

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

PROYECTO: SER MADRE

PROJECT: MOTHERHOOD



ISSN 1692 - 5556 Abril - Mayo 2017 - Edición 134

VIGILADO Supersalud



www.revistasaludcoomeva.com

Coomeva
Medicina Prepagada



Servicios de alta complejidad médica

Línea única de atención:
(4) 444-1555

www.clinicaelrosario.com

Medellín - Colombia

Clínica El Rosario
Amor que acompaña y Servicio que Alivia

¿Qué es Alta Complejidad Médica en Cardiología?

1. Poder intervenir pacientes de enfermedades de las válvulas cardíacas, utilizando técnicas de cirugía mínimamente invasivas
2. Corregir aneurismas de grandes vasos (Arterias del tórax que pueden romperse)
3. Diagnosticar y corregir defectos congénitos cardíacos en niños, desde recién nacidos hasta adolescentes.
4. Manejar en niños y adultos arritmias complejas (problemas de ritmos del corazón)
5. Realizar juntas médicas para el análisis de los casos más complejos





Número 134
Abril - Mayo de 2017

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

Consejo de Administración
María Eugenia Pérez Zea

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

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

Gerente General Medicina Prepagada
Jorge Alberto Zapata Builes

Dirección General
Xiomara Iveth Campo

Comité Editorial
Pascual Estrada Garcés
**Director Médico Nacional
de Medicina Prepagada**
Hernán Darío Rodríguez
Director Nacional CEM
Blanca Inés Vélez
Directora Nacional Salud Oral
Joas Benítez
Jefe de Epidemiología
Claudia Patricia Erazo
**Director Nacional de Gestión Clínica y
Auditoría en Salud**
Bertha Varela Rojas
Jefe Nacional Auditoría Médica
Martha Liliana Cifuentes
**Coordinadora Nal. De
Relacionamiento con Prestadores**
Claudia Alexandra García
**Coordinadora Nacional de Prestación
Sinergia Salud**
Juan Fernando Saavedra
**Jefe Nacional de
Mercadeo y Publicidad**
Julián Villegas
**Jefe Nacional de Gestión
de Riesgos en Salud**
Mauricio Castillo Pérez
Gerente Negocios Internacionales

Editora
Xiomara Iveth Campo

Coordinadora Editorial
Melissa Arce Pérez

Colaboración
Paula Lilian Henao
Evelyn Catalina Morales Henao
Marco Emilio Ocampo Osorio
Gina Isabel Massi Ambard
Ana María Correa Montaña
David Montes Canal
Viviana Trujillo Jiménez
Clarena Quintero Quintero

UN RETO QUE NOS QUEDA: PENSAR MENOS, COLABORAR MÁS

Hace unos días el presidente de la Asociación de Usuarios, Alirio Osorio García, nos hizo una maravillosa visita dejando en la mesa temas que nos hacen reflexionar; al tiempo, participamos de la auditoría de la certificación de Equidad de Género, EQUIPARES, y sus representantes nos asombraron con la congruencia de inclusión social, racial y de género en busca de hacer del respeto una opción de vida.

Estos diálogos nos motivaron a tratar el tema de la colaboración. Iniciaremos con la gratitud, base de esta, porque cuando de corazón se está grato con lo que otros nos ofrecen, abrimos las puertas para entender que juntos podemos convivir en felicidad.

Es así como expresamos nuestra gratitud por todas las personas que nos acompañan en este transitar de la salud; por aquellas que han pertenecido a Coomeva Medicina Prepagada desde hace más de 40 años; por los héroes que

luchan incansablemente por tener más minutos de vida brindando la esperanza de hacer realidad lo imposible; por todo el cuerpo médico, asistencial y voluntario que decidió dar su vida al servicio de los demás; por la juventud que cada vez más elige el cuidado de la salud, nutriéndose sanamente desde su cuerpo y sus pensamientos, y por todas las personas que desean hacer de Colombia un entorno amoroso y respetuoso.

El mundo que habitamos está cambiando y sería injusto continuar siendo los mismos seres humanos egoístas, cuando otros necesitan de nosotros. Amarse y dejar amar es mucho más complejo que odiarse y dejarse odiar. Por eso, colaborar es una palabra del futuro que hace en este presente un camino, donde quienes la experimentan con mayor fuerza son los tan nombrados *millennials*. Eso es lo maravilloso de nuestra juventud, que siempre tiene algo para enseñarnos, con su mirada y forma particular de vivir momentos memorables ●



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

Macroeditora Revistas
Paula Andrea Montoya T.

Editora
Natalia Estefanía Botero C.

Editor Gráfico
Hugo A. Vásquez E.

Diseño
María Piedad Salazar

Periodistas
Isabel Vallejo Jiménez
Ana María López de Mesa
Daniela Granada
Natalia Ospina
Liliana Klinkert
Ingrid Cruz

Fotografía
Shutterstock - Cortesía

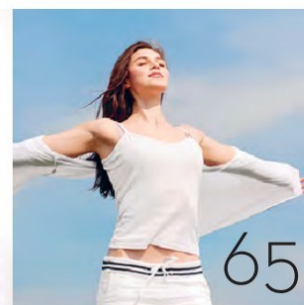
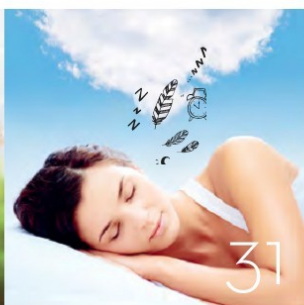
Comercialización
El Colombiano
Cali: Marisol Monsalve
310 544 2354
marisolm@elcolombiano.com.co
Bogotá: Ana María Echandia
3183764776
Medellín: Mónica Gómez
312 202 7269
monicagr@elcolombiano.com.co

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

Las ofertas de producto y servicio realizados en los avisos publicados en la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Así mismo, los contenidos de los artículos que describen servicios, procedimientos o tratamientos que no estén incluidos en las coberturas que ofrece Coomeva Medicina Prepagada S.A. no obligan a la empresa a prestarlos a sus contratantes o a incluirlos dentro de cualquiera de sus planes y servicios. **Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción parcial o total bajo cualquier forma o sistema. © 2017**

CONTENIDO

Abril - Mayo 2017



(CON TU CUERPO)

- 8 Pequeños gigantes**
Elija el deporte a la medida de sus hijos.
- 12 Para ellas**
Prepararse para ser madres.
- 18 Abuelos**
Mejore su calidad auditiva.
- 20 Ten en cuenta**
Carbohidratos sí, opte por los mejores.
- 24 Infografía**
La mejor movida en bici.
- 26 Antes de**
El tiempo, enemigo de las malas posturas.

(CON TU MENTE)

- 32 Tendencias**
Ideas para desconectarse de la rutina.
- 36 A dúo**
Parejas en armonía con sus familias.
- 40 Armonía en salud**
El juego ayuda a crear lazos.
- 43 Radiografía**
La depresión.

(CON TU MUNDO)

- 46 Para ellos**
Ser padre, aprendizaje continuo.
- 50 Por tu sonrisa**
Loncheras que cuidan los dientes de los niños.
- 52 Antes de**
Procrastinar, el mal hábito de aplazar tareas.
- 56 Tendencias**
Día a día cuida la alimentación.
- 60 Al natural**
La hidratante agua de coco.
- 62 Zoom**
Al estrés físico y digital.

(CONTIGO)

- 66 Armonía en salud**
Diez beneficios de tener actividad física.
- 68 Institucional**
Atención integral.
- 72 Institucional**
Medicina prepagada, privilegios a su alcance.
- 74 Directorio**
Actualización de datos e ingresos.



Hydraskin®

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

¿Cómo te gustaría verte HOY?

Corporal

Pieles Jóvenes, Grasas y/ó con acné

Facial

Pieles maduras y/ó secas

Facial



NUEVO

INNOVACIÓN ANTIENVEJECIMIENTO

Atenúa y previene la aparición de arrugas

VIVE UNA EXPERIENCIA en el cuidado de tu piel

www.pharmaderm.com.co

PharmaDerm
Innovación Dermatológica

Pharmaderm & skindrug



LA MEJOR
MEDICINA:
TU HOGAR



VEGILADO Supersalud

Con **Hospital en Casa** puedes continuar el tratamiento ordenado por tu médico de forma segura, rodeado de familiares y amigos en el calor y comodidad de tu hogar, logrando así una pronta recuperación.

Pregúntale a tu médico por Hospital en Casa.

Para conocer nuestros servicios ingresa a
www.hospitalencasa.com.co o comunícate
con nuestra línea de atención

Cali: **321 12 19** - Resto del país: **01 8000 934 046**

Encuentra nuestras sedes en:

Bogotá • Cali • Palmira • Buga • Tuluá • Popayán • Pasto • Medellín
Rionegro • Montería • Barranquilla • Cartagena • Sabanalarga





CON TU CUERPO

ANTES DE ELEGIR UNA RUTINA DE EJERCICIO, ES IDEAL QUE DEFINA LOS OBJETIVOS QUE ESPERA Y SE ESFUERCE POR CONSEGUIRLOS.

VALORACIÓN MÉDICA

La valoración previa es útil para saber cómo practicar deporte de forma saludable, teniendo en cuenta sus particularidades y necesidades.

LA META

Para adelgazar, el plan deportivo debe basarse en ejercicio cardiovascular y una estrategia alimenticia que le permita eliminar toxinas.

EL RETO

Para trabajar por una figura atlética, la rutina fusiona series cardiovasculares y musculares, alimentación saludable y una higiene del sueño.

30

MINUTOS AL DÍA DE EJERCICIO REDUCE LA POSIBILIDAD DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

ELIJA EL DEPORTE

A LA MEDIDA DE SU HIJO



Además de adquirir habilidades físicas, seleccionar el deporte ideal para los niños es clave para el desarrollo de su vida social.

(CON TU CUERPO
pequeños gigantes)



El deporte ayuda a los niños a integrarse más socialmente y a adquirir valores fundamentales, además de permitir el correcto desarrollo de su cuerpo, en especial de los huesos y músculos, entre otros beneficios.

se un poco porque al niño le va a ayudar a socializar”. Explica que es una manera de enriquecer sus vidas sin caer en los riesgos que impone la exploración de drogas o el sexo.

ELECCIÓN POR GUSTO

Muchos dicen que el deporte es una habilidad con la que se nace como señalado por el dedo de Dios, sin embargo, la psicóloga cree que es algo que se puede desarrollar si hay destrezas. “Los grandes deportistas vienen biológicamente hechos para tener grandes habilidades, pero convertir el deporte en un hábito, y hacerlo

con desenvolvimiento, es una posibilidad que está al alcance de todos, sobre todo cuando se empieza a una edad temprana”.

Lo primero a tener en cuenta, entonces, es que el deporte para los niños no es el lugar donde los papás suplen sus frustraciones infantiles. Hay que investigar qué les interesa. Enseñales y mostrarles de qué se trata cada disciplina e incentivarlos. “Hay deportes que conviene practicar porque son necesarios para la vida, y hasta pueden salvar de la muerte, como es el caso de la natación. Si se aprende a nadar se evita un riesgo, se suple una necesidad”, dice Correa Franco.

3

VECES A LA SEMANA COMO MÍNIMO ES EL TIEMPO IDEAL PARA QUE EL NIÑO REALICE ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EJERCITAR SU FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD.

Hay que tener en cuenta la capacidad económica, y a los hijos hay que hacerlos conscientes de ello, pues no es lo mismo practicar equitación que fútbol. “Las administraciones municipales tienen ofertas nutridas para que los menores puedan practicar algún deporte y los costos son cómodos, muchas veces gratuitos”.

Uno de los riesgos que se corren en esa búsqueda del deporte ideal es la renuncia. La experta asegura que mantenerse fiel a una decisión le ayudará al menor a no fracasar ante los obstáculos de la vida: “Si la clase de natación tiene diez sesiones, pues hay que terminarlas, ahí estamos criando a un niño que no se retirará de la universidad por el hecho de aburrirse”.

Estimular el amor por un deporte ayudará a que los más chicos se desprendan un poco del placebo mayor: la tecnología, pues muchas veces los padres no saben qué hacer para mantenerlos juiciosos. “Hay que llevar a los niños a los parques, a caminar, que vean el exterior, es el primer paso para acercarlos al deporte”, concluye Correa •



NUESTROS SERVICIOS

Resonancia Magnética General y Especializada

Corporal total, Cerebral y espinal avanzada, Funcional cerebral, Próstata y mama, Corazón, Pediátrica, Técnicas avanzadas en RM Osteomuscular, Resonancia fetal.

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.

Prueba de esfuerzo

Mapa, Holter, Electrocardiograma basal, Consulta de reprogramación de marcapasos, Consulta por medicina especializada Cardiología o Electrofisiología, Consulta por medicina especializada Vascular Periférico

NUESTRAS SEDES

- Sede La 80: Cra 81 N° 30 A-99. PBX: 520 3130
- Sede Ciudad del Río: Cra 48 N° 19 A - 40. PBX 352 1900. Torre Médica
- Sede Poblado: Cra 20 N° 2 sur - 185. PBX: 321 1055. Loma El Tesoro
- Sede Hospital: Calle 64 N° 51 D- 154. PBX: 520 3130
- Operamos el servicio de Resonancia Magnética del Hospital San Vicente Fundación – Rionegro

Nos guía la tecnología.
Nos impulsa el ser humano.



E-mail: info@iatm.com.co
www.iatm.com.co
Medellín - Colombia

IATM,
un Instituto de
San Vicente
Fundación

PREPARARSE

PARA SER MADRE

PREPARING FOR MOTHERHOOD





Antes de comenzar la etapa de la maternidad, es importante seguir una serie de recomendaciones para enfrentar mejor y disfrutar más esta experiencia.

Following a few recommendations before entering motherhood will help you best prepare for and enjoy this experience.

ASESOR
ALONSO PERDOMO
Médico ginecologista,
adscrito a Coomeva
Medicina Prepagada

ADVISOR
ALONSO PERDOMO
OB/GYN, practitioner
at Coomeva Private
Healthcare

Para muchas mujeres ser mamá representa una experiencia mágica, que requiere de preparación y dedicación para garantizar un buen desarrollo del embarazo y de las condiciones del bebé. Lo primero que debe tener en cuenta una pareja antes de gestar, es que ambos lo deseen. Ser padres es algo único y lo ideal es planificar el proceso para lograrlo. Un hijo debe representar un proyecto de vida y lo ideal es que pueda crecer en un entorno sano.

Por eso, es importante la preparación física emocional de las parejas. Según el ginecologista Alonso Perdomo Villa, los futuros padres deben acudir a una cita preconcepcional mínimo tres meses antes de iniciar el proceso. En este control se realiza una valoración de la historia clínica médica laboral de ambos, incluyendo un análisis de la situación económica y hábitos de vida.

Además, en este primer encuentro se evalúan los antecedentes médico quirúrgicos y obstétricos, y se realiza un examen físico y pruebas de laboratorio para asegurar que hay una condición sana para que se dé un proceso normal.

“Este proceso es muy importante para determinar factores de riesgo que incidan en la negación de una autorización para la gestación, con el objetivo de evitar peligros o enfermedades materno-fetales”, señaló Perdomo.

Cuando esta etapa culmina, se debe terminar el uso de métodos anticonceptivos

For many women, being a mother is a magical experience. One that demands preparation and dedication in order to have a healthy pregnancy and create an environment that is best for the baby.

The first thing a couple should be clear about before having a baby, is that they both want to have a child. Being a parent is a unique experience and it is best to plan for the process of becoming one. A child should be a lifelong project and it is important for it to grow up in a healthy environment, where it can properly develop.

