

# SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

EDUCAR  
CON AMOR

ISSN 1692 - 5556 Octubre - Noviembre de 2016. Edición 131



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

MENTE  
SIN LÍMITES  
LIMITLESS MIND





**Servicios de alta complejidad médica**

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

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

Medellín - Colombia



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



## ¿Qué es Alta Complejidad Médica en Cardiología?

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





Número 131  
Octubre - Noviembre de 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**  
Cooमेva 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**  
Bianca Inés Vélez  
**Directora Nacional Salud Oral**  
Joas Benítez  
**Jefe de Epidemiología**  
Claudia Patricia Erazo  
**Jefe Nal. Seguridad de la Atención  
Sinergia Salud**  
Bertha Varela Rojas  
**Jefe Nacional Auditoría Médica**  
Martha Liliana Gifuentes  
**Coordinadora Nal. de  
Relacionamiento con Prestadores**  
Claudia Alexandra García  
**Coordinadora Nacional de Prestación  
Sinergia Salud**  
Juan Fernando Saavedra  
**Jefe Nacional de  
Mercadeo y Publicidad**  
Julián Villegas  
**Jefe Nacional de Gestión de Riesgos  
en Salud**  
Mauricio Castillo Pérez  
**Gerente Negocios Internacionales**

**Editora**  
Paula Lilián Henao Bermúdez

**Coordinadora editorial**  
Evelyn Catalina Morales Henao

**Colaboración**  
Marco Emilio Ocampo Osorio  
Gina Isabel Massi Ambar  
Ana María Correa Montaña

## VIDA SANA FRENTE AL CÁNCER

En un padecimiento como es el cáncer, los pronósticos son menos favorables cuando se hacen diagnósticos tardíos. Por ello, en Coomeva Medicina Prepagada hacemos énfasis en la detección temprana de una enfermedad que afecta a todos, sin distinción de edad, raza o género. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 30% de los cánceres se pueden prevenir con un modo de vida sano.

De esta manera, hacemos especial énfasis en el cáncer de mama y en la promoción de acciones como el autoexamen de seno y la mamografía, en especial en la población femenina asegurada por Coomeva Medicina Prepagada. Una detección temprana implica mayores índices de supervivencia, y por eso en esta edición incluimos testimonios inspiradores de mujeres que han enfrentado los diagnósticos luego de haberse realizado exámenes de forma periódica que permitieron detectar tempranamente este padecimiento.

Estamos convencidos de que podemos

mejorar la calidad de vida de nuestros afiliados y mejorar los índices de supervivencia. Por ello, hemos reforzado nuestras campañas como la de Reto Saludable para disminuir factores de riesgo y, promovemos en esta línea, aumentar la ingesta de frutas y verduras, la actividad física y controlar el peso (Índice de Masa Corporal); dado que el consumo de tabaco es la causa del 20% de las muertes mundiales por cáncer en general y alrededor del 70% de las muertes mundiales por cáncer de pulmón – según la OMS—. Es clave erradicar este hábito en adultos y en adolescentes, así como evitar a los fumadores pasivos que están expuestos al humo en lugares e incluso el hogar.

Por ello, este mes de octubre se celebra el Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Seno y estaremos presentes para crear conciencia entre todas las mujeres de crear hábitos de autocuidado que permitan mejores tratamientos y mayores expectativas no solo en cantidad de años sino en calidad de vida •



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

**Macroeditora Revistas**  
Paula Andrea Montoya T.

**Editora Revistas**  
Natalia Estefanía Botero C.

**Editor Gráfico**  
Hugo A. Vásquez E.

**Diseño**  
Carolina Salazar L.

**Periodistas**  
Isabel Vallejo  
Ana María López de Mesa  
Ingrid Cruz  
Daniel Rivera  
María Isabel Abad

**Fotografía**  
Shutterstock, Colprensa

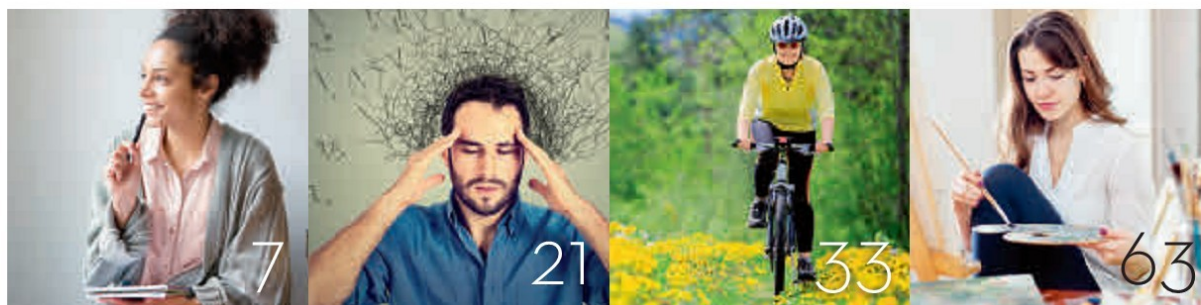
**Comercialización**  
El Colombiano  
Cali: 310 544 2354  
marisolm@elcolombiano.com.co  
Bogotá: (1)4156764 ext. 1504  
Medellín: 312 202 7269  
monicagr@elcolombiano.com.co  
313 570 7356  
mariapc@elcolombiano.com.co

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

Octubre - Noviembre 2016



## ( CON TU MUNDO )

- 8 Para ellos**  
El hombre y la necesidad del mejor amigo.
- 12 Tendencias**  
Es posible estimular el cerebro.
- 18 Abuelos**  
Fascinados con la tecnología.

## ( CON TU MENTE )

- 22 Para ellas**  
Vanidad en su justa medida.
- 26 A dúo**  
Parejas ¡a revivir la llama!
- 29 Antes de**  
Sueño de calidad.

## ( CON TU CUERPO )

- 34 Pequeños gigantes**  
El mito del no.
- 40 Infografía**  
Dientes bien cuidados.
- 42 Armonía en salud**  
Yoga para la vida.
- 50 Zoom a**  
La obesidad.
- 56 Para tu generación**  
Acné sin secuelas.
- 58 Lo natural**  
Leche y zumos ácidos, una fusión posible.

## ( CONTIGO )

- 64 Mente sana**  
Una mirada más allá del cáncer.
- 68 Especial**  
Con la detección temprana puede ganar la batalla.
- 74 Directorio**  
Ingresos de profesionales y actualización de datos.



# Synderm®

El dermolimpiador para todo tipo de piel

## ¿Cómo limpias tu piel?



Piel grasa

Todo tipo de piel



Desmaquilla

Pieles maltratadas

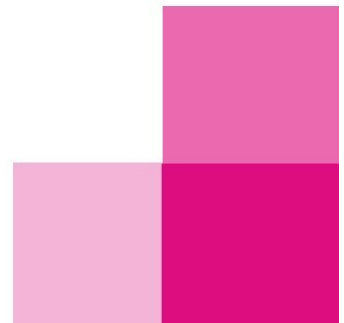
Pieles con tendencia acné

Una adecuada rutina de limpieza con Synderm®



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

Pharmaderm & skindrug





*Cuando hay zonas del cuerpo que están expuestas a la humedad o a la presión, es necesario crear una barrera que las proteja de la irritación.*



*Usa a diario la Crema de Barrera TENA ZINC CREAM que aísla la piel de la humedad.*

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

PRODUCTO  
PARA EL CUIDADO  
CORPORAL

CON TU MUNDO )

**EL PENSAMIENTO POSITIVO INFLUYE EN EL ESTADO FÍSICO Y MENTAL DEL SER HUMANO, POTENCIA LA SEGURIDAD Y LA AUTOESTIMA.**

**SE CONECTA CON LA SALUD**

Mejora el sistema cardiovascular y la circulación, controlando los niveles de presión de la sangre que el organismo necesita para su bienestar.

**RESPIRA TRANQUILIDAD**

La persona se siente relajada, concentrada y alerta. Se estimula la liberación de endorfinas en el cerebro que aumentan la sensación de placer.

**VE TODO MÁS CLARO**

Incrementa las capacidades creativas y de resolución de problemas. Con las emociones agradables llegan pensamientos constructivos.

60

MIL PENSAMIENTOS  
DIARIOS, EN PROMEDIO,  
TIENE UN SER HUMANO.



( CON TU MUNDO  
para ellos )

# EL HOMBRE Y LA NECESIDAD DEL MEJOR AMIGO

**Aunque a veces los hombres parecen crípticos en la relación de pareja, suelen encontrar espacios de diálogo con los amigos.**

**ASESORA**  
ANA ISABEL JIMÉNEZ  
CASTRO.  
Psicóloga, adscrita a  
Coomeva Medicina  
Prepagada.

Algunos estudiosos entre los que se pueden contar antropólogos, sociólogos y psicólogos han ahondado en un tema cotidiano entre las parejas: mientras las mujeres muchas veces prefieren la intimidad de los lugares cerrados para pasar por momentos de reflexión, los hombres quieren estar afuera, salir y pensar, ver el mundo con la tranquilidad que puede brindar el aire fresco y la compañía de un amigo.

La psicóloga Ana Isabel Jiménez recuerda el argumento del famoso libro del psicólogo estadounidense John Gray titulado *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus*: “Esto quiere decir que tanto ideológica como hormonalmente los hombres y las mujeres somos diferentes. Hombres y

mujeres están diseñados por la naturaleza para diferentes cosas y eso tiene unos movimientos interiores que hacen que seamos diferentes”.

Ya la antropóloga estadounidense Helen Fisher ha dicho que las mujeres son recolectoras y los hombres cazadores, “eso quiere decir que los hombres son generales, objetivos, miran a lo lejos; las mujeres somos puntuales, específicas, somos de los colores, de las formas, de los detalles. Los hombres cazaban para la manada y las mujeres recogíamos y mirábamos el color del fruto, lo que indicaba si era bueno o no. Por eso queremos el detalle, la minucia, en cambio los hombres no están en eso”, explica Jiménez la teoría de Fisher.



#### DIFERENCIAS RECONCILIABLES

Esas diferencias en los géneros se ven reflejadas en las relaciones de amistad. Por esto, muchas veces en pareja es difícil explicar los silencios de los hombres, o por qué todo lo quieren solucionar saliendo a conducir largamente, o tomándose una cerveza con aquel amigo del que a veces la esposa siente celos. Los hombres prefieren salir con su mejor amigo, dar una vuelta, y muchas veces las mujeres prefieren estar en ambientes controlados.

A veces se cree que para los hombres es difícil abrirse en diálogo con alguien, que la cultura machista del hombre que aguanta estoicamente todos los embates de la vida, es más fuerte que la necesidad de relacionamiento, aunque eso no es

# PORQUE TU CORAZÓN ES NUESTRO MÁS GRANDE TESORO

**¡AHORA!** EN EL PARQUE COMERCIAL EL TESORO  
NUEVA SEDE DE IN CARE.



**IN CARE**

INSTITUTO CARDIONEUROVASCULAR  
Y DE ESTUDIOS ESPECIALES

**SALA VIP**

*¡Te miramos con el corazón!*

#### Diagnóstico cardiovascular no invasivo:

- Ecocardiograma modo M y bidimensional con doppler a color (adultos y niños)
- Ecocardiograma de estrés con prueba de esfuerzo
- Ecocardiograma de estrés con prueba farmacológica
- Electrocardiograma (EKG)
- Monitoreo Holter por 24 horas
- Monitoreo Holter por 7 ó 21 días
- Monitoreo de presión arterial por 24 horas (MAPA)
- Ecografía dúplex a color de arterias y venas
- Prueba ergonómica (prueba de esfuerzo)
- Programa chequeo médico cardiovascular preventivo.

#### Consultas:

- Cardiología (adultos y niños)
- Internista vascular periférico
- Cirugía vascular periférico
- Cirugía cardiovascular
- Electrofisiología
- Radiología intervencionista



**Torre Médica C.C El Tesoro**  
piso 13 consultorio 1339  
Tel: 3119495 Opción 2

sedetesoro@incare.com.co  
[www.incare.com.co](http://www.incare.com.co)

( CON TU MUNDO  
para ellos )



cierto, dice la experta: “Yo siento que no es tan difícil conseguir amigos, los hombres tienen amigos y dicen que son como un hermano y que entre ellos se pasan y esconden muchas cosas que las mujeres no aceptaríamos. Sin embargo, cuando entre hombres se rompe la amistad muy pocas veces hay marcha atrás, y eso deja una herida”.

Los problemas en la pareja son comunes cuando él quiere salir con su mejor amigo a jugar fútbol o a ver el partido de la liga más lejana de Europa, sin embargo es bueno mantener los espacios comunes, dice la psicóloga Luz Amparo Salazar: “Siempre es bueno conservar las amistades, porque sucede que cuando uno recién se casa empieza a alejar a los amigos

y se vuelve posesivo con el otro, es necesario conservar la privacidad de ciertos espacios donde se pueda respirar”.

#### LOS ESPACIOS

Ana Isabel Jiménez cree que a veces los problemas aparecen cuando el hombre quiere salir con sus amigos porque “las mujeres queremos a la pareja cerca. Una recomendación es que tanto el hombre como la mujer tengan sus espacios propios. El hombre a veces necesita meterse en su cueva, mientras las mujeres quieren hablar, y cuando este no habla pensamos que está bravo. Que el hombre esté con el hombre ayuda a desdoblarse hormonas específicas y eso ayuda a lo erótico y dan ganas de estar con la pareja. Las mujeres nos sentimos recibidas en el

**2**  
SALIDAS A LA SEMANA CON AMIGOS CONTRIBUYE AL BIENESTAR MASCULINO, SEGÚN UN ESTUDIO DE LA UNIVERSIDAD DE OXFORD, ESTADOS UNIDOS.

mismo nivel vibracional. Se necesitan espacios masculinos y femeninos, pero también de amigos en pareja”.

Los amigos son uno de los mejores catalizadores para querer volver a ver a la pareja; después de compartir unas palabras, un deporte o unas cervezas —tal cual como les sucede a las mujeres—, se vuelve al arraigo, a lo importante ●



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



## Z-CATARACT

**Una buena visión  
en los mejores años  
de tu vida!**

Procedimiento realizado con el equipo láser

# FEMTO 28

para una cirugía de catarata  
altamente precisa y adaptada  
a la condición médica de cada paciente.



Sede Principal: Carrera 47 No. 8C-94

Teléfonos: (2) 511 0200 - 511 0296

[citas@clinicaofta.com](mailto:citas@clinicaofta.com)

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

Cali - Colombia

@clinicaofta

**Disponible en Colombia únicamente en nuestra Clínica.**



# ES POSIBLE ESTIMULAR EL **CEREBRO**

THE BRAIN CAN BE  
**STIMULATED**

**Sabemos que a lo largo de la vida**  
el cerebro no se desgasta. Hablamos  
de un órgano cuya mayor característica  
es la capacidad de cambiar constantemente.

*It is known that throughout life, the brain does not wear out.  
The greatest characteristic of this organ is its ability  
to constantly change.*

**ASESOR**

ALEJANDRO VILLARRAGA.  
Neurólogo, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada.

**ADVISOR**

ALEJANDRO VILLARRAGA.  
Neurologist, affiliated with Coomeva Medicina Prepagada.

Aquello de que solo usamos el 10% de nuestro cerebro, o que que no sabemos realmente cómo funciona, es un mito. La verdad es que, con los avances científicos que se han dado en la era actual, se ha logrado conocer su función a profundidad y lo que sí es seguro es el dinamismo de este órgano; su capacidad de cambio, de potenciación; lo que conocemos como plasticidad neuronal.

“Todo el mundo usa el cerebro según las capacidades que tenga. Si adquiere más capacidades lo va a usar más, el cerebro va a cambiar y va a estimular otras partes del mismo para esas funciones o va a especializar una parte para eso que está aprendiendo. Esa es la plasticidad”, explica el neurólogo clínico, Alejandro Villarraga Peña.

Así como cuidamos nuestro cuerpo físico, buscamos mantenerlo en forma y darle más años de utilidad, ¿por qué no estimular nuestro cerebro? Este es uno de los retos que tiene la neurología para los próximos años. No se trata solo de prevenir o reducir las tasas de enfermedades neurológicas, sino de lograr que el cerebro se mantenga joven por más tiempo y, así, retrasar la aparición de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

Y es que la inteligencia —o el desarrollo cerebral— no está marcada solo por factores genéticos. En ella entran en juego elementos ambientales que determinan la evolución neuronal.

