. Entenderlo para la vida cotidiana no es simple, pero se facilita a partir de ciertos principios.

- ▶ Reconocer mis emociones saber que estoy triste o de mal genio, tengo vergüenza o estoy enamorado.
- ▶ Controlar mis emociones: Cuando soy consciente que estoy de mal genio entonces entiendo que la culpa no es mi esposa o hijos o secretaria sino que hay algo que me tiene mal y no me desquito con ellos.
- ▶ Motivarme a mí mismo sin esperar que nadie me diga qué hacer o por qué hacer o cómo hacer. Lo hago porque me nace y no necesito de un jefe.
- ▶ Reconocer las emociones en los demás se llama empatía saber que si alguien está de mal genio no voy a ir a provocarlo para no empeorar la situación y espero a que se le pase el malestar para poder dialogar.
- ▶ Finalmente, cuando se manejan las emociones tienes buenas relaciones con todo el mundo.

La inteligencia emocional contribuye directamente al bienestar de las personas. Es responsable de que los problemas cotidianos adquieran su justa dimensión y se resuelvan de una forma práctica y satisfactoria. No almacenar frustraciones, no dejar que la molestia lo domine. Allí está la inteligencia emocional.

PROlab®



{Tu confianza nuestro mejor resultado}



Laboratorio Clínico de referencia  
----- Patología / Citología -----



• Sedes Poblado

Dermatológica ..... Tel: 3121558  
Ed. Clínica Medellín, Cons. 1103 - 1104 ..... Tel: 3520492  
Torre Intermédica, Cons. 1117 ..... Tel: 3219485  
Torre Médica el tesoro, Cons. 537 ..... Tel: 3175705  
Torre Médica Salud y Servicios,  
Ciudad del Río, Piso 2. .... Tel: 5166740

• Sedes Laureles

Clinica Conquistadores ..... Tel: 6052252  
opc. I Ext. 3901  
CEMDE ..... Tel: 4112421  
Instituto del Corazón ..... Tel: 4127215

• Sedes Envigado

Mall Sao Paulo Plaza, local 537,  
Clínica Integral de Diabetes ..... Tel: 6049564

• Sedes Rionegro

Mall El Faro, local 106 ..... Tel: 5628750

• Sedes Itagüí

Clinica Antioquia, Cll. 45 No 49-02. .... Tel: 3707000  
Ext. 5508



contacto@prolab.com.co



PBX: 516 67 40

www.prolab.com.co





# EL APASIONANTE UNIVERSO DEL SUEÑO INFANTIL

**Cualquier padre** ha se ha levantado para calmar el sueño alterado de su hijo. Los sueños infantiles acompañan el proceso de formación del sistema nervioso de los niños.

**ASESORA**  
SANDRA LORENA  
AGUDELO  
Psicóloga Infantil  
adscrita a Coomeva  
Medicina Prepagada

El sobresalto, el llanto, la risa, los ojos abiertos, las patadas al aire, un grito y luego, el silencio, de nuevo la placidez. Todo en un lapso que puede durar diez minutos, media hora o más. El sueño infantil puede resultar indescifrable para una madre o padre que asumen que cualquier grito en la noche significa que su pequeño está despierto.

Però no, los niños pequeños, sobre todo los menores de seis años, experimentan alteraciones en la noche que hacen parte de un proceso normal, inherente al acto de dormir. Y el error más frecuente es despertar a un niño que se altera mientras está profundamente dormido.

La doctora Sandra Lorena Agudelo explica algunas de las diferencias más importantes que se presentan entre el

esquema de sueños de un adulto y el de un infante. “El sueño es fundamental para el desempeño de las actividades cotidianas, tanto en los adultos como en los niños, aunque en ambos casos existen grandes diferencias. Para empezar, los bebés más pequeños solo tienen dos etapas de sueño mientras que los adultos atraviesan cinco etapas. Adicionalmente, en los niños el sueño cumple una función madurativa, asociada al aprendizaje y al crecimiento, mientras que en los adultos el aporte va dirigido a la adaptación, regeneración y reconstitución”.

Esta especialista explica que, incluso durante las diferentes etapas de desarrollo se presentan variaciones en la manera de dormir de los pequeños. “Según la etapa de desarrollo, el sueño infantil es

## *Pioneros en trasplante de corazón y pulmón en Colombia*

Servicios de salud de alta especialidad en las áreas cardiovascular, torácica, pulmonar y neurovascular, con altos estándares de calidad técnica, humana y científica.

### *Especialidades*

- Cirugía cardiovascular, mínimamente invasiva
- Hemodinámica y electrofisiología
  - Radiología intervencionista
- Manejo integral de cardiopatías congénitas simples y complejas
  - Neumología y cirugía de tórax de alta complejidad

más superficial y se despiertan más fácilmente que los adultos, esto hace que requieran periodos más prolongados de sueño entre más pequeños son”.

El contenido de los sueños también es un factor diferenciador, dice esta especialista en psicología clínica de los niños. “Los niños pueden reportar recuerdos en los que son perseguidos por animales, fantasmas y marcianos, guerras y ladrones, casi siempre se da por la influencia de películas. En la etapa adulta el sueño permite que se continúe organizando información, asimilando imágenes, recuerdos y pensamientos, en la memoria; pudiendo también encontrar la solución a algún problema o una vía de escape a una situación difícil”.

#### **LA REALIDAD MIENTRAS DUERMEN**

El hecho de que un niño viva tan “intensa y dramáticamente” los sueños, también tiene una explicación en la psicología. “La etapa de desarrollo en la que se encuentran, las circunstancias psicosociales estresantes que puedan vivir y los trastornos de sueño inherentes de su edad pueden dejar la percepción de mayor intensidad al momento de relatar lo que experimentaron durante el sueño. Además en aquellos casos en los cuales los niños presentan problemas de sueño, van a vivir las emociones desagradables de una manera intensa e impactante para su edad, lo que repercute notablemente en la forma de transmitir lo vivido mientras se encontraba dormido”, dice la experta.

En otros casos, da la sensación de que el niño está completamente despierto, cuando ocurre todo lo contrario. “Esto se debe a una parasomnia llamada sonambulismo, donde el pequeño puede





## Los sueños no placenteros

pueden durar hasta los siete años. El contenido se da sobre situaciones de peligro, donde son el personaje principal y no tienen control sobre la situación o sobre su propio cuerpo

realizar actividades sin ser totalmente consciente de la situación, tiene los ojos abiertos, intenta comunicarse verbalmente y generalmente carece de sentido lo que expresa. También pueden realizar desplazamientos por la casa, se puede levantar de su cama, abrir la puerta de su habitación, buscar alimentos. Esta alteración de sueño con frecuencia es benigna y autolimita. El niño no puede recordar posteriormente lo sucedido”.

¿Qué hacer? En primer término no tratar de despertar al niño o niña. Si se alcanzó a levantar de la cama, es recomendable conducirlo nuevamente a ella y procurar medidas de seguridad para que no se lastime en medio de la actividad onírica. “Estos episodios duran entre 4 y 5 minutos y terminan de manera espontánea, cuando el niño recupere su rutina de sueño. Vale aclarar que el menor no responderá a estímulos externos y lo más probable es que no recuerde el evento”.

### LA TEMIDA PESADILLA

Al crecer un poco más, llega el momento de enfrentarse a aquello que, incluso de adultos, perturba de manera tan directa: las pesadillas. Hay que entender que las pesadillas alteran mucho el sueño infantil. Los niños lloran y se alteran, pero también pueden gritar y manifestar miedo intenso, taquicardia y sudoración.

A estas manifestaciones se les conoce como terrores nocturnos. Y el consejo es el mismo: no despertar al niño. “Se debe evitar despertar al niño o intervenir en el sueño, tampoco se discute sobre el episodio al día siguiente. Lo que se sugiere es fortalecer la higiene del sueño, centrada en la planificación del mismo. Esto tiene que ver con definir y respetar un horario para dormir según las necesidades de la edad, conservar un ritual previo, por ejemplo con la lectura de cuentos o actividades relajantes. Se recomienda cuidar las variables ambientales como el ruido, la luz y temperatura, así mismo, los aspectos fisiológicos que corresponden a horarios de comidas, ejercicio y consumo de cafeína. Paralelamente se aconseja reducir el tiempo frente a la televisión o en video juegos antes de dormir •

