

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

MASCOTAS EN LA FAMILIA



ISSN 1692 - 5556 Febrero - Marzo de 2016 Edición 127

VIGILADO Supersclud

www.revistasaludcoomeva.co

 **Coomeva**
Medicina Prepagada



Número 127
Febrero - Marzo 2016
Fundador Revista Salud
Gilberto Lotero Muñoz (q.e.p.d.)

Consejo de Administración
María Eugenia Pérez Zea

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

Coomeva Sector Salud
Gilberto Quinche Toro

Gerente General Medicina Prepagada
Jorge Alberto Zapata Builes

Dirección General
Xiomara Iveth Campo

Comité Editorial
Pascual Estrada Garcés

**Director Médico Nacional
de Medicina Prepagada**
Hernán Darío Rodríguez

Director Nacional CEM
Blanca Inés Vélez

Directora Nacional Salud Oral
Joas Benítez

Jefe de Epidemiología
Claudia Patricia Erazo

**Jefe Nal. Seguridad de la Atención
Sinergia Salud**
Bertha Varela Rojas

Jefe Nacional Auditoría Médica
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**
Julian Villegas

**Jefe Nacional de Gestión de Riesgos
en Salud**

Editora
Paula Lilián Henao Bermúdez

Coordinadora Editorial
Evelyn Catalina Morales Henao

Colaboración
Marco Emilio Ocampo Osorio
María Cecilia Aponte



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

Macroeditora de Revistas
Paula Andrea Montoya T.

Editora de Revistas
Natalia Estefanía Botero

Diseño
Luisa Fernanda Vélez García

Catalina D'Amato

Juan Sebastián Arango

Carolina Alzate

Periodistas
María Antonia Giraldo

Catherine Díez V.

Daniel Rivera

Claudia Arias

Daniela Granada

Ingrid Cruz

Isabel Vallejo

Julian David Sierra

Laura Vega

Fotografía

Shutterstock y cortesía.

Comercialización

El Colombiano

Cali: 310 544 2354

marisolm@elcolombiano.com.co

Bogotá: (1)4156764 ext. 1504

Medellín: 312 202 7269

monicagr@elcolombiano.com.co

313 570 7356

mariaapc@elcolombiano.com.co

ESTE AÑO HAZ REALIDAD TUS PROPÓSITOS

En esta primera edición del 2016 queremos expresarte nuestros mejores deseos de éxito, amor y abundante salud, pues sabemos que con nuestra compañía tu bienestar está más cerca. Te invitamos a hacer realidad tus propósitos de asumir hábitos saludables, mejorar tu salud, acondicionar tu cuerpo, estar en forma, consumir suficiente agua y alimentarte sanamente, entre otras costumbres, pues aquí encontrarás consejos profesionales para lograrlos.

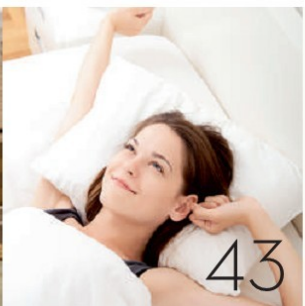
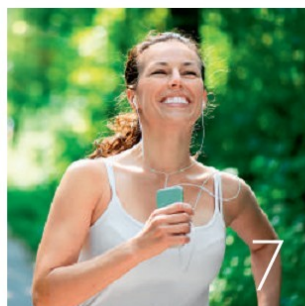
Coomeva Medicina Prepagada tiene más de 40 años de experiencia, y es pionera en el servicio de medicinas prepagadas en el país, y en honor a la confianza que miles de usuarios han depositado en su servicio, busca cada día mejorar su calidad para lograr la excelencia en atención en salud. Por ello, se enorgullece en compartir que al finalizar 2015 logró la recertificación de su sistema de Gestión de Calidad por parte del ente certificador Bureau Veritas Certification.

De esta manera se reafirma el compromiso con tu salud y la de tu familia, fortaleciendo sus procesos, servicios y la red de prestación en todo el país con el objetivo de seguir siendo la primera opción en tu mente a la hora de confiar lo más preciado, la salud •

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. © 2016**

CONTENIDO

Febrero - Marzo 2016



(CON TU MUNDO)

- 8 Para ellas**
Madresolterismo, el apoyo es clave.
- 12 Tu generación**
Alcohol sin control.
- 16 Ten en cuenta**
¿Es bueno que los niños tengan una mascota?
- 22 A dúo**
Manejar bien la economía entre dos.

(CON TU CUERPO)

- 26 Para ellas**
Adelgazar, evite la vía rápida.
- 30 Tendencias**
Esa obsesión por los alcalinos.
- 32 Por tu sonrisa**
¿Cómo envejecen nuestros dientes?
- 36 Al natural**
Cada paso cuenta para el peso corporal.
- 38 Radiografía**
Atención a la tiroides.

(CON TU MENTE)

- 44 Para ellos**
Cabeza fría ante la infertilidad masculina.
- 48 Vida actual**
Noticias del mundo de la salud.
- 50 Pequeños Gigantes**
¿Cómo enfrentar la dislexia?
- 54 Antes de**
Cuando su decisión es estar solo.
- 58 Abuelos**
Aprenda y comparta para sentirse vital.

(CONTIGO)

- 62 Especial**
"Perdonar es sanar":
Claudia Palacios
- 66 Directorio**
Nuevos prestadores de salud en Coomeva



SunStop®

LA PROTECCIÓN SOLAR DE USO DIARIO
PARA TODO TIPO DE PIEL

Protección
360°

UVA/UVB
Radiación Infrarroja
ANTIEDAD

¿Te proteges del SOL?



SunStop
Barra Labial

SunStop
Total crema
SPF 60

SunStop
Gel
SPF 45

SunStop
Loción
SPF 30

SunStop
Crema
SPF 100

SunStop
Plus
SPF 50

NUEVO
SunStop
Concealer
Stick Corrector

SunStop
Polvos Compactos



¿Qué es Sinergia Salud?

Sinergia Salud es la red de prestación de **Servicios de Salud** que se ofrecen en unidades e instituciones de propiedad del **Grupo Coomeva** integrada por tres líneas:

VELLUDO Supersalud

Línea Hospitalaria	Línea Ambulatoria	Línea Diagnóstica
  	<ul style="list-style-type: none"> · 40 Unidades de Atención Básica. · 12 Unidades Integrales en Salud. · 16 Unidades de Prevención Clínica. · 8 Salas VIP. 	Laboratorio Clínico

Nuestras **Unidades Integrales en Salud** prestan **Servicios Odontológicos, Servicios Médicos, de Vacunación y de Laboratorio** a los usuarios de Coomeva Medicina Prepagada, brindándoles atención en los **niveles I y II** con un amplio portafolio de servicios de alta calidad y cobertura a nivel nacional.

Contáctenos visitando nuestra página web: www.sinergiasalud.com.co
o a la Línea de Atención Nacional 01 8000 942 029.

CON TU MUNDO

10

ESTIRAMIENTOS SOSTENIENDO CADA UNO POR 10 SEGUNDOS LE AYUDARÁN A EVITAR LA FASCITIS PLANTAR, QUE GENERA DOLOR AL CAMINAR.

HACER EJERCICIO PUEDE MEJORAR SU ESTADO DE ÁNIMO Y MINIMIZAR LOS EFECTOS DEL ESTRÉS DIARIO.

UNA OPCIÓN AL ALCANCE

El ejercicio fortalece los huesos, el corazón y los pulmones, tonifica los músculos, mejora la vitalidad, ayuda a conciliar mejor el sueño y alivia la depresión.

ENCUENTRE EL MOMENTO

Una caminata rápida, por media hora, mientras hace las diligencias le ayudará a quitar la sensación de agotamiento que puede derivar en una enfermedad crónica.

LA ACTITUD CUENTA

La manera como se percibe usted mismo puede cambiar si toma la determinación de comenzar rutinas sanas. Consulte para lograr que el ejercicio sea seguro.

(CON TU MUNDO
para ellas)

MADRESOLTERISMO EL APOYO ES CLAVE

Esta condición puede ser buscada o no deseada. En todos los casos, es crucial la orientación.

ASESORA
KATHERINE MONTAÑEZ ROBLEDO
Psicóloga, adscrita a
Cooimeva Medicina Prepagada.

Era muy joven cuando quedó embarazada. Aunque el padre del bebé no respondió, fue una madre soltera que tuvo la fortuna de contar con el apoyo de su familia tanto económico como en la crianza de su hijo. Siguió viviendo en la casa de sus padres y mientras trabajaba ellos le cuidaban al niño, de esta manera y poco a poco, logró salir adelante con su hijo.

Pese a que lo ideal es que los niños tengan la figura paterna y materna para que a partir de la información transmitida por el género masculino y el femenino vayan construyendo su propia identidad, actualmente se dan muchos casos de madresolterismo y de padre ausente. Según el estudio Mapa Mundial de la Familia 2014, realizado por las entidades Child Trend, Social Trends Institute y ocho universidades, Colombia tiene la tasa de madresolterismo más alta del mundo.

Esta condición puede ser causada (voluntaria), la cual consiste en que la mujer quiere tener sola a su hijo, no es tan traumática para ella porque proviene de su propia iniciativa y decisión, respaldada, la mayoría de las veces, por su estabilidad emocional y económica, pero para el hijo



no es tan fácil porque se le priva de tener un padre. La psicóloga clínica, Katherine Montañez Robledo, afirmó que estos casos se conocen como Grito de Liberación Femenina, en tanto la mujer se hace cargo de todo lo relacionado con el hijo mientras el padre no asume ningún tipo de responsabilidad.

Si bien el rol paterno lo puede asumir un abuelo, tío o primo, es posible que no sea lo mismo que si lo ejerciera el padre porque la parte afectiva, la sensación de seguridad, no se provee de igual manera. En la actualidad, los padres participan de manera más activa en el cuidado y crianza de los hijos, demuestran más el afecto y apoyan la identificación de la sexualidad.



El madresolterismo también puede ser no deseado, se produce porque no hubo planificación familiar, este caso es traumático para la mujer porque la culpa recae sobre ella, es señalada, rechazada y abandonada.

En esta situación, Katherine Montañez Robledo, recomienda que la madre no le transmita su dolor al hijo, que no lo rechace porque él no tiene la culpa de nada y que no desvirtúe al padre. “Hay que enseñarle al niño que él es importante, ayudarlo a ser líder, a que asuma la situación sin estrés, tristeza o ira, que comprenda que viene de padre y madre biológicos y que por motivos personales no hay vínculo con el primero”.

Cuando no hay claridad y compren-

Buscar centros de ayuda y de capacitación para el trabajo es indispensable para las madres solteras que se sienten solas y rechazadas por su familia.

(CON TU MUNDO
para ellas)

La tercera parte de las mujeres que son madres en Colombia están solteras y son jefas de hogar, según la última Encuesta Nacional de Demografía y Salud.



sión sobre la ausencia del padre, buenas pautas de crianza, autoridad frente al niño y un buen desempeño al impartir órdenes, el hijo de una madre soltera puede presentar: problemas de conducta en el colegio, trastorno negativista desafiante (en contra de la autoridad y de la norma), bajo interés por diversas actividades (académicas, deportivas, artísticas y culturales), trastornos de déficit de atención, bajo rendimiento en el aprendizaje, inseguridad, soledad y depresión.

Si la madre soltera se siente sola, desprotegida y rechazada por su familia, puede buscar ayuda en instituciones como albergues maternos y centros de capacitación para el trabajo, pero hay casos en que la familia apoya no solo económicamente sino también en la crianza del niño. El madresolterismo por abandono es más frecuente en los estratos bajos, medios y en las adolescentes porque tienen baja escolaridad y no cuentan con buenas posibilidades económicas.

Cuando la mujer gestante es una niña o una adolescente, la situación se torna más delicada porque tienen que afrontar el rol de madres cuando por su edad deberían estar viviendo otras cosas, además biológicamente su cuerpo no está preparado para la maternidad, porque no está maduro el aparato reproductor.

Si la madre, niña o adolescente, es de estrato bajo, debido a los problemas económicos hay más dificultades, además si tiene bajo nivel educativo, las posibilidades de conseguir un empleo digno y de sacar adelante a su hijo son menores.

Según la última Encuesta Nacional de Demografía y Salud (Ends), el 19,5% de mujeres entre 15 y 19 años han sido madres o están en embarazo. Por su parte, en el 2013, el Dane registró 153.711 nacimientos de madres con edades entre los 10 y 19 años. En la actualidad, el embarazo a edades tempranas es considerado como un problema social y de salud pública, el cual puede ser disminuido con el fortalecimiento en la educación sexual.



NUEVAS FAMILIAS

El modelo tradicional de familia (padre, madre e hijos) le ha dado paso a otros tipos de hogares, entre ellos, los monoparentales en las que la mayoría de las veces, la mujer madre, está sola con sus hijos, entonces además de hacerse cargo de su función materna, le suma la del sostén del hogar. También están las familias homoparentales, (parejas del mismo sexo), las cuales en Colombia y según la ley, se les reconoce el matrimonio civil y la adopción de hijos. También están las familias ensambladas donde luego de un divorcio, separación o viudez, mujeres y hombres con hijos, deciden construir un nuevo hogar, además, están las parejas que no desean tener hijos y se centran en su trabajo, tienen un poder adquisitivo medio alto y quieren disfrutar un estilo de vida en el que prime el ocio y la diversión; y las familias unipersonales, compuestas por un solo miembro •



Pedalear
por primera vez
hacia la meta

Momentos que te llenan de
bienestar interior

Somos **especialistas** en el cuidado del **sistema digestivo**, por eso buscamos que te sientas **bien por dentro**.

 **INSTITUTO
GASTROCLINICO**

VIGILADO Supersalud

Nos preocupamos por
tu bienestar interior

 **444 66 00**

www.institutogastroclinico.com
instituto@gastroclinico.com.co



(CON TU MUNDO
tu generación)

ALCOHOL SIN CONTROL

Los adolescentes se inician cada vez más temprano en la bebida.
Es preciso educar y prevenir.

ASESOR LUIS ALBERTO MARÍN ESCOBAR -
Psicólogo, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada.



Cada tanto el país conoce de un nuevo episodio de conductores embriagados que irrespetan a la autoridad, cometen graves accidentes o se hacen acreedores de millonarias multas. Todo -incluyendo el poner sus propias vidas en riesgo- por manejar con tragos.

Si se hace un seguimiento juicioso a esas noticias de borrachos al volante se observará que no pocas veces los penosos protagonistas son adolescentes. Y no es simple coincidencia.

Los estudios confirman que los jóvenes están iniciándose en la bebida más temprano, abusando del consumo y cayendo en la adicción.

La información la entregó la

Encuesta Nacional de Salud Mental (ENSM 2015), que reveló que el 5,2 % de la población adolescente, entre 12 y 17 años, lo hace en exceso. El estudio, realizado por el Ministerio de Salud, Colciencias y la Universidad Javeriana, este año, es el más serio que se hace al respecto y encuesta a 15.351 personas.