Si nos referimos a la inteligencia como la capacidad de tomar decisiones y que estas sean acertadas, es verdad que por genética una persona viene con una inteligencia definida, pero también entra en juego todo lo que pasa después del nacimiento. Como explica el especialista, no es lo mismo los niños que deben valerse por sí mismos, con-

The belief that we only use 10% of our brain or that we don't really know how it works, is a myth. The truth is that with current advancements in science, we have been able to learn the details of how brains work.

What is clear to us is how dynamic this organ is and its ability to change and to strengthen, what can be referred to as neuroplasticity.

“Everyone uses their brain according to its abilities. The more abilities it has, the more it will be used; the brain will change and stimulate other parts of the brain to perform these new functions or it will select an area for that which it is learning. This is called brain plasticity,” explains clinical neurologist, Alejandro Villarraga Peña.

Just how we take care of our physical bodies, keeping it in shape and making it last for more years, why not do the same for the brain? This is one of the challenges for neurology in the upcoming years. This field does not just seek to prevent or reduce the rates of neurological conditions, it seeks for the brain to stay younger for longer, therefore delaying the onset of neurodegenerative diseases such as Alzheimer's.

Genetics is not the only factor that influences intelligence or brain development. Also involved are environmental factors which determine neuron development.

If we just refer to intelligence as the ability to make decisions, and correct ones at that, it is true that the genetics of the individual's intelligence come pre-established, however everything that happens after birth also plays a role. As this specialist explains, children that have to fend for themselves, obtain food, and work, are not the same as those who do not have to do

( CON TU MUNDO )  
tendencias



20

AÑOS APROXIMADAMENTE ES LA EDAD HASTA LA CUAL SE GANAN NEURONAS NUEVAS. A PARTIR DE ENTONCES LO QUE SE HACE ES POTENCIARLAS.

20

YEARS IS THE APPROXIMATE AGE AFTER WHICH NEW NEURONS CAN NO LONGER BE DEVELOPED. AFTER THIS AGE, THEY JUST BECOME STRONGER.

seguir su comida y trabajar, que los que no lo tienen que hacer. “Digamos que en quien está expuesto a un ambiente entre comillas hostil, las capacidades para subsistir y tomar esas decisiones van a ser mucho mayores. Pero a largo plazo, en cuanto a adquirir conocimientos y habilidades en otros aspectos intelectuales, no va a ser lo mismo alguien que siguió haciendo lo mismo toda la vida que alguien que no”. Con el aprendizaje el cerebro continúa retándose, desarrollando nuevas conexiones y logrando destrezas que le ayudarán a tener una mejor calidad de vida.

Pero ¿nuestro cerebro puede seguir mejorando y creando nuevas neuronas a lo largo de la vida?

Lo cierto es que sí existe una etapa evolutiva del cerebro con varios periodos determinantes. El primero es el prenatal; el segundo y quizá más importante, es el nacimiento, pues si hay complicaciones en ese momento pueden desencadenarse problemas neurológicos, y el tercero es la infancia, la época en la que más se puede estimular el cerebro.

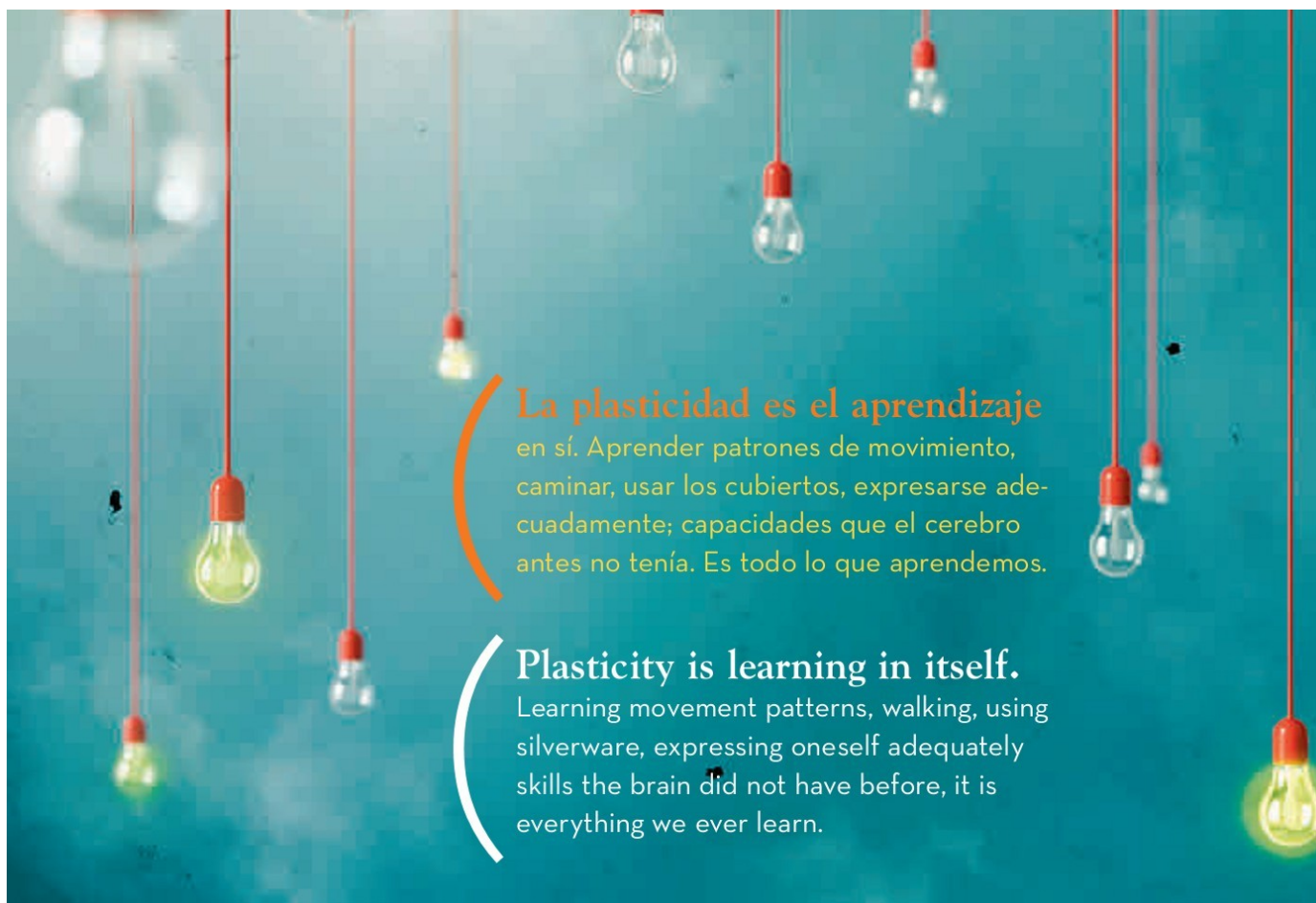
Según la publicación *Principios de la Neurociencia*, de Eric R. Kandel, a partir de los 20 años no ganamos más neuronas, pero esto no quiere decir que ya no podamos estimular el cerebro. “De ahí en adelante lo que se hace es potenciarlas, aumentar su transmisión para que se vuelvan más prolongadas y se genere mayor número de sinapsis”, puntualiza Villarraga.

so: “For those who are exposed to an environment that is considered to be hostile, their abilities to survive and make decisions will be much greater. Over time, with regard to obtaining knowledge and skills in other intellectual areas, someone who did the same thing their whole lives is not going to be the same as someone who didn’t.” By learning, the brain continues to challenge itself, developing new connections and gaining skills that will help achieve a higher quality of life.

But can our brain continue to improve and create new neurons throughout our lives?

The brain does experience a developmental stage that consists of several different key phases. The first is the prenatal stage. The second, and perhaps most important phase, is birth as there are many complications that occur at that time that can turn into neurological problems. The third stage is childhood, the period of time during which the brain can be most stimulated.

According to the publication *Principles of Neural Science*, after the age of 20, by Eric R. Kandel, we no longer develop neurons, but this does not mean that we can no longer stimulate the brain. “From that point on, they can be made stronger; neurotransmission can increase in order to make them last longer and develop more synapses,” Villarraga explains.



**La plasticidad es el aprendizaje en sí.** Aprender patrones de movimiento, caminar, usar los cubiertos, expresarse adecuadamente; capacidades que el cerebro antes no tenía. Es todo lo que aprendemos.

**Plasticity is learning in itself.** Learning movement patterns, walking, using silverware, expressing oneself adequately skills the brain did not have before, it is everything we ever learn.

## NEURONAS LIBRES DE HUMO

Entre los hábitos no saludables para el cerebro, el cigarrillo es uno de los más perjudiciales.

Su consumo se ha asociado con problemas cerebrovasculares, teniendo un mayor riesgo de desarrollar trombosis. Además las personas que fuman van produciendo pequeños infartos cerebrales que pueden llevar más rápido al deterioro cognitivo.

Por eso evitar el consumo de tabaco, así como buscar espacios libres de humo son unas de las recomendaciones claves a la hora de poner en práctica las tácticas de estimulación cerebral mencionadas y proteger nuestra salud mental.

El simple hecho de respirar aire puro mejora nuestro cerebro.

Ejercitarse en un parque, montar en bicicleta, encontrarse con sus amigos en lugares abiertos y libres de contaminación o salir de vez en cuando de la ciudad en busca de espacios verdes no solo despeja la mente sino que permite una respiración más pura y consigo un mejor funcionamiento del cerebro.

## SMOKE-FREE NEURONS

*Of those habits that are not healthy for the brain, smoking is one of the most harmful. The use of cigarettes is related to cerebrovascular issues, causing for an increased risk of developing thrombosis. People who smoke also experience small strokes that can lead to an earlier onset of cognitive degeneration.*

*This is why avoiding tobacco use as well as seeking smoke-free areas are some key recommendations when it comes time to protecting our mental health and putting the mentioned brain stimulation activates into practice.*

*The simple act of breathing pure air improves our brain. Exercising in a park, going for a bike ride, meeting up with your friends outdoors and in unpolluted areas, or occasionally leaving the city to nature, not only clears the mind but also allows you to breath clean air and improve the functioning of the brain.*

## CON TU MUNDO tendencias

### ¿CÓMO POTENCIAR EL CEREBRO?

Sí es posible aprender nuevas cosas en la vida adulta, pero como explica el doctor Villaraga, es cuestión de dedicarse. "Si quiere ser bueno en ajedrez toca jugarlo, leerlo, estudiarlo", afirma.

Y no se trata solo de aprender por el hecho de adquirir nuevos conocimientos o técnicas para una necesidad puntual; es cuestión de estimular el cerebro, de permitir que esa plasticidad siga dándose para tener una vida más activa y, así, apuntarle desde joven a una vejez más exitosa. Pero, ¿qué factores pueden favorecer el aprendizaje?

Actividades lúdicas intelectuales. Leer libros, ver obras de teatro, películas de cine que requieran concentración y análisis. Pero, como recomienda el especialista "comentarlo es lo bueno, hacer de eso una actividad intelectual". Es ahí cuando el cerebro se estimula, porque ese ejercicio de razonar sobre lo que se acaba de leer o ver y debatir con sus propios argumentos potencia las neuronas.

Los pasatiempos como crucigramas, concursos de preguntas y respuestas, sudokus, también son un claro elemento de estimulación cerebral pues requieren un estado mental alerta, despiertan neuronas en diferentes partes del cerebro y mejoran el procesamiento mental y la memoria.

Asimismo es fundamental el ejercicio y la actividad física. Una cuarta parte de la sangre que bombea el corazón se va para el cerebro y cuando una persona se ejercita aumenta el gasto cardíaco y por ende el flujo sanguíneo cerebral. Así se incrementa la capacidad de las neuronas para usar el oxígeno y establecer más eficientemente la conexión entre ellas.

Salir a trotar, practicar un deporte con otras personas con las que se pueda interactuar y crear conexiones, beneficia el cerebro. Estudios canadienses y estadounidenses sobre la prevención del deterioro cognitivo han demostrado que entre las actividades lúdicas una de las que más impacta es el baile, al ser una actividad física que requiere

### HOW TO IMPROVE THE BRAIN?

It is possible to learn new things as an adult, but as Dr. Villaraga explains, it is a matter of focusing on the activity. "If you want to be good at chess, you have to play it, read about it and study it," he states.

It's not about learning just to gain knowledge or acquire techniques for a specific need; it's about stimulating the brain, allowing for this neuroplasticity to continue to develop in order to live a more active life, and thereby, from a young age, seek reaching old age successfully. But what factors can facilitate your learning?

Playful intellectual activities, reading books, going to see a play, and watching movies that require concentration and analysis are all ways to stimulate learning. As the specialist recommends, "Talking about it is what is good, turning it into an intellectual activity." That is when the brain is stimulated. The exercise of thinking about what you just read or saw, or debating using your own arguments is what strengthens neurons.

Games such as crosswords, trivia questions, and Sudoku are also ways to stimulate the brain as they require the mind to be alert, they wake up neurons in different parts of the brain and they improve mental processing and memory.

It is also essential engaging in exercise and physical activity. One fourth of the blood that the heart pumps goes to the brain and when a person does exercise, their cardiac output increases resulting in blood flow to the brain. This is how neurons increase their capacity to use oxygen, allowing them to establish a connection between them more efficiently.

Going out jogging and practicing sports with other people that you can interact and make connections with is also beneficial to the brain. Studies from Canada and the United States on preventing cognitive impairment have shown that of all the recreational activities, dancing makes the





un aprendizaje, en cuanto a los pasos y rutinas de baile, y que además es divertida.

Por último, es importante desarrollar nuevas destrezas que impliquen un esfuerzo real. Aprender un nuevo idioma es una de las acciones que más estimula la plasticidad cerebral. El solo hecho de incorporar palabras nuevas a nuestro vocabulario, significados diferentes de cosas que siempre se han entendido de una manera pero que en otro idioma se pueden interpretar de forma diferente, como es el concepto del amor, llevan a que nuestro cerebro cambie. Tocar un instrumento o aprender tecnologías cuando nunca se ha hecho, va a llevar a que neuronas que estaban poco activas despierten y se dé un cambio en nuestra capacidad mental. Es cuestión de elegir un conocimiento o actividad que realmente nos rete y dedicarse con compromiso a este ●

greatest impact as it is a physical activity that requires you to learn, as with its steps and routines, and it is also fun.

Finally, it is important to develop new skills that demand a real effort Learning a new language is an activity that most stimulates brain plasticity. The simple act of incorporating new words in our vocabulary and learning different meanings for things that have always been understood one way but that in another language can be interpreted differently, such as with the concept of love, lead our brain to change. Playing an instrument or learning new technology, if you have never done so, make neurons that were not very active to activate and changes our mental capacity. It is all a matter of choosing a skill or activity that truly challenges you and seriously committing yourself to it ●

## REGENERAR NEURONAS ES POSIBLE

Cuando se han perdido neuronas por una enfermedad o accidente, es posible estimular el cerebro para que estas se regeneren. Sin embargo, aclara el doctor Villaraga, que no van a ser las mismas. "Una neurona tiene miles de conexiones, si se pierde una no solo se pierde la neurona sino las miles de conexiones". Estos son los casos más llamativos:

### Eventos isquémicos cerebrales

Si el paciente pierde la parte que domina una mano, con las terapias de neurología se logra que otras partes del cerebro suplan esa función.

### Esclerosis múltiple

Esta enfermedad autoinmune causa dificultad para mover las extremidades y alteraciones en la sensibilidad. Con el tratamiento se busca recuperar esas funciones regenerando el sistema nervioso.

## NEURONS CAN BE REGENERATED

*When neurons have been lost due to a disease or an accident, the brain can be stimulated in order to regenerate them, however Dr. Villaraga explains that they will not be the same, "A neuron has thousands of connections, if one is lost, not only is the neuron lost but its thousands of connections are lost as well." These are some of the most salient cases:*

### Stroke

*If the patient loses the part of their brain that controls their hand, neurological therapy can allow for other parts of the brain to replace this function.*

### Multiple sclerosis

*This autoimmune disease makes it difficult for the limbs to move and alters the body's sensitivity. By regenerating the nervous system, treatment can be applied in order to establish these functions again.*

# ABUELOS FASCINADOS CON LA TECNOLOGÍA

**Aunque al principio tienen miedos y creen que no van a ser capaces, con una ayuda adecuada pueden aprender a usar los diversos dispositivos y aplicaciones digitales.**



#### ASESORAS

ROSA ISABEL CORREA ARBELÁEZ. Psicóloga clínica y neuropsicóloga, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.  
ADRIANA MORALES. Docente de informática.



