

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

FRACTURAS
BIEN CUIDADAS

ISSN 1692 - 5556 Abril - Mayo de 2016 Edición 128

VERILADO SuperSalud

www.revistasaludcoomeva.co

Coomeva
Medicina Prepagada



Servicios de alta complejidad médica

Línea única de atención:
(4) 444-1555

www.clinicaelrosario.com

Medellín - Colombia

Clínica El Rosario
Amor que acompaña y Servicio que Alivia

¿Qué es Alta Complejidad Médica en Pediatría?

1. Contar con especialistas en neonatología, UCI, neumología, gastroenterología, urgencias.
2. Disponer de urgencias pediátricas, atendida por especialistas del área.
3. Tener en hospitalización protocolos Medicos, con indicadores de desempeño clínico con estándares internacionales.
4. Realizar juntas médicas para el análisis de los casos más complejos.





Número 128
Abril - Mayo 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 Lucía Varela Rojas
Jefe Nacional Auditoría Médica
Martha Liliana Cifuentes
Coordinadora Nal. De Relacionamento con Prestadores
Claudia Alexandra García
Coordinadora Nacional de Prestación Sinergia Salud
Juan Fernando Saavedra
Jefe Nacional de Mercadeo y Publicidad
Julián Villegas
Jefe Nacional de Gestión de Riesgos en Salud

Editora
Paula Lilián Henao Bermúdez
Coordinadora Editorial
Evelyn Catalina Morales Henao

Colaboradores
Marco Emilio Ocampo Osorio
María Cecilia Aponte

ABRIL, MES DE LA SALUD EN EL MUNDO

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud se define como el estado de bienestar físico y social que tiene una persona, por ello nuestro objetivo siempre es ser el cuidador de tu salud y la de tu familia, a través de un amplio portafolio de servicios: nuestra red de prestadores a nivel nacional, nuestro plan de lealtad, Salud Más, y la orientación de temas de salud en nuestra guía de buenos hábitos: esta revista, un espacio en el que con nuestros profesionales y aliados buscamos aportar positivamente en la relación cuerpo, mente y mundo.

La Revista Salud nació como el canal de comunicación directo, por medio de la cual entregamos información útil, confiable y amena sobre salud, bienestar y los servicios que encuentras en Coomeva Medicina Prepagada. Cumplir con esta labor nos ha permitido durante 128 ediciones guiar hábitos de vida saludables para todos nuestros afiliados.

En esta edición de Abril-Mayo queremos resaltar que el 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud, que nos recuerda la importancia que tiene esta en la vida de un ser humano, permitiéndonos vivir, soñar y alcanzar nuestras más profundas y satisfactorias metas. Esta fecha mundial promovida por la OMS, en este 2016, quiere llamar la atención sobre el incremento de la presencia de Diabetes en la población mundial, invitándonos a prevenirla en gran medida gracias a la alimentación saludable, la actividad física diaria, evitar el tabaco y el consumo de alcohol. Es así como deseamos enviarte un fraternal saludo y recordarte que queremos cuidar tu salud, ¡icuidémosla juntos! ●



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

Macroeditora Revistas
Paula Andrea Montoya T.

Editora
Natalia Estefanía Botero C.

Diseño
Carolina Salazar
Luisa Fernanda Vélez

Periodistas
Isabel Vallejo
Ingrid Cruz
Daniela Granada

Fotografía
Shutterstock

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

El contenido de los artículos de la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. está destinada a la ilustración y/o conocimiento general. En ningún caso deberá sustituir el asesoramiento o las indicaciones de un médico. El lector no podrá usar esa información para diagnosticar y/o realizar el análisis, diagnóstico o tratamiento de una enfermedad o problema de salud sin consultar a un médico certificado. Las ofertas de producto y servicio realizados en los avisos publicados en la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Así mismo, los contenidos de los artículos que describen servicios, procedimientos o tratamientos que no estén incluidos en las coberturas que ofrece Coomeva Medicina Prepagada S.A. no obligan a la empresa a prestarlos a sus contratantes o a incluirlos dentro de cualquiera de sus planes y servicios. **Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción parcial o total bajo cualquier forma o sistema. © 2016**

CONTENIDO

Abril - Mayo 2016



(CON TU MENTE)

- 8 A dúo**
Amor por internet
- 12 Por tu sonrisa**
El poder de una sonrisa
- 16 Abuelos**
Cuidado amoroso y especializado

(CON TU CUERPO)

- 22 Para ellos**
El colesterol también se sube en los hombros
- 26 Pequeños gigantes**
No pierda el control ante una fractura
- 30 Antes de**
Sea cuidadoso con la cera
- 32 Para ellas**
Actitud, la mejor herramienta para la perimenopausa
- 38 Por tu sonrisa**
Cepillado y dieta, clave para los dientes sanos.
- 41 Radiografía**
Obesidad bajo control

(CON TU MUNDO)

- 44 Armonía en salud**
Diez pausas activas que mejoran su desempeño corporal
- 50 Para tu generación**
Es posible hablar sobre drogas
- 54 Lo natural**
Azúcar, escondida en muchos alimentos
- 56 Tendencias**
Que su viaje no se dañe por una intoxicación alimentaria.

(CONTIGO)

- 60 Vida actual**
Abecé sobre el virus del Zika
- 64 Prevención**
Barniz de flúor, aliado para prevenir la caries
- 66 Directorio**
Nuevos ingresos de profesionales y actualización de datos



Hydraskin®

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



VIVE UNA EXPERIENCIA
en el cuidado de tu piel

¿Como te
gustaría
verte **HOY?**



www.pharmaderm.com.co Pharmaderm & skindrug



Contar con un convenio que te ofrezca apoyo para cumplir con tu tratamiento es la diferencia entre vivir la vida y disfrutarla

Coomeva Medicina Prepagada, en alianza con Gestión Médica en Salud, ahora te ofrece un servicio integral de seguimiento y apoyo terapéutico en tu tratamiento farmacológico, que va desde la compra de tus medicamentos hasta el control de la correcta administración en el momento en que debes tomarlos.

Principales beneficios:

• Servicio a domicilio gratis.	• Línea telefónica 24 horas.
• Programa terapéutico de seguimiento y control de medicamentos	• Medios de pago: datáfono (crédito y débito) y efectivo.
• Descuento del 12% para usuarios del Plan Asociado y del 10% para usuarios de otros planes.	

Solicita este servicio

En **Bogotá** al (1) 215 17 72 - **Resto del País** 310 573 9703.

Coomeva nos facilita la vida

 **Coomeva** | Medicina Prepagada

 Gestión Médica en Salud

CON TU MENTE

100

MIL MILLONES DE NEURONAS HAY EN EL CEREBRO. LA BUENA NOTICIA ES QUE ES POSIBLE REGENERARLAS A TRAVÉS DE EJERCICIOS.

MEJORAR LA MEMORIA Y ENTRENAR EL CEREBRO ES POSIBLE CON UN PAR DE MINUTOS EN SU CELULAR.

UTILICE EL TIEMPO MUERTO

La aplicación Fit Brains Trainer, diseñada por neurocientíficos, le ayuda a entretenerse y se convierte en una opción para mejorar la memoria, la concentración y la velocidad de procesamiento cerebral.

GENERE EL HÁBITO

NeuroNation es una aplicación que permite fortalecer la memoria y mejorar la atención con múltiples ejercicios. Basta dedicarle 10 minutos de su día. Otra alternativa es Elevate, con opciones personalizadas para ganar en habilidades que usted necesite.



AMOR POR INTERNET

Las posibilidades del mundo virtual seducen a miles de personas que encuentran allí un espacio ideal para entablar una relación amorosa. Se impone la prevención.

ASESORA
ROSA GUEVARA QUINTERO- Psicóloga, especialista en Sexología,
adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.

La tecnología y los recursos digitales permean, cada vez con mayor fuerza, el espacio que rodea al ser humano. Incluso, han logrado condicionar el desarrollo de las relaciones sentimentales y algunas conductas humanas vinculadas a la interacción, el juego de seducción y las demostraciones de afecto.

Esta nueva forma de amar se caracteriza porque se genera emoción y misterio, a partir de recursos como las videollamadas, el intercambio de mensajes o las dedicatorias virtuales.

La psicóloga, especialista en sexología, Rosa Guevara Quintero, asegura que esta dinámica digital crea costumbres y hábitos, que intensifican la construcción de nuevas formas de pareja, orientadas hacia una visión particular del entorno.

Para muchas personas, el contacto cibernético es una oportunidad de mostrarse sin tapujos o miedos. Creen que serán más valorados por lo que son realmente y no por sus cualidades físicas.

Sin embargo, esta situación puede convertirse en un asunto de doble vía, pues cuando sucede el esperado encuentro o



“cara a cara” con quien ha sido motivo de alegría, dedicación y esfuerzo, es posible que se genere un rechazo o se descubra que quizás no tenía el mismo sentido y significado para la otra persona.

La novedad y la curiosidad son otras razones que también influyen a alguien que decide entablar una relación por internet. “Las personas ven en este medio una forma de consolidar una relación diferenciada, que puede sobrepasar los límites de una atracción física. Consideran que puede llegar a ser más sincera”, señala Rosa Guevara.

CUIDADO CON LOS RIESGOS

En internet hay un sinfín de posibilidades para quienes buscan el amor. Sus opciones son tan variadas como los intereses de las personas.

Por esa razón, es importante tener cuidado con quienes usan este medio para cometer delitos, ser infieles o aprovecharse económicamente de alguien.

Las personas tienen que sacarle el mejor provecho a las posibilidades de esta red, estableciendo límites para pro-



Clínica Medellín

sede Occidente

- Servicios de alta complejidad
- Cómodos espacios y moderna infraestructura
- Tecnología de vanguardia
- Ubicación estratégica y facilidad de acceso
- Atención especial a medicinas prepagadas, pólizas y particulares mediante acompañamiento permanente y atención personalizada.

En manos de nuestros especialistas encuentras la **CONFIANZA** para tu bienestar y salud.



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 · Medellín · Colombia



teger su integridad. Tienen que desarrollar inteligencia y control emocional, para que sepan cómo sobrellevar mejor la relación digital.

El anonimato que brinda internet se convierte en un punto de partida para que quienes desean experimentar con este tipo de relaciones, consideren lo importante que es descubrir a tiempo las intenciones de alguien y estar preparado para enfrentarlas.

Existen muchas historias reales de gente que se conoció y enamoró a través de un chat o redes sociales. Sin embargo, no se puede desconocer que detrás de un aparente interés, puede esconderse el deseo de hacer daño. Por ello es vital que se desarrolle una actitud de prevención necesaria para determinar si hay intereses reales de por medio.

¿ES POSIBLE ENAMORARSE POR INTERNET?

Para muchos incrédulos es imposible enamorarse de alguien a través de una simple interacción por internet. Sin embargo, es un sentimiento que sí

puede desarrollarse, aún cuando no se conoce al otro, pero que necesita finalmente del contacto personal para reafirmarse y continuarse.

La atracción entre dos personas a través de la red de redes, puede ser producto de la necesidad de una compañía amorosa, del deseo de desinhibirse y liberarse, con ayuda de las complicidades que otorga el mundo digital.

El cariño que se genera en un mundo virtual está cargado, en la mayoría de las oportunidades, de una visión positiva del otro. Es decir, se desconocen en gran medida los defectos reales de la otra persona, así que se asume una especie de idealización de esa pareja.

Es importante comprender que las palabras escritas en una conversación o mensaje enviado por internet representan sólo una faceta del otro ser. El anonimato del mundo digital permite una mejor expresión de los sentimientos y deseos. Sin embargo, es en el encuentro presencial donde se confirma si esa atracción se mantiene y se convierte en el punto de partida para aprender a amar •

CUIDADO CON LOS RIESGOS

SEXTING

Así se denomina la práctica de compartir fotografías propias de contenido sexual a través del móvil. De acuerdo con la iniciativa Pantallas Amigas, esto trae graves consecuencias, entre ellas: "la pérdida de la privacidad y la disminución de la imagen y el propio honor hasta la victimización en el marco de una espiral de ciberbullying o matoneo".

GROOMING

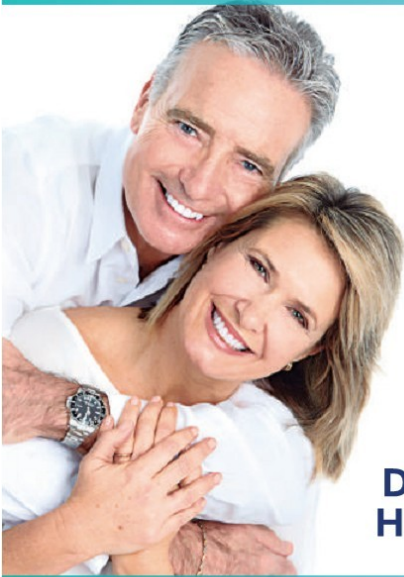
Así se le llama al acoso de menores en la red, que sucede cuando se activa un elemento de fuerza sobre la víctima para que atienda las demandas del acosador. Puede tratarse de una imagen privada, capturada luego de una sesión de chat, sin consentimiento de la persona.

¿QUÉ HACER?

- ▶ Evite entregar imágenes o información comprometedoras a través de las redes sociales o sistemas de mensajería en el móvil. Active los controles de seguridad en Facebook y Twitter para evitar que sean públicas las fotos que son privadas.
- ▶ Si se reciben amenazas e intimidaciones, es importante no ceder al chantaje. Los menores deben reportar a los padres o a una persona de confianza y poner esto en conocimiento de las autoridades para que puedan recolectar las pruebas pertinentes.

SITIOS DE AYUDA

- ▶ **CAI Virtual**
Sitio y aplicación móvil de la Policía Nacional para realizar el reporte de un delito cibernético.
- ▶ **Pantallas Amigas**
Iniciativa que ayuda a tomar conciencia sobre las diferentes modalidades delictivas en internet. En la página: www.pantallasamigas.net.



*Clínica de
Oftalmología
de Cali S.A.*

Diferentes soluciones a tus problemas de Miopía, Hipermetropía, Astigmatismo, Presbicia y Catarata

● Corrección visual con láser - Cirugía Refractiva

Procedimiento ambulatorio con el novedoso y sofisticado Excimer Láser Amaris 750S, con el que se modifica la forma de la córnea para tratar la Miopía, Hipermetropía y Astigmatismo.