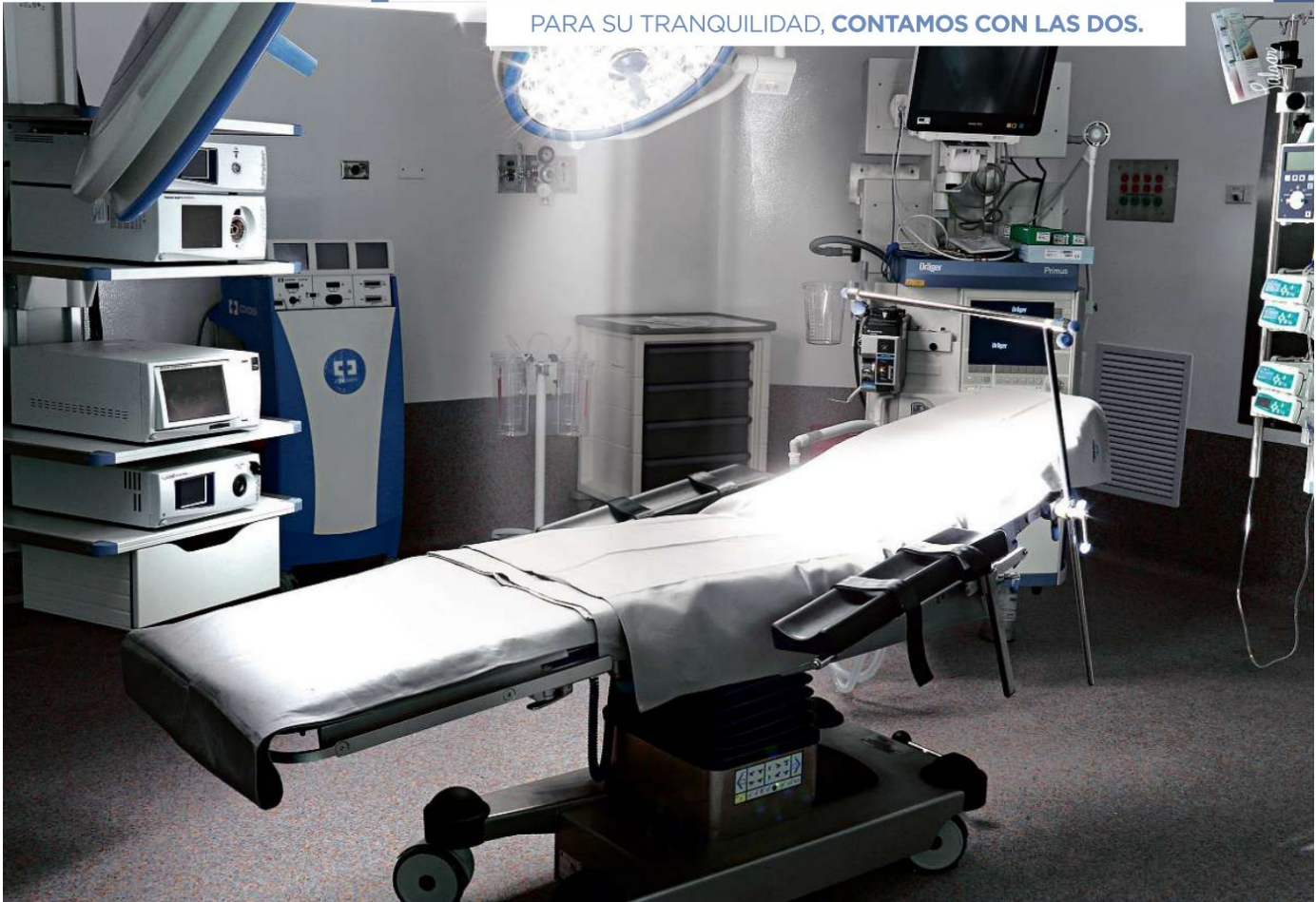


Clínica  
La Colina

Con el respaldo de la Clínica del Country

UN PROCEDIMIENTO QUIRÚRGICO  
DEPENDE DE UN EQUIPO MÉDICO  
CALIFICADO Y DE SALAS DE CIRUGÍA  
CON TECNOLOGÍA DE PUNTA

PARA SU TRANQUILIDAD, **CONTAMOS CON LAS DOS.**



Clínica La Colina cuenta con **6 salas de cirugía general**  
y **2 salas de maternidad** dotadas con equipos de última  
tecnología que respaldan la seguridad del paciente.

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

VEI LADO Superior Salud



HAY VIDA DESPUÉS DEL  
**DIVORCIO**  
PERO DÉLE TIEMPO

**Encontrar el amor** después de pensar que “ya fue suficiente” de compartir la vida con otra persona, puede significar un renacer o un estrellón contra el piso. Claves para que volver a enamorarse sea un cuento con final feliz.

**ASESORA**  
ALEJANDRA MARÍA MUÑOZ  
Psicóloga adscrita a Coomeva Medicina Prepagada

El divorcio es una de las experiencias más devastadoras por las que puede atravesar cualquier persona, incluso, si la decisión es consentida, el amor se ha terminado y ambos saben que es la mejor opción. Un divorcio supone aceptar que -después de muchos años- el camino que se emprendió -para toda la vida- era equivocado. Queda amargura, desilusión, resentimiento y sobre todo, tristeza.

La situación se complica cuando hay hijos. No solo la pareja debe cargar con el peso de la ruptura, sino que debe acompañar a los hijos en el duelo, que puede ser tan intenso como para los dos directamente involucrados.

Sin embargo, es claro que la decisión de separarse llega después de haberle dado todas las oportunidades a la relación. Si no hay convivencia posible, lo mejor para todos los miembros de una familia es buscar un acuerdo amigable. Y a partir de ahí seguir el camino que toca: el duelo, la negociación, las discusiones, la construcción de un nuevo "formato" de relación y hasta las ganas de echarse para atrás. Cuando este proceso se resuelve, es momento de encontrarse, frente a frente, con el temido fantasma de la soledad.

Miles de parejas han empezado un nuevo romance antes de que el anterior termine. Algunas veces funciona, pero la regla general es que estas experiencias están llenas de temor, dolor, desconfianza y al final, fracaso. Nadie ha dicho que la vida termina, la posibilidad de volver a amar existe, incluso, después de las más insospechadas desilusiones. Pero el tiempo necesita tiempo.

Van algunas recomendaciones de la psicóloga Alejandra María Muñoz, para abrirle paso a un nuevo futuro amoroso.

#### 1. ¿HAY SERENIDAD O LAS HERIDAS ESTÁN ABIERTAS?

Antes de salir al "mercado" de la soltería, conviene haber cerrado los procesos conyugales anteriores. "Lo más importante es haber elaborado el duelo de la separación. Si todavía están en discusión asuntos económicos, la custodia de los hijos o cuando no se ha formalizado el divorcio, lo mejor es poner en pausa el siguiente proyecto amoroso". Cuando los hijos todavía no han terminado de procesar la nueva situación es cuando más atención requieren de parte de ambos padres. La llegada de un nuevo personaje en este escenario complica el panorama para todos, sobre todo, para los menores. Empezar desde cero es imposible, pero hay que darle un plazo al renacer amoroso para cerrar adecuadamente las historias recientes.

#### 2. ¿HAY TIEMPO PARA TODO?

Comprometerse en una nueva relación implica una inversión de tiempo y recursos muy importante. No es recomendable llevar a pasear a la nueva pareja durante el tiempo que está destinado para los hijos, esto no será cómodo para nadie. Pero también está claro que los menores necesitan tiempo adicional al lado de sus padres para aceptar el nuevo mundo que los rodea y para ratificar que el

www.sicor.com.co

CENTRO CLÍNICO Y DE INVESTIGACIÓN

sicor

Soluciones Integradas en Riesgo Cardiovascular

Separe su cita de cardiología o diagnóstico cardiovascular | 604-0007



info@sicor.com.co - El Poblado: Calle 19 No. 42 - 40 - Centro: Calle 57 No. 50A - 37

NUEVO SERVICIO Diagnóstico vascular periférico



Ciencia y Tecnología  
Al servicio de la cardiología



amor entre ellos está intacto. Es probable que el tiempo libre no alcance para compartir en una nueva relación. “Adicionalmente, el soporte alimentario no se limita solo a brindar comida a los hijos, también hay que proveerlos de recreación, salud y vacaciones, esto significa recursos y tiempo de calidad”. La pregunta en este caso es si una persona que trabaje puede destinar momentos para compartir con todas las personas que le interesan.

### 3. ¿SE PUEDE CONSTRUIR CONFIANZA?

Nada más complicado que empezar una relación con alguien que se acaba de divorciar. Empezar un romance requiere de muchos elementos que ayuden a establecer confianza. Nadie que se involucre con alguien que se acaba de divorciar puede hablar de entrega absoluta. Si quien vive la ruptura todavía tiene que verse permanentemente con su expareja, o depende de decisiones que se tomen en conjunto, tal vez no puede esperar que su nuevo amor tenga la paciencia y el desapego necesarios para ver cómo se interrumpen las conversaciones o tiene que salir a resolver un problema doméstico de su antigua casa.

### 4. ¿LISTO PARA ACEPTAR QUE EL OTRO SE ENAMORE?

Se trata de medir al otro con el mismo rasero. Si resulta inconcebible la posibilidad de que la expareja encuentre una perso-

na antes y si esto, además, desataría una crisis de celos, lo más recomendable es no dejar que la situación se salga de las manos. “No se deben tomar decisiones en medio de una crisis. Es posible que en el proceso de separación se conozcan detalles indeseables, por ejemplo, una infidelidad o que la otra persona conoció a alguien más. Hay que reposar las decisiones para ser asertivos, solo cuando haya estabilidad emocional es posible abrirse a nuevos horizontes”. Este tipo de circunstancias impiden pensar con serenidad y, si se deja llevar por la angustia, puede apresurarse a empezar en otra relación antes de tiempo, por revancha.

### 5. ¿SE RECUPERÓ LA AUTOESTIMA?

El divorcio es una de las circunstancias que más impacta el amor propio. Surgen los cuestionamientos sobre “¿dónde fallé, qué me faltó, soy incapaz de convivir con alguien, no logro satisfacer al otro?”. Solo el paso del tiempo ayuda a que estas preguntas sean sustituidas por la posibilidad de un nuevo futuro y oportunidades que se abren. Empezar de nuevo una relación requiere que las dos personas tengan listo su inventario de aprendizajes y “lecciones aprendidas”: primero tengo que aprender a ser feliz como individuo, de quererme como soy, antes de pensar en complementar a otro •



FUNDACIÓN  
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

## MAMOGRAFÍA DIGITAL Y TOMOSÍNTESIS 3D

La Fundación Valle del Lili presenta a la comunidad del sur occidente colombiano un nuevo equipo para la detección temprana de **cáncer de mama**:



**Mamógrafo Digital Mammomat  
Inspiration Prime (Siemens).**



**TOMOSÍNTESIS:** Nueva herramienta diagnóstica en mamografía digital que permite obtener hasta **50** imágenes de cada mama.



**Personal humano altamente capacitado para el diagnóstico y manejo integral del cáncer de mama:**

- Médicos Radiólogos • Oncólogos Clínicos
- Cirujanos Oncólogos • Patólogos
- Cirujanos Plásticos Reconstructivos
- Enfermeras • Tecnólogos • Ingenieros de servicio
- Personal de apoyo • Físicos Médicos



- Manejo integral del cáncer de mama y otras patologías mamarias con especialistas altamente calificados.
- Mesa horizontal para biopsia estereotáxica digital.
- Mamografía digital de campo completo 2D.
- Tomosíntesis 3D.
- Resonancia magnética con antena específica de mama.

**www.valledelili.org**

Tel: 331 9090 ext. 3175 - 3182

Avenida Simón Bolívar Cra.98 No. 18-49

( CON TU MENTE )  
vida actual

## PARA SABER MÁS



### JUGAR EN GRUPO AYUDA A LOS NIÑOS AUTISTAS

Un estudio entre niños autistas descubrió que el juego colaborativo con otros niños mejora las capacidades sociales de los pequeños, mucho más que las actividades dirigidas por adultos.