Debido a la partida de una nieta al exterior, una señora de 86 años, empezó a usar, con la ayuda de su familia, una tableta para contactarla por la aplicación de videollamadas Skype. Además, aprendió a utilizar audios en el chat para comunicarse con sus hijas. “¿Cómo no descubrí esto antes?, de lo que me estaba perdiendo”, dijo.

Otra mujer, de 74 años, manifestó que antes era reacia a aprender sobre tecnología, pero se animó a ir a cursos y ahora emplea el correo electrónico, ve videos y está aprendiendo a utilizar un celular. Asiste a clases porque en estas comparte con pares y siempre aprende cosas nuevas.

Para Rosa Isabel Correa, psicóloga clínica, neuropsicóloga y directora de la Clínica de la Atención y la Memoria, las nuevas tecnologías son importantes para los adultos mayores porque, además de interactuar con sus familiares y amigos por medio de videollamadas, chat, redes sociales y correo electrónico, mantienen su mente activa a través de las consultas que hacen en la Internet, los cursos vir-

tuales, las páginas de juegos, ejercicios mentales y de fortalecimiento de la memoria. De esta manera, “están activos social y mentalmente”.

Además señala que “por los nuevos aprendizajes, acceder a estas herramientas activa el cerebro y, de esta manera, se envejece de forma adecuada, evitando el desarrollo de enfermedades mentales”.

Adriana Morales, docente de informática para personas de la tercera edad, agrega que aprender mantiene vivos y activos a los abuelos porque les eleva la autoestima y les conserva la mente atenta.

Los primeros obstáculos, incluso, para que ellos aprendan a usar las nuevas tecnologías son el temor y el creer que es complicado, difícil y que no van a ser capaces. Al respecto, Rosa Isabel Correa sugiere que los familiares son quienes pueden generarles interés compartiéndoles mensajes y fotos de parientes y amigos enviados por la red. “Mostrarles que es fácil y sencillo usar estas herramientas; además de explicarles los beneficios en cuanto a comunicación, aprendizaje y

entretenimiento”. Adriana Morales complementa: “Hay que brindarles confianza y permitirles sentir que pueden preguntar varias veces sin temor a ser juzgados”.

#### PACIENCIA Y TOLERANCIA

Nada más alejado de la realidad que pensar que los adultos mayores ya no tienen nada que aprender. “Hay que decirles que no se les ha acabado la vida, siempre hay una oportunidad”, señala Morales.

Como el abuelo no nació con la tecnología, incorporar este aprendizaje requiere de un proceso de más tiempo y ayuda. “Hay que explicarles los pasos básicos, no saturarlos de información, ir poco a poco y enseñarles con paciencia, tolerancia y disposición. Los más indicados para hacer esto son los más adultos”, precisa Correa.

Otra opción son los cursos que cuentan con un profesor y pares presenciales, con los que puedan compartir y ayudarse. “Hay que transmitirles los conceptos con claridad y, sobretodo, motivarlos con afecto para que se sientan seguros y capaces de aprender”, anotó Morales •

## DISPOSITIVOS Y APLICACIONES

- ▶ **WHATSAPP:** es una aplicación para el móvil. La opción de grabar un audio y enviarlo facilita la comunicación, porque no tienen que manejar el teclado. Para quienes tienen patologías visuales es recomendable usar el chat de audio, y para los que padecen problemas auditivos, aprender a usar texto e imágenes es lo ideal.
- ▶ **COMPUTADORES:** al tener teclado, mouse y pantalla más grandes, son aptos para los abuelos que tienen problemas de visión o de motricidad fina.
- ▶ **TABLETAS:** son atractivas porque tienen pantalla táctil que las hace más sencillas de manejar. La mayoría de ellas incluye cámara y apps aptas para el entretenimiento. Por su tamaño las imágenes e información son más fáciles de ver y leer.
- ▶ **CELULARES:** ahora son más grandes y livianos. Para los adultos mayores es preferible uno de gama media alta, porque es de más fácil manipulación, además de tener la opción de ampliar los íconos y la letra, y contar con un teclado virtual.
- ▶ **SKYPE:** aplicación ideal para comunicarse en una videollamada a través de un teléfono, tableta o PC con hijos o nietos que residen en otras ciudades o países.
- ▶ **FACEBOOK:** es la más popular de las redes sociales, ideal para establecer conexiones y reencontrarse con grupos de amigos, colegas y familiares.
- ▶ **CORREO ELECTRÓNICO:** posibilita que escriban de manera más extensa y que adjunten imágenes y documentos.

( CON TU MUNDO )  
tendencias

# PARA SABER MÁS

## GENÉTICA FACILITA APRENDER OTRO IDIOMA

El éxito a la hora de aprender un segundo idioma, además del materno, está vinculado a la genética y a la estructura y medidas del cerebro. Así lo reveló el estudio *Success in second language learning linked to genetic and brain measures*, de la U. de Washington, en E. U., publicado por la revista científica *Proceedings of the National Academy of Sciences*. La investigación muestra que las notas finales de un grupo de 79 universitarios originarios de China, de una media de edad de 20 años de edad, que recibió una clase de segundo idioma habían sido predichas por una combinación de variaciones genéticas y la red de comunicaciones cerebrales.



# 34%

DE LOS COLOMBIANOS RONCA ESPORÁDICAMENTE Y EL 19% LO HACE DIARIAMENTE, REVELÓ EL MINISTERIO DE SALUD.

## GUSTO MUSICAL DADO POR EL AMBIENTE

Los gustos musicales no están programados en el cerebro, sino que tienen origen cultural. Esta es una conclusión del estudio *Indifference to dissonance in native Amazonians reveals cultural variation in music perception* del Instituto Tecnológico de Massachusetts y de la U. de Brandeis, ambos de E.U. El estudio sugiere que en los géneros musicales, desde la clásica hasta el pop, algunas combinaciones de notas son consideradas más agradables que otras.

## SOCIALMENTE MÁS SANOS

Las personas con una amplia red de amistades muestran más tolerancia al dolor y ello gracias a las endorfinas, neurotransmisores que actúan como analgésico natural del cuerpo y que proporcionan sentimientos placenteros, según el estudio *Friends better than morphine*, publicado en la revista *Scientific Reports*.



## CIRCUITOS CEREBRALES ACTIVAN LOS RECUERDOS

- ▶ El estudio *Bidirectional switch of the valence associated with a hippocampal contextual memory engram* del Instituto Tecnológico de Massachusetts, E.U. explicó que existe un circuito cerebral que vincula los recuerdos con emociones positivas o negativas.
- ▶ Afirmó que la conexión entre la amígdala, situada en el cerebelo, con el hipocampo (asociado a la memoria episódica y espacial) es clave en la relación entre las sensaciones y los recuerdos, y por tanto, podría ser muy útil para tratar, por ejemplo, el Síndrome de Estrés Posttraumático.

## (TEN EN CUENTA)

La nemotecnia o técnica para memorizar es una de las formas que existen para agilizar y ejercitar la mente.

CON TU MENTE

**80%**

DEL CEREBRO  
ES AGUA, LO QUE  
INTENSIFICA LA  
IMPORTANCIA DE MAN-  
TENERSE HIDRATADO.

**EN EL CEREBRO SE GESTA TODO PENSAMIENTO Y SENTIMIENTO HUMANO. ES UN SISTEMA COMPLEJO, QUE REQUIERE CUIDARSE CON ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y EJERCICIO DIARIO.**

**BAJO CONTROL**

El cerebro representa un 2% del peso corporal. Es el órgano que controla la liberación hormonal, el movimiento y, además, en él reside el pensamiento.

**MILLONES DE CONEXIONES**

Cuenta con aproximadamente 100 mil millones de neuronas. A diario se pierden unas 10 mil, pero tiene la capacidad de regenerarlas a lo largo de la vida.

**ALTO CONSUMO ENERGÉTICO**

Del 20 a 30% de las calorías que ingresan al cuerpo van a parar al cerebro, de ahí la importancia de escoger dietas balanceadas y nutritivas.

# VANIDAD

## EN SU JUSTA MEDIDA

**El amor por sí mismo es saludable,** pero en exceso pierde su norte, convirtiéndose en una búsqueda desmedida por tener la aprobación de los demás.

**ASESOR**  
ABELARDO MUÑOZ  
GONZÁLEZ.  
Psiquiatra, adscrito a  
Cooimeva Medicina  
Prepagada

El límite es pequeño entre autoestima y vanidad excesiva y son pocas las personas que reaccionan a tiempo una vez caen en este círculo vicioso.

Compras compulsivas, un sinnúmero de cirugías plásticas y dietas exageradas son algunos de los hábitos a las que llegan con el único objetivo de verse bien ante los demás, pues en realidad están poco a gusto consigo mismos. Acciones que, generalmente, están motivadas por los modelos y prototipos que impone minuto a minuto la industria del consumo. Es así como las medidas perfectas, la ropa de las mejores marcas, el gasto de dinero sin control y la extrema delgadez protagonizan el día a día de alguien vanidoso, un mundo que con el tiempo ha dejado de ser exclusivo del género femenino, aunque es donde tiene mayor fuerza.

“Hoy estamos hiperconectados en tiempo real, viendo cómo avanza todo de

una manera frenética. Si en una época pasada las personas querían parecerse a la nobleza, los estereotipos se modifican mes tras mes. Hay una industria gigante, que se reinventa para poder subsistir, para que la gente deseche lo que tiene y se adapte rápidamente a un nuevo modelo de zapatos o accesorios, por ejemplo”, dijo el psicólogo Carlos Naranjo.

### DIFERENCIAS Y CAMBIOS

El psiquiatra Abelardo Muñoz González explica que una cosa es arreglarse en las mañanas para salir, ir al trabajo o cumplir una cita, y otra muy diferente es vivir pensando en cómo satisfacer ese ámbito social para sentirse admirado y popular.

“Cuando la vanidad se desborda puede hasta causar trastornos de la personalidad, de ansiedad o alimenticios como anorexia y bulimia, lo que denota en la persona una falta de autoestima y un esta-



( CON TU MENTE  
para ellas )

## CULTIVAN LA VANIDAD

La psiquiatra Lucrecia Ramírez Restrepo explica que la vanidad corporal en nuestra sociedad es sinónimo de feminidad, lo que hace que ellas se retoquen, busquen tutoriales para maquillarse y quieran estar a la moda, rentabilizando así el negocio inaplazable de la industria. La profesional define el modelo de belleza actual a través de tres grandes características, que, en su opinión, son difíciles de cumplir. “Es un imposible”, dice. Estos son:

- ▶ **Muy delgada:** no tiene curvas.
  - ▶ **Tonificada:** hace ejercicio todo el tiempo.
  - ▶ **Sexi:** se caracteriza por ser curva.
- “Este modelo obliga a las mujeres a realizarse operaciones y gastar mucho dinero para intentar cumplir con el prototipo de belleza y sus parámetros rígidos”, concluye la especialista.

do emocional inestable. De esta manera lo que era una cualidad pasa a ser un defecto”, indicó Muñoz González.

Es así como los cambios alimenticios abruptos, añade la nutricionista Amida Carvajal, son, en gran medida, consecuencia de la influencia de ese universo, pues muchas personas deciden modificar sus conductas nutricionales para entrar en tallas pequeñas y estándares. “Si lo que se quiere es subir o bajar de peso, asesorarse de un experto es lo indicado. Los riesgos en la salud por los cambios de alimentación y trastornos alimenticios pueden ser muy graves y traer deficiencias a largo plazo. Lo ideal no es dejarse llevar por las modas, cuidarse de manera saludable, siendo realistas y aceptando el cuerpo”.

### DIVERSAS SALIDAS

La pregunta en este punto es cómo ganar en autoestima y seguridad cuando el pano-

**Hay una parte de la vanidad a la que llamamos autoestima que nos protege y hace que nos cuidemos, pero esta virtud distorsionada puede convertirse en un defecto.**

rama parece tan oscuro. A lo que Muñoz González agrega: “La educación de los padres es elemental, que les enseñen a sus hijos a quererse, a cuidarse, a no seguir los parámetros que la sociedad les impone. Por esto la transmisión de valores como amor, respeto, confianza, tolerancia y valentía son determinantes a la hora de enfrentar la variación del concepto de belleza”.

Ahora bien, alguien vanidoso, según el



**Las personas caen en el mundo de la vanidad sin darse cuenta, hasta que sus familiares, los amigos y el ambiente social les dice a gritos que están pasando el límite.**

psicólogo clínico Alberto Montero, es difícil que busque ayuda profesional debido al no reconocimiento de su condición. “Como se trata de seres humanos que necesitan de mucha atención, desarrollan esa vanidad en extremo para tapar la inseguridad que sienten, motivo por el que no dejarán de hacer las cosas que les sube su autoestima y tampoco les será fácil abordar el tema”. Intolerancia a la frustración,

obsesión, impulsividad y perfeccionismo son rasgos de personalidad comunes entre este tipo de individuos, quienes acuden a un especialista buscando soluciones, pero a su estrés, al pánico, los problemas laborales o de pareja, entre otros.

Lo real es que nunca es tarde para aprender a aceptarse y valorarse incondicionalmente, reconociendo los éxitos y fracasos, sin compararse con los demás ni depender de la aprobación de la sociedad. La clave está en hacerse responsable de la propia vida, generar otros intereses, y en aprender a descubrir otras fuentes de alegría, éxito y reconocimiento.

Se concluye, entonces, que la vanidad siempre ha existido. Sea practicada desde la “arrogancia, presunción o envanecimiento”, según la define la Real Academia Española, o en su justa medida como un impulso para fortalecer el ego y facilitar la creatividad. La diferencia está en el límite que se le dé •

## TENGA EN CUENTA

Instituciones sociales como la familia, la escuela y la iglesia son fundamentales en la construcción de ese modelo de belleza de una persona.

## AUTOEVALUACIÓN

Una persona con buena autoestima se caracteriza por:

- ▶ Sentirse bien consigo misma.
- ▶ Expresar su opinión ante los demás.
- ▶ No temer hablar con otras personas.
- ▶ Saber identificar y expresar sus emociones a otras personas.
- ▶ Gustarle los retos y no temerles.
- ▶ Interesarse por los otros con sentido de ayuda.
- ▶ Ser creativa y original.
- ▶ Luchar por alcanzar lo que quiere.
- ▶ Disfrutar de la vida.
- ▶ Compartir sus sentimientos con otras personas.
- ▶ Conocer sus cualidades y tratar de sobreponerse a sus defectos.
- ▶ Ser responsable de sus actos.
- ▶ Ser un líder natural que concilia y no impone.

## Queremos brindarle una atención preferencial

Para Usted que tiene plan de Coomeva Medicina Prepagada hemos diseñado el **Programa Zafiro**



Un programa diferencial que le brinda una experiencia de servicio, oportuna, ágil y cómoda.

- Atención prioritaria en taquillas diferenciales y con personal asistencial y administrativo exclusivo para atender sus necesidades
- Urgencias 24 horas en nuestras 3 sedes, con salas de espera y áreas preferenciales
- Habitaciones V.I.P con comodidades pensadas en el paciente y su familia
- Consulta externa prioritaria y en consultorios exclusivos
- Línea única para solicitud de citas y servicios
- 3 sedes con ubicación estratégica en la ciudad y con instalaciones pensadas para su comodidad.
- Servicios de alta complejidad
- Tecnología médica de punta

VIOLADO Superaridad

**Clínica Medellín**  
Comprometidos con tu salud

Línea Medicina Prepagada: **444 7650**  
**Sede Occidente:** Carrera 65 B No. 30 - 95  
**Sede Centro:** Calle 53 No.46 - 38  
**Sede El Poblado:** Calle 7 No. 39 - 290  
[www.clinicamedellin.com](http://www.clinicamedellin.com)



# PAREJAS

## ¡A REVIVIR LA LLAMA!

**ASESORA**

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



## Aunque cada vez surgen más tratamientos —muchos de dudosa procedencia— para ayudar en los problemas sexuales, la solución es más cercana: está dentro de cada uno en la pareja.

