

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

AMANDO
LA VIDA

VIGILADO Supersalud ISSN 1692 - 5556 Febrero - Marzo de 2015 Edición 121



www.revistasaludcoomeva.co

Coomeva
Medicina Prepagada



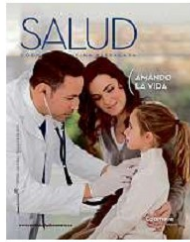
Servicios de alta complejidad médica

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

Línea única de atención:
(4) 444-1555

www.clinicaelrosario.com

Medellín - Colombia



Número 121
Febrero - Marzo de 2015

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

Consejo de Administración
María Eugenia Pérez Zea

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

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

Gerente General Medicina Prepagada
Jorge Alberto Zapata Builes

Dirección General
Xiomara Iveth Campo

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

Colaboradores
Harold Edwin Navia

Editora
Paula Lilián Henao Bermúdez

Periodista
Catalina Morales

SIEMPRE NUESTRO COMPROMISO

La confianza en nuestros servicios es muy importante, nos hace más comprometidos con nuestra atención, siempre queremos brindar confianza y tranquilidad; por eso hemos encaminando nuestra labor en la construcción de bienestar, porque sabemos que cuidar la salud y la de sus familias es lo más importante; por eso reiteramos en este 2015 nuestro compromiso en la confianza que ustedes depositan en Coomeva Medicina Propagada. Las cifras permiten demostrar que durante el 2014 brindamos un total de más de 4'121,223 actividades de salud, correspondientes a un 6.6% más que las realizadas durante el 2013. En el cuidado de su salud trabajamos de la mano de un gran equipo de profesionales, una amplia red de especialistas comprometidos con el desarrollo de acciones preventivas y de educación para que conjuntamente entre su médico, usted y su familia se generen hábitos de vida sana, diagnósticos oportunos y la asesoría en cuidados de salud que se requieran.

Buscamos siempre estar con usted, acompañarlo y orientarlo a través de la línea atención nutricional y psicológica, así como la línea Fonosalud en la cual puede hacer la programación de citas, información de expedición de órdenes médicas, solicitud de certificados: Retefuente, afiliación, utilizaciones y preexistencias, actualización de datos, información de laboratorios, médicos e instituciones adscritas e información de planes y programas, salud oral, adscripción de médicos. Brindarle compañía con los programas complementarios con los que usted puede contar de noche y de día, como Coomeva Emergencias Médicas, CEM; nuestro servicio de urgencias y emergencias, donde recibirá una cálida y excelente atención en el momento oportuno, con la tecnología de última generación y personal médico profesional altamente capacitado. Y para quienes cuidan de su sonrisa nuestro programa complementario Dental Elite ofrece una combinación entre los beneficios de la salud, la prevención y la estética.

¡Somos Coomeva Medicina Prepagada construyendo salud y bienestar! ●



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

Macroeditora de Revistas
Paula Andrea Montoya T.

Diseño
Catalina D'Amato Gutiérrez

Periodistas
Mariana Ramírez V.

María Antonia Giraldo
Claudia Arias
Daniela Granada Salazar
Daniella Hernández Abello

Fotografías
ShutterStock
Bloomberg

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

El contenido de los artículos de la revista Salud 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. © 2015**

CONTENIDO

Febrero - Marzo 2015



07



27



43



55

(CON TU CUERPO)

- 08 Tu generación**
¿Son malos los esteroides anabólicos?
- 10 Por tu sonrisa**
Bruxismo que no deja descansar
- 14 Vida actual**
Noticias que llegan: para saber más
- 16 Tendencias**
¿Alergia o intolerancia alimenticia?
- 20 Conjuntos**
La tos y la congestión nasal
- 22 Ten en cuenta**
Manchas inducidas por el sol

(CON TU MENTE)

- 28 Abuelos**
Adultos mayores, fuertes y sanos
- 32 Pequeños gigantes**
Mi hijo tiene cáncer
- 36 A dúo**
De novios a esposos: la magia continúa
- 40 Armonía en salud**
El cambio. ¿Cómo sacar lo mejor de él?

(CON TU MUNDO)

- 44 Antes de**
Porciones y dieta: binomio exitoso
- 46 Para ellas**
Danza, cuando el ejercicio es una fiesta
- 50 Lo natural**
Reciclaje, un hábito necesario
- 52 Tu generación**
Aseo e higiene, ritual desde la pubertad
- 54 Radiografía**
Cáncer infantil: datos y cifras

(CONTIGO)

- 56 Pequeños gigantes**
Futuro garantizado con un desarrollo temprano saludable
- 60 Prevención**
Salud cardiovascular, el reto de Coomeva
- 66 Directorio**
Novedades de nuestros prestadores

INNOVACIÓN DERMATOLÓGICA

Gelclin®

EN LAS PIELS SENSIBLES E INTOLERANTES
EL DERMOLIMPIADOR PARA CADA
TIPO DE PIEL



Gelclin Espuma

Limpiador facial, humectante y regenerador cutáneo.



Gelclin H2O

Agua micelar desmaquillante sin sensación grasosa.



Gelclin Plus

Limpiador extra suave, hidratante, indicado en pieles grasas y/o acné.



Gelclin Loción

Limpiador suave Indicado en pieles sensibles.

www.skindrug.com.co



Pharmaderm & skindrug



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

Soluciones de Salud
PROGRAMA DE MEDICINA PREPAGADA

Asesoría telefónica
con Nutricionista
y Psicología

Cobertura
de maternidad

Atención de
Urgencias
Odontológicas
a domicilio*

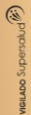
Asistencia médica
por convalecencia*

Seguro de vida

Hospitalización
psiquiátrica

Aseguramiento
de patologías
de alto costo**

Asistencia en viajes
(Urgencias en el exterior)

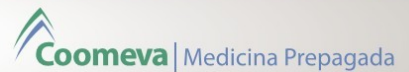


Con nuestro
**Programa
Oro**

cuentas con el respaldo de una amplia red de especialistas, **una completa cobertura en salud** y tarifas que se ajustan a tus necesidades.

¿Lo quieres? **Lógralo con Cooameva**

Para mayor información www.medicinaprepagada.cooameva.com.co



* Según área de cobertura. **A partir del primer año de vigencia del contrato.
• Aplican condiciones contractuales de los Programas Oro.


 CON TU CUERPO

LA OBESIDAD, UNA EPIDEMIA COMBATIBLE

LAS MUJERES SON MÁS PROPENSAS

Las mujeres son más vulnerables ante las depresiones y la ansiedad, y estas situaciones afectan en un alto porcentaje a su forma de comer. Además, tienen menos capacidad muscular que el hombre, por lo cual su metabolismo es menos efectivo quemando grasas.

LA GRAN PREOCUPACIÓN

Los cambios culturales han provocado que las nuevas víctimas de esta enfermedad sean los niños. Afectados por el sedentarismo y la publicidad, se ven expuestos a varias enfermedades desde temprana edad.

52%

DE LOS COLOMBIANOS SUFRE DE SOBREPESO, SEGÚN LA FUNDACIÓN COLOMBIANA DE OBESIDAD.



¿QUÉ TAN MALOS SON LOS ESTEROIDES ANABÓLICOS?

Los esteroides anabólicos son sustancias sintéticas relacionadas con las hormonas sexuales masculinas. Promueven el crecimiento del músculo esquelético.

ASESORA
LINA MARCELA
RESTREPO
GIRALDO
Médica internista
endocrinóloga

Algunos jóvenes que comienzan una rutina en el gimnasio con el objetivo de mejorar su estado físico y aumentar su masa muscular, deciden complementar el ejercicio con esteroides anabólicos para que sus músculos se desarrollen rápidamente. Pero si este tipo de prácticas se realizan sin una supervisión médica, pueden generar graves complicaciones de salud.

Los esteroides son sustancias sintéticas que imitan el efecto de los andrógenos, las hormonas sexuales masculinas (testosterona, androsterona y androstenediona). Estos componentes son responsables del crecimiento celular, especialmente en los músculos. Intervienen también en la producción de glóbulos rojos y la maduración del sistema óseo, optimizan energía física y mental y generan características físicas masculinas, como el vello corporal, la masa muscular y la voz gruesa.

Los anabólicos fueron desarrollados con el objetivo de complementar un tratamiento para el hipogonadismo, una afección que impide que los testi-

culos produzcan suficiente testosterona para permitir el crecimiento y un correcto desarrollo motriz y sexual.

Actualmente, los médicos utilizan estas sustancias para combatir la pubertad tardía, la impotencia y el desgaste corporal generado por el virus del VIH y enfermedades crónicas. Sin embargo, los especialistas no recomiendan en ningún caso usar anabólicos sin prescripción médica previa. Si el paciente no tiene un diagnóstico clínico que requiera este tratamiento, el riesgo para la salud es inminente.

“Las personas abusan del uso de esteroides para aumentar la musculatura o reducir la grasa corporal. También los emplean para mejorar la energía física y mental, o el desempeño sexual. Incluso, los han utilizado para potenciar el rendimiento de los deportistas, aunque son detectados como dopaje y acarrear algunas sanciones”, asegura Lina Marcela Restrepo Giraldo, médica internista endocrinóloga.

La automedicación genera diversas contraindicaciones que ponen en peligro la vida.



Agresividad, violencia, cambios súbitos de humor, alopecia, acné, disfunción sexual, alteraciones hepáticas, vómito, crecimiento del tejido mamario, aumento del colesterol, trastornos de la glucemia y de los glóbulos rojos, son algunos de los síntomas y problemas que desencadena un uso indebido de anabólicos. Estos esteroides se pueden consumir por vía oral, con inyección intramuscular o en cremas. Quienes abusan de estas sustancias, consumen dosis entre diez y cien veces mayores a las recetadas por los médicos.

El desconocimiento del empleo adecuado de los esteroides anabólicos, no es una condición exclusiva de un determinado grupo de la población. Es una situación que se presenta en hombres y mujeres de todas las edades que pretenden mejorar el rendimiento deportivo o que siguen pautas equivocadas de una cultura al cuerpo.

“Las consecuencias de los anabólicos también se presentan en mujeres. Los esteroides pueden causarles graves efectos, como la reducción del tamaño de los senos, voz gruesa, cambios menstruales, lesiones articulares y riesgo cardiovascular”, indica la doctora Restrepo.


La mayoría de estos efectos son reversibles si la persona deja de usar las sustancias. Pero algunos de ellos son permanentes o se presentan por largo tiempo. Los abusadores de esteroides pueden desarrollar síntomas del síndrome de abstinencia, cuando dejan de consumirlos. En este caso, se observan cambios en el estado de ánimo, fatiga, desasosiego, pérdida de apetito, insomnio, disminución del deseo sexual, depresión y anhelo vehemente por seguir usando estos componentes •

Atención Domiciliaria

Toma de muestras de laboratorio clínico

Serás el primero
en la fila.

Programa el servicio
24 horas antes llamando al

 660 7070
www.angel.com.co

 Angel
Laboratorio
Busca tu bienestar

OJO AL BRUXISMO



ASESOR DONOVAN RODRÍGUEZ SIERRA
Odontólogo asistencial, Coomeva Medicina Prepagada.

Si, bruxismo, este es el término que designa el hábito inconsciente que consiste en el apretamiento y rechinar de los dientes, esta actividad parafuncional que se origina principalmente en el estrés y sus derivados, como las parasomnias y otras alteraciones del sueño. Es importante resaltar que este comportamiento también puede llevarse a cabo de manera consciente, siendo esta forma menos dañina o lesiva para el ser humano, en cuanto a tejidos de soporte (maxilares, encías), dientes, músculos y articulación temporomandibular (ATM) se refiere.

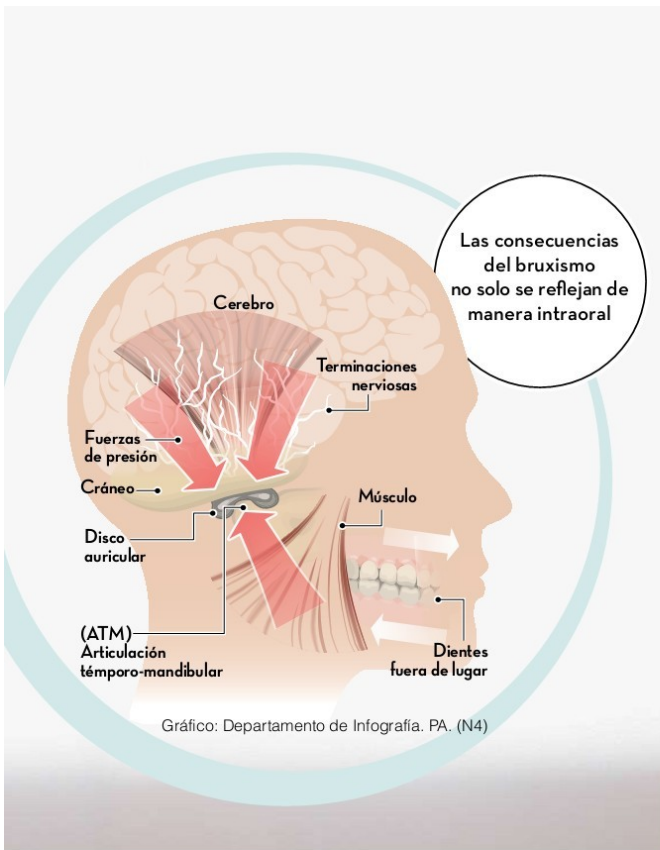
El bruxismo se presenta principalmente en los adultos, sin embargo, no se puede descartar su aparición en etapas tempranas de la vida. Este concepto está fundamentado en la asociación que hay entre el bruxismo y la somatización de ciertas emociones que por una u otra razón se inhiben, es decir, las afecciones psíquicas se transforman en afecciones orgánicas o corporales: la ansiedad, la frustración, la ira, son reprimidas y posteriormente liberadas de esta manera tan particular.

Los episodios de bruxismo pueden presentarse en el día o en la noche (horas de sueño) o ambas a la vez, y aunque existen muchas teorías para explicar la aparición de este hábito, como son la mala alineación de los dientes, las maloclusiones y los puntos de con-

tactos prematuros entre dientes, todo parece indicar que la causa principal está relacionada con los factores psico-emocionales y factores de riesgo asociados, como el tabaco, el alcohol o las drogas, que aumentan significativamente su incidencia, debido a los efectos sobre el sistema nervioso central.

Las consecuencias del bruxismo no solo se evidencian de manera intraoral, también presentan alteraciones desagradables a nivel de cabeza, cara y cuello; las personas que lo sufren, generalmente tienen episodios de cefaleas o dolor de cabeza, que se acentúa en la región temporal (sien); los músculos faciales, sobre todo aquellos que intervienen en la masticación, suelen presentar calambres, dolor, calor y fatiga debido a las fuerzas excesivas de contracción, y aunque parece incomprendible que se presente, el dolor cervical o de cuello justifica su aparición por la relación en las zonas de inserción existente entre los músculos de esta zona (cuello) y los músculos de la cara y la cabeza.