● Implantes de lentes fáquicos

Son lentes intraoculares que se implantan en pacientes no candidatos a cirugía refractiva corneal sin retirar el cristalino del paciente.

● Cirugía Facorefractiva

Procedimiento ambulatorio de extracción del cristalino e implante de lente intraocular para pacientes mayores, no candidatos a la cirugía refractiva y que deseen mejorar su visión sin depender de gafas o lentes de contacto.

● Anillos intracorneales y Cross linking

Son procedimientos que se indican en pacientes con queratocono para remodelar la curvatura corneal en el caso de los anillos, o para detener la progresión de la degeneración corneal en el caso del Cross linking.

● Cirugía Extracapsular y Facoemulsificación

Son dos técnicas quirúrgicas diferentes para intervenir la catarata. En la primera, el cirujano extrae la catarata manualmente realizando una incisión, luego introduce un lente intraocular en el saco capsular que la contenía. En la segunda, se usa un equipo de ultrasonido de última generación para fragmentar la catarata y extraerla de forma segura y rápida, posterior a lo cual se implanta un lente para corregir la visión.

● Unidad de Optometría y Ópticas

Adaptación de lentes oftálmicos y de contacto según cada caso, guiado por optómetras expertos y en constante actualización.



Sede Principal: Carrera 47. Sur No. 8C-94
PBX: (2) 511 0200 - Directo: (2) 511 0202
citas@clinicaofta.com
www.clinicaofta.com
Cali - Colombia





EL PODER DE UNA SONRISA

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





La sola expresión trae grandes beneficios, porque redundan en un mejor bienestar y puede contagiar a otra persona. Actúa como puente entre seres humanos.

Un estado de satisfacción o agrado, eso refleja la sonrisa y así podemos definirla desde el punto de vista fisiológico, según explica la psicóloga Rosa Guevara Quintero: “Los músculos que rodean los labios se distienden y dan una expresión que deja ver los dientes; igual sucede con los que rodean los ojos, reflejando una condición emocional agradable”, anota.

¿Y cuál es el poder de esta expresión? Para la profesional está claro que una sonrisa abre puertas, que los seres humanos empatizamos más fácil con aquellos que sonríen que con los que se muestran serios, eso sin contar con que, al generar endorfinas, una sonrisa puede incluso evitar dolores. “Sonreír relaja, y si los músculos están distendidos el cuerpo también recibe más oxigenación, lo cual redundan en un mayor bienestar. Las endorfinas aumentan los estados de bienestar y disminuyen los niveles de estrés y dolor físico que produce el cortisol”, agrega.

Tan importante como la sonrisa, la risa es, no obstante, una condición diferente, una respuesta a un estímulo externo en el cual la persona se involucra casi de manera inevitable y, en este caso, no solo se evidencia en los músculos de la cara

sino en muchos más. “Reímos con todo el cuerpo, es algo que difícilmente podemos controlar; otra diferencia es que mientras una sonrisa puede ocultar un estado interior diferente al que se transmite, con la risa esto no es posible, a no ser que sea una risa nerviosa o esquizoide”, explica la doctora Guevara.

En cualquier caso, risa y sonrisa resultan un buen antídoto para tristezas, estrés y/o dolores. De hecho, cuando las personas crecen la sonrisa y la risa disminuye de manera evidente, es porque la persona entra en lo que la psicóloga denomina “estados de emocionalidad adulta que no permiten salir al niño interior que favorece un estado de bienestar, eso no debería pasar”.

Y complementa: “La sociedad no nos acepta adultos chistosos”, y recuerda al expresidente Misael Pastrana Borrero, quien tenía una alteración en un músculo de su rostro y parecía siempre sonriendo, lo que en ocasiones se prestaba para malas interpretaciones.

GRATITUD, CONFIANZA

Para dimensionar el poder de una sonrisa, la doctora Rosa plantea la relación de una madre con su bebé y lo que la primera siente cuando, hacia los cuatro meses, aprecia por primera vez la sonrisa de su hijo.



“Sonreír es la primera expresión de gratitud. Cuando un bebé le sonríe a su mamá, lo que finalmente hace es agradecerle por la vida, es algo muy potente”, explica.

El asunto es que risa y sonrisa están relacionados con las zonas erógenas del cuerpo, con el placer y cuando se es adulto se cree que se debe anular esos sentimientos, pero, como bien lo afirma la profesional: “Si en algo podemos ser ganadores, es en tomarnos la vida alegremente, pues detrás de la seriedad, muchas veces viene después la depresión”.

Para terminar, vale la pena recordar a Tal Ben-Shahar, escritor y conferencista responsable de la creación de los cursos de Psicología Positiva y Psicología del Liderazgo, que dictó por varios años en la Universidad de Harvard –y que hoy continúan siendo unos de los más demandados por alumnos de distintas carreras–, quien destaca la importancia de la sonrisa: “Una serie de estudios sobre la repercusión de los movimientos faciales demuestra que sonreír, llorar o hacer muecas de dolor de forma mecánica generan automáticamente la emoción asociada con ese estado psicológico específico”.

Entonces, explica Ben-Shahar, cuando una persona esboza una sonrisa, su fisiología cambia y, como resultado, lo hace también su estado de ánimo. Así, mientras cualquier sonrisa, incluso falsa, repercute en el bienestar de alguien, una sonrisa genuina resulta una herramienta realmente poderosa; como si fuera poco, es contagiosa, así que es normal responder con otra sonrisa. Vale la pena intentarlo •

OTROS AUTORES DESTACADOS QUE IMPULSAN LA PSICOLOGÍA POSITIVA



EDUARDO
MASSE

Este peruano - canadiense residente en México DF, es el fundador y CEO de Lappa (Latin American Positive Psychology Association). Cuenta con una experiencia de más de 22 años trabajando como consultor, coach, mentor, seminarista y conferencista.



MARTIN
SELIGMAN

Psicólogo y escritor estadounidense, conocido por sus experimentos sobre la indefensión aprendida (*learned helplessness*) y su relación con la depresión y por su trabajo e influencia en el campo de la psicología positiva. Desde finales de 2005 es director del Departamento de Psicología de la Universidad de Pensilvania.



LOS BENEFICIOS DE LA SONRISA

- ▶ Aporta a un mejor estado de salud de las personas.
- ▶ Genera confianza y ayuda a abrir puertas, pues parecemos más accesibles.
- ▶ Permite adoptar una actitud amigable
- ▶ Da energía
- ▶ Expande los pulmones, permitiendo oxigenación saludable.
- ▶ La elasticidad de los músculos faciales se conserva, evitando arrugas.
- ▶ Los músculos abdominales se activan, favoreciendo digestiones saludables.
- ▶ Reduce la tensión arterial.

La risa es una condición

diferente, una respuesta a un estímulo externo en el cual la persona se involucra casi de manera inevitable, y en este caso se evidencia en la cara y el cuerpo.

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) 3412946
www.lasamericas.com.co - www.lasamericas.tv / Medellín - Colombia - Suramérica

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

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

(CON TU MENTE)
abuelos

CUIDADO AMOROSO Y ESPECIALIZADO

Los hogares geriátricos brindan atención personalizada y permanente para los adultos mayores.

ASESORA
ROSA ISABEL
CORREA ARBELÁEZ
psicóloga clínica y
neuropsicóloga, adscrita a
Cooemeva Medicina
Prepagada.





A veces los hijos no pueden cuidar a sus padres adultos mayores porque por razones de trabajo y compromisos familiares no tienen tiempo para atenderlos. Otras veces existe un miembro de la familia que puede asumir el rol de cuidador, pero en el caso de abuelos con enfermedades crónicas o degenerativas, esta tarea resulta ser compleja y agotadora.

Entonces se presenta uno de los momentos más difíciles por los que atraviesan las familias que es cuando se plantea la posibilidad de que el adulto mayor se vaya a vivir a un hogar geriátrico, pues por una parte, el abuelo puede sentirse abandonado, que ya no lo quieren, que es un estorbo, y, por otro lado, los familiares pueden también sentirse culpables.

Los centros geriátricos son una buena opción cuando las condiciones de salud del adulto mayor son complicadas y requieren de una atención y cuidados especializados y permanentes que no pueden prestarles sus familiares.

Si el adulto mayor debe ir a un hogar geriátrico, la psicóloga clínica Rosa Isabel Correa Arbeláez recomienda que se realice un proceso paulatino de sensibilización y adaptación, en el que el abuelo participe de algunas actividades amenas y estimulantes que se realicen en el sitio elegido durante parte del día y así se vaya familiarizando y pueda aceptar posteriormente que, por su seguridad y bienestar, debe trasladarse allí de forma permanente. Teniendo, además la posibilidad de compartir con su familia algunos días, fines de semana o períodos vacacionales.

Otra opción para los adultos mayores que se encuentren en esta situación es, siempre y cuando el estado de salud no corresponda a una enfermedad que requiera cuidados muy especializados, contratar un enfermero o cuidador para que en su propia casa le brinde la atención requerida, le haga compañía y lo estimule cognitivamente realizando actividades como conversar, leer, hacer salidas, jugar, hacer deporte y aprender algo nuevo.

Existen diversas ofertas de hogares geriátricos: hay unos con espacios y actividades deportivas, recreativas, lúdicas, y sociales, entre otras, y hay otros que solo se limitan a los cuidados básicos de aseo, médicos y de alimentación. El precio varía de acuerdo con lo especializado que sea el centro geriátrico, los servicios que ofrezca y de la atención que requiera el paciente.

Entre más personalizado, mayor es el costo.

Rosa Isabel Correa afirmó que cuando el abuelo es internado en un hogar geriátrico la familia no puede olvidarse de él, pues el adulto mayor sigue necesitando el apoyo y la compañía familiar, sentirse querido, por tanto, se le debe visitar de una a tres veces por semana, también se puede sacar del centro geriátrico y llevarlo a lugares de esparcimiento que haya en la ciudad o visitar un pueblo cercano.

Los hijos pueden turnarse las visitas para que el abuelo se sienta acompañado y amado por toda la familia. Los días que no se visite se le debe llamar por teléfono o, si es posible, hacer uso de la tecnología como el chat y el skype.

60%

DE LOS ADULTOS MAYORES QUE LLEGAN A UN HOGAR GERIÁTRICO LO HACEN POR UNA DECISIÓN FAMILIAR BASADA EN EL AGOTAMIENTO DEL CUIDADOR.

(CON TU MENTE)
abuelos



CRITERIOS PARA ELEGIR UN HOGAR GERIÁTRICO



Buen
trato



Condiciones
higiénico -
sanitarias



Realización de actividades
recreativas, lúdicas, de
socialización y aprendizaje



Ambiente
seguro



Con buena
ventilación e
iluminación



Arquitectura adecuada.
Un lugar adaptado a las
condiciones del adulto
mayor: con barandas y
con rampas



Contar con un equipo de profesionales adecuado:
enfermeros, médico, fisioterapeuta, nutricionista, psicólogo,
trabajador social y profesionales en terapia ocupacional •

TENA
Sabanilla



DESPUÉS DE
ESA CIRUGÍA,
LA HIGIENE
Y EL BIENESTAR
SON VITALES
PARA UNA PRONTA
RECUPERACIÓN.

POR ESO PARA TI
TAMBIÉN SON
LAS SABANILLAS
DESECHABLES TENA.

- Protector desechable que cubre las sábanas y protege el colchón manteniéndolo seco y limpio.
- Suave con la piel.
- Ideales para personas con heridas secretantes o flúidos corporales, que se acaban de hacer una cirugía estética, que han tenido un accidente y/o que deben estar en cama.

Encuéntralas en los principales almacenes de cadena o droguerías del país.

Conoce más productos que complementan el cuidado del adulto: Toallas, Cremas y Absorbentes en: www.TENA.com.co



PRODUCTO
DE HIGIENE

(CON TU MENTE)
vida actual

PARA SABER MÁS



LA COMPAÑÍA ES EL REMEDIO

Un estudio de la Universidad de Toronto arrojó que 4 de cada 10 personas que han pensado en terminar con su vida se recuperan a largo plazo, alcanzando un estado mental libre de síntomas o pensamientos depresivos. Aunque hay algunos factores que son de ayuda, las probabilidades de mejoría son 7 veces más altas cuando un

paciente tiene un confidente cercano, informaron los investigadores.

El ser mujer, tener más edad, poseer unos ingresos más altos, no contar con antecedentes previos de enfermedad mental y encontrar algún tipo de fundamento "espiritual" son factores vinculados que ayudan al restablecimiento completo, halló el estudio.



20%

DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES DEL MUNDO PRESENTAN TRASTORNOS MENTALES, SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.

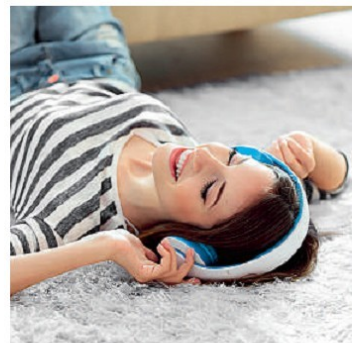
LA DENTICIÓN EN LOS BEBÉS PRODUCE FIEBRE

La salida de los primeros dientes puede hacer que los bebés se sientan mal, pero rara vez provoca una fiebre por encima de los 38°C ni ninguna otra señal de enfermedad grave, según un análisis efectuado por la Universidad Federal de Santa Catarina, en Brasil. El informe determinó que en este periodo lo más frecuente es que los pequeños estén un poco enojados, babeen más y se froten las encías irritadas.



PERDER PESO LE OFRECE RECOMPENSAS

Perder el 5 por ciento de su peso puede ser suficiente para reducir varios factores de riesgo de la diabetes tipo 2 y de una enfermedad cardíaca, según un estudio de la Universidad de Washington, en San Luis, Estados Unidos.