Todas las parejas llegan a ese desierto amplio y en apariencia sin oasis en el que al deseo lo ahogan la rutina, las cuentas por pagar, el trabajo, las obligaciones. Para algunos ese desierto resulta devastador y después de atravesarlo no quedan más que ruinas, otros se atreven a hacerle frente, a sobrevivir, a buscar de nuevo la tierra verde del deseo, del contentamiento en pareja.

El tema es tan viejo como el mundo, y la imagen del hombre corriendo para buscar soluciones, también es tan vieja como el mundo. En Colombia tenemos los métodos más variados: jugo de borjón, chontaduro, malta con huevo, un buen plato de mariscos, pero ya dice la canción: el mejor afrodisiaco es el amor.

En palabras de la psicóloga y sexóloga Rosa Guevara Quintero, la naturaleza de la pareja no es recurrir al afuera, sino a lo que se tiene, a lo que alguna vez movió las ganas en la relación. “Lo primero que se puede usar es la imaginación, la fantasía, el aportar honestidad pero desde la persona. Hay una dificultad en las parejas y es que creen que el desnudarse frente al otro, el exponerse, el contar la intimidad favorece, eso es lo peor que nos puede pasar. Uno debe contar desde lo que hay en el aquí y en el ahora”.

El aquí y el ahora. El pasado está demasiado lejos como para modificarlo y ya hizo con nosotros esto que somos; en el futuro no tenemos jurisdicción, así que nos queda el presente. Para solucionar los problemas de pareja, para recuperar el deseo apagado, hay que trabajar en el

ahora: ¿cómo estoy, qué me preocupa, qué quiero, qué siento hoy?

“No hace bien a la pareja contar cómo fue que en mi vida pasada me sentí bien. En este momento lo que hay es el amor que se siente. En estos momentos es bueno buscar ayuda en la creatividad presente, porque en una pareja nunca uno más uno es dos, lo primero que hay son los padres, la familia y luego las parejas pasadas, y eso pesa en la relación y hay que saber desprenderse”.

Y muchas veces volver al pasado, recordar cómo en un tiempo se fue feliz, es un desierto, porque se cae en promesas que muchas veces están soportadas en lo imposible: “Quizá mi pareja quiere tener sexo de tipo anal, porque antes lo probó y le gustó, pero yo no me siento bien y para complacerlo accedo, pues eso puede terminar muy mal, porque ahí estoy infringiendo lo que yo quiero solo por acceder a un capricho. Lo primero es la sinceridad”, dice Guevara Quintero.

Lo que aplica para otras prácticas sexuales, que antes de ser exploradas deben ser concertadas, es un diálogo permanente a partir de la confianza. Así, para buscar ayudas externas, como la asistencia de un psicólogo o un experto, hay que estar de acuerdo; lo mismo que para ver pornografía juntos o usar juguetes sexuales que, finalmente, son accesorios, pues hay que evitar la dependencia: la ayuda debe ser temporal, cualquiera que sea, pues todo debe venir de una fuente interna.

“Hay personas que llevan los juguetes al momento de intimidad porque es la única



### ESCUCHE AL OTRO DE VERDAD

- 1 **Vaya al origen:** si se pelea por pequeñeces, pare la dinámica y establezca qué hay detrás, puede ser el inicio de una conversación que lleve a otros terrenos, como el sexual.
- 2 **Sea empático:** en temas muy sensibles es importante mantener alejadas las incriminaciones. Prefiera preguntar y entender, quizás al ponerse del otro lado comprenda mejor y lleguen a un acuerdo.
- 3 **Cuidese del prejuicio:** las ideas preconcebidas resultan ser tendenciosas y ayudan a reforzar comportamientos no siempre constructivos. Esfuércese por ver al otro en la realidad y contexto actual que lo rodea.

## ( CON TU MENTE a dúo )

manera que tienen de excitarse. Solo deben usarse mientras se aprende cómo tocarse o cómo se le dice al otro que toque, que estimule, pero el juguete no puede ser parte de nuestra vida, que es lo mismo que el viagra: ¿cuando no existía qué pasaba con la erección? Pues había seguridad con lo que se tenía y con eso se trabajaba”.

Cuando no se está en sintonía con la pareja hay que cuidar el respeto por el otro y su deseo, pues los problemas de la cama terminan en reproches y, muchas veces, en una relación malsana con tintes de paternidad: “Si yo quiero no es obligación que el otro quiera. Si yo te traje estas manzanas, este vestido, si te llevé a esta fiesta entonces lo mínimo que yo puedo esperar es que

quieras estar conmigo, pero sorpresa, ella no quiere, quién dijo que eso era lo que ella estaba solicitando”, pone como ejemplo la experta, al relatar la escena común de cuando la pareja no quiere lo que el otro dispone, entonces comienza una historia de venganza, de rabias y castigos disimulados.

Recuerde: esta es una relación de adultos, entienda los espacios del otro, sus necesidades y viva en el presente, las personas cambian y también sus preferencias. Converse, dialogue con el otro. Busque adentro, el fuego se puede volver a avivar y usted tiene la llama. Si cree que necesitan ayuda de un experto, consúltelo con la pareja, escúchela, siempre hay una solución ●

# 90%

DE LAS PRÁCTICAS SEXUALES  
DE LOS COLOMBIANOS INCLU-  
YEN BESOS Y CARICIAS,  
SEGÚN LA ENCUESTA  
NACIONAL DE SALUD  
SEXUAL.





## SUEÑO DE CALIDAD

**Si bien, al dormir el cerebro tiene menor actividad, preservar este estado fisiológico contribuye a relajar y conservar la salud de la mente y el cuerpo.**

**ASESOR**  
BERNARDO URIBE  
GARCÍA,  
Neurólogo clínico.

◆ Cómo considera la calidad de su sueño?, ¿cuántos minutos necesita usualmente para dormirse?, ¿cuántas veces, en el último mes, se despertó durante la noche?, ¿ha tomado algún producto de venta libre o medicado para tener descanso pleno? Responder estas preguntas podrían orientarle acerca de su calidad de sueño.

Para empezar es fundamental definir qué es dormir. El neurólogo clínico Bernardo

Uribe García tiene la respuesta: “Es una etapa durante la que el cerebro no deja de trabajar, pues lo que hace es consolidar la información y memoria recibidas durante el día, además de liberar sustancias químicas que propician un mejor trabajo de la parte circulatoria, entre otras”.

Dormir, entonces, no es la interrupción de la vitalidad durante las horas de la noche, es la recarga de energía. Por eso, los trastornos del sueño, afectan no solo

# 59%

DE LA POBLACIÓN COLOMBIANA ESTÁ AFECTADA POR LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO.

las noches, sino, principalmente la actividad durante el día.

La falta de sueño hace que las personas presenten cansancio, trastornos de la atención, de la concentración y de la memoria, además de irritabilidad y humor depresivo en sus actividades diarias. Así mismo, no tener un sueño reparador es una de las causas más frecuentes de accidentes de tránsito, reveló la investigación *Prevalence of sleep complaints in Colombia at different altitudes*, publicada en la revista *Sleep Science*, que midió el impacto de los trastornos del sueño en más de 5.000 personas de diferentes altitudes de Colombia.

#### VARIOS TRASTORNOS

Según Uribe García y la Asociación Colombiana de Medicina del sueño (Acmes), existen alrededor de 100 tipos de trastornos que afectan el buen dormir, los cuales pueden clasificarse en cuatro grupos: insomnio, trastorno del inicio o despertares continuos; hipersomnia, un sueño excesivo constante e involuntario; trastorno del ritmo circadiano, alteración del ritmo biológico del sueño, y parasomnia, despertares continuos con pesadillas y terrores nocturnos.

Personas obesas, con problemas respiratorios, tendencias depresivas, trabajadores con horarios nocturnos, así como aquellos que reciben tratamientos farmacológicos, son más vulnerables a padecerlos. Situaciones que, en general, pueden corregirse y hasta curarse siempre y cuando se tenga conciencia de la situación y el individuo decida involucrar en el día a día una buena higiene del sueño.



La recomendación es que los bebés duerman en promedio 17 horas; los niños y adolescentes, 10, y los adultos, 7.

( CON TU MENTE  
antes de )

### PRACTICAR LA HIGIENE

“Irse a dormir a la misma hora, no llevarse a la cama trabajo ni comida, acondicionar con buena temperatura la habitación, así como procurar no ‘dormir televisión’ son algunas de las prácticas que ayudan al buen dormir”, agregó el profesional. Asimismo, evitar el consumo de bebidas con cafeína en horas nocturnas y la ingesta de alimentos con alta carga calórica también ayudan a cumplir este objetivo.

De acuerdo con la Acmes, los trastornos del sueño son más recurrentes en los adultos mayores de 55 años, edad promedio en que la melatonina, hormona asociada con regular el sueño, reduce considerablemente su producción. El 50% de la población mundial en algún momento de su vida ha presentado trastornos.

Algunas de las prácticas que contribuyen a un buen dormir son hacer ejercicio, pero sin excederse, evitar las siestas largas después de las 3:00 de la tarde, así como no consumir más de una copa de alcohol antes de acostarse.

Bien sea por insomnio o por apnea de sueño, es importante prestarle cuidado al buen dormir. Este tema, incluso, ameritó una nueva subespecialidad médica llamada Medicina del Sueño, encargada del diagnóstico y tratamiento de los trastornos del sueño. Por eso si siente que en el día se hace pesado y que no logra estar concentrado, revise cómo son sus noches. Antes de automedicarse, evalúe si sufre de algún trastorno del sueño y, si es el caso, busque ayuda especializada.

Las personas que hacen siesta, entendida esta como un sueño corto durante el día que no dura más de 20 minutos, tienen menos riesgos cardiovasculares.

## MUY COMUNES

- ▶ **INSOMNIO:** aparece cuando hay una gran dificultad de conciliar el sueño o, cuando se logra, la persona se despierta a medianoche y permanece más de media hora sin poder volverse a dormir.
- ▶ **APNEA DEL SUEÑO:** consiste en una o varias pausas en la respiración durante el sueño que causa, en quien lo padece, el paso de un sueño profundo a uno liviano. Para darle una solución pueden explorarse tratamientos otorrinolaringológicos y el uso de unas pequeñas cámaras de oxígeno, que permiten el flujo continuo de aire entre los pulmones y el exterior durante el sueño.
- ▶ **NARCOLEPSIA:** es la somnolencia extrema durante el día.
- ▶ **SONAMBULISMO:** consiste en levantarse de la cama en medio de un sueño profundo.

( CON TU MENTE  
antes de )

## CONOZCA SU NIVEL DE SOMNOLENCIA

¿Con qué frecuencia se queda dormido en las siguientes situaciones? Incluso si no ha realizado recientemente alguna de las actividades mencionadas, trate de imaginar en qué medida le afectarían. La Escala de Somnolencia Diurna de Epworth es utilizado en la medicina del sueño para determinar ciertos trastornos.

UTILIZAR LA SIGUIENTE ESCALA Y ELEGIR LA CIFRA ADECUADA PARA CADA SITUACIÓN

- 0 = nunca se ha dormido
- 1 = escasa posibilidad de dormirse
- 2 = moderada posibilidad de dormirse
- 3 = elevada posibilidad de dormirse



### SITUACIÓN

### PUNTAJE

1. Sentado y leyendo	
2. Viendo la TV	
3. Sentado, inactivo en un espectáculo (teatro, por ejemplo)	
4. En carro, como copiloto de un viaje de una hora	
5. A media tarde	
6. Sentado y charlando con alguien	
7. Sentado después de la comida (sin tomar alcohol)	
8. En su carro, cuando se para durante algunos minutos debido al tráfico	
9. Puntuación total:	

### ANALIZAR EL PUNTAJE

- 0-7:** es poco probable que esté somnoliento.
- 8-9:** tiene una cantidad media de sueño durante el día.
- 10-15:** puede ser excesivamente somnoliento dependiendo de la situación. Considere la ayuda médica.
- 16-24:** busque asesoría especializada.

CON TU CUERPO

30

MINUTOS EN BICICLETA AL DÍA INCREMENTAN LOS NIVELES DE ENERGÍA EN UNA PERSONA.

**MONTAR EN BICICLETA ES UN EJERCICIO COMPLETO PARA EQUILBRAR EL PESO CORPORAL Y FORTALECER EL SISTEMA CARDIOVASCULAR.**

**REGULA EL CORAZÓN**

Fortalece el corazón: el ritmo cardíaco aumenta y la presión arterial disminuye, reduciéndose los riesgos de sufrir un infarto.

**BENEFICIO COMPLETO**

Al tiempo que se ejercita la parte superior del cuerpo (pecho, espalda y hombros), también se activa la parte inferior (muslos y pantorrillas).

**DESCANSO PARA EL CUERPO**

Permite que las rodillas y demás articulaciones descansen, ya que todo el peso del cuerpo no recae sobre ellas, sino en el sillín.





# EL MITO DEL NO

**ASESOR**  
GABRIEL TELLEZ JARAMILLO  
Pediatra - neonatólogo,  
adscrito a Coomeva Medicina Prepagada.

( CON TU CUERPO  
pequeños gigantes )



Los padres o adultos representan el cariño y al mismo tiempo la autoridad. Ser coherentes al establecer límites permite lograr que los pequeños se conviertan en adultos responsables.

**Educar es un ejercicio de equilibrio** que exige a los padres y adultos dosificar los límites y las libertades frente a los niños. La justa medida es difícil de determinar. Sin embargo, cualquier extremo es perjudicial.

De acuerdo con el pediatra y neonatólogo Gabriel Téllez Jaramillo, imponer los límites con severidad o en forma excesiva a los niños ocasionaría personalidades reactivas frente a las normas. Lo contrario, es decir, suprimir los límites y el “no” en la educación, produciría, a futuro, adultos incapacitados para asumir compromisos, establecer límites y reconocer a los otros.

Los padres o adultos representan el cariño y al mismo tiempo la autoridad, que en la vida luego aparece en distintos escenarios como el colegio, el trabajo o en la sociedad, en general.

Es entonces en las microdecisiones cotidianas de la casa que los niños comienzan a descubrir límites y aprenden a gestionar su libertad; una libertad sin responsabilidad, que termina por agotarse, ya que quien la utiliza de manera irres-

ponsable va mermando el número de opciones en su vida y, por tanto, su capacidad de elegir. Así, los padres pueden inculcar en sus hijos la libertad como un tesoro frente al cual se es responsable.

#### APRENDIZAJES INFANTILES

Pero, ¿cuáles son esas microdecisiones que los padres pueden tomar? A esto responde el doctor Téllez: “Evidentemente dependiendo de la edad se establecerán los diferentes límites de los compromisos que tienen los padres con los hijos y los hijos hacia sus padres. Por ejemplo, los horarios en las salidas, los regresos, limitar los tiempos en la TV, los videojuegos etc., el tema de los límites inicia desde que están muy pequeños con deberes relacionadas con el orden en la casa, los tiempos del juego, las tareas o los horarios para dormir”.

CON TU CUERPO  
pequeños gigantes



Ser coherente como padre en los límites básicos, no solo consigo mismo en el tiempo sino también con la pareja o con los adultos allegados, instala más fácilmente en los niños una idea de norma, y evita que se active en ellos la idea del atajo. Si los pactos son claros, consecuentes y cumplidos por todos, estos serán también claros para los niños y, al cabo del tiempo, la norma estará interiorizada en el pequeño, más que en los externos.

Sin embargo, el escenario de crianza actual parece marcar otra tendencia. La exclusividad de los niños, ha traído, por un lado, una mayor consciencia de la individualidad de cada niño, pero al mismo tiempo una sobreprotección encubierta en un “exceso” de cariño que, a la larga, los hace débiles.

A este patrón de crianza se le ha llamado la hiperpaternidad, que se refleja en

una crianza sin límites, sin rutinas, en la prevalencia de los derechos sobre los deberes y en un “padre o madre centrismo”, donde los padres creen deben hacer todo por sus hijos, impidiéndoles así desarrollar sus propias capacidades en el crecimiento.

Y si bien, el afecto es necesario en el crecimiento de un niño – casi tan importante como la comida o el sueño– también es importante dotar ese afecto de límites, de retos y deberes.

Educar es una tarea de todos los días, que exige persistencia, coherencia y presencia. La voz frente a los niños la tienen sus padres y, como dice el doctor Téllez, no es sano delegar la responsabilidad de la crianza a los colegios u a otras personas que no tienen influencia directa sobre la familia, que cultivan en sus niños unos adultos confundidos y sin herramientas para ser responsables de su libertad ●

3

AÑOS ES LA EDAD PRECISA PARA QUE LOS PADRES EMPIECEN A AFIANZAR Y REFORZAR EN SUS HIJOS EL APRENDIZAJE DE LAS NORMAS Y LOS COMPORTAMIENTOS ADECUADOS.