Luis Alberto Marín Esteban, psicólogo con dos maestrías y extensa experiencia en la materia, sostiene que el nivel consumo excesivo de alcohol se ha doblado con relación al mismo estudio anterior, hecho en 2003. Marín es también testigo del fenómeno en su consultorio: cada vez son más y más los chicos y chicas que acuden a su consulta en busca de ayuda para enfrentar los problemas relacionados con el abuso del trago. “Hay todo tipo de casos, incluso señoritas de quince años con graves intoxicaciones etílicas sin tufo, porque el consumo se hace a través de la vagina empapando de alcohol los tampones”, dice el especialista.

En una sociedad y una cultura como la colombiana, donde alegría puede significar borrachera en la misma lógica que tristeza figura trago, luchar contra el consumo excesivo es una misión ardua. Pero no sólo conviene sino que es urgente hacerlo. Los múltiples líos que trae la embriaguez para la juventud son mucho más delicados que el simple deterioro de las finanzas. Un menor que cae en la bebida incurre pronto en conductas agresivas (y con ello los peligros a su integridad física y mental se disparan), su nivel académico se reduce, pierde motivación y hasta puede incurrir en comportamientos antisociales y descontrol, engegucciado por la ansiedad de consumir.

Aunque hay procedimientos y tratamientos para quienes han caído en el alcohol, el esfuerzo más significativo para atacar el abuso se debe dar antes del primer trago de la vida. La clave del asunto está en



**PORQUE
LA VISIÓN ES
EL SENTIDO MÁS
IMPORTANTE**

OFRECEMOS SERVICIOS
DE CALIDAD

NUESTRO PORTAFOLIO

- Consulta especializada de oftalmología y todas las superespecialidades
- Exámenes de diagnóstico oftalmológico: contamos con el nuevo equipo Optomap
- Cirugías de la especialidad
- Consulta prioritaria
- Optometría y ortóptica
- Equipos de rayos láser
- Prótesis oculares
- Óptica
- Farmacia

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

**Clínica
Clófán**
Servicios en oftalmología

CróssMedica
Vitalab Supermed

☎ Línea única: +57 (4) 448 17 01

Síguenos en:  / Clófán

Sede Principal: Cra. 48 No. 19 A - 40, Sector Ciudad del Río Edificio Torre Médica, Medellín - Colombia. Sede Oriente: Calle 42 No. 56 -39 local 128. Savanna Plaza. Rionegro - Antioquia

(CON TU MUNDO
tu generación)

85%

DE LOS COLOMBIANOS
MENORES DE 18 AÑOS
HA CONSUMIDO
ALCOHOL.



ATENCIÓN A LAS BEBIDAS ENERGIZANTES

El psicólogo, Luis Alberto Marín, llama la atención sobre las bebidas energizantes, especialmente populares entre la juventud, desatendidas por una estricta regulación legal y las cuales ni siquiera figuran en los estudios o investigaciones sobre uso y consumo de sustancias psicoactivas. "Algunas tienen componentes adictivos, hay que tener mucha precaución al beberlas y rodearse de información de calidad para descubrir las implicaciones de su consumo", anota.



la prevención. La educación es el instrumento más eficaz para lograr que los muchachos no se inicien tempranamente en el consumo, con lo que las posibilidades de adicción aumentan. "La prohibición debe operar como fórmula legal, formal, frente a los adolescentes: tal como lo dice la ley, prohibida la venta y consumo de alcohol para menores de 18 años. Pero a nivel familiar y social lo que debemos hacer es brindar educación para que el adolescente conozca y comprenda cuáles son los riesgos del consumo. Con pautas, buen ejemplo e información clara propenderíamos por una iniciación tardía en el consumo, no como ahora que arranca a los 10 u 11 años, el ideal es que el inicio del consumo se retrase hasta los 21 años,

que es cuando termina la maduración del sistema nervioso central", explica Marín.

Científicamente está establecido que la presencia de alcohol, toxinas como las que contiene el cigarrillo u otras sustancias psicoactivas, generan alteraciones en la maduración, en el normal desarrollo del sistema nervioso central, y con ello se favorece la adicción, es decir que el inicio temprano en el consumo de alcohol implica un mayor riesgo de abuso y dependencia. Este riesgo se reduce si se tiene contacto inicial con el alcohol una vez el sistema nervioso se ha desarrollado, pues para tal momento los chicos tendrán un criterio cognitivo que les permitirá controlarlo, y no que el alcohol los controle. O lo peor, que los descontrola. ●



Nueva experiencia de servicio



Vemos por ti, tu bienestar es nuestra *Pasión*



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

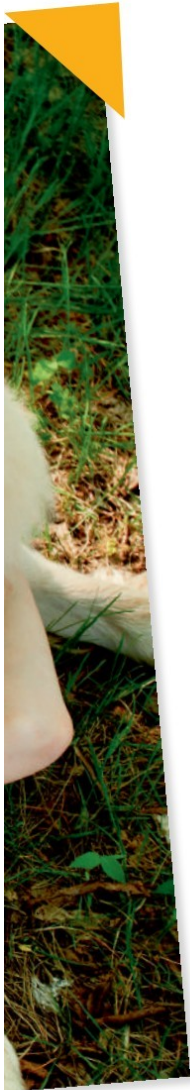
Citas: 444 05 93 PBX: 262 63 63 | Cra. 43 # 29 - 35

www.clinicasandiego.com.co |  | 

(CON TU MUNDO
ten en cuenta)



¿ES BUENO QUE LOS NIÑOS
TENGAN UNA **MASCOTA?**



ASESOR
RAFAEL H. MÉNDEZ.
 Pediatra, adscrito a Coomeva
 Medicina Prepagada.

Jazmín quiere regalarle a su hija de 8 años un perrito. Su niña es hija única y ama los animales. Cree que una mascota podría darle mucha alegría y compañía. Sin embargo, no está segura de tomar esa decisión. Le teme a los problemas de salud que estén involucrados con tener un perro en casa. Tampoco sabe si realmente ayudará a desarrollar cualidades de su hija, o si por el contrario, puede convertirse en una carga más para ella.

Su situación es quizás uno de los momentos que muchas familias enfrentan cuando quieren sorprender o motivar a los niños con una mascota. ¿Cómo hacerlo bien? El pediatra Rafael Humberto Méndez propone que debe establecerse primero un acuerdo familiar con relación a la aceptación de una mascota. Es vital que todos los miembros del núcleo familiar estén de acuerdo con la presencia de un nuevo integrante y puedan potencializar las ventajas de que esté en casa.

Cuando la decisión de tener una mascota está tomada, se deben determinar los compromisos con ella. Es decir, evidenciar y acordar las tareas que cada miembro de la familia tendrá para garantizar el bienestar del animal. De esta manera, se desarrollará el sentido de responsabilidad de cada integrante, especialmente el de los niños.

Es necesario tener en cuenta que aunque los niños deben hacerse cargo de la mayor parte de las obligaciones, los padres están involucrados en estos compromisos.

“La convivencia de los niños con las mascotas, mejora su desarrollo. Pueden adquirir un enorme sentido de responsabilidad. Además, tienen la posibilidad de mejorar su actividad física y nutrir su evolución psicológica”, señala Méndez.

Una mascota le otorga a los niños la posibilidad de fomentar su salud física y emocional. Los invita a ejercitarse y desarrollar afecto y entrega. Incluso, influye en tratamientos contra el estrés y la ansiedad, e interviene en procesos para desarrollar habilidades sociales.

Los problemas de salud asociados a la tenencia de una mascota, tienen que ser evaluados por un profesional médico que determine si según las características físicas del niño, se puede generar una afección. Es necesario vigilar su reacción y estar atento a los signos de adaptación al animal.

Tener una mascota
 desarrolla la capacidad de cada
 miembro de la familia de acordar y
 cumplir con compromisos determi-
 nados para el bienestar del animal.

Cuidar de un perro o un gato es una decisión
 que influye en la evolución física y emocional
 de un pequeño. Además, incide en el desarrollo
 del sentido de responsabilidad y el compromiso.





¿A QUÉ EDAD SE LES DEBE DAR UNA MASCOTA?

Antes de los tres años de edad, los niños pueden considerar a la mascota como un juguete. No tienen consciencia de cuáles son sus necesidades, y el sentido de responsabilidad apenas comienza a desarrollarse.

Si la familia decide tener una mascota, hay que heredarles las obligaciones a los pequeños cuando superen los cuatro o cinco años. Durante este lapso, es necesario enseñarles cómo tratar adecuadamente al animal y estar atentos a manejar a tiempo posibles comportamientos relacionados con celos y envidia.

Entre los cuatro y los cinco años, los niños comprenden las necesidades básicas de su mascota. Pueden ayudar en algunas labores como alimentarla y limpiar los espacios que habita. Después de los seis años, los pequeños se pueden involucrar en tareas que exigen mayor agilidad y responsabilidad, como sacar al animal a dar un paseo o bañarlo.

6
DE CADA 10 FAMILIAS COLOMBIANAS TIENE MASCOTA EN CASA.



“No hay una regla que indique cuál es la mejor edad para tener una mascota. Existen algunas pautas, pero lo más importante es definir a tiempo y con claridad las responsabilidades del niño, que comprenda que el bienestar del animal depende de su cumplimiento con las obligaciones, y que esa mascota es un ser vivo al que debe proteger y amar”, indica Méndez •

ELIGE LA MASCOTA IDEAL

Más de 4.000 animales son abandonados al año en Colombia. Por lo menos 6.000 son sacrificados en este mismo lapso.

Para evitar que más mascotas tengan este destino, las familias deben conocer lo que significa compartir con ellas el hogar. Para elegir mejor a ese nuevo integrante de la familia, Edgar Gutiérrez, Director de la Clínica Veterinaria de la Universidad de La Salle, propone diez reglas de oro:

- 1 **PLANIFICAR LA DECISIÓN**
Tener en cuenta el dinero, espacio y tiempo que va a implicar tener mascota.
- 2 **ASESORARSE DE UN EXPERTO**
Determinar si la especie, raza y sexo es la adecuada para la familia según el espacio donde viven y sus hábitos.
- 3 **PREPARAR EL HOGAR**
Es importante que la mascota tenga disponible comida, lugar donde dormir, elementos de aseo, juguetes, entre otros.
- 4 **PROYECTARSE**
Pensar en que la mascota acompañará la familia por lo menos durante diez años.
- 5 **CAPACITARSE**
Leer y dialogar con otros amos sobre el mundo de su mascota, gustos, debilidades y necesidades.
- 6 **IDENTIFICAR LA MASCOTA**
Permitir que el animal use placas o dispositivos que tengan su nombre y los datos del propietario.
- 7 **EDUCACIÓN**
Invertir en el cachorro para que tenga pautas de comportamiento que permitan la sana convivencia.
- 8 **ESTERILIZAR**
Es una buena elección para evitar sobrepoblación, conductas inadecuadas y aprovechamiento injusto de sus posibilidades de reproducción.

Nuestra mejor imagen es la satisfacción de nuestros pacientes



Nos guía la tecnología.
Nos impulsa el ser humano.

Resonancia Magnética General y Especializada

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

Tomografía multicorte de 64 canales

Cardiología no invasiva y vascular periférico

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

Ecocardiografía

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



[@sanvicentefund](https://twitter.com/sanvicentefund)
[/sanvicentefundación](https://www.facebook.com/sanvicentefundacion)
www.sanvicentefundacion.com

IATM,
un Instituto de
San Vicente
Fundación

Número Único: (4) 448 44 81

• Sede La 80 • Sede Poblado • Sede Hospital • Sede Ciudad del Río
 • Operamos el servicio de Resonancia Magnética en centros
 especializados de San Vicente Fundación Rionegro
www.iatm.com.co • Medellín Colombia

(CON TU MUNDO
vida moderna)

PARA SABER MÁS



DESNUTRICIÓN AFECTA LA SALUD

El Journal of the American Medical Association publicó un estudio que resalta las fallas en la lucha contra la desnutrición en los países en desarrollo. Según investigadores de las Universidades de Harvard y Toronto, mientras que el índice de niños en situación de desnutrición disminuye, el de los adultos se mantiene, siendo las mujeres las más afectadas por la dificultad de acceder a los alimentos. Esto provoca serios problemas de salud como mayor exposición a las infecciones y a enfermedades en general, además, las mujeres, en especial en estos países, suelen encontrarse en una grave situación de pobreza y no tienen ningún tipo de educación, problemáticas que heredan a sus hijos.



30%

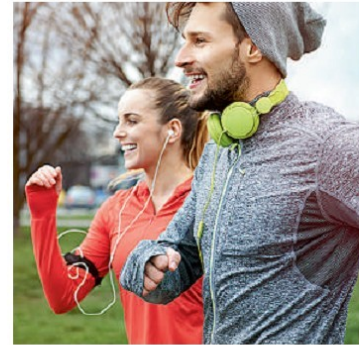
DE LAS PERSONAS QUE MUEREN POR ENFERMEDADES ALIMENTARIAS SON NIÑOS, SEGÚN LA OMS.

HONGOS PODRÍAN CAUSAR EL ALZHEIMER

Un grupo de investigación de la Universidad Autónoma de Madrid descubrió una relación entre las infecciones cerebrales causadas por hongos y el Alzheimer. Al estudiar comparativamente los cerebros de personas sanas y de personas que padecían Alzheimer descubrieron que estos últimos tenían una infección causada por hongos intestinales que de alguna manera se alojan en el cerebro y pueden desencadenar la enfermedad.

SEXO EN JUSTAS PROPORCIONES

Un grupo de investigadores de la Universidad de Toronto presentaron un estudio en el que calculan los límites del sexo para mejorar el bienestar de una pareja. Según los autores del trabajo, la práctica sexual incrementa sus beneficios incluso solo con una sesión por semana.



CUIDADOS DE LA JUVENTUD PREPARAN PARA LA ADULTEZ

- ▶ Investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de John Hopkins estudiaron 5,000 sujetos entre los 18 y los 30 años, durante un periodo de 27 años, para confirmar que si se mantenían activos físicamente durante su juventud tenían menos posibilidades de sufrir enfermedades cardíacas durante el resto de su vida.
- ▶ Las pruebas físicas que realizaron los sujetos, demostraron que entre mejor estado físico conseguían, más bajaban las probabilidades de muerte relacionada con problemas cardíacos más adelante en su vida.

(TEN EN CUENTA)



Este mes se celebró el Día Mundial contra el Cáncer para fomentar medidas destinadas a reducir la carga de esta enfermedad.