If it is therefore crucial for couples to prepare themselves both physically and emotionally for having a baby. According to OB/GYN Alonso Perdomo Villa, future parents must go to a pre-conception appointment at least three months prior to conceiving. At this appointment, the medical and labor history of both parents is evaluated, which includes an analysis of their financial situation and lifestyles. Surgical and obstetrical medical histories are reviewed and a physical exam and lab tests are conducted to ensure healthy conditions for a normal pregnancy.

“This process is very important for identifying risk factors; its purpose is to avoid risks or maternal-fetal health problems,” Perdomo explains.

After completing this stage of preparation, contraceptive methods should no longer be used in order to start the ferti-

(CON TU CUERPO
para ellas)

para que la pareja goce de fertilidad inmediata. Asimismo, lo más recomendable es que la madre comience a tomar un complemento de ácido fólico para prevenir malformaciones congénitas de cabeza y columna del bebé. Este medicamento se inicia tres meses antes de intentar quedar en embarazo y a lo largo del primer trimestre.

Estos cuidados deben apoyarse en un plan de alimentación balanceado y sano, en el que se complementen las vitaminas y nutrientes necesarios. La extrema delgadez o el sobrepeso disminuyen las probabilidades de concebir. Lo ideal es que la mujer alcance su peso ideal antes de iniciar el camino a la gestación.

“Una dieta adecuada y un plan de preparación física para ejercitar constantemente el cuerpo son claves en el desarrollo de un buen embarazo”, indicó Perdomo.

Lo mejor que puede hacer una futura madre es evitar el tabaco, las drogas y el alcohol. Si es la pareja quien tiene alguno de estos hábitos, también es importante que reduzca el consumo de estas hasta dejarlas por completo. Igualmente, estos productos pueden influir en la calidad del esperma ●

lization process immediately. Taking a folic acid supplement is also recommended for expecting mothers to prevent congenital deformities in the baby's head and spine. Women should begin to take this supplement three months prior to trying to become pregnant and throughout their first trimester.

These precautions should be accompanied with a plan for a balanced and healthy diet supplemented by the vitamins and nutrients necessary for a healthy pregnancy. Extreme thinness or being overweight reduces the chances of becoming pregnant. It is best for women to have a normal weight prior to gestating.

“A proper diet and a plan to prepare the body for consistent exercise is key to a good pregnancy,” Perdomo states.

Future mothers should avoid using tobacco, drugs and alcohol when trying to become pregnant and also during their pregnancy. If her partner practices one of these habits, it is also important for them to reduce consuming these substances until they are no longer used. These substances can also influence the quality of sperm ●



PROCESO CON FINAL FELIZ

El ginecobstetra Alonso Perdomo Villa invita a las mujeres que quieren quedar en embarazo a cumplir con un plan de ejercicios pélvicos que les permita una buena preparación para tener un parto natural.

Asimismo, explica que según las necesidades de la paciente, esta puede ser remitida a diferentes profesionales de la salud, con los cuales es importante que se presente un alto nivel de confianza y una conexión, que les dé a los futuros padres tranquilidad y menos estrés.

La pareja deberá consultarle sus dudas a este grupo de especialistas y evitar dejar asuntos sin resolver por temor o vergüenza. La idea es que el proceso de concepción sea ordenado, sereno y exitoso.

PROCESS WITH A POSITIVE OUTCOME

OB/GYN Alonso Perdomo Villa encourages women that want to become pregnant to practice a series of pelvic exercises that allows them to prepare for a natural birth.

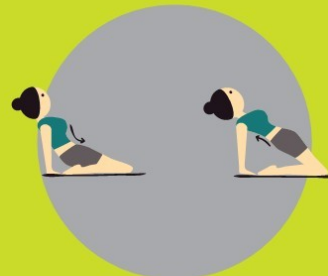
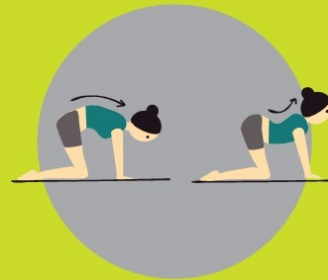
He also explains that depending on their needs, patients may need to get referrals to be seen by other healthcare professionals. It is important for them to have a high level of trust with these professionals and for a connection to be established that makes future parents feel at ease and experience less stress.

The couple should ask this group of specialists any question they may have and avoid leaving issues unresolved because of fear or embarrassment. The goal is to experience an orderly, smooth and successful birthing process.

EJERCICIOS PÉLVICOS PELVIC EXERCISES

Con esta secuencia de ejercicios se podrá tonificar los músculos que intervienen en el parto.

This series of exercises can help prepare the muscles used in labor.



(CON TU CUERPO
para ellas)

HIERRO

Es importante para cubrir lo que se pierde durante la menstruación y el incremento de su demanda en el embarazo. Se encuentra en la carne, el hígado, nueces, frijoles, vegetales de hojas verde oscuro y en el tofu.

IRON

Women lose iron during menstruation and the need for it increases during pregnancy. It is found in meat, liver, nuts, beans, dark-green leafy vegetables and tofu.

IODINE

Iodine is essential in the first days of pregnancy. It is found in seaweed, seafood and iodized salt.

VITAMINA B12

Se encuentra de forma natural en productos animales. Los veganos pueden asegurarse de obtenerlo si escogen leche con proteína de origen vegetal fortificada con vitamina B12.

VITAMIN B12

This vitamin is found naturally in animal products. People who follow vegan diets can get it through milk that has vegetable protein fortified with vitamin B12.

YODO

Es vital durante los primeros días de gestación. Está en algas, mariscos y sal yodada.

CALCIO

Se encuentra en leches, quesos, pescado enlatado, tofu y frijoles.

CALCIUM

Calcium is found in dairy products, whole canned fish (including the bones), tofu and beans.

ÁCIDO FÓLICO

Es crítico antes de la concepción y al inicio de embarazo, pero mucha gente no recibe lo suficiente de este nutriente. A todas las mujeres en edad reproductiva se les recomienda consumir 400-g/día a través de suplementos o alimentos fortificados. También se halla en vegetales de hoja verde oscuro como espinaca, kale, repollo (col) y lechuga romana.

FOLIC ACID

Folic acid is critical prior to conception and at the beginning of the pregnancy, but many people do not get enough of this nutrient. It is recommended that all women of reproductive age

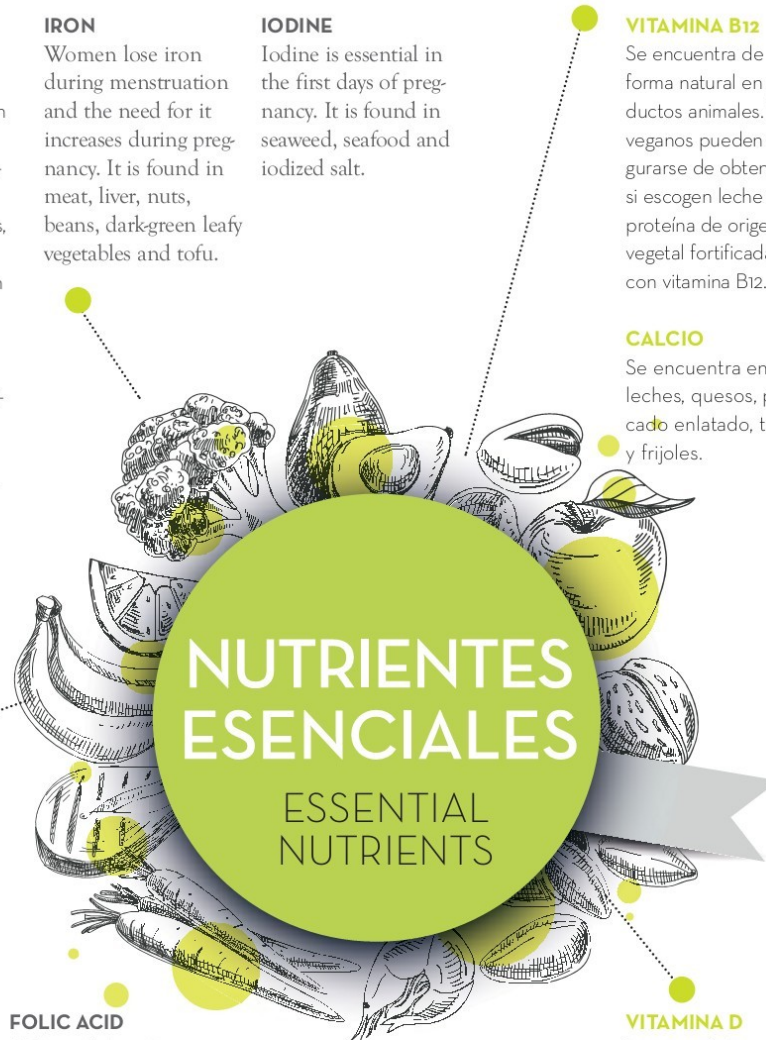
consume 400 g/day either through supplements or fortified foods. It is also found in dark-green leafy vegetables such as spinach, kale, cabbage and romaine lettuce.

VITAMINA D

La mayoría la produce el cuerpo cuando la piel es expuesta a la luz del sol. Algunos de los alimentos naturalmente ricos en esta son los aceites de pescado, peces grasos, hongos y la yema de huevo.

VITAMIN D

Our body produces most of its vitamin D when we expose our skin to sunlight. Some foods that are naturally high in vitamin D include fish, fatty fish, mushrooms and egg yolks. Source: Mark Hanson, chair of the FIGO Working Group on Adolescent, Preconception and Maternal Nutrition.



Fuente: Iniciativa FIGO sobre Adolescentes, Preconcepción y Nutrición Materna.

Tarjeta Clínica Medellín

BENEFICIOS REALES PARA TU SALUD



Si tienes plan de **Medicina Prepagada o Póliza** esto es para ti y **sin costo adicional**

La **Tarjeta Clínica Medellín** te ofrece un portafolio completo de beneficios complementarios que te facilitarán la prestación de los servicios con oportunidad, agilidad y más economía.

- Descuento exclusivo del **50%** en el valor de tu franquicia cuando acudas a nuestro servicio de urgencias en cualquiera de nuestras sedes. (Occidente, El Poblado, Centro)
- Ampliación de los **beneficios** que ofrece tu aseguradora en caso de hospitalización.
- Atención **preferencial y oportuna** con taquillas exclusivas para ti.
- **Tarifas preferenciales** en servicios no cubiertos por tu plan de Medicina Prepagada o póliza.
- **Descuentos** especiales en nuestras cafeterías y parqueaderos.

Consulta todos los beneficios en nuestro sitio web
www.clinicamedellin.com

para ampliar información comuníquese con nosotros al
444 6152 ext 179

 **Clínica
Medellín**
Comprometidos con tu salud

Central de citas **448 90 03**

Sede Centro: Calle 53 No. 46 - 38 Conmutador: 356 8585

Sede El Poblado: Calle 7 No. 39 - 290 Conmutador: 311 2800

Sede Occidente: Carrera 65 B No. 30 - 95 Conmutador: 444 6152

www.clinicamedellin.com · Medellín · Colombia

Síguenos en   

VIGILADO SuperSalud
Entidad de control de calidad

MEJORE SU CALIDAD AUDITIVA



La pérdida de la audición en el adulto mayor es un proceso natural. Los audífonos se convierten en una herramienta útil para mitigar esta situación.

**ASESOR
RODRIGO
POSADA TRUJILLO**
Otorrinolaringólogo
y cirujano de oído,
adscrito a Coomeva
Medicina Prepagada

A partir de los 35 o 40 años, todos los seres humanos comienzan a perder, en promedio, un decibel por año en la percepción del sonido, llegando el momento en que un adulto mayor pueda necesitar audífonos que mejoren su escucha. De hecho, se dice que la mayoría de las personas que superan los 60 años padecen enfermedades como presbiacusia (sordera por edad), o hiperacusia (intolerancia a los ruidos), ambas producidas por el deterioro de las células ciliadas de la

cóclea dentro del oído o por la extrema sensibilidad a los sonidos, que van perjudicando la audición.

Sin embargo, esto depende de las condiciones en las que cada individuo se desenvuelve, por ejemplo, si es un campesino o alguien que no vive en la ciudad y está expuesto a poco ruido, puede soportar la pérdida de hasta 40 decibeles antes de usar audífonos, pero si es alguien que está expuesto todo el tiempo a ruido, a partir de los 35 decibeles requerirá que se

le adapten audífonos útiles, conforme a las características de su pérdida sonora.

Entre más ruido haya alrededor, más pérdida auditiva puede sufrirse, y la edad empeora la situación. Así lo afirma el doctor Rodrigo Posada Trujillo, otorrinolaringólogo, presidente de la División Colombiana de la Fundación Internacional Fisch.

ES CLAVE LA FUNCIONALIDAD

Las enfermedades que ocasionan la pérdida de audición normalmente no se curan con los audífonos, pero estos sí mejoran el volumen de la percepción de los sonidos. Esto le permitirá al paciente caminar por la calle sin temor a no escuchar el pito de un vehículo, evitar incomodar a los demás con el alto volumen del televisor o al hacerlos repetir o gritar lo que dicen para hacerse entender, o simplemente, para participar en las reuniones familiares o de amigos sin aislarse.

Muchos no los utilizan, aun cuando se los hayan prescrito, pensando en el “qué

dirán” y obviando la razón fundamental de que usar audífonos les permitirá la funcionalidad del oído.

De hecho, estas herramientas son como las gafas, no son iguales para todo el mundo, afirma el doctor Posada. Cada tipo de sordera requiere de una recomendación específica y, aunque, en este caso sea causada por la edad, es necesario hacer una prueba auditiva para determinar en qué nivel está la sordera y qué la causa.

La variedad de audífonos no solo depende de su uso específico sino, muchas veces, de su presentación estética, y es ahí cuando algunas personas cometen el error de comprar el que “más bonito” le parece, o el que menos se vea, en lugar de hacerse al más útil y así terminan por dejarlo de usar por múltiples razones.

Cuando se presentan los problemas de sordera, en especial por la edad avanzada, es indispensable consultar a un profesional idóneo y responsable que determine el

origen y el grado de enfermedad, y recomienda el tratamiento quirúrgico, si es necesario, pues no toda pérdida auditiva se corrige con este dispositivo.

Si la hipoacusia (sordera) es causada por infecciones crónicas del oído, alteraciones genéticas o tumores, entre otros, la alternativa más adecuada es el tratamiento quirúrgico efectuado por otorrinolaringólogo u otólogo. Si son causadas por alteraciones genéticas como ausencia de conducto auditivo externo requieren de dispositivos osteointegrados (audífonos insertados en el cráneo detrás del oído).

El especialista Posada Trujillo precisa que la prevención de la sordera debe hacerse desde la juventud con hábitos como evitar estar en espacios cerrados con altos volúmenes de ruido y llevar tapones auditivos a eventos como conciertos. Además, moderar el volumen al escuchar música con audífonos y poner silenciador a la motocicleta; su oído se lo agradecerá ●



ESTÉ ATENTO A LAS SEÑALES

Si presenta estos síntomas, debería consultar al otorrino:

- ▶ Si ha recibido tratamiento con medicamentos ototóxicos (antibióticos que afectan al oído, generalmente no inmediatamente, sino tardíamente).
- ▶ Si ha sufrido enfermedades como rubeola, sífilis, toxoplasmosis, herpes virus.
- ▶ Si aumenta el volumen de su televisor porque no escucha bien, pero no se da cuenta de que lo tiene muy fuerte.
- ▶ Si no entiende lo que los demás le dicen.
- ▶ Si necesita que los demás le repitan o le hablen un poco más alto.
- ▶ Si no escucha el timbre de la puerta o del teléfono.
- ▶ Si confunde las palabras y entiende otras que suenan parecido (por ejemplo, sordo por gordo).
- ▶ Si le dicen que está hablando demasiado fuerte.



