

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

ALIMENTACIÓN DIVERTIDA

ISSN 1692 - 5556 Febrero - Marzo 2018 - Edición 139

VIGILADO Supersalud

www.revistasaludcoomeva.com

 **Coomeva**
Medicina Prepagada



Clínica Medellín

Comprometidos con tu salud


 VOTADO Supersalud
Elaborado por el Observatorio de la Salud

Sede Poblado

Sede Occidente

- Urgencias • Hospitalización • Unidad de Cuidados Críticos
- Consulta y Cirugía Especializada y de Alta Complejidad
- Unidad de Cardiología • Unidad de Oncología
- Laboratorio del Sueño • Ayudas Diagnósticas y Terapéuticas
- Laboratorio Clínico • Banco de Sangre • Medicina Nuclear

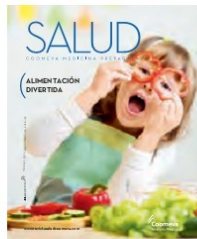
Central de citas: **448 90 03**

Sede Occidente: Carrera 65B N° 30-95 conmutador: **444 6152**

Sede Poblado: Calle 7 N° 39 – 290 Conmutador: **311 28 00**

www.clinicamedellin.com

Síguenos en   



Número 139
Febrero - Marzo de 2018

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

Consejo de Administración
José Vicente Torres Osorio

Presidente Ejecutivo del Grupo Empresarial Cooperativo Coomeva
Alfredo Arana Velasco

Gerente General Coomeva Sector Salud
Gilberto Quinche Toro

Gerente General Medicina Prepagada
Jorge Alberto Zapata Builes

Gerente Nacional de Estrategia y Nuevos Negocios
Mauricio Castillo Pérez

Gerente Nacional Mercadeo Sector Salud
Camilo Ernesto Diusabá Perdomo

Dirección General
David Montes Canal

Comité Editorial
Pascual Estrada Garcés
Director Médico Nacional Medicina Prepagada

Hernán Darío Rodríguez
Director Nacional CEM
Blanca Inés Vélez

Directora Nacional Salud Oral
Sandra Viviana Muñoz Rodríguez
Epidemióloga Nacional Medicina Prepagada

Bertha Varela Rojas
Jefe Nacional Auditoría Médica
Martha Liliana Cifuentes

Coordinadora Nal. de Relacionamento con Prestadores
Julián Villegas

Jefe Nacional de Gestión de Riesgos en Salud

Editor
David Montes Canal

Coordinadora Editorial
Melissa Arce Pérez

Colaboraciones
Mabel Irina Calero
Viviana Trujillo Jiménez
Claudia Alexandra García
Martha Lucy Diuza

BUENOS HÁBITOS DESDE PEQUEÑOS AYUDAN A CUIDARTE

Desde la infancia es preciso inculcarles a los niños los beneficios de llevar una sana alimentación. El desafío es enseñarles a consumir frutas y vegetales a través de preparaciones creativas que, a la vez, sean nutritivas y que redunden en un impacto positivo en su desarrollo físico y cognitivo. Es así como durante su crecimiento y las distintas etapas de la vida, ellos no serán ajenos a este tipo de ingredientes, con lo cual harán mejores elecciones alimenticias y los vincularán en su dieta sin restricciones. A futuro, el consumo regular de porciones de granos, cereales, frutas y verduras, se traducirá en adultos más vitales.

Coomeva Medicina Prepagada invita a sus afiliados a adoptar un estilo de vida saludable, que conjugue una alimentación equilibrada, la actividad física regular, las buenas prácticas de autocuidado y mantener la mente activa, que incluye actividades que permitan mejorar la memoria y la concentración, con el propósito de cuidar la salud y prevenir enfermedades. Así, por medio del acceso a diversos programas y múltiples recursos que abarcan la atención integral, en Coomeva Medicina Prepagada les damos herramientas para asumir el reto de tener una vida en equilibrio, porque sabemos que Cuidarte es quererte. ●



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

Macroeditora Revistas
Paula Andrea Montoya T.

Editora
Natalia Estefanía Botero C.

Editor Gráfico
Hugo A. Vásquez E.