EL MEJOR HOSPITAL LO TIENES EN CASA

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

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

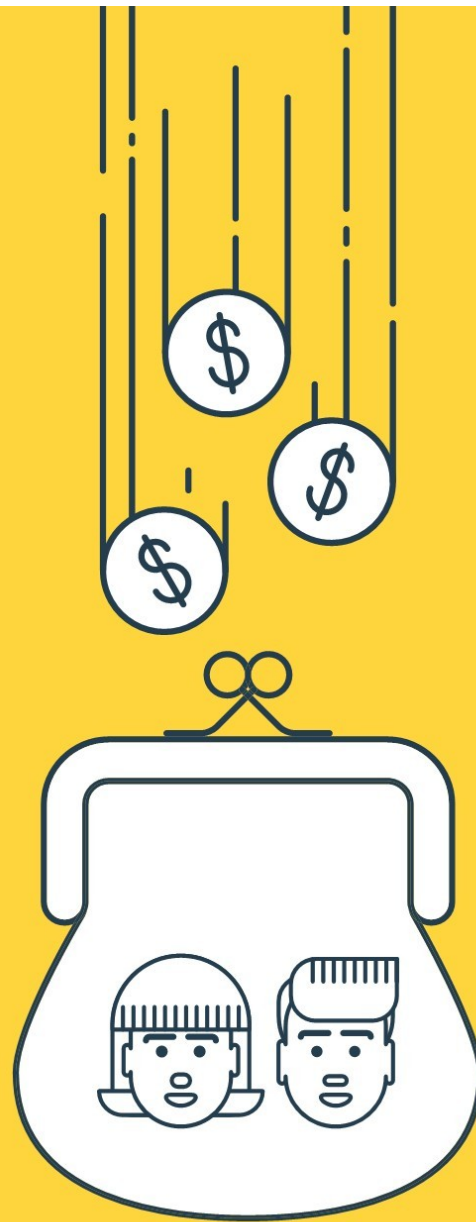
- | | | |
|--------------|-----------|-------------|
| CALI | BUGA | PALMIRA |
| POPAYÁN | TULUÁ | PASTO |
| BARRANQUILLA | CARTAGENA | SABANALARGA |
| MEDELLÍN | RIONEGRO | MONTERÍA |
| BOGOTÁ | | |

 **Línea nacional
018000934046
desde Cali 3211219**

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

www.hospitalencasa.com.co





MANEJAR BIEN LA ECONOMÍA **ENTRE DOS**

ASESORA ROSA GUEVARA QUINTERO. Psicóloga de pareja, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.



El tema del dinero en pareja requiere de abrir espacios de diálogo para lograr acuerdos que permitan manejar las finanzas con objetividad y respeto.

Aunque el manejo de la economía en la pareja es un tema crucial, este suele quedar relegado y, apenas cuando se presentan graves problemas, es que se le presta la debida atención, muchas veces, cuando es demasiado tarde. Si al asunto de cómo administrar el dinero entre dos se le considera oportunamente, es probable que ese momento de crisis no se presente, y si ocurre, que no sea una amenaza para la estabilidad de la pareja como tal.

Pero, ¿cuándo es el momento oportuno para hablar del dinero entre la pareja y cómo hacerlo? Las respuestas son: ahora mismo, y a través de la transparencia. Para explicar esto la psicóloga de pareja, Rosa Guevara Quintero, anota que se debe partir del entendido de que una pareja es un acuerdo entre dos personas que incluye muchas variables como el manejo del tiempo, de poderes, responsabilidades, gustos, concesiones y propósitos, entre otros.

Y una de esas variables, de no poca importancia, es la situación financiera: “El tema de la plata en general no se tiene en cuenta porque cuando se está enamorado, es decir, cuando la pareja está empezando, se quiere entregar todo con desprendimiento y por ahí el tema va quedando relegado. Pero eso es un error, lo más saludable para

la pareja misma es que el asunto se ponga sobre la mesa, hacerlo visible, que cada cual exprese cuáles son sus posibilidades y expectativas en cuanto a dar y recibir”.

Cuando no se cuenta con estas claridades, la pareja, consciente o inconscientemente, se enreda en un mar de conflictos. Y en los tiempos que corren –cuando los roles tradicionales se están invirtiendo y el éxito profesional de las mujeres se refleja en altos ingresos– esto puede resultar letal para la pareja. Efectivamente, la antropología da cuenta de que el sexo masculino ha desempeñado el rol de proveedor desde los tiempos de las cavernas en tanto que el sexo femenino se ocupa del sostenimiento de las crías y del cuidado del espacio. El hombre sale, caza o trabaja, y regresa con la provisión que es recibida por la mujer que la distribuye debidamente entre el clan.

Este modelo, replicado desde tiempos

Es preciso poner el tema sobre la mesa para poder llegar a acuerdos.
Si no se cuenta con claridades sobre este tema, se generan conflictos insalvables.

(CON TU MUNDO a dúo)

inmemoriales se mantuvo inalterado hasta hace poco tiempo.

En la actualidad es cada vez más común que las mujeres asuman también la misión del trabajo. Así, cuando la mujer labora, gana y aporta, esa variación del modelo tradicional es tolerada, siempre que los aportes sean hasta de 50 y 50. Pero cuando se rebasa ese nivel y es quien más provee, en ocasiones, se genera un conflicto porque lo culturalmente aceptado es que la mujer esté en la casa, se ocupe del hogar, si trabaja su aporte es bien recibido, y si no trabaja no pasa nada.

“Pero, cuando el hombre se hace amo de casa y no trabaja, automáticamente es tachado de mantenido, vividor, acomodado, irresponsable, poco capaz, pierde su virilidad, su autonomía. Y todo ello corre en contra de la estabilidad y la felicidad de la pareja”, explica Guevara.

Se trata de una distorsión que se hace más conflictiva cuando se confunde el nivel de ingresos con la capacidad. La remuneración o los ingresos no son necesariamente un reflejo del talento, la experiencia, el conocimiento ni la calidad humana.

El gran peligro es que el nivel de ingresos determine la jerarquía dentro de las parejas, como ocurre socialmente con los amos de casa. Así las cosas: ¿es correcto que en un hogar se dividan las cuentas y responsabilidades financieras? “Sí, es saludable -responde Guevara, y advierte- siempre y cuando respetemos los aportes reales que cada quien pueda hacer, porque es bastante más sencillo decir que como se trata de una sociedad de dos, pues la división debe ser 50 y 50, pero ello generalmente no corresponde a la realidad. Por eso, insisto, hay que poner el tema sobre la mesa para alcanzar acuerdos legítimos, viables y con absoluta transparencia. Todo ello en procura de la dicha y permanencia de la pareja, que es el propósito común, fundamental”.



¿QUÉ TAN CONVENIENTES SON LAS CAPITULACIONES?

Cada día se hace más frecuente que las parejas firmen capitulaciones en vísperas de su matrimonio como un instrumento legal que define qué bienes introduce o excluye cada novio de la sociedad conyugal. Se trata de un recurso que efectivamente ahorra problemas y hace más expedito los trámites del rompimiento de la pareja, pero por ello mismo para algunos son un error, un contrasentido pues implica que la pareja se preocupa por su separación por encima de ocuparse de sostener la relación y permanecer. “Me

parece que con la capitulación a costas se abre un horizonte más probable de terminación de la relación. Entonces, o hacemos capitulaciones o sostenemos la pareja. Es un contrasentido porque no favorece a la pareja sino al tema económico. Una vez más, por el bien y la estabilidad de la pareja, como un proyecto que debe perdurar en el tiempo, considero que las parejas deben esforzarse por abordar el tema y convenir pautas para el mejor manejo de las finanzas en función del bienestar de las parejas mismas”, concluye Guevara ●

8

DE CADA DIEZ PERSONAS EN ALGÚN MOMENTO DE SU VIDA HAN PADECIDO ALGÚN DOLOR DE ESPALDA.

CON TU CUERPO



CUIDE SU ESPALDA CON BUENA HIGIENE POSTURAL PARA EVITAR QUE SE CONVIERTA EN UN DOLOR CRÓNICO.

¿QUÉ ES LA HIGIENE POSTURAL?

Es el conjunto de normas para mantener la correcta posición del cuerpo en quietud o movimiento. Es preciso seguirlas para evitar lesiones graves.

TENGA EN CUENTA

Por ejemplo, si va a recoger algún objeto del suelo flexione las rodillas y mantenga la espalda recta. Si hay que colocar objetos en alto, súbase a una escalera.

TIEMPO PARA CONSULTAR

Si el dolor de espalda es severo o no mejora al cabo de tres días, debe acudir a un profesional de la salud. El tratamiento depende de la causa.



ADELGAZAR

EVITE LA VÍA RÁPIDA

Por salud, es preferible no acudir a las dietas que prometen reducir peso en tiempo récord.

ASESORA - AMIDA CARVAJAL, nutricionista
adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.



Es fácil dejarse seducir por las dietas rápidas. Empiece por preguntarse si alguna vez realizó alguna sugerida por una amiga suya o si se dejó atrapar por un sugestivo título en internet y una nota con consejos al estilo de ingerir aún con piña todos los días para bajar de peso.

Muchas mujeres restringen alimentos para intentar estar en forma y para poder lucir, de repente, un vestido de gala para el próximo evento social. Sobre todo, en esta época. Diciembre quedó atrás, pero quizás le haya dejado de recuerdo unos kilos de más.

Sin embargo, entre toda esa información que le llega a sus manos y oídos, ¿ha reflexionado por un momento sobre las consecuencias que podrían generarle esas dietas rápidas o milagrosas en su organismo? La nutricionista Amida Carvajal la invita a razonar: “Tener hábitos saludables contribuye a que tengamos un buen estado nutricional y de salud”.

SU METABOLISMO ES ÚNICO

De los alimentos que a diario consume depende su desempeño eficiente en todas las facetas de su vida: trabajo, deporte y familia. No se trata de comer más o menos, sino de aprender a diferenciar entre los distintos grupos nutricionales, sus propiedades y beneficios, y las porciones necesarias que necesita su cuerpo en cada comida.

“Hay que controlar los alimentos que son muy ricos en calorías como los azúcares, la panela, la miel, los dulces y postres. Revisar el tipo de grasas que utiliza y preferir las de origen vegetal, que son la más recomendables para el corazón”, agregó la profesional, quien advierte que cada metabolismo es único, así como su huella dactilar.

De ahí la importancia de acudir a un nutricionista para asesorarse sobre el tema, ya sea si tiene como objetivo bajar, mantener o subir medidas. Evite practicar los regímenes informales que pueden llevarla a padecer graves problemas de salud. Solo la

clase de contextura física, su edad y la actividad física le ayudarán a identificar cuáles son los alimentos adecuados y en qué cantidades debe consumirlos.

Sobre la ingestión de harinas, por ejemplo, Carvajal recomienda no excluirlas de los distintos menús. “Las harinas (carbohidratos complejos o almidones) son el combustible de una persona, por eso no pueden dejar de existir. Representa el 50 % de la energía, razón por la que hay que comer arroz, cereales, maíz, entre otros, en cantidades apropiadas”. Lea las etiquetas y busque productos de grano integral con fibra, especialmente al comprar panes, galletas saladas y cereales.

TOME NOTA

Aconseja, además, contar con horarios fijos de alimentación; ingerir entre 5 o 6 comidas al día para mantener un grado de saciedad estable; hacer ejercicio para compensar la energía consumida, y así convertirse en una mujer más saludable y preparada para asumir el paso del tiempo.

No aplice la decisión de disfrutar de las frutas, verduras, proteínas, leguminosas, grasas, carbohidratos y harinas desde otra mirada. Busque opciones para hacer las preparaciones más gustosas en casa.

“Cualquier dieta mal llevada afecta el cerebro, entre otros órganos, ya que este es glucodependiente. Entonces si no le llega glucosa el resultado será adverso para usted”, concluyó la especialista •

NO HAY DIETAS MILAGROSAS

Las dietas rápidas pueden ayudarle a bajar de peso a corto plazo, pero, ¿a qué precio?

Una consecuencia de este tipo de régimen rápido es que así como pierde peso, puede volverlo a aumentar en un menor tiempo, y con ello, su organismo se perturbará a nivel físico. Cuando elimina alimentos de sus comidas sin asesoría, lo que hace es quitar nutrientes esenciales para el funcionamiento de su cuerpo y, lo más probable, es que no los esté reemplazando.

(CON TU CUERPO
para ellas)

1 LÁCTEOS

Ideal bajos en grasa, fuentes de proteína y calcio. La cantidad adecuada es de al menos tres raciones (vaso de leche, yogur; o porción de 30g de queso) al día.

2 CARNES MAGRAS

En especial el pescado. Fuentes de proteína, hierro y zinc. De 40 a 70 gramos (g) al día. La recomendación de expertos es que se limiten a dos o tres porciones de 100 g de lunes a domingo.

3 CEREALES INTEGRALES

Pan centeno, integral, o galletas de salvado, pastas y arroz. Deben estar presentes en prácticamente en todas las comidas. 250 gramos de este grupo alimenticio al día es lo ideal.



4 FRUTAS Y HORTALIZAS

Aproveche su contenido de fibra, vitaminas y minerales, también aportan antioxidantes. Al menos 400 g (5 porciones) de frutas y hortalizas al día. Elija frutas en lugar de jugos. Una manzana o naranja entera tiene más fibra y menos calorías que su equivalente líquido. Incluya melón, moras o banano en su desayuno. Sacian el hambre y dan energía.

5 GRASAS SATURADAS

Las grasas no saturadas (presentes, por ejemplo, en el aceite de pescado, los aguacates, los frutos secos, o el aceite de girasol, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (carne grasa, mantequilla, aceite de palma y de coco, nata, queso y la manteca de cerdo). Las grasas industriales de tipo trans (alimentos procesados, comida rápida, aperitivos, fritos, pizzas congeladas, pasteles, galletas, margarinas y pastas para untar) no forman parte de una dieta sana.