En las visitas al odontólogo, no sorprende encontrar en estos pacientes fracturas del esmalte y la dentina, desgaste marcado de los dientes, lo que propicia la exposición de dentina y la consiguiente aparición de la hipersensibilidad dentinal, cuya sintomatología se pone de manifiesto al consumir alimentos fríos, calientes y ácidos; la fractura de restauraciones, prin-



principalmente en resina, tanto en dientes posteriores como en dientes anteriores (carillas), conduce o predispone a la pulpa a estados patológicos (pulpitis). Sin embargo, los signos de mayor compromiso están relacionados con los tejidos de soporte (encías y maxilares), que reciben toda la presión y las fuerzas producidas durante los procesos de bruxismo. Las recesiones gingivales y las pérdidas óseas son una consecuencia lógica de la constante agresión, que en el peor de los casos y en complicidad con otros factores, como la caries y la periodontitis, terminan con la pérdida de uno o varios órganos dentales. Pero las consecuencias de este hábito parafuncional no acaban aquí, las fuerzas lesivas también son recibidas por las articulaciones temporomandibulares (ATM), estas estructuras que se encuentran ubicadas a cada lado de la cabeza, por delante del oído, y que terminan afectadas principalmente en su función, por lo que los pacientes pueden experimentar dolor y dificultad al realizar movimientos de apertura y cierre de la boca, estos movimientos pueden estar acompañados en la mayoría de los casos por ruidos articulares. La literatura también ha descrito que estos pacientes por la relación anatómica que existe entre la ATM y el oído pueden experimentar dolor, alteraciones auditivas, zumbidos e incluso sensación de mareo.



Estar cerca
es acompañar tus momentos vitales

Sede principal:

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

Teléfono: (574) 342 1010

Fax: (574) 341 2946

www.lasamericas.com.co - www.lasamericas.tv

Medellín - Colombia - Suramérica

Sedes ambulatorias:

- Centro Ayudas Diagnósticas

Centro Comercial City Plaza

Teléfono: (574) 342 1010 ext. 6000

- Centro de Mastología

Centro Empresarial San Fernando Plaza

Teléfono: (574) 315 3900


**Clínica
Las Américas**
En tus momentos vitales

(CON TU CUERPO
por tu sonrisa)



TRATAMIENTO

Es importante establecer que a la hora de hablar de tratamiento, se deben enfocar diversos puntos. En primer lugar, es fundamental atender aquellos aspectos relacionados con el deterioro de los dientes, tejidos de soporte (encías y maxilares) y ATM; el segundo, se enfoca hacia el tratamiento del bruxismo propiamente dicho, en este último debemos precisar: si este se realiza en las horas del día, el control de las fuerzas excesivas de contracción (apretamiento y rechinar) deberá hacerse solo por parte del paciente, este tendrá que identificar los momentos en que realiza la contracción sostenida de los músculos masticatorios y una vez identificados deberá poner en práctica maniobras de relajación, como suaves masajes en el ángulo mandibular y región temporal (sien). Otro ejercicio que podría poner en práctica es llevar la punta de la lengua hacia el paladar, de esta manera evitará el contacto dentario, factor que lleva a la contracción muscular. Debe evitar alimentos duros, así mismo, el consumo de gomas de mascar debido a que estas estimulan la masticación o lo que es lo mismo la contracción constante de los músculos masticatorios. Estas sesiones de autocontrol y cuidado pueden combinarse con relajantes musculares y analgésicos para reforzar el control sobre el dolor y las contracciones musculares.

Si el bruxismo se presenta en las horas de la noche (horas de sueño), el paciente deberá utilizar una placa miorelajante o placa de descarga, que se obtiene a partir de una impresión y se construye con resina acrílica. La placa es adaptada generalmente al maxilar superior con el objetivo de evitar el contacto dentario que, como se mencionó anteriormente, estimula la contracción excesiva de los músculos. La placa evita que se sigan desgastando los dientes entre sí, además, con el uso constante de la misma, el paciente podrá eliminar poco a poco el rechinar y apretamiento de los dientes. Esta opción terapéutica también puede ser combinada con la terapia farmacológica de analgésicos y relajantes musculares.



PLACA MIORELAJANTE
O
PLACA DE DESCARGA

MEDIDAS PREVENTIVAS

Lo más importante es el diagnóstico precoz. Cuanto más temprano se detecte el bruxismo podrán evitarse sus consecuencias. Es importante entonces para su detección que el paciente tenga en cuenta toda la sintomatología antes mencionada: dolor y fatiga muscular a nivel de cabeza, cara y cuello. Además, no se deben olvidar los hallazgos clínicos intraorales, el desgaste dental y la fractura dental y de las restauraciones (resinas y amalgamas). Otro detalle para la detección temprana del bruxismo es la que advierte nuestro compañero (a) de habitación, que muy seguramente después de algunas noches nos dirá que mientras dormimos producimos un ruido producto del rechinar y apretamiento de nuestros dientes.

Según la causa que lo origine se hará la remisión al especialista indicado, periodoncista, rehabilitador, ortodoncista, cirujano maxilofacial, fisioterapeuta y psicólogo, pues el bruxismo está relacionado con alteraciones psico-emocionales.

Es importante educar al paciente para que aprenda a mantener un equilibrio entre los aspectos que conforman su calidad de vida, trabajo, afecto, intelecto, espiritualidad, salud física y recreación, ya que si consigue este equilibrio también logrará manejar su estrés. Es clave la puesta en práctica de hábitos como hacer ejercicio, comer saludablemente y evitar las comidas a deshoras o cerca al sueño nocturno. También se debe eliminar el consumo de psicoestimulantes, como la cafeína, nicotina y alcohol, y es fundamental realizar de manera consciente todas aquellas actividades de cuidado oral, como el uso de seda dental, cepillos interdentes, cepillos convencional y el uso de enjuague bucal, sin olvidar, por su puesto, la infaltable visita al odontólogo, por lo menos cada tres meses o según él mismo haya indicado o recomendado. Estas medidas nos llevarán a un estado óptimo, no solo de salud oral, también nos ayudarán en todo lo relacionado a nuestra salud física y mental •



TEN CUIDADO DE AFECTAR EL FLUJO DE TU INTERIOR

Lo que siente tu estómago merece más atención.

Somos especialistas en el
**CUIDADO DEL
SISTEMA DIGESTIVO**

Nos preocupamos por
tu bienestar interior

 **INSTITUTO
GASTROCLINICO**



444 66 00



WWW.INSTITUTOGASTROCLINICO.COM
CRA. 46 # 2 SUR 45, CONSULTORIO 158
UNIDAD MÉDICA LAS VEGAS MEDELLÍN (COLOMBIA)
INSTITUTO@GASTROCLINICO.COM.CO



(CON TU CUERPO
vida actual)

PARA SABER MÁS

EL USO DE CELULARES Y EL CÁNCER

Los celulares son cada vez más una parte indispensable del moderno sistema de telecomunicaciones en el mundo y en muchos países son utilizados por más del 50 por ciento de la población. El Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer ha clasificado los campos electromagnéticos producidos por los teléfonos móviles como posibles carcinógenos. Hay estudios en curso para analizar más a fondo los posibles efectos a largo plazo del uso de esta tecnología. En 2016, la OMS realizará una evaluación formal de los riesgos a partir de todos los resultados de salud estudiados en relación con campos de radiofrecuencias.



¿DESMOTIVADO O ESTRESADO?

Según explica el Vicepresidente de la Asociación Española de Psiquiatría Privada (ASEPP), el doctor José Antonio López, las personas desmotivadas, que no realizan ninguna actividad, presentan los mismos síntomas de las personas estresadas. Lo que ocurre en los dos casos es que hay una alteración en los circuitos cerebrales que modifican los sistemas responsables del sueño, la ansiedad, el cansancio y la irritabilidad.

65.000

PERSONAS APROXIMADAMENTE SE QUITAN LA VIDA CADA AÑO EN LA REGIÓN DE LAS AMÉRICAS, SEGÚN UN INFORME DE LA OPS.

BONJOUR

HELLO

BILINGÜISMO RETRASA APARICIÓN DE ALZHEIMER

Investigadores de la Universidad de Gante, en Bélgica, han observado que las personas con Alzheimer que son bilingües suelen desarrollar los primeros síntomas de la enfermedad entre 4 y 5 años más tarde que quienes hablan solo una lengua.



TRAS EL CONTROL DEL ASMA

- ▶ Se estima que entre el 7 por ciento y el 10 por ciento de la población mundial sufre de asma. De este porcentaje, entre el 5 por ciento y el 10 por ciento padece una forma grave.
- ▶ En el segundo Foro Internacional sobre Asma Grave (ISAF), organizado por la Academia Europea de Alergia e Inmunología Clínica (EAACI), se presentó un estudio observacional que señala que, sin olvidar la medicación habitual, administrar aire purificado durante la noche -mediante un dispositivo de flujo laminar a temperatura controlada (TLA)- reduce de manera significativa el riesgo de empeoramiento y el uso de recursos hospitalarios relacionados.



(TEN EN CUENTA)

Un yogur al día podría reducir el riesgo de padecer diabetes tipo 2, según investigadores de la Escuela de Salud Pública de Harvard.



Los Nogales
Clínica



Unidad materno fetal
Los Nogales



En el momento más anhelado,
cuentas con un **equipo maternalmente humano**

VEGILADO Supersalud

Atención pre y
post natal

Urgencias
Obstétricas


Charlas
educativas e
informativas

Afiliado a:



Programa tu parto

 593 7071

 | Calle 95 N.º 23 - 61, Bogotá D.C.

 | www.clinicalosnogales.com



¿ALERGIA O INTOLERANCIA ALIMENTARIA?

ASESOR LUIS SALAZAR, Médico general, especialista en alergias

Los alimentos requieren especial atención no solo por el valor nutricional que le proporcionan al cuerpo humano, sino por los ingredientes alergénicos que pueden tener y que afectan la salud.

Si bien todos los alimentos pueden provocar alergias, el cuerpo humano tiene múltiples maneras de reaccionar ante esos estímulos que identifica como una amenaza.

El sistema inmunológico de cada persona funciona distinto cuando quiere proteger al cuerpo de proteínas extrañas o dañinas. Pescados, salsas, frutas, entre otros, puede identificarlos como un alérgeno que debe ser atacado y eliminado por las defensas inmunológicas a través de anticuerpos.

Estos elementos compuestos de proteínas, se unen al alérgeno o alimento que produce la afección, y desarrollan una reacción alérgica. Náuseas, dolor abdominal, hinchazón del cuerpo, vómito, diarrea, inflamación de los labios y erupciones cutáneas, son algunos de los síntomas que desencadena este proceso.

“La mayoría de las alergias alimenticias no atentan contra la vida del paciente. Lo ideal es que las perso-

nas identifiquen claramente qué alimento las genera, para poder evitarlo y prevenir que los síntomas sean muy peligrosos”, asegura el médico Luis Salazar.

El umbral es la cantidad mínima de alérgeno que provoca una reacción alérgica. Cada persona tiene un límite diferente. El consumo de un alimento particular, genera diversos efectos en el cuerpo. La reacción completa depende de las características de su organismo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), por lo menos el 4 por ciento de los adultos y el 6 por ciento de los niños que habitan en el planeta, padecen una alergia alimentaria, lo que no significa que sufran de una intolerancia alimentaria. Una reacción alérgica se presenta poco tiempo después de haber ingerido el alimento que la produce. Una intolerancia está relacionada con el paso de mayor tiempo para que se desencadenen los síntomas. Además, hay ausencia de una respuesta inmunológica, hinchazón, diarrea o estreñimiento.

Actualmente, el único tratamiento comprobado para combatir la alergia alimentaria de forma eficaz y saludable es evitar el alimento.

La urticaria, una voz ronca y las sibilancias, son los signos principales de esta condición. También se genera hinchazón de los labios y síntomas de alergia bucal, como picazón en la boca, la lengua y la garganta. Estas reacciones pueden afectar diferentes zonas del cuerpo, pero lo más probable es que aparezcan erupciones en la piel, especialmente en el abdomen.

“El maní, las nueces y el chocolate son algunos de los alimentos que más alergias desencadenan en los adultos. Aunque es más común que esta población sufra de intolerancia alimentaria”, asegura Salazar.

Las personas que padecen este tipo de intolerancia generalmente carecen de Lactasa. Esta enzima digestiva interviene en el proceso de descomposición de la lactosa y el azúcar de la leche. Esta debilidad hace que las bacterias intestinales fermenten estos elementos y se produzcan flatulencias, diarrea y dolor abdominal.

Clínica Medellín

Alta complejidad médica
al servicio de tu bienestar

- Urgencias.
- Hospitalización.
- Cirugía general y especializada.
- Consulta externa especializada.
- Unidad de Cardiología.
- Unidad de Cuidados Intensivos.
- Unidad de Cuidados Coronarios y Especiales.
- Unidad de Oncología.
- Unidad de Sueño.
- Ayudas Diagnósticas y Terapéuticas.
- Medicina Transfusional y Banco de Sangre.

Estamos comprometidos con tu salud a través de la calidad, experiencia y atención cálida de nuestro personal.



Central de citas 448 9003 · www.clinicamedellin.com
Sede Centro: Calle 53 No. 46-38 Conmutador: 356 8585
Sede El Poblado: Calle 7 No. 39-290 Conmutador: 311 2800
Sede Occidente: Carrera 65 B No. 30-95 Conmutador: 444 6152



La Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) señala que el diagnóstico y cura de las alergias alimenticias durante la infancia tienen una tasa de éxito superior al 80 por ciento.



Las alergias alimentarias son un problema que afecta cada vez más a la población. El estilo de vida actual, con dietas desordenadas, y las propiedades de los alimentos, intervienen en el desarrollo de estas afecciones. Su nivel de incidencia depende en parte de la edad o género de la persona afectada. Esta condición involucra especialmente a niños y jóvenes que demuestran incompatibilidad con alimentos como la leche, el huevo y los pescados.

Para diagnosticar este tipo de alteración, es necesario realizar una prueba cutánea (contacto del alimento con la piel). Un resultado positivo de este examen, no necesariamente indica que hay una alergia. Como no es un procedimiento definitivo, se debe proceder con un test de provocación oral (el ingrediente sospechoso se oculta en otra sustancia) o con una dieta de eliminación (ingerir los alimentos que presumiblemente están provocando los síntomas).

Según investigaciones de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC), este conjunto de síntomas se puede diagnosticar y curar durante la infancia.

La institución señala que los tratamientos durante esa etapa de la vida tienen una tasa de éxito superior al 80 por ciento. Esta terapia pretende que al administrar de forma progresiva el alérgeno, se construya una respuesta del sistema inmunológico que desarrolle una especie de tolerancia a esos componentes.

Actualmente, el único tratamiento comprobado para combatir la alergia alimentaria de forma eficaz y saludable es evitar el alimento, es decir, eliminarlo por completo de la dieta para no estar expuesto a la amenaza. Se han producido vacunas antialérgicas y probióticos para controlar estas reacciones, pero ninguno de estos recursos ha tenido resultados completamente satisfactorios ●





La Unidad nace como respuesta de ayuda a las personas que padecen enfermedades oculares relacionadas con la *Diabetes Mellitus*. En la actualidad muchos usuarios presentan alteraciones visuales severas como consecuencia de esta enfermedad y decidimos ser pioneros a nivel nacional dedicándoles toda una unidad especializada para el tratamiento integral de sus necesidades.