## CINCO MITOS DE LA CRIANZA

1

### LOS NIÑOS NO ENTIENDEN.

Falso: los niños identifican la coherencia la incoherencia de los padres y adultos.

2

### EL NO PERJUDICA LA PERSONALIDAD.

Falso: establecer límites moldea la voluntad y les da la oportunidad a los niños de decidir.

3

### LOS NIÑOS NO PUEDEN ABURRIRSE.

Falso: aburrirse es parte del proceso de aprender a estar con ellos mismos.

4

### LOS NIÑOS SOLO TIENEN DERECHOS.

Falso: los niños también pueden asumir deberes y respetar las normas de convivencia.

5

### LOS NIÑOS SIEMPRE TIENEN PRELACIÓN.

Falso: los niños deben aprender a respetar la palabra cuando sus padres hablan y a asumir tareas.



## CRECE EL ALMA DEL HOSPITAL PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

NUEVA UNIDAD DE PEDIATRÍA

Contamos con un equipo humano integrado por especialistas y sub especialistas en pediatría, que nos convierte en referente para el país en el tratamiento y diagnóstico de pacientes pediátricos con condiciones complejas.

Voluntad Superpiedad  
 Septiembre de 2016



ESTÁNDAR DE ORO EN LA SALUD MUNDIAL



EL HOSPITAL CON ALMA  
**Pablo Tobón Uribe**

Citas: (57+4) 360 4788  
 Conmutador: (57+4) 445 9000 - Fax: (57+4) 441 1440  
 Calle 78B # 69-240 - Medellín, Colombia

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

( CON TU CUERPO  
vida actual )

## PARA SABER MÁS



### MINIMICE EL DOLOR DE RODILLA EN EL AGUA

La osteoartritis es una enfermedad crónica caracterizada por dolor en las articulaciones y la limitación en el movimiento.

Investigadores de Cochrane, del grupo de enfermedades músculo-esqueléticas, basados en Noruega y Dinamarca, le hicieron pruebas a más de 1.100 pacientes, la mayoría mujeres, mayores de 68 años, y encon-

traron que ejercitarse en el agua trae beneficios en especial para personas con artrosis de rodilla y cadera. Con ello, "probablemente mejorará el dolor, la discapacidad ligeramente y ayuda a la calidad de vida inmediatamente después de la finalización de un ciclo de tratamiento", precisó la investigadora Else Marie Bartels.



## 20%

DE LA POBLACIÓN PADECE EL SÍNDROME DE COLON IRRITABLE, UN TRASTORNO CRÓNICO QUE IMPACTA EN SU MAYORÍA A LAS MUJERES.

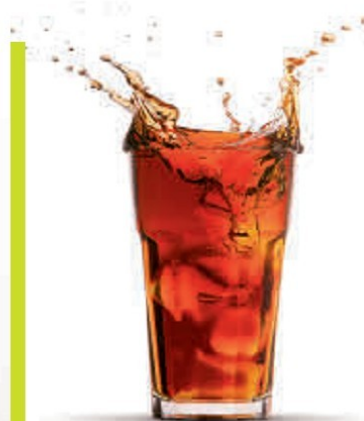
### PELIRROJOS Y PECOSOS, MÁS VULNERABLES

Investigadores del Instituto Wellcome Trust Sanger y la U. de Leeds (ambos de Reino Unido) evidenciaron en el estudio *Red hair gene variant drives up skin cancer mutations*, que las variantes genéticas asociadas con el pelo rojo, piel pálida y pecas están vinculadas a un mayor número de mutaciones genéticas en los cánceres de piel. Los investigadores analizaron las secuencias de ADN de tumores recogidos de más de 400 personas con estas características.



### OMITIR EL DESAYUNO NO ES TAN BUENA IDEA

Las reservas energéticas se agotan en un 80% mientras duerme y si no consume ningún alimento en la mañana su metabolismo se hace lento, por esto es importante este hábito, para que así el organismo pueda prepararse para empezar el día, según estudio de U. de California, de San Diego, E.U.



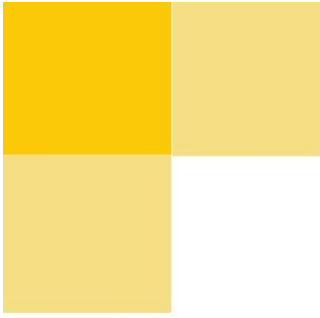
### MÁS GRASA ABDOMINAL POR TOMAR GASEOSAS

- ▶ Con la edad la grasa se acumula fácilmente en la zona del abdomen. La dieta y la falta de ejercicio son los principales factores, según la investigación, que forma parte del estudio *Prevención con Dieta Mediterránea*.
- ▶ La investigación concluyó, además, que beber más de cinco vasos por semana de bebidas azucaradas o edulcoradas puede aumentar la obesidad abdominal, la hipertensión arterial y reducir el colesterol bueno.
- ▶ El estudio analizó los datos de 1.868 participantes, entre 55 y 80 años, con riesgo cardiovascular.



### (TEN EN CUENTA)

El concepto de higiene no solo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino también a tener una vivienda sana.



# SunStop®

PROTECCIÓN SOLAR DE USO DIARIO  
PARA TODO TIPO DE PIEL



¿Como te quieres ver?

NO ES TIEMPO DE  
ENVEJECER

**NUEVO**  
**OTZ 10**

**A N T I E D A D**

Protección **UVA/UVB** **360°** Radiación Infraroja



## R A D I A C I Ó N I R

La radiación **IR** constituye el **50%** del espectro solar.

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

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

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



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

Pharmaderm & skindrug



# DIENTES BIEN CUIDADOS

**Acompañar su lavado todos los días con el uso de cepillo, seda dental y un enjuague bucal, es ideal para tener una óptima higiene oral.**

ASESORA MARGARITA ESPITIA, odontóloga



## CREMA DENTAL

En el mercado existen cremas dentales que además de su contenido de flúor contienen otros ingredientes, que dan protección antibacteriana, ayudan a combatir la sensibilidad, la caries, y algunas son indicadas para mantener los dientes más blancos. Consulte con su odontólogo cuál es la indicada para usted.

Para los niños menores de 5 años, las cremas deben ser libres de flúor.

Lo recomendable es **cepillarse 3 veces al día** y dedicarle en la noche un tiempo extra a este hábito.



## SUAVIDAD Y COMODIDAD

Elija el cepillo adecuado. En el mercado hay un amplio portafolio. Lo ideal es usar uno con cerdas suaves, cómodo y de tamaño que se adapte a la forma de los dientes. Las cerdas duras pueden afectar el esmalte de los dientes y las encías.

## ¿CÓMO CEPILLARSE?



1. Con un movimiento suave de la encía al borde del diente.



2. Puede combinarse con la inclinación de las cerdas del cepillo en un ángulo de 45°.



3. Continuar limpiando las superficies de los molares con movimiento de adelante hacia atrás.

### 3 meses

es el tiempo adecuado para renovar el cepillo de dientes.

Agregue en el kit de salud oral un **cepillo interdental**. Son útiles para pacientes con ortodoncia, prótesis fija y personas que tienen espacios entre los dientes, pues en estos se adhiere con mayor facilidad la placa dental.



## LA SEDA DENTAL

Es fundamental el uso de seda dental, principalmente en la noche, si durante el día se dificulta. Elimina la acumulación de placa bacteriana, previniendo la formación de caries interdental y enfermedad de las encías.



1. Corte de 30 a 45 cm de hilo dental.



2. Enrolle cada extremo en los dedos índices dejando aproximadamente 4 cm entre uno y otro, y ténselo.



3. Deslice suavemente entre los dientes hasta llegar por debajo de la línea de la encía, curve el hilo en forma de C, y arrastre entre los dientes con un movimiento de barrido.

► Repita esta acción en todos y cada uno de los dientes.

Una dieta balanceada sana y equilibrada, intentando reducir la ingesta de azúcares y aumentando el de frutas **evitan la aparición de caries** y placa, y promueve un bienestar bucal.

### 2 veces

al año se recomienda visitar al odontólogo para realizarse mantenimiento de higiene profesional y revisión general.

## LIMPIE LA LENGUA

Es importante limpiarla de arriba hacia abajo con las cerdas del cepillo, luego de usar la seda dental y lavarse los dientes. Se debe hacer con una presión suave, terminando con el uso de enjuague bucal.



## ENJUAGUE BUCAL

Se recomienda el uso de este líquido dos veces al día para mantener unos dientes y encías más sanas, así como combatir el mal aliento. Hay algunos enjuagues que se deben usar con prescripción médica.



# YOGA

## PARA LA VIDA

**Es una disciplina que fortalece el cuerpo y la mente. La práctica continua ayuda a lograr un mayor bienestar. Conozca cinco posturas básicas.**

**ASESORA**  
LINA BREMEN.  
Instructora de yoga.

Cada asana o postura de yoga tiene un efecto físico, emocional y mental. Su práctica no se agota en la pérdida de peso, como sucede con los aeróbicos; en la flexibilidad, como en el *stretching*; o en mejorar el estado físico, como cualquier ejercicio. Más allá de los beneficios corporales, hay otros como el aquietamiento de la mente, el desarrollo

de la intuición, el mejoramiento del equilibrio, de la respiración y la adquisición de una mayor consciencia sobre el cuerpo y la mente. Ejercida en toda su profundidad, esta disciplina, nacida hace más de 5.000 años en la India, puede convertirse en una postura frente a la vida. El yoga es apropiado para todos, sin importar la edad, el estado físico ni la religión.

( CON TU CUERPO  
armonía en salud )



## 1 EL SALUDO AL SOL LO REVITALIZA

Es una secuencia completa para comenzar al día lleno de vitalidad. La respiración juega un papel fundamental. Recuerde inhalar para estirar o extenderse y exhalar cuando se retira o contrae. Fijar la atención en el ahora es importante.

# 2

## POSTURA DE LA PINZA PARA DORMIR BIEN

Para conciliar el sueño sirven las posturas que trabajan la glándula hipófisis, situada en la cabeza donde se activa la hormona de la melatonina. En la *Paschimottasana* eleve los brazos, estírelos hacia el cielo y exhalando lleve el tronco y los brazos hacia las piernas. Calma la mente.



( CON TU CUERPO  
armonía en salud )



3

## ASANA PARA LIBERAR EL ESTRÉS

Soltar hacia adelante hace parte de la postura *Uttanasana*, que tiene como punto de partida una inhalación para estirarse y doblarse, llevar las manos al suelo y luego la cabeza lo más cerca de las rodillas. Hay que tener cuidado si hay alguna lesión de espalda.

En occidente se practican técnicas que se derivan del Hatha Yoga: espirituales, como el Yoga Kundalini, o físicas y exigentes, como el Yoga Bikram.

4

## POSTURAS PARA MEJORAR EL SISTEMA DIGESTIVO

Las torsiones, las inversiones y los arcos atrás contribuyen a mejorar el funcionamiento del sistema digestivo. En la postura *Ardha-Matsyendrasana* es preciso mantener la espalda erguida y el pecho abierto. Sostener por 30 segundos, sin dejar de inhalar y exhalar.



5

## RESPIRACIONES PARA ENTRAR EN CALMA

Cambiar la forma en que respiramos por algún patrón específico puede ayudarnos a lograr diversos objetivos. La postura *Nadi sodhana*, por ejemplo, induce a la calma y la serenidad. Para practicar esta respiración es necesario intercalar la entrada del aire por las dos fosas nasales. Es preciso sentarse con la espalda erguida y los hombros relajados •



visiões Supermaucif  
CrosMedica

Clínica  
**Clofán**  
Servicios en oftalmología



## LA VISIÓN ES EL SENTIDO MÁS IMPORTANTE

### NUESTRO PORTAFOLIO

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

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

☎ Línea única: +57 (4) 448 17 01

Síguenos en:  / Clínica Clofán

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

( CON TU CUERPO  
conjuntos )



## HÁBITOS ALIMENTICIOS

Llevar una dieta adecuada implica preocuparse tanto por la cantidad de alimentos que se consumen, como por la calidad de los mismos, buscando un adecuado balance de nutrientes. Es recomendable incluir en el menú raciones de frutas y verduras, así como porciones ricas en proteínas, carbohidratos y grasas saludables. Es conveniente cuidar el tamaño de las porciones. Se impone la moderación.

# 5

COMIDAS DIARIAS; DESAYUNO, MEDIA MAÑANA, ALMUERZO, ALGO Y COMIDA, DEBE CONSUMIR UNA PERSONA.

Una dieta equilibrada; variada y suficiente, acompañada de la práctica de actividad física es la fórmula ideal para estar en forma y vivir más saludable.

**ASESORA**  
CLAUDIA MARÍA  
ARANGO URREA.  
Nutricionista

ESTAR EN FORMA



## ACTIVIDAD FÍSICA

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos. Esto incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las recreativas. La actividad física regular como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte, tiene considerables beneficios para la salud en todas las edades, volviendo a la persona más activa a lo largo del día.

# 27%

DE LOS CASOS DE DIABETES EN EL MUNDO SON A CAUSA DE LA INACTIVIDAD FÍSICA.

## EN EQUILIBRIO

Una dieta equilibrada y la práctica de actividad física permiten un buen funcionamiento del organismo, tanto en el aspecto físico como psíquico. Esto evita, además, la aparición de enfermedades, signos de envejecimiento prematuro y otras sintomatologías que afectan la calidad de vida de las personas a largo plazo. Es importante que la persona se ponga metas saludables y trabaje de manera disciplinada y correcta para alcanzarlas.



Clínica de Oftalmología

**Sandiego***Vemos por ti*

## Clínica de Oftalmología Sandiego, la más grande de Suramérica en su especialidad.

Consulta de oftalmología especializada y de alta complejidad como:  
Retina, Oftalmopediatría, Glaucoma, Neurooftalmología, Plástica Ocular. |

Tecnología usada por la NASA para el diagnóstico de  
sus enfermedades oculares. | Óptica y Servicio Farmacéutico. |

| Central de Esterilización propia con alta tecnología. |

**Quirófanos exclusivos con la mejor tecnología láser para eliminar tus  
anteojos o lentes de contacto.**

## Vemos por ti, tu Salud Visual es nuestra *Pasión*

**Pide tu cita: (57)(4) 444 05 93 - 320 25 49**

PREGUNTA POR NUESTRAS VALORACIONES SIN COSTO  
Y OPCIONES DE FINANCIACIÓN (57)(4) 262 66 08

**Cra. 43 # 29 - 35 | Medellín - Colombia**

**www.clinicasandiego.com.co | Síguenos en:**  | 

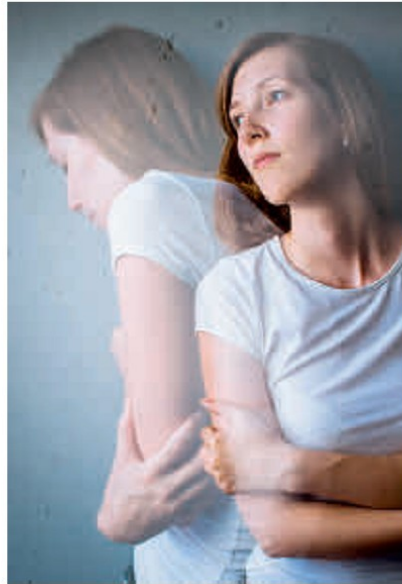
  
VIGILADO Supersalud

( CON TU CUERPO  
antes de )

# PARA SABER MÁS

## GENOMA HUMANO ASOCIADO A LA DEPRESIÓN

Científicos del Hospital General de Massachusetts, en E. U., identificaron por primera vez 15 regiones del genoma humano asociadas al trastorno de depresión mayor o trastorno unipolar en individuos descendientes de europeos. Según la investigación *Identification of 15 genetic loci associated with risk of major depression in individuals of European descent*, esta enfermedad, que incluye síntomas como alteraciones del estado de ánimo y cambios en el apetito, es uno de los desórdenes mentales más comunes. El estudio, publicado en *Nature Genetics*, es el primer paso para entender la biología de esa patología, para así desarrollar nuevos tratamientos.