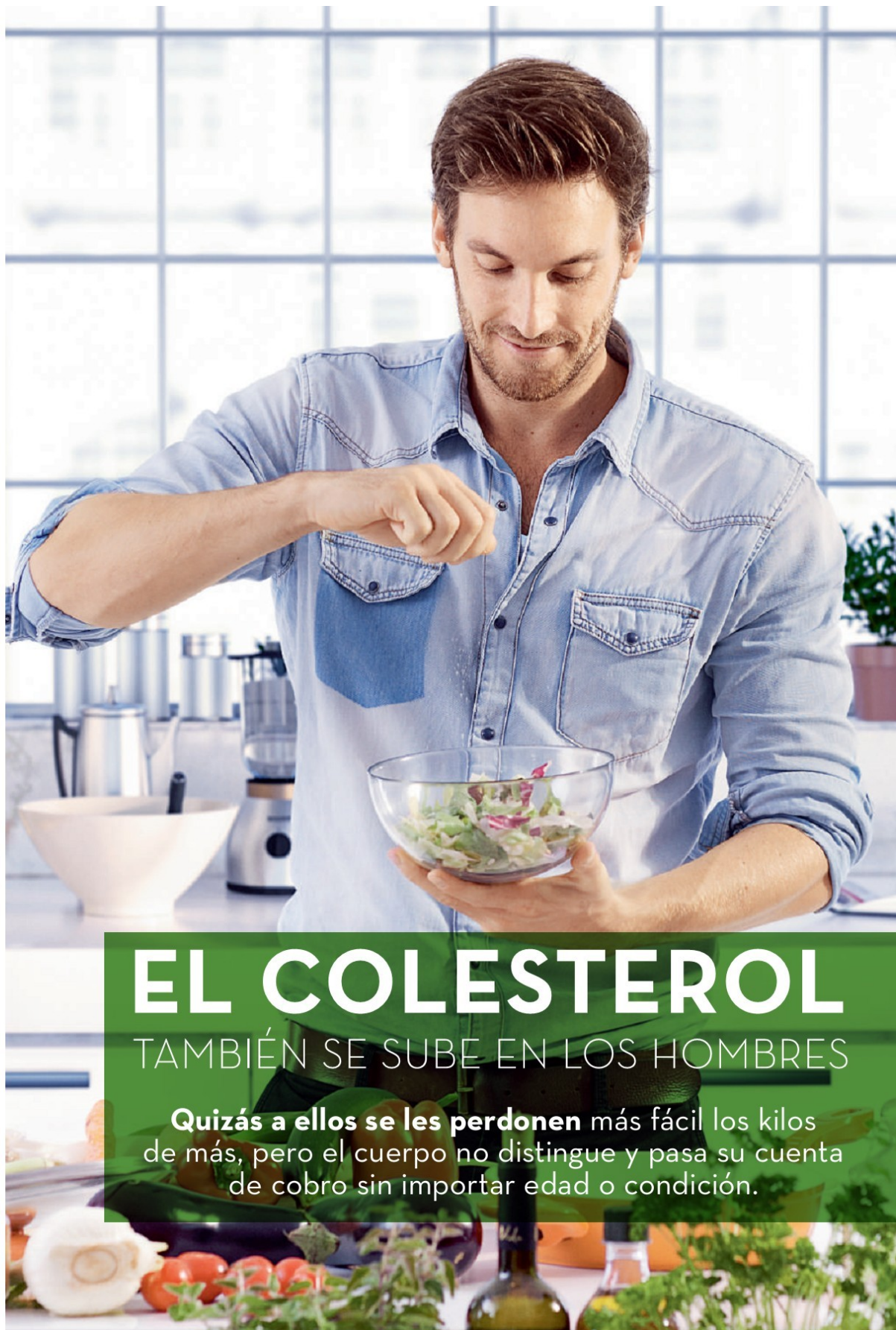
MÁS DESCANSO Y UN MEJOR RENDIMIENTO

- ▶ Cuando los adolescentes descansan bien son capaces de concentrarse, aprender, escuchar y pensar mejor, tal como lo expresa un panel de expertos del Centro para Medicina del Sueño de la clínica Mayo, en Rochester, Minnesota, E.U, quienes precisan que un sueño saludable en los jóvenes mejora su participación y rendimiento académico.
- ▶ Dos recomendaciones para conciliar más fácilmente el sueño: abstenerse de consumir sodas, azúcar, cafeína y comidas en abundancia dos o tres horas antes de acostarse y no tomar siestas durante el día.



(TEN EN CUENTA)

La vitamina del buen ánimo, como se conoce a la B1, está contenida en los cereales integrales y los lácteos.



EL COLESTEROL

TAMBIÉN SE SUBE EN LOS HOMBRES

Quizás a ellos se les perdonen más fácil los kilos de más, pero el cuerpo no distingue y pasa su cuenta de cobro sin importar edad o condición.

CON TU CUERPO

LOS EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD AYUDAN A QUE LOS MÚSCULOS SE ESTIREN Y PROTEGEN CONTRA LESIONES.

LA REGULARIDAD IMPORTA

En su forma más simple, estos ejercicios encogen y estiran los diferentes grupos musculares, son ideales luego de hacer una rutina aeróbica y de fortalecimiento, no antes.

ESPECIALES PARA SU ESPALDA

Los ejercicios para fortalecer los músculos abdominales y los estiramientos son el complemento perfecto para mantener su espalda sana, asesórese de un fisioterapeuta.

¿CADA CUÁNTO?

Inicie con dos o tres veces por semana y tome un descanso un día si hace entrenamiento tipo pilates.

48

A 72 HORAS. DURANTE ESTE TIEMPO DESPUÉS DE UNA LESIÓN, APLIQUE CALOR PARA TRATAR EL DOLOR.



ASESOR

ALEX VALENCIA R. Cirujano cardiovascular, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada.

Si bien las mujeres tienden a acumular más grasa y por ende a padecer más de hipercolesterolemia o aumento de la cantidad normal de colesterol en la sangre, los hombres no pueden confiarse ni descuidarse, porque los malos hábitos de vida pueden llevarlos también a padecerlo. Como explica el doctor Alex Valencia Rivas, cirujano cardiovascular de la Clínica Las Américas, de Medellín: “La alimentación y el ejercicio resultan fundamentales y pueden ayudar a evitar muchas enfermedades, entre ellas la hipercolesterolemia, término médico para describir el colesterol alto”.

Hay que decir, eso sí, que aunque siempre lo vemos con malos ojos, el colesterol tiene funciones fundamentales en el cuerpo: es un esteroide que constituye el componente esencial de la membrana celular y es clave para el funcionamiento del sistema nervioso.

Quizás la confusión se deba a que solemos hablar de colesterol bueno y malo, aunque siendo precisos lo realmente malo es que el colesterol total se suba de más. “Luego de la formación del colesterol, especialmente en el hígado, se transporta por unas subunidades llamadas lipoproteínas, HDL y LDL, conocidas comúnmente como colesterol bueno (HDL) y colesterol malo (LDL). La unión de colesterol a estas subunidades tiene dos destinos, en el caso del HDL se transportan y aportan en la producción de sales biliares, parte importante de la bilis, mientras que el LDL es llevado al interior de la célula, y con el tiempo y mayor acumulación, se evidencia en las distintas enfermedades secundarias a la hipercolesterolemia”.

Nuestra mejor imagen es la satisfacción de nuestros pacientes




iatm
INSTITUTO DE ALTA TECNOLOGÍA MÉDICA

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.



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 CUERPO para ellos

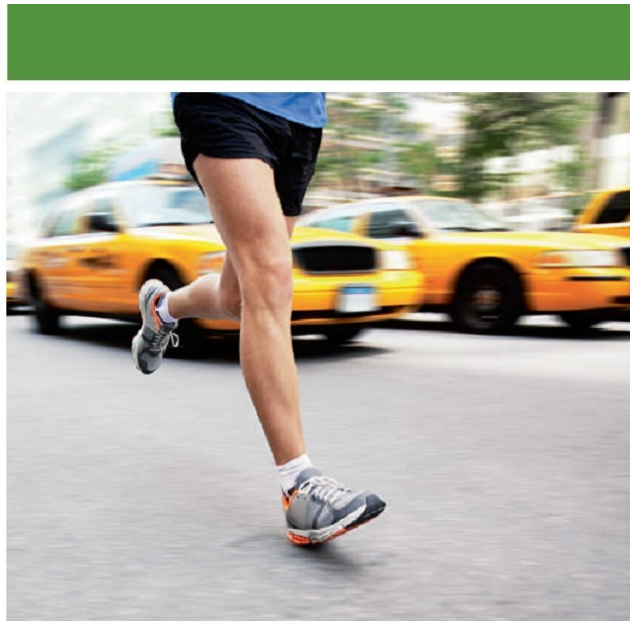
¿POR QUÉ SE SUBE EL COLESTEROL?

La mayor producción de colesterol se realiza de forma endógena, es decir lo produce el hígado, dada su necesidad, al ser precursor de la producción de diferentes hormonas, mielina y vitaminas. Sin embargo, un consumo elevado de alimentos con alta carga calórica puede incrementar de forma exponencial la producción de colesterol y sus consecuencias, ya que el cuerpo no logra metabolizarlo en su totalidad y termina almacenándolo y generando diversas enfermedades.

También es importante tener en cuenta los antecedentes familiares, pues ciertas enfermedades hereditarias que alteran el buen funcionamiento del cuerpo por falta de diferentes sustancias producidas durante el metabolismo, facilitan la hipercolesterolemia; casos en los cuales se debe hacer una aproximación especial al paciente, ya que su manejo es diferente.

Tratándose de una condición que puede resultar asintomática, los controles para detectar o hacer seguimiento a la misma deben darse de acuerdo a los factores de riesgo de cada quien. Así que deben ser más juiciosos los pacientes con enfermedades concomitantes que generen un aumento del colesterol como la diabetes, el hipotiroidismo, enfermedades hepáticas o enfermedades renales.

“También depende de si estamos en prevención primaria, pacientes que tienen bajo riesgo y no han presentado enfermedades secundarias a la hipercolesterolemia o prevención secundaria, pacientes con enfermedades ya establecidas, quienes requieren ciertas intervenciones médicas.



Al ser una condición asintomática, los controles para detectar o hacer seguimiento a la misma deben darse de acuerdo con los factores de riesgo de cada quien.

De esta forma, el criterio médico dentro de los chequeos de rutina nos dará una aproximación más acertada al momento de solicitar niveles de colesterol en los pacientes”, explica el especialista.

En cualquier caso hay síntomas a tener en cuenta. En la parte inicial pueden darse mareos, visión borrosa y malestar general; mientras que en estados avanzados, cuando se han comprometido otras partes del cuerpo, se puede presentar arterioesclerosis (acumulación de cristales de colesterol en las arterias, causando su obstrucción progresiva y una disminución de la perfusión de los diferentes órganos), que puede

a su vez desencadenar infartos del miocardio, enfermedad cerebrovascular o compromiso de miembros inferiores.

UNA ENFERMEDAD EVITABLE Y REVERSIBLE

La principal forma de evitar la hipercolesterolemia y sus consecuencias es teniendo un estilo de vida saludable. Esto es, con una alimentación libre de alimentos con mucha carga energética y baja en grasa, la realización de ejercicio rutinario y evitar las sustancias tóxicas como el cigarrillo y el alcohol, que aumentan las complicaciones asociadas a la hipercolesterolemia.



MANTENGA EL COLESTEROL A RAYA

La buena alimentación y el ejercicio son las principales herramientas en la prevención de la arteriosclerosis, que se desencadena por la hipercolesterolemia. El ejercicio, al menos tres veces a la semana, mínimo media hora cada vez y llevar una dieta balanceada con alimentos bajos en grasas y colesterol, resultan la mejor forma de evitar las complicaciones asociadas a la enfermedad.

Ya en caso de padecer la condición, y si la hipercolesterolemia se identifica a tiempo, sus efectos secundarios pueden verse disminuidos de forma significativa, luego de un análisis de las causas. Sin embargo, cuando la enfermedad es avanzada, muchas veces hay que tratar sus consecuencias y controlar la hipercolesterolemia para evitar mayores compromisos del cuerpo.

Con respecto a la medicación, el doctor Valencia asegura que “es necesaria en pacientes con enfermedades hereditarias, debido a que su organismo no es capaz de tener un control adecuado del colesterol; en pacientes que ya tienen todas las medidas no médicas para controlar el colesterol y tienen una predisposición a la hipercolesterolemia; y en pacientes que ya han presentado alguna complicación asociada y requieren de un control estricto del mismo para evitar recaídas o mayores complicaciones, dependiendo del compromiso del órgano al cual se afectó”.

Aquí entran en escena las estatinas, un grupo de medicamentos que ayuda a reducir de forma muy importante la síntesis de colesterol, convirtiéndose en una herramienta indispensable en la prevención de enfermedades desencadenadas de la hipercolesterolemia. Su uso está indicado en distintas etapas de la enfermedad, pero siempre bajo estricta recomendación y vigilancia del especialista, pues los tratamientos y dosis varían de una persona a otra.

El doctor Valencia pone su voz de alerta con respecto a la obesidad, más allá del estigma social que genera. “No podemos mirarlo solo como un estado no deseado y objeto de crítica en las sociedades actuales, que apelan a una imagen estilizada. Hay un trasfondo mayor y es controlar el peso como herramienta para evitar las consecuencias del colesterol alto y de esta forma tener una vida más saludable, evitando muchas enfermedades que tienen un impacto estrecho en morbilidad y mortalidad de las personas. Un estilo de vida saludable es la mejor medicina” •



Alcanzar a tu mejor amigo

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
Medellín - Colombia.



(CON TU CUERPO
pequeños gigantes)



NO PIERDA EL CONTROL ANTE UNA **FRACTURA**

Una caída, un mal apoyo o un golpe pueden originar fracturas de huesos en los niños. Manejar y comprender mejor esta situación es vital para que la recuperación sea exitosa.

ASESOR
JUAN CARLOS
CASTRO LEAL
Ortopedista, adscrito a
Cooemeva Medicina
Prepagada.

Los niños suelen correr por todas partes, saltar y tropezarse con algunas cosas. Es posible que frecuentemente se presenten accidentes protagonizados por la fractura de uno de sus huesos. Esta condición debe tratarse con calma y atención si se desea asegurar una buena recuperación, sin secuelas comprometedoras.

Las fracturas en los niños son situaciones habituales, que normalmente se solucionan sin complicaciones. La recuperación de los huesos de los pequeños es mucho más sencilla que el tratamiento para los adultos, pues sus extremidades son más elásticas y porosas, con mayor capacidad para regenerarse gracias a su estado de crecimiento.