**TECNOLOGÍA AVANZADA EN
IMÁGENES DIAGNÓSTICAS**



La Fundación Valle del Lili ofrece a la comunidad un equipo de especialistas en radiología trabajando con tecnología de vanguardia, que permite una mayor precisión diagnóstica

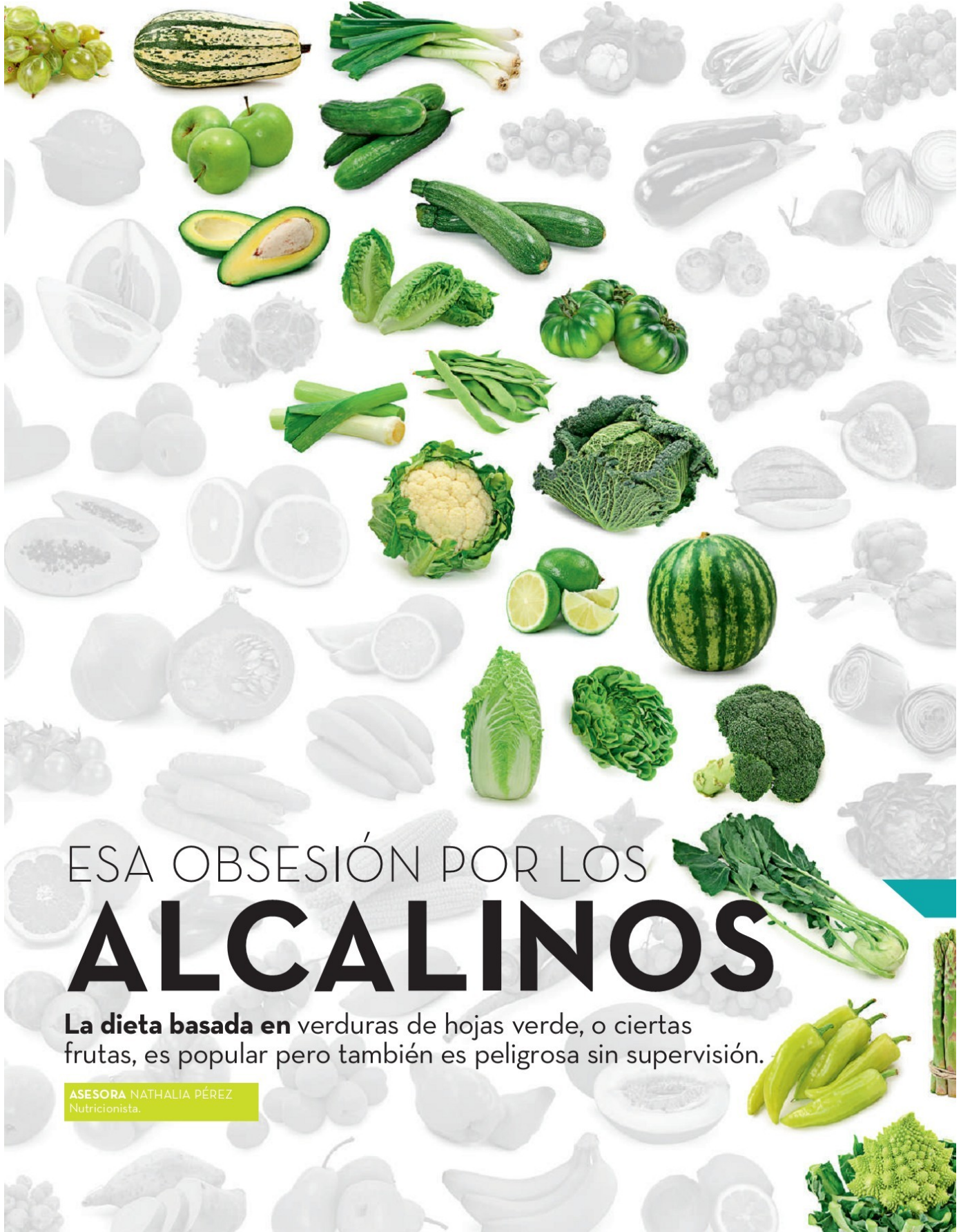
- PET – CT
- Resonancia magnética
 - Angio resonancia
- Tomografía axial computarizada
 - Angio TAC
- Mamografía con tomosíntesis
- Radiología intervencionista
 - Ecografía
- Radiología convencional



Síguenos en:  fvcali  fvltv

www.valledellili.org

• Av. Simón Bolívar. Cra 98 # 18 - 49 • Cali - Colombia • Citas: (57)(2) 680 575 Ext. 3175 - 3182



ESA OBSESIÓN POR LOS **ALCALINOS**

La dieta basada en verduras de hojas verde, o ciertas frutas, es popular pero también es peligrosa sin supervisión.

ASESORA NATHALIA PÉREZ
Nutricionista.

Quizá la palabra alcalino se le haga conocida, pero, ¿de verdad sabe lo que significa? Si lo suyo no es el estudio de los elementos químicos en la tabla periódica, no se preocupe, probablemente las personas que iniciaron esta “dieta milagrosa” tampoco lo sabían.

Empecemos por el nombre genérico: dieta alcalina. Nathalia Pérez, jefe del departamento de nutrición del San Vicente Fundación, en Medellín, asegura que esta no es la forma correcta de referenciarla. “Hay un error muy grande en el nombre porque los alimentos que se consumen bajo este régimen dietario no son necesariamente de pH alcalino”. Por ejemplo, una fruta es de pH ácido, sin embargo, su efecto en el cuerpo es alcalinizante. Es decir, tiene una ruta de degradación extraordinaria: en su transformación, el cuerpo activa la captación de oxígeno celular, y por su poder antioxidante permite la renovación de las mismas.

Por otra parte, puede confundirse con el fundamento de las dietas alcalinas, que en el pasado, se usaban para tratar enfermedades gástricas.

Entonces, la forma adecuada de llamarla es dieta alcalinizante y consiste en alimentar el cuerpo con ingredientes que tengan cierto grado de acidez: verduras de hoja verde, harinas integrales y algunas frutas como la pera y la manzana.

La acidez de los fluidos corporales se valora por medio del pH (potencial de hidrógeno) en una escala de 0 a 14. Si la

cifra es muy baja denota acidez y si es muy alta alcalinidad. El nivel perfecto oscila entre 7.35 y 7.45. Quienes consumen esta dieta, aspiran a mantenerse en esta escala.

Estos indicadores permiten mejorar la oxigenación de cada una de las células, equilibrar el metabolismo, y según los más adeptos, curar algunas enfermedades, entre ellas las oncológicas. Un gran error. “No es una técnica para curar enfermedades”, explica Nathalia, al contrario, afirma que podría ser perjudicial: “en las células tenemos un sistema de bombas que requieren una acidez específica, y si nos vamos al extremo con esta dieta, le generamos una distorsión al metabolismo”.

MALAS PRÁCTICAS

La paranoia por evitar el consumo de productos que estimulan el incremento del peso corporal o que aceleran el proceso de envejecimiento lleva a muchos a adoptar la tendencia de turno. Algunos meses después se repite el proceso. “No se puede ser tan inestable, ni comer lo que su mejor

amiga le diga o lo que lea cada mes en una revista de belleza”, explica Nathalia. “Si quiere mejorar la salud de su cuerpo consulte con un experto, porque las dietas no son transitorias, son para toda la vida”.

Y precisamente esto es lo que no hacen los que se autoimponen sin consejo profesional este régimen: siguen al pie de la letra la ingesta de los ingredientes recomendados por un período de tiempo mínimo con graves consecuencias para el sistema digestivo.

Las prácticas más frecuentes entre los fieles a la dieta consisten en alcalinizar —aparentemente— los alimentos con bicarbonato de sodio, con baños en caldo de repollo o de algas marinas. “En la medida en que yo estoy usando bicarbonato de sodio estoy agregando sodio a mi organismo”, explica Nathalia. El consumo de sodio debe cuantificarse, en exceso supone un riesgo para la presión arterial.

La dieta debe estar supervisada por un profesional de la salud, si el paciente adquiere el compromiso por un período de tiempo prolongado •

Antes de iniciar una dieta

analice su cuerpo y sus antecedentes familiares. Es bueno indagar con antelación cuáles son las posibles consecuencias de seguir un régimen alimenticio.

ALIMENTOS ALCALINIZANTES



1 Las verduras como brócoli, lechuga, acelgas, alcachofa y coliflor.



2 En el grupo de las frutas se destacan el limón, la manzana y la pera.



3 Dentro de los frutos secos están las nueces y las almendras.



4 Cereales promisorios como el amaranto, la quinoa y las semillas de chía.



(CON TU CUERPO
por tu sonrisa)

¿CÓMO ENVEJECEN NUESTROS DIENTES ?



El desgaste, cambio de color y el aspecto del esmalte pueden ocurrir por malos hábitos.

ASESORA
MARGARITA ROSA POLANCO
Odontóloga, adscrita a
Cooameva Medicina Prepagada.

Nuestros dientes cuando nacen por primera vez, no erupcionan en su totalidad; hay una parte de ellos que queda incluida entre la encía y el hueso que los sostiene y se van exponiendo a medida que se realiza un desgaste natural de los dientes por la función masticatoria. Por ejemplo, en los niños de 6 años cuyos dientes anteriores (delanteros) han brotado recientemente es normal observar una irregularidad en los bordes de estos, parecida a ondas o sierras, que irán desapareciendo con el transcurso del tiempo.

Como una forma de compensación biológica al desgaste natural, el tejido dental se expone poco a poco consecuente con el mismo, es por esto que en la tercera edad es común observar en los cuellos de los dientes (al borde de la encía) una zona de color amarillo opaco originada por calcificación del tejido dental en respuesta a la función y uso continuo.

Por fortuna, actualmente existen tratamientos y materiales conservadores del tejido dental como las resinas que pueden devolverle un aspecto natural a los dientes.

Con la edad llega el cambio de color de los dientes, estos se van oscureciendo al pasar de los años por la pérdida del esmalte dental y por el consumo de bebidas oscuras como son vino, chocolate, café, salsa soya, entre otras, que los pigmentan.

También en el esmalte del adulto mayor se pueden observar líneas verticales de microfracturas que pueden simular el aspecto de un vidrio sentido y que se forman debido a la pérdida de continuidad del tejido dental que puede ocurrir al someterlo a presiones excesivas y cambios térmicos extremos, como pasar de una pizza caliente a una coca cola helada.

BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE

- ▶ Cepillarse los dientes todos los días con una pasta dental con fluoruro.
- ▶ Elija un cepillo con filamentos suaves para evitar dañar el tejido con la presión del cepillado.
- ▶ Limpiarse entre los dientes todos los días con hilo dental u otro producto similar.
- ▶ Los hábitos deben ser para toda la vida.

SITUACIONES QUE ACELERAN EL ENVEJECIMIENTO



RECOMENDACIONES

- Es importante asistir donde el Odontólogo en forma regular y programar citas de control mínimo dos veces al año o en algunos casos con mayor frecuencia.
- Estar alerta a señales como sensibilidad, sangrado o cualquier situación fuera de lo normal. Puede indicar necesidad de intervención profesional.



Enfermarse nunca es bueno

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



Urgencias

24
Horas

Nuestros servicios:

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

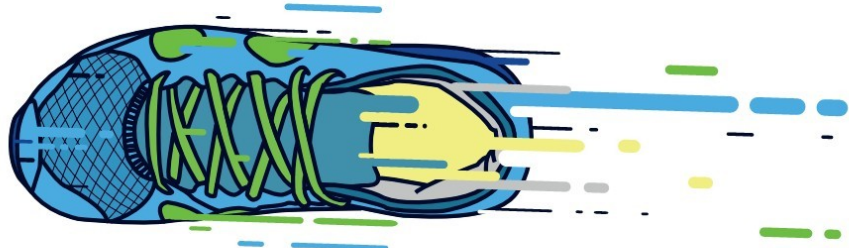


CLINICA VIP, para personas importantes como usted

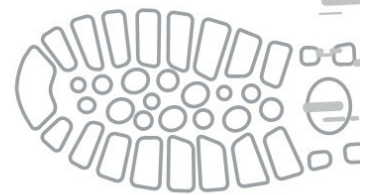
📍 Calle 97 # 23-10 • PBX: (1) 745 2727

www.miclinicavip.com

(CON TU CUERPO
Lo natural)



CADA PASO CUENTA PARA EL PESO CORPORAL



Lo natural del ser humano es que camine, que se transporte a pie, no obstante la mayoría, quedamos debiendo muchos pasos al final de cada día.

ASESOR
CÉSAR TORRES
Médico deportólogo.

“No doctor, yo no hago ejercicio pero soy muy activo en mi día a día”, esta es una frase que escucha con frecuencia el médico deportólogo César Torres en su consultorio, pero la seguridad con que los pacientes hacen la afirmación disminuye cuando el especialista les recomienda contar sus pasos con un podómetro o con alguna de las múltiples aplicaciones de celular que hay en la actualidad: “Entonces se dan cuenta de que quedan debiendo muchos pasos”, anota.

Conviene entonces conocer algunas cifras que permitan establecer cómo está cada quien en este aspecto.

El doctor Torres explica que un niño debe dar de 10 mil a 15 mil pasos al día; un adulto incapacitado, que no puede salir de



su casa, pero puede deambular por ésta, al menos 3.500; y un adulto normal debe dar entre 8 mil y 10 mil pasos al día. “De 3.500 a 5.000 pasos es una persona sedentaria, entre 5 mil y 8 mil, poco activa; de 8 mil a 10 mil, activo; y más de 10 mil, muy activo. Una persona con trabajo de oficina camina entre 4.500 y 5.500 pasos cada día”, afirma.

Por eso caminar más allá de las necesidades de desplazamiento resulta una buena idea, más teniendo en cuenta que se trata de una actividad física natural del ser humano, generadora por excelencia de movimiento y gasto calórico. Lo pueden hacer desde niños que ya hayan pasado por la etapa de aprendizaje motriz para caminar, hasta adultos mayores que aún tengan condición física para hacerlo.

Se trata, además, de la actividad física con la cual se hacen la mayoría de las investigaciones en cuanto a ejercicio de todas las edades, porque es más fácil de medir: se puede contar por tiempo, por distancia, por número de pasos o por la distancia entre estos, datos a partir de los cuales se hacen investigaciones que se cruzan y/o relacionan con variables como el peso corporal, la intensidad y la circunferencia abdominal, entre otras. “Se trata de la reina o *gold estándar* de las actividades físicas”, explica el doctor.

¿CÓMO, CUÁNDO Y DÓNDE?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Colegio Americano de Medicina Deportiva, entre otras entidades, recomiendan el caminar como principal

actividad física en el ser humano, lo cual debería hacerse entre cinco y siete días de la semana, de 45 a 90 minutos cada vez, dependiendo del objetivo que tenga.

“Para mantener el peso y la capacidad cardíaca, serán 45 minutos con una intensidad entre leve y moderada -respirando más fuerte de lo normal, pero sin ahogarse o determinándolo por frecuencia cardíaca, entre 60 y 70% de la máxima-; para bajar de peso, caminar entre 90 y 120 minutos cada vez, idealmente con intervalos -caminar a velocidad moderada y cada cinco o siete minutos acelerar por 30 o 60 segundos-, lo cual sube la frecuencia cardíaca y permite gastar más calorías”, explica el doctor Torres.

Es bueno tener en cuenta que un gasto



Caminar resulta una actividad

natural del ser humano que además de generar movimiento, quema calorías. Lo que nos hace sentir más activos y nos permite mantener o bajar el peso corporal.



calórico para reducción de peso debería ser mínimo de unas 350 calorías al día, de cinco a siete días a la semana, aunque esto varía dependiendo de cada persona, pues también hay que tener en cuenta la ingesta: cuántas calorías consume, cuánto es la tasa metabólica basal –cuántas necesita para vivir, que también varía-. “En este caso es cuánto necesito para vivir, cuánto ingreso por comida y cuánto necesito para generar un débito negativo y poder bajar de peso”.

Con respecto al terreno, se trata de un interrogante frecuente en el consultorio del doctor César, que explica que la generalidad de los estudios se hacen en plano, dado que los ascensos y descensos tienen otros factores que considerar, como los mecánicos. Si no se tiene buena fuerza, bajando o subiendo se aumenta el estrés,

generalmente en las rodillas, lo que puede generar una molestia, dolor o tendinitis.

Caminar en plano en un lugar que esté bien diseñado para ello disminuye los riesgos de caídas y lesiones; por su parte, caminar a campo traviesa o hacer *trekking* es un muy buen ejercicio, que no obstante debería hacerse con un calzado específico y con un entrenamiento previo, pues suelen ser rutinas de más de dos horas, por terrenos mixtos y con cambios de temperatura, lo cual tiene una exigencia mayor.