## DISMINUIR INGESTA DE SAL EVITA RIESGOS CARDÍACOS

- ▶ La OMS recomienda reducir la ingesta de sodio para disminuir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cardiopatía coronaria en adultos.
- ▶ Las personas consumen, en promedio, alrededor de 10 gramos de sal al día. Esta cifra duplica la recomendada: menos de 5 gramos o una cucharadita al día.
- ▶ Se sugiere, incluso, que los niños entre los 2 y 15 años ingieran una cantidad menor, que se adapte a sus necesidades energéticas en la etapa de crecimiento.



# 45%

DE LAS MUERTES INFANTILES ESTÁN ASOCIADAS A PROBLEMAS DE MALNUTRICIÓN, SEGÚN LA OMS.

## EL SODIO PARA COMBATIR LA MALARIA

Un equipo de científicos de Estados Unidos localizó en el sodio un elemento común que hace efectivos a los actuales fármacos que combaten la malaria.

Este estudio de la Universidad de Drexel, en Filadelfia, abre una nueva esperanza para combatir esta enfermedad, un problema de salud pública en el mundo, que en 2015 dejó 438.000 muertes, el 90% de las cuales ocurrieron en África, según la Organización Mundial de la Salud.



## ALCOHOL INFLUYE EN APARICIÓN DE CÁNCER

El consumo de alcohol está directamente relacionado con siete tipos de cáncer: orofarínge, laringe, hígado, colon, recto, mama y esófago, de acuerdo con un metaanálisis hecho por académicos de la Universidad de Otago (Nueva Zelanda), a decenas de investigaciones sobre el tema.



## (TEN EN CUENTA)

La fibra, que se encuentra en las frutas, verduras y granos, ayuda a prevenir los problemas gástricos y a reducir el colesterol.

 **FUNDACIÓN VALLE DEL LILI**  
*Excelencia en Salud al servicio de la comunidad*

**Laboratorio Clínico**  
 Toma de muestras

 **VIGILADO Supercalud**  
Superintendencia de Salud

**Nueva sede**  
**Laboratorio Clínico**  
 Centenario Centro Comercial 2° piso

**Ahora más cerca de ti**



**Horario de atención:**  
 Lunes a Viernes de 7:00 am. a 4:00 pm.  
 Sábados de 7:00 am. a 11:00 am.  
[www.valledellili.org/sedecentenario](http://www.valledellili.org/sedecentenario)  
 Teléfono: 3319090 Ext. 3410  
 Av 4N #7N-46 Cali, Colombia

 **FUNDACIÓN VALLE DEL LILI**  
*Excelencia en Salud al servicio de la comunidad*



## ZOOM A LA OBESIDAD

**El sedentarismo es un factor determinante en el sobrepeso que más allá del factor estético, desencadena graves problemas de salud.**

ASESORA GLORIA PATRICIA ABAD. Nutricionista y dietista.

El incremento de la obesidad que se registra en las últimas tres décadas ha llevado a que hoy en día sea considerada por muchos no solo una epidemia sino el principal problema de salud del siglo XXI.

Los cambios en los estilos de vida que surgen en este periodo potencian la situación. El caso es más grave en los niños que, con las nuevas tecnologías son cada vez más inactivos. La televisión, sumada al auge de los dispositivos

móviles, los videojuegos y las redes sociales que los alejan de la actividad física, conduce a que un trastorno como la obesidad, que solía ser exclusivo del mundo adulto, sea hoy una realidad preocupante entre lo más chicos.

Múltiples estudios indican una relación entre el incremento de la obesidad y una doble problemática atada a la televisión: la quietud de muchos niños que pasan horas sentados frente a esta, sumada a la exposición a los comerciales. En

Estados Unidos, por ejemplo, se encontró que por cada hora de televisión, 23 anuncios publicitarios sugieren alimentos poco sanos.

Y es que, aunque gran porcentaje de los casos de obesidad responden a la genética, la verdad es que actualmente las causas ambientales son mayores. Contrarrestar la obesidad es posible, educando en buenas costumbres desde la infancia e implementando acciones que lleven a las personas a tener una vida más activa y saludable •



## AMBIENTES OBESOGÉNICOS

Los ascensores, la mayor accesibilidad al transporte y los computadores, entre otros inventos que facilitan la vida, nos han llevado a ser más inactivos. A esto se suman las costumbres familiares, la publicidad y el fácil acceso a alimentos no saludables.



## 1 de cada 2

LATINOAMERICANOS TIENE SOBREPESO U OBESIDAD, MIENTRAS EL PROMEDIO GLOBAL ES 1 DE CADA 3

## 20%

DE LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS EN COLOMBIA TIENEN PROBLEMAS DE SOBREPESO.



## TV, TABLETS Y SMARTPHONES

El abuso de la tecnología por parte de los niños es uno de los principales detonantes del sedentarismo, pues pasan demasiado tiempo quietos frente a estos dispositivos y esa falta de movimiento, juego y ejercicio, los termina llevando a padecer de sobrepeso.

## 50%

DE LOS TRASTORNOS DE SOBREPESO RESPONDE A FACTORES DIFERENTES A LOS GENÉTICOS.

## ENFERMEDADES ASOCIADAS

Además de ser unos de los principales factores de riesgo de enfermedades cardíacas y cerebrovasculares, la obesidad conlleva al desarrollo de diabetes, resistencia a la insulina, triglicéridos, hipertensión, dificultades para dormir y problemas articulares.



## 2 años

ES LA EDAD EN LA QUE SE DEBE COMENZAR UN CONTROL ANUAL DE LA CURVA DE CRECIMIENTO.



En el sitio [revistasaludcoomeva.com](http://revistasaludcoomeva.com) puede obtener más información sobre los trastornos de sobrepeso.

## HÁBITOS FRENTE AL SOBREPESO

- ▶ Busque espacios para ponerse en movimiento: acciones simples como subir escalas, dar un paseo o practicar un deporte le ayudarán. Si sufre o está en riesgo de sobrepeso ejercítese por lo menos 30 minutos al día, tres o más veces por semana.
- ▶ Una alimentación y educación nutricional adecuada durante la niñez y la adolescencia es clave para reducir el riesgo de obesidad. El llamado es a que, desde pequeños, se enseñe a los niños a tener una dieta rica en verduras y alimentos altos en fibras y proteínas.
- ▶ Para lograr una alimentación saludable incluya en su dieta diaria 5 porciones de frutas y verduras; incremente el consumo de agua y evite el de bebidas gaseosas. Igualmente, evite al máximo el consumo de alimentos procesados como cereales y mecatos de paquete.

**FUENTES:** Overseas Development Institute. / Encuesta Nacional de Situación Nutricional en Colombia.

( CON TU CUERPO  
radiografía )

# CÁNCER DE SENO

**Es la primera causa de muerte** en mujeres en el mundo. Existe más de un 90% de probabilidades de supervivencia si se detecta en fase temprana.

## 36%

DE LOS CASOS DE CÁNCER FEMENINO QUE SE PRESENTAN EN EL MUNDO SON DE MAMA, LO QUE LO HACE EL MÁS COMÚN ENTRE LAS MUJERES.

## AUTOCUIDADO

La detección precoz es la principal acción para frenar el crecimiento y mejorar el pronóstico. Las mujeres mayores de 40 años, anualmente, deben realizarse el examen clínico de la mama. Entre los 50 y 69 años deben practicarse la mamografía de tamización cada dos años. Estos son los métodos más efectivos para diagnosticarlo.



## SEÑALES DE ALERTA

La aparición de un bulto debajo del brazo o alrededor de la mama, secreción repentina, dolor en el busto, o un cambio en su forma, textura o tamaño, son los principales síntomas. Si existen antecedentes familiares o por una prueba genética se detecta mayor probabilidad de sufrir este tipo de cáncer, los cuidados y controles deben aumentarse.

## 65%

DE LOS CASOS DE CÁNCER DE SENO QUE SE PRESENTAN EN COLOMBIA SON DETECTADOS EN ETAPAS AVANZADAS.

### ASESOR

JORGE RAAD

Médico especialista en Patología Clínica

## (TEN EN CUENTA)

Es una enfermedad difícil de prevenir, pues los factores que inciden principalmente en el padecimiento de esta patología son genéticos.

Aprender a conocer y palparse los senos desde que empiezan a crecer es vital para hallar a tiempo posibles anomalías.

Practicar ejercicio físico de forma regular y evitar el sobrepeso tras la menopausia ayudaría a disminuir el riesgo de sufrir este tipo de cáncer.

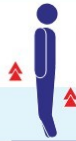
# Prácticos

## ejercicios para mejorar la circulación venosa



Caminar sobre la punta de los pies, durante unos minutos.

Acostado sobre la espalda, pedalear de manera progresiva unas 20 a 30 veces.



En una posición firme, levantarse sobre la punta de los pies unas 20 veces.

Acostado sobre la espalda, levantar alternadamente cada pierna unas 20 a 30 veces.



Los médicos recomiendan el uso de medias de compresión graduada



Es excelente y muy recomendable practicar natación, ciclismo o trotar regularmente.



La línea más completa en medias de **compresión graduada**  
Para dama y caballero

[www.no-varix.com](http://www.no-varix.com)

# No-Varix®

MEDICAL STOCKINGS/MEDIAS MEDICADAS

R.S INVIMA 2009DM.0003826

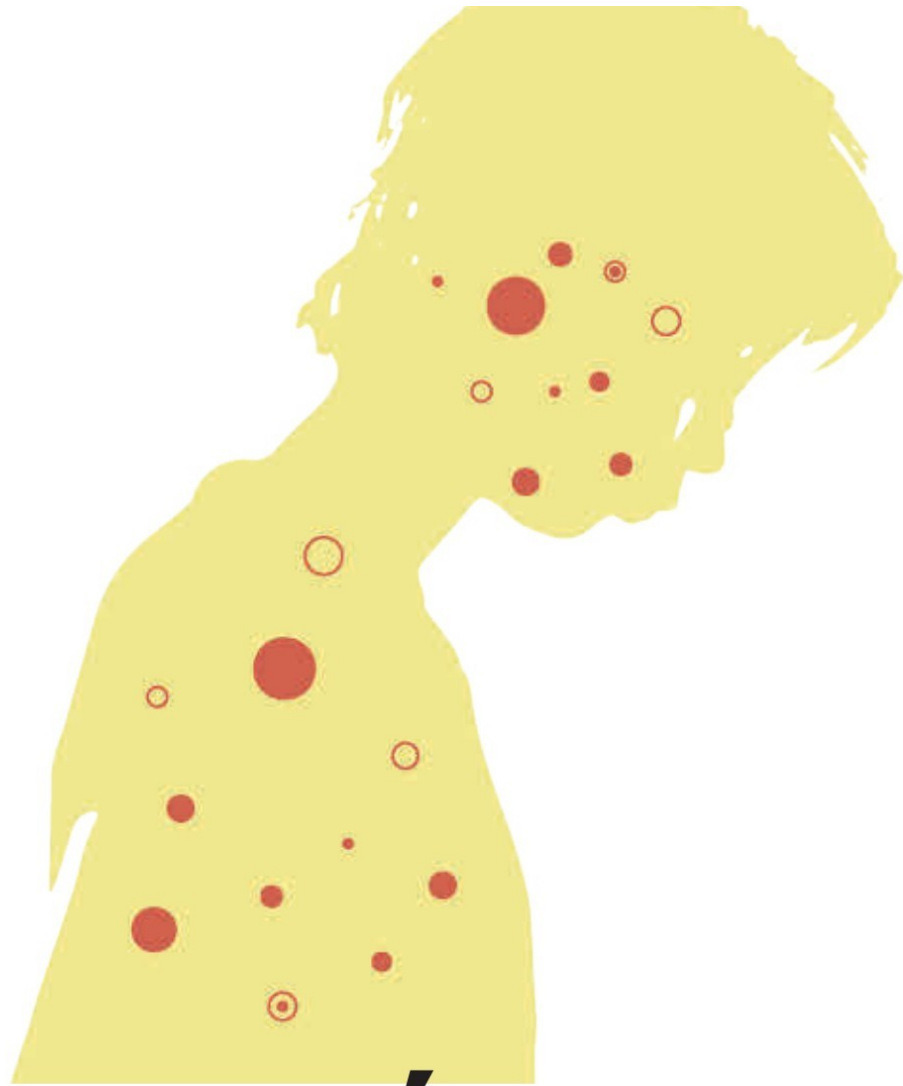
Distribuidas por:

ORTOPÉDICOS  
**FUTURO**  
Siempre pensando en su salud

Mayor información y ventas: [www.ortopedicosfuturo.com](http://www.ortopedicosfuturo.com)  
Bogotá: (57 1) 218 1212 Resto del país: 018000 910405

Puntos de venta en Bogotá, Cali, Medellín y Barranquilla.

( CON TU CUERPO  
tu generación )



# ACNÉ

## SIN SECUELAS

**El 80% de los adolescentes lo padece.**  
En el nivel severo es necesario visitar  
a un dermatólogo.

**ASESOR**

DONALDO ORTIZ LATORRE. Dermatólogo, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada.

“Juventud, divino tesoro, ¡ya te vas para no volver!”, dice el poema de Rubén Darío.

Todos anhelan esa época en la que se es libre e indocumentado —como dijo alguna vez Gabriel García Márquez—. Siempre está presente en el imaginario de la gente que la juventud es una época idílica en la que todo es posible, y parece que se nos olvidara que, sobre todo, es una etapa en la que hay una ebullición de hormonas y, además, de granos, de acné.

Quizá sea una de las imágenes más repetidas en las casas donde viven adolescentes: el muchacho —o la muchacha— sembrado ante el espejo reparando donde han salido nuevas erupciones, tratando de luchar contra eso que le acompleja un poco, que le hace ganar unas cuantas risas en el colegio, en la universidad, buscando nuevos tratamientos, desde las cremas más costosas del mercado, hasta los remedios caseros que la abuela jura que son infalibles.

#### ES NORMAL

Primero hay que decir que a todos les llega la hora del acné, es como la gripa, no hay quien no haya pasado por eso. Sin embargo, hay casos que deben tratarse clínicamente, los que no cesan con el tiempo. El dermatólogo Donaldo Ortiz Latorre aconseja que es mejor acudir rápido al médico para acceder a un tratamiento acertado: “Necesita recomendaciones, explicaciones claras del por qué se presenta y cómo es su intensidad o gravedad, porque hay grados de acné leve, moderado y severo. Esto dependiendo del número de lesiones y las áreas comprometidas”.

Como es un problema repetido, los laboratorios farmacéuticos se han dado a la tarea de estudiar los casos y encontrar las mejores soluciones, por lo que actualmente hay múltiples medicamentos que ayudan a superarlo y a evitar complicaciones que, según Ortiz Latorre, son las cicatrices atróficas —que dejan una laceración como un cráter— e hipertróficas —que son como erupciones— que finalmente afectan la autoestima del paciente. Según estudios, el acné es más severo en hombres, aunque en los últimos años se ha encontrado ese mismo nivel de severidad en mujeres.

“Entre más temprano se inicie el tratamiento menos secuelas quedarán. Los tratamientos, por



**Un buen masaje**

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**

Nos preocupamos por **tu bienestar interior**

VIGILADO Supersalud

**444 66 00**

[www.institutogastroclinico.com](http://www.institutogastroclinico.com)  
[instituto@gastroclinico.com.co](mailto:instituto@gastroclinico.com.co)  
 Medellín - Colombia.

ISO 9001  
 frontec  
 CERTIFICADO DE 2017

ISO Net

## Las glándulas sebáceas de

la piel generan un sebo que la protege y mantiene hidratada. Cuando el cuerpo lo produce en exceso aparecen brotes y erupciones con frecuencia.

lo general, consisten en antibióticos o un derivado sintético de la vitamina A, Isotretinoína, y si hay antecedentes familiares, la necesidad de una intervención temprana es mayor, pues el acné severo suele ser hereditario. Las secuelas se tratan posteriormente, una vez sea superado el acné y su proceso inflamatorio”, dice el dermatólogo.

### IMPORTANTE TRATARLO

Actualmente los múltiples tratamientos médicos permiten que el paso del acné no deje huellas. Las técnicas van desde la utilización de láser hasta rellenos y dermoabrasión —técnica para regenerar las capas de la piel por medio de exfoliación—. “Hoy es mucho más fácil evitar las cicatrices y secuelas, que finalmente es lo que más trauma le deja a los adolescentes. Entre más temprano acuda al dermatólogo, entre mejor comprenda la enfermedad como cualquier otra, mucho mejor y menos daño se hace”.