CARBOHIDRATOS SÍ, OPTE POR LOS MEJORES

Cuidado con los extremos en su plan de alimentación. Los hidratos de carbono no deben eliminarse de las comidas.

ASESORA
ANTONIA ELENA
CARRETERO PALACIO
Nutricionista, adscrita a
Coomeva Medicina
Prepagada

Algunas personas creen que si no incluyen carbohidratos en su alimentación pueden bajar de peso con mayor facilidad, omitiendo que son nutrientes esenciales para el cuerpo humano, pues se encargan de proporcionarles al organismo la energía para su correcto funcionamiento.

Los carbohidratos se clasifican en dos tipos: complejos (almidones y fibra) y simples (azúcares). Están presentes en la mayoría de alimentos como tubérculos, frutas, cereales, frijoles y legumbres, granos integrales y productos elaborados de panadería y repostería.

Comer carbohidratos en grandes cantidades, sin ningún control o medida, sí representa la ingesta de una mayor cantidad de calorías y, en consecuencia, pueden aparecer unos kilos de más. Sin embargo, si se limitan, pueden presentarse afecciones en el organismo relacionadas con la falta de fuentes de energía y proble-

mas con la producción de la insulina. Es cuando se manifiestan enfermedades como hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en la sangre) o cetosis (dificultad del metabolismo que obliga al cuerpo a utilizar grasa como energía).

“No es adecuado restringir los carbohidratos ni siquiera en pacientes diabéticos. Debe tenerse en cuenta que el ser humano requiere de una alimentación balanceada, el cuerpo los necesita para funcionar adecuadamente. De ellos depende la energía”, señaló la nutricionista Antonia Elena Carretero Palacio.

Lo ideal es cumplir con un plan de alimentación que incluya carbohidratos no procesados, conocidos como complejos, que tienen una mejor absorción sanguínea, como lo son las harinas, granos integrales, cereales y derivados del maíz. Esta propuesta tiene que representar equilibrio, combinando diferentes componentes nutritivos en las comidas •



(CON TU CUERPO
ten en cuenta)



LO IDEAL ES DISTRIBUIRLOS A LO LARGO DE LAS COMIDAS

Es necesario que ingiera la cantidad adecuada de carbohidratos complejos en el desayuno, el almuerzo y la comida, pues tienen un alto valor biológico y contienen más beneficios que los simples, que componen alimentos como los postres y helados. Tenga en cuenta estas recomendaciones para disfrutar un plan de alimentación saludable:

- ▶ Incluya carbohidratos en el desayuno como el pan y la arepa, o las galletas, mejor si son integrales.
- ▶ En el almuerzo, carbohidratos complejos como arroz, pasta y legumbres.
- ▶ En la cena, la cantidad que deben ingerirse depende de las necesidades alimenticias de cada persona.

¿QUÉ DEBE HACER UNA PERSONA DIABÉTICA?

Las personas que padecen diabetes tampoco deben eliminar los carbohidratos de su dieta. Aunque su cuerpo no produce suficiente insulina o no la utiliza correctamente en el proceso del metabolismo, necesitan estos nutrientes para obtener energía. Incluso, si un diabético no consume estos nutrientes, puede presentar hipoglicemia y otros trastornos metabólicos.

La nutricionista Antonia Elena Carretero Palacio recomienda que estos pacientes tienen que cuantificar los carbohidratos para alcanzar un equilibrio en su dieta. Todo este proceso para establecer un plan de alimentación debe ser supervisado por un profesional y acompañado durante su desarrollo para la correcta aplicación y seguimiento.





Tu ropa interior TENA Pants se ajusta a todo lo que quieres vivir.

Ahora con **MEJOR AJUSTE** para **MÁS DISCRECIÓN** y **MÁS COMODIDAD.**

Es ropa interior absorbente para hombres y mujeres, diseñada especialmente para el manejo de la incontinencia moderada a fuerte. Es total seguridad y comodidad porque se ve y se siente como ropa interior. ¡Ensáyalos!



TBWA

COMPLEMENTA EL CUIDADO DEL ADULTO CON



Crema de Barrera TENA Zinc Cream

Línea de atención al cliente TENA: 01 8000 524848
www.TENA.com.co

PRODUCTOS DE HIGIENE

ANTES

El entrenamiento previo permite mejorar en:

FORTALECIMIENTO

- **Abdominales, paravertebrales, sentadillas y pantorrillas:** Mejoran el rendimiento.



- **Espalda y hombros:** Corrigen la postura.



RESISTENCIA EN ASCENSOS



- Entrenamientos de larga duración en bicicleta estática.
- Recorridos de ruta en terrenos planos.

POTENCIA

- Ejercicios en los que se incrementa la intensidad.
 - Series de entre 4 y 8 esfuerzos.
 - De 3 a 5 minutos cada uno.

LA MEJOR MOVIDA EN BICI



SILLÍN

- Muy elevado causa tendinitis de Aquiles (talón).
- Muy bajo causa tendinitis rotuliana (rodilla).

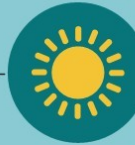
EL TAMAÑO DE LA BICICLETA DEBE SER ACORDE A SU ESTATURA.



Conozca las mejores prácticas para prepararse adecuadamente, evitar lesiones y lograr el mayor rendimiento.

ASESOR IVÁN LEONARDO DUQUE VERA Médico deportólogo, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada.

DURANTE



SOL

Evite las horas donde la exposición al sol es más directa.

- Antes de las 9:00 a.m. / Después de las 5:00 p.m.
- Asegure el uso de protector solar.

EVITE EL SOBRESFUERZO

- Recorridos iniciales recomendados:
- 1 h 30 min - 2 h por jornada.
- 2 o 3 veces a la semana.



RÓTULA

- No debe sobrepasar el pedal cuando la articulación esté flexionada.



HIDRATACIÓN

- Cada 15 minutos ingiera 200 ml de bebidas deportivas.
- Manténgase hidratado aún en el período de recuperación.



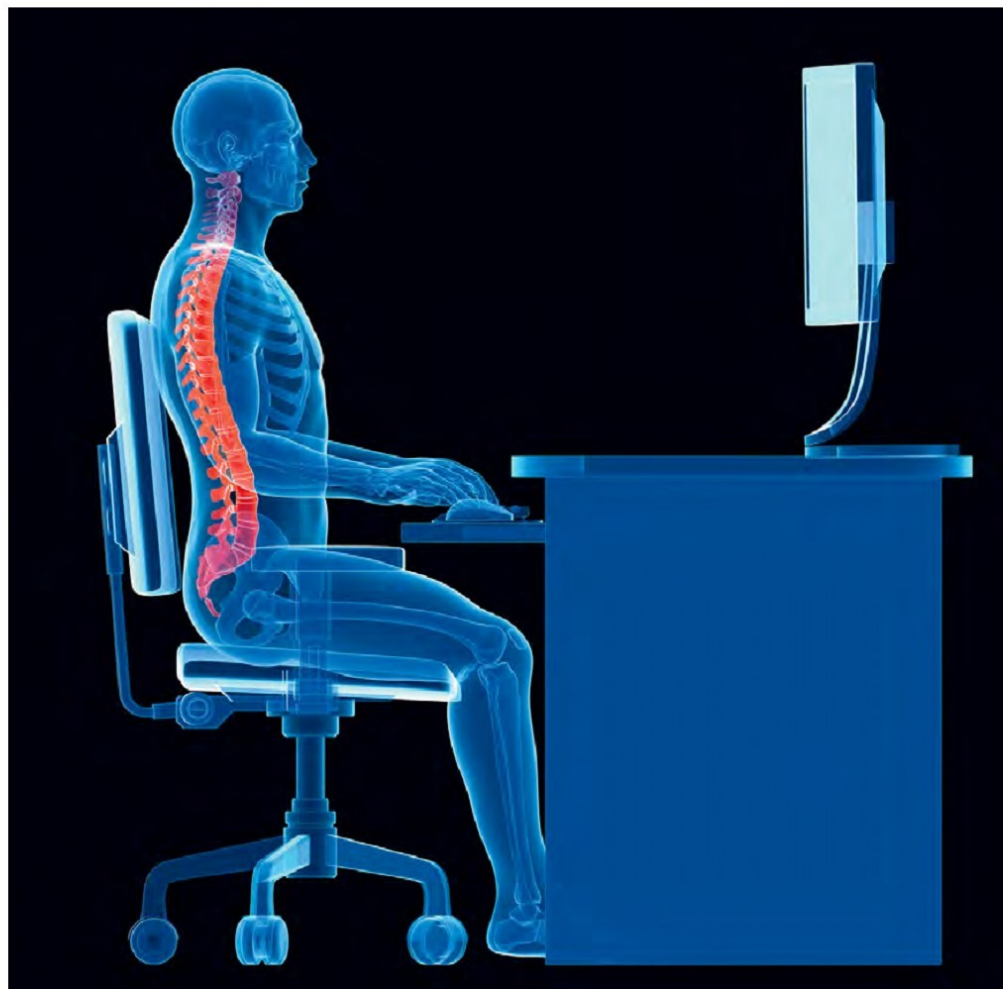
CALZADO

- Una suela firme evita la fascitis plantar.

(CON TU CUERPO
antes de)

EL TIEMPO, ENEMIGO DE LAS MALAS POSTURAS

Conservar la columna y las articulaciones alineadas, en la posición adecuada de pie, sentados o al dormir, garantiza un mejor rendimiento físico y laboral.



ASESOR
ALEXÁNDER ALBARRACÍN PINZÓN
Médico fisiatra, adscrito a Coomeva
Medicina Prepagada

Probablemente, mientras lee este artículo y de manera casi automática, modificará la posición en la que esté: espalda derecha, hombros alineados y a seguir leyendo, pero se ha preguntado, ¿cuántas horas ha pasado hoy en una mala posición?


Tal vez no sea fácil dar una respuesta, pues muchas veces sin darse cuenta y por las condiciones laborales, adoptar una postura u otra es un asunto al que no se le presta mucha atención, salvo que los dolores o molestias en huesos y músculos aparezcan.

Y es que eso de sentarse bien, de pararse adecuadamente y de dormir como debe ser es casi una ciencia. “Cuando se mantiene una misma posición durante una jornada laboral, sentado, por ejemplo, se genera una tensión que lleva a que los músculos, por supuesto, se presionen en su estructura interna, lo que provoca dolor en los hombros, el cuello, los brazos y, a largo plazo, se convierte en un dolor incómodo”, explica Alexander Albarracín Pinzón, médico especialista en fisiatría.

Por su parte, estar de pie por largas horas implica una carga mayor para la

60

AÑOS ES EL LÍMITE DE EDAD EN EL QUE UNA PERSONA SIN DEFORMACIONES PUEDE MODIFICAR SU POSTURA. ESTO SE DEBE AL ENVEJECIMIENTO ÓSEO.



VITAL,

**ES PODER CONTAR
CON ALGUIEN QUE VELA
POR TU BIENESTAR**

**Clínica
Las Américas**
En tus momentos vitales

SEDE PRINCIPAL:
Clínica Las Américas: Diagonal 75 B N°2A - 80 / 140 /
Teléfono: (574) 342 1010 - Fax: (574) 3412946 /
www.lasamericas.com.co - www.lasamericas.tv /
Medellín - Colombia - Suramérica

SEDES AMBULATORIAS:
Centro Ayudas Diagnósticas / Centro Comercial City Plaza /
Teléfono: (574) 345 82 02 / Centro de Mastología /
Centro Empresarial San Fernando Plaza / Teléfono: (574) 315 3900

Diagonal 75B N. 2A-80/140 - Teléfono: (057) 4 3421010
Medellín, Colombia

VIGILADO Supersalud

(CON TU CUERPO
antes de)



columna, lo que se traduce en dolores de espalda y, sobre todo, en la espalda baja.

Y ni qué decir de los que pasan largas horas manipulando celulares y tabletas. Con el abuso de estos aparatos electrónicos ya se han empezado a describir casos de problemas del túnel del carpo por su uso desmedido, tendinitis en quienes chatean por mucho tiempo, además de epicondilitis (inflamación de los codos) y, por supuesto, dolores en el cuello.

“Si ponemos la cabeza de un ser humano sobre una balanza, ella pesa en promedio cinco kilos, pero cuanto más adelante esté del cuerpo más pesada será, de manera que tener la cabeza flexionada es perjudicial para el cuello porque puede provocar desgaste de los discos vertebrales, osteofitos vertebrales (formaciones en pico de loro en las vértebras) y hasta degeneración articular. Por lo tanto, la posición ideal es subir los brazos y dejar el equipo a la altura de los ojos, para que la columna esté en extensión y no en flexión, ni invirtiendo su curvatura natural”, señala Gabriela Christ, quiropráctica de la clínica Quirovida.

A la hora de usar el celular para las llamadas lo más recomendado es acudir al manos libres, en caso de no tenerlo es



importante tener el brazo apoyado sobre una estructura para no generar tensión.

MÁS ALLÁ DEL DOLOR

Si bien esa es la primera señal que puede alertar de una mala postura, otras manifestaciones como sensación de hormigueo, adormecimiento en algunas extremidades e incluso, en áreas como el cuello o la espalda, cansancio muscular y fatiga rápida sin actividad física previa son otras manifestaciones más evidentes, sin embargo, cuando el problema se instala aparecen alteraciones que comprometen el sistema osteomuscular.

A simple vista, otras alarmas que hablan de mala postura es la diferencia en la altura de un hombro y otro, la cabeza inclinada, la cadera más elevada a uno de los lados y, por supuesto, cojear. “Mantener una mala postura en el día a día está relacionado con alteraciones músculo esqueléticas que incluyen, entre otras cosas, deformidades, inflamaciones y alteraciones neurológicas que afectan, por ejemplo, los músculos de la espalda, extremidades y los nervios periféricos”, explica Albarracín.

Así las cosas, cuando aparecen los síntomas dolorosos lo mejor es cambiar la postura, esa posición viciosa que no es la adecuada, hacer ejercicios de estiramiento de las extremidades y la espalda, pero si el dolor persiste, la recomendación es consultar con el médico y acudir a medios físicos como paños de agua caliente, agua fría, geles o pomadas para relajar los músculos y disminuir el dolor. Con la automedicación hay que tener especial cuidado, pues muchas personas desconocen si son alérgicas a algún medicamento o si el dolor es producto de una condición de base y no, precisamente, por una mala postura.

SENTADO, DE PIE O ACOSTADO: CUIDE SU POSICIÓN

- 1 Quienes pasan la mayor parte del día sentados: contar con una silla que les permita conservar las curvaturas fisiológicas de la columna, mantener los hombros relajados, codos flexionados a 90 grados y las muñecas en línea recta.
- 2 Para los que están de pie: cada hora deberán sentarse por 5 o 10 minutos. Es aconsejable que pongan en el piso un soporte o una caja para alternar las piernas, subirlas allí y descansar. Siempre estar parados sobre las dos piernas para no alterar el equilibrio.
- 3 A la hora de dormir: se recomienda acostarse de lado, con una almohada entre las rodillas para mantener separada la cadera, usar una almohada que conserve derecha la columna y abrazar algo para alinear las articulaciones. Evitar dormir boca arriba o boca abajo.

¿CÓMO CONSERVAR LA ADECUADA?

Lo primero que hay que saber es que una postura normal evita la degeneración ósea prematura, permite usar el cuerpo por mucho más tiempo, disminuye el cansancio y previene la aparición de patologías en huesos y músculos a temprana edad.

De esa manera, adaptar el ambiente de trabajo lo mejor posible, garantizando buena ergonomía y haciendo pausas activas cada hora, de unos 10 minutos cada una, es la recomendación general. Recuerde: el tiempo es el peor enemigo para tratar los problemas derivados de las malas posturas corporales, cuando se detecte alguna es preciso tomar medidas.