Diseño
María Piedad Salazar

Periodistas
Isabel Vallejo Jiménez
Ana María López de Mesa
María Clara Restrepo
Natalia Ospina
Paola Cardona

Fotografía
Shutterstock - Cortesía

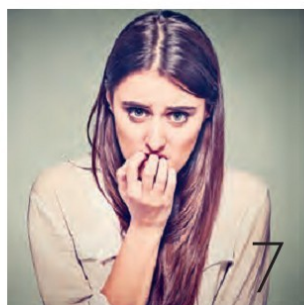
Comercialización
El Colombiano
Cali: Marisol Monsalve
310 544 2354
marisolm@elcolombiano.com.co
Bogotá: Ana María Echandía
3183764776
Medellín: Mónica Gómez
312 202 7269
monicagr@elcolombiano.com.co

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

Las ofertas de producto y servicio realizados en los avisos publicados en la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Así mismo, los contenidos de los artículos que describen servicios, procedimientos o tratamientos que no estén incluidos en las coberturas que ofrece Coomeva Medicina Prepagada S.A. no obligan a la empresa a prestarlos a sus contratantes o a incluirlos dentro de cualquiera de sus planes y servicios. **Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción parcial o total bajo cualquier forma o sistema. © 2018**

CONTENIDO

Febrero - Marzo 2018



7



27



47



67

(CON TU MENTE)

- 8 Ten en cuenta**
Perdonarse para mejorar el presente
- 12 Pequeños gigantes**
El estímulo es el motor del aprendizaje
- 18 Tendencias**
Relajarse y en actividad bailando
- 20 Antes de**
5 cosas que debe saber sobre la disautonomía
- 24 Armonía es salud**
Vacunas, una medida de prevención

(CON TU CUERPO)

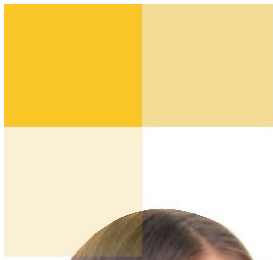
- 28 Lo natural**
Cocina creativa, platos nutritivos
- 32 Armonía es salud**
Calentar para evitar lesiones
- 34 Por tu sonrisa**
Higiene y cuidados de las resinas
- 36 Tendencias**
Cesárea o natural: decisión informada
- 40 Antes de**
En el trabajo moverse es la clave
- 44 Zoom al**
Glaucoma

(CON TU MUNDO)

- 48 Abuelos**
Con ganas de vivir intensamente
- 52 Infografía**
Maniobras de reanimación en niños
- 56 Para ellas**
Ser mamá sin dejar de ser mujer
- 58 Al natural**
Técnicas para una cocina saludable
- 60 Para ellos**
Hemofilia, cuando la sangre no coagula
- 62 Tu generación**
Ayudar a los jóvenes a construir su futuro

(CONTIGO)

- 68 Especial**
La prevención es la mejor acción
- 72 Institucional**
Asesoría médica inmediata
- 74 Directorio**
Ingresos y actualización de datos



SunStop®

PROTECCIÓN SOLAR DE USO DIARIO
PARA TODO TIPO DE PIEL



¿Cómo te quieres ver?
NO ES TIEMPO DE
ENVEJECER

Ahora con
OTZ 10
PROTECCIÓN ANTIEDAD

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



R A D I A C I Ó N I R

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

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

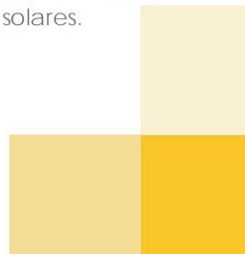
Las **pieles jóvenes** son más susceptibles al daño solar.

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



www.pharmaderm.com.co

Pharmaderm & skindrug





Ahora tienes un Modelo de Atención según tus necesidades.

En convenio con los centros ambulatorios **CHRISTUS SINERGIA Salud** nuestros usuarios tienen un modelo de atención diferencial con servicios y beneficios exclusivos:



Tarifas preferenciales en Copagos y vacunas



Disponibilidad cita con Especialista* y médico general en menos de 24 horas



Programa personalizado de salud



Consulta multidisciplinaria**



Profilaxis Odontológica

Solicita tu cita llamando a las siguientes líneas: Barranquilla: 385 4249 • Bucaramanga: 697 3536
Bogotá: 390 7617 • Cali: 489 6083 • Medellín: 604 4191 • Pereira: 340 0663 • Tuluá: 235 9546.
Resto del país: 01 8000 942 029 o ingresa a www.sinergiasalud.com.co

cuidarteesquererte.co

Coomeva | Medicina Prepagada
Nos facilita la vida



Aplican condiciones y restricciones *Medicina Interna, Ginecología, Pediatría **Previamente solicitado por médico tratante. Equipo multidisciplinario: Medicina interna, nutrición, deportólogo o educador físico, Psicología, enfermería)



CON TU MENTE

50%

DE LOS CASOS DE
ANSIEDAD SE ASOCIAN A
FACTORES GENÉTICOS.