Entre el 70 y 80% de los adolescentes, entre los 10 y los 18 años, pueden presentar algún tipo de acné debido al influjo normal de las hormonas, específicamente de la testosterona, por lo que el sudor se aumenta y el sistema reproductor —tanto en hombres como en mujeres— adquiere nuevas capacidades que eran inéditas en el cuerpo. Además del acné hay otros fenómenos como la seborrea, el mal olor debido a la excesiva sudoración y piel grasa.

Aunque se cree que el acné solo genera problemas sociales en los jóvenes, recuerde que en el nivel severo es una enfermedad que necesita tratamiento y vigilancia permanente de un experto, en estos casos es bueno evitar la automedicación, pues la piel puede sufrir consecuencias adversas •

## CUIDADOS QUE AYUDAN A CONTROLAR EL BROTE

- ▶ Limpiar la piel delicadamente con un jabón suave que no cause resequeidad.
- ▶ Buscar fórmulas a base agua para los cosméticos y las cremas para la piel.
- ▶ Retirar toda la suciedad o maquillaje. Lavarse una o dos veces al día, incluso después de hacer ejercicio y evitar restregar y lavar la piel en forma repetitiva.
- ▶ Lavarse regularmente el cabello, en especial si es grasoso, así como peinarse o llevarse el cabello hacia atrás para mantenerlo fuera del contacto con la cara.
- ▶ No apretar, rascar, escarbar ni frotar los granos. Esto puede generar cicatrizaciones e infecciones de la piel.



LA MEJOR  
MEDICINA:  
**TU HOGAR**

VIGILADO Supersalud

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

**Pregúntale a tu médico por Hospital en Casa.**

Para conocer nuestros servicios ingresa a  
**[www.hospitalencasa.com.co](http://www.hospitalencasa.com.co)** o comunícate  
con nuestra línea de atención

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

Encuentra nuestras sedes en:

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



LECHE Y ZUMOS ÁCIDOS,  
**UNA FUSIÓN POSIBLE**



**Existen múltiples combinaciones para preparar batidos con frutas ácidas y bebidas lácteas. Son nutritivas, refrescantes y, generalmente, no tienen efectos adversos en la salud.**

**ASESORA**  
**LUISA FERNANDA ARIAS TOBÓN.**  
 Nutricionista, adscrita a Coomeva  
 Medicina Prepagada.

Los jugos y batidos tradicionales son alimentos deliciosos, nutritivos y refrescantes. En los primeros, predomina el líquido, no quedan rastros de pulpa; en los segundos, se incluye la pulpa, son espesos y se les añade leche o yogur para dar una textura cremosa. Ahora, también se habla de los *smoothies*, similares al batido, de consistencia densa, pero con un elemento congelado, ya sea yogur o helado.

Existen, entonces, muchas combinaciones para hacer este tipo de bebidas como la de frutos rojos (fresas, cerezas y ciruelas); la de frutos del bosque (frambuesas, arándanos, moras y grosellas); la de mango, kiwi y papaya; la de melón, banano y naranja y la de fresa, naranja y banano, entre otras. Luisa Fernanda Arias, nutricionista dietista, recomienda que al preparar estas bebidas se haga un equilibrio entre frutas ácidas y dulces.

En el caso de los jugos con leche, batidos y *smoothies*, algunas personas dicen que si se hacen con zumos de frutas ácidas, como naranja, maracuyá, mora o piña, entre otras, resultan ser dañinos para el organismo debido a que la bebida láctea se corta y puede producir diarrea, vómito, problemas digestivos o malestar.

#### EFFECTO QUÍMICO

La leche se corta, pero como consecuencia al crecimiento natural de microorganismos que degradan la lactosa y producen ácido láctico. Cuando este último se eleva mucho, las proteínas que contienen la leche, conocidas como caseínas, no son capaces de mantenerse en solución y se precipitan haciendo que la leche se torne grumosa y con un sabor agrio (cortado o cuajado), lo que hace que su apariencia sea poco atractiva.

Sin embargo, no toda la leche cortada es dañina, pues eso depende de la causa de su acidez. Si esta es de tipo físico, no



**Llama al 658 0000 y solicita nuestro servicio de toma de muestras a domicilio.**

**ANALIZAR EXPRESS**

Un equipo especializado se desplazará hasta donde nos necesitas, cumpliendo con altos estándares de calidad que garantizan la total confiabilidad del diagnóstico.

Ingresa ahora a [www.analizarlab.com](http://www.analizarlab.com) para más información.

**PBX 658 0000**

( CON TU CUERPO  
lo natural )

**80%**  
DE LA COMPOSICIÓN DE LAS FRUTAS ES AGUA. DE AHÍ QUE SEAN TAN REFRESCANTES, E IMPORTANTE QUE SE INCLUYAN EN LA DIETA.

hay inconveniente. En cambio, cuando es de tipo microbiano sí lo es. Por tanto, es posible que la leche se corte sin usar una sola bacteria, simplemente añadiéndole vinagre o un jugo de frutas ácidas.

#### MUCHOS MITOS

Sobre los efectos adversos de esta combinación, Luisa Fernanda Arias afirmó que aún no existe evidencia científica que respalde esta creencia, y añadió: “esto depende del grado de tolerancia a nivel gastrointestinal de la persona. Es frecuente el consumo de yogures y helados con frutas ácidas que no producen, por lo general, ningún tipo de problema”. Otro lácteo que en realidad es leche cortada y se consume habitualmente y sin consecuencias para muchas personas, es el queso. De ahí que se pueda ingerir con fruta o zumos con leche al mismo tiempo.

De otro lado, la leche inevitablemente se corta en el proceso digestivo, ya que al llegar al estómago se mezcla con el ácido clorhídrico, que es más fuerte que cual-

quier otro ácido, y esto no genera afectación; es algo natural del metabolismo.

Sobre el componente nutritivo, la nutricionista aseguró que “los batidos o jugos hechos con leche y zumo tienen un alto valor protéico y aporte calórico; de vitaminas, minerales, fibra, agua y azúcar, que brinda macro y micronutrientes, convirtiéndolos en un alimento de alta densidad calórica o un súper alimento”. En el caso de los deportistas, es propicio que tomen un batido antes del entrenamiento porque este aporta energía y vitalidad.

Por su alto contenido de agua o leche, los jugos y batidos contribuyen a la eliminación de toxinas y a la hidratación del cuerpo y aportan vitaminas —especialmente la C—, dan sensación de saciedad (mantienen a largo plazo el peso estable) y cuidan la piel por la cantidad de antioxidantes que se consumen en una ingesta. Arias recomendó tener cuidado con las informaciones que se encuentran en la Internet, porque en ocasiones no son correctas, generando creencias falsas •



## APROVECHAR LAS FRUTAS

Al preparar los batidos se toman las frutas crudas, se aprovechan sus nutrientes y la fibra de estas limpian el organismo de productos de desecho y toxinas. Como las frutas contienen su propia azúcar es ideal prepararlos sin azúcar añadida, sin embargo podría adicionarse una cantidad mínima cuando se trata de frutas ácidas (maracuyá, mora y lulo, por ejemplo). Asimismo, para reducir la acidez, también puede añadirse un poco de banano y, en el caso de la mora, disminuir el sabor ácido con una bebida láctea.



Las líneas telefónicas de nuestro Call Center cambiarán a partir del

**5 de octubre de 2016.**

Las ciudades de Cali, Bogotá, Barranquilla y Medellín tendrán nuevos números. Además, nuestros usuarios y prestadores en Tuluá, Pereira, Valledupar, Cartagena y Bucaramanga contarán con líneas locales. En el resto del país, podrán comunicarse a nuestra línea nacional 01 8000 931 666.

Estas son las nuevas líneas de atención telefónica:

<b>Barranquilla</b> <b>385 3165</b>	<b>Bogotá</b> <b>743 5485</b>	<b>Bucaramanga</b> <b>697 3350</b>	<b>Cali</b> <b>489 0073</b>
<b>Cartagena</b> <b>693 9853</b>	<b>Medellín</b> <b>604 4507</b>	<b>Pereira</b> <b>340 2635</b>	<b>Tuluá</b> <b>235 9483</b>
	<b>Valledupar</b> <b>588 5699</b>	<b>Resto del país</b> <b>01 8000 931 666</b>	

Le recordamos que en estas líneas usted podrá encontrar los siguientes servicios:

#### USUARIOS

- Línea de información general.
- Cartera.
- Órdenes.
- Manifestaciones, quejas y reclamos.

#### PRESTADORES

- Validación de derechos de usuarios y autorizaciones cuando no es posible hacerlo por IVR.
- Verificación de derechos administrativos cuando el usuario no presente la credencial, registra mora o cuando el audio informa que no existe credencial.
- Confirmación de copagos.



**CRUCIGRAMA**

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

**HORIZONTALES**

- Hábito saludable que muchas personas aún pueden proponerse para evitar; por ejemplo, el enfisema pulmonar.
- Utilice, al revés. Pronombre personal. Diminutivo femenino.
- Preparación culinaria que acompaña al elemento principal de un plato.
- Fruta. Perezoso de Suramérica. Divinidad babilónica.
- Habito de reposar debidamente luego de un día arduo de trabajo.
- Junté.
- Pl., actividad física para mantener nuestra buena forma.
- Tecla del PC. Lengua provenzal. Luis Rodríguez.
- Buen hábito de Fe y Oración.
- Divisa, distintivo. *To be*, en acción.
- Nutrición.
- Expresado con la voz, o que tiene relación con ella. Encendido. Onda marina.
- Fueguino. Clase de sociedad. Abuelo del rey Saúl.

**VERTICALES**

- Ingerir el primer alimento del día. Pájaro.
- Existe. Neutro.
- Batido saludable.
- Municipio de Cundinamarca. Árbol de la lluvia.
- Estuario. Arco metálico en forma de una estrella con puntas que se ajusta al talón del calzado del jinete para picar a la cabalgadura.
- Pieza que empalma dos tubos.
- Raza. Conjunto de objetos de una misma clase, especialmente los relacionados con el hogar y la vida doméstica.
- Ya no soy. Vocablo francés. Abuela de Jesús.
- Apócope de casa. Movimiento involuntario.
- 1002 romanos. Esperanza que carece de fundamento en la realidad.
- Remolcar la nave. Reza. Grito taurino.
- Mujer de un rajá. El mejor. Mancha pequeña, redondeada, de color marrón oscuro y a veces ligeramente abultada, que sale en la piel del cuerpo humano.

**SUDOKU**

Nivel fácil

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

Nivel medio

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

**SOLUCIONES**

**Horizontales**

Dejar de fumar-Use-Tu-Ita-Guarnición-Anon-Ai-Ai-Descansar-Uní-Ejercicios-Alt-Oc-Lr-Espiritual-Tau-Is-Alimentación-Vocal-On-Ola-Ona-Sa-Ner

**Verticales**

Desayunar-Ave-Es-Lo-Jugo dietético-Une-Saman-Ria-Espuela-Racor-Etnia-Corotos-Fui-Ici-Ana-Cas-Tic-Mil-Ilusión-Atoar-Ora-Ole-Rani-As-Lunar

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

Nivel medio

Nivel fácil

CONTIGO )

**30%**

DE LOS TRASTORNOS MENTALES EN COLOMBIA SON RESULTADO DE ADVERSIDADES ASOCIADAS CON LA DISFUNCIÓN FAMILIAR.

**LA SALUD MENTAL ES UN ESTADO DE BIENESTAR EN EL QUE LA PERSONA ES CAPAZ DE HACERLE FRENTE AL ESTRÉS NORMAL DE LA VIDA, DE TRABAJAR DE FORMA PRODUCTIVA Y DE CONTRIBUIR A SU COMUNIDAD.**

**ESPACIO PARA EL OCIO**

Disfrutar del tiempo libre de una forma eficiente es importante para el ser humano. Lo ideal es incluir en la agenda un ejercicio de tipo intelectual o artístico.

**UN BALANCE**

Dormir lo suficiente, alimentarse correctamente, realizar ejercicio, recibir sol y refirse son algunos hábitos que llevan hacia un estado emocional equilibrado.

**POTENCIA LA RESILIENCIA**

Es la capacidad que tiene una persona para superar los obstáculos sin pensar en la derrota y recuperarse de la adversidad para salir fortalecida.



# UNA MIRADA MÁS ALLÁ DEL CÁNCER

**Ver la enfermedad como una oportunidad para transformar la vida es la base para encontrar un equilibrio entre la mente y el cuerpo.**

**ASESOR**  
JOSÉ GERARDO ALBÁN  
Médico Cirujano, adscrito a  
Cooimeva Medicina Prepagada.

**R**ecibir un diagnóstico de cáncer no es grato para nadie. Sin embargo, desde la perspectiva de la Medicina para la Felicidad, este dictamen podría convertirse en una oportunidad para que la persona reflexione y analice los aspectos mentales y emocionales que intervienen en su vida, en busca de detectar aquellos hábitos negativos que podría cambiar para atraer la sanación física.

José Gerardo Albán, médico cirujano, experto en psico-neuro-inmunoendocrinología, ciencia que explica cómo la mente enferma y también cura, explica, entonces, que cualquier persona puede sanarse de la enfermedad, cuando tiene a menudo pensamientos posi-

vos, felices y manifestaciones de alegría.

En esta línea, la neuróloga irlandesa Suzanne O'Sullivan, autora del libro *Todo está en tu cabeza*, advierte que el origen de muchos problemas de salud en la actualidad se encuentra en la respuesta orgánica a una preocupación psicológica, “a un estrés mental del que las personas no están conscientes y —a través del cual— el cuerpo avisa que algo no está bien, pero no es correctamente interpretado”.

No se trata de dejar de lado un tratamiento, los medicamentos ni los controles médicos, sino de descubrir que la alimentación balanceada y el ejercicio, sumados a aspectos como unión familiar, buenas relaciones sociales, el disfru-

te de cada momento y el agradecimiento, alimentan la esperanza de ganarle la batalla al cáncer.

#### MIRAR DESDE OTRA PERSPECTIVA

Es así como la medicina tradicional tiende a centrarse casi exclusivamente en los síntomas físicos. Razón por la que algunos pueden optar por conocer medicinas alternativas o decidir explorar el campo de la psicología y la medicina conductual. Esta última es la encargada de estudiar la relación mente y cuerpo, y de tratar al individuo desde una perspectiva más amplia al contemplar también los factores biológicos, pasando por los psicológicos, hasta los sociales.

La Clínica de la Ansiedad de España revela que la ansiedad, el estrés y la depresión actúan sobre distintas hormonas, provocando cambios en el organismo, que hacen a las personas más sensibles al dolor, influyendo en la aparición de distintas enfermedades como hipertensión, asma, gripe, hiper e hipotiroidismo, úlceras de estómago, síndrome del intestino irritable, dolores de cabeza, contracturas musculares, entre otras.

#### LA ESPERANZA DE VIVIR MEJOR

Es así como el llamado de atención es claro: sonreírle a la vida; a sus adversidades y a las desavenencias, pues es poco común que el ser humano reflexione sobre lo trascendental que resulta todo aquello que aloja en su mente, y cómo el cuerpo y el espíritu reciben esa información y se conectan para lograr un equilibrio en salud. Hay que darle la bienvenida al equilibrio.

“La gente se muere es de pensar que va a fallecer de cáncer, pues libera la farmacia interior negativa (el cortisol). Pero es cuando decide romper el círculo vicioso del negativismo y la derrota que la expectativa de vida se extiende”, concluyó Albán.



Su visión en manos expertas.



## Nuestros Servicios

- Consulta de oftalmología y optometría.
- Ayudas diagnósticas en oftalmología.
- Cirugía oftalmológicas, Láser Refractiva y Plástica Ocular.
- Asesoría en lentes y monturas.

### Pide tu cita

Oftalmología



266 00 22

Optometría



444 44 47

Convenio institucional:



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



/SantaLuciaOSL



/CalidadEnVision



/SantaLuciaOSL



/SantaLuciaOSL

mente sana



## EXPERIENCIAS INSPIRADORAS



En Internet se encuentra el video "El testimonio de Camila". Este relata la historia de una joven diagnosticada con Lupus a los 13 años de edad, quien en el transcurso de su enfermedad presentó insuficiencia renal, cardíaca y respiratoria. Una situación que la llevó a estar 60 días en la UCI. Cuando le dieron de alta, ella decidió aplicar en su vida la Medicina para la Felicidad y con una nueva actitud progresivamente ha dejado la diálisis y a sus 18 años es una mujer con una mejor calidad de vida.