El ortopedista Juan Carlos Castro Leal señala que el rompimiento de huesos más frecuente en los niños es conocido como "fractura en tallo verde". Se presenta cuando los huesos no se quiebran completamente sino que se desvían o tuercen un poco en los extremos. Esta rotura se da comúnmente en el cúbito y el radio. No hay desplazamiento de los huesos y su recuperación no es complicada.



La última tecnología para tus ojos... Y empieza a disfrutar de la vida.



Más de 70 especialistas, 100 consultorios y un excelente equipo humano.

32.000 m2 de alta tecnología médica.

Avanzado Centro de Diagnóstico.

Consulta de Oftalmología especializada y subespecializada.

Óptica y Servicio Farmacéutico.

12 quirófanos.

Amplia zona de parqueo.

Áreas VIP.



Síguenos:



Citas: 444 05 93 - Información: 262 63 63 - servicioalcliente@clnicasandiego.com.co
www.clinicasandiego.com.co - Cra. 43 # 29 - 35 - Medellín - Colombia



3
 A 6 SEMANAS DE QUIETUD,
 CON LA AYUDA DE
 UNA FÉRULA O YESO,
 ES EL TRATAMIENTO ÓPTIMO
 CUANDO HAY FRACTURA.

Si se sospecha que hay una fractura, el niño manifiesta dolor y la zona afectada está hinchada, se debe acudir al médico inmediatamente.

Aunque sus huesos suelden más rápido que los de un adulto, es necesario adelantar un procedimiento de inmovilización para la recuperación. La extremidad afectada debe permanecer en quietud, la mayoría de las veces con ayuda de una férula o yeso, de tres a seis semanas.

Sin embargo, en ocasiones es necesario recurrir a la intervención quirúrgica para sanar. Este tratamiento solo se realiza cuando hay fracturas abiertas, es decir,

VIOLADO SuperSalud
 Marzo de 2016

Historias de vida



**SERVIMOS CON EL ALMA,
 ELIMINAMOS SU DOLOR,
 PARA QUE PUEDA BAILAR
 SU VIDA ENTERA**

Paciente: Laura Cardona Álvarez
 Diagnóstico: Linfoma de Burkitt (cáncer linfático agresivo)

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 CUERPO
pequeños gigantes)

Aunque los huesos de los niños suelden más rápido que los de un adulto, es necesario adelantar un procedimiento de inmovilización para la recuperación

cuando el hueso rompe la piel y se exhibe en el exterior. También se adelanta en caso de que exista un desplazamiento o los huesos necesiten una alineación que no se puede lograr de forma manual.

¿CUÁL ES LA MEJOR INTERVENCIÓN?

Depende del tipo de fractura que se presente. Hay rompimientos que con reposo, sanan sin problema. El especialista es el encargado de elegir, orientar, supervisar y controlar el tratamiento adecuado.

No es necesario someter al niño a prácticas o medicamentos particulares para que la recuperación de la fractura sea la correcta. "El hueso tiene la capacidad de soldar por sí solo. Lo único que requiere es inmovilización, que el pequeño no realice movimientos bruscos y mantenga quieta la extremidad afectada", indica el especialista.

Cuando se quita el yeso o el sistema de inmovilización de la extremidad fracturada, las articulaciones pueden permanecer un poco rígidas. La mayoría de las ocasiones esta inflexibilidad desaparece con el tiempo, sin necesidad de terapia física.

No obstante, el médico debe acompañar el proceso de recuperación para determinar si es necesario algún otro tipo de intervención. Cuando hay un procedimiento quirúrgico, el niño tiene que recibir todos los cuidados postoperatorios necesarios y la terapia que se requiera.

Algunas veces, la fractura afecta el cartílago de crecimiento del hueso. En este caso, el especialista le hará un seguimiento al pequeño para asegurar que su crecimiento siga el curso normal ●



TIPOS DE FRACTURAS DE HUESOS EN LOS NIÑOS



► FRACTURA EN TALLO VERDE

El hueso no se quiebra completamente. Se tuerce en los extremos.



► FRACTURA DE TORUS

También se conoce como fractura de toro, fractura en rodete o caña de bambú. No se presenta desplazamiento del hueso, pero se comprime su capa superior y el otro lado se dobla hacia el cartílago de crecimiento.



► FRACTURA DEL CARTÍLAGO DE CRECIMIENTO

Se presenta cerca de los extremos de los huesos. Puede afectar el crecimiento de ese hueso.



► FRACTURA METAFISIARIA

La fractura cruza el cuerpo del hueso.



SEA CUIDADOSO CON

LA CERA

ASESORA GLORIA EUGENIA TOBÓN, Otorrinolaringóloga.



La limpieza del cerumen puede hacerse en casa, pero si hay taponamiento del oído, entre otros síntomas, se debe visitar al médico.

La cera de los oídos sirve para protegerlos de bacterias, hongos y evitar que ingrese el agua o cuerpos extraños que pueden lesionarlo, pero cuando se produce mucha cantidad y esta se endurece, se puede taponar el oído, entonces es preciso extraerla.

La otorrinolaringóloga, Gloria Eugenia Tobón Arredondo, indicó que en caso de tener síntomas como hipoacusia (sordera), plenitud otical (tener tapados los oídos), tinnitus (percepción de un ruido sin nada externo que lo genere), prurito (rasquiña), dolor o vértigo se debe acudir al médico. En servicios de urgencias o primer nivel se utilizan irrigaciones con agua tibia, pero si la atención en salud la brinda un médico especialista, este extrae la cera en forma manual con curetas, aspiración o con pinzas diseñadas para ello. La audición retorna por completo después de extraído el tapón.

El procedimiento de la microsucción (aspiración) tiene la ventaja de que el especialista mira el canal auditivo por un microscopio, no causa dolor y es un método rápido.

AUTOLIMPIEZA

El cerumen de los oídos se puede limpiar en casa utilizando gotas de aceite (mineral, para bebé, de almendras, etc.), gotas medicadas para remover la cera o solución salina. La especialista indicó que los oídos

solo se limpian en la parte externa (el pabellón y la zona posterior), no en el conducto auditivo, porque el oído mismo va sacando el cerumen.

Además, señaló que para limpiar la cera de los oídos nunca se deben utilizar instrumentos como ganchos y alambres, tampoco usar parafina (velas) ni lavados, porque puede lesionarse el conducto auditivo, perforar el tímpano o causar sordera. Igualmente, los hisopos (bastones o copitos de algodón) no deben emplearse para extraer el cerumen porque con ellos se puede lastimar el conducto auditivo o compactar la cera y, esto último, aumenta la posibilidad de que se produzcan tapones de cerumen en el oído.

Después de limpiar la cera, seque el oído completamente. Para ello se pueden usar unas cuantas gotas de alcohol en el oído o un secador de pelo en potencia baja y no muy caliente.

Gloria Eugenia Tobón afirmó que algunas personas producen más cerumen que otras porque presentan alteraciones anatómicas que facilitan la acumulación de cera. También algunas enfermedades dermatológicas hacen que el cerumen no se elimine espontáneamente. Por último, dijo que no es conveniente la utilización de protectores auditivos porque esto puede facilitar que se acumule la cera y se incremente la posibilidad de que se formen tapones •

10%

DE LOS NIÑOS REPORTAN TAPONES DE CERUMEN. SUCEDE TAMBIÉN EN ADULTOS SANOS (5 A 7%) Y HASTA EN EL 57% DE ADULTOS MAYORES.

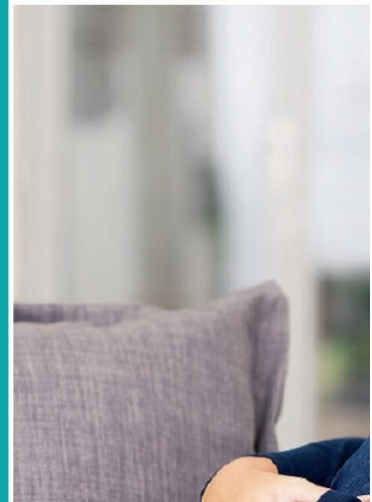
Definición: La cera es una sustancia untuosa que se produce en el conducto auditivo. Es la mezcla de la secreción de unas glándulas de la piel y de restos epidérmicos. Su función es proteger el oído.

(CON TU CUERPO
para ellas)

ACTITUD

LA MEJOR HERRAMIENTA PARA LA PERIMENOPAUSIA

Los cambios que se dan en la mujer desde el período previo a la menopausia requieren una mirada holística, que le permita afrontarlos de manera natural.



ASESORA
LINA MARÍA
GIRARD.
Ginecóloga

Un tema de actitud, ese es el gran meollo del asunto a la hora de asumir la menopausia y la perimenopausia –período previo–, así lo explica la doctora Lina María Girard, ginecóloga y especialista en estudios avanzados en investigación clínica y manejo de menopausia. Lo anterior no implica desconocer la importancia de acompañar este estado de la vida de la mujer desde una perspectiva médica, sino asegurarse de que se enfoque de manera integral, reconociendo tanto lo físico, como lo emocional.

Una transición natural entre la etapa reproductiva de la mujer y el cese, así se define la perimenopausia, que puede darse entre tres y ocho años antes de que llegue la menopausia, es decir, puede empezar entre los 40 y los 45 años.

La doctora Girard aclara que, siendo una época en la cual aparecen patologías ginecológicas que implican sacar el útero en algu-

nas mujeres, sucede que estas pueden asumir que no sentirán los síntomas de perimenopausia y menopausia, lo cual no es cierto.

“Dejar de menstruar porque le sacaron el útero no quiere decir que está ya en esta etapa, el útero per se no cambia nada, simplemente no menstrúan porque ya no está este órgano. Lo que marca todo el tema hormonal es la funcionalidad ovárica y la reserva que tienen los ovarios”, precisa.

UN ESTADO DE LA MUJER

La menopausia es un estado natural de la mujer. Así como en un momento dado llega la menstruación y las hace fértiles, en otro se acaba y la fertilidad también, en palabras de la doctora Lina: “Hablamos más de un estado que de un período, porque llegamos ahí y ahí nos quedamos”. Y para que haya un diagnóstico de menopausia debe haber un año completo de ausencia menstrual, el cual se mide de manera



retrospectiva, no prospectiva, esto porque en la perimenopausia es habitual que existan ciclos irregulares y ausencias menstruales, así que puede darse una amenorrea de cinco meses y llegar nuevamente, caso en el cual la cuenta del período de 12 meses inicia otra vez cuando se vuelva a ir.

Mientras se da el diagnóstico, que se complementa con exámenes médicos y teniendo en cuenta la edad y otra sintomatología, se continúa en la perimenopausia, desde la cual la forma de asumirlo resulta vital, explica la especialista: “Hay un asunto de actitud fundamental hacia lo natural que es el proceso, ¿para qué pelear con esto? Es como pelear con el acné en la adolescencia. Existen estigmas sociales y este estado a veces es mirado de forma peyorativa, por eso hay que tener mente abierta”.

En lo práctico conviene tener hábitos saludables: una buena dieta, ejercicio y no alejarse del sol, pues unos 15 minutos de



exposición diaria –en especial en los brazos–, sin protección solar, permiten mantener unos niveles adecuados de vitamina D. También es importante el consumo de calcio y, en concepto de la doctora Girard, los lácteos ayudan a conservar huesos fuertes y a evitar su desgaste prematuro.

La especialista explica que la formación de masa ósea se da hasta los 30 o 32 años,

aunque la más importante termina a los 18; así que lo que sigue de la tercera década de vida en adelante es mantener lo que se construyó, es decir, se pasa a una etapa de estabilización o gasto. “Entonces, si no se consume calcio de alguna manera: lácteos y frutos secos, principalmente, o suplementos cuando no se ingieren estos alimentos o sus derivados, el organismo empieza a sacar la reserva de los huesos, debilitándolos. Algunas mujeres rechazan los suplementos porque pueden producirles constipación, pero hay muchas sales de calcio para ensayar hasta encontrar una adecuada. La idea es que sean suplementos y no reemplazos, pero si alguna no puede ingerir el calcio en alimentos, pues necesitará un reemplazo”.

¿Y DE LAS HORMONAS QUÉ?

Medicar o no medicar para afrontar los cambios en el ciclo reproductivo de la



ALGUNOS SÍNTOMAS DE ESTA ETAPA

Todos los tejidos del organismo reciben la hormona del estradiol que los ayuda a funcionar adecuadamente, lo cual cesa cuando llega la menopausia, y se producen síntomas como:

- ▶ Trastornos vasomotores u oleadas de calor en la cara y cuello seguidas de sudoración fría.
- ▶ Sequedad vaginal y la disminución o ausencia de lubricación durante las relaciones sexuales.
- ▶ Deseo frecuente, molestia al orinar y pérdida del control de la orina.
- ▶ Cambios de la menstruación, que en este período son normales: el intervalo, la cantidad del sangrado o la duración. Se puede menstruar cada 20 días o

cada 90, y durar uno o 10 días, por ejemplo.

- ▶ Síntomas premenstruales exacerbados, puede haber más irritabilidad, dolor de cabeza, oleadas de calor, sudoración, entre otros.
- ▶ Dificultad para la iniciación del sueño e interrupciones durante la noche, así como crisis de sudoración nocturna y deseos frecuentes de orinar.
- ▶ En lo emocional puede darse ansiedad, nerviosismo, mayor estrés, desconcentración, disminución del rendimiento, pérdida de la memoria, se afecta la capacidad de decisión y puede ocurrir que se dé falta de autoestima, entre otros asuntos.

mujer es un asunto que varía mucho de una a otra, de ahí la importancia de siempre consultar y no ingerir lo que le mandaron a la amiga. “Se puede empezar a medicar desde la perimenopausia si la sintomatología lo amerita en alguna paciente. En este tema, uno de los principales marcadores que tenemos para las decisiones terapéuticas son síntomas que alteren la calidad de vida de la paciente, caso en el cual se puede medicar desde esta etapa; hay hormonas de uso cíclico e incluso algunos anticonceptivos que ya tienen estudios de seguridad hasta en mujeres de 50 años y que contienen por ejemplo estradiol, un estrógeno más parecido al que producimos las mujeres; todo esto, repito, con un soporte de exámenes de cada paciente en caso de que se deba empezar a suministrar hormonas”.