La profesora Pamela Wolfberg de la Universidad Estatal de San Francisco, quien dirigió el estudio, desarrolló una técnica llama-

da "grupos de juego integrados" donde los adultos ayudan a los niños autistas a integrarse con niños comunes en actividades de juego que les interesen a ambos, pero los adultos no participan en el juego como tal. Los niños aprenden mejor de sus iguales porque se identifican más con ellos y entienden mejor los juegos simbólicos.



### Dulces recuerdos

UN ESTUDIO DE LA U. DE COLUMBIA DEMOSTRÓ QUE EL CONSUMO DE CHOCOLATE AYUDA A MEJORAR LA MEMORIA DE LOS ADULTOS MAYORES.



### VIVIR CON NIÑOS CALMA LA MENOPAUSIA

Investigadores del Instituto Kinsey y del Centro Fred Hutchinson para la Investigación del Cáncer descubrieron que las mujeres que conviven con niños menores de trece años durante la transición a la menopausia son menos propensas a sufrir calores y sudoración nocturna.

### DORMIR MAL SE RELACIONA CON EL ALZHEIMER

Durante un periodo de 40 años, investigadores de la Universidad de Uppsala estudiaron la calidad de sueño de 1.000 hombres. En el grupo de quienes reportaron más interrupciones del sueño nocturno hubo más incidencia de Alzheimer, lo que permitió concluir que los hábitos saludables en este ámbito son importantes, especialmente en la edad adulta.



### BUENOS CHISMES

Al contrario de lo que se piensa, un estudio de la Universidad de Groningen, ha comprobado que hablar de otros es bueno para nosotros. Hablar de los demás puede llevarnos a reflexionar y a crecer interiormente.

- ▶ Los investigadores descubrieron que las personas que escucharon chismes positivos estuvieron motivados a mejorar, mientras los que escucharon cosas negativas quisieron protegerse mejor.
- ▶ Las mujeres que escucharon hablar mal de otros activaron su instinto de conservación, mientras que los hombres sintieron miedo al escuchar buenos comentarios de otros al sentirse amenazados por la competencia.



### (TEN EN CUENTA)

Está comprobado que la música influye en nuestro estado de ánimo y puede ayudar a reducir la depresión en niños.



CON TU MUNDO

**ES HORA DE HACER EJERCICIO. ¿CUÁLES SON LOS MEJORES ZAPATOS? TENGA PRESENTE DEPORTE Y SUPERFICIE, ASÍ SE EVITAN LESIONES.**

#### **EL ZAPATO**

Además de cómodos, los tenis deben ser flexibles, con puntera, contrafuerte en el talón, con ductos de respiración y realce en el talón.

#### **LOS CORDONES**

Hay tres tipos de cordones: los planos, que atan de forma rígida; los circulares, que desamarran fácilmente y los de vena que se adaptan a la presión.

#### **¿CUÁNDO COMPRAR?**

A la hora de comprar calzado deportivo, asegúrese de que sea en la tarde, cuando los pies están un poco hinchados, así seguro le sirven.



# DIENTES BLANCOS SIEMPRE EN MANOS PROFESIONALES

**Hoy en día** se ofrecen en el mercado múltiples productos y tratamientos para aclarar el color de los dientes, pero no resulta prudente proceder antes de asesorarse con un odontólogo experto.

**ASESOR ÓSCAR MEJÍA POSADA** - Odontólogo adscrito a Coomeva Medicina Prepagada



El color oscuro en los dientes puede deberse a causas diferentes: genética, algunos medicamentos, traumas dentales, tratamientos de conductos, fluorosis -machas causadas por una toma excesiva de flúor de agua potable fluorada-, alteraciones del esmalte, mala higiene; así como a ciertas comidas y bebidas que pueden causar una pigmentación en caso de tener contacto prolongado. El cambio de color puede ser tratado por un profesional, quien le recomendará la mejor opción para lograr las expectativas deseadas.

Sobre este tema hablamos con el doctor Óscar Mejía Posada, rehabilitador oral, quien nos aclaró algunos conceptos importantes a tener en cuenta a la hora de pensar en un blanqueamiento dental.

#### ¿Qué es el blanqueamiento dental?

“El proceso de aclaramiento se produce gracias a la capacidad del peróxido de carbamida y del peróxido de hidrógeno para atravesar libremente el esmalte y la dentina, hasta penetrar en todas las partes del diente. Estos peróxidos se descomponen en radicales de oxígeno, que emigran entre los prismas del esmalte dentario y desintegran las moléculas de color, hasta obtener la decoloración dental; de este modo se aclara el color del diente, sin alterar su estructura”.

#### ¿Existe límite de edad para practicárselo?

“Es recomendable no practicarlo en pacientes menores de 18 años, a menos que tengan manchas en los dientes ocasionadas por medicamentos o fluorosis,

Un buen aclaramiento requiere la supervisión del odontólogo, tanto para garantizar su efectividad, como para evitar efectos secundarios

que afecten su autoestima. No existe límite de edad máxima.”.

#### ¿Provoca el aclaramiento sensibilidad dental?

“La sensibilidad dental es un efecto secundario relativamente común del aclaramiento, pero si hay sensibilidad, es transitoria y desaparece tras finalizar el aclaramiento.”.

#### ¿Alguna contraindicación absoluta?

“No debe practicarse en pacientes embarazadas o que se encuentren en periodo de lactancia”.

#### ¿Y contraindicaciones relativas?

“Pacientes que tienen una sensibilidad muy alta al frío o al calor y personas con restauraciones como carillas, coronas y resinas, porque los materiales con los que se realiza el procedimiento solo aclaran el diente natural, así que tras el aclaramiento, se deben cambiar dichas restauraciones, si es necesario, para que el color quede uniforme”.

#### ¿Qué tipos de aclaramiento existen?

“El ambulatorio con cubetas individuales dirigido por el profesional, o el reali-

zado directamente en el consultorio odontológico”.

#### ¿Qué recomendaciones da a los pacientes para obtener resultados óptimos?

“Que tengan una excelente higiene oral, utilizando cepillo, seda dental y crema recomendada; no consumir alimentos y bebidas oscuras tales como café, té, bebidas cola, vino tinto, jugo de frutas y frutas rojas. Las bebidas las puede consumir con pitillo y lavándose los dientes inmediatamente”.

#### ¿Qué más debería saber el paciente antes de proceder?

“Lo primero es siempre consultar al profesional antes de someterse a un tratamiento blanqueador, porque cada uno tiene unas necesidades, un presupuesto y un modo de vida diferente; y el odontólogo puede llegar a establecer expectativas realistas y escoger el tratamiento óptimo para cada caso. La consulta debe incluir un diagnóstico inicial, una limpieza dental profesional y asesoramiento acerca del tratamiento blanqueador seleccionado. Así mismo, el odontólogo se encarga de la monitorización del paciente durante el tratamiento” •

( CON TU MUNDO  
antes de )



# 10 PREGUNTAS

## SOBRE LOS SERVICIOS DE URGENCIAS

**Su buen funcionamiento** resulta crítico para garantizar la vida y depende tanto de su nivel de complejidad y su calidad, como del buen uso que se le dé.

**ASESOR ADRIÁN PAMA** - Coordinador Médico de Urgencias de la Clínica Palma Real

Revista Salud Coomeva entrevistó al doctor Adrián Pama Delgado, coordinador Médico de urgencias de la Clínica Palma Real de Palmira, para conocer más sobre el funcionamiento de estos servicios en las instituciones médicas.

### 1 ¿QUÉ ES UNA URGENCIA MÉDICA?

El Decreto 412 de 1992, en su artículo 3, define las urgencias como: "Alteración de la integridad física y/o mental de una persona, causada por un trauma o por una enfermedad de cualquier etiología que genere una demanda de atención médica inmediata y efectiva tendiente a disminuir los riesgos de invalidez y muerte". Bajo esta definición deben regirse y funcionar las entidades de salud con servicio de urgencias en Colombia.

### 2 ¿QUÉ NO ES UNA URGENCIA MÉDICA?

Con base en la definición establecida por el Ministerio de Salud, se puede decir que toda condición que no ponga en riesgo el estado vital del paciente, o que no ponga riesgo su estado funcional, ni genere algún tipo de limitación o invalidez.

### 3 ¿QUÉ ES UNA SALA DE URGENCIAS?

"Es la unidad que en forma independiente o dentro de una entidad que preste servicios de salud, cuenta con los recursos adecuados, tanto humanos como físicos y de dotación, que permitan la atención de personas con patología de urgencia, acorde con el nivel de atención y grado de complejidad previamente definidos por el Ministerio de Salud para esa unidad." Esta definición es la establecida por el Ministerio de Protección Social a través de decreto 412 de 1992.

## 4 ¿Y QUÉ DEBERÍA TENER?

Esto varía según el nivel de complejidad, y para regularlo está la resolución 2003 de 2014, que indica cuáles son las condiciones de habilitación para la prestación de servicios en salud en las unidades de urgencias.

## 5 ¿EN QUÉ TIPO DE INSTITUCIÓN MÉDICA ESTÁN UBICADAS?

Si bien es cierto que existen unidades de urgencias independientes, 99% de las veces se encuentran ubicadas en instituciones hospitalarias; dado que toda entidad de esta índole debe contar con un servicio de urgencias, motivado por la importancia de la integralidad de la atención a los usuarios.

## 6 ¿CÓMO ESTÁN CLASIFICADOS ESTOS SERVICIOS?

Los servicios de salud en Colombia están clasificados por niveles de complejidad así.



**NIVEL I:** Se cuenta con equipo asistencial de apoyo, pero básicamente la atención es realizada por médico general y no cuenta con médicos especialistas; es decir, en este nivel la atención recae en cabeza del médico general y las instrucciones que éste indica según la condición del paciente

**NIVEL II:** En este nivel de atención se cuenta con el equipo básico asistencial (enfermería y médicos generales), cuenta con médicos especialistas básicos es decir: pediatría, medicina interna, ortopedia, cirugía general y ginecología y obstetricia (estas son llamadas especialidades básicas).