DATOS DE INTERÉS

La Diabetes Mellitus (DM) es una enfermedad que puede aparecer desde etapas muy tempranas de la vida (Diabetes tipo I), o aparecer en la adultez (Diabetes tipo II), ésta última, frecuentemente asociada a obesidad.

La retina, a diferencia de la córnea o el cristalino, hasta la fecha no tiene forma de ser reemplazada, esto quiere decir, que lo que se daña, es irreversible.

La Diabetes es la principal causa de nuevos casos de ceguera en adultos entre los 20 a 72 años. Otra complicación asociada a la Diabetes, es el Edema Macular Diabético. La mácula es la zona de la retina que se encarga de la visión de detalle, de colores, de lectura.

MODELO DE ATENCIÓN



- 1 **OFTALMOLOGÍA:** Se hace una valoración del estado ocular de los pacientes diabéticos. Según el nivel de compromiso de su retina se establece un "plan de manejo" personalizado y se remite al especialista.
- 2 **MEDICINA INTERNA:** El especialista realiza una valoración inicial y posteriormente el respectivo seguimiento al tratamiento, apoyado en exámenes de laboratorio, controlando la condición y evitando complicaciones.
- 3 **NUTRICIÓN:** Valoración integral con el objetivo de mantener un estado metabólico óptimo a través de dietas y alimentación saludable.
- 4 **GRUPO DE EDUCADORAS:** Acompañamiento a pacientes y sus familias en el proceso de tratamiento. Brindan soporte educativo para que los pacientes diabéticos disfruten de una calidad de vida óptima.

Unidad de Diabetes y Salud Ocular

Tratamiento Integral al Paciente Diabético

TECNOLOGÍA BIO-MÉDICA

La unidad cuenta con equipos bio-médicos de vanguardia para el tratamiento de esta condición tales como:

- InBody 170
- Electrocardiógrafo Cardio Perfect
- Angiógrafo
- Tomógrafo OCT
- Equipos Láser
- Equipos para cirugía Vitro-Retinal

GRUPO MÉDICO MULTIDISCIPLINARIO



NUESTRO OBJETIVO

Realizar un control adecuado del paciente diabético con afectación visual, apoyado en un grupo de especialistas

EXÁMENES DIAGNÓSTICOS

Ofrecemos al usuario un completo paquete de servicios diagnósticos para conocer a profundidad la situación de cada paciente y determinar de forma confiable y oportuna el tratamiento a seguir:

- Angiografía Fluoresceínica
- Tomografía
- Tratamiento con láser
- Paquete de exámenes de laboratorio

SERVICIOS

Consulta externa en Oftalmología, Medicina Interna y Nutrición.

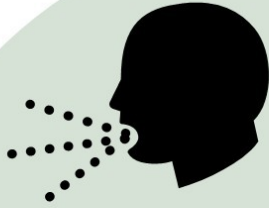
Asesoría y acompañamiento permanente, seguimiento y control de cada paciente con la coordinación y programación de citas, terapias y exámenes.

Ciclos de charlas académicas.

Soporte educativo y emocional al paciente y su familia.

Sede Principal Cra. 47 Sur No. 8C - 94 PBX (2) 511 0200 Ext: 229
Cali - Colombia
Síguenos @clinicaofta

(CON TU CUERPO
conjuntos)



LA TOS

Es un reflejo mediante el cual se eliminan secreciones o cuerpos extraños de la vía respiratoria. Puede ser seca o húmeda y se produce por distintas causas, como infecciones virales o bacterianas, alergias, cambios de temperatura, ambientes contaminados o patologías respiratorias. Según su tiempo de duración se clasifica en aguda o crónica, cuando se mantiene por más de ocho semanas.

DE 4

A 10 DÍAS DURA EL PERIODO NORMAL DE UN RESFRIADO COMÚN EN AUSENCIA DE COMPLICACIONES.

Cambios de clima

Toser y tener la nariz congestionada suelen ser señales de un resfriado común, sin embargo, requieren cuidados para su pronta recuperación.

RESFRIADO



CONGESTIÓN NASAL

Se produce cuando se inflaman las membranas que recubren la nariz a causa de la dilatación de los vasos sanguíneos. Genera rinorrea o goteo nasal, en algunos casos acompañado de estornudos, y evoluciona con la producción de una mucosidad más espesa. Aunque es un síntoma común, puede ser muy molesto cuando interfiere con los oídos, la garganta y causa dolor de cabeza.

1%

DE LOS CASOS DE UN RESFRIADO PUEDEN PROVOCAR PATOLOGÍAS SERIAS, COMO SINUSITIS, INFECCIONES DE OÍDO O ASMA

CUIDADOS

Para ambos casos los expertos recomiendan no exponerse a bajas temperaturas y beber mucho líquido, una buena hidratación es el mejor mucolítico que existe. ¿Cuándo acudir al médico? Si la tos y la congestión se da en pacientes de riesgo: niños pequeños, adultos mayores o mujeres embarazadas. También cuando alguno de los dos síntomas produzca mucha dificultad respiratoria.



Clínica
La Colina

Con el respaldo de Clínica del Country



AQUÍ ESTAMOS
CUANDO TU FAMILIA
MÁS NOS NECESITA.

EXPERTOS EN ATENCIÓN DE **URGENCIAS**.

SALAS DE CIRUGÍA DE ALTA COMPLEJIDAD.

HOSPITALIZACIÓN CON MÁS DE 120 CAMAS.

CENTRO MÉDICO CON **43 ESPECIALIDADES**,
APOYO DIAGNÓSTICO Y LABORATORIO CLÍNICO.

CUIDADOS INTENSIVOS PARA ADULTOS Y NEONATOS.

www.SuperSalud

Avenida Boyacá – Calle 167 • PBX: 489 7000
www.clinicalacolina.com

(CON TU CUERPO
ten en cuenta)

MANCHAS INDUCIDAS POR EL SOL

La **exposición al sol** puede provocar en la piel máculas pardas o azuladas (hiperpigmentación) y otras blancas (hipopigmentación). Puede haber enrojecimiento de la piel cuando hay especial sensibilidad a sus rayos.

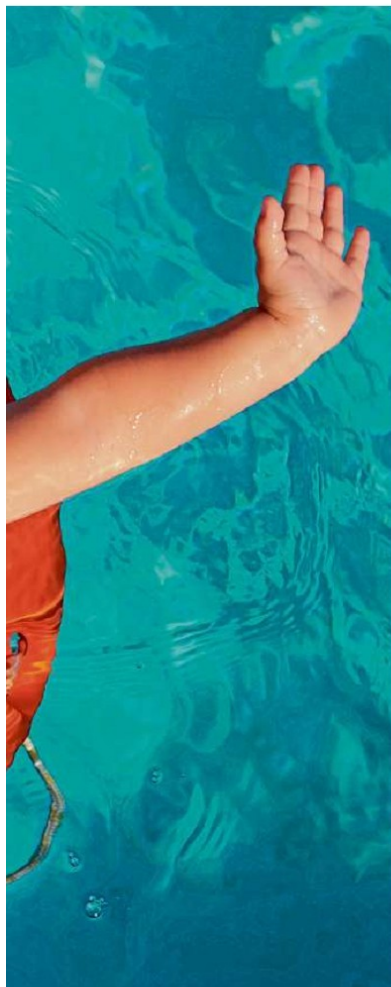
ASESORA
CLARA PATRICIA ORDOÑEZ
Dermatóloga - D. Pediatra

HIPERPIGMENTACIONES

Entre las hiperpigmentaciones más frecuentes se encuentran:

- 1 El melasma:** máculas pigmentadas en la cara, se acentúan con la exposición al sol. Es más frecuente en mujeres. Los factores asociados son el embarazo, el uso de anticonceptivos, las alteraciones en la tiroides, uso de cosméticos. El tratamiento es tópico con sustancias como hidroquinona, ácido glicólico, peeling químicos y una adecuada protección solar.
- 2 La hiperpigmentación inducida por medicamentos:** se producen lesiones en áreas expuestas y en mucosas. El sol puede acentuarlas. Son máculas azul-grisáceas. Los medicamentos implicados con mayor frecuencia son los anti-maláricos, amiodarona, la minociclina, los antidepresivos y los anti-convulsivantes.
- 3 La dermatitis berloque:** ocurre por el contacto de sustancias, de cítricos o de perfumes y cosméticos, que contienen aceite de bergamota más la exposición al sol. Hay enrojecimiento o eritema de la piel en la zona expuesta, a veces con formación de ampollas, a la semana aparece una pigmentación parda, que mejora espontáneamente en aproximadamente cuatro semanas.

(CON TU CUERPO
ten en cuenta)



HIPOPIGMENTACIONES

Entre las hipopigmentaciones o máculas blancas más frecuentes, sobre todo en niños, está:

La Pityriasis alba: hay máculas hipopigmentadas con leve descamación en las mejillas, en forma simétrica, sin otros síntomas asociados. Aparecen después de la exposición al sol y persisten durante meses, se resuelven espontáneamente. Requieren adecuada protección solar y el uso de emolientes.

EXPOSICIÓN AL SOL

Uno de los efectos crónicos de la exposición al sol es el cáncer de piel, cuya incidencia ha ido en aumento en los últimos años y es una de las causas más frecuentes de consulta. Ante la presencia de una lesión persistente en áreas expuestas de la piel (cara, brazos, V del escote), que aumente de tamaño, forme costra o sangre, cambie de color, se vuelva asimétrica, tenga un borde irregular, se debe consultar al dermatólogo.

(CON TU CUERPO
ten en cuenta)



RECOMENDACIONES

En todos los casos de lesiones inducidas o acentuadas por la exposición al sol, se recomienda una adecuada protección solar que incluye:

- 1 Evitar la exposición al sol entre las 10:00 a.m. y las 2:00 p.m.
- 2 Utilizar ropa protectora, camisas con mangas largas, sombreros de ala ancha y gafas.
- 3 Aplicar protector solar: protectores solares con un SPF (Factor de Protección Solar) mayor de 30, recordando que ningún protector puede bloquear el 100 por ciento de los rayos solares.
Ser de amplio espectro, es decir, proteger de la radiación ultravioleta A (UVA) y B (UVB).
Indicar el tiempo que es resistente al agua. Normalmente varía entre 40 y 80 minutos. No existen protectores a prueba de agua o sudor. Las opciones disponibles incluyen cremas, lociones, geles, spray, que se escogen de acuerdo con el tipo de piel y el área a proteger.
- 4 Ser muy cuidadoso cuando se encuentren cerca al agua, la nieve o la arena, porque reflejan e intensifican los rayos del sol y aumenta el riesgo de quemadura solar.
- 5 La protección solar debe iniciarse en la infancia, porque los niños están más tiempo al aire libre.



AVANZADO CENTRO DE DIAGNÓSTICO ESPECIALIZADO EN OFTALMOLOGÍA



Precisión, confiabilidad y calidad que garantizan la seguridad de nuestros pacientes. Servicio integral soportado por la experticia de nuestros profesionales de la mano con la última tecnología al servicio de sus ojos.

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



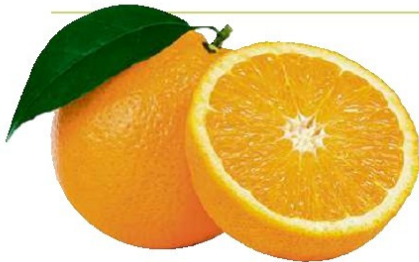
Citas: 444 0593 | Información: 262 6363 | servicioalcliente@clnicasandiego.com.co
www.clinicasandiego.com.co |  |  | Cra. 43 #29 - 35 | Medellín - Colombia

(CON TU CUERPO
vida actual)

PARA SABER MÁS

CUIDE SU CORAZÓN Y GANE VIDA

La obesidad es un problema global que está incrementando la carga de enfermedades no transmisibles (ENT), entre ellas las cardíacas, y América Latina no se escapa de esta tendencia. Según un estudio publicado en la revista *Plos One*, se calcula que para el año 2030 más del 50 por ciento de los hombres y más del 60 por ciento de las mujeres de América Latina serán obesos. Según la Organización Mundial de la Salud un 80 por ciento de los infartos prematuros se pueden prevenir al mantener una dieta balanceada, actividad física regular y al abandonar el consumo de tabaco.



ZUMO DE NARANJA RICO EN ANTIOXIDANTES

Investigadores de la Universidad de Granada, en España, desarrollaron una nueva técnica para medir la actividad antioxidante de algunos alimentos. El estudio revela que los zumos de cítricos, como la naranja y el limón, tienen valores diez veces superiores a los que indican los métodos de análisis actuales. Para estudiar estos compuestos en el laboratorio se utilizan técnicas que simulan la digestión de los alimentos en el aparato digestivo, de tal forma que se analiza solo la capacidad antioxidante de aquellas sustancias que potencialmente se absorben en el intestino delgado.

35,3

MILLONES DE PERSONAS INFECTADAS DE VIH HAY EN TODO EL MUNDO, SEGÚN UN CÁLCULO DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.



ADIÓS A LAS CANAS SIN TINTURAS

Científicos de la Universidad de Bradford (Reino Unido) y de la Universidad de Greifswald (Alemania), desarrollaron una crema para luchar contra el vitiligo a base de una enzima que se activa por la presencia de luz UVB. La sorpresa fue que, cuando aplicaron la crema a 2.411 pacientes, observaron que además también se recuperaba el color del cabello y las pestañas.



REÍR REDUCE EL UMBRAL DEL DOLOR

- ▶ Un estudio de la Universidad de Oxford, revela que la risa verdadera y no una de compromiso, es la mejor medicina, ya que las endorfinas liberadas por el cerebro ayudan a controlar el dolor y promueven la sensación de bienestar de la misma manera que lo hace la realización de actividad física.
- ▶ Además, el psiquiatra estadounidense William Fry, creador de la gelotología, ciencia que estudia los efectos de la risa en el cuerpo y la mente, indica que cinco minutos de risa equivalen a 45 minutos de ejercicio ligero.



(TEN EN CUENTA)

Si una fiebre supera los 40°C, se considera muy alta y peligrosa. La temperatura corporal, en individuos sanos, es normal si se sitúa en torno a 36,8°C.

39

ES LA EDAD EN QUE LAS MUJERES ALCANZAN SU MAYOR INGRESO, SEGÚN LA REVISTA FORBES.

CON TU MENTE)

PARA LA CIENCIA, LOS 30 SON LA ÉPOCA MÁS FELIZ DE LA VIDA

LOS RECUERDOS MÁS GRATOS

UnitedHealthcare le preguntó a ciudadanos mayores de 65 años en Estados Unidos qué época de su vida recordaban con más cariño, el 44 por ciento escogió los 30.