Como recomendación importante, no está bien aquello de no hacer nada durante un mes y luego ir a un *trekking* de seis horas: “No es lo mismo caminar una hora diaria seis días, que caminar seis horas en un día”.

Los estudios indican que la persona que camina 8 mil pasos al día tiene menos ries-

gos de sufrir enfermedad cardiovascular y metabólica; el que camina más de 8 mil, puede disminuir la circunferencia abdominal –directamente relacionada con el riesgo cardiovascular–; y más de 10.000 pasos, tiene impacto en el perfil lipídico, en la glicemia y en la presión arterial.

En resumen, en la caminata, como en cualquier otra actividad física, hay que tener en cuenta los tres ítems que no se deben violar: frecuencia (cinco a siete días), intensidad (moderada) y duración (entre 45 y 90 minutos), simplemente como calidad de vida. La caminata mejora la capacidad cardiovascular y ayuda a mantener y/o disminuir el peso, pero siempre debería complementarse con trabajos de estiramiento, flexibilidad, fortalecimiento, coordinación y equilibrio ●

APLICACIONES PARA CAMINAR CON PASO SEGURO

Si se trata de contar pasos, puede hacerlo con un podómetro o algunos pulsómetros que incluyen esta característica, pero los teléfonos inteligentes también ofrecen buenas alternativas a través de las aplicaciones, siempre y cuando lo lleve consigo mientras se ejercita. Le presentamos algunas:



RUNTASTIC

Una de las más populares, pues está disponible en Apple, Android y Windows Phone y ofrece una gama completa de productos de seguimiento de salud y fitness. Se destaca por su fácil manejo, diseño y alta calificación por las reseñas de los usuarios, pues la versión gratuita tiene todo lo necesario para monitorear rutas, calorías, tiempos, kilómetros y más.



ENDOMONDO

Una de las más populares junto con Runtastic, pues su versión básica también permite realizar monitoreo de distancias, calorías, tiempos, ruta, etc.; mientras la versión de pago permite marcar objetivos a alcanzar con los amigos. También está disponible en Apple, Android y Windows Phone.



RUN KEEPER

Ideal para amantes del senderismo, el ciclismo o salir a correr. El GPS del teléfono traza las rutas recorridas, mientras la app registra la actividad física, las calorías quemadas y el progreso en los entrenamientos. Tiene una interfaz clara y detallada de las actividades realizadas, y funciones sociales al permitir compartir los logros en redes sociales. Disponible en Apple y Android.



NIKE RUNNING

Muy enfocado en corredores, pero funciona también para caminantes. Los usuarios destacan su sistema de niveles que permite mantener la motivación, además, de su eficacia y exactitud al entregar datos. Mediante su página web permite acceder a la información de las rutas o de las sesiones kilómetro a kilómetro y está disponible en Apple, Android y Windows Phone.

VITAL,

ES PODER CONTAR CON ESPECIALISTAS MÁS CERCA DE TI

Clínica Las Américas
En tus momentos vitales

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

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



ATENCIÓN A SU METABOLISMO

La tiroides, situada en el cuello, es una de las glándulas

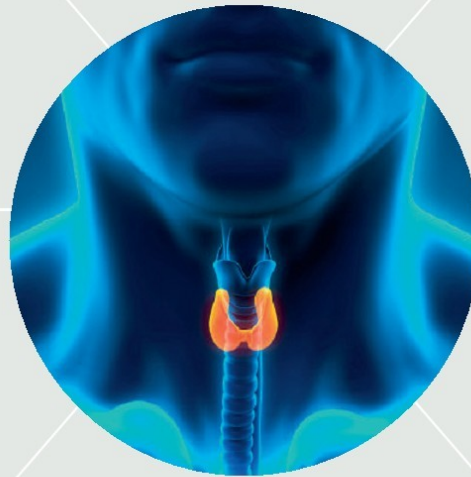
endocrinas que segregan hormonas que influyen en el metabolismo y el crecimiento.

10%

DE LA POBLACIÓN MUNDIAL PADECE DE ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA TIROIDES. LA DETECCIÓN TEMPRANA Y UN TRATAMIENTO CORRECTO SON DETERMINANTES.

HIPERTIROIDISMO

Esta enfermedad se presenta cuando la tiroides aumenta su actividad y hay exceso de secreción de hormonas. Sus síntomas van desde sudoración, fatiga, temblor en las manos, intolerancia al calor y apetito desmedido, hasta palpitaciones e hipertensión arterial. Su tratamiento consiste en medicamentos, yodo radiactivo y, en algunos casos, cirugía.



HIPOTIROIDISMO

En este caso la secreción de hormonas tiroideas disminuye y la actividad de la glándula es menor. Es más común en mujeres y personas mayores de 50 años. El cansancio, la sensibilidad al frío y el aumento de peso sin razón son las principales señales de esta enfermedad que es detectada a través de un examen de sangre y tratada con medicamentos.

5

VECES MÁS AFECTAN ESTAS PATOLOGÍAS A LAS MUJERES QUE A LOS HOMBRES.

(TEN EN CUENTA)

Alerta a los síntomas

Estas enfermedades pueden convertirse en crónicas y causar efectos adversos en hígado y corazón.

Factores de riesgo

Genética, consumo de medicamentos para adelgazar y hábitos de vida no saludables son los más usuales.

Visite al especialista

Es necesario realizarse anualmente chequeos y exámenes de sangre que muestren los niveles de su tiroides.



Piloskin®

LINEA CAPILAR PARA CADA TIPO DE CABELLO

¿CABELLOS DESVITALIZADOS?
línea capilar anticaspas y anticaída



Piloskin
Tratamiento Capilar Intensivo

Piloskin
Tónico Capilar

Piloskin
Anticaída Cabello Graso

Piloskin
Anticaspas y Anticaída

Piloskin
Anticaída Con BIOTINA Cabello Normal

Piloskin
Plus

Piloskin
Reparador Capilar

Piloskin
Acondicionador Anticaída

La mejor **elección** para tener un **cabello saludable**



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

Programa Oro Plus

50.000 USD

hasta por 90 días.

Programa Oro

35.000 USD
O EUROS

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

Verilabo Supersalud

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

Coomeva nos facilita la vida

Coomeva | Medicina Prepagada

ASSIST CARD
ANYTIME. ANYWHERE. ANY REASON

El servicio de Assist Card hace parte de las coberturas de los Programas Oro y Oro Plus, y no es necesario activarlo al momento de su viaje.

CON TU MENTE)

20

MINUTOS DE EJERCICIO EN EL DÍA Y TOMAR EL SOL LE AYUDAN A CONCILIAR EL SUEÑO.

¿PROBLEMAS PARA CONCILIAR EL SUEÑO? CUIDE SUS RUTINAS Y EVITE AUTOMEDICARSE PARA DESPERTARSE RENOVADO.

LA RUTINA ES CLAVE

Procure ir a la cama a la misma hora todas las noches, mantenga un horario también para despertarse e intente ajustarse a él incluso los fines de semana.

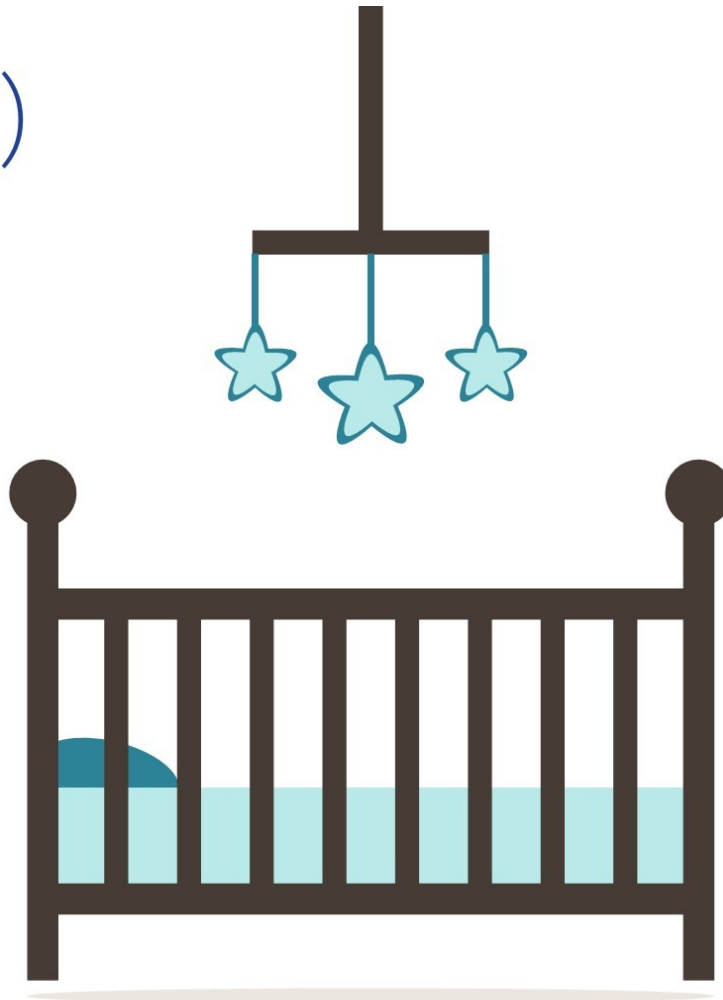
ALÉJESE DEL ALCOHOL

Beber no es la mejor compañía antes de dormir, porque si bien tiene un efecto inicial de sedación suave, impide lograr llegar a la fase de sueño profundo.

EVITE EL CELULAR ENCENDIDO

Las notificaciones del celular le perturban el sueño y al encender la pantalla la luz reajusta su reloj interno y podría tener problemas para conciliar el sueño.

(CON TU MENTE
para ellos)



CABEZA FRÍA

ANTE LA INFERTILIDAD MASCULINA

ASESORA MARÍA ELENA LÓPEZ - Psicóloga, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.

Existen múltiples causas y puede ser reversible. Lo importante es evitar que ni la frustración ni la presión social impidan buscar una solución.



Se trata de una situación delicada, pero no fatal. Una pareja al cabo de seis años de feliz y planificado matrimonio, decide que es momento de tener hijos, tras intentarlo infructuosamente buscan ayuda médica profesional para comprender qué ocurre. Él se practica el espermograma, y los resultados de este examen despejan la situación: se encuentran con un problema de esterilidad por parte de quien se sueña padre. Crisis general. Las ilusiones de gestar una familia, de ver crecer sus hijos, jugar con ellos, llevarlos por primera vez al jardín, al estadio, y hasta de celebrar su futura graduación, todo parece esfumarse.

Ese es el impacto inicial que sufre una familia, cuando el hombre se encuentra con que su espermatozoa presenta alguna deficiencia que afecta su capacidad reproductiva. Y esta delicada situación regularmente se presenta justamente cuando con más ansias la pareja está buscando concebir hijos (es ante el empeño sin resultados que los varones se someten al espermograma), por lo que la noticia se percibe más fatalista. Y ciertamente, de no enfrentarse con serenidad, la situación puede llevar al fin de la pareja.

¿Qué debe hacer una pareja ante este dilema? María Elena López, psicóloga de familia y autora de varios libros sobre el tema (el más reciente: Inteligencia familiar), considera: "Es una situación que



El más completo portafolio de servicios en salud visual:

- Consulta de Oftalmología
- Unidad de Optometría y Ópticas
- Unidad de Cirugía Refractiva
- Unidad de Diabetes y Salud Ocular
- Farmacia Especializada

SUB-ESPECIALIDADES:

- Córnea
- Glaucoma
- Neuro-oftalmología
- Oculoplastia
- Oftalmopediatría
- Oncología Ocular
- Retina
- Uveítis



EXÁMENES DIAGNÓSTICOS:

Aberrometría - Angiografía Fluoresceínica
 Biometría Ocular - Campos Visuales
 Ecografía Ocular - Electrofisiología Ocular
 Fotografía Ocular - Microscopía Especular
 Paquimetría - RetCam 3 (para uso pediátrico)
 Sensibilidad al Contraste
 Tomografía y Topografía Corneal
 Tomografía Macular y de Nervio Óptico

Carrera 47 Sur No 8C-94 - PBX: (2) 511 0200
www.clinicaofta.com - citas@clinicaofta.com
 Cali - Colombia

Síguenos:    @clinicaofta

VIGILADO Supersalud 
Unidad de Atención al Consumidor - ASISTENTE - Bogotá, D.C.
 www.supersalud.gov.co



debe discutirse siempre en pareja. Tiene muchas variables no solo de orden físico, sino también psicológico y emocional. Por lo tanto es un tema que requiere ser evaluado desde varios ángulos. Por ejemplo, es importante revisar que las causas no lleven a adjudicar culpas, que terminan siendo muy lesivas para la relación”.

Justamente en un escenario como el planteado, aunque la frustración es conjunta, puede que un mayor nivel de presión recaiga sobre el hombre, tal como lo anota la psicóloga: “A los hombres les implica una serie de cuestionamientos sobre su virilidad. Este es un tema más cultural por cuenta del imaginario acerca de la capacidad de reproducción y la sexualidad. Con frecuencia lleva a vulnerar la autoestima y a sentir que no responden a las expectativas de su pareja y a considerar este como un problema que decepciona a la mujer”.

Lo más conveniente es guardar cabeza fría para que ni la frustración, ni las culpas, ni las presiones sociales, nublen las posibilidades de solución, que por demás son cada día mayores. Lo primero que no hay que perder de vista es que “no hay una última palabra sobre la infertilidad y en muchos casos esta es reversible”, dice la doctora.

Así que se aconseja hacer un segundo espermograma, para tener plena certeza y claridad sobre la deficiencia. Con tal diagnóstico el médico especialista podrá plantear las alternativas más pertinentes. Cualquiera que sea el tratamiento médico propuesto, es clave que la pareja luche junta, que nunca el asunto se descargue como algo individual. Se trata de una dificultad que afecta a ambos y como pareja se debe afrontar, lo cual no quiere decir sólo entre los dos.

“Buscar ayuda es una recomendación

Los especialistas aconsejan tomar este asunto con cabeza fría: no hay una última palabra sobre la infertilidad y en muchos casos esta es reversible. Es clave buscar ayuda.

importante. Me consultan precisamente porque representa para la pareja un tema vital. En general ellas han pasado por un proceso doloroso que comienza en el deseo de tener los hijos, sigue con la búsqueda y a medida que avanzan en esta aparecen una serie de frustraciones, dudas y angustias que se van volviendo parte de la historia de la pareja, afectando otras áreas de la relación como la afectividad, la comunicación y la convivencia”.

Existen muchas causas que afectan la capacidad reproductiva de los hombres y estás a su vez están supeditadas a las condiciones de cada organismo. Es decir, que lo que afecta a un hombre bien puede que a otro no, y viceversa.