**NIVEL III Y IV:** Adicional a equipo básico de enfermería, médicos generales y especialistas; se cuenta con otras especialidades clínicas o quirúrgicas como dermatología, oftalmología, neurocirugía, urología, cirugía pediátrica, otorrinolaringología, cirugía maxilofacial. Específicamente en Nivel IV, se cuenta con subespecialistas tales como neumología, reumatología, cirugía de tórax, cirugía de cuello y mano, entre otras.

# Unidad de Oncología Clínica Medellín

*La vida te da una  
segunda oportunidad*

*Encuentra ahora todos los servicios de nuestra unidad en la sede Occidente.*

*Con espacios más confortables para una mejor atención.*



Sede Occidente: Carrera 65 B No. 30-95 · 4to. Piso Torre Médica  
Central de citas: 448 9003 · Teléfono: 444 6152 Ext. 435 · 432 · 431  
[www.clinicamedellin.com](http://www.clinicamedellin.com) · Medellín · Colombia

( CON TU MUNDO  
antes de )

7

### ¿QUÉ TIPO DE CONSULTAS SE ATIENDEN (IDEALMENTE) EN UNAS URGENCIAS?

La priorización de la atención se fundamenta en la clasificación internacional de Triage, la cual identifica y caracteriza las condiciones del paciente según su causa de consulta y estado de signos vitales. La suma de estas dos variables, permite establecer las condiciones de paciente y cuál es su necesidad de servicio según su estado funcional.



8

### ¿CÓMO ESTÁN CLASIFICADOS ESTOS SERVICIOS?

#### PRIORIDAD I (EMERGENCIA):

Paciente que presenta una condición que amenaza la vida y requiere una intervención médica inmediata. Se incluyen en esta categoría pacientes con dificultad respiratoria severa, estado de inconsciencia o ausencia de signos vitales, debido a trauma mayor, problemas cardiorrespiratorios o neurológicos. Color rojo.

**PRIORIDAD II (URGENCIA):** Paciente con estabilidad ventilatoria, hemodinámica y neurológica, cuyo problema representa un riesgo potencial de amenaza a la vida o pérdida de una extremidad u órgano, en caso de no recibir

una intervención médica rápida. Son, por ejemplo, pacientes en estado de agitación, dolor torácico, dolor abdominal, síntomas asociados con diabetes descompensada, algunas cefaleas, trauma o fiebre alta en niños, dolor de cólico renal, amputación traumática; también se incluye todo tipo de dolor severo y afecciones en las cuales el tiempo es crítico para iniciar el tratamiento. Color Naranja.

**PRIORIDAD III (CONSULTA PRIORITARIA):** Pacientes con estabilidad ventilatoria, hemodinámica y neurológica. Regularmente se asocian con molestias relevantes que interfieren en el trabajo

o las actividades de la vida diaria. Son ejemplos de estos síntomas cefalea, dolor torácico, asma leve o moderado. También se incluye todo tipo de dolor moderado. Color amarillo y verde

**PRIORIDAD IV (CONSULTA EXTERNA):** Condiciones relacionadas con la edad del paciente, angustia o deterioro potencial o complicaciones, que se beneficiará de la intervención o de tranquilizarlo. Incluye síntomas como dolor torácico (no sugestivo de infarto o angina), dolor de cabeza, dolor abdominal y depresión, dolencias como vómito y diarrea. Color azul.

9

### ¿QUÉ PERSONAL TRABAJA EN ELLAS?

En las unidades de urgencias trabaja un equipo multidisciplinario conformado por paramédicos, auxiliares de enfermería, enfermeras profesionales, médicos generales y una serie de especialistas, según el nivel de complejidad. Por ejemplo, Clínica Palma Real en Palmira, cuenta con todas las especialidades básicas más neurocirugía, urología, cirugía pediátrica, otorrinolaringología, cirugía maxilofacial, y algunas sub especialidades como médico infectólogo, perinatología, neumología pediátrica, cirugía bariátrica y de reemplazos articulares, lo cual la convierte en una institución de nivel III, con algunas especialidades de nivel IV. En conclusión, las necesidades de equipo de trabajo las representa la visión y caracterización de la institución.

10

### ¿QUÉ LES RECOMIENDA A LOS USUARIOS PARA DARLE EL MEJOR USO AL SERVICIO?

Las condiciones de cada paciente solo las siente cada uno, lo más importante es no sobrevalorar la condición de su estado, ni subvalorar algo que podría comprometer la vida; es importante realizar los chequeos y consultas según el grupo de edad en que se encuentra, para determinar los riesgos que se presentan en el estado vital y evitar complicaciones. El pilar fundamental de un buen estado de salud, implica una dieta saludable, hábitos de vida saludables y chequeos de rutina, según el grupo de edad. Coomeva Medicina Prepagada, Coomeva EPS y otras aseguradoras voluntarias u obligatorias tienen programas de promoción y prevención en salud, enfocados según los riesgos presentes en cada persona. Aplicando estas recomendaciones, la necesidad de consultar a un servicio de urgencias se minimiza.

*Abre los ojos*

*Nosotros ya abrimos nuestra*  
**nueva sede**



## HEMOS CRECIDO PARA TI

SOMOS LA CLÍNICA DE OFTALMOLOGÍA MÁS GRANDE DE SURAMÉRICA, CON PRESTIGIO  
 Y UNA EXPERIENCIA DE MÁS DE 20 AÑOS EN EL CUIDADO DE LA SALUD VISUAL  
 OFRECIÉNDOTE UN SERVICIO INTEGRAL

Contamos con 100 consultorios | 12 quirófanos y un excelente equipo humano | Consulta de  
 oftalmología especializada y subespecializada | Avanzado centro de diagnóstico | Quirófano  
 para Excimer Láser con la última tecnología | Óptica | Servicio de Droguería | Más de 70  
 especialistas | Amplia zona de parqueo | Áreas VIP para tu comodidad

*#vemosporti*



Citas: 444 05 93 | Información: 262 63 63 | Cra. 43 #29 - 35  
[www.clinicasandiego.com.co](http://www.clinicasandiego.com.co) |  | 

# ARQUITECTURA PARA **EL BIENESTAR**

**Pensados para el** ser humano, para que los disfrute y se beneficie de sus características, así deben en la actualidad ser los espacios de habitación, no solo vivienda.

**ASESORA**  
ANDRÉS EDGAR  
CASTRILLÓN  
Arquitecto



El placer de regresar a casa tras un largo día de trabajo, quitarse los zapatos y soltar el cuerpo, dejar de estar alerta, entender que llegó a ese espacio seguro en el cual ya no hay que vigilar cada movimiento. Y si bien la mayoría de seres humanos sentimos esto en nuestros hogares, sin importar cómo sean, hay características que potencian esas sensaciones de bienestar, y que no tienen que ver solo con el tamaño o los acabados de la vivienda.

Según el arquitecto español Luis Vidal –pionero en edificios curativos–, citado en un artículo del diario *Portafolio*: “Diseñar construcciones supone tomar una posición ética con respecto a las personas que van a habitarlo. Hacer una arquitectura para la gente supone tener en cuenta la luz, los materiales, el diseño, la acústica en la manera adecuada”.

El tema de fondo es el bienestar de las personas, porque cuando hablamos de arquitectura curativa no aludimos solo a clínicas y hospitales, sino también a aeropuertos, edificios de oficinas y por supuesto, viviendas. Hay que tener en cuenta que la luz y la ventilación son cuestiones esenciales para el equilibrio corporal y mental, y para que esto sea posible, hay que pensar en asuntos como la orientación del edificio, desde la concepción misma de los planos.

#### MUCHOS FACTORES A TENER EN CUENTA

Según el estudio *Bienestar Habitacional. Guía de Diseño para un Hábitat Residencial Sustentable*, publicado por la Facultad de Arquitectura y Urbanismo y el Instituto de la Vivienda de la Universidad de Chile, la Universidad Técnica Federico Santa María y la Fundación Chile, son seis los factores de bienestar habitacional: físico espacial, sicosocial, térmico, acústico, lumínico y seguridad y mantención. El estudio no solo aborda el tema del diseño de la vivienda, sino de los conjuntos que las contienen, una de las soluciones habitacionales urbanas más comunes hoy en día.

En su capítulo 4, el estudio recomienda que “la propuesta arquitectónica debería ser considerada como una respuesta integral y sistémica a las imposiciones del medio, a las necesidades del habitante y a los requerimientos del propio edificio por perdurar en el tiempo y el lugar”. Y continúa más adelante: “considerar en el diseño arquitectónico las intervenciones de las personas en el proceso de habitar la vivienda, con el propósito de facilitar la progresividad y anticipar los posibles impactos que ellas pueden generar en las distintas escalas”.



## Estar cerca

es acompañar tus momentos vitales

#### Sede principal:

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

Teléfono: (574) 342 1010

Fax: (574) 341 2946

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

Medellín - Colombia - Suramérica

#### Sedes ambulatorias:

- Centro Ayudas Diagnósticas

Centro Comercial City Plaza

Teléfono: (574) 342 1010 ext. 6000

- Centro de Mastología

Centro Empresarial San Fernando Plaza

Teléfono: (574) 315 3900



( CON TU MUNDO  
tendencias )



## ¿CÓMO ENCONTRAR SU VIVIENDA IDEAL?

Quizás deba aceptar algo que no le resulte tal y como lo imaginaba, pero si tiene estos aspectos en cuenta al buscar su casa, irá más a la faja y logrará mayor bienestar para usted y su familia.

- ▶ Si ya está construido, haga una visita al inmueble y recórrela muy juicioso, tomando nota y fotos para recordar cada detalle. Si solo tiene planos y maquetas, revíselos con alguien de confianza que los entienda mejor.
- ▶ Aclare todas sus dudas sobre la construcción, los materiales, acabados en pisos y muros, columnas, posibles reformas y demás.
- ▶ Recorra la calle y el barrio en distintas horas, para determinar si le gusta el ambiente y el comportamiento de los vecinos.
- ▶ Verifique si el barrio tiene edificaciones con distintos usos de suelo, la idea es saber si hay negocios no autorizados que podrían afectar el valor de la propiedad.

El estudio destaca otros asuntos fundamentales como la funcionalidad de los espacios, en especial los reducidos; la flexibilidad, que estos sean concebidos para intervenciones puntuales que pueden requerir sus habitantes; y el mantenimiento, que los materiales soporten el uso y el paso del tiempo y que cuando llegue el momento de intervenir o reparar algo, no existan mayores dificultades.