EL PICO DEL GENIO

La Oficina Nacional de Investigación Económica de Estados Unidos analizó la edad en que los premios Nobel producían su más brillante trabajo, la ubicaron entre los 35 y los 40 años.

CONFIANZA

Según un estudio de la Universidad de Texas, los hombres y las mujeres se sienten más cómodos con sus cuerpos durante esta década.



ADULTOS MAYORES, FUERTES Y ACTIVOS

La mejor manera de practicar una actividad física en personas mayores es con la guía de un profesional. Se deben tener metas alcanzables y acordes a la edad.

ASESOR JORGE IVÁN PALACIO URIBE - Médico-cirujano, especialista en medicina de la actividad física y el deporte, médico deportólogo adscrito a Cooameva MP

Como en todas las etapas de la vida, la práctica del ejercicio también resulta fundamental para los adultos mayores, aunque la mayor ganancia se da en los casos en que el hábito viene desde la juventud. Según explica el doctor Jorge Iván Palacio Uribe, médico - cirujano y especialista en medicina de la actividad física y el deporte de la UPB, médico deportólogo de Coomeva MP, mantenerse activos evita la aparición de sarcopenia o pérdida de masa muscular.

“Con los años, y cuando no se practica ejercicio físico de forma regular, las personas pueden llegar a desarrollar sarcopenia, o pérdida de masa muscular, lo cual se agrava en los adultos mayores por la menor ingesta de proteína, que también contribuye a mantener la masa muscular. Entonces, se entra en un círculo vicioso, en el cual a mayor sarcopenia menor capacidad de realizar ejercicio físico y a menor práctica de ejercicio físico, mayor sarcopenia”, explica el especialista.

Para romper este ciclo, lo mejor es empezar a hacer actividad física de forma guiada, de manera que se trabajen todos los frentes requeridos. Hay que empezar a fortalecer los músculos y realizar trabajo de tipo aeróbico al mismo tiempo, lo que sucede muchas veces es que, tras una vida de sedentariedad, años de trabajo de escritorio y quizás algunos kilos de más y la aparición de condiciones como obesidad y consecuentemente enfermedades como la diabetes o la hipertensión, iniciar la práctica deportiva sin guía puede resultar inoficioso, frustrante y, peor aún, generar lesiones.

ALIMENTACIÓN

Resulta fundamental no dejar de lado la ingesta de proteína, especialmente la de origen animal, que es la que más aportes da para mantener la masa muscular. Si ha decidido no consumir carnes rojas, incluya pescado y pollo, así como proteínas de origen vegetal. En ciertos casos se hace necesario suministrar suplementos proteicos, pero siempre debe hacerse bajo la supervisión de un especialista, para evitar daños renales.



(CON TU MENTE) abuelos

BUSQUE ORIENTACIÓN

En el desarrollo de su actividad profesional, el doctor Palacio ve llegar personas mayores que han decidido iniciar actividad física por su cuenta y que en unos pocos días suspenden a causa de dolores o lesiones. “Por eso lo mejor es una práctica guiada, en la que se trabaja la parte cardiovascular, la fuerza muscular y la propiocepción o equilibrio, con la ventaja de que los músculos son algunos de los órganos más agradecidos del cuerpo, que se pueden trabajar toda la vida”, explica.

Ya hay que entrar a determinar otras cosas, como el género, pues normalmente los hombres, que tienen mayor ingesta de calorías, llegan con mayor peso y las mujeres, por su parte, ven agravada su condición de sedentarismo por cuenta de la menopausia y los consecuentes problemas óseos. Así, el doctor Palacio propone lo que denominan la rehabilitación cardíaca de factores de riesgo, para llevar a las personas a habituarse poco a poco al ejercicio y disminuir riesgos a futuro, como por ejemplo el de la ocurrencia de un infarto. Con respecto a la práctica de deportes específicos, como por ejemplo tenis o golf, las personas que han llevado una vida activa y están habituadas a determinadas disciplinas, pueden seguir haciéndolo con la vigilancia del caso, y siempre con un trabajo extra de fortalecimiento para evitar lesiones. También hay aquellos que si bien nunca desempeñaron un deporte, llega un momento en el que quieren hacerlo, esto también es posible, pero antes se debe pasar por el proceso de acondicionamiento indicado, para que la práctica sea más segura.



“Es importante que las personas se ubiquen muy bien en su momento de vida y condiciones y busquen unas metas sensatas y alcanzables, no es tiempo de pensar en el deporte como una actividad competitiva –aunque hay excepciones–, sino más bien como una actividad que les traerá grandes beneficios físicos, mentales e incluso en el campo de la socialización, pues se abren nuevos espacios para conocer personas de su misma edad en la búsqueda de objetivos similares”, reflexiona el doctor Palacio.

Así que ya lo sabe, no importa su edad, si todavía el ejercicio no forma parte de sus hábitos de vida, cuanto más pronto empiece, mejores resultados obtendrá. No se trata de convertirse en un súper atleta, la idea es fortalecer su cuerpo y su espíritu para que con el paso de los años ambos estén más fuertes y le permitan tener una vida más plena y saludable •



FUNDACIÓN VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad



Un Hospital seguro y humano especialista en alta complejidad

- Trasplante de órganos • Neurocirugía
- Reemplazos articulares • Cirugía de tórax • Cirugía de columna
- Clínica del dolor • Manejo integral de cáncer • Medicina nuclear molecular
- Chequeo médico preventivo • Radioterapia conformacional • Cirugía cardiovascular adulto • Cirugía cardiovascular pediátrica • Cirugía ortopédica oncológica
- Unidad de alta complejidad obstétrica • 9° piso VIP • Quimioterapia

Más de 100 especialidades y servicios



www.valledellili.org

- Más de 400 Médicos especialistas, sub especialistas y profesionales de la salud • Categoría de Excelencia en la Acreditación en Salud otorgado por ICONTEC • Infraestructura hospitalaria de 100.000 metros cuadrados y 500 camas
- Entre las 5 mejores clínicas de Latinoamérica según el ranking de la Revista América Economía.

MI HIJO TIENE CÁNCER

Tan importante como el tratamiento oportuno y adecuado, resulta la actitud con que se asume esta situación por parte del paciente y su familia.

ASESOR
HAROLD EDWIN
NAVIA RAMÍREZ,
médico y gestor
nacional de Cáncer
y Salud Mental,
adscrito a Coomeva,
Sector Salud

“El diagnóstico de cáncer se asocia inmediatamente a un desenlace inevitable, la muerte...”, reflexiona el médico y gestor nacional de Cáncer y Salud Mental de Coomeva Sector Salud, Harold Edwin Navia Ramírez, pero no siempre es así; el proceso resulta aún más frustrante, cuando es un niño, quizás su hijo, quien padece la enfermedad.

“Esta reacción inconsciente, que surge casi de inmediato asociada al diagnóstico de un miembro de la familia, en este caso un niño, conlleva una sensación de desasosiego y estrés que muchas veces determina un estado de tristeza y desesperanza, que les impide ver con optimismo las opciones de tratamiento”, explica el profesional. Claro, cuando nos enfrentamos al diagnóstico de cáncer en un niño, el estrés suele ser mayor, pues se suma la sensación de impotencia de ver como se le truncan sus sueños; esto sin contar con el inevitable camino que se inicia por exámenes, citas médicas, tratamientos (que suponemos serán dolorosos para el pequeño).

ACTUAR CON CONSCIENCIA

En este estado de dolor e incertidumbre, y aun con la mejor disposición para acompañar a ese ser querido, es normal que las familias cometan errores, pues mientras asumen la información y sus implicaciones, todos los sentimientos que los embargan a veces no permiten actuar con claridad. Por eso es importante conocer el proceso de duelo al cual se enfrentan, sus etapas y las cosas que pueden surgir en ellas.

Así lo explica el doctor Navia: “Al recibir el diagnóstico de cáncer para un niño, sus familiares presentan un duelo, que implica el proceso de adaptación emocional a esta situación de estrés o potencial pérdida. Las reacciones del entorno familiar, se darán según la etapa de duelo en la cual se encuentren: negación; enfado, indiferencia o ira; negociación; depresión y aceptación”.

Así, en la fase de negación, al no aceptar el evento y por ende el diagnóstico, se puede dejar de lado el tratamiento, llegando a buscar opiniones u opciones diferentes, que no siempre son adecuadas; en la fase de



Realice un frente común con los profesionales de la salud, familiares y amigos: esto es un paso de un largo camino que es la vida.

enfado, por su parte, puede pasar que la atención se enfoque tanto en la búsqueda de razones y/o culpables, que se altere la dinámica familiar y se genere un ambiente hostil no propicio para el niño, ya que se desvía la atención de buscar la curación. En la fase de negociación, algunos buscan “soluciones mágico-religiosas”, y si bien la religión o la creencia en un ser superior es válida, algunos se quedan esperando un “milagro” y dejan el tratamiento.

El doctor Navia aclara que “estas etapas son normales, y que por ello resulta fundamental el acompañamiento de equipos de salud entrenados, para minimizar el abandono del tratamiento y la disfunción familiar que se puede generar por el inadecuado manejo del duelo”. Así que si bien no siempre se puede evitar caer en alguno de estos errores, hay que tener una red de apoyo social o profesional, para no quedarse en un círculo vicioso y vivir el proceso con una actitud más sana.

iatm
INSTITUTO DE ALTA TECNOLOGÍA MÉDICA

Resonancia Magnética General y Especializada

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

Tomografía multicorte de 64 canales

Cardiología no invasiva y vascular periférico

Ecocardiografía

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

Electrocardiografía

Prueba de esfuerzo

Grupo de investigación

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



IATM,
un Instituto de
San Vicente
Fundación

NÚMERO ÚNICO 448 448 1

• Sede Poblado
• Sede Ciudad del Río • Sede La 80
• Sede Hospital Universitario
de San Vicente Fundación
www.iatm.com.co
Medellín - Colombia



“Los padres deben saber que son los pilares sobre los cuales el paciente y su familia se apoyarán para superar la situación...”.

COMUNICARSE EFECTIVAMENTE

Una de las dudas más grandes en estos casos, tiene que ver con qué comunicar al niño y demás menores cercanos, lo cual varía dependiendo de la edad y circunstancias. En palabras del doctor Navia: “De acuerdo con la edad del niño y la de sus hermanos y círculo más cercano, entendiendo su capacidad cognoscitiva, se debe explicar la situación, con el acompañamiento de equipos de salud (psicólogos, trabajadores sociales...), siempre haciendo énfasis en términos positivos, eliminando las sensaciones de culpabilidad en cualquier miembro de la familia y buscando cómo todos pueden participar del proceso de tratamiento y recuperación de una manera positiva y propositiva”.

Con respecto a círculos menos íntimos, como el colegio y los amigos: “El ideal es generar espacios con el entorno

inmediato, que permitan aclarar dudas y hablar de las restricciones que se necesitan en el día a día, enfocándose en que el niño encuentre en estos escenarios un ambiente de apoyo a su proceso; el ampliar el círculo a estos entornos, tiene un impacto muy positivo en los resultados en salud, ya que permite minimizar la sensación de aislamiento y discapacidad del niño, con el consecuente impacto positivo sobre su salud”.

Para lograr todo ello, los padres deben tener plena consciencia de la situación y el estrés que genera, así como de la necesidad de afrontar el duelo. “Deben saber que son los pilares sobre los cuales el paciente y su familia se apoyarán para superar la situación, lo cual implica ser conscientes del impacto que tienen sus acciones, gestos y estado de ánimo. Esto genera un ambiente que permite al niño afrontar su enferme-

dad con más herramientas emocionales, y obtener mejores resultados”.

El doctor Navia ha recolectado experiencias de familias que han pasado por estos procesos, y cuando lo afrontan de manera positiva, los beneficios son evidentes. “Al hablar con personas que han vivido situaciones similares, encontramos elementos comunes, empezando por cómo la enfermedad los llevó a replantearse las cosas que tienen importancia en sus vidas, y a valorar la presencia de los seres queridos; destacan el valor de las palabras de aliento y las caricias sinceras; se da un nuevo valor a las pequeñas cosas que en otras situaciones ignoramos por la falsa sensación de que tenemos la vida asegurada y que la sonrisa que hoy no damos, estará allí mañana para nosotros. Es reconocer lo frágiles que somos, pero lo fuertes que podemos ser cuando lo necesitamos” •

ACOMPÑE AL NIÑO DE MANERA ADECUADA

Si en su familia hay algún niño diagnosticado con cáncer, estas son algunas cosas para tener en cuenta:

- ▶ Busque ayuda, apóyese en equipos multidisciplinarios de las unidades de atención oncológica.
- ▶ Escuche historias de pacientes y familias que han estado en esa misma situación y la han superado, esta retroalimentación positiva resulta fundamental para superar momentos de duda.
- ▶ Realice un frente común con los profesionales de la salud, con sus familiares y amigos, con un solo objetivo y convicción: esto es tan solo un paso de un largo camino que es la vida.
- ▶ Ponga en práctica la frase del filósofo Séneca: "Es parte de la cura, el deseo de ser curado", por eso los pensamientos y deseos deben ser positivos para que el medicamento haga su efecto.

ABANDONO DEL TRATAMIENTO

Se debe evitar el abandono del tratamiento, de ahí la importancia de una buena comunicación entre el equipo de salud a cargo del tratamiento del niño y la familia, que sea abierta y de confianza, que permita exponer los temores y hablar de sus sentimientos, para que en conjunto se aclaran las dudas sobre el proceso médico y su pronóstico y se brinde el apoyo que se requiera, evitando el abandono del tratamiento.



PORQUE LA VISIÓN ES EL SENTIDO MÁS IMPORTANTE

Ofrecemos servicios de calidad



NUESTRO PORTAFOLIO

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

visiLaboSupersalud

La visión de la ciencia al servicio de tus ojos

☎ Línea única: 448 17 01

Sede principal: carrera 48 No. 19 A - 40, Sector Ciudad del Río
Edificio Torre Médica / Sede Oriente: calle 42 No. 56 - 39



Síguenos en:  / Clofan

CrossMedia



DE NOVIOS A ESPOSOS

Si bien el matrimonio es una etapa de crecimiento y madurez, no por ello hay que perder la magia del noviazgo. Hay maneras de lograr un matrimonio feliz.



ASESOR DAVID GUTIÉRREZ GONZÁLEZ.
 sicólogo de la Universidad San Buenaventura, con
 maestría en sexología y educación sexual

Es la broma eterna, se dice que llega el matrimonio y se acaba la dicha, que todo cambia para mal y no queda ni el recuerdo de los buenos momentos del noviazgo. Clichés, estigmas, si bien hay malos matrimonios, también hay parejas que viven años y años de felicidad, que logran pasar por momentos muy duros y aún siguen enamorados y apoyándose, ¿cómo se logra esto?

Si bien la relación y las responsabilidades cambian, se puede sacar tiempo para pasar a solas, recobrar los detalles y validarlo como el compañero elegido.