Laboratorio Clínico de **referencia**
 -----Patología / Citología / Centro Transfusional-----

DOMICILIOS

“Pensando en tu comodidad y facilidad ahora contamos con servicio de toma de muestras a domicilio.
 Con gusto te atenderemos en tu casa u oficina.
 Para solicitarlo marca **5166740 opción 1**.
 Atendemos pacientes de medicina prepagada y pólizas de salud”

Sede Principal:
Torre Médica Salud y Servicios,
Ciudad del Río. Piso 2.

VIGILADO Supersalud
Unidad de Atención al Paciente 9102001 - Bogotá, D.C.
 Dirección: Cra. 45 # 45-02

Nuestras Sedes

<p>Sede Poblado Ciudad del Río Torre Médica Salud y Servicios Teléfono: 5166740 Dirección: Calle 19 A # 44-25, piso 2 Torre Médica El Tesoro Teléfono: 3175705 Dirección: Carrera 25A #1 ASUR 45 IN 0537 Ed. Clínica Medellín El Poblado Teléfono: 3520493 Dirección: Calle 7 # 39-290 of 1103 Sede Endocrinía Intermédica Teléfonos: 3239485 Dirección: CL 7 #39-197 Consultorio 1117 Dermatológica Teléfono: 3121558 Dirección: CL 10 #30-310</p>	<p>Sede Laureles Clínica Conquistadores Teléfono: 6052553 Opc 1, Ext 3901 Dirección: Carrera 65 # 34A-16 Camde Teléfono: 4112421 ext 271 Dirección: CL 33A #70A-175</p>	<p>Alto de las Palmas Indiana Mall, Alto de las palmas Teléfono: 3861917 Dirección: Kilometro 17 vía las palmas. Local 115</p>
<p>Sede Itagüí Clínica Antioquia Teléfonos: 3707000 ext 5508 Dirección: Calle 45 # 49-02</p>	<p>Sede Envigado Teléfono: 6049564 Ext 4019 Dirección: Mall Sao Paulo Plaza, Clínica Integral de Diabetes local 537</p>	<p>Sede Pereira Teléfono: 5166740 Ext. 1833 Dirección: Pasibsalud, Av 30 de agosto # 39-81</p>
	<p>Sede Prado Centro Prado Teléfono: 5166740 ext 1102 Dirección: Carrera 50A # 64-65</p>	<p>Sede Apartadó Teléfono: 5166740 Ext 1836 Dirección: Calle 98 # 101A - 53</p>
	<p>Sede Rionegro Sede Mall El Faro Teléfonos: 5683750 Dirección: Carrera 55A # 35-234 Local 106</p>	<p>Sede Quibdó Dirección: Carrera 23 # 21-21, Clínica Santiago Quibdó</p>

contacto@prolab.com.co	PBX: 516 67 40	www.prolab.com.co

Tu **confianza**, nuestro mejor **resultado**

(CON TU CUERPO
conjuntos)



AZÚCAR MODERADA

Disminuir el consumo de bebidas artificiales y saborizadas con azúcar ayuda a prevenir la enfermedad cardiovascular. Su consumo frecuente, por tanto, aumenta la probabilidad de que se produzcan ataques cardíacos o trombosis cerebrales, además de otros problemas como obesidad y diabetes. Lo recomendable es darle prioridad a alimentos que la contienen en forma natural.

350 ml

ES LA INGESTA LÍMITE DIARIA DE BEBIDAS AZUCARADAS.

SALUD DEL CORAZÓN

HÁBITOS DE PREVENCIÓN

Realizar al menos 150 minutos de ejercicio a la semana, no fumar, evitar el consumo de bebidas alcohólicas y alimentarse de manera saludable son las mejores medidas para ayudar a prevenir una enfermedad cardíaca. Disminuir el estrés y aumentar la sensación de bienestar mantienen al corazón saludable. Se requiere que las personas tengan consciencia de la importancia del cuidado de este órgano vital a lo largo de toda su vida.



GRASAS SALUDABLES

Lo ideal es omitir los ácidos grasos trans presentes en alimentos procesados o industriales (fritos, margarina o productos de paquete) y reemplazarlos por grasas saludables como las que están en nueces o aguacate, entre otros. Las grasas trans pueden elevar el colesterol en la sangre y aumentar el riesgo de sufrir cardiopatía. Opte por lácteos y quesos bajos en grasa y aceites de oliva o girasol.

10%

ES EL LÍMITE DE GRASAS SATURADAS QUE SE RECOMIENDA CONSUMIR DIARIAMENTE.

Evitar las grasas saturadas y el consumo de bebidas azucaradas ayuda a una persona a cuidar de su corazón. Este órgano tiene la tarea de mantener a un individuo vital.

ASESOR
ÉDISON MUÑOZ
Cardiólogo del Hospital
San Vicente Fundación

DURANTE LA SIESTA, EL CEREBRO ELIMINA DATOS ALMACENADOS EN LA MEMORIA A CORTO PLAZO Y DEJA ESPACIO PARA NUEVA INFORMACIÓN.

DA TRANQUILIDAD

Mejora el estado de ánimo, proporcionando una sensación de satisfacción y bienestar que se evidencia durante las actividades del día a día.

EJERCITA EL APRENDIZAJE

Fortalece tareas que suponen recordar listas de palabras u objetos, estimulando el hipocampo, región cerebral encargada de consolidar la memoria.

CAPACIDAD CREADORA

Aumenta la creatividad, la intuición, la imaginación, la capacidad de resolver problemas y el rendimiento, eliminando la fatiga tanto física como mental.

CON TU MENTE)



20

MINUTOS DE DESCANSO A MITAD DEL DÍA AYUDA A AUMENTAR LOS REFLEJOS Y LA CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN.

(CON TU MENTE)
tendencias



Invertir en salud mental y hacer un alto en las labores diarias es clave. Acuda a dinámicas que le aporten tranquilidad.


ASESORA
ISABEL CRISTINA CASTRILLÓN
Psicóloga

Musicoterapia, dibujar o pintar mandalas; meditar o leer son algunas de las actividades que se recomiendan para mejorar la salud mental. Este estado debe entenderse no como la ausencia de una enfermedad o de problemas, sino como la capacidad para estar bien en diferentes circunstancias, permitiéndole a un individuo ser funcional en los ámbitos laboral, académico, familiar y en sus relaciones interpersonales.

Para lograr esta tranquilidad mental y emocional, entonces, es necesario alejarse de las funciones y acciones que se realizan de forma cotidiana que, por lo general, incluyen herramientas electrónicas o tecnológicas. Esta transformación se logra a través de espacios que se diferencien completamente del quehacer diario.

“Estas actividades permiten que nos desconectemos de la tecnología, pero que nos reconectemos con nosotros mismos, en el aquí y en el ahora, incluso con otras personas o con la naturaleza” indicó la psicóloga Isabel Cristina Castrillón.

Lo ideal es que estos ejercicios se acompañen de una buena alimentación, las horas adecuadas de sueño y de ejercicio regular. De esta manera el cerebro recibe mantenimiento con la correcta implementación de estos hábitos de vida saludable, que impactarán positivamente en la calidad de vida de cada persona y en la capacidad de concentración y análisis, lo que permite que cada quien se dedique tiempo a sí mismo y se conozca mejor.



ANALIZAR
LABORATORIO CLÍNICO

Estamos aquí para ofrecer **excelencia en pruebas diagnósticas**

WILLABO Supersalud



Certificación de Calidad
ISO 9001.



Más cerca de tí con 20 sucursales en Bogotá y Chía que puedes ubicar entrando a nuestra web o llamando a nuestro PBX.



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

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

PBX
658 0000

(CON TU MENTE) tendencias

“Muchas personas que asisten a psicoterapia siguen rutinas como el *mindfulness* o la conciencia plena para aprender a aceptar las emociones y lograr usar los cinco sentidos en las actividades diarias”, señaló Castrillón.

Esta forma de poner un alto en la rutina tiene que desarrollarse de forma cons-

tante y con el ánimo de generar un efecto positivo en la calidad de vida, no de evadir realidades, entendiendo así que estas actividades son herramientas para aumentar la percepción de bienestar, desconectarse de las demandas diarias y hacerle frente al ritmo de vida acelerado que se lleva actualmente ●

¿CUÁLES SON LOS MEJORES?

Estos ejercicios no se clasifican según niveles de efectividad. Responden realmente a preferencias y reacciones de las personas. Lo ideal es encontrar un pasatiempo o terapia que aleje por completo de la rutina diaria y estimule el cerebro para que los sentidos se activen y se consiga un estado de mayor tranquilidad.



- 1 **MINDFULNESS**
Activar la conciencia plena es tan simple como cerrar los ojos y observar la respiración. Puede inhalar en diez pasos retener el aire por dos segundos y botarlo contando de nuevo en el mismo número que al inicio.
- 2 **COLOREAR**
Existen libros con figuras desde ciudades hasta jardines o mandalas para colorear. Elegir los tonos y usar los lápices es una actividad que desestresa. Puede hacerse solo o acompañado con amigos.
- 3 **MUSICOTERAPIA**
Escuchar música es una de las actividades más placenteras. Puede optar por audífonos y dedicarse a una pieza larga o seleccionar algún género en particular.
- 4 **JARDINERÍA**
Estar en contacto con la naturaleza es una manera excelente de pasar horas de plena creatividad y bienestar. Además, que es una oportunidad para estar en movimiento y hacer actividad física como caminar.
- 5 **LETTERING O CALIGRAFÍA**
Existen múltiples tutoriales en Youtube que enseñan a manejar plumas o marcadores con los que se puede expandir la propia creatividad. Es una terapia ideal para desconectarse del mundo digital.

Vacunarse un compromiso con nuestra salud

Conozca nuestras
nuevas y modernas
instalaciones



Esquemas completos de vacunación para:

- Niños
- Adultos / Adultos Mayores
- Adolescentes
- Embarazadas
- Viajeros
- Empresas

Otras condiciones especiales para vacunarse:

EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), falla cardíaca, diabetes, trasplantes, cáncer, terapia biológica.

Ubicación

Torre 1 Consulta Externa, primer piso.

Horario:

Lunes a Viernes: 7:30 a.m. a 5:30 p.m.

Sábados: 8:00 a.m. a 11:30 a.m



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Av. Simón Bolívar Cra 98 # 18-49
Info al: 331 90 90 Ext: 7356
www.valledellili.org
Cali Colombia

Síguenos en:



fvcali



fvltv

(CON TU MENTE
a dúo)

PAREJAS EN ARMONÍA CON SUS FAMILIAS

Casarse no solamente es con el prometido sino con el grupo familiar al que pertenece. La clave está en construir la relación aceptando la historia de vida del otro.



ASESORA
ROSA GUEVARA
 Psicóloga y sexóloga,
 adscrita a
 Coomeva Medicina
 Prepagada.

Al establecer una unión de pareja es saludable cuando las dos personas dimensionan que ninguno es una versión individual de sí mismo, y cuando comprenden que cada uno tiene una historia familiar que lo acompaña.

“Las parejas no están conformadas por dos medias naranjas, la integran dos naranjas completas en una misma canasta. Esto le permite a cada miembro asumir su propia historia, que es la esencia de su comportamiento”, dice la psicóloga y sexóloga Rosa Guevara.

En términos coloquiales, agrega la profesional, cada individuo es un combo completo y, sí y solo sí, lo vemos como parte de algo más grande y se elige así quererla (o) es que puede conformarse un enlace sano.

Entonces, “¿casarse no solamente es con el prometido, sino con la familia?”. A lo que Guevara responde: “Al final, una persona se enamora de alguien que pertenece a todo un sistema y ha sido educado y formado con los valores y costumbres de sus padres”.

Planteado así, entonces, es fundamental que las dos personas próximas a ir al altar tengan claras sus prioridades en cuanto a su aspecto familiar, que dancen al mismo ritmo, que fluyan naturalmente y que eviten nadar contra la corriente. Lo que significa aceptar a los papás, hermanos, abuelos del novio (a), enriqueciéndose de las relaciones y aprendiendo a respetar todo lo que la persona es. “Siempre se van

a tener criterios o conceptos con respecto a la familia del otro que creemos que son o no adecuados. Cada quien está en libertad de tener un concepto o sentimiento al respecto”, explica.

PUNTO DE EQUILIBRIO

Es un hecho, por tanto, que no existen familias más conflictivas, como tampoco más disfuncionales, parejas perfectas o infelices, solo seres humanos con características e identidades propias.

“El equilibrio de una relación y sus respectivas familias puede estar en ponernos de acuerdo en la diferencia. En aceptar que somos dos personas con características propias, que eligen construir un nuevo sistema de pareja y familia. Todo en la vida es dual y no puede la pareja ser diferente. El matrimonio no es una camisa de fuerza ni un espacio de limitaciones”, indica Guevara.

Siguiendo estos consejos, estas frases no se escucharían: “cada vez que te escucho hablar me parece oír a tu madre en lugar de a ti misma”; “nuestra pareja la forman tres personas en vez de dos”; “nos ahorrariamos muchos problemas si me hicieras caso a mí en lugar de tus hermanos” y “siento que tus padres invaden continuamente nuestro espacio”. La idea es trabajar por evitar que este diálogo amenace la estabilidad y la armonía del futuro hogar, en el que ambos deciden vivir una unión libre, cómoda y constructiva •



UN VERDADERO COMPROMISO

El hindú Swami Prajnanpad define en su libro *Una vida feliz, un amor feliz*, cinco criterios para reconocer el valor profundo de una pareja. Estos son:

- 1 Que la relación sea fácil, que fluya sin demasiado esfuerzo.
- 2 Que se trate de dos naturalezas no demasiado incompatibles, no demasiado diferentes.
- 3 Que los miembros de la pareja sean verdaderos compañeros y que se sientan como tal, acompañados.
- 4 Que tengan fe y confianza plena en el otro.

Retimax®

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

¿Hidratas tu piel todos los días?



NUEVO
REAFIRMANTE DE
CUELLO Y ESCOTE

Antiojeras

Ultrahidratante

Hidratante Corporal

Tónico Antiedad

Contorno de Ojos

Retimax Neck

Hidratante Facial Antiedad

Aclarante/Despigmentante

Antienvjecimiento Protector Solar Oral

VIVE UNA EXPERIENCIA en el cuidado de tu piel



www.skindrug.com.co

INNOVACIÓN DERMATOLÓGICA

Pharmaderm & skindrug

SunStop®

PROTECCIÓN SOLAR DE USO DIARIO
PARA TODO TIPO DE PIEL



¿Cómo te quieres ver?

NO ES TIEMPO DE
ENVEJECER

NUEVA
IMÁGEN



Ahora con
OTZ 10

PROTECCIÓN ANTIEDAD

Protección
UVA/UVB



Radiación
Infraroja

R A D I A C I Ó N I R

La radiación IR
constituye el
50%
del espectro solar.

Tienen la **capacidad
de penetrar**
a capas más profundas
de la piel.

Las **pieles jóvenes**
son más susceptibles
al daño solar.

**Terapia preventiva a
temprana edad,**
generando hábitos de cuidado
frente a los efectos nocivos de
los rayos solares.



www.pharmaderm.com.co

Pharmaderm & skindrug



EL JUEGO AYUDA A CREAR LAZOS

Compartir actividades es fundamental para la unión familiar y el aprendizaje de valores.

**ASESORA JUDITH
MEDINA VARGAS.**
Psicóloga clínica,
adscrita a Coomeva
Medicina Prepagada

El juego es la actividad social por excelencia; gracias a él se ven las características de cada persona, siempre y cuando no sea el juego en el dispositivo móvil, pues justamente la tecnología es la encargada de influir en la dinámica familiar, afectando notablemente las relaciones interpersonales y el conocimiento de los comportamientos del otro.