### EL VERDE TAMBIÉN CUENTA

Poco a poco los constructores en Colombia se van dando cuenta de estas necesidades de sus clientes, y empiezan a integrar a sus proyectos diseños y conceptos que van más allá de lo que tradicionalmente se incluía. Empresas como Artefacto Constructores, con sede en Cali y desarrollos en esta y otras ciudades del sur colombiano, encuentran hoy, por ejemplo, una gran oportunidad en la inclusión de terrazas y fachadas verdes en sus proyectos, que han tenido a Chicago como ciudad pionera en el mundo desde hace ya un par de décadas.

El arquitecto Edgar Andrés Castrillón Mejía, gerente de Proyectos de Artefacto Constructores, explica que como política empresarial siempre piensan en la salud y el bienestar de sus clientes para el desarrollo de sus proyectos: “forma parte de nuestro compromiso ambiental y

resulta un factor diferenciador en el mercado. Es una apuesta necesaria que busca mejorar la calidad de vida de nuestros clientes, y del entorno donde se ubican los proyectos. Se trata de la posibilidad de aprovechar al máximo lo que la naturaleza nos brinda y generar un mejor ambiente”, anota.

Castrillón agrega que con sus proyectos buscan generar un entorno sostenible, para mejorar la calidad de vida del espacio circundante y de la edificación, a través del aprovechamiento de los recursos naturales: las aguas lluvias (que recirculan dentro del edificio); redición solar (mediante paneles solares, cargan baterías y se aprovechan para generar energía en parte de la edificación); muros y cubiertas verdes naturales (mejoran y purifican el aire). Así, desarrollan urbanizaciones como Terrazas de Salvaterra en Cali, inspirada en los beneficios que ofrecen las cubiertas y muros verdes, aportando al sector en el que se ubican, que no solo recibirá ladrillo y concreto; a las zonas comunes de la misma edificación, que proveen espacios para el descanso a sus habitantes, y al mismo interior de cada una de las unidades habitacionales, que sentirán unos grados menos de temperatura, algo que no es poco en una ciudad como la calurosa Sultana del Valle. ●



Se mueve contigo

MOVIMIENTO

FLEXIBILIDAD

AJUSTE

RESISTENCIA

# ENTRA EN ACCIÓN

## Nueva línea de uniformes para profesionales de la salud

Porque tu trabajo exige muchas horas de esfuerzo, necesitas un uniforme con la flexibilidad, resistencia y comodidad para todos los días.

De venta exclusiva en las Tiendas Sí y en [www.virtualsi.com.co](http://www.virtualsi.com.co)

• Cali: Centro - Unicentro - C.C.Norte

Exclusivo:



Es tuyo !

( CON TU MUNDO  
abuelos )



**ASESORA**  
**AVELYNA MOLINO DE VEGA**  
 Nutricionista adscrita a Coomeva Medicina Prepagada

**E**l crecimiento de la población mundial presenta la tendencia demográfica de un importante aumento en un sector de la población, los mayores de 60 años. Se predice que para el año 2050, en Colombia habrá 15 millones de individuos mayores de esta edad.

Una adecuada alimentación en el adulto mayor, se convierte en uno de pilares fundamentales para mantener su bienestar y asegurar una mejor calidad de vida. Esta etapa se caracteriza por una serie de cambios físicos y psíquicos, que influyen en el estado nutricional, además de la presencia de algunas enfermedades como diabetes, hipertensión, osteoporosis y el empleo de múltiples medicamentos.

Entre los cambios más notorios encontramos la disminución del agua corporal, la baja sensación de sed; la redistribución de la grasa corporal total; una tendencia a la disminución de la grasa periférica; aumento de los depósitos grasos a nivel hipogástrico, el pubis, los glúteos y las vísceras abdominales -con reducción de aproximadamente 1 a 1,5 centímetros por cada década-; pérdida de masa ósea y envejecimiento de la piel, entre otros.

Está demostrado que en esta etapa de la vida el tracto gastrointestinal es menos eficiente, dificultándose la digestión y absorción de nutrientes; por eso resulta habitual el estreñimiento, debido a la disminución de movimientos intestinales (peristaltismo), lo cual empeora con la baja ingesta de fibra y la disminución de la actividad física.



La visión de la ciencia al  
 servicio de tus ojos

## NUESTRO PORTAFOLIO

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

☎ PBX: 448 17 01

Sede Principal: carrera 48 No. 19 A - 40, Sector Ciudad del Río, Edificio Torre Médica  
 Sede Oriente: calle 42 No. 56 - 39, Centro Comercial Savanna Plaza - Pionegro  
 Siguenos en: [f](#) / Clofan

CrossMedia

VIGILADO Supersalud



También se pueden presentar cambios en los hábitos alimenticios, por la pérdida de piezas dentales, problemas de las encías que dificultan la masticación, y disminución de la cantidad y actividad de la saliva, por lo cual se deben consumir preparaciones blandas que requieran menor masticación. Así mismo se da una disminución en la forma en la que se perciben los sabores de los alimentos.

#### UNA OPORTUNIDAD

El panorama puede resultar un poco abrumador, pero esta es solo una descripción general de los posibles escenarios, con la intención de motivar la búsqueda de un régimen alimentario que se adapte a las condiciones de cada quien, sin dejar de ser sabroso, porque el disfrute de comer no desaparece. Es así como la alimentación en esta etapa de la vida debe ser lo más variada posible; fraccionada -varias comidas pequeñas al día (5 a 6)-; de consistencia blanda, preparada con especias y saborizantes naturales para realzar el sabor; con predominio de preparaciones asadas, sudadas y/o a la plancha.

Se recomienda evitar los fritos y las salsas pesadas, una tendencia que no solo aplica hoy a los adultos mayores, sino a la población en general, pues la necesidad de tener una dieta balanceada resulta cada vez más imperiosa. Por fortuna en los últimos años la oferta de alimentos saludables crece y las alternativas de preparaciones también.

Para aquellos que disfrutan cocinando, es una oportunidad de aprender nuevas maneras de consumir los alimentos de siempre o de conocer otros hasta ahora desconocidos; incluso de tomar clases, que además son una buena oportunidad de relacionamiento, otro asunto importante para garantizar la buena salud. Hay que evitar el aburrimiento de una alimentación repetitiva y hacer de cada comida un ritual divertido, que permita disfrutar el momento.

La intención con una dieta específica, además, es favorecer el consumo de los alimentos, permitir una mejor masticación y un mejor proceso digestivo, logrando una adecuada nutrición. Se deben consumir alimentos que proporcionen todos los nutrientes (proteínas, grasas carbohidratos, vitaminas y minerales).

Endulzante  
natural a  
base de estevia



0 CALORÍAS



## RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA EL ADULTO MAYOR

- ▶ Consumir de 5 a 6 tiempos de comida
- ▶ Controlar el uso de sal
- ▶ Endulzar con miel de abeja o azúcar morena controlada
- ▶ Sazonar con condimentos naturales: ajo, cebolla, limón, especias
- ▶ Utilizar lácteos deslactosados, bajos en grasas (dos porciones diarias)
- ▶ Consumir de cuatro a cinco porciones de frutas frescas al día
- ▶ Preferir las carnes blancas -filetes de pescado (dos veces por semana), pollo (dos veces), pulpa de cerdo (dos veces) y carne de res una o dos veces
- ▶ Verduras: una o dos porciones diarias
- ▶ Controlar el consumo de harinas refinadas (panes, galletas, productos de pastelería)
- ▶ Ingerir de seis a ocho vasos de agua al día
- ▶ Evitar el consumo de bebidas saborizadas como té y gaseosas
- ▶ Realizar una caminata de 15 a 20 minutos diaria o mínimo tres veces por semana



TU FELICIDAD  
LO DICE TODO  
**EL DULCE ESTÁ  
DE VUELTA**

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

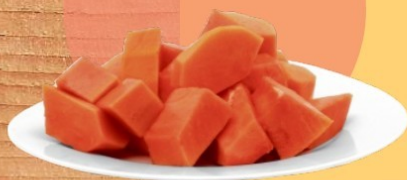
 /manuelitafree



Asociación Colombiana  
de Diabetes

CON TU MUNDO  
abuelos

# EJEMPLO DE MENÚ



## DESAYUNO:

- ▶ Bebida con leche deslactosada - semidescremada o de almendras, una taza de café o de avena, o de chocolate light
- ▶ Arepa asada, papa, yuca o guineo verde cocidos una unidad o porción
- ▶ Queso bajo en grasas, un huevo cocido o revuelto (dos veces por semana)
- ▶ Fruta: una porción



## MERIENDAS:

- ▶ Yogurt deslactosado, frutas, frutos secos, gelatinas (a.m. y p.m.)



## ALMUERZO:

- ▶ Pescado o pollo o pulpa de cerdo o carne (1 porción)
- ▶ Sopa de verduras (1 taza)
- ▶ Verduras (1 porción)
- ▶ Arroz, papa, plátano o yuca o papas criollas
- ▶ Leguminosas, una porción (2 veces por semana, preferiblemente lentejas)
- ▶ Fruta

## COMIDA:

- ▶ Arepa asada con queso (1 unidad), pastas integrales con pollo (1 plato mediano), sándwich en pan integral con pollo o atún (1 unidad) o pollo asado (1 porción) con puré de papa, zanahoria o auyama (1 porción) y jugo de fruta.





CORAL  
19'26

“NOSOTROS CREAMOS ESPACIOS  
CONTIGO CUIDAMOS LA VIDA”



Alberza  
Financiera  
Banco  
Superintendencia  
Financiera de Colombia

Visite nuestro apartamento modelo y compruebe los beneficios de vivir en el **Oeste de Cali**, con una mirada espléndida sobre los cerros y la ciudad, y un diseño arquitectónico exclusivo inspirado en el agua.