SI UNA CRISIS DE ANSIEDAD OCURRE EN MÁS DE UNA OCASIÓN SE LE DENOMINA TRASTORNO DE ANSIEDAD. ACUDIR A UN ESPECIALISTA ES CLAVE.

APRENDER A CONTROLARSE

Durante la crisis afloran sentimientos de angustia asociados a pensar en que se va a morir, perder el control, inestabilidad, vértigo, entre otros.

ACEPTAR LA SITUACIÓN

Ideal que el paciente esté familiarizado con el tema, tome medidas de relajación y acuda a técnicas de respiración lentas y profundas.

EN EQUILIBRIO

Nadie sufrirá un infarto durante el episodio, así los síntomas se le parezcan. Un tratamiento farmacológico es la mejor opción.



PERDONARSE PARA MEJORAR EL PRESENTE

La esencia del *ho'oponopono* es comprender, perdonar, agradecer y amar. Se basa en una sanación personal del pasado, para vivir mejor el día a día.



ASESORA
ISABEL FLÓREZ
PELÁEZ
Facilitadora de
la técnica

Vivir en el aquí y en el ahora y responsabilizarse de todo lo que nos sucede, tanto de pensamientos, palabras, acciones y omisiones, son las máximas del *ho'oponopono*. Una técnica de sanación hawaiana basada en la resolución de problemas por medio de un proceso de perdón y reconciliación interior.

La *hakuna Morrnah Nalamaku Simeona* fue quien trajo hace unos 50 años las enseñanzas de esta práctica a occidente. “Somos la suma total de nuestras experiencias, lo que quiere decir que podemos estar agobiados por el pasado. Cuando experimentamos tensión o miedo en la vida encontraremos que la causa es realmente un recuerdo. El subconsciente asocia una acción o persona en el presente con algo que ocurrió en el pasado”, dice la teoría de *Nalamaku Simeona*.

Poco a poco, esta se ha ido actualizando, entregando a las personas herramientas para la vida a través del fortalecimiento espiritual.

RELACIÓN PERSONAL

“Es una técnica para yo sanarme, perdonarme desde el amor y la reconciliación y obtener paz, de esta manera empiezan a fluir las cosas de forma más serena”, indica Isabel Flórez, facilitadora de la técnica *ho'oponopono*, que significa en el diccionario hawaiano corregir un error.

¿Cómo funciona?, lo primero está en



Este método de sanación busca limpiar las memorias inconscientes y emociones negativas que le suceden a una persona en relación con un problema, para que fluyan otras cosas.

reconocer que a cada persona la acompaña un pasado a veces doloroso, lo segundo en identificar esos hechos que lastiman, si los hay, para luego empezar a soltarlos y dejarlos ir sin rencor. Un ejercicio voluntario que también aplica para controlar la ansiedad que produce el futuro y las situaciones que encierran el día a día en relación con el trabajo y la familia. Cada ser humano adecúa la práctica de acuerdo a su objetivo.

“Gracias, perdón, te amo y lo siento” son las cuatro palabras clave para que

PALABRAS DE ALTA VIBRACIÓN

Según la técnica, repetir el mantra produce sanación, liberación de lo que nos preocupa, limpiando la información tóxica que tenemos en la consciencia.

Cuando decimos:

- ▶ **“Lo siento mucho” reconocemos** que algo que entró en mi mente y en mi cuerpo requiere del perdón interior.
- ▶ **Al decir “perdóname”, le estamos** pidiendo a Dios, al universo, o al ser en que creamos, que nos ayude a perdonarnos a nosotros mismos.
- ▶ **Expresar “te amo” permite** que mi energía fluya.
- ▶ **“Gracias” es la expresión de gratitud**, del agradecimiento por lo que vivimos.

(CON TU MENTE
ten en cuenta)



Según esta filosofía, todo lo que aparece en la vida es un pensamiento, una memoria y se presenta para darle la oportunidad a la persona de soltar, de limpiar, de borrar.

dicha técnica funcione de la manera ideal. Su repetición mental y frecuente en momentos difíciles le permiten al individuo estar más consciente de lo que lo que vive y de lo que pretende dejar atrás, dejando a un lado la preocupación, el estrés, la angustia y aquellos sentimientos que le roban la tranquilidad.

“Este mantra contiene palabras de alta vibración, lo que permite calmar la mente y callar el ego. Son palabras significativas que te dices a ti mismo y te permiten mantenerte en el presente, atrayendo nuevas cosas a tu vida”, agrega Isabel.