Según afirma Judith Medina Vargas, psicóloga clínica con especialización en familia, si bien es cierto que el ser humano debe aprender a convivir con los avances tecnológicos, especialmente con el uso de las redes sociales, estos suelen distanciar a los integrantes de la familia y favorecer el individualismo, porque hace que las personas estén aisladas, lo que impide la comunicación cara a cara, la conversación, el encuentro y la unión familiar.

Este hecho se presenta cada vez con mayor frecuencia y se suma a que el mundo actual hace que el ser humano viva de carrera, perdiendo espacios para la familia.



UNA ACTIVIDAD JUNTOS

El juego es el estimulante ideal de las relaciones humanas, ayuda a desarrollar la creatividad, la imaginación y promueve la comunicación cara a cara con el otro, pues implica la participación de dos o más integrantes para que pueda funcionar. Cuando una familia se reúne en torno a un espacio, por ejemplo para hacer un juego de mesa, se abren las posibilidades para transmitir valores como el respeto, la colaboración, la tolerancia y la paciencia; elementos que se requieren al momento de jugar y que se aplican perfectamente en la vida diaria.

Pero ellos no serían tan eficaces, si los mismos padres no se encargan de dar el ejemplo, de eso depende la manera como los niños aprendan los valores que se puedan presentar durante el juego.

Otra ventaja de esto, no solo es la posibilidad de reír y aprender de lo que se habla, sino también de entender los movi-

mientos y el lenguaje corporal de los demás, encargados de comunicar gran parte de la información que todo ser humano porta. Se encarga de comunicar los sentimientos que se van presentando a medida que se juega: la alegría, la frustración, la amistad, el empeño, si se presta atención a los gestos y a los movimientos, se podrán identificar y conocer mejor los sentimientos del otro.

Además de eso, un niño puede sentirse tranquilo o con miedo, dependiendo de la mirada de sus padres cuando le llaman

El juego en familia ayuda a incentivar la creatividad y la imaginación; promueve la comunicación y contribuye a que todos los miembros se conozcan.

(CON TU MENTE
armonía en salud)

la atención por algo indebido durante el juego, y eso es lo que aprenderán y transmitirán después con sus amigos o con el resto de la familia.

Los videojuegos en pareja podrían, en parte, funcionar para la comunicación entre padres e hijos, sin embargo, es recomendable poner atención para que no se conviertan en un formador de rivalidades y, sobre todo, que los padres realmente puedan vincularse con el mundo de los niños, logrando a través de esta tecnología, educar en valores y comunicarse con los pequeños.

EL DIÁLOGO ES IMPORTANTE

La comunicación cara a cara se ha perdido paulatinamente, no solo en la sociedad, sino al interior de las familias que son la base de esta. Para el diálogo se necesitan mínimo dos, que no solo puedan escribir palabras como se usa hoy con los chats, sino que hablen y que lo

que dicen, se sumen al tono de voz y a los gestos que acompañan las palabras. Que se tenga la posibilidad de escuchar con atención al otro y adquirir argumentos para afianzar mi opinión, refutar la del otro o llegar a acuerdos. Para el ser humano es importante poder intercambiar sentimientos, pensamientos y opiniones con quienes le rodean.

Con el diálogo entre padres e hijos, se vuelve más participativa la toma de decisiones, la determinación de normas y el cumplimiento de las mismas, la comprensión y la transmisión del amor fraternal. La comunicación cara a cara, directa, clara y positiva, es importante para que la familia sea unida, para que exista una buena salud emocional familiar, en la que los espacios para las malas interpretaciones sean mínimos y las suposiciones o la tecnología, no terminen por ocasionar discusiones innecesarias o, inclusive, separaciones y divorcios ●



LA DEPRESIÓN

El 7 de abril de cada año

se conmemora el Día Mundial de la Salud para reflexionar en torno a la salud mental, el eje de 2017 es la depresión. La conexión social es importante para enfrentar este padecimiento.

350

MILLONES DE PERSONAS EN EL MUNDO ESTÁN SIENDO AFECTADAS POR LA DEPRESIÓN, SEGÚN CÁLCULOS DE LA OMS.

HABLAR DEL TEMA

La estigmatización de las enfermedades mentales sigue siendo un obstáculo para que las personas pidan ayuda. Por ello, la iniciativa de la OMS hace énfasis en la importancia de hablar del tema, como componente vital de la curación. Además de la terapia de conversación, es importante combinar con medicación formulada por un especialista.



ACTUAR FRENTE A LOS SÍNTOMAS

La depresión se caracteriza por una tristeza persistente y la pérdida de interés en actividades cotidianas durante al menos dos semanas. Las personas suelen presentar síntomas como pérdida de energía, cambios en el apetito, necesidad de dormir más o menos, ansiedad, inquietud, desesperanza, y pensamientos de autolección o suicidio.

20%

ES LA INCIDENCIA DE MUERTE TEMPRANA A CAUSA DE LA SOLEDAD EXTREMA, SEGÚN INVESTIGADORES DE LA UNIVERSIDAD DE CHICAGO.

(TEN EN CUENTA)

La enfermedad puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, sexo o condición social.

Los jóvenes de 15 a 24 años y las personas de la tercera edad son grupos que requieren especial atención en este tema.

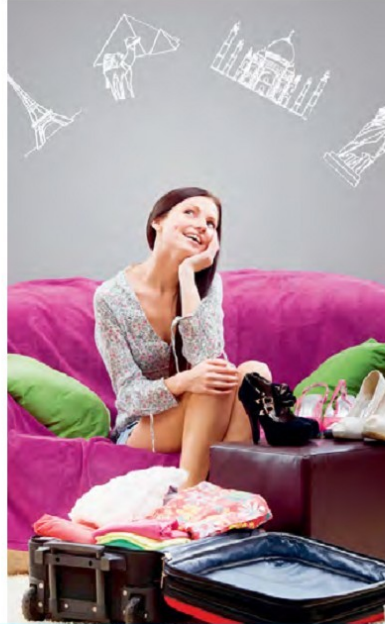
Incentivar la conexión social, familiar y tener una red de soporte afectivo: importante para evitar que este padecimiento sea fatal.

(CON TU MENTE
antes de)

PARA SABER MÁS

ABURRIMIENTO A SU FAVOR

Diferenciar el origen del aburrimiento y lidiar con él, es clave para conservar la buena salud mental. "Muchos de nosotros nos distraemos de sentimientos poco placenteros a través de entretenernos mientras chequeamos el celular o vemos TV", indica Ronald Siegel, sicólogo de Harvard Medical School. La idea es crear distracciones que tengan sentido para nuestra vida, como planear lo que haremos en las próximas vacaciones. Sin embargo, buscar la satisfacción a toda costa puede ser problemático: algunos acuden a la comida, se vuelven apostadores o compradores compulsivos. Así que la próxima vez que se sienta en esta situación, lo indicado, precisan los especialistas, es preguntarse si en realidad está molesto, ansioso, furioso o solo siente miedo.



235

MILLONES DE PERSONAS PADECEN ASMA EN EL MUNDO; UNA ENFERMEDAD RESPIRATORIA CRÓNICA, SEGÚN LA OMS.

SER POSITIVO: CURA ANTIENVEJECIMIENTO

Una de las claves para detener el envejecimiento está en los cromosomas que se ven afectados por el estrés, de acuerdo con los investigadores del Instituto Salk de Estudios Biológicos, que registraron sus hallazgos en el estudio *The Telomere Effect: A Revolutionary Approach to Living Younger, Healthier, Longer*. Para contrarrestarlo la mejor estrategia es tomar distancia e imaginar la situación como si fuera una escena de una película y usted estuviera dentro del público de la sala.



VINO MODERADO BENEFICIA A DIABÉTICOS

Los estudios apuntan a que el consumo moderado del vino mejora el metabolismo de la glucosa y aumenta el colesterol beneficioso (HDL) en diabéticos, según la investigadora Rosa María Lamuela en el Congreso Internacional *Wine and health*.



¿QUÉ HACER CON LOS MEDICAMENTOS VENCIDOS?

- ▶ Un estudio de la Universidad Nacional encontró que los medicamentos desechados no van al destino final adecuado. La mayoría de las personas (62,5% de los encuestados) los botan a la basura y el 7,4% en el desagüe de los baños.
- ▶ Es importante disponer de forma adecuada envases, empaques, cajas, frascos, ampollitas; medicamentos cuya fecha de vencimiento ya expiró; o los que hayan sido parcialmente consumidos.
- ▶ En Colombia, existe la iniciativa Punto Azul (<http://puntoazul.com.co>), que lleva estos fármacos a sitios especializados para ser incinerados.



(TENGA EN CUENTA)

Recuerde mantener los medicamentos en lugares seguros de su casa y apartados del contacto con niños o mascotas.

CON TU MUNDO)

1

VEZ AL AÑO ES RECOMENDABLE VISITAR AL OFTALMÓLOGO, AÚN CUANDO NO EXISTAN PROBLEMAS VISUALES.

ACTIVIDADES PREVENTIVAS E INTERVENCIONES TEMPRANAS SON LAS ACCIONES PARA GARANTIZAR UNA BUENA SALUD VISUAL.

BUENA LUZ

La iluminación es vital para prevenir el estrés ocular, por lo que se recomienda no ver TV a oscuras y evitar que la luz se refleje en la pantalla.

DIETA BALANCEADA

Las vitaminas A, C y E, y minerales como el zinc son esenciales para la retina y para retrasar el envejecimiento de las estructuras oculares.

PARA PROTEGERLOS

El exceso de exposición al sol daña la retina y acelera la aparición de patologías como cataratas. Use gafas de sol como medida preventiva.



SER PADRE, CONTINUO APRENDIZAJE

Aunque es una experiencia que no se puede conocer a priori, charlas y talleres, así como consejos les ayudan a enfrentar el futuro con sus hijos.

ASESORA
LUZ AMPARO
SALAZAR
Psicóloga

Vamos a ser sinceros: nadie está preparado para ser padre. No existen manuales, no hay una edad justa en la que el hombre ya está hecho y derecho para asumir la responsabilidad, no hay preparación necesaria. Tener un hijo es similar a un deporte extremo: solo se sabe lo que se necesita y si se está preparado, cuando el viento da en la cara, cuando lo único que nos mantiene seguros es un arnés.

La literatura ha frecuentado el tema. Hace unos años se volvió muy famoso en Noruega el proyecto literario de Karl Ove Knausgard, al que tituló de manera no poco inocente, *Mi lucha*, y que consta de seis partes, entre ellas *La muerte del padre* (Anagrama, 2015) y *Un hombre enamorado* (Anagrama, 2015). En la primera parte habla profusamente, de la relación extraña que tuvo con su padre, un ténpano de hielo con el que nunca logró entenderse

totalmente bien. En la segunda parte, el turno es suyo, y en el libro asistimos a sus ambivalencias, al enorme amor que siente por su familia, pero también a la encrucijada que lo lanzan cada día, sus proyectos de escritor parecen desvanecerse ante las minucias que demandan sus hijos: vestirlos, darles de comer, llevarlos a la guardería, y esto sin contar con las obligaciones que tiene con su pareja.

Knausgard descubre que no hay preparación, que a padre se llega y solo se puede saber la verdadera dimensión de la responsabilidad estando inmerso en la situación. Y es verdad, hay situaciones para las que nunca se está preparado enteramente, aunque los expertos sí aclaran que se puede tener una aproximación o, por lo menos, no una mirada tan anodina sobre la realidad.

Según la psicóloga Luz Amparo Salazar, los padres contemporáneos distan



mucho de los pasados, que veían en su rol una dinámica meramente económica, “eran padres que procreaban y sentían que lo único que tenían que hacer era proveer y regañar, precisamente porque las familias funcionaban de una manera diferente: la mamá se quedaba en la casa criando a la descendencia y el papá salía a buscar el sostenimiento”.

En esa medida, el rol contemporáneo exige un compromiso mayor: no es solo buscar el sostenimiento de la casa, que ahora se comparte con la madre, también hay que estar en el resto de cosas y que antes parecían sólo jurisdicción de las mujeres: criar, querer, alimentar, cambiar pañales, bañar, trasnochar, hacer teteros, “y los padres están haciendo eso de muy buena gana, porque ya cambió algo en la mentalidad del hombre moderno colombiano, es menos machista, sabe que el hijo es una heren-

Es importante ejercer la paternidad activa, lo que implica buscar el mayor acercamiento posible con el bebé y entregarse a su cuidado. De esa manera aprenderá a conocerlo y creará un fuerte vínculo entre ambos.



CON TU MUNDO para ellos

cia compartida, no una responsabilidad económica”, dice la experta.

Así las cosas, aconseja la psicóloga, empezar a reunirse con amigos que ya tengan hijos, compartir experiencias, y algunas veces hasta hacerse cargo de los niños de un hermano o de un tío, lo que puede ser una buena experiencia para los hombres que quieren ser padres y no saben cómo van a afrontar el reto. “Las entidades de salud ya tienen algunas charlas que van dirigidas hacia la pareja, allí les explican cómo será la vida por

venir, además les enseñan cosas que son vitales en las primeras semanas de vida del niño, es bueno que las madres no vayan solas a este tipo de encuentros, pues los padres también pueden aprender mucho”.

Aunque el mayor aprendizaje está en medio de la situación, las conferencias nunca están de más ni los talleres de pareja, pero lo más importante es desear ese futuro y, una vez en él, vivirlo de manera intensa, como se puede hacer cuando se tiene un bebé entre los brazos ●



DILEMAS QUE TENDRÁ QUE ENFRENTAR

Uno de los múltiples desafíos es el de equilibrar el trabajo y la familia.

Muchos padres se sienten culpables por “no estar ahí” cuando hay algo crucial en la vida de sus hijos. Por ello, hay que planificar cómo manejar las múltiples demandas. Por ejemplo, en el caso de una emergencia

de salud, puede ayudarse al responder las siguientes preguntas con su pareja o en familia: ¿Cuál es la principal prioridad?

¿Quién será el encargado de atender el incidente? ¿Quién tendrá que pedir tiempo en su respectivo trabajo? ¿Cómo se pondrá al día con las actividades escolares?

SEGURO DE LOS BANCOS AVAL PARA EL CÁNCER*

Con el respaldo de Seguros de Vida Alfa S.A. Vigilado Superfinanciera.

Conócelo llamando al **01 8000 423607** o en www.bancosaval.com/cancer

*Este seguro no aplica si la enfermedad ha sido diagnosticada.
**No aplica para cáncer o tumor diagnosticado como benigno o premaligno, ni cáncer de piel no melanoma.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA





LONCHERAS QUE CUIDAN LOS DIENTES DE LOS NIÑOS

Hay alimentos mejores que otros para la dentadura de los pequeños, lo que debe tenerse en cuenta al momento de preparar el refrigerio que llevan al colegio.



ASESORA
CLAUDIA RIVEROS
Odontopediatra,
adscrita a Coomeva
Medicina Prepagada

Armar una buena lonchera es importante para atender los requerimientos energéticos de los pequeños en crecimiento durante la extensa jornada escolar, además es vital para que les ayude a tener una buena dentición y, de esta forma, prevenir la caries dental, enfermedades de encías, erosión dental y desórdenes temporomandibulares (de la articulación del hueso temporal y la mandíbula), entre otras.

Estos alimentos deben ser ricos en proteínas, vitaminas A, C y D y minerales como el calcio. Lo ideal es consumir con frecuencia bocados de consistencia dura, seca y fibrosa porque tienen un papel importante en el desarrollo de los maxilares. Por ejemplo, es importante ingerir frutos secos como nueces, almendras, pistachos, avellanas y maní; y otros con azúca-

res naturales como arándanos, uvas pasas, ciruelas pasas, dátiles, higos, albaricoques o melocotones. Además, es importante incluir alimentos como zanahoria cruda, coco y tallo de apio.