El gran temor de muchas mujeres es la propensión a desarrollar cáncer de mama

o trombosis venosa secundaria a la ingesta de hormonas, pero tampoco es para alarmarse, para eso están los exámenes de cada paciente y la supervisión y seguimiento médico, que sabrá considerar los riesgos. Igual resulta importante aclarar que, así como algunas mujeres necesitan reemplazo hormonal desde la perimenopausia, hay algunas que no lo requerirán ni siquiera al llegar a la menopausia, todo dependerá de sus síntomas y de qué tanto afecten su calidad de vida.

Otra opción son las hormonas bioidénticas provenientes de una planta llamada *wild yam*, desarrolladas más recientemente y que todavía no están a la venta en Colombia, las cuales copian la forma molecular de las hormonas que secretamos mujeres y hombres en ovarios y testículos, respectivamente, con buen efecto en síntomas como trastornos de sueño, calores y falta de energía. También están las

isoflavonas, sustancias no esteroides, que funcionan en ciertas pacientes que tengan una buena flora intestinal que les permita actuar sobre la misma, aunque los estudios en este caso son más limitados y muestran un efecto un poco mayor al placebo.

Estas son algunas de las alternativas que pueden explorar los médicos tratantes, y sean sustancias naturales o químicas, siempre debe haber una estricta supervisión médica. Lo más importante en este proceso es reconocer que se trata de una etapa de muchos cambios para la mujer, que puede coincidir con jubilaciones anticipadas, menor deseo sexual y nido vacío, asuntos que suponen una carga emocional aún mayor. Son, todas, situaciones naturales que pueden afrontarse con conciencia y acompañamiento médico y que representan una oportunidad de cambio donde hay menores responsabilidades y más tiempo para disfrutar la vida ●

Nº1
para el tratamiento
de cicatrices y estrías
en 20 países



“Después de muchos intentos fallidos, finalmente me comprometí a hacer algo para librarme de esos 10 kilos de más que me habían estado atormentando desde la adolescencia. Empecé a comer más sanamente y a hacer ejercicio, y muy rápidamente empecé a ver los resultados. Estaba feliz y muy motivada hasta que me di cuenta que me estaban empezando a salir estrías en los muslos y en el abdomen. Afortunadamente una amiga me recomendó Bio-Oil, pues ella lo había utilizado durante su embarazo y ahora que tengo el peso que soñaba, mi piel sigue tan linda como siempre! Gracias Bio-Oil por salvar mi piel!” Vanessa Hartley

Bio-Oil® es el especialista en el cuidado de la piel que ha sido desarrollado para mejorar la apariencia de estrías, cicatrices y manchas en la piel. Su fórmula única, la cual contiene el ingrediente revolucionario PurCellin Oil™, es altamente efectiva para prevenir el envejecimiento prematuro y la deshidratación. Para mayor información del producto y detalles de los estudios clínicos que se han llevado a cabo, visita www.bio-oil.com. Los resultados pueden variar entre individuos. Precio sugerido al público \$18.900.

(CON TU CUERPO
conjuntos)



SÍNTOMAS

El tracto respiratorio superior es el más afectado por estas condiciones. Congestión nasal, tos, estornudos, incomodidad al tragar, dolor corporal y fiebre son las dolencias más comunes que se producen por efecto de estos virus. Su duración debe ser de tres a cinco días, y en la mayoría de los casos se resuelve por sí sola.

38°

DE FIEBRE O MÁS,
ACOMPAÑADO DE
DOLOR MUSCULAR
SON ALGUNOS
SÍNTOMAS DE
INFECCIÓN VIRAL.

VACUNA

PROTECCIÓN

Todas las personas de 6 meses de edad o más deberían vacunarse contra la influenza cada temporada y, tiene particular importancia, para quienes corren alto riesgo de sufrir complicaciones graves. Personas con alergia al huevo o episodios de fiebre deben consultar al médico antes del procedimiento que, en muy pocos casos, produce dolores musculares o cansancio, síntomas que son leves y transitorios. La dosis es anual y debe ser aplicada en lugares seguros y autorizados.



TRATAMIENTO

El reposo puede convertirse en el mejor aliado para los pacientes que contraen esta infección viral. Medicamentos antialérgicos y analgésicos ayudan a controlar y disminuir los síntomas. Las bebidas con limón o jengibre son una buena alternativa. Es importante cuidar a la población en riesgo como los niños menores de cinco años y los adultos mayores, así como las mujeres embarazadas.

12

EPISODIOS DE
RESFRIADOS POR
AÑO REGISTRAN LOS
NIÑOS EN SU
ETAPA ESCOLAR.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, en Estados Unidos.

ELIGE EXPRESARLO TODO CON UNA GRAN SONRISA

Y DESCUBRE LA DIFERENCIA ENTRE VIVIR LA VIDA Y DISFRUTARLA

Endodoncia

Blanqueamiento
cosmético

Tratamiento
para cáncer oral

Atención de Urgencias
Odontológicas
a Domicilio*

Cirugía

Ortodoncia correctiva
sin límite de edad

Paquete
preventivo

Rehabilitación

Con nuestro programa
Dental Élite

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

Mediario Supersalud

Coomeva | Medicina Prepagada
Nos facilita la vida

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

(CON TU CUERPO
por tu sonrisa)



Cepillar los dientes después de las comidas, usar seda dental y no abusar de alimentos azucarados o ácidos ayudan a tener una buena dentadura.

ASESORA
GLORIA CECILIA HERNÁNDEZ PÉREZ -
Odontopediatra,
adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.

Una sonrisa sana y bella es un bien preciado que cada vez adquiere más importancia en nuestra sociedad. Para lograrla, es fundamental que practique una eficiente salud bucal, que va desde una óptima limpieza de sus dientes hasta una correcta alimentación. Sin embargo, estas costumbres se adoptan desde los primeros años de vida, etapa en que los padres de familia tienen el importante reto de familiarizar a sus hijos con el cuidado de los dientes y enseñarles a ser constantes en este asunto.

La odontopediatra Gloria Cecilia Hernández afirmó que es ideal que los papás les brinden a sus hijos un acompañamiento en el cepillado hasta la edad de nueve años, o que adquieran la destreza manual para manejar el cepillo.

Es muy importante, entonces, que el niño encuentre en esta práctica una actividad divertida, así creará una conciencia sobre la

importancia de conservar una buena higiene y salud dental durante toda la vida.

PARA UN CORRECTO CEPILLADO

La elección del cepillo es un tema importante: debe ser de cerdas suaves y de cabeza pequeña, adecuada a la boca del pequeño. La porción de la crema dental, por su parte, se recomienda del tamaño de una lenteja y la dimensión de un frijol para los adultos. Esta debe introducirse entre las cerdas del cepillo para que pueda llegar en la misma cantidad a toda la boca.

Es muy usual que los más chiquitos se dispersen con el cepillo, por lo cual se sugiere proporcionarles uno para divertirse y otro para efectuar, con ayuda de uno de los padres, un correcto cepillado.

Esto implica limpiar las superficies externas del diente, haciendo un suave barrido de arriba hacia abajo, en los dientes superiores; y, luego, de abajo hacia arriba, en

CEPILLADO Y DIETA, CLAVE PARA LOS DIENTES SANOS

los inferiores. Posteriormente, cepille las superficies de masticación con movimientos de atrás hacia adelante y, por último, limpie la superficie interna del diente haciendo un barrido hacia afuera.

Maneje la seda dental con especial cuidado para no lastimar la encía. Evite el movimiento vertical y cortante, lo ideal es que sea lento, como si abrazara cada diente deslizándose sobre la superficie del mismo. La limpieza de la lengua hágala con el cepillo de adentro hacia afuera.

Para el caso de los bebés, a quienes aún no les erupciona su primer diente, es importante hacer una adecuada limpieza de lengua y encías (sitios donde se acumula con facilidad la placa bacteriana) con la ayuda de una gasa humedecida o aditamentos como el dedal de silicona (se consigue en el supermercado).

Por último, es clave contar con una dieta que beneficie su salud bucal y evite el consumo de alimentos azucarados y ácidos durante la noche.

CLÍNICA DE OFTALMOLOGÍA SANTA LUCÍA

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

Nuestros servicios

- 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 -Neurooftalmología -Plástica ocular
 - Córnea -Retina -Oftalmopediatría
 - Estrabismo -Oftalmología oncológica
- Exámenes formulados en oftalmología
 - Biometría -Ecografía ocular y UBM -Pentacam
 - Campo visual -OCT -Wave Scan
 - Angiografía -Interferometría
 - Fotografía a color de segmento anterior y posterior
 - 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**

[f/SantaLuciaOSL](#) [t/CalidadEnVision](#) [v/SantaLuciaOSL](#) [i/SantaLuciaOSL](#)

(CON TU CUERPO
por tu sonrisa)

ALIMENTOS AMIGOS DE LOS DIENTES



FRUTAS Y VERDURAS RICAS EN FIBRA

Estimulan el flujo de la saliva, la cual diluye los azúcares y ácidos de los alimentos.



LÁCTEOS

Contienen calcio, fosfatos y vitamina D, importantes para la salud de los dientes.



PROTEÍNAS

Proporcionan mucho calcio y fósforo, los cuales ayudan a mantener la salud dental.



AGUA CON FLÚOR

Limpian y fortalecen los dientes.

1000 mg

DE CALCIO AL DÍA (TRES TAZAS) ES LO QUE SE RECOMIENDA CONSUMIR PARA LOS ADULTOS MAYORES.

HÁBITOS PARA UNA BUENA SALUD ORAL

- ▶ Cepillarse los dientes inmediatamente después de las comidas, mínimo tres veces al día. El cepillado más importante es después de la cena porque al dormir la cantidad de saliva disminuye.
- ▶ Usar seda dental.
- ▶ Visitar al odontólogo y hacerse limpieza dental cada seis meses.
- ▶ Usar pasta dental con fluoruro. Después del cepillado, usar la seda o el hilo dental, enjuagar y luego utilizar enjuague bucal o volverse a cepillar y al final no enjuagar con agua, solo escupir para que el fluoruro quede entre los dientes.
- ▶ El cepillo se debe cambiar cuando las cerdas se vean desgastadas o comiencen a abrirse.
- ▶ Si come entre horas y, sobre todo, alimentos ácidos o azucarados, enjuague la boca con agua o mastique, por corto tiempo (para no sobrecargar los dientes y la mandíbula), chicle sin azúcar.

ALIMENTOS PARA CONSUMIR CON MODERACIÓN



CÍTRICOS

Son muy ácidos y pueden erosionar el esmalte.



CAFÉ, TÉ Y GASEOSAS OSCURAS

Pueden manchar los dientes.



ALIMENTOS PEGAJOSOS

Dificultan que la saliva elimine el azúcar.



GOLOSINAS

Contienen mucho azúcar.



CARBOHIDRATOS

Se adhieren con facilidad al diente y se forma la placa dental.



REFRESCOS

Además de azúcares, contienen ácido fosfórico, el cual ataca al esmalte ●

OBESIDAD BAJO CONTROL

Es considerada como
la epidemia del siglo XXI, aunque es una
condición que puede prevenirse.
Un estilo de vida saludable es la clave
para alcanzar el peso ideal.

39%

DE LAS PERSONAS
ADULTAS DE 18 O MÁS
AÑOS TENÍAN SOBREPESO EN 2014.

VARIOS FACTORES SE CONJUGAN

La genética, la raza, el sexo y el estrés tienen mucho que ver con el peso de cada persona, no obstante, el estilo de vida también influye. Se considera que una persona es obesa cuando su Índice de Masa Corporal (IMC), es superior a 30. Se calcula al dividir el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su altura.



UN CAMBIO DE VIDA

Luego de trazarse la meta de bajar de peso es indispensable interiorizar que el ejercicio, la dieta y el sueño reparador deben ser una constante en el nuevo estilo de vida. La cirugía bariátrica es una alternativa para quienes padecen de obesidad mórbida. En este caso, el paciente debe tener un acompañamiento médico interdisciplinario para alcanzar el objetivo.

42

MILLONES DE NIÑOS
EN EL MUNDO TIENEN
SOBREPESO.

(TEN EN CUENTA)

La obesidad puede causar enfermedades como hipertensión y diabetes, que alteran el buen funcionamiento del corazón.

Los grupos de apoyo o las sesiones con un psicólogo pueden ayudar a los pacientes a mantener bajo peso y buenos hábitos.

Si no se continúa con la dieta y el ejercicio, incluso las cirugías para bajar de peso fallan, y es posible que la persona vuelva a engordar.

(CON TU CUERPO
antes de)

PARA SABER MÁS

GRASA DEL CUERPO AYUDA A LA RECONSTRUCCIÓN DEL SENO

Usar las células grasas de la propia mujer para realzar la reconstrucción del seno, luego de una cirugía para extirpar este cáncer no aumenta el riesgo de que se experimente una recurrencia ni el desarrollo de una nueva enfermedad, sugiere estudio publicado en la revista estadounidense *Cirugía Plástica y Reconstructiva*. El procedimiento se conoce como lipo-relleno y consiste en tomar grasa del vientre o de otra parte del cuerpo para inyectarlo en el seno y así realzar la apariencia. De acuerdo con estudios de la clínica Mayo, en E.U., cada vez más mujeres con cáncer en un seno eligen la remoción de ambos para reducir el riesgo futuro.



43 MILLONES

DE LOS JÓVENES, ENTRE 12 Y 35 AÑOS, PRESENTAN ALGUNA DISCAPACIDAD AUDITIVA POR EL MAL USO DE LOS AURICULARES, SEGÚN LA OMS.

CORRER MEJORA LA CALIDAD DE LOS HUESOS

Los hombres que realizan una actividad física de alto impacto y un entrenamiento de resistencia cuando son adolescentes y adultos, probablemente tengan una mayor densidad ósea en la mediana edad, según una investigación del Colegio Columbia de Ciencias Ambientales Humanas de la Universidad de Missouri, E.U. Jugar tenis y correr, por ejemplo, contribuyen a tener huesos fuertes y a mejorar la condición ósea de la cadera y las vértebras lumbares.



ACTIVIDAD SOCIAL LE DA MAYOR PLENITUD

Proyectar la vida social podría ser igual de importante que la planificación financiera y médica para la salud y el bienestar en la jubilación. Así lo afirma una investigación de la Universidad de Queensland en Brisbane, Australia. Mantenerse socialmente activo, entonces, podría añadirle años a su vida.