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

Tel: (57-2) 381 53 95 / Cel: 315 552 2381

Sala de ventas: Calle 8va Oeste No. 4-78 Barrio Bellavista  
Horario de atención: 10:00am a 6:00pm · Lunes a Domingo (Jornada continua)

( CON TU MUNDO  
conjuntos )



### VIAJAR

Viajar significa someter al cuerpo a una serie de cambios físicos y mentales que deben afrontarse de la mejor manera para evitar al máximo que las cosas se compliquen en el lugar de destino. Es por ello que antes de salir de paseo es necesario prepararnos de diferentes formas: empacar, llevar un buen seguro de emergencias, además, hay que estar listos para todos los cambios físicos que se vienen.

2 a 4

HORAS DE DIFERENCIA SON SUFICIENTES PARA EMPEZAR A SENTIR LAS CONSECUENCIAS DE LA DISRITMIA CIRCADIANA

### ¿Cómo evitarlo?

Durmiendo bien antes y durante el viaje y disfrutando del sol en el lugar de destino, esto ayuda a reprogramar el reloj interno del cuerpo.

JET LAG



### LOS HUSOS

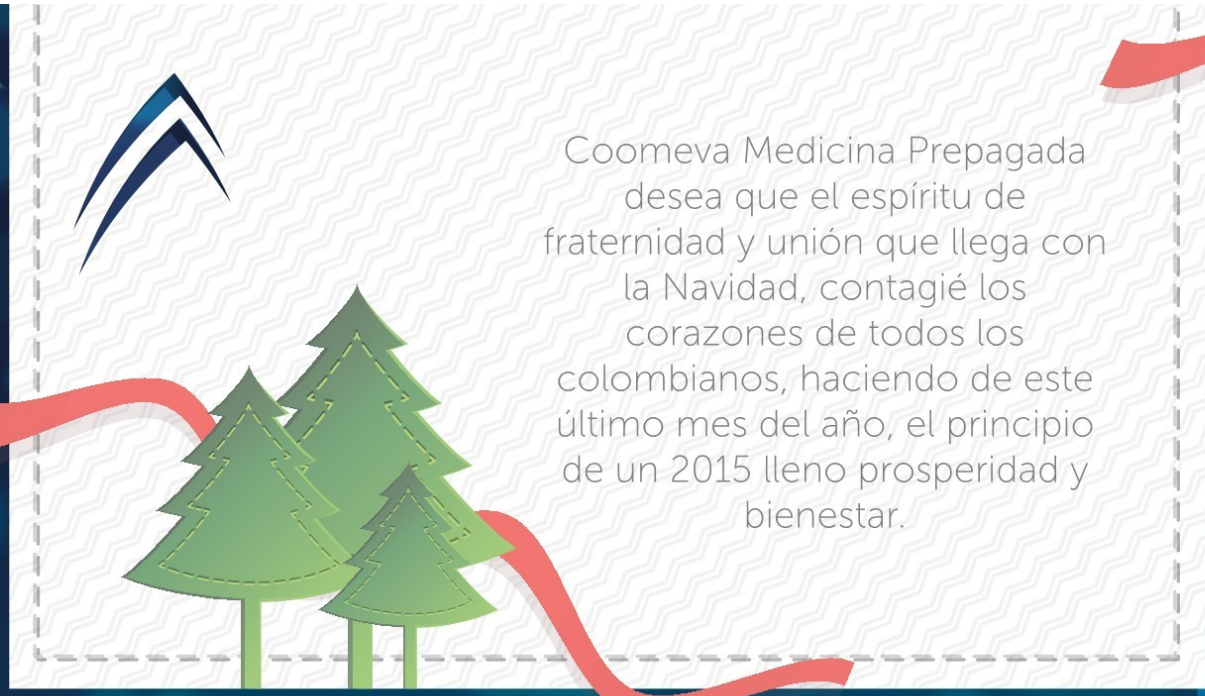
Un huso horario es cada una de las veinticuatro áreas en que se divide la Tierra. Estos siguen la misma definición de tiempo cronométrico. Cuando se pasa un huso horario inmediatamente se aumenta o se disminuye una hora según la dirección en la que se esté viajando. Esto hace que aparezca una descompensación horaria que recibe el nombre de disritmia circadiana o jet lag.

24

HUSOS HORARIOS TIENE EL PLANETA TIERRA. EL HUSO HORARIO CERO COINCIDE CON EL MERIDIANO DE GREENWICH

### JET LAG

Cambiar rápidamente de huso horario puede descompensar fácilmente el cuerpo pues hay un desequilibrio entre el reloj interno del cuerpo y el del lugar al que se llega. Además de la fatiga normal, el jet lag puede producir irritabilidad, problemas digestivos, falta de memoria, problemas para dormir y dolores de cabeza. Si quiere minimizar el impacto, al llegar a su destino esté en contacto con la luz solar, así reprograma su reloj interno.



Cooameva Medicina Prepagada desea que el espíritu de fraternidad y unión que llega con la Navidad, contagié los corazones de todos los colombianos, haciendo de este último mes del año, el principio de un 2015 lleno prosperidad y bienestar.

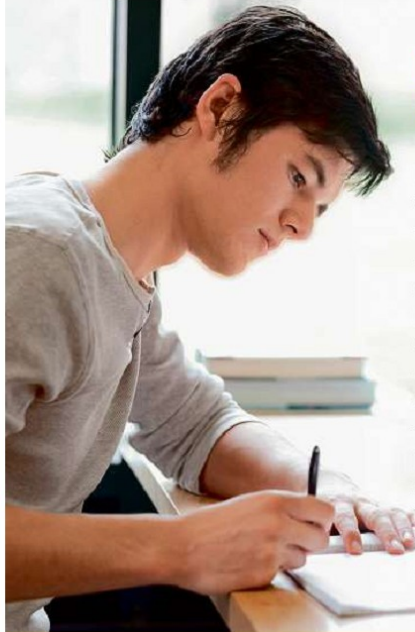
Feliz Navidad  
y Próspero  
año nuevo

visado Supersalud

 **Cooameva** | Medicina Prepagada

( CON TU MUNDO  
vida actual )

## PARA SABER MÁS



### NO ESTUDIE A ÚLTIMA HORA

Estudiar en el último momento o no dormir la noche antes de un examen puede ser contraproducente. Los expertos señalan que un tiempo adecuado de sueño y descanso ayudan a retener más los conocimientos adquiridos. Así se desprende de los resultados de un trabajo reciente llevado a cabo en la Universidad de California en Los Ángeles (E.U.). Esto no significa que no haya que estudiar, sino que hay que tener en cuenta que las horas de sueño pueden ser determinantes para el éxito académico. A esto hay que agregar una investigación del Hospital Quirón de Valencia que dice que las mejores horas para estudiar son las 4 y las 5 de la tarde.

# 75%

DE LAS PERSONAS QUE USAN UN PC SUFREN DEL SÍNDROME DE FATIGA VISUAL SEGÚN EL CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS DE ÓPTICOS-OPTOMETRISTAS DE ESPAÑA



### EL BRASIERE, ¿ES UN MAL NECESARIO?

Un estudio del médico francés Jean-Denis Rouillon, de la Universidad de Besançon, pone en entredicho que el brasiere contrarreste la fuerza de la gravedad. El estudio concluyó que las mujeres que lo usan tienen el pecho más caído y flácido y sufren más dolores de espalda que quienes no lo usan.



### EN EL CEREBRO, EL TAMAÑO NO IMPORTA

Al hablar de cerebros, el tamaño no siempre es importante. Aunque se creía que las criaturas más inteligentes poseían cerebros más grandes, un nuevo estudio revela que esa afirmación no es del todo cierta. La investigación publicada en *Frontiers in Systems Neuroscience* revela que las ratas con cerebros más grandes tienen niveles de inteligencia similares a los de los roedores con masa encefálica más pequeña.



## PELIGROS DE LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

- ▶ Un estudio realizado por expertos de la Universidad de Bonn (Alemania) señala que las bebidas energéticas con cafeína y taurina tienen, a corto plazo, un impacto significativo en la contractibilidad del corazón.
- ▶ Un informe elaborado por el Comité Científico Asesor de Seguridad Alimentaria y la Agencia de Salud Pública de Cataluña recomienda de no mezclar estas bebidas con alcohol y no utilizarlas para reponer los líquidos perdidos en la actividad física.



### (TEN EN CUENTA)

Una lata de bebida energética contiene alrededor de 300 mg. de cafeína. La dosis máxima diaria recomendada es de 400 mg.

CONTIGO

**35,3**

MILLONES DE  
PERSONAS INFECTA-  
DAS POR EL VIH  
SEGÚN DATOS DE LA  
OMS EN EL 2012

**CADA 1 DE DICIEMBRE, DÍA MUNDIAL DEL VIH SIDA,  
EL MUNDO SE UNE PARA GENERAR UNA MAYOR CONCIENCIA  
DE LO QUE SUPONE ESTA ENFERMEDAD.**

**DETECCIÓN**

La prueba es voluntaria y se debe regir por cinco principios: consentimiento informado, confidencialidad, asesoramiento, garantía de los resultados y tratamiento

**TRANSMISIÓN**

Por el contacto con diversos líquidos corporales de personas infectadas, como la sangre, la leche materna, el semen o las secreciones vaginales.

**NO HAY CONTAGIO**

En el contacto cotidiano como pueden ser los besos, abrazos o apretones de manos o por el hecho de compartir objetos personales, alimentos o bebidas.



# CONTROL BIOMÉTRICO POR MEDIO DE **LAS HUELLAS DIGITALES** EN COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

**La huella digital** es un identificador universal, preciso, seguro e inimitable; y la manera como ahora podrás identificarte ante Coomeva Medicina Prepagada.

Cooameva Medicina Prepagada implementa un modelo de control biométrico para la verificación y validación de los derechos de los sus usuarios por medio de la huella dactilar. Esta innovación tecnológica busca aportar a la dinámica de servicios de salud una mejor identificación de los usuarios del programa para favorecer la oportunidad en la autorización de los servicios, así como facilitar los procesos.

El control biométrico es realizado mayormente por medio de las huellas dactilares (dedos) y hoy lo vemos aplicado a los procesos bancarios para aumentar la confiabilidad y seguridad de las transacciones. Sin embargo, para la prestación de servicios de salud implementar este tipo de control resulta una novedad y Coomeva Medicina Prepagada es pionera en Colombia al aplicarla. La tecnología fue puesta en marcha en la ciudad de Cali a partir del 1 de octubre de 2014, esperando impactar a una población de 60.000 personas aproximadamente, quienes son afiliados a la aseguradora y consultan IPS y médicos especialistas adscritos a los programas de Medicina Prepagada en la ciudad y sus municipios cercanos.