No obstante, la buena alimentación, hábitos de vida sanos y el ejercicio, son prácticas que impactan positivamente en la calidad del esperma. “Algunos estudios han mostrado relación entre la infertilidad y algunas condiciones de vida (estrés, tabaquismo, adicciones, etc.) por lo que este es un tema que impacta de una u otra manera la relación. Revisar los estilos de vida es también una tarea en la que ambos deben estar comprometidos” concluye López •



LA ADOPCIÓN PUEDE SER UNA ALTERNATIVA ANTE LA IMPOSIBILIDAD DE TENER HIJOS BIOLÓGICOS

Luego de las consultas, la adopción puede ser una alternativa. "Este es un tema delicado que tiene que ver con asuntos profundos en la pareja. Debe existir mucha comunicación para poder conversar sobre todas sus implicaciones de manera abierta. Es un reto que implica poner por encima el amor que se tienen para poder llegar a un acuerdo que seguramente será para toda la vida. En principio, la adopción se ve como una solución mágica a todos los problemas. Pero esto no es tan lineal. Es muy importante tener suficiente información, conversar con otros padres adoptantes y ver en perspectiva la situación", asegura la psicóloga María Elena López.

VERILADO SuperSalud
Diciembre de 2015

Historias de vida



SERVIMOS CON EL ALMA,
RECUPERAMOS SU MANO,
**PARA QUE PUEDA SEGUIR
ABRAZANDO A SUS HIJOS**

Paciente: Mauricio Pereira / Diagnóstico: Cirugía de mano

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



ESTÁNDAR DE ORO
EN LA SALUD MUNDIAL



EL HOSPITAL CON ALMA
Pablo Tobón Uribe

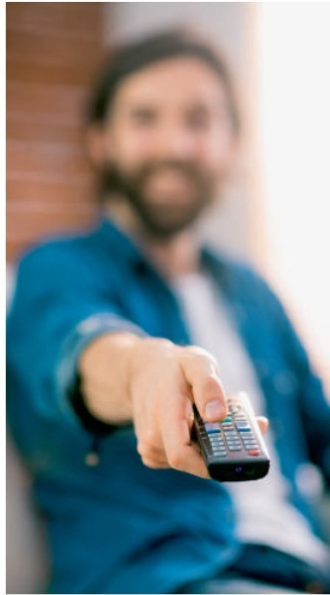
Conmutador: (57+4) 445 9000 - Fax: (57+4) 441 1440
Calle 78B #69-240 - Medellín, Colombia
hptu.org.co

(CON TU MENTE)
vida actual

PARA SABER MÁS

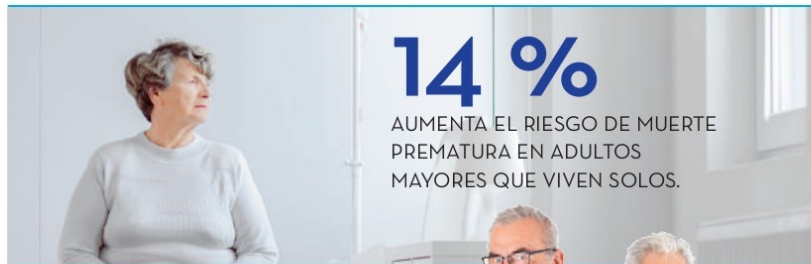
EL SEDENTARISMO DISMINUYE EL INTELECTO

Un estudio presentado en la Conferencia Internacional de la Asociación de Alzhéimer en Julio de 2015 (AAIC 2015) y realizado por profesores de la Universidad de California, en San Francisco, durante 25 años, concluyó que pasar más de cuatro horas diarias viendo televisión lleva al deterioro cognitivo en la edad adulta. Los 3.247 participantes tuvieron que hacer pruebas de conocimientos y atención selectiva varias veces durante el periodo de evaluación. De los participantes, el 11 % tuvo un patrón de ver más televisión; 17 % baja actividad física; y, 3 %, ambos, y con el paso del tiempo empezaron a presentar peores resultados en las pruebas. Los investigadores lograron demostrar que el deterioro cognitivo comienza antes de llegar a la tercera edad por malos hábitos.



EL ESTRÉS SE CONTAGIA

- ▶ En la última década se descubrió que el cerebro tiene neuronas espejo que imitan las emociones de los demás. Investigadores de la Universidad de California en Riverside encontraron que no solo se imita lo positivo, sino que también nos podemos contagiar del estrés y la ansiedad, como lo describen en un estudio publicado en el *Journal of Nonverbal Behavior*.
- ▶ El 24 % de los participantes del estudio se contagiaron de las emociones negativas que observaban en un extraño, pero si las observaban de su pareja las posibilidades de contagio aumentaba en un 40 %.



14 %

AUMENTA EL RIESGO DE MUERTE PREMATURA EN ADULTOS MAYORES QUE VIVEN SOLOS.

LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO INFANTIL

La pasada convención americana de profesionales asociados alrededor del sueño (SLEEP 2015) realizada en Seattle, E.U., dio más información sobre la importancia del buen dormir en los niños. Aunque ya era claro que juega un papel fundamental en el desarrollo cerebral y la memoria, se encontró que tiene relación con la hormona de crecimiento. Los niños hasta los 5 años deben dormir entre 10 y 13 horas; entre los 6 y 13 años, de 9 a 11 horas; y para los adolescentes, de 8 a 10 horas.



NUNCA ES TARDE PARA EMPEZAR A EJERCITARSE

Un estudio publicado en la revista *Journal of the International Neuropsychological Society* demostró que empezar a ejercitarse podría ayudar a proteger el cerebro o revertir el deterioro de las personas de edad avanzada, sin importar su falta de actividad en la juventud.

(TEN EN CUENTA)

Los ácidos grasos Omega 3 y las vitaminas B, C y E, entre otros, son elementos que favorecen el rendimiento del cerebro.



CLÍNICA DE OFTALMOLOGÍA SANTA LUCÍA

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

- **Cirugías oftalmológicas**
- **Cirugía de párpados y frente**
- **Cirugía láser refractiva (para miopía, hipermetropía y astigmatismo)**
- **Otros tratamientos laser en oftalmología**
- **Consulta de oftalmología general y subespecialistas**

-Glaucoma

-Córnea

-Estrabismo

-Neurooftalmología

-Retina

-Oftalmología oncológica

-Plástica ocular

-Oftalmopediatría

- **Exámenes formulados en oftalmología**

-Biometría

-Campo visual

-Angiografía

-Ecografía ocular y UBM

-OCT

-Fotografía a color de segmento anterior y posterior

-Pentacam

-Wave Scan

-Interferometría

-Recuento de células endoteliales



Pide tu cita:

266 00 22

Cra 43A # 14-72

Av. Poblado-Sector Castropol

www.osl.com.co



Clínica
de Oftalmología
Santa Lucía



/SantaLuciaOSL



/CalidadEnVision



/SantaLuciaOSL



/SantaLuciaOSL

(CON TU MENTE
pequeños gigantes)



¿CÓMO ENFRENTAR LA

DISLEXIA

Este trastorno es mucho más común de lo que se cree. Dificulta el aprendizaje, la lectura y la escritura. La detección temprana es clave para tratarla.

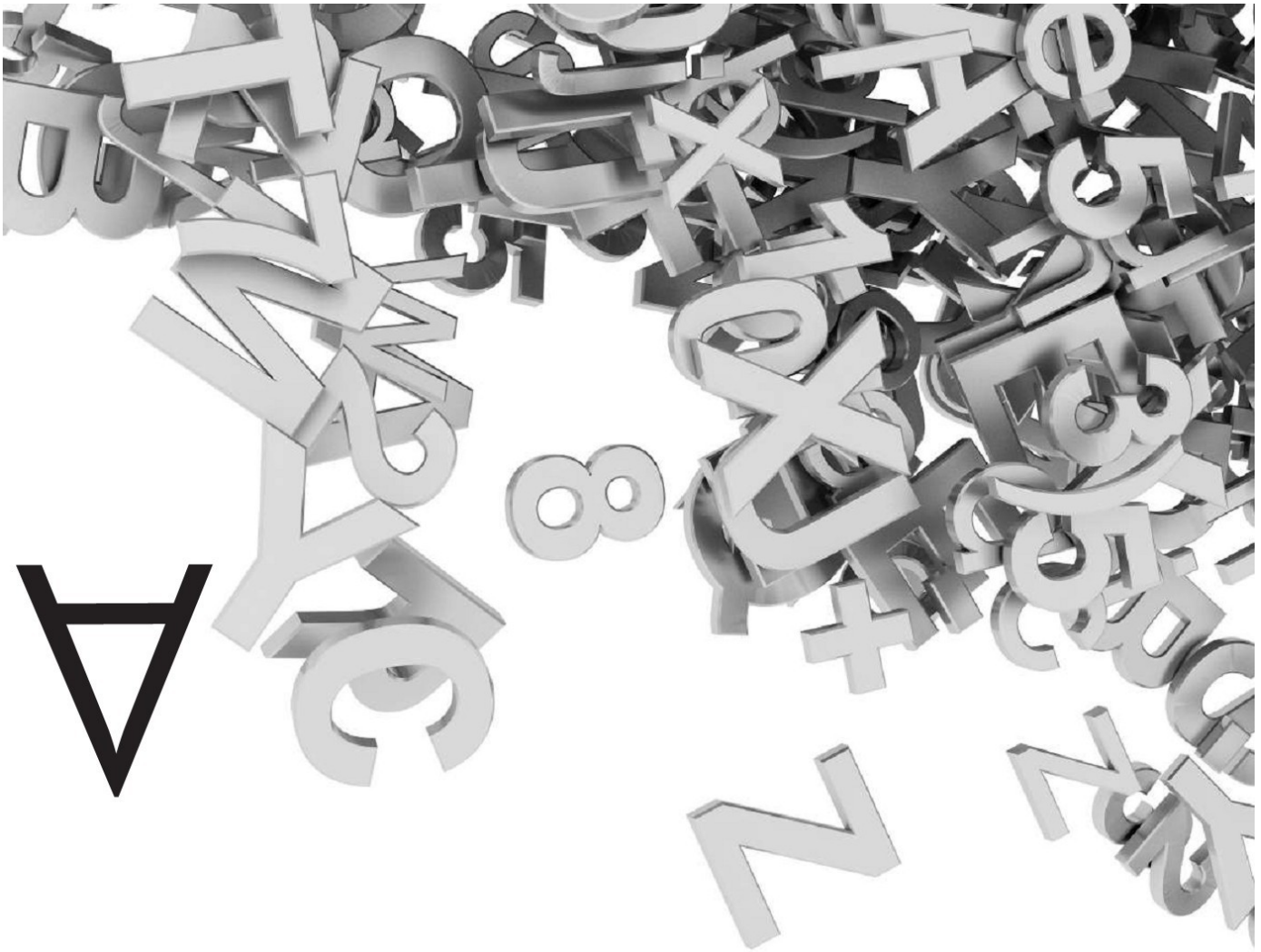
ASESORA
XIMENA ELIZABETH
FORERO
Fonoaudióloga, adscrita
a Coomeva Medicina
Prepagada.

La dislexia es un problema de origen neurológico, que genera dificultades para decodificar de forma fluida los símbolos del lenguaje. Un niño disléxico no comprende adecuadamente lo que lee. Se concentra en reconocer y definir el sonido de las diferentes letras para pronunciar la palabra, pero es incapaz de poner a trabajar su memoria operativa para desarrollar tareas de entendimiento de los textos.

Asimismo, quien padece esta afección tiene inconvenientes para escribir. No visualiza correctamente las palabras, pues no cuenta con una representación fonética de estos símbolos.

Sin embargo, no implica afectaciones de otras actividades cognitivas y el impacto en cada persona depende de la severidad de la condición. Incluso, muchos de los pacientes con este diagnóstico, desarrollan más otros sentidos.

“Es fundamental poder diagnosticar y tratar a tiempo la dis-



lexia. Si se conoce a tiempo, se pueden adelantar diversos tratamientos que permitan evitar problemas de desarrollo de un niño”, señala la fonoaudióloga Ximena Elizabeth Forero.

La dislexia puede ser hereditaria. Es posible que varios miembros de la familia padezcan este trastorno. El tratamiento más eficaz para contrarrestarla es la detección temprana para minimizar las dificultades de aprendizaje.

Se puede diagnosticar desde la etapa de preescolar de un niño, cuando comienza a hablar bastante tarde, su vocabulario es pequeño comparado con otros infantes de su edad y confunde palabras fonéticamente similares. A medida que crece, presenta mayores dificultades cuando escribe, pues intercambia letras gráficamente parecidas y muestra falta de atención y concentración.

Detectar este trastorno a tiempo es clave para tratarlo. Se puede diagnosticar desde la etapa preescolar cuando el niño comienza a hablar muy tarde, comparado con otros pequeños.

“Los síntomas de la dislexia pueden variar de un niño a otro, pero evolucionan a medida que crecen. Se deteriora la memoria y el procesamiento mental se vuelve cada vez más lento”, indica Forero.

Los niños con dislexia tienen dificultades con la coordinación motora. No se involucran mucho con deportes que les exijan el relacionamiento continuo de diferentes actividades físicas.



También se afecta la propia imagen. Quienes padecen dislexia presentan problemas para relacionarse socialmente y luego de experimentar estrés, pueden enfrentar el fracaso escolar.

También presentan problemas para relacionarse socialmente. Les cuesta interactuar con el otro, debido a falta de seguridad y pérdida de la autoestima.

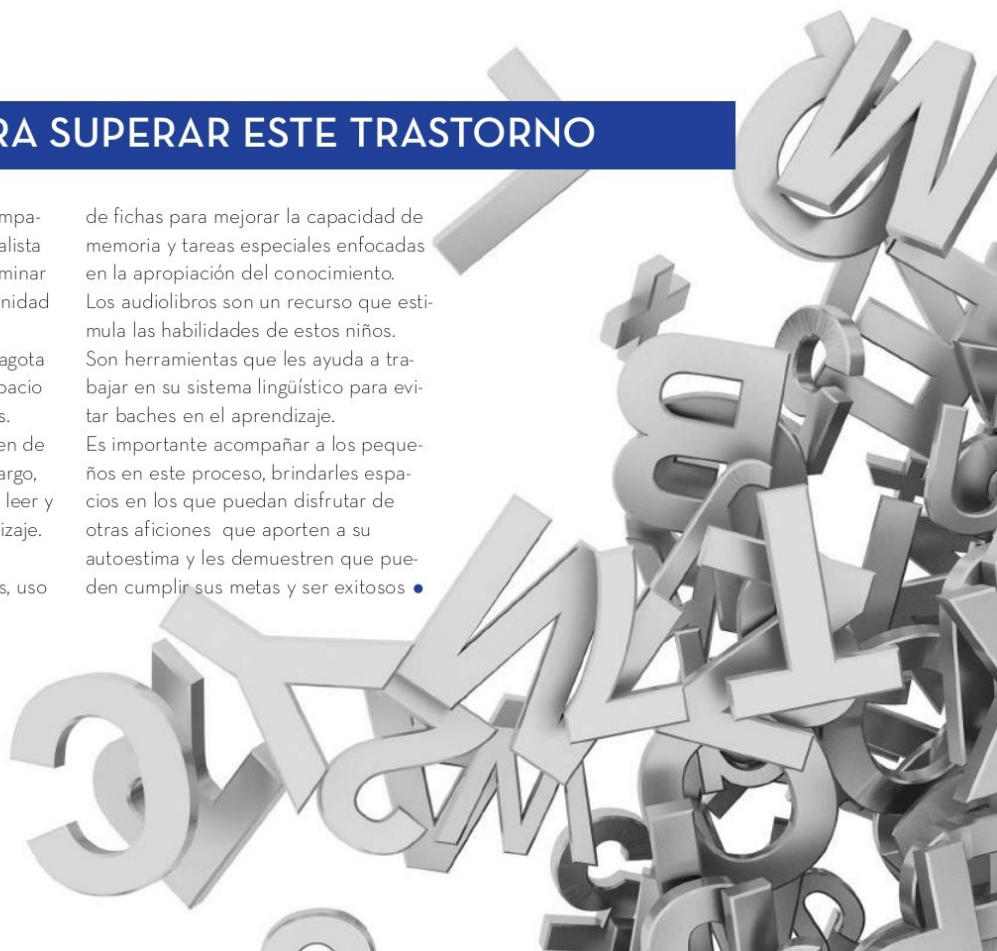
Luego de experimentar una gran cantidad de estrés, el fracaso escolar es una de las consecuencias más complejas de la falta de tratamiento de la dislexia. Los niños que reciben un proceso de atención a tiempo, incluyendo una evaluación constante a medida que crece y transcurre el tiempo, gozan de mayores posibilidades para vencer las barreras que impone este trastorno.