“No hay una fórmula”, anota David Gutiérrez González, sicólogo de la Universidad San Buenaventura, con maestría en sexología y educación sexual, pero sí que hay muchas cosas que aportan para que esto sea posible. “Es importante conocer bien al otro, sus cualidades, pero también las cosas que no nos gustan tanto. Si uno piensa que el otro es perfecto, todavía necesita tiempo para conocerlo mejor, y no hay un tiempo establecido para ello, pero se dice que la fase de idealización puede durar entre algunas semanas y un par de años, así que esto da un parámetro”, anota el sicólogo.

También es importante saber qué cosas tienen en común –ideas sobre tener hijos o no y sobre su crianza, o sobre el manejo de la economía, por ejemplo-. Resultan también fundamentales los valores el estilo y filosofía de vida, las familias de origen y muy especialmente, la confianza que les genera la otra persona; y si bien esto no garantiza que el matrimonio marche sobre ruedas, es un punto de partida más aterrizado y realista.



(CON TU MENTE)
a dúo



¿CÓMO PROTEGER LA RELACIÓN?

- ▶ Conocer al otro.
- ▶ Creer en su buena fe.
- ▶ Poner siempre de manifiesto las similitudes y cosas en común y elegir centrar la atención en ellas.
- ▶ Actuar con humildad, lo que no implica dejarse maltratar.
- ▶ Aprender a negociar cuando llegan las dificultades o las diferencias.

EL TEMIDO CAMBIO

No se puede negar que al contraer matrimonio e ir a vivir juntos –si no convivían antes–, hay un cambio en la dinámica y las responsabilidades de la pareja, pero no debería ser tan complicado, “a veces el cambio se da porque uno o los dos llegan tan prevenidos con el preconcepto de que las cosas ya no serán iguales, que inyectan eso a la relación. Claro, convivir no siempre es fácil, sin embargo, las diferencias se pueden negociar si conozco bien a la otra persona”, reflexiona David Gutiérrez.

Aparecen momentos más críticos como la llegada del primer hijo, pues es conocido que en ocasiones uno de los integrantes de la pareja “abandona” al otro para dedicarse a su rol de padre, y se olvida que también tiene un rol como esposo, por eso hay que hacer consciencia de las necesidades específicas de cada etapa. Es en momentos como estos que resulta aún más determinante recobrar la complicidad entre la pareja y traer nuevamente a la cotidianidad esas cosas que disfrutaban como novios.

Si bien la relación y las responsabilidades han cambiado, se puede sacar tiempo para pasar a solas, recobrar los detalles para con el otro y validarlo como el compañero que se ha elegido. Quizás sea tiempo de recordar que durante el noviazgo se gozaba con cosas muy simples que no es difícil revivir, es más un asunto de decisión para dar soporte a la relación en un momento de crecimiento importante.

Lo otro, es mantener siempre presente la comunicación entre los integrantes de la pareja, en palabras del psicólogo Gutiérrez: “hay que saber escuchar al otro, ponerse en su lugar y terminar de oírlo antes de responder; otra cosa importante es no tomar las cosas como un ataque y creer en la buena fe de la persona que se ama, en lugar de dudar de todo y pensar que no me quiere, que me engaña. Claro, el otro se equivoca, como yo, pero hay que asumir que no tiene mala fe”.

El asunto tiene que ver con la mirada que se le da a las cosas que pasan en el día a día de la relación, y siempre será más fácil ponerle buena cara cuando se conoce al otro y se miran sus aciertos y desaciertos en la justa medida •

38

PUNTOS DE SERVICIO

Medellín, Rionegro, Bogotá, Ibagué, Pereira,
Piedecuesta, Villavicencio, Valledupar

La Mejor Opción en Salud Visual

PREGUNTA POR NUESTROS SERVICIOS

- Consulta de optometría • Monturas oftálmicas • Gafas de sol
- Lentes de contacto • Lentes oftálmicos personalizados
- Lentes polarizados espejados con fórmula oftálmica



VISITA TAMBIÉN NUESTRA CLÍNICA DE OFTALMOLOGÍA



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



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

LINEAS DE ASIGNACIÓN DE CITAS



Clínica de Oftalmología:
(574) 266 00 22



Red de Ópticas:
(574) 444 44 47



/SantaLuciaOSL



/CalidadEnVision



/SantaLuciaOSL



/SantaLuciaOSL

| www.osl.com.co

(CON TU MENTE
armonía es salud)

EL CAMBIO

¿CÓMO SACAR LO MEJOR DE ÉL?

Inherente a la vida, al ser humano, el cambio se constituye en algo normal, así como respirar o dormir. El cambio ha permitido la evolución de las especies y de las civilizaciones.

ASESOR ÓSCAR DANILO MESA PATIÑO

Psicólogo clínico, organizacional y ocupacional, adscrito a Coomeva

Cambio es mutación, transformación, transición, metamorfosis. El ser humano, desde que nace hasta que muere, está en permanente cambio y la manera positiva o negativa como lo afronte marca el rumbo de su vida. Como lo dejó claro Charles Darwin en su teoría de la evolución de las especies: Solo aquellos individuos o sociedades que se adaptan a los cambios sobreviven, los demás desaparecen. A este proceso lo llamamos evolución.

Tememos a lo desconocido, a lo por descubrir, a lo incierto, al futuro, al no saber qué va a pasar: ¿Seré capaz de salir adelante solo?, y con estos pensamientos permanecemos en todas partes, menos en la realidad. Es el miedo el que nos hace dudar de que seamos capaces de enfrentarnos a un nuevo trabajo, a conocer gente nueva; es el miedo el que nos dice que no podremos.

UN MUNDO DE “FANTASÍAS”

Ante el miedo, las personas suponemos cosas. Generalmente en nuestra cultura cuando fantaseamos, lo hacemos a partir del miedo y de manera negativa y lo peor es que nos creemos estas imaginaciones, y al volverlas reales y no permitirnos experimentar nuevos estados, nos estancamos. A veces son las expectativas las que nos frustran y acrecientan los miedos, porque por un lado van mis esperanzas y por el otro la realidad, entonces no es la realidad la que nos frustra, sino unas expectativas que están muy por encima de esta.

El cambio significa salirnos de la zona de confort, desacomodarnos, hacer la transición a un nuevo estado y, al final, acomodarnos a él, pero este proceso significa crisis, y la crisis la asimilamos como algo negativo, nos acobardamos. No asumimos la resiliencia –capacidad que tenemos los seres humanos de sobreponernos a períodos de dolor emocional y situaciones adversas– que hay en cualquier crisis, y la oportunidad para afrontarla de manera positiva: los grandes cambios y evolución de la humanidad y de los individuos han sido a partir de crisis. No todos los cambios generan crisis “negativas”, pero si generan miedos. Hay cambios que deberían generar crisis “positivas”, por ejemplo, conseguir un mejor empleo o hacer una inversión patrimonial, pero por el contrario, generan miedos e incertidumbres en las personas: ¿Si seré capaz? Muchos prefieren no aceptar el nuevo empleo, o no hacer la inversión, por miedo a enfrentar el cambio; sin considerar que los cambios en sí mismos no son “positivos” o “negativos”, es la manera cómo la persona enfrenta la crisis la que hace la diferencia.

Es imposible volver atrás y comenzar de cero. Sin embargo, cuando los cambios se entienden como una evolución, hay un paso importante para asumirlos de manera positiva.

SABER AFRONTAR LAS CRISIS

Dentro de las creencias culturales, los cambios más difíciles que afronta una persona son la muerte de un ser querido, perder el empleo o el patrimonio o perder una parte de su cuerpo, pero lo que hace la diferencia en el grado de dificultad frente al cambio es la actitud y apegos emocionales. Alguien que haya trabajado sus apegos a partir del yo personal, tendrá una actitud positiva frente al cambio, y habrá sabido cortar todos los cordones umbilicales emocionales que lo ataban al pasado; por lo que afrontará de manera más exitosa la crisis o transición hacia el nuevo estado o realidad.



¿CÓMO NOS AFECTA EL CAMBIO?

Es distinto en cada persona, depende de su actitud, aquello que nos distingue de los demás, una característica que nos hace especiales; así, escuchamos decir: “¿te diste cuenta lo bien que se manejó?”. Aludimos a la actitud que las personas asumimos ante diferentes personas, eventos o contextos; por lo tanto, la actitud que tomamos nos determina primero ante nosotros mismos, luego determina las relaciones con los demás y como consecuencia, con nuestro entorno.

Así, hay personas con actitud mental positiva o negativa, otras proactivas, otras retroactivas, y especialmente, personas con muchos anclajes emocionales, aquellas fuerzas psicológicas que nos atan al pasado y no nos dejan avanzar del presente y hacia el futuro. Se trata de personas esquemáticas, que cierran los ojos ante cualquier posibilidad de cambio y dicen: “Siempre ha funcionado así, no veo para qué debamos cambiar”. Entonces, la actitud hacia el cambio no tiene género o edad, depende del chip que tengamos, el cual contiene información de experiencias previas, prejuicios, perjuicios, creencias, aprendizajes, comportamientos, inseguridades, entre otros. La mejor manera de enfrentar el cambio es con actitud mental positiva y proactiva, para darnos cuenta de que este siempre trae ganancias.

Por el contrario, si lo asumimos con actitud mental negativa y retroactiva, caemos en apegos emocionales, y el comportamiento sería del tipo:

No buscarle solución a los problemas, sino problemas a la solución.

Para enfrentarnos a los cambios debemos, ante todo, trabajar la individualidad, la capacidad de ser feliz por mí mismo, pues vivimos en una cultura donde se privilegia el ser feliz a partir del otro. Soy en función del otro y cuando el otro se va, se va mi vida que giraba a su alrededor; entonces, hay que evitar los apegos que conducen a anclajes emocionales que no nos dejan avanzar y eso se logra cultivando la individualidad, que nos dota de autoestima, autoconcepto y autoimagen. Al final, lo mejor que dejan los procesos de cambio es la evolución, mejores perspectivas de calidad de vida, no sufrir tanto (por cosas que no valen la pena y por manejar tantos miedos y apegos). Como dijo la ex presidenta irlandesa Mary Robinson: “Nadie puede volver atrás y comenzar de nuevo, pero cualquiera puede comenzar hoy mismo y hacer un nuevo final”. Antes de iniciar este proceso de transformación, tenemos que dejar de hacer las cosas que nos han detenido, crear nuestras soluciones, vivir la vida con optimismo, creer en nosotros mismos, ser felices por nosotros mismos, tomar decisiones, atraer el cambio; uno atrae de lo que irradia, si irradiamos energía positiva, atraemos energía positiva y viceversa. ¿A quién le sale el mosco en la sopa? Al escrupuloso, atraemos lo que irradiamos, y si enfrentamos el cambio con actitud resiliente, positiva, proactiva y optimista, será fenomenal para nuestras vidas •

CON TU MUNDO)

77%

ENTRE LA POBLACIÓN DE 18 A 24 AÑOS ES ADICTO A LAS REDES SOCIALES EN ESPAÑA.



LA ADICCIÓN A LAS DISTRACCIONES

TECNOLOGÍA QUE SEPARA

El experto en tecnología Alex Soojung-Kim Pang realizó un estudio sobre las repercusiones negativas que ha tenido el internet en nuestra vida social, especialmente las "redes sociales" creadas para conectarnos.

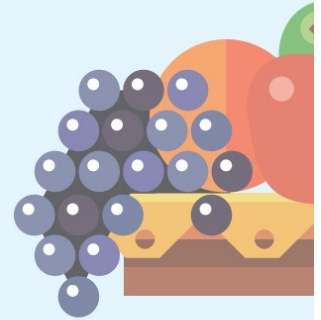
ANSIOSOS

Cuando actualizar las redes sociales se vuelve una costumbre, la ansiedad aparece al no tener acceso a ellas. Además, nos comparamos de forma negativa con los demás. Siempre el pasto del lado es más verde.

(CON TU MUNDO)
antes de

PORCIONES Y DIETA, UN BINOMIO EXITOSO

No exageran quienes dicen que el éxito de una dieta depende del control de porciones, conozca estas sencillas unidades de medida que le ayudarán a tener éxito dentro de cualquier plan alimenticio.



ASESORA LILIANA CARBALLO, nutricionista

En el deseo de ganar o perder peso las personas incurrir en todo tipo de planes alimenticios, en algunos casos incluso renuncian a ciertas comidas e ingredientes con tal de lograr sus objetivos. Lo que algunos ignoran es que el éxito está en controlar la ingesta de las comidas que pertenecen a cada grupo, así lo señala la nutricionista Liliana Carballo. Para eso están las porciones, que la especialista define como “una unidad de medida de preparaciones o alimentos que facilitan su consumo y control”.

Muchos pacientes tienen nociones de cómo debe lucir una porción, en ciertas ocasiones equívocas y sustentadas en antecedentes familiares y personales. Estas cantidades las determina la Guía alimentaria para la población colombiana, un documento que genera el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF).

Dice la nutricionista que las porciones varían de acuerdo con el tipo de alimento del que estemos hablando. Para el caso de la proteína animal, que corresponde a res, cerdo, pollo,

pescado y vísceras, debe ser de 100 a 125 gramos por porción, hasta dos veces al día. “La referencia que le damos a los pacientes es un naipe o la palma de la mano”, agrega.

Para granos o leguminosas, dentro de los que se cuentan garbanzos, lentejas y frijoles, entre otros, se aconseja un consumo hasta tres veces por semana a razón de una porción de $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de taza.

En cuanto a las frutas, “hay que incentivar su ingesta, pero en porciones y no en jugo, ya que al licuarlas pierden mucha fibra”, afirma Carballo. Se pueden consumir hasta tres porciones al día. Para tener la cantidad adecuada, considere el tamaño, si es grande, como la patilla, el melón o la piña, deberá tomar una taza de la fruta picada. Si es mediana, como la manzana, la pera o la granadilla, basta una

Estas cantidades las determina la Guía alimentaria para la población colombiana, un documento que genera el ICBF.

(CON TU MUNDO
antes de)



unidad. Y si son pequeñas, como las fresas o las uvas, coma una taza.

Para las verduras, cuyo consumo mínimo es dos veces al día, también se aproxima a una taza, o media si hablamos de vegetales cocidos, que normalmente son más almidonados.

Con respecto a los carbohidratos, Liliana Carballo recomienda consumirlos en sus versiones menos refinadas, es decir, es preferible consumir yuca, plátano, maíz o papa. “Se permiten entre 6 y 8 porciones al día, que se dividen en las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena”, comenta. Una porción equivale a una tajada de pan, media arepa, una astilla de yuca, $\frac{1}{4}$ de plátano, $\frac{1}{2}$ taza de arroz cocido o 1 taza de pasta cocida, por mencionar algunos ejemplos.

La nutricionista recomienda adicionalmente el plato saludable, que no es más que la adecuada conformación de una comida. “La mitad debe tener frutas y verduras, una cuarta parte de proteína y otra cuarta parte de alimento energético”, explica Carballo ●

(CON TU MUNDO
para ellas)

DANZA, CUANDO EL EJERCICIO SE VUELVE FIESTA

Si la gente supiera las ventajas que tiene danzar, esta sería una actividad frecuente. Tal vez seríamos más armónicos y felices.