En su primera fase el proyecto capturó las huellas de los usuarios para alimentar el sistema de información, logrando hasta la fecha la recolección de más del 50%



**8.000**  
 TRANSACCIONES MÉDICAS SE  
 HAN HECHO EN 2014 CON EL  
 NUEVO SISTEMA DE  
 IDENTIFICACIÓN.

de la población objeto en la ciudad de Cali, quienes registraron en varias jornadas anteriores las huellas de sus dedos índice y corazón de la mano derecha y el índice de la izquierda; así, se ha facilitado el desarrollo gradual de la segunda fase que consiste en la instalación y operación de 140 lectores biométricos y software en las instituciones de salud o consultorios de prestadores particulares que mayor cantidad de público del programa atienden.

El modelo también cuenta con un dispositivo electrónico llamado 'datafono' el cual, con base en la identificación verificada por medio de los lectores biométricos, genera las autorizaciones requeridas por el usuario de manera instantánea facilitando la autorización de servicios y validación de derechos de los pacientes.

Este nuevo modelo, que en su primer año en Cali ha generado 8.000 transacciones médicas, será implementado a partir de finales del año 2014 en las principales ciudades del país como Bogotá, Medellín, Bucaramanga, Pereira, Barranquilla, en las cuales se iniciará la primera fase capturando las huellas de los usuarios.

Siendo Coomeva Medicina Prepagada pionera en estos servicios complementarios en el país y teniendo más de 340 mil usuarios, esta innovación representa un gran logro al facilitar a todos sus usuarios autorizaciones de servicios de salud con mayor agilidad y seguridad •



viaLago Supersalud  
 Noviembre 2014



Disponible a partir de 2017.



## NOS IMPULSAS A CRECER

Para 2015, tendremos más servicios  
**CON EL ALMA!**

Crecemos de forma sostenible ambiental, social y económicamente.



Primera Institución Acreditada con Excelencia

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

Visita nuestras redes sociales





# 3 PASOS

## PARA OBTENER AUTORIZACIONES VIA E-MAIL

**Sin salir de** su casa u oficina usted podrá solicitar la autorización de sus órdenes médicas de Coomeva Medicina Prepagada. Por correo electrónico gestionaremos su solicitud.

Cooameva Medicina Prepagada piensa en su tiempo y el de su familia, por ello habilitamos un proceso rápido y sencillo por medio del cual se pueden gestionar las órdenes de servicio en tres simples pasos.

- 1 Escanee la orden médica y la historia clínica que le entregó su médico. Guárdelos en formato PDF o JPEG.
- 2 Envíe los documentos desde su correo electrónico junto con los siguientes datos:
  - ▶ Nombre y apellidos
  - ▶ Tipo y número de documento de identidad
  - ▶ Teléfonos de contacto, celular y fijo
  - ▶ Correo electrónico donde desea recibir la autorización
  - ▶ Nombre de la institución o personal médico que desea para prestar el servicio solicitado.
- 3 Una vez autorizada la orden usted recibirá uno o varios correos electrónicos con los documentos de autorización que debe imprimir. Para dicha autorización se respetan los plazos estipulados dependiendo del servicio requerido. Tenga en cuenta que cada examen o procedimiento individualmente generan un documento de autorización, deberá imprimirlos todos si es el caso.

Es importante recordar que al asistir a la cita médica asignada el paciente deberá llevar impresa(s) la(s) autorización(es) que le enviamos, junto a las copias originales de la orden médica e historia clínica que le entregó su médico tratante.

De esta manera en Coomeva contribuimos a evitarle desplazamientos y esperas innecesarias ●



## PERSONALMENTE

Cuándo se requieren ayudas diagnósticas de rayos X, impresas en acetatos, para validar el proceso, la diligencia deberá realizarse personalmente en los puntos de autorización de Coomeva Medicina Prepagada.

## CORREOS POR REGIONAL

**SUROCCIDENTE:** Cali, Buga, Popayán, Buenaventura, Palmira, Tuluá y Pasto.  
**cmpsuroccidente@coomeva.com.co**

**EJE CAFETERO:** Pereira, Armenia, Manizales y Cartago.  
**cmpejecafetero@coomeva.com.co**

**NORORIENTE:** Bucaramanga y Cúcuta.  
**cmpnororiente@coomeva.com.co**

**NOROCCIDENTE:** Medellín, Apartadó, Montería, Quibdó y Rionegro.  
**cmpnoroccidente@coomeva.com.co**

**CARIBE:** Cartagena, Barranquilla, Guajira, Santa Marta, Valledupar y Sincelejo.  
**cmpcaribe@coomeva.com.co**

**CENTRO ORIENTE:** Bogotá, Ibagué, Neiva y Villavicencio.  
**cmpcentrooriente@coomeva.com.co**



# RECUPERARSE EN CASA

**El servicio de Hospital en Casa es una excelente alternativa de hospitalización confiable en casa. Conozca más sobre este servicio.**

**ASESOR**  
FABIÁN  
OSORIO FLÓREZ  
Gerente  
Hospital en Casa

No hay nada mejor que un paciente se recupere con el amor del hogar. Esto es lo que permite Hospital en Casa, un servicio que además cuenta con una estructura e infraestructura adecuada y suficiente para atender las necesidades de aquellas personas que, por indicaciones médicas, pueden tener el hogar como sitio para permanecer hospitalizado mientras hay un proces de curación.

Este servicio cuenta con una trayectoria de 17 años en Colombia. Los años de experiencia han permitido desarrollar procesos y un sistema logístico y operativo altamente eficiente, con un Sistema de Garantía de Calidad Asistencial y con un equipo humano calificado y comprometido que le per-

miten garantizar la calidad asistencial y administrativa.

Cuentan con un equipo humano idóneo, con el conocimiento y la experiencia, los insumos, los medicamentos, la tecnología y la logística requerida para prestarle a los pacientes una atención con la calidad y seguridad que brinda una clínica, pero con la calidez y el amor que brindan la familia y el hogar.

Todo lo anterior, nos permite ofrecerle no solo una gran satisfacción a su entidad y sus usuarios, sino también ahorro en sus costos hospitalarios, disminuir el riesgo de costos por no calidad, gozar de la tranquilidad de contratar con una empresa sólida, debidamente conformada, con todos los elementos legales y de respaldo.

1

## ¿QUÉ ES LA HOSPITALIZACIÓN EN CASA?

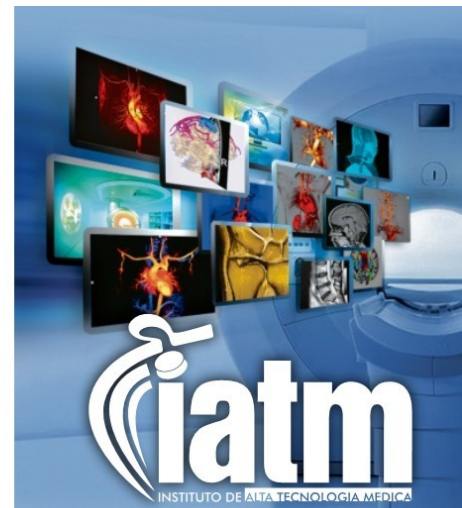
La hospitalización domiciliaria puede definirse como el tratamiento del paciente en su domicilio con la misma complejidad, intensidad y duración que en el hospital. Se basa en ofrecer un trato personalizado mediante el traslado de un médico, una enfermera especializada y demás personal asistencial al domicilio del paciente donde, además, se puede disponer de distinto material médico. El hospital a domicilio pretende realizar dos funciones que son complementarias: por un lado, reducir o incluso sustituir la estancia hospitalaria cuando el paciente es trasladado tempranamente a su domicilio; por otro, prevenir nuevos ingresos al diagnosticar y tratar episodios directamente en el domicilio.

2

## ¿CUÁNDO SE SUGIERE EL SERVICIO?

La hospitalización domiciliaria ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de la insuficiencia cardíaca crónica, de los accidentes vasculares cerebrales, durante el período postoperatorio, en la alimentación parenteral domiciliaria y en el tratamiento de infecciones en los pacientes inmunodeprimidos, en procesos de rehabilitación integral de los pacientes.

Para acceder a este servicio se requiere de un ordenamiento por parte del médico tratante, quien evalúa el paciente y considera que su recuperación puede continuar en el domicilio, por las condiciones hemodinámicas y de tratamiento. A su casa llegará personal asistencial capacitado y comprometido con la atención domiciliaria, de diferentes disciplinas como médicos generales, médico internista, pediatra, terapeutas físicos, respiratorios y ocupacionales, fonoaudiólogos, psicólogos, nutricionistas, enfermeras profesionales y auxiliares de enfermería.



### Resonancia Magnética General y Especializada

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

### Tomografía multicorte de 64 canales

### Cardiología no invasiva y vascular periférico


### Ecocardiografía

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

### Electrocardiografía

### Prueba de esfuerzo

### Grupo de investigación

 @sanvicentefund  
 /sanvicentefundación  
[www.sanvicentefundacion.com](http://www.sanvicentefundacion.com)



IATM,  
un Instituto de  
San Vicente  
Fundación

### NÚMERO ÚNICO 448 448 1

- Sede Poblado
- Sede Ciudad del Río • Sede La 80
- Sede Hospital Universitario de San Vicente Fundación
- [www.iatm.com.co](http://www.iatm.com.co)
- Medellín - Colombia



3

## ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS?

El personal de servicio optimiza el tiempo el tiempo destinado a la valoración hospitalaria de pacientes y así se puede centrar en nuevos pacientes.

Estos beneficios redundan en la satisfacción de los pacientes que, al estar en casa, pueden permanecer en su entorno familiar, además logran hacer importantes ahorros en tiempo y dinero en desplazamientos. Se pueden evitar complicaciones como las infecciones nosocomiales. Además, se mejora considerablemente la calidad de vida del paciente y se fortalece el vínculo afectivo con la familia. Es importante también saber que se disminuye la estancia hospitalaria. Finalmente, se educa al paciente y a su familia en autocuidado y el manejo de la enfermedad.