RECURSOS PARA SUPERAR ESTE TRASTORNO

Un niño con dislexia necesita acompañamiento constante de un especialista en aprendizaje, que le permita eliminar barreras y enfrentarse a la cotidianidad con mayor seguridad.

El cerebro de estos pequeños se agota más rápido. Por eso leen más despacio y pueden cometer muchos errores. Incluso, a veces confunden el orden de las letras de las palabras. Sin embargo, son niños que pueden aprender a leer y superar las dificultades de aprendizaje. Este proceso incluye terapia para recordar los sonidos de las sílabas, uso

de fichas para mejorar la capacidad de memoria y tareas especiales enfocadas en la apropiación del conocimiento. Los audiolibros son un recurso que estimula las habilidades de estos niños. Son herramientas que les ayuda a trabajar en su sistema lingüístico para evitar baches en el aprendizaje. Es importante acompañar a los pequeños en este proceso, brindarles espacios en los que puedan disfrutar de otras aficiones que aporten a su autoestima y les demuestren que pueden cumplir sus metas y ser exitosos •





Los Nogales
Clínica



VIGILADO Supersalud

**Más de 30
especialidades
a tu servicio.**

- Consulta Externa Especializada
- Unidad de Cardiología
- Unidad de Gastroenterología
- Unidad de Oncología
- Unidad de Urología
- Unidad de Alivio del Dolor



Autopista norte Calle 95
costado oriental



www.clinicalosnogales.com



PBX: (1) 593 7000

(CON TU MENTE
antes de)

CUANDO SU DECISIÓN ES ESTAR SOLO

ASESORA
MARTA ELENA
GÓMEZ
Psicóloga.

No hay una edad determinada para tomar la decisión de quedarse solo por convicción. Es decir, para no convivir con una pareja. Esa opción de vida puede elegirse cuando la persona está lo suficientemente madura y es responsable de su propia vida. Ambas implican, según la psicóloga Marta Elena Gómez, ver la soledad y la libertad como oportunidades.

“Es un momento en el que las personas empiezan a preguntarse: ¿Por qué me tengo que casar?, ¿por qué tengo que vivir en pareja?”, dice la psicóloga. En general, agrega, las mujeres determinan el vivir “solas” tras rupturas o desencuentros amorosos. Los hombres, por su

UNA OPCIÓN

El 35 % de la población entre 25 y 40 años vive sola y, según el Mapa Mundial de la Familia 2013, realizado en 47 países por el Child Trends Institute, en Colombia, frente a otros países de Latinoamérica, la soledad y la unión libre ganan terreno frente al matrimonio civil o religioso.

ESPACIO PARA USTED

“Diseñar su espacio es una experiencia vital que todos deberían vivir. Qué desea, cómo lo desea, cuánto lo desea, conocerlo, reconocerlo y hacerlo será algo que lo ayudará a conocerse más”. María Adela Mondelli, consultora psicológica.



Tomar esta decisión por convicción implica ver la libertad como una oportunidad, con límites.

parte, optan por vivir "solos" porque en su proyecto personal no está incluido el del matrimonio o relaciones de compromiso. En otros casos por motivos artísticos, creativos, intelectuales, espirituales o, simplemente, para estar consigo mismo y conocerse más a fondo.

Un factor importante, resalta, es que hoy, en la modernidad, la decisión de estar solo, ya no está mal visto por la sociedad. Se dejan atrás conceptos como "solterón" o "solterona" por otros, en el que se valora el que personas simplemente prefirieron ser más libres, tranquilas y sin ataduras.

Sin embargo, Gómez aconseja contar con grupos para socializar; ya sean de amigos o compañeros de trabajo, pasar tiempo en familia, practicar un deporte y dedicarse a buscar una tranquilidad espiritual y emocional.

ES UN RETO

La soledad también se considera como uno de los posibles factores que causan otros desórdenes. Entre ellos, depresión, suicidio y graves problemas médicos, como las enfermedades cardiovasculares. Razones por las que la psicóloga Marta Elena Gómez recomienda estar bien consigo mismo antes de tomar la decisión. Cada quien tiene la autonomía y la libertad para establecer un estilo de vida, pero aislarse genera también una postura de egoísmo, hermetismo y demasiada rigidez cuando llega una nueva persona.



(CON TU MENTE)
antes de



19

AÑOS TERMINA EL PERÍODO DE LA ADOLESCENCIA, SEGÚN LA OMS, ÉPOCA EN LA QUE SE TRANSITA HACIA LA ADULTEZ Y SE TANTEA LA INDEPENDENCIA ECONÓMICA.



Estar solo por convicción implica entender que hay compromisos que cumplir. Es importante el equilibrio en todos los aspectos.

EN EQUILIBRIO

“La madurez y la responsabilidad implican límites, no se puede demandar ni andar sin Dios ni Ley, como decimos. Así viva solo hay que entender que se tienen reglas y compromisos que debemos cumplir tales como: madrugar para ir a trabajar, tener hábitos saludables para mejorar mi calidad de vida, responder por los servicios públicos y otras cosas”, puntualiza.

Ahora bien, el tema de estar solo por convicción no solo significa usted con usted mismo, ya que puede no compartir espacios sentimentales con alguien, pero si residir con parientes o personas cercanas. Si hace parte de esta última categoría las reglas son las mismas: tener equilibrio en todos los aspectos, diferenciar entre lo bueno y lo malo y valerse por sí mismo. Mejor dicho, tener control sobre su día a día.

“Esa decisión es actualmente tan común como la de no tener hijos. Hoy muchas parejas están decidiendo viajar, estudiar y hacer otras actividades, que no incluyen un bebé en la familia”, concluyó Gómez.

Si está pensando en dedicarse a usted, recuerde compartir sus logros y momentos especiales con los suyos, tener en orden su cotidianidad y tomarse la vida con serenidad. De nada le sirve estar solo, pero quejándose de lo que quiso y no pudo tener o ser. Disfrute de la soledad encontrándose con su yo •



ELIGE EXPRESARLO TODO CON UNA GRAN SONRISA

Y DESCUBRE LA DIFERENCIA ENTRE VIVIR LA VIDA Y DISFRUTARLA

Endodoncia

Blanqueamiento cosmético

Cirugía

Tratamiento para cáncer oral

Atención de Urgencias Odontológicas a Domicilio*

Paquete preventivo

Ortodoncia correctiva sin límite de edad

Rehabilitación

Con nuestro programa **Dental Elite**

cuentas con el respaldo de una red de especialistas altamente calificada, **amplias coberturas odontológicas integrales y con procedimientos excluidos del Plan Obligatorio de Salud.**

Coomeva nos facilita la vida

 **Coomeva** | Medicina Prepagada

* Según área de cobertura. • Aplican condiciones contractuales del Programa Dental Elite.

(CON TU MENTE)
abuelos

APRENDA Y COMPARTA PARA SENTIRSE VITAL

Intercambiar saberes y propiciar espacios de socialización no tiene límite de edad.

ASESOR BARTOLOMÉ BACCI MIRANDA - Geriatra e internista.

La vejez es inaplazable. Es un resultado universal e individual de un proceso fisiológico consistente en el deterioro progresivo e irreversible del cuerpo humano, pues poco a poco se disminuyen las funciones del organismo.

En este contexto, la gerontología es la disciplina que estudia el envejecimiento del ser humano en todos sus aspectos e incluye las ciencias biológicas y médicas, psicológicas y sociológicas. Además de la aplicación del conocimiento científico en beneficio de los adultos mayores, cuya fase inicial, según la Organización Mundial de la Salud, se da a los 65 años de edad.

Mire a su alrededor y cuente cuántos allegados conoce dentro de este grupo etario, denominado también como persona mayor, geronte, senil, abuelo o viejo. Seguro se traducen en sus papás, abuelos,

tíos y hasta en usted mismo. Muchos trabajan, otros están por pensionarse y una minoría, quizás, está descansando en casa. Lo importante al llegar a esta etapa de la vida, explica el geriatra e internista Bartolomé Bacci Miranda, está en prepararse para asumirla y no permitir que la inactividad se manifieste en su día a día.

Esto es un derecho, así lo establece la Ley 1251 del 2008, enfocada en los adultos mayores y en garantizarles una calidad de vida que va desde el derecho a la vida y a una muerte digna, pasando por la promoción de la integridad, educación, cultura, vida social e igualdad.

Lo importante al llegar a esta etapa de la vida está en prepararse para asumirla. Los grupos de personas mayores fomentan la socialización y ayudan a tejer nuevos lazos.



NICANOR RESTREPO, UN EJEMPLO DE VIDA

“Cada uno tiene que estar preparado para afrontar una realidad que es fantástica en la medida en que se la asuma, cada cual con su proyecto, de una manera creativa, positiva, que también permita fortalecer el espíritu, el amor, el afecto, el cariño, acercarse a las gentes que les son próximas; a su familia, a sus ami-

gos y vivir además también sintiéndose útil”: Nicanor Restrepo, reconocido empresario antioqueño, que se pensionó a los 62 años de edad y luego se fue a París a cumplir uno de sus grandes sueños: estudiar, meta aplazada en su juventud por falta de dinero. Murió en marzo del 2015, a los 72 años.

Pólizas y Medicinas Prepagadas

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



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

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



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

(CON TU MENTE) abuelos

“Es conveniente prepararse buscando otro tipo de actividades y así no quedar preguntándose, ¿qué hago con mi vida? Se trata de encontrar afinidades, por ejemplo, ayudar a otras personas, hay muchas maneras de serle útil a la sociedad”, indicó el profesional.

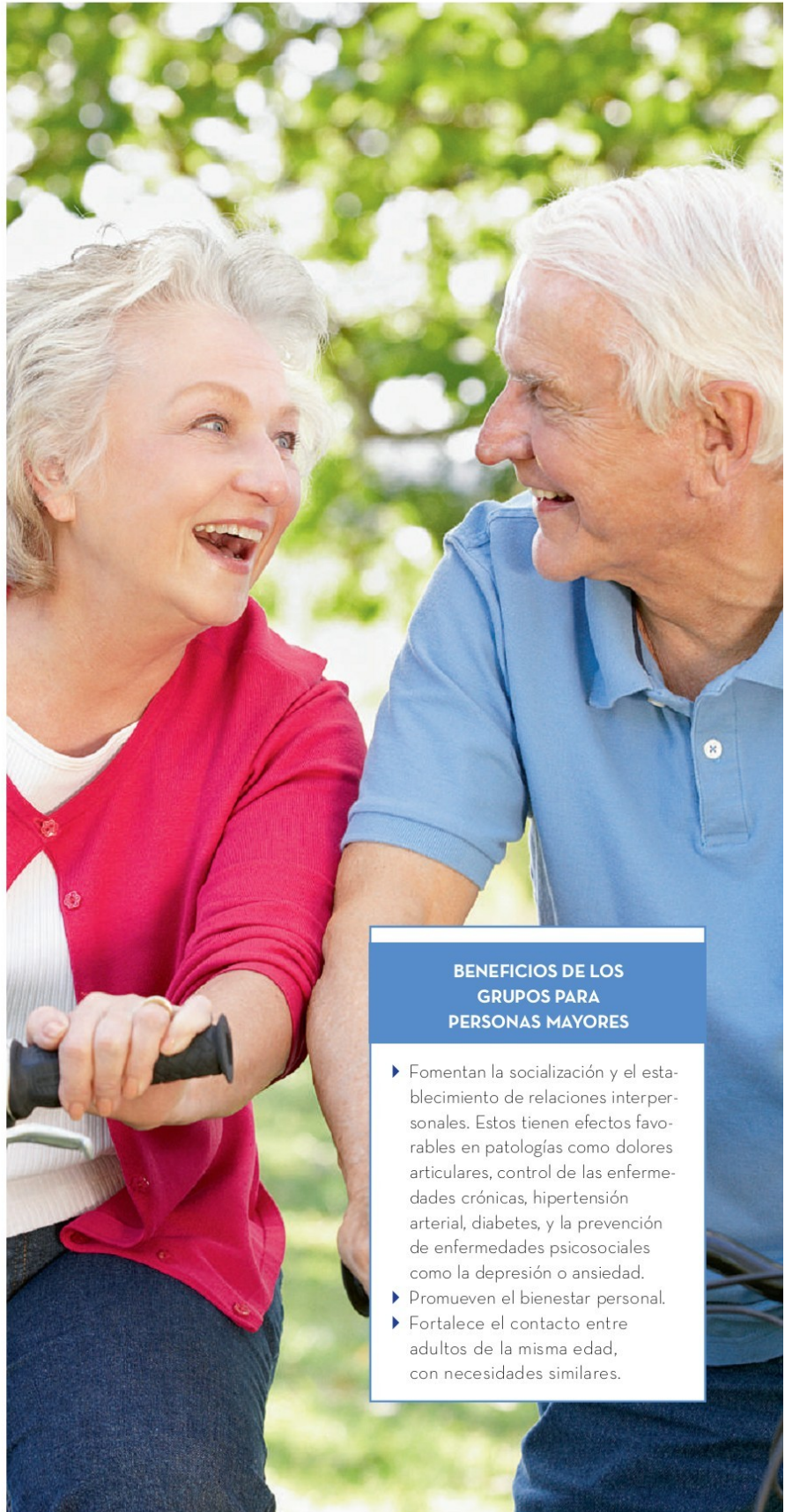
Una opción recomendable, entonces, está en pertenecer a grupos especiales para la tercera edad. Los hay de baile, gastronomía, cultura, deporte y hasta literatura; también están las universidades con programas de educación continua para esta población, la elección va de acuerdo con sus gustos, tiempo, ganas de divertirse, conocer y afianzar relaciones sociales.