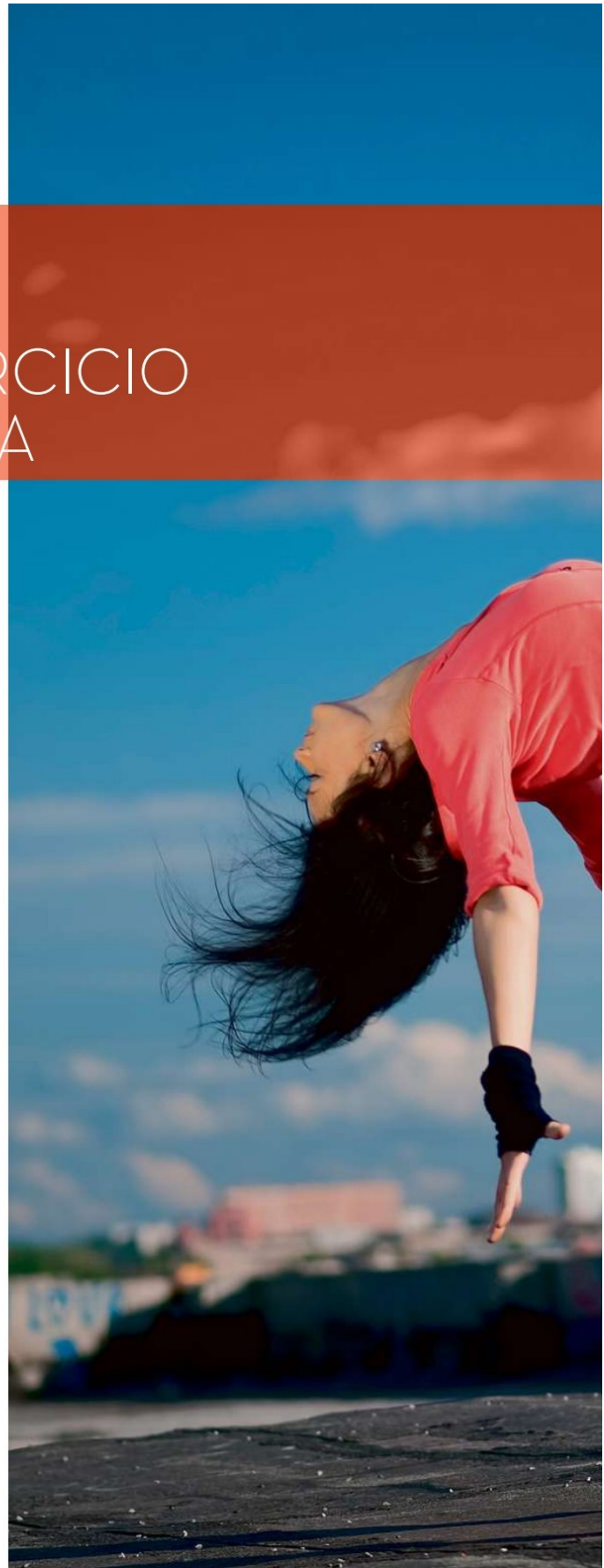
ASESORES EDWIN CHICA, director de la escuela Tango Vivo y Salsa Viva, de Cali y FELIA HABID, instructora certificada del método Zumba

Además de ser una actividad entretenida y liberadora, la danza se convierte en una forma idónea de ejercicio cardiovascular. Adicionalmente, los ritmos que se practican favorecen la tonificación de diversos grupos musculares.

Entre las quejas más recurrentes de las personas sedentarias está lo rutinaria que se puede convertir la actividad física. Sin embargo, la situación puede cambiar eligiendo la opción adecuada. La danza goza de muchos adeptos, pues además de ser entretenida trae muchos beneficios para quien lo practica.

De acuerdo con un estudio publicado en The New England Journal of Medicine la danza ayuda a trabajar la memoria y puede prevenir la demencia senil. Mientras que el Journal of Applied Gerontology halló que bailar en pareja puede aliviar el estrés.

Entre otras ventajas, diversas investigaciones han concluido que el baile favorece la pérdida de peso, incrementa la energía, mejora la postura, previene enfermedades cardiovasculares e incluso genera espacios de interacción social en los que se pueden cultivar amistades.



(CON TU MUNDO
para ellas)

Muchas personas se sienten
renovadas cuando asisten a clases de baile.
Mejoran su agilidad y su estado de ánimo y
logran mantener un buen peso. Además, la
danza favorece la buena postura corporal.

Con esto concuerda Edwin Chica, quien se desempeña como director del espectáculo *Ensálsate*, que se puede ver en Cali, y que además dirige la escuela Tango Vivo y Salsa Viva, con sede en la misma ciudad. Para el experto, además de mejorar la condición cardiovascular, “bailar tonifica ciertos grupos musculares, mejora la elasticidad, favorece el rendimiento físico y hace a las personas menos propensas a sufrir enfermedades”. Chica añade que la danza “también aumenta la autoestima, pues cuando la persona se siente bien en su apariencia física logra estar mejor consigo misma”.

En este punto concuerda Felia Habid, instructora certificada del método Zumba, una de las disciplinas dancísticas más populares en el mundo. “En las clases las estrellas son las alumnas. No se trata de ver quién es la que mejor lo hace, ni tampoco es una cuestión de pérdida de peso. La clase es un espacio en el que muchas se liberan de tensiones y problemas emocionales”, comenta la maestra de este reconocido programa de danza que combina pasos de baile con movimientos aeróbicos.

PASOS INICIALES

De acuerdo con Felia Habid, 60 minutos de una clase de danza, estilo Zumba Fitness, permiten quemar hasta 1.000 calorías, dependiendo de la persona, la edad, el peso y la intensidad con la que se realice el ejercicio.

Hay diversas opciones para escoger: desde las clásicas lecciones de rumbaterapia, donde se practi-

(CON TU MUNDO
para ellas)

can especialmente ritmos latinos, pasando por el ballet, hasta llegar al hip-hop. Elegir es tan simple como poner su canción o ritmo predilecto en su dispositivo de audio.

Aparte de todos los beneficios ya enunciados, hay que tener en cuenta que los diversos ritmos ayudan a fortalecer ciertos grupos musculares. “En el caso de la salsa, ayuda a tonificar pantorrillas, glúteos, abdomen y hombros”, explica Edwin Chica. Felia Habid complementa con base en las capacitaciones que ha recibido en el método Zumba Fitness: “la samba trabaja pantorrillas y piernas, además, disminuye la celulitis. En la danza árabe, por otro lado, se fortalecen los brazos y caderas”. Adicionalmente, ambos instructores coinciden en que cualquier tipo de danza que se elija ayudará a mejorar la coordinación.

QUE NO FALTE DURANTE LA CLASE

Definitivamente, el baile es una de las caras más amables del ejercicio, sin embargo, como toda actividad física tiene sus recomendaciones. “Es importante que el alumno vaya a su ritmo, si se siente fatigado es preferible suspender, hidratarse y retomar cuando haya recuperado el aliento,” afirma Felia Habid, “aconsejamos también no hacer ciertos movimientos cuando la persona no se siente cómoda con ellos, esto para evitar lesiones”.



Otro factor importante tiene que ver con la indumentaria, Chica y Habid aconsejan ropa cómoda, en algodón o licra, y en cuanto al calzado deben ser zapatillas de goma, ligeras, flexibles y que no tengan suela plana, también sirven las baletas. Igualmente, indispensable es llevar suficiente agua, ya que la hidratación es necesaria antes, durante y después de la actividad.

Para los expertos consultados, la alimentación es un aspecto importante del

programa. Edwin Chica recomienda a sus pupilos consumir bastante fruta y reducir el consumo de gaseosas. Mientras que Felia Habid aconseja que es mejor consumir alimentos ligeros antes de iniciar el entrenamiento.

Son muchos los motivos que hacen de la danza una excelente opción de ejercicio, tanto para deportistas experimentados como para novatos. Solo es cuestión de olvidarse de las inhibiciones y sacar a flote al bailarín que llevamos dentro ●

EL MEJOR HOSPITAL LO TIENES EN CASA

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

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

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

ATENCIÓN DE ENFERMERÍA
TERAPIAS
MEDICINA GENERAL
VENTILACIÓN MECÁNICA DOMICILIARIA
CURACIONES
ANTIBIOTICOTERAPIA

SUROCCIDENTE

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

BUGA
Carrera 14 No. 5-15
Ed. de Bancoomeva 2do piso
Cel: 316 524 7766 - 316 529 9761

PALMIRA
Cra 28 No 44 - 35, Edificio B, local 114.
PBX Tel: (2) 287 9099 - Cel: 316 833 4292

POPAYÁN
Cra 8 # 9 - 66 - Cel: 316 831 6851

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

PASTO
Calle 12 No. 35-38 La Aurora
Ed. Grupo Cooameva 2do Piso
Tel: (092) 7292340

CARIBE

BARRANQUILLA
Cra 54 N° 72 - 147 Local 204
PBX (5) 3605095 - Cel: 317 636 9104

CARTAGENA
Manga Av Jimenez, Cra 18 #25-142,
2° piso, callejón Parlo
PBX (5) 660 9879 - 660 4881
318 271 0312

SABANALARGA
Cra. 21 No.22° 61 UBA
PBX: (5) 8781600 - Cel: 317 659 4840

NOROCCIDENTE

MEDELLÍN
Cra 80 No 32EE-7 PBX (4) 4099950
Cel: 3117483348

RIONEGRO
Calle 51 N° 50 - 34 Local 306-307-308
C.C San Miguel
PBX: (4) 531 1338
Cel: 314 679 0268

MONTERÍA
Calle 6 No 26 - 26 Local 201
Tel: (4) 781 4259

CENTRO ORIENTE

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

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

www.hospitalencasa.com.co

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

(CON TU MUNDO
lo natural)



Para la conservación del planeta Tierra es clave la práctica del reciclaje. Un asunto de todos.

RECICLAJE, un hábito necesario

Que uno de los propósitos del nuevo año sea comprometerse a reciclar más. Este hábito no solo ahorra dinero sino que es necesario para nuestro entorno. Práctiquelo en familia y en su lugar de estudio o trabajo.

El último reporte de la red Cómo Vamos, que incluye a Medellín, Bogotá, Barranquilla, Manizales y Bucaramanga, concluyó que con mayor compromiso por parte de los ciudadanos se podrían reciclar hasta el 20 por ciento de los residuos que se desechan. Menos alentador fue el hallazgo que indica que mientras Medellín, capital líder en la materia, reutiliza un 17 por ciento de estos recursos, el resto de ciudades consultadas logra apenas un 2 por ciento.

Lo cierto es que es un país donde se producen diariamente cerca de 25.000 toneladas de basura se hace necesario mejorar estos indicadores.

Además de la necesidad de prolongar la vida útil de nuestros rellenos sanitarios, son muchas las razones por las que debemos reciclar. La práctica ahorra recursos naturales como agua, madera, petróleo y energía. Reduce la contaminación, ahorra materias primas para la fabricación de nuevos productos y genera oportunidades de ingreso en comunidades menos favorecidas.

El ciclo de las tres R, reducir, reutilizar y reciclar, es conocido por muchos, sin embargo, pocos lo entienden y, más allá, lo ponen en práctica. Estas tres fases implican disminuir los desechos que generamos, aprovechar al máximo un objeto antes de botarlo y devolver a los materiales su capacidad de ser empleados como materia prima. A continuación, le enseñamos cómo llevar a la realidad estos objetivos tanto en casa, como en la escuela y en el trabajo.

PARA CUMPLIR LOS OBJETIVOS

EN CASA

- ▶ Botellas plásticas, papel limpio y frascos de vidrio se consideran material reciclable. Lave los envases y colóquelos en bolsas separadas para ser llevados a centros de acopio.
- ▶ Compre productos reciclados, de esta manera incentivará a la industria para que siga generando más alternativas de este tipo.

EN LA OFICINA

- ▶ Aproveche las herramientas digitales para evitar el gasto innecesario de papel. Envíe sus documentos a través de correo electrónico, pague y emita sus facturas por medios virtuales.
- ▶ Compre cartuchos de tinta recargables para sus impresoras

EN LA ESCUELA Y LA UNIVERSIDAD

- ▶ El papel es quizás uno de los residuos que más se generan en los colegios, una buena forma de aprovecharlos es creando un recipiente especial donde se deposite todo el papel, que debe ser utilizado por ambas caras.
- ▶ Se recomienda habilitar canecas para distribuir los residuos en sus distintas categorías.

CON LA TECNOLOGÍA

- ▶ Ministerio de Medio Ambiente ha estipulado diversas prácticas: para computadores portátiles, de escritorio e impresoras, designó sistemas de recolección selectiva. Consulte en www.minambiente.gov.co cuál es el más cercano a usted. En el caso de las pilas y los celulares llévelos a los puntos de acopio en las sedes de su operador de telefonía móvil.

FUENTES WWW.MINAMBIENTE.GOV.CO Y COMO.VAMOS



Soluciones de Salud

PROGRAMA COOMEVA EMERGENCIA MÉDICA CEM

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

Atención Médica
a Domicilio

Atención
de Urgencias y
Emergencias

Atención de
Urgencias
Odontológicas
a Domicilio

Orientación
médica telefónica

Asesoría telefónica
con nutricionista
y Psicología



Con nuestro programa
Coomeva Emergencia
Médica **CEM**

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



¿Lo quieres? **Lógralo con Coomeva**

Para mayor información www.medicinaprepagada.coomeva.com.co



* Según área de cobertura.
• Aplican condiciones contractuales del Programa Coomeva Emergencia Médica.

(CON TU MUNDO
tu generación)

ASEO E HIGIENE, UN RITUAL PARA ADOPTAR EN LA PUBERTAD

Cuando se pasa de niña a mujer es clave adoptar ciertas rutinas diarias que son fundamentales para el bienestar.





ASESORA
ISABEL ACEVEDO,
ginecóloga

El aseo diario posibilita salud y seguridad. Es fundamental que las jóvenes entiendan las transformaciones de su cuerpo sin sentir ningún temor.

El ingreso a la pubertad supone muchos cambios en la mujer y uno de los principales radica en estar más pendientes de nuestros rituales de aseo personal. El aseo de la zona íntima es fundamental, conozca qué hábitos se deben evitar y cuáles se deben adoptar.

La transición de niñez a madurez supone cambios drásticos y en algunos casos incertidumbre. Es normal que las niñas se sientan desorientadas frente a los cambios que su cuerpo atraviesa, pues empiezan a presentar olores y flujos corporales hasta el momento desconocidos.

Para la ginecóloga Isabel Acebedo, lo primero es olvidarse del tabú en torno al flujo vaginal. “Es normal y deseable, tener un flujo claro e inoloro favorece el ambiente de esta zona del cuerpo”, explica. Añade que la sustancia no debe producir piquiña, ardor o prurito y para evitar esto es clave tener un buen ritual de aseo.

Para Acebedo, la consigna en torno a la limpieza vaginal es “menos es más”. “No hay que ser tan exhaustivos”, continúa, “la vulva tiene un mecanismo de defensa que la protege y excederse en el aseo puede, por el contrario, promover las infecciones”. La recomendación para la higiene de esta parte del cuerpo es lavar los genitales externos, “no debe utilizarse ningún jabón en la parte interna”, añade la experta.