A Pilar, de 33 años, le fue diagnosticada hace tres años cáncer de seno. Con el tratamiento quirúrgico (mastectomía) y la radioterapia logró mejorar su salud. Sin embargo, hace un año, en un control le encontraron metástasis en el hígado, cerebro, pulmones y huesos. Alguien le contó sobre la Medicina de la Felicidad y decidió conocerla. Un año después de acudir a su tratamiento médico para el cáncer y trabajar en su yo interior, Pilar, de nuevo, tiene planes para el futuro, pues está convencida de que puede sanarse.



## ALIMENTE UNA BUENA ACTITUD

Aunque el cerebro tiene una propensión natural a tener emociones positivas, es necesario estimularlo.

Algunos consejos que puede aplicar en su día a día para motivarlo:

- ▶ Disfrute de las pequeñas cosas. Brinde una sonrisa inesperada, un buen gesto y un paseo agradable.
- ▶ Goce de los suyos. En un ambiente familiar y de amistad es más fácil sentir bienestar.
- ▶ Sea paciente. Recuerde que las cosas no van a llegar antes por mucha prisa que tenga.
- ▶ Sea solidario. No ayude solo a quienes conoce o quiere.



# Fonosalud

Te conecta con lo que necesitas saber para tu salud



visulado Supersalud

Pensando en lo mejor para ti, **Cooimea Medicina Prepagada** te brinda **Fonosalud**, una línea de asistencia médica telefónica atendida por médicos especialistas, que resuelve de manera rápida tus preguntas de salud con una sola llamada.

· **Bogotá** 319 9475 · **Cali** 511 0075 · **Medellín** 415 5075 · **Barranquilla** 361 0955  
· **Línea Nacional** 018000 979 710

**Cooperando** es posible

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



# CON LA DETECCIÓN TEMPRANA PUEDE GANARSE LA BATALLA

**ASESOR JULIÁN VILLEGAS,**  
Jefe nacional de Gestión de Riesgo Salud de Coomeva Medicina Prepagada.



**Coomeva Medicina Prepagada** invita a las mujeres a realizarse chequeos médicos regulares, especialmente el autoexamen de seno y la mamografía.

En Coomeva Medicina Prepagada nos interesamos por el cuidado de tu salud, la prevención de la enfermedad y en brindarte un acceso a los servicios de salud con confianza y calidad. Por esto, constantemente invitamos a las mujeres a realizarse chequeos médicos regulares, especialmente el autoexamen de seno y la mamografía cuándo se indiquen, pues se ha identificado en esta población asegura un incremento en los casos de cáncer de mama con una tasa de incidencia por año de 52 por cada 100 mil mujeres.

#### CULTURA DE LA PREVENCIÓN

“Hemos adoptado las recomendaciones del Ministerio de Salud y el Instituto Nacional de Cancerología (INC) para el tamizaje con mamografía y programas de detección temprana del cáncer de seno, realizando una búsqueda activa de afilia-

das mayores de 50 años y que no registren en los dos últimos años mamografías en el sistema. Se les realizan llamadas con el fin de promover las mamografías en centros integrales de alta calidad, brindamos educación para el autocuidado y adopción de hábitos de vida saludables y buscamos garantizar de manera continua los trámites administrativos para la autorización de estudios complementarios, al igual que una gestión temprana para el tratamiento de las usuarias detectadas con cáncer, entre otras actividades”, explicó el doctor Julián Villegas, jefe nacional de Gestión de Riesgo en Salud de Coomeva Medicina Prepagada.

#### A TIEMPO ES MEJOR

13.840 mamografías se han realizado en Coomeva Medicina Prepagada durante el primer semestre de 2016. Y se continua en



la promoción de la prevención y detección temprana, considerando que una detección a tiempo significa mayor sobrevida para la paciente que, con base en la literatura especializada (SEER del National Cancer Institute), es mayor al 93% en 5 años en los estadios 2, llegando hasta el 100% en los estadios 0 y 1.

El próximo 19 de octubre se celebra el Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Seno, oportunidad para promover hábitos saludables y concientizar a las mujeres sobre la importancia de la detección temprana para mejorar sus posibilidades de tratamiento eficaz. En conmemoración a este día de promoción de la salud, Coomeva Medicina Prepagada destaca dos historias de mujeres luchadoras y sobrevivientes al cáncer de seno gracias a la detección temprana, mostrando que sí se puede dar y ganar la batalla.



**ES PODER CONTAR  
CON MÁS TECNOLOGÍA  
E INNOVACIÓN EN CADA  
PROCEDIMIENTO**

  
**Clínica  
Las Américas**  
En tus momentos vitales

**SEDE PRINCIPAL:**

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

**SEDES AMBULATORIAS:**

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

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

  
VIGILADO Supersalud

especial



**TERESA  
GIRALDO BOLAÑOS,**  
72 años, de Cali.



Teresa es una caleña luchadora, madre de tres hijos, y ejemplo de victoria frente al cáncer. Está afiliada a Coomeva Medicina Prepagada desde el 2000, y se siente satisfecha con los servicios y atenciones recibidas gracias al aseguramiento voluntario.

Desde joven sufría de una enfermedad fibroquística en sus senos, al punto de dificultar su proceso de lactancia materna. Una condición por la que acudía a controles médicos para valorar sus senos.

“Venía a controles y tratamientos por unos quistes mamarios que se presentaron en diferentes momentos de mi vida. El médico me indicó que debía estar controlada, pues tenía una condición de riesgo hacia el cáncer. Un día, siendo muy detallista, palpé un nódulo en mi axila, que me impulsó a consultar de inmediato”, indicó Teresa. En septiembre de 2004 le diagnosticaron cáncer de seno en un estadio temprano, por lo que inició un tratamiento oncológico. Su médico le realizó los exámenes pertinentes y coordinó las atenciones multidisciplinarias que se requerían para lograr mayores y mejores resultados.

“Inicié el tratamiento con varios médicos; dos oncólogos, un nutricionista, un psicólogo.

Resultó que empecé a tener dificultades para dormir, entonces me remitieron al psiquiatra; tenía que perder peso durante el primer año de quimioterapias y no pasó, por eso fui a un endocrinólogo, quien me encontró tiroides muy alta. Me atendió siempre un médico internista para estar al tanto del estado de mi salud, también con un urólogo, porque tuve una complicación urinaria. Fui a controles frecuentes con todas las especialidades, pues fueron 4 años de tratamientos: quimioterapia, 45 sesiones de radioterapia y hasta controles con un dermatólogo por unos lunares que me salieron en la piel”, relató.

#### PROCESO SATISFACTORIO

Aunque fue un proceso duro, Teresa recuerda con cariño al personal que la atendió durante sus quimioterapias, ya que gracias a la atención continuada e integral que recibió, su recuperación, tanto física como mental, fue positiva.

Con convicción recomienda a las mujeres seguir el tratamiento y no tenerle miedo al psicólogo o psiquiatra. Destaca que la remisión a estas especialidades se da para que la persona aprenda a controlar la

ansiedad y los sentimientos, pues “la mente se debilita y se requiere de apoyo para dirigirla”.

#### CRECIMIENTO PERSONAL

“El médico me enfatizó en que debía aportar confianza, fe, esperanza y adhesión al tratamiento para poder salir adelante. No todo está perdido, hay que seguir adelante, si ustedes creen en su cuerpo, lo logran”, contó.

Al cabo del quinto año, los médicos le indicaron que el tratamiento cumplió su objetivo, realizaron exámenes, gammagrafía ósea, radiografías de tórax, pruebas de laboratorio clínico y le confirmaron que el cáncer se había ido.

Ella continúa en controles cada año, así como con mamografías, pues no tuvieron que quitarle el seno debido a la detección temprana.

“Gracias a Dios el tratamiento fue exitoso. Me gustaría hacer parte de una red de apoyo para las pacientes que inician tratamiento, y así darles una voz de aliento y contarles mi experiencia. No tengo palabras para agradecerle a Coomeva por la atención”, indicó.

# RETO

## saludable



**MUÉVETE  
MÁS**

30 minutos diarios de actividad física ayudan a mantener el sistema cardiovascular en forma y 60 minutos casi todos los días ayudan a mantener un peso normal.



**COME  
SANO**

Consumir una dieta sana y equilibrada es fundamental para la salud del corazón y del sistema vascular. Se recomienda consumir cinco frutas y verduras al día, cereales integrales, carnes magras, pescado, legumbres, poca sal y azúcar.



**CERO  
HUMO**

Evitar el consumo de tabaco, es cuidar la salud, independientemente de cómo se consume (cigarrillos, cigarros, pipa o tabaco para mascar). La exposición pasiva al humo del tabaco es perjudicial para la salud.

especial



**LUCÍA**  
DUQUE RESTREPO,  
69 años, de Medellín,  
con su esposo Jorge  
Iván López.

Hace un año Lucía Duque Restrepo, una paisa de 68 años, afiliada a Coomeva Medicina Prepagada desde el 2000, conoció que tenía cáncer de seno.

“Me di cuenta porque me llamaron de Coomeva y me invitaron a asistir a una jornada de mamografías. Dije que sí, pero se me olvidó. Me volvieron a llamar, acepté, aunque sentí susto de que me insistieran, lo vi como una señal. Fui a la cita y me realizaron la mamografía, a los días me llamó el mastólogo para darme cita médica. Ahí me contó que tenía cáncer de seno, que era pequeño, pero que había que tratarlo. Entonces empezamos a trabajar rápidamente”, relata.

Lucía manifiesta su satisfacción con la atención del personal médico y asistencial que la ha tratado durante el proceso, que desde ya muestra los resultados esperados, lo que la motiva y le da confianza.

“Próximamente iniciaré mi segundo ciclo de quimioterapias, ha sido un proceso largo, pero excelente. Los médicos me han enseñado sobre los cuidados de la salud y conocí las necesidades que tiene el cuerpo, pues siempre sufrí de dolores en los senos y nunca me hice revisar”, expresa.

Cuenta que ha reflexionado acerca de la importancia de consultar al médico cuando se siente cualquier dolor o quebranto de salud. Aunque no tiene familiares muje-

res a su alrededor para indicarles sobre la importancia de los controles médicos periódicos, sí confirma que en su entorno lleva el mensaje de prevención a través del cuidado y el entendimiento de las expresiones del cuerpo humano.

“Coomeva Medicina Prepagada es excelente, no la usé mucho antes, pero cada vez que consulté me fue muy bien y ahora en este proceso, más. Hoy la medicina tiene todas las herramientas y los especialistas profundizan más en los estudios médicos. Hay más especialidades para analizar profundamente las enfermedades y así es más fácil comprender lo que está pasando”, puntualiza.



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

Programa Oro Plus  
**50.000** USD  
hasta por 90 días.

Programa Oro  
**35.000** USD  
O EUROS  
hasta por 90 días.  
5.000 US\$ de preexistencia.

Verificado Supersalud

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

**Coomeva** nos facilita la vida

**Coomeva** | Medicina Prepagada



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



## CARIBE

### SANTA MARTA

#### Endodoncia

Diana Escobar Ospina  
Calle 22 14-70 Cons 16  
Tel: 4312004

### CARTAGENA

#### Ortodoncia

Carlos Díaz García  
Calle 5 6-108 Av Piñango Dental  
Spa,  
Castillogrande  
Tel: 6551207- 3008146295

## CENTRO ORIENTE

### BOGOTÁ

#### Ginecología y Obstetricia

Luz Ángela Uribe Uribe  
Cra 23 45C-31 Cons 613  
Tel: 2876127-2870196

#### Odontología General

Layla Kalil Sánchez  
Calle 97 23-37 Cons 519 Ed Daly  
Tel: 3000060

#### Ortodoncia

Clara Collazos Encinales  
Cra 19 C 86-30 Cons. 306  
Tel: 6108855

#### Colposcopia

Alberto José Agudelo Neira  
Cra 16A 82-46 Cons 509  
Tel: 4884901- 2960542

#### Urología Pediátrica

Juan Manuel Páez Ospina  
Av 127 20-78 Cons 428  
Tel: 2595500-2595501

#### Urología

Juan Manuel Páez Ospina  
Diag 115A 70C-75 Cons 4  
Tel: 2716628-6178301

#### Ginecología y Obstetricia

Carlos Augusto Pérez Niño  
Cra 16A 82-10 Piso 3  
Tel: 7957272 Opc 1

#### Medicina Interna

Alejandro Ruíz Ordoñez  
Calle 117 6 A-83 Cons 203  
Tel: 6120740-3002151405

#### Ginecología y Obstetricia

Guillermo Navarro Naranjo  
Av Calle 127 20 - 78 Cons 315  
Tel: 2594663- 2595500

#### Otorrinolaringología Otolología

Martín Alonso Fernández  
Padilla  
Calle 50 7-36  
Tel: 3481127- 4502719

#### Otorrinolaringología Otolología

Martín Alonso Fernández  
Padilla  
Av 19 120-71  
Tel: 6552242-4502719

#### Medicina Física y Rehabilitación

Juan Manuel Cruz Vargas  
Cra 19 C 90-14 Cons 608  
Tel: 6161722

### NEIVA

#### Cardiología

María del Pilar Peña Tovar  
Calle 25 6-88 Cons 205  
Tel: 8643838 Ext 208

#### Periodoncia

Ángela María Mejía Saldarriaga  
Cra 5 10-49 Piso 5  
Tel: 8713657

## NOROCCIDENTE

### MEDELLÍN

#### Ginecología y Obstetricia

Lida Janeth Uribe Berrío  
Calle 7 39-109 Cons 903  
Torre Medical  
Tel: 2685005

## NORORIENTE

### BARRANCABERMEJA

#### Terapia Neural

Kenia Ehrhardt Arzuza  
Cra 24 56-52 Barrio Galán  
Tel: 6225679

### BARRANCABERMEJA

#### Endodoncia

Lucy Ching Chang  
Cra 21 48-38 Tel: 6226264

### BUCARAMANGA

#### Ortopedia y Traumatología Pediátrica

Martín Jairo Goyeneche Forero  
C.M.C Ardila Lulle Torre B Piso 6  
Mód 46 Tel: 6398880

## SUROCCIDENTE

### CALI

#### Medicina General

Inés Lucía Martínez Arellano  
Calle 19 N 5 N - 35 Cons 303  
Centro Médico de Cali  
Tel: 6678080 Ext 224 - 6677515

#### Odontología General

Adriana Baena Douat  
Av 2C N 24 N-120 Cons 405  
Centro Médico Hipócrates  
Tel: 6602603 - 3006104064

Conoce nuestra amplia red de profesionales de la salud. Visita [www.medicinaprepagada.coomeva.com.co](http://www.medicinaprepagada.coomeva.com.co)

# Retimax®

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



## ¿Hidratas tu piel todos los días?



### VIVE UNA EXPERIENCIA en el cuidado de tu piel



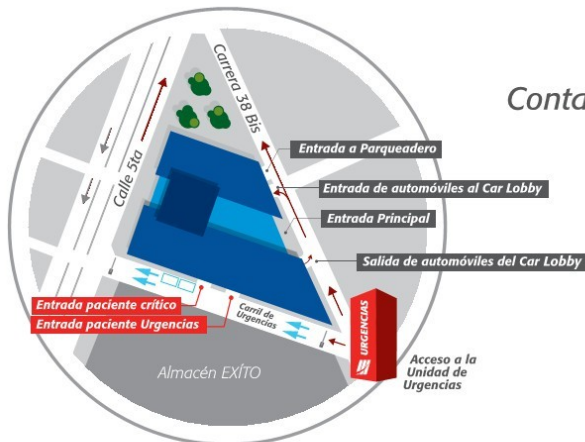
INNOVACIÓN DERMATOLÓGICA

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

Pharmaderm & skindrug



Ahora la Unidad de  
**URGENCIAS**  
 está en la nueva **Sede Principal**  
 del Centro Médico Imbanaco



Contamos con instalaciones más confortables,  
 carril de accesibilidad para vehículos  
 y toda la calidad y calidez de nuestro  
 personal clínico y administrativo.

Sede Principal: Carrera 38 Bis No. 5B2-04  
 Conmutadores: 682 1000 / 382 1000 / 518 6000

[www.imbanaco.com](http://www.imbanaco.com)  
 Cali, Colombia

 Centro Médico  
**Imbanaco**

Vocación de Servicio