Así, si una persona desea cambiar algo que considera negativo en su día a día, debe comprender qué es lo que realmente le afecta, para dar el salto que necesita y lograr la transformación que busca •



CONEXIÓN ESPIRITUAL

EL *ho'oponopono* y la PNL (Programación Neuro Lingüística) tienen una conexión. Ambas buscan que las personas reprogramen su forma de ver la vida, sus pensamientos y sus visiones a través de mensajes que se vuelven subliminales y que toman asiento en el subconsciente. Sin embargo, la PNL no integra en su teoría el concepto de espiritualidad que sí tiene el *ho'oponopono*, que intenta ser una filosofía de vida y de conexión con el ser.



FUNDACIÓN VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Desde la prevención hasta el trasplante

Consulta de enfermedad pulmonar avanzada

Servicio de Neumología

Síguenos en:



Mary Hoyos González
Paciente de Trasplante Bipulmonar



Certificados por nuestro compromiso con la reducción de emisiones de gases de efecto invernadero.



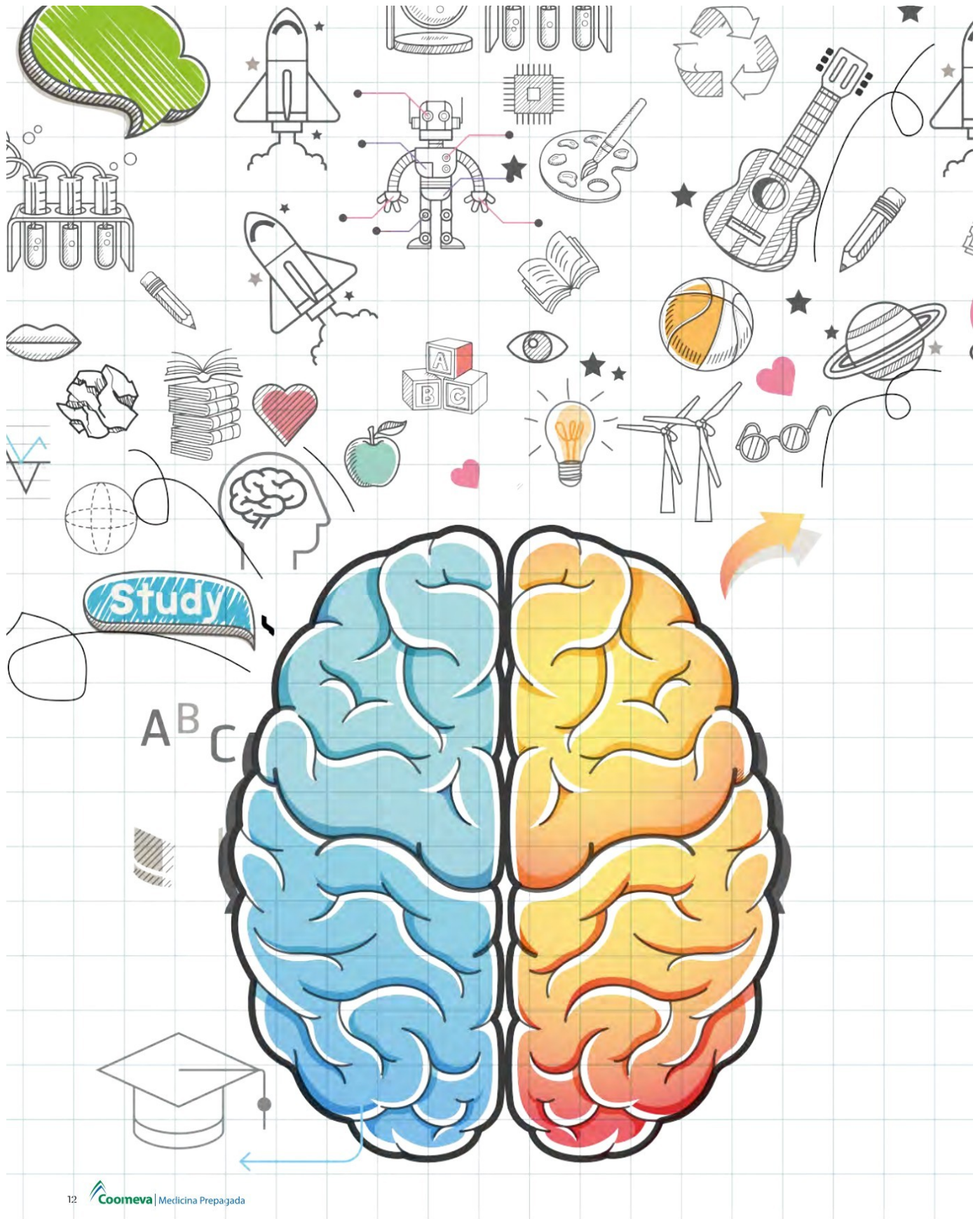
Certificación Internacional en cuidados paliativos Newpalex, otorgada por New Health Foundation



Institución Acreditada con EXCELENCIA por Icontec Internacional y reconocimiento especial por la excelente gestión desde 2012.