A la hora de elegir un limpiador, tenga en cuenta que debe tener un pH inferior a

4.0, que es el que normalmente tiene la vagina. Un cambio en este indicador puede favorecer la aparición de bacterias, como la candida y la gardnerella, que son las más frecuentes. “La modificación del pH favorece un ambiente para parásitos como trichomonas y el contagio de enfermedades como VIH/Sida”, complementa Isabel Acebedo.

Aparte del aseo, la médica aconseja optar por ropa interior en algodón que no maltrate. Asegura que es fundamental para la transpiración normal de la vagina, porque “prendas licradas y apretadas aumentan la sudoración en general”. El aseo debe realizarse también con jabones con un pH inferior a 4.0, procurando que las piezas queden bien enjuagadas y sin residuos de limpiador.

“Para las niñas que practican deportes”, continúa Acebedo, “y utilizan ropa licrada, se recomienda que se cambien en cuanto terminen su actividad física”.

El protector diario, una solución para muchas mujeres, es opcional. “Si la paciente no experimenta irritación o ardor vulvar puede utilizarlo”, comenta. Además, señala que si se emplean no deben tener aromas, ni perfumes.

Una recomendación pertinente para los padres de familia es concertar una consulta de consejería con el ginecólogo de cabecera. Dicha asesoría evitará la confusión que puede generar en las niñas recibir consejos de parte de personas sin la preparación adecuada. “Esta cita debe ser consentida por ellas”, sostiene Isabel Acebedo, “de lo contrario se crea una relación difícil entre el médico y el paciente” ●

CON TU MUNDO
tu generación



CÁNCER INFANTIL

Siempre hay una oportunidad

Lo más importante es entender que si la enfermedad se identifica y trata oportuna y adecuadamente no es fatal y permite llevar una vida normal.

2.200

CASOS DE CÁNCER INFANTIL SE REGISTRAN EN COLOMBIA ANUALMENTE, SEGÚN EL INSTITUTO NACIONAL DE CANCEROLOGÍA.

539

CASOS DE LEUCEMIA AGUDA, EL TIPO DE CÁNCER INFANTIL MÁS COMÚN, SE PRESENTARON EL AÑO PASADO EN COLOMBIA



UN ESFUERZO CONJUNTO

Hay varias asociaciones y entidades disponibles que pueden asesorarlo y acompañarlo durante el diagnóstico y tratamiento. Desde el Ministerio de Salud, hasta el Instituto Nacional de Cancerología y la Asociación Colombiana de Hematología y Oncología Pediátrica. La ley 1388 de 2010 ampara a los pacientes con estas enfermedades.

EL DIAGNÓSTICO TEMPRANO ES CLAVE

Aunque el cáncer no es lo primero que aparece en la lista de posibilidades cuando un niño está enfermo, es importante estar atentos a las señales para confirmar cualquier sospecha y empezar el tratamiento oportuno lo más pronto posible.

(TEN EN CUENTA)

Es importante no tomar decisiones precipitadas en cuanto al tratamiento. Se pueden buscar alternativas sin abandonar los procesos.

El ambiente en el que se desenvuelve el niño es importante para su tratamiento y recuperación.

El niño debe formar parte activa de su tratamiento, conocer y reconocer a dónde lo llevará cada paso, para mejorar sus resultados.

91.6%

DE LOS COLOMBIANOS
TUVIERON EN 2013 ACCESO A
LA SALUD Y A PROGRAMAS DE
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN.

CONTIGO

EL AUTOCUIDADO, LA TAREA PENDIENTE

LA PREVENCIÓN

La medida más sencilla de autocuidado es la mejora en los hábitos de aseo y los de alimentación, pero también consiste en examinarse con regularidad y ser más conscientes de nuestro cuerpo.

LA AUTO-ATENCIÓN

Más allá está el educar al paciente en el cuidado de sus propias dolencias, especialmente en las enfermedades crónicas que demandan mucha autogestión.

DEL INDIVIDUO AL GRUPO

No se trata sólo del manejo individual, sino de la preocupación por el entorno y la salud de los más cercanos.



FUTURO GARANTIZADO

CON UN DESARROLLO
TEMPRANO SALUDABLE

La infancia representa uno de los momentos cruciales para el crecimiento físico, emocional y cognitivo de los seres humanos.

ASESORES
HERNÁN DARÍO
SALAZAR Y
SANTIAGO PÉREZ



CHEQUEOS

Los especialistas recomiendan que después del nacimiento del bebé, la siguiente consulta médica debe realizarse antes de completar los primeros ocho días en casa. Después de este encuentro, es necesario realizar chequeos en las siguientes edades:

- ▶ Un mes
- ▶ 2 meses
- ▶ 4 meses
- ▶ 6 meses
- ▶ 9 meses
- ▶ Un año
- ▶ 15 meses
- ▶ 18 meses
- ▶ 2 años
- ▶ 3 años
- ▶ 4 años
- ▶ 5 años
- ▶ 6 años
- ▶ 8 años
- ▶ 10 años

Si el niño luce enfermo o presenta síntomas de cuidado, como problemas de crecimiento, dolores crónicos o deficiencia en la nutrición, no es necesario respetar estos tiempos y se debe que visitar al especialista.

Los años de vida de un niño entre 0 y 10 son decisivos para su futuro. La formación y cuidados que reciba durante este tiempo, marcarán la pauta de cómo será su adultez.

Un desarrollo temprano saludable que tenga en cuenta aspectos físicos, sociales, emocionales, lingüísticos y cognitivos, es fundamental para que los pequeños se relacionen directamente con el bienestar, la felicidad y el conocimiento.

La atención y cuidados médicos oportunos que se provean durante la infancia, permiten que el niño no presente retardos en el desarrollo y que cuando se convierta en un adulto, evite afecciones como la obesidad, enfermedades cardíacas o problemas de salud mental. Si en el transcurso de esta etapa, un niño accede a unas excelentes condiciones de vida, probablemente crecerá sano y desarrollará importantes capacidades verbales y de aprendizaje.

“Los primeros años de vida son trascendentales para el crecimiento de cualquier persona. En ellos se definen la personalidad, capacidades motrices, funciones cerebrales y la resistencia del cuerpo ante ciertas enfermedades”, señala el médico Hernán Darío Salazar.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), por lo menos 200 millones de niños que habitan en los países en vía de desarrollo, no alcanzan a llegar a su máximo potencial. Esta condición está mediada por problemas de nutrición,

fallas en el modelo familiar, ausencia de ayuda médica y un entorno hostil que trunca el crecimiento de los chicos.

La infancia se caracteriza por procesos enérgicos y creativos, en los que se desarrolla el cuerpo humano de forma exponencial, especialmente aquellos órganos y funciones relacionadas con el sistema nervioso central. En esta etapa inicial de la vida, el cerebro produce una serie de períodos sensibles, en los que el ser humano alcanza una enorme sensibilidad a las influencias externas. Además, durante estos años se adquieren las habilidades para pensar, hablar, aprender e interactuar.

La niñez es una etapa de cambios rápidos, que deben ser vigilados para evitar enfermedades. El peso, la estatura y la capacidad sensorial son algunas de las claves que se monitorean constantemente para prevenir problemas de salud en una consulta rutinaria.

Estos chequeos deben incluir un examen físico completo, para que el médico verifique el crecimiento y desarrollo del pequeño, y así encontrar o prevenir anomalías. Aunque un niño esté saludable, debe someterse a estas revisiones, pues estos espacios son ideales para garantizar su bienestar y resolver dudas. Es ideal que los padres o acompañantes a estas citas, aprovechen para recibir información sobre nutrición, sueño, enfermedades y otros temas que involucran el desarrollo seguro de la infancia.

(CONTIGO)
pequeños gigantes



Los chequeos incluyen un examen físico completo, para verificar el crecimiento y desarrollo del pequeño, y encontrar o prevenir anomalías.

ENTORNO, LÚDICA Y NUTRICIÓN

La interacción de los niños con el medio que los rodea, representa un cerebro en evolución que motiva el desarrollo del ser humano.

El entorno influye en las capacidades cognitivas, sociales y emocionales de un pequeño. Este espacio genera un impacto trascendental sobre la forma como ve el mundo que lo rodea y como se adapta a él. Los expertos aseguran que los niños evolucionan mejor en ambientes receptivos, donde hay disponibles recursos que les permitan explorar y aprender.

“Las condiciones del entorno y las relaciones que el niño establece con él, definen cómo será desarrollo personal, psicológico y social. Incluso, estas condiciones influyen la evolución de su sistema inmune y su capacidad intelectual y

motriz”, afirma el psicólogo Santiago Pérez.

Las dinámicas de juego también son fundamentales en el desarrollo temprano, pues ofrece beneficios físicos e intelectuales. A través de la lúdica, los niños potencializan su formación, motricidad y construcción de identidad.

La creatividad y la flexibilidad son habilidades fundamentales que se aprovechan gracias al juego durante la infancia. Se debe motivar a los niños para que no le tengan miedo a crear, transformar y expresar lo que sienten y piensan.

La nutrición es el hilo conductor del desarrollo temprano. De ella dependen el crecimiento y el progreso de las funciones vitales.

La Onu asegura que por lo menos 20 millones de bebés de bajo peso nacen cada año en el mundo. Esta cifra es la muestra de que algo anda mal en los pro-

cesos de desarrollo de la infancia.

Durante los primeros meses de vida, la leche materna tiene que protagonizar la alimentación, pues es la única que contiene los nutrientes necesarios para que un bebé enfrente al mundo que lo recibe. Con la lactancia se asegura que los pequeños crezcan y se transformen en niños preparados para aprender.

Las deficiencias nutricionales en niños menores de tres años generan graves consecuencias a largo plazo, como problemas en el desarrollo intelectual y psicológico. Según Unicef, cada año mueren cerca de 10 millones de menores de cinco años por falta de una correcta alimentación. Por la misma razón, más de 200 millones de pequeños no alcanzan a desarrollar todo su potencial ●



CHEQUEO CARDIOVASCULAR PREVENTIVO PARA NIÑOS - NIÑAS Y ADOLESCENTES

IMPORTANCIA

Los hábitos y patrones de comportamiento de las nuevas generaciones de niños y adolescentes los han convertido en una población en riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Ellos participan en actividades deportivas y recreativas que son exigentes físicamente y que pueden ser de riesgo extremo (Muerte súbita).

Con este chequeo preventivo podemos identificar y prevenir futuros problemas de salud.

¿QUIÉNES SE PUEDEN HACER ESTE CHEQUEO?

Niños, niñas y jóvenes de 6 a 18 años de edad:

- Deportistas
- Con problemas de sobrepeso y obesidad
- Con antecedente de cardiopatías
- Con antecedente de prematuridad
- Hijos de padres con antecedente de enfermedad coronaria, colesterol familiar, cirugía cardiovascular.
- Con episodios de desmayos o pérdida brusca de consciencia.

QUE INCLUYE EL CHEQUEO

- Exámenes de Laboratorio
- Rayos X de Torax
- EKG (Electrocardiograma)
- Consulta con Nutricionista
- Prueba de Esfuerzo Cardíaca
- Ecocardiograma con Doppler a Color
- Consulta con Cardióloga Peditra

INFORMES Y CITAS:

Teléfono 3269100 ext. 5022 / celular: 310-5053760

chequeoexecutivo@clinicaelrosario.com

Medellín - Colombia



SALUD CARDIOVASCULAR

EL RETO DE COOMEVA CON AMOR PARA TU CORAZÓN

Conocer las enfermedades, saber cómo prevenirlas y cómo tratarlas es fundamental. Las dietas sanas son fundamentales, también el rigor al seguir los tratamientos.

ASESOR
ANDRÉS COLLAZOS,
médico Internista de la
Universidad del Valle,
adscrito a Coomeva

La salud cardiovascular comprende el buen funcionamiento y cuidado del corazón, el cerebro, el riñón y la circulación. Enfermedades que atacan estos órganos, como la Diabetes Mellitus, Hipertensión Arterial y la Dislipidemia hacen parte de lo que se denomina “Enfermedades Crónicas No Transmisibles”, aquellas que no se contagian de una persona a otra, pero sí generan alarma en la salud pública por la cantidad de personas que las poseen y por el daño que pueden causar al cuerpo humano.

Estas enfermedades detectadas a tiempo y con el tratamiento adecuado son controlables y los pacientes pueden tener vidas normales, largas y de calidad. Siempre debemos incluir el tratamiento no farmacológico (que incluye alimentarnos sanamente, realizar actividad física todos los días, no fumar) y si es necesario, adicionar medicamentos para lograr el control. Por esto es importante conocer las enfermedades y aprender cómo prevenirlas.

¿QUÉ SON?

Las enfermedades Cardiovasculares son un conjunto de enfermedades que afectan el corazón, el cerebro, los riñones y los vasos sanguíneos. Generan eventos como infartos al corazón, trombosis, accidentes cerebro vasculares, daño severo a los riñones y tapamiento de arterias, que derivan en amputación, entre otros.



3 ENFERMEDADES BASES QUE AUMENTAN EL RIESGO CARDIOVASCULAR

- 1 Diabetes:** “La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre), que con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos”, según la OMS.
- 2 Hipertensión arterial:** Conocida como tensión arterial alta o elevada, es un trastorno en el que los vasos sanguíneos presentan una tensión persistentemente alta, lo que se traduce en un aumento de la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. La tensión arterial normal en adultos es de 120/80 mm Hg, cuando ésta es igual o superior a 140/90 mm Hg se considera alta o elevada. La mayoría de personas que tienen hipertensión no presentan síntoma alguno, sin embargo, algunas alertas pueden ser: dolor de cabeza, dificultad respiratoria, vértigos, dolor torácico, palpitaciones del corazón y hemorragias nasales.
- 3 Dislipidemia:** La dislipidemia se caracteriza por cantidades elevadas de colesterol y/o triglicéridos en sangre, aumentando el riesgo de aterosclerosis, cardiopatía, ECV (enfermedad Cerebro Vascular) e hipertensión. La dislipidemia puede producirse por exceso de peso, algunos medicamentos, diabetes, sedentarismo y consumo excesivo de alcohol y tabaco.



¿CUÁNDO?

Es muy difícil predecir cuándo se producen estas enfermedades en el cuerpo humano. Las afecciones a nuestros órganos se desarrollan de manera progresiva, lenta y silenciosa (no sentimos nada a pesar del deterioro) y al cabo del tiempo nos damos cuenta del daño porque sufrimos un infarto al corazón o una tromboembolia cerebral, o porque disminuye nuestra calidad de vida; por ejemplo, empezamos a sentirnos excesivamente cansados o asfiados, sin energía. Cuando ya lo que debemos hacer es atacar el problema e iniciar el control de la enfermedad.