Por otra parte, tomar agua favorece una buena hidratación, que permite encías sanas y estimula la producción de saliva, la cual neutraliza las bacterias. El queso es rico en calcio y fósforo, minerales indispensables para la salud de los dientes, ayudando a balancear el PH de la boca y estimulando la producción de saliva. Los lácteos contienen calcio, fosfatos y vitamina D, importantes para la salud bucal.

Las frutas, verduras y granos ricos en fibra como banano, manzana, pera, mandarina, melocotón, ciruelas y lechuga estimulan el flujo de la saliva, la cual diluye los azúcares y ácidos de los alimentos.



MEJOR EVITARLOS

En cambio, alimentos que no favorecen una buena salud dental son los carbohidratos, azúcares y ácidos, estos últimos en exceso. La odontopediatra Claudia Riveros afirmó que los primeros son considerados alimentos cariogénicos (generadores de caries dental), además las bacterias que producen caries son las responsables de tomar los azúcares de la dieta y realizar procesos metabólicos que producen la formación de ácidos responsables de la desmineralización de la estructura dentaria.

Los alimentos ácidos en exceso disuelven el esmalte, generando pérdida irreversible de la estructura dental y ocasionando sensibilidad, pérdida de los contornos anatómicos normales de los dientes, en situaciones extremas, exposicio-

nes de la pulpa y pérdida de la vitalidad dental, enfermedad conocida como erosión dental.

Los azúcares pueden encontrarse en dulces, panes, galletas, gaseosas, jugos empacados en caja y té. Los ácidos se hallan, en su mayoría, en el limón y mango biche, entre otros.

Por último, la especialista Riveros anotó que uno de los mejores métodos para desarrollar buenos hábitos alimentarios es que toda la familia coma saludablemente ya que los niños son grandes imitadores.

Evitar el consumo frecuente de alimentos cariogénicos y el acompañamiento diario en la higiene bucal, así como la visita regular al odontólogo, disminuirá significativamente la incidencia de caries y las enfermedades de las encías en los niños.

ELIJA UN PLAN SALUDABLE POR SEMANA



La odontopediatra Claudia Riveros sugiere las siguientes loncheras saludables para una buena dentición:

- ▶ **Lunes:** jugo natural de guanábana y maní con uvas pasas.
- ▶ **Martes:** yogur griego con trozos de fresa, barra de cereal o paquete de cereal individual.
- ▶ **Miércoles:** minizanahorias y trocitos de apio con jugo natural de naranja y galletas con fibra.
- ▶ **Jueves:** manzana con ciruelas pasas sin semilla y arándanos secos, además, colada de quinua y avena o yogur.
- ▶ **Viernes:** yogur, galletas con fibra, uvas pasas, fresas listas para consumir empacadas en un recipiente hermético y botella de agua.

Modere el consumo de azúcar

Según la Asociación Americana de Dietistas, el consumo de esta no debe sobrepasar el 10% de calorías diarias. Es decir, si el requerimiento diario de un niño es de 1000 calorías, 100 calorías deben provenir del azúcar. Por ejemplo, un jugo de caja (ocho onzas) tiene cerca de 25 gramos de azúcar, lo que equivale a 100 calorías, o sea, que con solo un jugo, está consumiendo la ración del día. Es importante revisar los requerimientos y el gasto energético del pequeño con un nutricionista.

(CON TU MUNDO
antes de)



PROCRASTINAR

EL MAL HÁBITO DE APLAZAR TAREAS

Cada vez es más difícil concentrarnos en una sola actividad. Concretar y planear hacen parte de las acciones que promueven el equilibrio y la buena salud.

ASESORA VIVIANA CARRASQUILLA URSHELA - Psicóloga, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada

Procrastinar es el verbo que mejor conjuga la modernidad. Es nuevo y para muchos aún desconocido. Se trata de esa actitud expandida de aplazar las obligaciones para obtener un placer más inmediato. Sucede en los límites de alguna entrega: entonces se abre el navegador de internet, se busca Youtube —ese espacio virtual tan disímil y múltiple—, o se busca Facebook, se revisan varios medios, se envían correos que a esta hora no tienen importancia. Así se conjuga el verbo procrastinar.

La definición que hace la Real Academia de la Lengua Española es concisa y filosa: “Diferir, aplazar”. No dice nada más, no se necesita. Podríamos añadir más: perder el tiempo a sabiendas de que es necesario terminar algún trabajo o presentar un informe.

La psicóloga Viviana Carrasquilla Urshela lo define como un comporta-

miento de aplazar una actividad que es considerada importante, evitando la terminación, remplazándola por otras actividades innecesarias. “Esto termina en una frustración y sensación de fracaso; esto genera un círculo vicioso y trae baja autoestima, depresión y ansiedad. Esto puede afectar la salud”.

Todos sabemos lo que se siente cuando llega el final del día y no se hizo de lo que se debía. Hay que correr para poder terminar lo que apenas está empezado. Llega la ansiedad y el arrepentimiento.

“Procrastinar no es un hábito nuevo, es un comportamiento que existe hace mucho tiempo. A partir de la revolución industrial, y con la modernidad se desarrolla la industria y se relaciona con la productividad y sus efectos, entonces se le pone un nombre y se identifica. El problema se nota porque afecta la productividad, que es tan importante”, dice



Carrasquilla, al asegurar que varios estudios demuestran que este es un hábito más frecuente en hombres que en mujeres y tiende a disminuir con la edad, aunque la presión por la productividad puede hacer que con el pasar de los años, las nuevas generaciones procrastinen más y más.

Ya han analizado algunos sociólogos, cómo esta generación se refugia en la inmediatez, no quiere esperar, “y por eso busca un reforzador positivo rápido, algo que traiga satisfacción ya. La procrastinación tiene que ver con actividades importantes que tienen un placer a largo plazo, y por eso se hacen actividades pequeñas e innecesarias, pero que quitan ese espacio de concentración para la actividad realmente importante”.

Según la psicología, este hábito se estudia desde el enfoque psicodinámico —el miedo al fracaso, a no encontrar el éxito, relacionado con las relaciones disfuncionales con la figuras de autoridad—, el

motivacional —no estar atraído por la tarea que se nos ha designado—, el cognitivo —pensamiento repetitivos y negativos que se dan en medio de la actividad— y el conductual —comportamiento que nos llevan a evitar terminar una tarea.

Todos, también, nos hemos visto fijándonos nuevos propósitos que se pierden en las tentaciones de internet, en el último gran partido de fútbol de alguna liga extranjera. La experta, finalmente, aconseja trabajar en la autoestima, sentirse seguro de esa actividad, convencerse de que se puede lograr el éxito, fabricar una rutina que sea agradable y que esté llena de pequeñas actividades con un reforzador positivo, y en el momento en el que se decida iniciar una actividad importante, únicamente centrarse en ella, desconectarse enteramente. Para esto, sabemos, se necesita mucho dominio propio ●

En Santa Lucía tienes todo un mundo por ver



Nuestros Servicios

- Consulta de optometría, oftalmología con subespecialistas y ayudas diagnósticas.
- Asesoría en lentes y monturas.
- Cirugía de oftalmología, láser refractiva y plástica ocular.
- Servicio farmacéutico.

Pide tu cita

Optometría



444 44 47

Oftalmología



266 00 22



www.osl.com.co



/SantaLuciaOSL



/SantaLuciaOSL



/CalidadEnVision



/SantaLuciaOSL



Clínica - Óptica

Santa Lucía

Todo un mundo por ver

(CON TU MUNDO
tendencias)

DÍA A DÍA

CUIDA LA ALIMENTACIÓN

Comer de manera balanceada en los diferentes momentos de la jornada es el reto para mantener el peso y asegurar el buen funcionamiento del cuerpo y la mente.



Seguir una rutina saludable si lo que se desea es llevar un estilo de vida sano es la opción que recomiendan los profesionales en nutrición. Desayunar de manera balanceada, practicar una rutina de ejercicios; alimentarse, al menos cinco veces al día cuidando las porciones, así como moderar el consumo de sal y azúcar hacen parte de estas pautas. Propóngase a llevarlas a cabo en su día a día y déle la bienvenida a los cambios que sentirá en su cuerpo y mente.

BUENOS HÁBITOS

El desayuno es clave

Saltarse esta primera comida puede tener importantes consecuencias a lo largo del día, como falta de energía y aumento del apetito. “Es la primera energía que el cuerpo necesita para desarrollar sus funciones vitales”, explica la nutricionista Briana Gómez. Entre los beneficios de consumirlo están el control del peso, la aceleración metabólica y el mejoramiento del rendimiento intelectual y físico. Lo recomendable es que la persona le dedique a este hábito entre 15 y 20 minutos diarios, dándose tiempo para digerir.



Pregunta Salud

nuestro servicio gratuito donde podrás tener **respuesta** a tus inquietudes de salud.

Ingresa a medicinaprepagada.coomeva.com.co y en la opción **servicios en línea**, dar clic en **Pregunta Salud**.

Powered by **IDOC3**

VERBAO SuperSalud

 **Coomeva** | Medicina Prepagada
Nos facilita la vida

CON TU MUNDO tendencias

Cinco comidas al día

Además de las comidas principales del día, los refrigerios son fundamentales porque le ayudan a una persona a mantener el metabolismo activo, evitando que se generen los picos de azúcar que, según la nutrióloga Patricia Restrepo, son los causantes de esa sensación de hambre imparable que lleva al individuo a comer más de la cuenta. Puede degustarse una variedad de preparaciones de forma saludable que incluyan frutas, lácteos, vegetales, proteínas, cereales y harinas integrales y evitar los alimentos altos en azúcares, bebidas artificiales y grasas.

Almuerzo sin excesos

Es fundamental balancear bien los diferentes grupos alimenticios que le aportan al organismo los nutrientes necesarios en la comida del medio día. Un error común es excederse en carbohidratos como arroz y papas, que terminan por generar una sensación de somnolencia. La clave está en incluir vegetales, proteínas (porciones entre 100 y 150 gramos) y una pequeña opción de harina o carbohidrato. Se recomienda acompañar con jugos naturales bajos en azúcar y evitar el consumo en exceso de sal para prevenir posteriores enfermedades cardíacas.

Loncheras creativas

Para que una lonchera sea apetitosa, divertida y nutritiva, se requiere de creatividad y motivación. La mejor combinación para un refrigerio saludable es una bebida para hidratar, una fruta para fortalecer las defensas, un alimento energético y uno más que estimule el crecimiento. Según la nutricionista Clara Valderrama, los niños son quienes deben hacer menos restricciones alimenticias, pues están en desarrollo y queman más calorías que un adulto. Es importante involucrarlos a la hora de comprar los ingredientes, ofreciéndoles opciones ricas y nutritivas.



Opciones de platos, ricos, saludables y fáciles de preparar, así como tips para asumir adecuadamente cada uno de estos consejos de alimentación, hacen parte de la primer serie de videos de Retos Saludables que puede encontrar en nuestro canal de Youtube Revista Salud Coomeva.



Menos azúcar

Los edulcorantes artificiales a base de stevia y de sucralosa son los más conocidos si lo que se busca es remplazar el azúcar. La nutricionista Amida Carvajal explica que esto no quiere decir que la gente deje de consumir azúcar, sino que lo haga lo menos posible. "Hay quienes deben sustituirla para controlar la obesidad y prevenir otras enfermedades", explica. La profesional recomienda leer las etiquetas antes de consumirlos, a ver si tienen azúcares añadidos, y optar por alimentos naturales que ya la tienen.

Sustitutos de la sal

El consumo excesivo de sodio puede generar problemas como la hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Una buena táctica para reducir su ingesta, dice la nutricionista Gloria Patricia Abad, es almacenar los saleros lejos de la mesa del comedor, disminuir el consumo de carnes frías, enlatados y salsas, y sazonar con sustitutos naturales como ajo, cebolla, eneldo, albahaca, orégano, y pimienta, entre otras hierbas y especias que realzan el sabor de los alimentos. De esta manera se acostumbra al paladar a otros sabores naturales.

A la hora de ejercitarse

Si una persona realiza ejercicio de forma regular requiere consumir, por lo general, más calorías y agua. En este caso es necesario reforzar algunas vitaminas y minerales, a través del consumo de frutas, verduras y porciones adecuadas de lácteos, carnes, huevo y cereales. Es importante que sea antes, durante y después del entrenamiento. Alexandra Pérez Idárraga, nutricionista dietista, de la Universidad de Antioquia, indica que es importante garantizar las tres comidas principales e incluir refrigerios saludables entre las comidas para poder alcanzar las metas.



VEILADO Supersalud



APP Móvil

Facilidad y comodidad desde donde estés

Comeva Medicina Prepagada está en tu dispositivo para que puedas acceder de una forma más fácil a todos nuestros servicios.

Con tu APP Móvil puedes:



Consultar nuestro directorio médico y odontológico sin importar en qué lugar te encuentres.



Solicitar y consultar autorizaciones de órdenes médicas.



Obtén servicios especiales **si eres usuario de CEM:**



Programación cita médica domiciliaria



¡Descárgala ya!



Coomeva | Medicina Prepagada
Nos facilita la vida

La APP Móvil Coomeva Medicina Prepagada tiene funcionalidades y servicios adicionales.



LA HIDRATANTE AGUA DE COCO

Con un alto contenido de potasio, esta bebida natural es rica también en vitaminas y enzimas. Ideal para deportistas y en tiempo de verano.



ASESOR CARLOS DÍAZ -
Médico especialista en terapéuticas
alternativas y farmacología vegetal,
adscrito a Coomeva Medicina Prepagada

Hay secretos que quedan muy bien guardados como el agua de coco. Encerrado en un caparazón del fruto de la cocos nucifera o árbol de coco, en esta planta, naturalmente extendida en la tierra, se encuentra un agua con un alto valor nutricional e hidratante.

Si bien puede adquirirse ya envasada en hipermercados o centros naturistas, lo ideal, mientras sea posible, es consumirla de forma natural, ojalá a partir de cocos verdes (inmaduros o tiernos), porque es la que más valor nutricional da.

Esta bebida, de color transparente, a veces un poco opaca, se destaca por su riqueza en electrolitos —especialmente en potasio—, los cuales “mantienen el cuerpo hidratado aún en deportistas de alto rendimiento y puede usarse en un día muy caluroso para evitar la deshidratación y la insolación”, indica el médico Carlos Díaz,

especialista en terapéuticas alternativas. Tiene, además, propiedades antioxidantes y cuenta con enzimas y vitaminas.

Justamente son estos componentes los que han hecho del agua de coco materia de análisis y estudios científicos, encontrándose que cuenta con efectos cardioprotectores, ya que ayuda a bajar los niveles del denominado “colesterol malo” y de los triglicéridos. También refuerza el equilibrio hidroelectrolítico con lo que contribuye a eliminar el exceso de sodio y puede ser útil en el manejo de la hipertensión arterial. Es ideal para consumir antes o durante la práctica deportiva.

MÁS BENEFICIOS

En esta línea se sabe que es un diurético natural y tiene acción preventiva contra los cálculos renales. Además, refresca, nutre e hidrata la piel retardando el envejecimiento.



El agua de coco, entonces, es una excelente opción para “rehidratar el cuerpo en casos de deshidratación ocasionada por diarrea y/o vómito”, indica el especialista.

Precisa, además, que hay que tener precaución, ya que si esta agua se obtiene de cocos que estén en proceso de maduración, tendría más característica de leche y los niveles de sodio serían más altos, “lo que puede afectar a las personas con hipertensión o problemas renales. En pacientes con falla renal estaría contraindicado por los niveles altos de potasio”.