4

## LOS COMPROMISOS EN CASA

Para disfrutar de los beneficios y de las ventajas que brinda este servicio, en casa la familia y los cuidadores deben asumir responsabilidades con el cuidado del paciente. Así, se espera que quienes estén a cargo del paciente en casa colaboren con el equipo asistencial que atiende al paciente y se comprometan a aprender los cuidados integrales específicos de acuerdo a las necesidades del paciente. Se deben mantener las condiciones de higiene y servicios públicos en funcionamiento para garantizar la seguridad de la atención y del paciente. Hay que informar cambios y situaciones que noten en el paciente y proceder en caso de una urgencia o emergencia de acuerdo a la instrucción dada.

5

## ¿DÓNDE ESTÁ EL SERVICIO?

Hospital en Casa es la empresa de hospitalización domiciliaria más grande del país.

Prestan servicios en Cali, Palmira, Buga, Popayán, Tuluá, Yumbo, Jamundí, Barranquilla, Sabanar larga, Cartagena, Bogotá, Medellín, Rionegro, Montería y Pasto.

Adicional a ello y con el fin de apoyar las altas tempranas, Hospital en Casa hace presencia en las principales clínicas del país, a través de sus enfermeros comerciales.

Cuentan con aliados estratégicos para complementar la atención como servicios de ambulancia, laboratorios y proveedores de medicamentos y equipos ●



**Soluciones de Salud**

PROGRAMA COOMEVA EMERGENCIA MÉDICA CEM

CUANDO PROTEGES TU SALUD  
DESCUBRES LA DIFERENCIA  
ENTRE VIVIR LA VIDA Y DISFRUTARLA

Atención Médica  
a Domicilio

Atención  
de Urgencias y  
Emergencias

Atención de  
Urgencias  
Odontológicas  
a Domicilio

Orientación  
médica telefónica

Asesoría telefónica  
con nutricionista  
y Psicología



Con nuestro programa  
Cooameva Emergencia  
Médica **CEM**

cuentas con una atención médica en el lugar  
donde te encuentres\*. **Sin preexistencias, sin  
exclusiones, sin copagos.** Este servicio se  
encuentra disponible en: Barranquilla, Bogotá, Cali,  
Cartagena y Medellín.



¿Lo quieres? **Lógralo con Coomeva**

Para mayor información [www.medicinaprepagada.cooameva.com.co](http://www.medicinaprepagada.cooameva.com.co)

**Cooameva** | Medicina Prepagada

\* Según área de cobertura.

• Aplican condiciones contractuales del Programa Coomeva Emergencia Médica.



## PRESTADORES NUEVOS

### CALI

#### **Dermatología**

Verónica Rankin Varela  
Cra. 47 # Sur 8C - 94 Cons. 316  
Clínica de Oftalmología  
Tel.: 511 0848 - 301 787 0722

#### **Urología Oncológica**

Carlos Eduardo Morales  
Cra. 38A # 4A - 100 Cons. 202  
Torre C  
Centro Médico Imbanaco  
Tel.: 682 1000 Ext. 13108

**Consulta en la**  
en la web nuestro  
directorío de prestadores:  
[www.directoriocooameva-  
medicinaprepagada.com](http://www.directoriocooameva-medicinaprepagada.com)

## CAMBIOS Y TRASLADOS

### CALI

#### **Cirugía plástica**

Carlos Santiago Barbato Zannier  
Calle 3 Oeste # 34 - 96  
Tel.: 518 4444 Ext. 269  
558 4391

#### **Dermatología**

María Alejandra Caycedo Rosales  
Calle 5 # 38 -14 Cons. 807  
Ed. Consumédico  
Tel.: 558 2794

Julio César Rengifo Muñoz  
Calle 5B # 338 - 44  
Cons. 301 Centro  
Dermatológico de Cali  
Tel.: 524 0170 Ext. 301  
556 9836

#### **Medicina Alternativa**

Adriana Eugenia Bohigas Barney  
Cra. 30 # 7 - 09  
Cons. 302B  
Tel.: 556 8103

#### **Medicina Interna**

Ramiro González Saavedra  
Calle 20N # 4N - 45  
Cons. 203  
Centro de Especialistas  
Tel.: 320 747 6796

#### **Medicina Interna - Nefrología**

Miriam Elcy Rojas Medina  
Calle 5A # 42A - 18  
Tel.: 553 8093 - 554 6292

#### **Medicina Interna Neumología**

Ricardo Pablo Mosquera Chonillo  
Calle 5A # 42A - 18  
Clínica Neumológica del Pacífico S.A.S.  
Tel.: 554 6292 - 553 8093



Soluciones de Salud

SALUD+

# LA CHICA SALUD Y EL CAPITÁN MÁS



## CAMPAÑA + PLUS VACUNACIÓN

Con esta campaña te premiaremos porque tú también te conviertes en un héroe cuando llevas a tus niños a vacunarse.

El momento de la vacunación será ahora una experiencia inolvidable en la que los niños se sentirán como superhéroes y recibirán el escudo del Capitán Más o el Antifaz de la Chica Salud.

Además, te entregaremos un raspa y gana, con el que tienes la oportunidad de acumular pinos para ganar grandes premios.

Recuerda que para participar, debes estar inscrito a nuestro **Plan de Lealtad Salud +**

Incríbete en:  
<https://saludmas.pinoscoomeva.com>  
 o llamando a la línea **01 8000 189 992**



¿Lo quieres? **Lógralo con Coomeva**

[saludmas.pinoscoomeva.com](https://saludmas.pinoscoomeva.com)



## CAMBIOS Y TRASLADOS

### CALI

#### Medicina general

Mauricio Osorno Villalba  
Calle 13 # 57 - 80  
Cons. 36 Piso 4  
Tel.: 552 0636

#### Odontología general

Ana María  
Fernández Gensini  
Calle 13 # 57 - 06  
Cons. 4 Piso 4  
Sede Nacional Coomeva  
Tel.: 331 2882

#### Odontopediatría

Leonardo Duque González  
Calle 3D # 66 - 15  
Tel.: 324 3448 - 551 1819

#### Oftalmología

Jorge Echeverri Betancur  
Cra. 47 Sur # 8C - 94  
Cons. 310  
Clínica de Oftalmología  
Tel.: 552 0890 Ext. 406  
511 0270

Oscar Vergara García  
Cra. 38A # 5A - 109 Cons. 501  
Torre B, Piso 5  
Centro Médico Imbanaco  
Tel.: 558 0623

#### Oftalmología Pediátrica

Claudia Zuluaga Botero  
Cra. 38A # 5A - 109  
Cons. 501, Torre B  
Centro Médico Imbanaco  
Tel.: 558 0639- 315 612 4367

#### Otorrinolaringología

Tomas Hernán  
Andrade Murillo  
Av. 4N # 7N - 53 Cons. 1101

Clínica Sebastián de Belalcázar  
Tel.: 660 6797 - 667 0131

Willfred Buckhardt Bejarano  
Sur: Calle 9C # 50 - 25  
Cons. 1008  
Piso 10, Clínica Farallones  
Tel.: 513 3809 - 487 8108  
Norte: Av. 4N # 14N - 38  
Clínica de Otorrinolaringología  
y Cirugía Plástica Facial  
Tel.: 667 5252 - 315 476 8177

Samuel Hernando  
Muñoz García  
Calle 5B3 # 38 - 44  
Cons. 314  
Centro Dermatológico de Cali  
Tel.: 373 5666 - 300 434 0891

#### Pediatría

Julio César  
Obando Chávez  
Cra. 38A # 5A - 109 Cons. 705  
Torre B  
Centro Médico Imbanaco  
Tel.: 557 9102 - 316 374 0335

### PALMIRA

#### Otorrinolaringología

Samuel Hernando  
Muñoz García  
Calle 31 # 31 - 63 Cons. 206  
Clínica Nuestra  
Señora Del Palmar  
Tel.: 275 6115 Ext. 315  
300 434 8027

### POPAYÁN

#### Medicina Interna - Nefrología

Hernán Jairo  
González Bautista  
Cra. 34 # 26 - 09  
Tel.: 231 6169 - 315 561 3578



# Servicios de alta complejidad médica

Profesionales de alto nivel científico y vocación de servicio

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

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

**Línea única de atención:**  
**(4) 444-1555**

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

Medellín - Colombia



# 6<sup>to</sup> Simposio Internacional de Seguridad del Paciente

## Prácticas Clínicas sin Errores

**Marzo 11 al 13 de 2015**

**Cursos Presimposio** miércoles 11 de marzo.

**Simposio** jueves 12 y viernes 13 de marzo, Centro de Eventos Valle del Pacífico.  
Cali, Colombia

Países invitados  Argentina  Chile  España  U.S.A

Dirigido a

- Directores Médicos y Administrativos de IPS y EPS. • Médicos. • Personal de Enfermería. • Fisioterapeutas. • Químicos Farmacéuticos.
- Jefes de Compras y de Calidad de organizaciones del sector salud. • Directivos de las Facultades de Salud.

### Tarifas de inscripción

#### Simposio

Hasta el 30 de enero de 2015 \$490.000  
A partir del 1 de febrero de 2015 \$590.000

**Estos precios incluyen IVA**

(grupos de 4 o más personas aplica descuento del 10%)

#### Simposio + 1 Curso Presimposio

Hasta el 30 de enero de 2015 \$690.000  
A partir del 1 de febrero de 2015 \$790.000

**Estos precios incluyen IVA**

(grupos de 4 o más personas aplica descuento del 10%)

#### Cursos Presimposio (Cupos limitados)

Hasta el 30 de enero de 2015 \$290.000  
A partir del 1 de febrero de 2015 \$390.000

**Estos precios incluyen IVA**

(grupos de 4 o más personas aplica descuento del 10%)

### Informes e inscripciones

simposiodeseguridad@imbanaco.com.co  
[www.seguridaddelpaciente.com.co](http://www.seguridaddelpaciente.com.co)

 facebook.com/simposiodeseguridad  @cmimbanaco  
Cali, Colombia

Operador Logístico

**eventi**  
eventos y comunicaciones

Móvil: 310 835 332

Comercialización de patrocinios

**Comunicación  
marketing**  
Estamos en el medio

Móvil: 314 420 9545

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

Vocación de Servicio