Sin embargo, los profesionales de la salud actualmente están trabajando por la detección temprana de ellas, y es por esto que todas las organizaciones, instituciones o entidades de salud hoy enseñan a los usuarios cómo cuidarse para evitarlas, así como también en los consultorios médicos se realizan esfuerzos por capacitar al personal de salud en el análisis de los riesgos personales y familiares, en la evaluación de los estilos de vida, buscando determinar qué paciente presenta mayor riesgo y requiere un seguimiento frecuente para

detectar la enfermedad en su etapa inicial y así empezar el tratamiento mejor indicado para su estado.

La ley de nuestro país dispone que todas las EPS deberán disponer servicios y evaluaciones de las enfermedades cardiovasculares para todos sus usuarios de 45 años en adelante. Esta instrucción obligatoria se deriva de la necesidad de diagnosticarlas de manera temprana y poder garantizar el tratamiento y control necesarios para preservar la salud y la calidad de vida de los colombianos.

¿POR QUÉ?

Las enfermedades cardiovasculares se generan por los malos hábitos de vida que tenemos.

Según el doctor Andrés Collazos, médico Internista de la Universidad del Valle, las causas de la diabetes mellitus, la hipertensión arterial y el colesterol alto son comunes entre sí y radican en: la mala alimentación, es decir, comer mucho y con pocos alimentos saludables; el sedentarismo o permanecer inactivo, sin caminar ni tener actividad física todos los días para fortalecer nuestro cuerpo y quemar calorías que tenemos acumuladas; el alto consumo de sal, como la que contienen alimentos como embutidos (incluidas las salchichas, salchichones, el jamón, la mortadela) o la que le agregamos con el salero; el sobrepeso y obesidad. Si sumamos el hábito de fumar a todas las anteriores los daños arteriales se aceleran.

Para su diagnóstico es importante tener en cuenta los antecedentes familiares de cada paciente, sin embargo, los hábitos son un

componente determinante en la activación de las tres enfermedades anteriores. Por esto, el mundo llama poderosamente la atención frente al tema de la "Corresponsabilidad", el cual sustenta que los pacientes son agentes activos de sus procesos de sanación y control; es más, podríamos pensar que cada persona es responsable de su salud pues depende de sus hábitos alimenticios, actividad física y costumbres, conservar el buen funcionamiento de sus órganos.

"Anteriormente los abuelos desarrollaban este tipo de enfermedades a edades más avanzadas o no las padecían. El motivo es que anteriormente las personas caminaban más por la deficiencia de medios de transporte, los mercados quedaban lejos y no habían tiendas en cada esquina, al igual que comían mucho mejor, pues su alimentación se basaba en frutas y verduras", destaca el profesional.

Las enfermedades cardiovasculares son un tema de importancia para la expectativa de vida de la población, pues se pueden ocasionar daños irreparables en los

órganos, debido a la deficiencia de insulina, la alta presión sanguínea, y el taponamiento de las arterias con colesterol, agravado por consumo de cigarrillo, llevando al cuerpo a desarrollar otras enfermedades asociadas, que van afectando progresivamente la movilidad y funcionalidad del organismo.

Por ejemplo: "Las personas no se mueren por tener la presión alta, el problema es que esta condición empieza a dañar lentamente la circulación del cerebro, del corazón, de los riñones y las piernas, llevándonos a desarrollar accidentes cerebrales, insuficiencias cardíacas y renales, taponamiento de arterias, entre otras", explica el doctor Collazos.

Destacando además, que es posible que una persona pueda tener las tres enfermedades juntas, aumentando su riesgo al máximo. "Los diabéticos tienen más probabilidades de ser hipertensos y tener el colesterol alto, por ello la prevención, el diagnóstico y el control son los mejores aliados para vivir más y mejor".

¿CÓMO?

Como lo hemos reiterado anteriormente es necesario que cuidemos nuestra salud cardiovascular de manera integral por medio de los hábitos de vida saludables. Le ayudamos a mejorarlos con estos sencillos consejos.



Tener un alto consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.



Tome suficiente agua a lo largo del día, especialmente antes y después de practicar algún deporte.



Consuma sus comidas con bajos niveles de sal y azúcar.



La alimentación debe ser fraccionada evitando el ayuno. Entre 3 y 5 comidas al día. Desayuno, Almuerzo, Cena y meriendas en la media mañana y tarde, principalmente yogur o frutas.



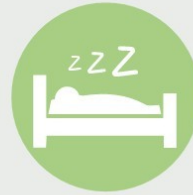
No fumar



No ingerir bebidas alcohólicas.



Evite el estrés.



Dormir entre 7 u 8 horas al día.



Consuma gran cantidad de alimentos frescos, variados y que sean preparados cocidos, asados o a la parrilla. Reduzca al mínimo los fritos.

Busque el equilibrio entre las calorías y nutrientes que ingiere y la realización de actividad física. 30 minutos diarios es la recomendación





¿CÓMO TRABAJAMOS EN COOMEVA?

La EPS Coomeva adelanta esfuerzos desde hace dos años por fortalecer su programa de salud cardiovascular, mejorando los procedimientos y actividades que se realizan en las IPS con los pacientes Diabéticos, Hipertensos y con Colesterol Alto.

Los programas de prevención de estas enfermedades son conformados por un equipo humano multidisciplinario que garantiza a los usuarios un abordaje integral de su enfermedad y el exitoso control de la misma: médico general de base, especialista, enfermeras, nutricionista, psicólogos, auxiliares de enfermería y personal administrativo, son quienes diariamente prestan su atención a las inquietudes, controles, procesos, exámenes y actividades que debe realizar el paciente para controlar el riesgo.

Este equipo recibe mensualmente capacitaciones sobre cómo mejorar la comunicación con los pacientes para explicar de manera sencilla y completa las instrucciones requeridas o despejar dudas; aprende técnicas para explicar procedimientos, como la aplicación de insulina y uso del glucómetro, la revisión de los pies y las uñas, así como la correcta realización del autoexamen de seno; la adecuada y necesaria administración de los medicamentos; y la alimentación balanceada y saludable que cada persona debe emplear de acuerdo a sus particularidades.

Entre mayor sinceridad y comunicación existe entre médico y paciente se logran mejores resultados. Es un mito pensar que el paciente es quién debe esperar todo y que su papel es pasivo, carente de responsabilidad en el proceso. La medicina actual busca que el paciente conozca su enfermedad, conozca las alternativas de tratamiento, elija y luego de haber tomado conciencia de su realidad pueda cumplir los objetivos trazados en conjunto para garantizar su



mejoría y control de la enfermedad. Así lo explica el doctor Andrés Collazos: "Estamos entrenando al personal para que pueda convenir con el paciente el cómo llegará al logro de las metas, gracias a que el paciente es consciente de su tratamiento. El proceso incluye enseñar cómo elegir los alimentos, sobre todo a los diabéticos; con la hipertensión se discuten cuáles son los temores que se tienen frente a los medicamentos y así trabajamos de la mano, pues el desconocimiento y los temores afectan el cumplimiento de las metas". Con el manejo pedagógico y práctico que tienen los programas gana la salud. Pues dentro de la nueva modalidad se implementa un análisis entre médico-paciente de los tratamientos más recomendados

para cada quien, dependiendo del estadio de la enfermedad, buscando mayores beneficios y describiendo los efectos adversos para prevenir los episodios de alarma y desestímulo de los pacientes, que puedan afectar la continuidad de la administración de las medicinas.

Desde 2012 Coomeva ha adoptado las guías médicas internacionales de tratamiento que producen países desarrollados y asociaciones médicas internacionales especializadas en diversas patologías. Las guías se están trabajando con los especialistas de la EPS para mejorar su proceder y la visión frente a cada enfermedad, entregando al paciente un servicio de mejor calidad y con estándares internacionales que significan un mejor tratamiento para mantener su calidad de vida.

MITOS Y REALIDADES

Con el pasar de los años y la evolución de cada una de las tres enfermedades que hemos abordado en este artículo, las personas generan mitos que impiden que los pacientes sean constantes y positivos frente a sus tratamientos.

A continuación aclaramos algunos de ellos.

MITO: “No siento ningún dolor o síntoma, por eso no consulto”.

R/. Es importante considerar antecedentes familiares y hábitos para diagnosticar tempranamente una enfermedad; cuando los síntomas aparecen es porque los órganos ya están afectados.

MITO: “No creo que sea hipertenso, porque no me duele la cabeza frecuentemente”.

R/. No todas las personas con Hipertensión Arterial sufren dolores de cabeza, realmente es la minoría.

MITO: “Cuando inicio mi tratamiento para el control de la Hipertensión me recetan Losartán o Enalapril, que son dañinos para los riñones”.

R/. Por el contrario, este tipo de medicamentos le protegen los riñones para que no se deterioren debido a la hipertensión arterial, el daño ya ha sido causado por la misma enfermedad.

MITO: “Si me diagnostican Colesterol Alto inicio tratamiento con medicamentos que dañarán mi hígado”.

R/. Los medicamentos tiene la función de detener la producción de colesterol malo que realiza el hígado para no congestionar más el sistema circulatorio.

MITO: Dicen: “La insulina produce bajones de azúcar”.

R/. Los bajones de azúcar o hipoglucemias sólo ocurren cuando se administra de manera incorrecta. Es por eso que en Coomeva EPS lo educamos para usarla de forma segura.

MITO: “Si inicio mi tratamiento para el control de la Diabetes con aplicación de insulina, pronto terminaré en diálisis, estaré ciego o me amputarán una pierna”.

R/. Por el contrario, el inicio temprano y la dosis correcta de insulina controlan el nivel de glucosa (el azúcar de nuestra sangre) y eso protege todos nuestros órganos, pues la insulina ayuda a controlar los niveles de azúcar que cuando están libres van deteriorando los tejidos •





CAMBIOS Y TRASLADOS

BARRANQUILLA

Gastroenterología

Arturo Acosta Bendek
Dirección: Carrera 47 79 -91
Teléfono: 3859120

Neurología Pediátrica

Adolfo Álvarez Montañez
Dirección: Carrera 51B 94 -334
Cons 205. Tel: 3529660 - 3529661

Ginecología y Obstetricia

Leyla Bolívar Rodríguez
Dirección: Calle 85 50 -37
Consultorio 608 Torre
Médica del Mar
Teléfono: 378138- 3166991785

Hematología

Martha Luz Daza De Bojanini
Dirección: Calle 85 50 -37
Cons 508. Tel: 3737969 - 3855220

Ginecología y Obstetricia

Alfredo Gómez Mendez
Dirección: Calle 71 41 -46 Piso 2
Consultorio 2
Dirección: Calle 85 50 -37
Torre Médica del Mar
Teléfono: 3854409

Ginecología y Obstetricia

María Cristina Marceles Insignares
Dirección: Carrera 30 Corredor
Universitario 1 -850 Torre Médica
Clínica Portoazul Consultorio 618
Teléfono: 3672735 - 3045388397

CARTAGENA

Medicina Nuclear

Gamascan Ltda.
Dirección: Calle 31 54 -215 C.C.
Ronda Real Etapa 2 Local 501
Teléfono: 6511999

BARRANQUILLA

Ortodoncia

Martha Alcalá Castro
Dirección: Carrera 49C 80 -55
Cons 308 Tel: 3450760 - 3784011

Odontología General

Carlos Barbosa Correa
Dirección: Carrera 50 86 - 56
Teléfono: 3784895 - 3605351

Endodoncia

Luz Forero Sánchez
Dirección: Carrera 50 86 -56
Teléfono: 3784895 - 3605351

Clínicas, Centros Médicos y Hospitales

Instituto de Reproducción Humana
Procrear Ltda.
Dirección: Calle 71 41 -46 Piso 2
Dirección: Calle 85 50 -37 Torre
Médica del Mar
Teléfono: 3854409

Ginecología y Obstetricia

Guido De J. Parra Anaya
Dirección: Calle 71 41 -46 Piso 2
Consultorio 1
Dirección: Calle 85 50 -37 Torre
Médica del Mar
Teléfono: 3854409

VALLEDUPAR

Gastroenterología Pediátrica

Armando Javier Barrios Rada
Dirección: Calle 12 15 -40
Teléfono: 5838157

FUNDACIÓN

Centros y Clínicas Odontológicas

Clínica Sonreír E.U.
Dirección: Carrera 9 7 -20
Teléfono: 4140100

PRESTADORES NUEVOS

SANTA MARTA

Centros y Clínicas Odontológicas

Clinic Smile S.A.
Cirugía Oral y Maxilofacial
Endodoncia
Odontología General
Odontopediatría
Ortodoncia
Ortopedia Maxilar

Periodoncia
Rehabilitación Oral
Dirección: Avenida Libertador 19A -57
Teléfono: 4357407 - 4204810

Centros y Clínicas Odontológicas

Sociedad de Odontólogos del
Caribe Dentallium
Cirugía Oral y Maxilofacial
Endodoncia
Odontología General
Odontopediatría
Ortodoncia
Ortopedia Maxilar
Periodoncia
Rehabilitación Oral
Dirección: Calle 23 6 -51 Local 1 y 2
Teléfono: 4231055 - 4230711

BARRANQUILLA

Ortopedia y Traumatología

Freddy Angarita Maldonado
Dirección: Calle 85 50 -49
Consultorio 503 Torre
Médica del Mar
Teléfono: 3785078

Ginecología y Obstetricia

Bibiana Tcherassi Mercado
Dirección: Calle 85 50 -37
Consultorio 701 Torre Médica del Mar
Teléfono: 3775011

LA JAGUA DE IBIRICO

Clínicas, Centros Médicos y Hospitales

Carbosalud Ltda.
Laboratorio Clínico
Medicina General
Nutrición y Dietética
Psicología
Terapia Física
Terapia Respiratoria
Dirección: Calle 5 8 -31
Teléfono: 5769476 - 5769998

RIOHACHA

Laboratorio Clínico

Laboratorio Clínico Isabel Curiel
Dirección: Carrera 12A 13 -19
Teléfono: 7273338

INNOVACIÓN DERMATOLÓGICA

SunStop®

LA PROTECCIÓN SOLAR DE USO DIARIO
PARA TODO TIPO DE PIEL



SunStop
LOCIÓN SPF 30

Para uso corporal.



Heliolless
LOCIÓN SPF 50

Para pieles normales, y/o con tendencia acné.



SunStop
PLUS SPF 50

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



SunStop
GEL SPF 45

Para pieles con tendencia acné o grasosas.



SunStop
CREMA SPF 100

Máxima fotoprotección.



SunStop
TOTAL SPF 60

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



SunStop
POLVOS COMPACTOS

Base de maquillaje con fotoprotección.



SunStop
CONCEALER

Con bloqueador solar.

Corrector con alto cubrimiento de las imperfecciones de la piel.

Proporciona un acabado natural que dura todo el día.

www.pharmaderm.com.co



Pharmaderm & skindrug

*Son muchas voces unidas
siguiendo la partitura
y cada una dando lo mejor de sí;
son muchas manos que cuidan con afecto
y virtuosismo; son muchos corazones
que con vocación de servicio
se integran armónicamente
para interpretar su mejor obra:*

Una Sinfonía a la Vida

PARAMARIBRAND CO

 **Centro Médico
Imbanaco®**

Vocación de Servicio

www.imbanaco.com