Av Simón Bolívar Cra 98 # 18-49 PBX (57)(2) 331 90 90
www.valledellili.org - Cali, Colombia





EL ESTÍMULO ES EL MOTOR DEL APRENDIZAJE

WHAT DRIVES A CHILD'S BRAIN

Hasta los cinco años de edad hay un crecimiento y desarrollo en el cerebro, que no se volverá a presentar en ninguna etapa de la evolución del ser humano.

The growth and development of this organ up through age five is unlike any other stage in a human's development.

ASESORA
ANNA LUCÍA
CAMPOS
Neuropsicóloga

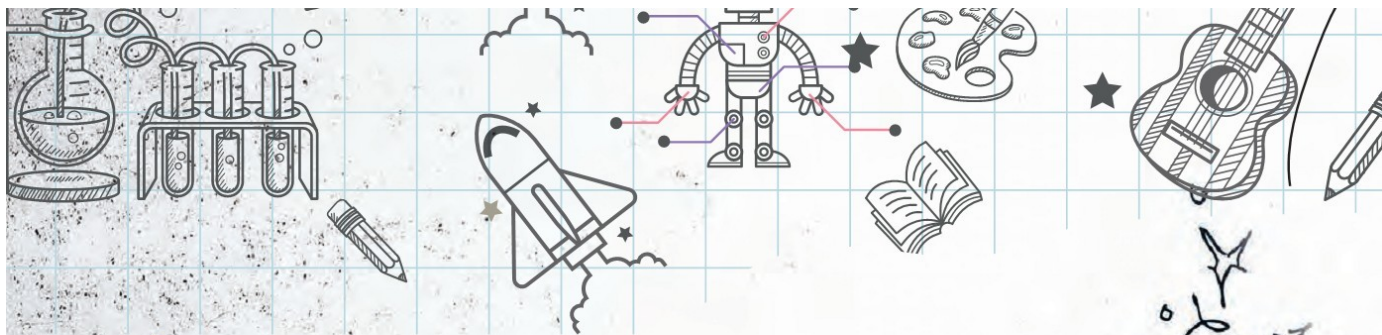
MEDICAL ADVISOR
ANNA LUCÍA
CAMPOS
Neuropsychologist

El afecto, la nutrición, el ejemplo, el buen dormir y vivir experiencias de calidad son los cinco ingredientes básicos para el óptimo desarrollo cerebral de un niño. Para poner en acción la receta de la manera adecuada, entonces, se requiere de padres de familia comprometidos y docentes alineados con estrategias pedagógicas acordes a la edad del infante.

En resumen, se necesita de una sociedad dispuesta a formar una generación

Affection, nutrition, having good role models, getting good sleep and having quality life experiences are the five essential ingredients to a child attaining optimal brain development. To get this recipe working correctly, dedicated parents are needed as well as teachers who can implement age-appropriate learning strategies.

As explained by the expert in early childhood education and neuroscience



Es fundamental que los padres ayuden a sus hijos a crecer lingüísticamente y se involucren en su formación académica, contribuyendo con sus destrezas y ayudándoles a fortalecer sus habilidades.



80%

DEL CEREBRO DE UN NIÑO SE HA DESARROLLADO EN SUS DOS AÑOS.



mejor preparada. Así lo indica la maestra en neurociencias, Anna Lucía Campos, experta en educación inicial, quien complementa que el cerebro viene genéticamente listo para aprender a través de los estímulos ambientales que recibe gracias a la audición, la vista, el olfato. De esta manera, el individuo empieza a adquirir destrezas sociales, motoras y lingüísticas.

“El proceso de desarrollo cerebral es resultado de un encuentro entre factores genéticos y ambientales. Por esto es tan importante que las personas que están alrededor de los niños tengan conocimiento de las distintas fases de su desarrollo y sean conscientes de que lo que piensan y su forma de actuar puede afectar la conducta, aprendizaje y toda la arquitectura cerebral que el menor apenas está construyendo”, agrega Campos.