Para quienes viven en zonas donde el coco no es un fruto endémico, la alternativa es tomarla envasada. “Lo importante es revisar la tabla de información de calorías y aditivos que trae la bebida a fin de conocer el aporte calórico y nutricional”, remata Díaz •

**COMPROMISO
CON CADA PASO**

A la hora de elegir un servicio de salud especializado, el compromiso también es con tu bienestar Interior.

Elige siempre altos estándares de calidad y reconoce la importancia que tienen para tu salud.

**SOMOS ESPECIALISTAS EN EL
CUIDADO DEL SISTEMA DIGESTIVO**
POR ESO ESTAMOS COMPROMETIDOS CON: LA BIOSEGURIDAD,
LA TECNOLOGÍA, EL SERVICIO, LA INTEGRALIDAD Y EL PROFESIONALISMO
CON CALIDAD TÉCNICO-CIENTÍFICA

**INSTITUTO
GASTROCLINICO**

Nos preocupamos por
tu bienestar interior

444 66 00

www.institutogastroclinico.com
instituto@gastroclinico.com.co
Medellín - Colombia.

VIGILADO Supersalud

ISO 9001
Icontec
Certificado N.º SC 3011-1

Net



ZOOM AL ESTRÉS FÍSICO Y DIGITAL

Esta condición, que siempre ha acompañado al hombre, toma protagonismo en la sociedad actual con la conectividad asociada a los desarrollos tecnológicos.

ASESORA
JULIANA MARÍA VELÁSQUEZ SUÁREZ
Médica psiquiatra.



En el sitio Revistasaludcoomeva.com puede obtener más información sobre el estrés físico y digital.

Fuentes: A preliminary investigation into the prevalence and prediction of problematic cell phone use, San Francisco State University, Organización Mundial de la Salud.

2020

ES EL AÑO PARA EL CUAL LA OMS ESTIMA QUE EL ESTRÉS SERÁ LA PRINCIPAL ENFERMEDAD EN EL MUNDO



MODO MULTITAREA

Esta condición, asociada a la vida moderna, se da cuando un individuo realiza más de dos tareas al tiempo, lo que afecta la atención y lo hace más susceptible a cometer errores y recordar menos.

¿NIÑOS ESTRESADOS?

Cada vez a edad más temprana hay un mayor acceso a redes y dispositivos móviles. Limite el tiempo y tipo de información a la que el menor pueda acceder con el fin de promover la interacción con pares, el juego físico y las actividades lúdicas.



25%

DE LOS PARTICIPANTES EN UN ESTUDIO DE 2014 SOBRE EL USO DEL CELULAR, MOSTRÓ HACERLO DE MANERA PATOLÓGICA.

DISMINUYA EL ESTRÉS DIGITAL:

- ▶ Establezca horarios para revisar el correo, las redes sociales, noticias, etc.
- ▶ Aumente el tiempo dedicado a actividades lúdicas que impliquen actividad física.
- ▶ Busque espacios de "desintoxicación digital". Los viajes son ideales para alejarse del Internet y volver a lo básico.



HIPERCONECTIVIDAD Y NOMOFOBIA

El primer término se refiere a estar conectado excesivamente a la información. El segundo, hace referencia al temor o angustia irracional que genera el hecho de no tener acceso al teléfono celular de forma frecuente.

Los especialistas explican que se puede hablar de un estrés positivo, aquel que se presenta en un nivel moderado, haciendo que nuestra productividad aumente para dar mejor respuesta ante una situación determinada. El problema aparece cuando dicho estrés se desborda, pues como explica la médica psiquiatra Juliana Velásquez, subespecialista en psiquiatría de enlace del Hospital San Vicente Fundación de Medellín, "cuando nuestros mecanismos de adaptación a la situación estresante no son suficientes, se presentan en nuestro organismo síntomas físicos y mentales".

El estrés por el ritmo de vida actual es una condición que va

en incremento. Durante las últimas décadas las presiones laborales y sociales han sido los mayores detonantes de esta condición, pero ahora han aparecido nuevos factores ligados a la tecnología que permiten hablar de un estrés digital, relacionado especialmente con la conexión constante a la información que tenemos hoy en día a través de los dispositivos móviles y las redes sociales. "La necesidad de responder múltiples correos electrónicos en un lapso corto de tiempo, así como mensajes de conversaciones en redes sociales durante las horas laborales o académicas, o de actualizar información y noticias de manera constante en espacios no permitidos", son algunas de las implicaciones que conlleva este fenómeno •



CRUCIGRAMA

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												

HORIZONTALES

- Es rico en grasas monoinsaturadas, que benefician el cerebro y el corazón. Planta hortense.
- Lutecio. Mortífero. Cogedera.
- El alimento de los dioses. Conocido por su alta concentración de omega-3; otras grasas benéficas de este pescado previenen la demencia.
- Afecto. Río de Colombia.
- Afirmación. Regala.
- Posee aminoácidos esenciales para el cerebro, su yema es nutritiva para este órgano por la colina y luteína que favorecen la memoria.
- Adornar. Labre. Símbolo de dólar.
- Nota musical. Los altos niveles de potasio, magnesio, vitamina C y fibra hacen de este fruto una opción inmejorable para la salud; la vitamina B6 que contiene ayuda en la producción natural de neurotransmisores relacionados con la concentración.
- La capital de Turquía. Preposición.
- Ceros de cien. Verdura de hoja verde que aporta vitaminas, minerales y fibra.
- Doble vocal abierta. Renio.

- Alimento rico en vitamina K. Posee un aminoácido conocido como tirosona, responsable de la producción de neurotransmisores imprescindibles para el sentido de alerta.
- Hogar. Fuente gráfica. Animal de tiro.

VERTICALES

- Una de las verduras más apreciadas por sus propiedades nutricionales y por su valor en la gastronomía tradicional. Cloruro sódico.
- Isla Mariana. Nombre de planeta. Calcio.
- Cenan. Nock out. Terminación verbal.
- Alero del tejado. Palo largo y delgado. Cloro.
- Titán. Religiosa. Isla de Francia. Galio.
- Antiguo Testamento. 3,1416. Viajar de vacaciones.
- Impuesto. Apellido del fulano. Nombre de letra.
- Ciudad de Israel. Reza. Ahora mismo.
- 51 romanos. Introducen. Sufijo alcohólico.
- Conjunto de animales procedentes del mismo parto. Abuela de Jesús.
- Carnívoro úrsido. Pez de carne muy apreciada. Reverso de las monedas.
- Pelo de las ovejas. Demostrativo. Prefijo de aire.

SUDOKU

Nivel fácil

		9			7	1			
	4	1			5	3			6
3					6		4		9
	9			7					3
	8		4					1	
		5			8		2		7
	5				4		9	2	
6	3		1			5			
		7		3				4	

Nivel medio

2		7		3	9				6
			1		2	4			8
1		4				7			
	6		5		7				2
				9		1			
3		2		1		9			4
			9		5			3	
				3		6	2		
4		6						7	

SOLUCIONES

Horizontales

Aguacate-Col-Lu-Letal-Asa-Cacao-Salmón-Amor-Patía-Si-Da-Huevo-Tomate-Ornar-Are-Us-Fa-Plátano-Ankara-En-Oo-Espinaca-Ee-Re-Acelga-Yogur-Lar-Arial-Zo

Verticales

Alcachofa-Sal-Guan-Urano-Ca-Comen-Ko-Er-Alar-Vara-Ci-Ceo-Sor-Re-Ga-At-Pi-Pasear-Tasa-Tal-Pe-Elat-Ora-Ya-Li-Meten-Ol-Camada-Ana-Oso-Atún-Cruz-Lana-Eso-Aero

2	8	7	4	3	9	5	1	6
6	5	3	1	7	2	4	8	3
4	3	6	9	2	1	8	7	5
7	1	5	3	8	6	2	4	9
8	2	9	7	5	4	6	3	1
3	7	2	6	1	8	9	5	4
5	4	8	2	9	3	1	6	7
9	6	1	5	4	7	3	8	2
1	9	4	8	6	5	7	2	3
6	5	3	1	7	2	4	9	8
2	8	7	4	3	9	5	1	6

Nivel medio

Nivel fácil



CONTIGO)

2 a 3

MINUTOS AL DÍA
DEDÍQUELOS A PRACTICAR
LA RESPIRACIÓN DE
MANERA PROFUNDA
Y CALMADA.

TENER CONSCIENCIA PLENA ES EL HÁBITO DE PRESTAR ATENCIÓN A LO QUE SUCEDE A SU ALREDEDOR. ENFOCARSE ES CLAVE.

CON INTERÉS

Escuchar con cuidado lo que otra persona dice es una manera de ser consciente. A menudo, la voz interna está activa mientras el otro habla.

SEÑALES QUE ALERTAN

Prestar atención al cuerpo y tener en cuenta los niveles de energía, hambre y dolores, le ayuda a conservar un bienestar general.

IDENTIFICAR PARA CORREGIR

Verificar las emociones y tomar nota de cómo se siente durante las actividades diarias, permite conocer las señales de tensión que lo estresan.



10 BENEFICIOS DE TENER ACTIVIDAD FÍSICA

El desafío está en que cada persona aumente la frecuencia del ejercicio en la semana.

Alineados con nuestra iniciativa de promover estilos de vida saludable enmarcados en los diversos programas que ofrecemos a nuestros usuarios, Coomeva Medicina Prepagada lo invita a conocer 10 recomendaciones a partir de los beneficios de la actividad física avalados por la Organización Mundial de la Salud (OMS). En estas claves hay herramientas para que, entre todos, se logre reducir la carga de enfermedades no transmisibles (ENT) como los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer a causa del sedentarismo. Así lo indica el Plan de acción mundial de la OMS (2013-2020) para la prevención y el control de este tipo de padecimientos, en el que se hace un llamado a reducir en un 10% la inactividad física de aquí a 2025 •

1.

Realice actividad física todos los días. Lo primero es establecer el hábito. Además de reducir el riesgo de cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y depresión, es también clave para el control del peso.

2.

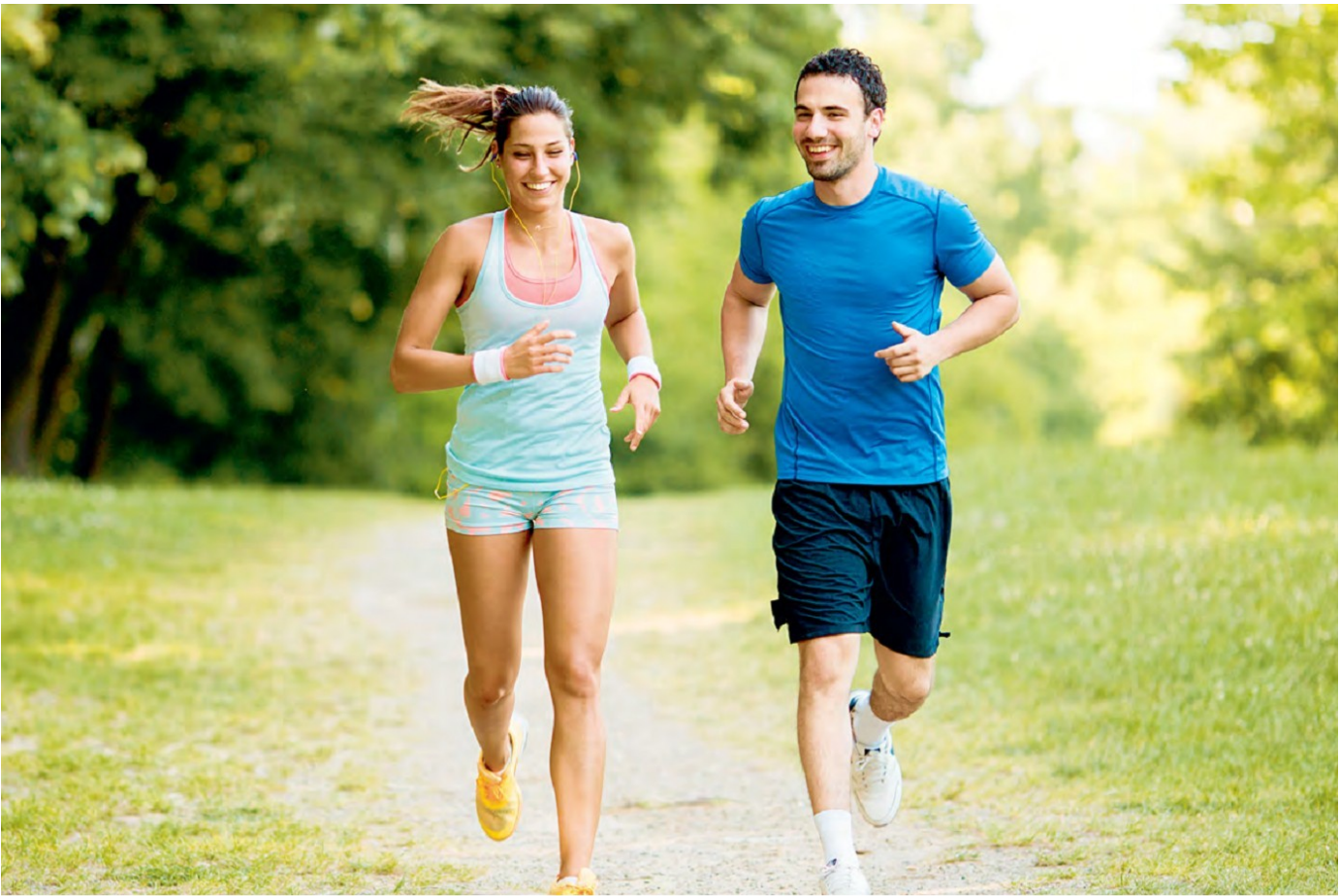
Las personas físicamente activas mejoran el funcionamiento de sus sistema muscular y cardiorrespiratorio, la salud ósea y funcional, y tienen menor riesgo de caídas y de fracturas de cadera o de columna.

6.

Es ideal que los jóvenes y adultos, entre los 18 y 64 años, hagan 150 minutos semanales de actividad moderada. En beneficio de la salud cardiorrespiratoria, estos deben practicarse en periodos de al menos 10 minutos cada uno.

7.

Las principales recomendaciones para los mayores de 65 años son hacer ejercicios tres veces por semana para mejorar el equilibrio y evitar caídas. Es fundamental mantenerse tan activo, tanto o más como lo permitan las capacidades.



3.

Los deportes, el ejercicio, así como jugar, caminar y bailar son considerados actividades físicas. Todo tipo de movimiento, que se haga trabajando o estudiando, supone un beneficio para la salud.

4.

La intensidad de la actividad física depende del tiempo y necesidad de cada individuo. En función del peso, estado de salud y objetivos, los ejercicios varían, así como el esfuerzo que se pone en estos.

5.

Las personas entre 5 y 17 años deberían realizar al menos 60 minutos diarios de actividad vigorosa.

8.

Quienes sean inactivos deben comenzar por hacer pequeñas series de ejercicios e incrementar gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. Por ejemplo, en vez de utilizar el ascensor en el trabajo puede subir las escaleras.

9.

En general, cuanto más resistencia tenga una persona, mayores serán los beneficios para la salud. Por ello es importante combinar los ejercicios aeróbicos con algunos de resistencia, otros de flexibilidad y equilibrio.

10.

Es importante calentar antes de cualquier rutina de ejercicio y al terminar, así se evitan lesiones y se cuida el buen funcionamiento de todo el sistema osteomuscular. La alimentación es clave a medida que se incrementa la actividad física.



ATENCIÓN INTEGRAL

En las Unidades Integrales en Salud (UIS), los usuarios de Medicina Prepagada pueden contar con médico de cabecera y acceder a servicios de consulta médica general y especializada.