LOS PASIVOS TAMBIÉN SUFREN POR EL TABAQUISMO

- ▶ El tabaquismo es la causa del 30 % del total de las enfermedades cardiovasculares, el 80 % de las enfermedades pulmonares obstructivas crónicas, el 90 % de los casos de cáncer de pulmón y el 30 % de todos los demás tipos de cáncer, según la OMS.
- ▶ Las cifras motivaron el establecimiento de la Resolución 1956 de 2008 en Colombia, que prohíbe fumar en áreas interiores o cerradas de lugares de trabajo y públicos.
- ▶ Quien no tiene el hábito, pero convive con el fumador se considera fumador pasivo y también está expuesto a los mismos riesgos.



(TEN EN CUENTA)

Las rodillas son las articulaciones más grandes del cuerpo y las que más sufren por el paso del tiempo y los desequilibrios en el peso.

CON TU MUNDO

EVITE QUE LA ANSIEDAD LE GANE LA PARTIDA. CAMINAR, MEDITAR Y CONTROLAR LOS PENSAMIENTOS LE AYUDAN A NO SENTIRSE BAJO PRESIÓN.

REGULE LA RESPUESTA

El estrés no es tan nocivo como se cree, es una respuesta de adaptación a los cambios. Lo importante es no enfocarse en el tema una y otra vez.

CAMINE MÁS

Separe por lo menos 20 minutos y camine a paso rápido por algún sendero o parque. En vez de zambullirse en las preocupaciones, viva el momento.

EVITE POSPONER

Resuelva los problemas cuando sucedan y no se detenga a imaginar asuntos que aún no han ocurrido y que probablemente están fuera de control.

20

**MINUTOS DE MEDITACIÓN DIARIA
LE AYUDAN A MEJORAR SU
CONCENTRACIÓN Y ATENCIÓN EN EL DÍA.**



DIEZ PAUSAS ACTIVAS

QUE MEJORAN
SU DESEMPEÑO
CORPORAL

ASESORA
CLAUDIA MARÍA DÍAZ
Fisioterapeuta, adscrita
a Coomeva Medicina
Prepagada.

En internet es posible encontrar imágenes que describen actividades para realizar en las pausas activas, esos breves descansos en la jornada laboral; pero, en algunos casos son muy generales y, en otros, por el contrario, tan específicos que dejan atrás el resto de las articulaciones y órganos del cuerpo humano. A continuación, presentamos diez ejercicios que son de ayuda para lograr un mayor bienestar y romper con las horas de quietud.

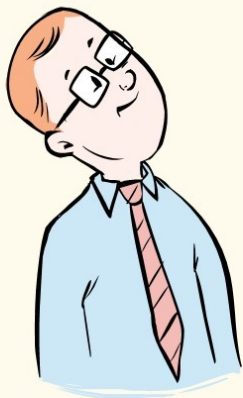
1

Prepárese para los ejercicios y tome un tiempo para inhalar y exhalar aire contando mentalmente hasta 10 en 2 repeticiones seguidas.

(CON TU MUNDO
armonía en salud)

2

Tome el aire de nuevo por la nariz mientras eleva sus hombros y expúlselo por la boca mientras descende los hombros. Puede terminar haciendo círculos (4 repeticiones).



4

Sentado con los pies firmes en el piso, rote su tronco y ponga ambas manos al lado de su cuerpo, mantenga esta posición por 10 segundos. Haga lo mismo para el lado contrario (una repetición a cada lado).



3

Abra y cierre los dedos de las manos al mismo tiempo que cierra y abre los ojos, integrando los movimientos con las respiraciones descritas anteriormente (5 repeticiones).



5

Sentado con los pies firmes en el piso, eleve un pie colocándolo sobre la rodilla contraria, deslice sus manos sobre la pierna apoyada en el piso, incline su cuerpo hacia adelante intentando tocar el piso, mantenga la posición durante 10 segundos (una repetición).

(CON TU MUNDO)
armonía en salud

6

Colóquese de pie de espaldas a una pared, pegue sus talones y hombros a la pared sin elevar el mentón, evitando la extensión de cuello forzada; mantenga esta posición por 10 segundos, tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca. Luego eleve un brazo pegándolo a la pared y manténgalo por 10 segundos. Repita con el otro brazo (una repetición).



7

De pie, de espaldas y con talones pegados a la pared, lleve un pie hacia adelante y, separando los glúteos de la pared, manténgase durante 10 segundos con los ojos cerrados, no olvide las respiraciones (una repetición para cada lado).



8

De pie, separado de la pared, eleve sus talones y al mismo tiempo levante sus brazos al techo, mantenga durante 10 segundos (una sola repetición).

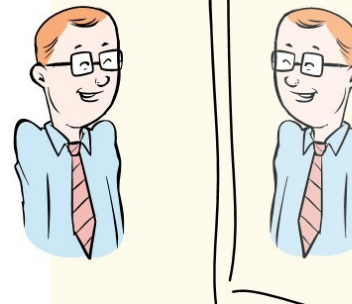
9

Póngase de pie cerca de una silla, eleve un pie y apoye la planta del pie sobre la silla, incline su cuerpo hacia adelante, dejando sus manos al lado del pie elevado, mantenga esta posición durante 10 segundos, repita con el otro pie (una repetición para cada lado).



10

De pie o sentado (ideal frente a un espejo) sonría y piense cuanto se ama, siéntase agradecido con la vida y propóngase dar lo mejor de sí mismo en todas las actividades que realice •





Piloskin®

LINEA CAPILAR PARA CADA TIPO DE CABELLO

¿Cabellos desvitalizados?

línea capilar anticaspa y anticaída



Piloskin
Tratamiento Capilar Intensivo

Piloskin
Tónico Capilar

Piloskin
Anticaída Cabello Graso

Piloskin
Anticaspa y Anticaída

Piloskin
Anticaída Con BIOTINA Cabello Normal

Piloskin
Plus

Piloskin
Reparador Capilar

Piloskin
Acondicionador Anticaída

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

www.skindrug.com.co

Pharmaderm & skindrug

(CON TU MUNDO
antes de)

PARA SABER MÁS

FIBRA, PROTECTORA FRENTE AL CÁNCER

Una alimentación alta en fibra, especialmente de frutas y verduras, durante la adolescencia y la juventud, contribuyen a reducir el riesgo de cáncer de mama, de acuerdo con un estudio publicado en febrero de este año, en la revista *Pediatrics*, que indagó en los hábitos de alimentación de 90.535 mujeres. Por cada 10 gramos de fibra adicional diaria, por ejemplo, al comer una manzana, el riesgo de padecer esta enfermedad puede bajar en un 13 %. Los autores, investigadores de la Universidad de Harvard, apuntaron que este tipo de ingesta reduce los niveles de estrógeno en la sangre, lo que se ha relacionado fuertemente con el desarrollo futuro de este tipo de cáncer.



250 g

DE CEREALES INTEGRALES AL DÍA ES LO ÓPTIMO EN UNA DIETA DE 2 MIL CALORÍAS.

APRENDER ALGO NUEVO AGUDIZA EL CEREBRO

Emprender un aprendizaje que implique un desafío mental alto agudiza el cerebro, a medida que envejece, de acuerdo con investigadores de la Universidad de Texas, en Dallas, que hicieron un estudio con 39 adultos mayores, que decidieron embarcarse en desarrollar habilidades en temas como fotografía digital y bordado a mano, entre otros. Los investigadores son optimistas en que los cambios en la función cerebral pueden ralentizarse con la edad.

MENSAJE DE TEXTO SÍ AYUDA A TOMAR MEDICINAS



Los pacientes con enfermedades crónicas tienen más probabilidades de tomar sus medicamentos cuando reciben recordatorios a través de mensaje de texto, de acuerdo con la revisión que hicieron los especialistas del Instituto George de Salud Global, en Sidney, Australia.



ALIMENTACIÓN PARA CAMINATAS VIGOROSAS

- ▶ Investigadores de The London School of Economics and Political Science, encontró que es más factible que las personas mantengan su peso bajo, si optan por una caminata vigorosa, durante 30 minutos, al menos cinco días en la semana, en vez de obligarse a ir a un gimnasio.
- ▶ Para mantener el cuerpo fuerte, hay que combinarlo con una alimentación baja en azúcar y alimentos procesados; e importa la buena mezcla de nutrientes para conseguir más músculo. Nutricionistas, citados en la revista *Prevention*, sugieren combinar 90 gramos de proteína, 50 g de grasas saludables y 38 g de fibra, al día.



(TEN EN CUENTA)

Para aumentar la proteína y fibra en el desayuno, opte por consumir huevos con aceite de oliva, queso cheddar y brócoli.

*¡Despreocúpate!
Nosotros cuidamos tu salud y bienestar*

CIRUGÍA GINECOLÓGICA LAPAROSCÓPICA

Una cirugía mínimamente invasiva y de rápida recuperación.
Que cuenta con los siguientes procedimientos ambulatorios:

Miomas

Infertilidad

Dolor pélvico

Endometriosis

Quiste de ovario

Hemorragia uterina



www.valledellili.org

• Av. Simón Bolívar. Cra 98 # 18-49 • Cali - Colombia
• Tel: (57)(2) 680 575 - Ext. 7323

Síguenos en:  fvcali  fvltv

(CON TU MUNDO
para tu generación)

ES POSIBLE HABLAR SOBRE DROGAS



Los jóvenes están expuestos a una enorme cantidad de sustancias. La familia debe prepararse para aprender a convivir con este riesgo y enfrentar una posible adicción.



ASESOR SANTIAGO PÉREZ Psicólogo

Muchas familias consideran que el tema de las drogas es un tabú, del que solo se habla en algunas ocasiones para desarrollar una pequeña labor de prevención, pues existe una remota posibilidad de vivir una adicción.

Sin embargo, se debe tener en cuenta una realidad que, aunque puede asustar, debe servir como orientación: las drogas se consiguen cada vez de forma más fácil, en diferentes ámbitos sociales y en distintas presentaciones.

Los jóvenes pueden considerar estos fármacos como vías de excitación, una emoción que no encuentran en otros aspectos de su vida. También es posible que sean vistos como una vía de escape frente a una problemática determinada.

En ambos casos, los familiares deben estar atentos para comprender qué camino tomar para acompañar y ayudar a sanar. “Algunos adolescentes creen que pueden probar una droga y ya, pero no alcanzan a observar cómo esta genera un efecto que cubre una necesidad de seguridad, afecto o motivación, que los lleva a seguir consumiéndola”, señala el psicólogo Santiago Pérez.

En muchas ocasiones, los jóvenes prueban las drogas porque alguien los convenció de intentarlo. Se dejan llevar de la curiosidad, el deseo de simpatizar en un grupo social o la búsqueda incan-

ANALIZAR
LABORATORIO CLÍNICO

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

VEGILADO Supersalud



Certificación de Calidad ISO 9001.



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



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

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

PBX 658 0000

(CON TU MUNDO
para tu generación)

En muchas ocasiones,
los jóvenes prueban las drogas porque
alguien los convenció de intentarlo. Se
dejan llevar de la curiosidad, el deseo de
hacer parte de un grupo social.



sable de resaltar. Así, se convierten en consumidores recurrentes al intentar llenar ese vacío emocional y acudir a los efectos de estas sustancias, como una solución a sus necesidades.

En este caso, es primordial desarrollar un entorno de armonía y confianza familiar, en el que el adolescente se sienta cómodo y pueda buscar ayuda para el tratamiento.

Se debe partir de entender que una adicción es una enfermedad y debe ser asumida como tal. El joven que la padece, tiene que comprender que necesita ayuda para proteger su salud mental y física.

“La familia está llamada a tomar conciencia sobre esta situación. No tratar al adolescente de loco o raro sino acom-

pañarlo a conocer qué produce la patología”, indica Pérez.

El apoyo profesional en este proceso es muy valioso y significativo. Representa una enorme colaboración para determinar los aspectos que desencadenaron la adicción, disminuir el hábito adictivo y preparar el entorno para la curación.

El mensaje que los familiares deben transmitirle siempre al joven, es que si puede vivir lejos de esa adicción, sano, seguro y acompañado. Cambiar el estilo de vida, dejar las amistades que le orientan mal, realizar ejercicio y dialogar son algunas acciones que ayudan a que el tratamiento de una adicción sea más exitoso y perdurable en el tiempo •

TIPOS DE DROGAS

SEGÚN SU ORIGEN

- ▶ **Naturales.** Se obtienen de la naturaleza. Las más conocidas son la marihuana, los hongos y el opio.
- ▶ **Semisintéticas.** Son el resultado de someter las drogas naturales, a diferentes procesos en un laboratorio químico. Las más comunes son la heroína, la cocaína y el bazuco.
- ▶ **Sintéticas.** Son drogas producidas en un laboratorio, a partir de la mezcla de diferentes químicos. El éxtasis y los barbitúricos hacen parte de esta categoría.

SEGÚN EFECTOS EN EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

- ▶ **Estimulantes.** Aumentan la velocidad del funcionamiento del Sistema Nervioso Central, como la cocaína y las anfetaminas.
- ▶ **Depresoras.** Disminuyen la velocidad del funcionamiento del Sistema Nervioso Central. Generan movimientos lentos y alteran la capacidad cognitiva. Las más conocidas son el alcohol, la heroína y los barbitúricos.
- ▶ **Alucinógenas.** Producen una distorsión de la realidad, fantasías y alucinaciones, como la marihuana, los ácidos y el LSD.



**Sinergia
Salud**




**Sinergia
Salud**

En nuestras **Unidades Integrales en Salud de Sinergia**, los usuarios de Coomeva Medicina Prepagada asociados a la Cooperativa, reciben tarifas preferenciales y asesorías en trámites administrativos. Aquí podrán encontrar servicios de:

- Odontología.

- Citas de medicina general.

- Citas de medicina especializada.

- Servicios de vacunación y de laboratorio.

Estamos ubicados en:

- Barranquilla
- Bogotá
- Manizales
- Armenia
- Pereira
- Medellín
- Bucaramanga
- Tuluá
- Palmira
- Cali

Contáctenos visitando nuestra página web www.sinergiasalud.com.co

O a la Línea de Atención Nacional: 018000942029



AZÚCAR, ESCONDIDA EN MUCHOS ALIMENTOS

Los colombianos la consumimos, sobre todo, en las bebidas gaseosas, aunque está presente también en las frutas. Es necesario empezar a dosificarla mejor.