EN EQUILIBRIO

Según la Organización Mundial de la Salud, OMS, “el desarrollo cerebral y biológico durante los primeros años de vida depende de la calidad de la estimulación que el lactante recibe de su entorno: familia, comunidad y sociedad”. Por esto, por ejemplo, el vínculo entre madre e hijo durante la lactancia se convierte en un contacto trascendental que

professor, Anna Lucía Campos, the overall need is a society that is willing to raise a more prepared generation. Campos adds that the brain is genetically programmed to learn from the environmental stimuli it receives from hearing, seeing and smelling. This is how individuals begin to acquire social, motor and language skills.

“The brain’s developmental process is the result of a combination of genetic and environmental factors. This is why it is so important for people who are around children to understand their different developmental stages and be aware that what they think and how they act can affect the behavior, learning process and the entire structure of the brain that the child is just beginning to develop,” Campos adds.

IN BALANCE

According to the World Health Organization (WHO), “Reading out loud, listening to songs and giving them the opportunity to interact with musical instruments are some appropriate ways of stimulating their neuronal connections. This does not mean times like playing in a park or enjoying an ice cream together should be forgotten about. “It’s about having healthy experiences that allow them to contribute to society, to become a thoughtful young

EN LA CIENCIA

El bebé nace con millones de células cerebrales o neuronas que, durante su infancia, se recubren con mielina, lo que permite que se establezcan conexiones, conocidas como sinapsis. Para que estas se den es necesario que el niño esté en contacto con su ambiente, pues al recibir estímulos a través de sus sentidos se dan nuevas sinapsis. Y es a esa capacidad que tiene de asimilar lo que recibe de su alrededor lo que se denomina como plasticidad cerebral.

A SCIENTIFIC PERSPECTIVE

Babies are born with millions of brain cells (neurons). As infants, these brain cells are covered with myelin, which allows them to form connections, known as synapses. For this to happen properly, children must have contact with their environment; as every time they sense a stimulus, a synapse is created. This ability to absorb what they receive from their surroundings is called brain plasticity.



It is critical for parents to help their child strengthen their language abilities and become involved in their academic development and helping them further their abilities.

marcará el resto de su vida.

La lectura en voz alta, escuchar canciones y permitirle interactuar con instrumentos musicales son algunas de las herramientas apropiadas para estimular sus conexiones neuronales. Sin dejar de lado situaciones como jugar en un parque o disfrutar con el pequeño de un helado. “Experiencias sanas que le permitan convertirse en un ser humano útil para la sociedad. En un joven sensible, en un adulto que no negocia valores y se comporta de acuerdo a unas aprendidas lecciones de urbanidad”, explica la especialista.

Por esto se hace énfasis en que la familia es la principal responsable en formar niños afectuosos: “El cerebro tiene, sobre todo, en la infancia un nivel de plasticidad que se puede moldear a través de los estímulos y experiencias que se reciben”, concluye. Así, pese a que el aprendizaje humano es un proceso complejo que se prolonga durante toda la vida, es en esta etapa cuando se adquieren los aprendizajes imprescindibles para la adaptación al medio: moverse, comunicarse e interactuar con otros.

Es importante tener en cuenta que algunos factores que pueden impedir el desarrollo pleno del cerebro son: la malnutrición crónica, la falta de estimulación u oportunidades de aprendizaje, la carencia de yodo y la anemia •

80%

OF A CHILD'S BRAIN IS
ALREADY FULLY DEVELOPED
BY THE TIME THEY ARE TWO.

adult; an adult that does not settle when it comes to values and that engages in practicing common social courtesies,” the specialist explains.

It is therefore important to emphasize that family is who is responsible for raising affectionate children, “Especially during early childhood, the brain has a degree of plasticity that can be molded by the stimuli and experiences it is exposed to,” Campos concludes. Despite the fact that the learning process of humans is complex and lasts a lifetime, this is the phase when humans acquire vital skills for adapting to their environment: skills for moving, communicating and interacting with others.

It is important to keep a few factors in mind that may inhibit the brain from developing to its fullest: chronic malnutrition, a lack of stimulation or learning opportunities, iodine deficiency and anemia •



SOMMOS
Medicina Especializada

TRATAMIENTO PARA EL RONQUIDO TECNOLOGÍA, CIENCIA Y EXPERIENCIA

**Evite las molestias del ronquido
y disfrute de un sueño
tranquilo y reconfortante.**

- Se realiza en el consultorio.
- Anestesia local.
- Duración de 20 minutos.
- No es doloroso.
- Sin incapacidad laboral.



DR. JOHN FIGUEROA E.