La salud es el bien máspreciado que tienen los seres humanos. Cuando una persona goza de ella le es más fácil hacer realidad sus sueños, compartir con sus seres queridos, emprender nuevos rumbos y disfrutar de las pequeñas y grandes cosas de la vida.

Y es con el propósito de garantizarla, que Coomeva Medicina Prepagada, a través de su aliado Sinergia Salud, dispone de una mejor y más eficiente prestación de los servicios para sus usuarios y los miembros de su familia, desarrollando programas de Gerenciamiento del Riesgo en Salud, ofreciendo atención integral y profesional continua individual o grupal, en búsqueda de prevenir e intervenir los riesgos en la salud.

Todo ello al alcance de nuestros usuarios en las diferentes Unidades Integrales



en Salud (UIS) de todo el país: Cali, Medellín, Bucaramanga, Bogotá, Pereira, Tuluá, Palmira, Armenia y Barranquilla con el objetivo de aportar al cuidado y mantenimiento de los niveles de salud de las personas que requieren servicios médicos integrales y de seguimiento dependiendo de su condición, con tarifas preferenciales y accesibles.



GERENCIAMIENTO DEL RIESGO

A continuación, encuentras los programas de Gerenciamiento del Riesgo a los cuales podrás inscribirte en las UIS, dependiendo de tu necesidad. Hacer parte de algunos de estos programas les ayudará a los usuarios a conservar la salud, mantener controlada su patología o avanzar en su proceso de crecimiento o etapa vital, además de brindarles herramientas médicas para beneficiar su estado general de salud y mejorar eventos adversos o de riesgo, impactando de manera positiva en la calidad de vida de los usuarios y su círculo familiar.

<p>PROGRAMA SONRISAS SANAS</p> <p>Promover el cuidado de la salud bucal y dental de la familia</p>	<p>PROGRAMA VACUNAS DE VIDA</p> <p>Lograr coberturas óptimas de vacunación, previniendo enfermedades futuras.</p>	<p>PROGRAMA BEBÉ A BORDO</p> <p>Preparación de parejas gestantes en todas las etapas.</p>	<p>PROGRAMA RETO VITAL</p> <p>Cuida tu salud cardiovascular.</p>
<p>PROGRAMA SALUDARTE</p> <p>Programa para jóvenes. Construcción de saberes, fomento de hábitos saludables y planeación de proyecto de vida.</p>	<p>PROGRAMA CRECIENDO</p> <p>Niños(as) sanos y felices. Entre los 0 y 9 años.</p>	<p>PROGRAMA HAZTE CARGO</p> <p>Fomentar los derechos sexuales y reproductivos. Busca reducir los riesgos y promover la prevención.</p>	



TENGA EN CUENTA

Los usuarios pueden ingresar a planes personalizados de controles periódicos, definidos de acuerdo con su necesidad. La adherencia y el cumplimiento de los controles, tratamientos farmacéuticos y el acompañamiento médico son fundamentales para alcanzar buenos resultados en el cuidado de la salud.

Las UIS cuentan con diferentes profesionales de la salud encargados de brindar la mejor atención por medio de servicios médicos generales, especialidades básicas como medicina interna, ginecología y pediatría, además de nutrición y psicología, entre otras, constituyendo así una atención multidisciplinaria de alta calidad técnica y científica.



**Solicita tus autorizaciones
médicas con comodidad**
a través de nuestra página web
sin salir de tu casa u oficina



1

Ingresa a:
***medicinaprepagada.
coomeva.com.co***



4

Diligencia los campos solicitados en
el formulario y adjunta los archivos
escaneados.



2

Haz clic en el botón **Servicios
en Línea** y selecciona la opción
Autorizaciones Médicas.



5

Finalmente haz clic en Guardar y toma
nota del número de radicación para
hacer seguimiento a la solicitud.



3

Escanea o toma una foto de
la orden médica y la historia clínica
que te entregó tu médico.
Guárdalos en formato .pdf o .jpg.



6

Cuando la orden sea autorizada recibirás
un correo electrónico con los documentos
de autorización para imprimir.

**Recuerda que también puedes solicitar tus autorizaciones médicas
desde nuestra **APP Móvil**.**



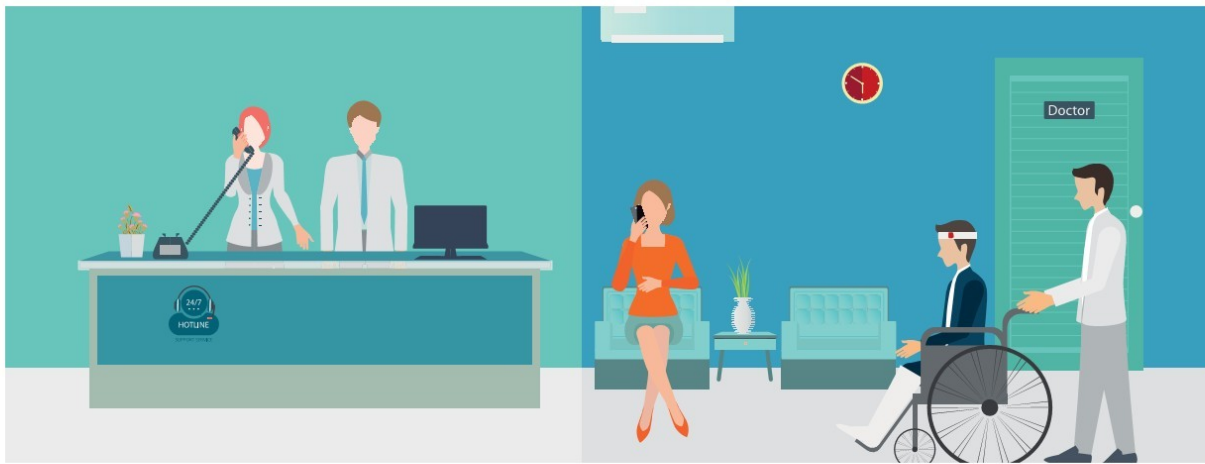
Coomeva | Medicina Prepagada
Nos facilita la vida

*En caso de que la orden esté acompañada de ayudas diagnósticas como Rayos X en acetatos, estos deberán ser entregados personalmente a un representante de servicio al cliente en los Puntos de Experiencia Coomeva Medicina Prepagada.



MEDICINA PREPAGADA, PRIVILEGIOS A SU ALCANCE

Accesibilidad a la red médica y elegir la institución de salud en la se quiere ser atendido, son dos de las bondades del Aseguramiento Voluntario frente a otros planes de este tipo en salud.



Los programas de Aseguramiento Voluntario surgen para que las personas cuenten con una protección especial ante un evento de salud inesperado a través de las comodidades que ofrece el servicio de la medicina prepagada.

En este caso, Coomeva Medicina Prepagada ofrece una diversidad de productos para suplir diferentes expectativas, presupuestos y necesidades de los afiliados. Tiene desde programas para cubrir al bebé desde su gestación hasta otros que responden a requerimientos de los adultos mayores. También cuenta con atención médica domiciliaria y prehospitolaria, además de programas de salud oral.

Cuando se abordan algunos de los beneficios de contar con un servicio de

medicina prepagada, se mencionan la accesibilidad a la red médica, por medio de la cual los pacientes pueden acudir y elegir de manera libre y directa a los especialistas, así como la institución en la que desean ser atendidos. Esto, sumado a elementos de atención diferencial que hacen que sea un servicio que ofrece confort.

CONOZCA LAS DIFERENCIAS

Una de las diferencias principales, sin embargo, entre las pólizas y las medicinas prepagadas, son la forma de calcular los incrementos anuales de las tarifas. Para las primeras, funcionan basados en la siniestralidad individual y colectiva de esta. A manera de ilustración, se asemeja al funcionamiento de un seguro de vehículo: a

mayor siniestralidad, mayor será el incremento en el periodo siguiente. En el segundo caso, están determinados por grupos etáreos, es decir, por edades y factores de riesgo generales de la población.

Otro distintivo está en los órganos de vigilancia de cada una de las modalidades. Las pólizas están regidas por la Superfinanciera, cuyo énfasis está en la evaluación económica del producto, el tipo de sistema y el modelo, y las medicinas prepagadas por la Supersalud, enfocada en la calidad y prestación de los servicios. Cada usuario debe evaluar, según sus condiciones personales y familiares, cuál de las opciones se ajusta a sus necesidades, porque en el mercado existen alternativas para el aseguramiento voluntario en salud ●



NOS LLEGAN CARTAS

A continuación presentamos un mensaje de felicitación enviado el pasado 21 de febrero de 2017 a nuestra Institución por Alirio Osorio García, Presidente de la Asociación de Usuarios EPS Coomeva Medicina Prepagada- Coomeva Sinergia Global en Salud.

"Muchas gracias por su eficiente y solidaria ayuda ante nuestras manifestaciones de la necesidad de una información oportuna y agilización de órdenes, procedimientos, etc., a nivel nacional, Medellín, Bogotá, Cali y Villavicencio.

Además que es usted de las personas que protegen la imagen excelente que tenemos de Coomeva Medicina Prepagada, y así mismo hacer extensivo este reconocimiento al equipo que lo acompaña.

Copia al gerente Sr. Zapata Builes y al Departamento de Comunicaciones de MP, Revista Salud.

Los méritos son para reconocerlos cuando los paisanos están vivos".

ALIRIO OSORIO GARCÍA

CONTÁCTENOS A TRAVÉS DE NUESTRAS LÍNEAS:

Bogotá: (1) 743 54 85

Cali: (2) 489 00 73

Barranquilla: (5) 385 31 65

Medellín: (4) 604 45 07

Línea Nacional Gratuita:

01 8000 93 1 666

TAMBIÉN A TRAVÉS DE NUESTRA PÁGINA WEB:

www.medicinaprepagada.coomeva.com.co

SALA AZUL
ATENCIÓN PREFERENCIAL

EN CLÍNICA OFTALMOLÓGICA DEL CARIBE
ELEVAMOS NUESTRA ATENCIÓN A UN NIVEL SUPERIOR

Póliza, Medicina Prepagada y Particulares

(575) 3363770 (57) 3157193185

Calle 85 No. 50 - 37 Piso 9
Torre Médica Del Mar
Barranquilla, Colombia, Suramérica

www.cofca.com [f](#) [t](#) [w](#)

Primera clínica en Colombia con acreditación internacional

Accredited by

ACREDITAS
Global

AAHC
ACCREDITATION AGENCY
FOR HEALTHCARE SERVICES, INC.

A subsidiary of
AAHC Inc.



INGRESOS

BUENAVENTURA

Clínicas, Centros Médicos y Hospitales

Grupo Operador Clínico
Hospitalario por Outsourcing
S.A.S - G Ocho S.A
Cra. 66 # 4 - 40, barrio
Ciudadela
Tel: 2445457

Odontología general

Bonsana IPS - SAS
Cra. 2 # 3 - 33, Centro
Tel: 3174038834

BUGA

Medicina General

Guillermo H. Restrepo Plata
Calle 5 # 12 - 76
Tel: 2277593 - 3155427640

Oftalmología

Clínica Oftalmológica
de Buga Ltda.
Cra. 16 # 05 - 71
Tel: 2360660

Ortopedia

Fabio H. Bustamante Alzate
Calle 3 # 13 - 51
Tel: 2280149 - 3208999801

Odontología General

Clínica Odontológica
Arte Oral SAS
Calle 8 # 14 - 69
Tel: 2388602

CALI

Clínicas, Centros Médicos y Hospitales

Laboratorio Clínica Acacias
Ips S.A.S
Calle 78 A # 27B - 10
Tel: 4229722

Medicina Alternativa

Beatriz E. Mosquera Chávez
Calle 5B 2 # 38 - 73
Tel: 5145151

Neurología

Diana M. Torres Rubio
Calle 5D # 38A - 35, Torre 1,
consultorio 1028
Tel: 3043661213

Neurología Pediátrica

Gustavo A. Charría Ortiz
Cra. 39 # 5B - 94
Tel: 6821000 ext. 14500 - 14536

Otorrinolaringología

Paola A. Buitrago Perdomo
Calle 5D # 38A - 35, Clínica
Vida, Torre 1, consultorio 1033
Tel: 3166398248

PALMIRA

Centros Médicos y Hospitales

IPS Soe Sistema Odontológico
Especializado SAS
Cra. 30 # 27 - 66
Tel: 2859865 - 3108914972

PASTO

Medicina Física y Rehabilitación

Javier Mauricio Moreno
Cra. 32 # 13 - 33
Tel: 7364948 - 3007079271

Odontopediatría

María C. Fajardo Santacruz
Cra. 42 # 18A - 94,
consultorio 406
Tel: 7316081

TULUÁ

Clínicas, Centros Médicos y Hospitales

Centro de Alta Tecnología
Diagnóstica del Eje Cafetero
S.A Cedicaf S.A
Cra. 34 # 27 - 31
Tel: 2247082

Medicina Interna

Carlos A. Olaya Masmela
Cra. 35 # 24 - 56
Tel: 2252787

Ortopedia y Traumatología

Santiago A. Robledo Quintero
Cra. 34 # 26 - 07,
consultorio 305
Tel: 2252787

ACTUALIZACIÓN DE DATOS

BUGA

Otorrinolaringología

Katherin Losada Salazar
Cra. 8A # 5 sur - 32, barrio El
Albergue
Tel: 2390534 - 3216585809

CALI

Densitometría Ósea

Riesgo de Fractura S.A.
Cra. 42A # 5C - 95
Tel: 5562946 - 5568104

Odontología General

Lesby Janeth Cortés Ruíz
Cra. 45 # 5A - 65
Tel: 5518649 - 3104687374

Conoce nuestra amplia red de profesionales de la salud. Visita www.medicinaprepagada.coomeva.com.co



Piloskin®

LÍNEA CAPILAR PARA CADA TIPO DE CABELLO

¿Cabellos desvitalizados?

Línea capilar anticaspa y anticaída



NUEVO
Ahora con
SAW PALMETTO



Piloskin
Tratamiento
Capilar
Intensivo



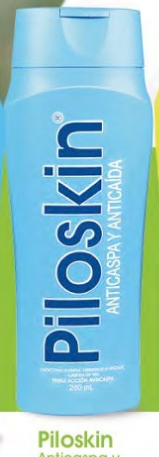
Piloskin
Reparador
Capilar



Piloskin
Tónico Capilar



Piloskin
Anticaída
Cabello Graso



Piloskin
Anticásps y
Anticaída



Piloskin
Anticaída Con
BIOTINA
Cabello Normal



Piloskin
Plus



Piloskin
Acondicionador
Anticaída



Piloskin
Ultra
Anticaída



Piloskin
Forte

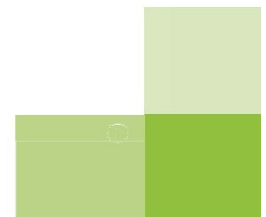
La mejor elección para tener un cabello saludable



www.skindrug.com.co

INNOVACIÓN DERMATOLÓGICA

Pharmaderm & skindrug



**Te ayudamos a ver
lo que siempre has querido!**

**Clínica de
Oftalmología
de Cali S.A.**



**Más de 60 médicos
Oftalmólogos expertos
en el tratamiento de
enfermedades oculares**

- Consulta de Oftalmología Integral y en todas las Subespecialidades
- Exámenes Diagnósticos
- Procedimientos Quirúrgicos
- Tratamientos con Tecnología Láser
- Servicio Farmacéutico Especializado
- Cirugía Refractiva
- Diabetes y Salud Ocular
- Optometría y Ópticas
- Paciente Internacional



Carrera 47 No. 8C-94



(2) 511 0200



citas@clinicaofta.com



www.clinicaofta.com

Cali - Colombia

Convenio Institucional



Coomeva
Medicina Prepagada