ASESORA
JASBLEIDI BUITRAGO
 Nutricionista

Estos son tiempos de buena salud y, sobre todo, de comer bien: sin sal, sin contaminantes, sin transgénicos, sin grasas, en fin. Asimismo, ha aparecido lo que parece ser el origen del mal para los más radicales: el azúcar, y ahí están involucrados la glucosa, la fructosa, la galactosa, la sacarosa, la lactosa, la maltosa, aunque no todos acusados del mal de estos tiempos. En todo caso, ahora el azúcar se reemplaza con endulzantes, con esplenda, entre otras sustancias.

Expertos hablan del poder adictivo del azúcar —en este punto hablamos de la sacarosa, que es la de uso refinado—, que debilita el sistema inmunológico haciendo al cuerpo más vulnerable ante las enfermedades, que inhibe las ganas de comer verduras, y lo que se sabe: factor principal de enfermedades como hipertensión, arterioesclerosis, obesidad, cáncer y una lista que cada día, con nuevos estudios, crece.

Una explicación rápida sobre por qué es malo el consumo de azúcar blanca es: en el proceso de refinamiento, el azúcar se sintetiza de forma artificial, perdiendo vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para procesar el dulce, lo que significa un sobre esfuerzo del organismo por digerirla, y la obesidad.

La nutricionista Jasbleidi Buitrago aclara que no todos los azúcares son malos y que los necesarios ya vienen en las frutas o en los cereales: “Hay que tener claro que los azúcares son componentes principales en los alimentos. La sacarosa, que está en el azúcar de mesa, es la que más daño

puede hacerle al organismo, y el problema es que casi todos los productos que nos ofrecen tienen azúcar”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sostiene que el consumo diario de azúcar, tanto en niños como en adultos, no debería superar el 10 por ciento de las calorías ingeridas en un día. El cuerpo necesita, normalmente, 2.000 calorías diarias y, en esa medida, la ingesta de azúcar no debería ser mayor a los 40 gramos, lo que equivale a nueve cucharaditas. Hay que tener en cuenta que el azúcar va añadida en el jugo, el café, las gaseosas, el té, la aguapanela, el guarapo, entre otras bebidas y alimentos.

Francesco Branca, director del Departamento de Nutrición para la Salud y el Desarrollo de la OMS, dijo: “Tenemos sólidas evidencias de que si mantenemos unos niveles de azúcares libres por debajo del 10 % del total de calorías diarias se reduce el riesgo tanto de sobrepeso, como de obesidad y caries”.

Según Buitrago, la media de consumo de azúcar de un colombiano es mucho

No todos los azúcares son malos y los necesarios ya vienen en las frutas o en los cereales. El consumo diario tanto en niños como en adultos no debería superar el 10 por ciento de las calorías ingeridas en un día.

más alta que la de un europeo, “el mayor porcentaje de calorías que comemos viene de las harinas, eso se traduce al final en azúcares, por lo que recomiendo eliminar totalmente el consumo de azúcar de mesa, pues ya tenemos las harinas, y consumirla es más un asunto de placer”.

La Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN), realizada por el Ministerio de Salud y Protección Social, revela que los problemas que puede traer el azúcar para Colombia no son pocos. Allí se determinó que el 95 % de los colombianos la consume en la mesa.

Según Tobón, se encuentran cada día más pacientes que se sienten incapaces de dejarla, que quieren siempre un pastel de arequipe o bocadillo, “y yo para no hacerles la situación tan pesada, empiezo diciéndoles que dejen las bebidas que tienen azúcar, por ejemplo las gaseosas, los refrescos y, que en casa, comiencen a tomar el café y los jugos más simples. Si los colombianos les bajan a las bebidas azucaradas lograrían un avance muy grande en la reducción de problemas de salud relacionados” ●



QUE SU VIAJE
NO SE DAÑE
POR UNA
**INTOXICACIÓN
ALIMENTARIA**

ASESOR JOSÉ ANTONIO FERNÁNDEZ OROZCO.
Gastroenterólogo, adscrito a
Coomeva Medicina Prepagada.

Una inadecuada manipulación y preparación de los alimentos causa este trastorno con síntomas variables.

La intoxicación alimentaria es una enfermedad producida por el consumo de alimentos contaminados por bacterias, parásitos y virus. Los viajes son un factor asociado a la presencia de esta patología por múltiples razones, entre ellas, la falta de higiene en la manipulación y preparación de las comidas.

La contaminación con estos gérmenes se puede generar en cualquier momento desde que el alimento inicia su producción, procesamiento y cocción. Es por esto que la correcta manipulación y elaboración es primordial para evitar este tipo de intoxicación, la cual puede afectar a una sola persona, o a un grupo de personas, que consumió la misma preparación contaminada.

SÍNTOMAS Y SIGNOS

El gastroenterólogo, José Antonio Fernández Orozco, indicó que los síntomas y signos son variables, de acuerdo con el germen que esté produciendo la enfermedad. Puede presentarse uno o múltiples, y entre los más frecuentes están: náuseas, vómito, dolor abdominal, fiebre y diarrea con abundante cantidad de agua. El inicio de estos síntomas está determinado por el periodo de incubación de cada patógeno (el agente causal).

Por otra parte, Fernández afirmó que, dependiendo de la severidad, tiempo de

BACTERIAS, VIRUS O PARÁSITOS

Los microorganismos que la causan son diversos y se pueden clasificar en 3 grandes grupos. Las bacterias como: *Campylobacter*, *Clostridium botulinum*, *Clostridium perfringens*, *Escherichia Coli*, *listeria*, *Salmonella*, *Shigella*, *Staphylococcus* y *Vibrio*, entre otras. Con respecto a los virus, se encuentran: *Hepatitis A*, *Norovirus*, *Rotavirus*, entre otros. En relación con los parásitos, uno de los más comunes es la *Giardia Lamblia*. Teniendo en cuenta la variedad de gérmenes causales y la multiplicidad de síntomas que se pueden generar, es recomendable consultar al servicio de salud para evaluar el posible agente causal y el mejor tratamiento, dado que no todos se curan de la misma manera.



MEDIDAS PREVENTIVAS

Si se va de viaje a tierra caliente, se deben tener en cuenta algunas recomendaciones para evitar contratiempos.

- Ingerir lácteos envasados
- Beber agua embotellada o hervida
- No romper la cadena de frío de productos congelados
- Hacer una buena cocción de los alimentos y no recalentarlos
- Lavarse los dientes, las manos y frutas y verduras con agua hervida o embotellada
- Lavarse adecuadamente las manos antes de manipular cualquier alimento, lo mismo que cubiertos y utensilios
- Transporte y conserve los alimentos, especialmente los cocidos, en espacios fríos. Las bacterias tienden a reproducirse en ambientes calientes
- Consumir comida cocida. No comer alimentos de venta ambulante, ni tampoco en mal estado (olor inusual o sabor descompuesto), viejos, con el sello o la cáscara rota ni con latas infladas o deformes

El viajero debe llevar en su botiquín bebidas hidratantes ricas en electrolitos y antisépticos, y conocer cuándo acudir por ayuda al servicio de salud.

duración y respuesta de nuestro sistema de defensa al proceso infeccioso, dependerá la gravedad de la enfermedad y el momento en que se debe acudir al servicio de salud en busca de ayuda. También hace mucho énfasis en los siguientes síntomas o signos para acudir al médico: intolerancia a la alimentación por vía oral con vómitos o diarrea frecuentes, duración mayor a 3 días, presencia de sangre en las deposiciones, dolor abdominal intenso o presencia de fiebre medida a nivel axilar por encima de 38.3°C.

Adicionalmente, el especialista señaló que si la enfermedad avanza, se puede presentar deterioro del estado general como deshidratación (boca seca, pulso débil, ojos hundidos), alteración del estado de consciencia que puede manifestarse con somnolencia, una pobre respuesta a estímulos, disminución en la cantidad de orina o debilidad muscular, entre otros •



El viajero debe llevar en su botiquín bebidas hidratantes ricas en electrolitos y antisépticos, y conocer cuándo acudir por ayuda al servicio de salud.

CONTIGO

5

GRAMOS DE SAL
AL DÍA ES LA
RECOMENDACIÓN DE
CONSUMO DE LA OMS,
LO CUAL EQUIVALE A
UNA CUCHARADITA
AZUCARERA.

CUIDE EL CONSUMO DE SAL PARA EVITAR AFECCIONES DE LA SALUD, REMPLACE SU USO EN LAS COMIDAS Y APRENDA DE SUS BENEFICIOS PARA LA PIEL Y EL CUERPO.

ATENCIÓN AL EXCESO

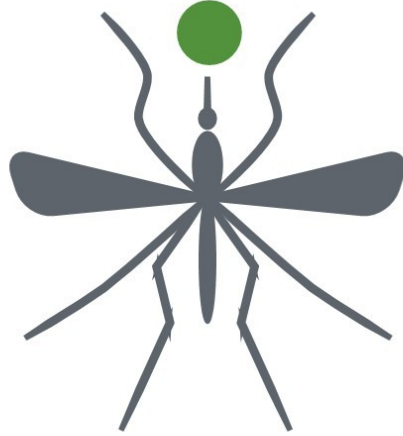
Esto contribuye en, al menos, el 40 % de todas las enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares, si se supera el límite de forma continuada.

PARA EXFOLIAR LA PIEL

Después de una ducha caliente, aplique su cuerpo con un poco de sal y masajé. Le ayudará a mejorar la circulación y a eliminar células muertas.

OTRAS OPCIONES PARA LA SAL

Puede resaltar sabores de los alimentos, utilizando condimentos, especias aromáticas y determinados tipos de cocción sin sufrir por la ausencia de sal.



ABECÉ SOBRE EL VIRUS DEL ZIKA

Conozca e infórmese sobre la enfermedad,
los síntomas y su tratamiento.

Mucho se dice sobre el virus del Zika y con el tiempo se gestan mitos sobre el mismo y pocas hipótesis se comprueban. Lo real es que usted debe estar alerta, sobre todo, si reside en zonas tropicales, en donde la alta densidad de mosquitos es evidente. Se sabe, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), que los vectores circulan por África, las Américas, Asia meridional y el Pacífico occidental, razón por la que 235 municipios de Colombia (regiones central y Caribe) no son ajenos a la transmisión de la enfermedad, originada por la picadura del mosquito infectado, denominado *Aedes aegypti*, el mismo que contagia a las personas de dengue, chikunguña y fiebre amarilla.

En 1947 el virus fue detectado por primera vez en monos en el bosque Zika, en Uganda (África), y llegó al continente americano en 2014, según la Organización

El periodo de incubación

suele oscilar entre los 3 y 12 días. Tras este tiempo aparecen los síntomas. Sin embargo, 1 de cada 5 personas no los presentan.

Panamericana de Salud. Autoridades sanitarias de Colombia notificaron que para febrero de 2016 se habían presentado unos 39 mil casos, según boletín epidemiológico del Instituto Nacional de Salud (INS).

El Ministerio de Salud y Protección Social prevé cerca de 600 mil infectados este año y medio millar de casos de microcefalia si se repite la situación que vive Brasil, el país más afectado con por lo menos un millón y medio de casos.



El Ministerio, además, entrega un Abecé sobre el tema; informe de preguntas y respuestas que le será útil para que se actualice, socialice con su comunidad y esté prevenido frente a cualquier eventualidad.

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD POR EL VIRUS DEL ZIKA?

Es una enfermedad que produce brote en la piel, elevación de la temperatura corporal y puede presentar también conjuntivitis, dolores en las articulaciones, músculos, cabeza; o malestar general.

¿CÓMO SE TRASMITE?

Por la picadura de mosquitos hembras del *Aedes aegypti* que están infectados con este virus. Puede habitar en las viviendas, zonas de tierra caliente, generalmente ubicadas por debajo de los 2.200 metros sobre el nivel del mar (msnm).

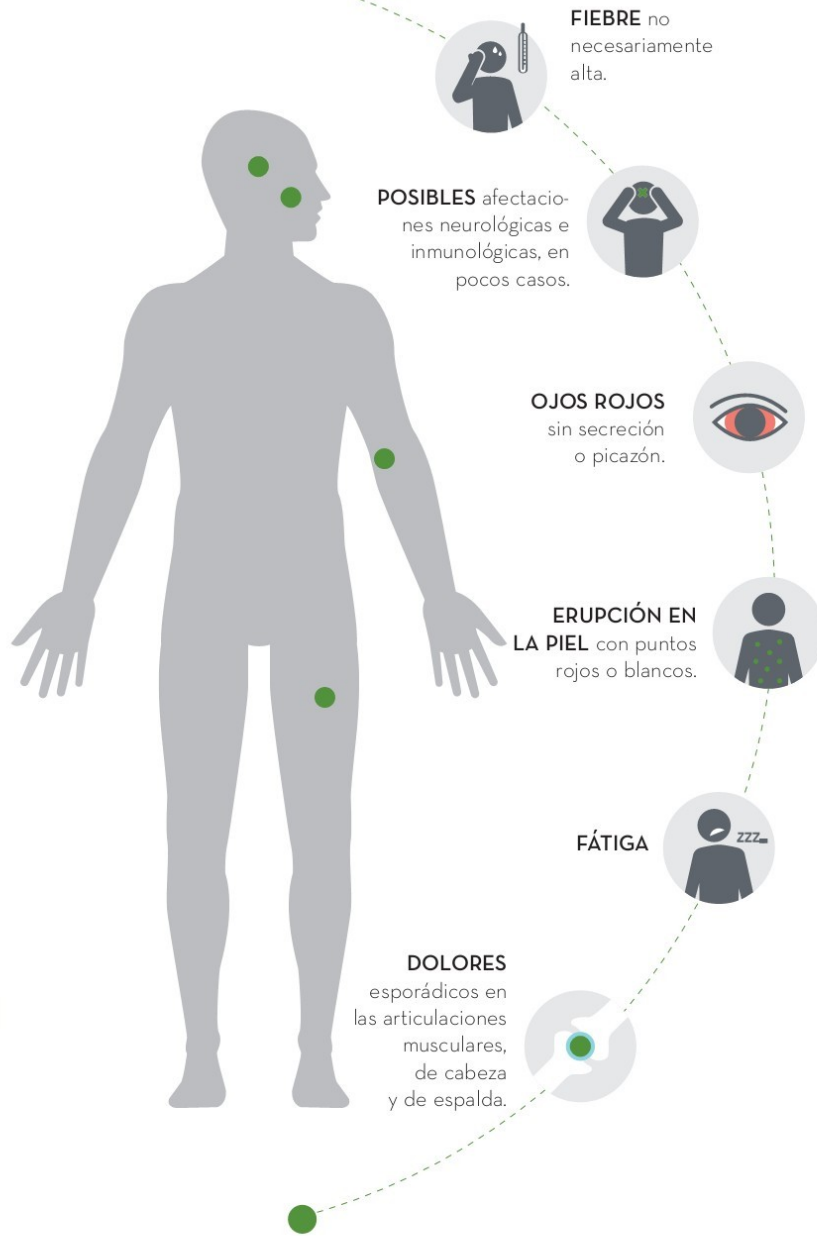
¿CÓMO UNA PERSONA CON SÍNTOMAS CONFIRMA QUE TIENE LA ENFERMEDAD?