Otorrinolaringología
Cirugía Plástica Facial
Trastornos Respiratorios del Sueño.
Seros Ortomoleculares



Unicentro Edificio Oasis
Cons. 508-A
Cel: 304-4101013
Tel: (2) 3747067
Cali



www.sommos.com.co
www.ronquidolaser.com

Sedes en Cali - Bogotá

RELAJARSE Y EN ACTIVIDAD BAILANDO

Su práctica regular trae ventajas para el cuerpo y la mente: fortalece los músculos e influye en el buen estado de ánimo.

ASESORA ELIANA ARCILA P., especialista en medicina de la actividad física y el deporte

Hay momentos en los que se necesita liberar tensiones, combatir la ansiedad y simplemente relajarse. La danza surge como una alternativa que puede ayudar a controlar el estrés y los malos momentos. Bailando se liberan endorfinas que son sustancias que contribuyen a mantener un buen estado anímico y la música hace que se activen áreas cerebrales relacionadas con el placer, que agudizan los sentidos y las emociones.

Esta práctica, además de ser una actividad terapéutica, le brinda múltiples beneficios al cuerpo. De acuerdo con la especialista Eliana Arcila, una sola sesión divierte, pero si se hace con regularidad se logra, que a mediano y largo plazo, mejoren las condiciones cardiorrespiratorias, lo que se conoce como estado físico.

Desde su experiencia, bailar ocasiona un gasto calórico significativo, que es mayor o menor según la intensidad o la cadencia de la música y de la duración de la sesión. Asimismo, puede contribuir de manera importante a la pérdida o mantenimiento del peso saludable. Los diferentes estilos involucran en sus movimientos grandes grupos musculares, como los miembros superiores, abdomen, dorso,

glúteos y miembros inferiores.

“La danza involucra componentes de propiocepción (consciencia sobre la postura corporal), balance y flexibilidad, e incluso puede comprender trabajo de fuerza muscular”, agrega. Igualmente, mejora la calidad de vida en diferentes aspectos: promueve la creatividad y la interacción social, otorga alegría y disfrute, contribuye a la disminución de los síntomas depresivos, mejora la autoestima y aporta grandes beneficios para la salud mental.

LA FRECUENCIA ES CLAVE

Una ventaja de bailar está en que al ser una actividad que se disfruta, la percepción del esfuerzo es menor y se obtienen mayores beneficios. “No existe un tiempo definido o límite semanal en su práctica, como en otros deportes, pues esto depende de las preferencias y condiciones individuales”, indica la especialista.

Realizar 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada ayuda a conservar la salud cardiovascular, según la recomendación general de entidades mundiales de actividad física, como la Organización Mundial de la Salud y el Colegio Americano de Medicina •



Como ejercicio cardiovascular, el baile contribuye a la prevención y manejo de enfermedades crónicas no transmisibles, como hipertensión arterial, diabetes, osteoporosis, entre otras.

IDEAL PARA NIÑOS

El baile es una práctica completa para los pequeños, pues favorece su condición física, contribuye al control postural, aumenta sus habilidades motoras, coordinación y balance. También proporciona destrezas sociales, el trabajo en equipo, la amistad y la autoestima. También contribuir a desarrollar talentos para la danza profesional y otras expresiones del arte.

EN ADULTOS MAYORES

Las personas de la tercera edad con limitaciones para la locomoción pueden, inclusive, bailar sentados en una silla de ruedas. Existen programas de baile estructurados para este público con resultados positivos.

PREPARARSE PARA LA PRÁCTICA

- ▶ Es importante tener calzado deportivo cómodo, con adecuada absorción del impacto, al igual que prendas que permitan movilidad y transpiración. Cuando se baila en el día y al aire libre, es imprescindible la protección solar y no olvidar hidratarse.
- ▶ Para las personas que son previamente sedentarias, se sugiere iniciar con sesiones de duración no superiores a los 60 minutos y progresar gradualmente, según la respuesta física y la motivación.
- ▶ Quienes padecen enfermedades cardiovasculares, metabólicas o condiciones osteomusculares preexistentes, se recomienda la valoración de un especialista en actividad física y deporte, que haga un diagnóstico y prescripción adecuada del ejercicio.
- ▶ Si la persona siente dolor en el pecho, dificultad para respirar, mareos, dolor de cabeza, alteraciones en el estado de consciencia, mientras baila, consultar de inmediato al médico.

(CON TU MENTE
antes de)

5 COSAS QUE DEBE SABER SOBRE LA DISAUTONOMÍA

A los síntomas iniciales de esta condición, en muchas ocasiones, se les resta importancia. De no atenderlos a tiempo pueden provocar alteraciones en la vida diaria de quienes la desarrollan.