“La vida hay que disfrutarla como se debe, pero de acuerdo con las recomendaciones de la edad. Es clave que la persona entienda que el tiempo pasa, que el envejecimiento es algo irreversible y que, por lo tanto, el organismo tiene cambios y hay que aceptarlos”, agregó Bacci Miranda.

CALIDAD DE VIDA

El especialista indicó que al mantener una actividad física, afectiva y social la persona adulta evita consecuencias psicológicas como la depresión, el aislamiento y el maltrato; o de salud, como las molestias cardiovasculares, entre otras. Enfermedades que podrían llegar o complicarse cuando lo empieza a afectar la pasividad y usted no hizo nada para evitarlo.

“Hay que ser consciente toda la vida de la vejez. En sí misma no se trata de ninguna enfermedad, así que con un buen control de su organismo, de sus patologías y aprovechamiento del tiempo le dará más vida a sus años, que años a su vida”, concluyó •



BENEFICIOS DE LOS GRUPOS PARA PERSONAS MAYORES

- ▶ Fomentan la socialización y el establecimiento de relaciones interpersonales. Estos tienen efectos favorables en patologías como dolores articulares, control de las enfermedades crónicas, hipertensión arterial, diabetes, y la prevención de enfermedades psicosociales como la depresión o ansiedad.
- ▶ Promueven el bienestar personal.
- ▶ Fortalece el contacto entre adultos de la misma edad, con necesidades similares.

CONTIGO)

30

MINUTOS DURA LA ETAPA DE ALUMBRAMIENTO EN EL PARTO, MOMENTO EN EL QUE SE EXPULSA LA PLACENTA.

CUIDE SU EMBARAZO CON EL CUIDADO MÉDICO GENERAL Y EVITE COMPLICACIONES O PONER EN RIESGO SU SALUD.

CONTROL PRENATAL

Es la vigilancia médica durante los nueve meses del embarazo que incluye consultas con profesionales de la salud, pruebas de laboratorio, ecografías e intervenciones.

ESTAR ATENTOS

Dos de las complicaciones son: la hipertensión asociada al embarazo y la ruptura prematura de membranas.

CONOZCA SOBRE EL PARTO

El parto es la finalización espontánea del embarazo a término, es decir entre la semana 37 y la semana 40 de gestación.



“PERDONAR ES SANAR”:

CLAUDIA PALACIOS

La reconciliación ayuda a la paz mental como plantea la periodista en su nuevo libro *Perdonar lo imperdonable*.



Perdonar es un proceso que conduce hacia la sanación mental y física. Así lo aseguró la reconocida periodista, Claudia Palacios, a propósito del reciente lanzamiento de su libro *Perdonar lo imperdonable: crónicas de una paz posible*, en una edición de Planeta, patrocinada por Coomeva Medicina Prepagada.

Son 126 crónicas y entrevistas con víctimas y victimarios en las que plantea que los colombianos tienen un rol en la construcción de la paz. En entrevista exclusiva con la Revista Salud Coomeva, Palacios habló sobre el aporte del texto en la salud mental de los colombianos, partiendo de hechos de perdón y reconciliación como los que allí se pueden leer.

¿Por qué toma la decisión de escribir este libro?

“Luego de ocho años por fuera de Colombia, regresé al país, y esto coincidió con el inicio del proceso de paz y la polarización, por cuenta de este hecho. No me sentía con la autoridad de decir qué sector tenía la razón, lo cual generó en mí la necesidad de comprender en profundidad este proceso y entonces empiezo a buscar fuentes. Allí encuentro historias que, si bien algunas son conocidas por el país, siento que no se les ha dado la importancia que merecen”.

¿Cómo llega a esas historias?

“En principio hablé con organizaciones gubernamentales que trabajaban con víc-



timas y victimarios, entre las cuales se encuentran La Unión para las víctimas, la Agencia Nacional para la reintegración, fundaciones y diversas ONG. A medida que adelantaba las investigaciones conocí una infinidad de organizaciones que representan los intereses de las víctimas de las 21 tipos de violencias que se han registrado en el país como consecuencia del conflicto armado. Logré hablar con más de 126 personas”.

¿Qué conclusiones saca luego de hablar con ellos?

“Lo primero que logro establecer es que todos tienen la razón. Es decir, que quienes apoyan el proceso de paz y quienes no lo hacen, también tienen la razón. Todos con argumentos distintos pero válidos, así muchos no los compartan. Al mismo tiempo, me doy cuenta de que nada exige a nadie de ser un constructor de paz activo y directo. Finalmente, logro comprender que la garantía de una paz sostenible no está en la firma de un papel, sino en un proceso interno e individual de cada colombiano, así como el que han hecho estos actores del conflicto por medio del arte, la fe, el deporte el instinto de superación, etcétera”.

¿Cómo realiza la selección de sus historias en el libro?

“Yo era consciente que debía tener un límite y de manera arbitraria escogí tres historias por cada uno de los 21 tipos de violencia, sabiendo que ya eran 63 historias y, que a estas, se les iban a sumar entrevistas con protagonistas de procesos de paz anteriores como expresidentes, excomisionados, exguerrilleros y expramilitares. Puse además comunes denominadores o puntos de encuentro como el amor, la mujer y otros que se ven en cada uno de los diez capítulos del texto”.

¿Cómo cree que impacta este libro a la sociedad colombiana?

“En la retroalimentación recibida en las distintas presentaciones que he hecho del libro en todo el país, he visto que se

cumple el objetivo porque la gente cuando recibe el mensaje entiende que tiene que aportar a la paz y que para ello no debe cambiar radicalmente su vida, sino que debe responder a la pregunta ¿Qué puedo hacer desde mi rol para contribuir a la paz? En este sentido creo que el libro tiene como propósito servir como detonante para que las personas generen ideas que aporten para este propósito. Debemos entender que en un país con el desafío de la paz no basta con ser ciudadanos de bien y pagar nuestros impuestos, no robar, no matar y entregar donaciones en la iglesia, sino que debemos entregar más para tener un verdadero país en paz a futuro”.

¿En qué aportan el perdón y la reconciliación a la salud mental de los colombianos?

“Esto es sanación. Como dicen las personas que en verdad han perdonado a sus victimarios, es que para ello se debe entender que el perdón no es hacerle un favor al victimario, es hacerse un regalo a uno mismo. Muchas de las personas que perdonan están pensando en la impunidad, tras un día o de 20 años de haber ocurrido el hecho victimizante, a pesar de que el victimario ya está muerto o está en la cárcel. Si deja eso a la justicia, la ley de Dios o la vida misma, puede empezar a sanar e incluso encontrar algo positivo de dicha situación que lo beneficie a él o incluso a su comunidad”.

¿Somos un país que perdona?

Yo creo que los 7 millones de víctimas que hay en el país, o ya han perdonado o están dispuestos a perdonar. Creo que quienes no lo han hecho es porque no han tenido la posibilidad de encontrar algo o alguien que los lleve de la mano como una familia amorosa, una comunidad solidaria, un buen amigo, un guía espiritual y/o psicólogo; pero esas personas desarrollan a través de su deseo de salir adelante un instinto para entender con mayor facilidad de qué se trata el perdón. Quienes no hemos





sido víctimas directas del conflicto nos cuesta más perdonar”.

¿Cómo cree entonces que podemos apoyar a estas víctimas?

“Debemos entender los sentimientos de rabia que nos generan los hechos violentos que se comenten a diario en el país, como una demostración de solidaridad para con las víctimas; pero es preciso canalizarla y usarla de una forma distinta a la de estar vociferando y expandiendo más el odio en el país. Creo que una víctima le sirve más que nosotros generemos acciones que les permitan a ellos superar su sentimiento legítimo de rabia e impotencia que tienen con sus victimarios”.

¿Qué te deja el libro a ti como persona?

“Creo que no he vivido nada similar a lo que tuvieron que vivir las personas que están en mi libro, por lo cual se me haría irrespetuoso decir que entiendo lo que le pasó, por ejemplo, a una mujer violada cuando nunca he pasado por esa situación. En ese sentido, opino que lo que me queda es la misma pregunta que quise generar desde el principio con este trabajo, de qué puedo hacer yo para aportar a la paz desde mi rol y, a pesar de haber escrito este libro, seguir generando ideas que le aporten a la paz que queremos todos. Paz siempre tiene una connotación positiva, lo que ha generado polarización es la frase ‘proceso de paz’ que les gusta a unos y a otros no”.

¿Se podría pensar en una segunda parte de este libro?

“Si fuera por contar historias tocaría hacer una enciclopedia porque son siete millones de víctimas y 100 mil victimarios en la historia del país. Creo que mi labor no se enfoca en repetir el trabajo

PERFIL DE LA AUTORA

Claudia Palacios es periodista y presentadora en W Radio y el noticiero CM&. Fue presentadora y reportera de CNN en Español durante diez años y del Canal Caracol por seis años. También es autora de otros libros, como *¿Te vas o te quedas? Historias para leer antes de cruzar la frontera* (Planeta, 2013).

En 2014 recibió el Premio de Periodismo Simón Bolívar a la mejor entrevista en radio con el tema perdón y reconciliación. Es, además, panelista, moderadora y conferencista para diferentes medios e instituciones. Se graduó como periodista de la Universidad Javeriana de Bogotá.

hecho sino en sensibilizar con estas historias compiladas en el libro a la gente. Por eso en los últimos días he recorrido el país contando este cuento en varias zonas en donde la gente no lee. Eso me la paso haciendo ahora; donde me quieren escuchar yo voy”.

¿Cuáles es el mensaje que quiere dejar con este libro?

“El primero de ellos es que la paz no es

un papel que se firma. Segundo, que la paz de Colombia es una sumatoria de procesos individuales que todo tenemos la obligación de hacer, independientemente de la postura que tengamos frente al proceso. Tercero, que por impotentes que nos sintamos ante el gran desafío de la paz, todos tenemos algo que aportar y lo que hay que hacer es unarnos de esas colombianas que no conocemos para saber qué es lo que tenemos que dar” •

“El perdón no es hacerle un favor al victimario, es hacerse un regalo a uno mismo. El perdón y la reconciliación es sanación, como dicen quienes han optado por esto”.





TUS AUTORIZACIONES MÉDICAS A UN CLIC DE DISTANCIA

Con estos simples pasos podrás realizar fácilmente **Autorizaciones Médicas** desde el lugar en el que te encuentres a través de tu correo electrónico.

VEILLADO Supersalud

1

Digitalizar

Escanea o toma una foto de la historia clínica que te entregó el médico.

2

Enviar

Envía los documentos al correo electrónico de tu ciudad con tus datos personales.

3

Recibir

Recibirás correos electrónicos de Coomeva Medicina Prepagada entregando tu solicitud.

Coomeva nos facilita la vida

 **Coomeva** | Medicina Prepagada

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

Estos son los correos electrónicos donde podrás realizar las autorizaciones de tus órdenes médicas según la ciudad donde te encuentres:
 Cali, Buga, Popayán, Buenaventura, Palmira, Tuluá o Pasto: cmpsuroccidente@coomeva.com.co. Pereira, Armenia, Manizales o Cartago: cmpejecafetero@coomeva.com.co. Bucaramanga o Cúcuta: cmpnoroeste@coomeva.com.co. Medellín, Apartadó, Montería, Quibdó o Rionegro: cmpnoroeste@coomeva.com.co. Cartagena, Barranquilla, Guajira, Santa Marta o Valledupar: cmpcaribe@coomeva.com.co. Bogotá, Ibagué, Neiva o Villavicencio: cmpcentrooriente@coomeva.com.co.



INGRESOS

RIOHACHA

Clínicas, Centros Médicos y Hospitales

IPS Pediátrica Pastor y María
Dirección: Calle 10 10 - 58
Teléfonos: 7285018/3153122272

SINCELEJO

Clínicas, Centros Médicos y Hospitales

Sociedad de Hemodinamia Santa María Ltda.
Dirección: Cra. 22 16A - 47
Teléfonos: 2821235

Clínicas Odontológicas

Oral Clinic Plus S.A.S
Dirección: Calle 23 14 - 63
Teléfonos: 2811031

VALLEDUPAR

Anestesiología

Sindicato Gremial Servicios Especializados de Anestesia y Reanimación - SEDAR
Dirección: Calle 18B 36 - 18
Barrio Villa Lucy
Teléfono: 3215443280

BARRANQUILLA

Anestesiología Medicina del Dolor

Octavio Ordoñez De La Hoz
Dirección: Cra. 50 84 - 45
Mi Físico
Teléfonos: 3786202/3215403206

CARTAGENA

Psiquiatría

Esther Perea Castro
Dirección: Cra. 71 31 - 297
Barrio La Providencia
Teléfonos: 6611614/3116684499

ACTUALIZACIÓN DE DATOS

BARRANQUILLA

Ayudas Diagnósticas de Cardiología

Attalah Antonio Rizcala Muvdi
Dirección: Cra. 49C 80 - 125
Cons. 414
Teléfonos: 3783478/3453478

Cardiología

Attalah Antonio Rizcala Muvdi
Dirección: Cra. 49C 80 - 125
Cons. 414
Teléfonos: 3783478/3453478

Cirugía General y Plástica

Endoscopia Digestiva

Carlos E Sales Puccini
Dirección: Cra. 51B 94 - 334
Cons. 506
Teléfonos: 3577510/3573129

Cirugía Pediátrica

Abello Munarriz Cristóbal
Dirección: Cra. 48 70 - 139 Piso 4
Cons. 410, Diagonal Clínica General del Norte
Teléfonos: 3205653443

Imágenes diagnósticas, Escanografía (TAC), Resonancia Magnética, Densitometría Ósea y Ecografía

CEDIUL S.A.
Dirección: Calle 71 41 - 54
Teléfonos:
3308900/3002165335

Perinatología

CEDIUL S.A.
Dirección: Calle 71 41 - 54
Teléfonos:
3308900/3002165335

Ortopedia y Traumatología

Luis Eduardo Torres Varona
Dirección: Calle 85 50 - 37
Cons. 806 Torre Médica del Mar
Teléfonos: 3049239/3195319113

Ginecología y Obstetricia

Enrique Hasbún Santodomingo
Dirección: Cra. 30 Corredor Universitario 1 - 850
Torre Médica Clínica Portoazul
Cons. 526
Teléfonos: 3672687/3103718649

FONSECA

Odontología General

Pedro Elías Pérez Torres
Dirección: Diag. 12 22 - 13
Teléfonos: 3012818922/3118194457

Rehabilitación Oral

José Luis Rodríguez Mendoza
Dirección: Calle 13 13 - 83
Teléfonos: 7755868/3104925364

VILLANUEVA

Odontología General

Tomás Olivella Olivella
Dirección: Calle 14 11 - 36
Teléfonos: 7772747



(CONTIGO)