El diagnóstico se hace principalmente por prueba clínica. Puede solicitar que le tomen una prueba en su Institución Prestadora de Salud (IPS), cuya confirmación solo la realiza el Instituto Nacional de Salud (INS).



El primer caso de un humano infectado con zika se presentó en 1954, en Nigeria.

SÍNTOMAS



FIEBRE no necesariamente alta.

POSIBLES afectaciones neurológicas e inmunológicas, en pocos casos.

OJOS ROJOS sin secreción o picazón.

ERUPCIÓN EN LA PIEL con puntos rojos o blancos.

FÁTIGA

DOLORES esporádicos en las articulaciones musculares, de cabeza y de espalda.



Es importante hidratarse.

La fiebre y el calor ambiental hacen que se pierda agua del cuerpo, por la sudoración y la respiración, lo que provoca la necesidad de tomar líquidos en abundancia.

¿QUÉ OTRAS ENFERMEDADES SE PARECEN AL ZIKA?

Los síntomas son muy similares a los de otras enfermedades que producen fiebre como el dengue y el chikunguña; por lo tanto el médico debe sospechar de sarampión, rubéola, dengue o chikunguña.

¿EXISTE VACUNA CONTRA LA ENFERMEDAD?

No hasta el momento.

¿PUEDE EL ZIKA CAUSAR LA MUERTE?

Brasil y el Salvador han reportado muertes sospechosas relacionadas con virus del Zika, las cuales se encuentran en investigación. En Colombia, el Ministerio de Salud vinculó al zika con tres muertes de pacientes con el síndrome de Guillain-Barré (trastorno neurológico).

¿CUÁL ES LA RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE LA ENFERMEDAD Y LA PRESENTACIÓN DE DEFECTOS CONGÉNITOS EN LOS RECIÉN NACIDOS?

Actualmente se encuentra en estudio.

Los recientes hallazgos en Brasil describen una posible relación de la enfermedad con el virus del Zika y el aumento de los casos que presentan defectos congénitos del sistema nervioso central, especialmente microcefalia.

¿QUÉ SE DEBE HACER SI ES UNA MUJER EN EMBARAZO Y PRESENTA LOS SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD POR ZIKA?

Se debe acudir de manera inmediata a la IPS por el servicio de consulta externa o por urgencias para la valoración clínica y la toma de muestra de sangre.

Si la gestante consulta dentro de los primeros cinco días de sintomatología, podrá confirmar el diagnóstico por laboratorio.

¿EL ZIKA REPITE?

No. Los datos disponibles hasta el momento indican que solo se presenta una vez. Sin embargo, este virus continúa en estudio. Lo que es claro es que requiere de una respuesta integral que involucre diversas áreas de acción desde la salud hasta la educación y el medio ambiente •



TRATAMIENTO

Los pacientes deben estar en reposo, beber líquidos suficientes y tomar acetaminofén (controla la fiebre y el dolor) y antihistamínicos para la picazón. No se recomienda el uso de ácido acetilsalicílico.

PREVENCIÓN



Use ropa que cubra la mayor parte de su cuerpo.



Utilice repelente de mosquitos.



Los toldillos pueden ayudarle a protegerse del contacto con el mosquito o vector.



Lave y cepille con cloro los tanques de almacenamiento de agua.



Proteja ventanas y puertas con toldillos.



Aplique repelente a su ropa.



VICILADO Supersalud

Estar rodeado de familiares y amigos en el calor y comodidad de tu hogar puede ayudar a una pronta recuperación. Con **Hospital en Casa** recibes servicios especializados para el cuidado de tu salud ahorrando tiempo y dinero.

Pregúntale a tu médico por Hospital en Casa.

Conoce nuestros servicios:

- Extensión **hospitalaria** • Terapias de **rehabilitación** • Clínica de **heridas**
- Suministro de **medicamentos, insumos, dispositivos y equipos biomédicos**
- Cuidado del **paciente crónico** • Ventilación **mecánica**
- Cuidado **paliativo** • Nutrición y dietética

Ingresa a nuestra página web www.hospitalencasa.com.co o comunícate a nuestras líneas de atención:

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

Encuentra nuestras sedes en:

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

Hospital 
en CASA
Tan confiable como en la clínica

BARNIZ DE FLÚOR

ALIADO PARA PREVENIR LA CARIES

Se aplica sobre los **dientes** como si se tratara de un esmalte y actúa como barrera de protección.



**ASESORA**

MARÍA CRISTINA ARANGO DE LA CRUZ
Especialista en Odontología Pediátrica y Ortopedia Maxilar.

El barniz de flúor es una capa protectora que se aplica sobre los dientes a fin de prevenir la caries o detenerla en sus fases iniciales. La pintura del barniz de flúor es una sustancia pegajosa, de modo que cuando se aplica se adhiere a los dientes con facilidad y hace que el esmalte dental sea más fuerte, ayudando así a prevenir la caries.

En 1972, la OMS declaró al flúor como un agente eficaz en la prevención de la caries dental. La dosis varía de acuerdo con el nivel de riesgo del infante, y puede determinarse según el contexto en el que se desenvuelve o el concepto del profesional tratante.

“El uso del enjuague dental con flúor es importante, pero no reemplaza el uso del barniz fluorado, ya que la concentración que va a estar disponible con el barniz es mucho mayor y constante que la que se usa en el enjuague bucal. El barniz actúa concentrado en el esmalte del diente como una capa protectora por varios meses. Adicionalmente, no se recomienda el uso de enjuague bucal a edad temprana por el riesgo a ser ingerido y producir la fluorosis dental, la cual se traduce en un diente con esmalte poroso y frágil”, indicó María Cristina Arango de la Cruz, especialista en Odontología Pediátrica y Ortopedia Maxilar.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre el 60 % y el 90 % de los niños en edad escolar tiene caries dental, las causas más comunes para la generación de la misma son el consumo de alimentos ricos en carbohidratos y una higiene oral deficiente o inadecuada.

El papel de los padres durante la infancia es fundamental, resalta la doctora Arango, tanto en el acompañamiento para realización de actividades de higiene oral, como en la creación y fortalecimiento de rutinas de autocuidado que le permitan al niño mantener una correcta salud oral.

El control periódico y la valoración por parte del odontólogo es de vital importancia, idealmente deben incluir la aplicación del barniz fluorado durante los mismos.

“Es importante realizarlo desde la erupción del primer diente, porque las caries tempranas son una de las enfermedades más frecuentes en el mundo. Las consecuencias y daños sistémicos (salud general) son más graves en los niños que en un adulto”, indicó la especialista Arango de la Cruz.

¿CÓMO ES LA APLICACIÓN DEL BARNIZ DE FLÚOR?

La aplicación de flúor es un tratamiento seguro, fácil y cómodo tanto para los padres como para los niños y odontólogos, advierte la especialista. Se puede efectuar con el paciente sentado sobre las piernas de sus papás o cargado cuando es muy pequeño, o acostado en la silla odontológica, pues no requiere inmovilidad ni aislamiento de la cavidad oral”.

El barniz de flúor se pinta fácilmente sobre los dientes con un pequeño cepillo descartable. Es rápido, indoloro y no tiene mal sabor.

Aunque es posible que se presente un color amarillo en los dientes, no debe alarmarse pues desaparecerá con la higiene dental ●

VENTAJAS DEL BARNIZ DE FLÚOR

- ▶ Liberación gradual de flúor
- ▶ Menor riesgo de ingestión de flúor durante la aplicación.
- ▶ Proporciona resultados inmediatos y duraderos.
- ▶ Se fija rápidamente en la presencia de saliva.
- ▶ No es necesario el uso de cubetas (implementos en boca)
- ▶ Sabor agradable

DESPUÉS DE LA APLICACIÓN

- ▶ No consuma alimentos hasta cuatro horas después de la aplicación.
- ▶ Evite alimentos o dulces que se adhieran a los dientes como el chicle durante el primer día
- ▶ No se debe cepillar 12 horas después de la aplicación
- ▶ Evite consumir alimentos duros, prefiera dieta blanda.
- ▶ Durante las 24 horas siguientes no utilice enjuagues que contengan flúor, ni use seda dental.

LA INICIATIVA

- ▶ Salud Oral Coomeva Medicina Prepagada está vinculada a la campaña “Alianza por un Futuro Libre de Caries”, iniciativa mundial creada para lograr comunidades más sanas, conscientes del autocuidado y con mejores alternativas de promoción en salud bucal y general.
- ▶ Dental Elite de Salud Oral Coomeva Medicina Prepagada ofrece coberturas y beneficios, además de controles preventivos semestrales, incluyendo el barniz fluorado para menores de 14 años.





INGRESOS

MANIZALES

Odontopediatría

María Clara López Franco
Dirección: Cra. 23 61 - 04
Teléfono: 8812073

Odontopediatría

Juliana Díaz Osorio
Dirección: Cr. 23 69 A - 60
Cons. 301
Teléfono: 8870729 Ext. 102

PEREIRA

Odontopediatría

Yenny Patricia Mejía Ariza
Dirección: Cra. 19 12 - 50 Cons.
710 torre 1 Megacentro Pinares
Teléfono: 3218688 - 3218288

Clínica Comfamiliar
Dirección: Av. Circunvalar 3 - 01
Clínica Comfamiliar
Teléfono: 3138700 - 3135700

Sinergia Salud Atención Integral
Dirección: Cra. 12 2 B - 17
Sinergia Salud Atención Integral
Teléfono: 3151564 Ext. 202- 205

Clínicas Odontológicas

Clínica Especializada en
Prevención Odontológica
Dirección: Ave. Juan B.
Gutiérrez 15 - 40 Oficina 2
Teléfono: 3310350 - 3311221

Rehabilitación Oral

Carolina Casella Sanz
Dirección: Cra. 19 12 - 50 Cons.
809 Torre 1 Megacentro Pinares
Teléfono: 3210307 - 3148145818

Ginecología

Eduardo Rodrigo Henao Flórez
Dirección: Calle 10 15 - 48 Barrio
Los Alpes Edificio CAT Médica
Teléfono: 3243974

CARTAGO

Pediatría

María Isabel Jaramillo Romero
Dirección: Calle 8 Bis 3 B -50
Instituto Médico de
Especialistas Segundo nivel
Teléfono: 3116037764

ACTUALIZACIÓN DE DATOS

CARTAGO

Ginecología y Obstetricia

Luis Armando Moreno Gafaro
Dirección: Calle 8 Bis 3B - 50
Teléfono: 2125568

ARMENIA

Ortopedia y Traumatología

Elkin Josué Rugeles
Dirección: Cra. 12 O Norte - 20
Cons. 902 Edificio Medisalud
Teléfono: 7455539 - 3216451669

Cirugía General

María Helena Gaitán Buitrago
Dirección: Cra. 12 O Norte - 20
Cons. 902 Edificio Medisalud
Teléfono: 7455539 - 3216451669

PEREIRA

Otorrinolaringología

Juan Carlos Viana Arévalo
Dirección: Av. Juan B. Gutiérrez
Calle 8 19 - 16 Cons. 209
Edificio Trípoli
Teléfono: 3136600 - 3113446578

Pediatría

Diana Marcela Álvarez Vargas
Dirección: Av. Juan B. Gutiérrez
Calle 8 19 - 16 Ed. Trípoli
Cons. 201 Pereira
Teléfono: 3171797 - 3389489 -
3148726976

Psicología

Katherine Montañez Robledo
Dirección: Cra. 5 18 - 33
Cons. 405 Centro de
Especialistas del Risaralda
Teléfono: 3113271212

Cirugía de mama y tumores de tejidos blandos

Alejandra Sánchez Parra
Dirección: Cra. 18 12 - 35 Cons.
1103 Piso 11 Torre 1
Megacentro Pinares
Teléfono: 3216380 - 3127250076

SANTA ROSA DE CABAL

Clínicas, Centros Médicos y Hospitales

Clínica Santa Clara Ltda.
Dirección: Calle 12 13 - 36
Santa Rosa de Cabal
Teléfono: 3660336

MANIZALES

Clínicas, Centros Médicos y Hospitales

Centro Médico Ángel Limitada
Dirección: Cra. 23 62 - 05
Centro Médico Ángel
Teléfono: 8855525





SunFace®

PROTECCIÓN TOTAL Y EFECTIVA
PARA TODA LA FAMILIA

¿Te proteges
del SOL?



Protege a tu familia de los daños del sol

www.skindrug.com.co

Pharmaderm & skindrug

Centro Médico Imbanaco

*Nuestra nueva Sede
Principal está a su servicio.*



*Es una realidad gracias a la confianza
y lealtad de la comunidad que nos
ha visto crecer, y gracias al talento y
compromiso de nuestro equipo humano.*

VIGILADO SUPERVISADO
por el Ministerio de Salud

REINVENT.



- **Sede Principal:** carrera 38 Bis No. 5B 2 - 04 • **Torre A:** carrera 38A No. 5A - 100
- **Torre B:** carrera 38A No. 5A - 109 • **Sede Ciudad Jardín:** calle 15A No. 103 - 20
- **Sede WTC Pacific Mall:** calle 36 Norte No. 6A - 65, piso 7 • **Conmutadores:** 682 1000 - 382 1000 - 518 6000
- www.imbanaco.com • Cali, Colombia