ASESOR
NILSON LÓPEZ
Cardiólogo

Desmayos, pérdida de conciencia... Es normal que se presenten de vez en cuando, pero en los casos en que la situación se hace muy frecuente y no hay una causa aparente es necesario encender las alarmas, no porque se trate de un asunto mortal, pero sí porque debe empezar a sospecharse de disautonomía. Para unos este término resulta nuevo, incluso hasta para los especialistas, pues señalan los expertos que esta condición se diagnosticó por primera vez hace algo más de dos décadas, aunque las nuevas generaciones ya están más familiarizadas con el término.

De acuerdo con Nilson López, cardiólogo, la disautonomía más que una enfermedad es una gran condición que reúne a otras, “digamos que es como un cajón donde se meten varios trastornos. La

disautonomía son alteraciones en el Sistema Nervioso Autónomo, que es la parte encargada de controlar, entre otros, la presión arterial, el pulso, las glándulas sudoríparas, las funciones gastrointestinales, urinarias, por lo tanto, cuando hay disautonomía alguna de estas funciones se altera y, en la mayoría de los pacientes, se percibe como mareo, pérdida de la conciencia, aunque esa es solo una forma de presentarse. Las alteraciones del Sistema Nervioso Autónomo y sus manifestaciones se presentan según la parte afectada”.

Señalan también los especialistas que las mujeres son quienes suelen consultar con más frecuencia por este tipo de condiciones. Sin embargo, para conocer más de la disautonomía, hay cinco cosas que se deberían saber sobre ella.





1 LAS CAUSAS AÚN SE DESCONOCEN

En los pacientes más jóvenes el origen de la disautonomía todavía no es muy claro. Según López, estudios muestran que algunos grupos familiares tienen alteraciones genéticas que los predisponen a desarrollar esta condición. Sin embargo, en otros casos, las razones sí son más evidentes. "Por ejemplo, en los pacientes diabéticos existe una forma de disautonomía que se manifiesta también con alteraciones de la presión y la frecuencia cardíaca. Por otra parte, hay otras formas raras de esta condición que están bien especificadas y son menos frecuentes".

2 ¿CUÁNDO SOSPECHAR?

Está claro que puede presentarse a cualquier edad. Entre las primeras señales, el cardiólogo habla de mareos cuando están de pie, cuando cambian de posición (sentado a parado o acostado a sentado); debilidad en las piernas, sudor, pérdida de la conciencia; palpitaciones o taquicardias y hasta hipotensión. La Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU. advierte que una persona con disautonomía tiende a sentirse fatigada y débil, sus párpados lucen inflamados, caídos, con mucho sueño y hasta pálidos. Por lo general, sus pies y manos siempre están fríos y su frente con sudoración.

(CON TU MENTE
antes de)

3

NO HAY UNA EDAD ESPECÍFICA

De acuerdo con el cardiólogo se sabe que, en el mundo, cerca del 25 % de la población puede tener síntomas disautonómicos en algún momento de su vida, incluso, estando diagnosticados puede pasar mucho tiempo sin presentar manifestaciones y luego recaer, por lo tanto, el paciente debe aprender a convivir con eso y, por supuesto, tener muy buenos hábitos de vida. Así las cosas, dormir bien, alimentarse adecuadamente y llevar una vida tranquila pueden ayudar al manejo de esta condición.

4

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Depende de la edad y del contexto de cada persona. Si es joven, usualmente, con interrogatorio médico y examen clínico se diagnostica. Existen otros pacientes que requieren de pruebas como El Tila Test o el Test de Mesa Vasculante en el que se trata de reproducir la situación en la que se pierde el conocimiento. En personas mayores, se toma la presión en varias posiciones o se hace un monitoreo de presión arterial ambulatorio. Hay pruebas especializadas reservadas para ciertos grupos de pacientes donde clínicamente es más difícil el diagnóstico.



EL AGOTAMIENTO ES UNO DE LOS SIGNOS VISIBLES

Las personas con disautonomía pueden considerarse flojas y perezosas, pues sienten la necesidad de estar acostadas por mucho tiempo, esto se debe a los síntomas de agotamiento que provocan la condición.

5

CLAVES PARA SU MANEJO

“Es necesario consumir abundante líquido, de dos a tres litros de agua por día, comer más cantidad de sal debido a que cuando se toma bastante agua el mecanismo normal del organismo es liberarse de ese líquido y orinar mucho; en esos casos, el riñón intercambia una molécula de sal por una de agua entonces retiene el agua para expulsar la sal adicional, todo esto hace que la cantidad de volumen de sangre en los vasos sanguíneos sea mayor y haya menos predisposición a que se le baje la presión”, indica el cardiólogo. En el caso del ejercicio se recomienda hacerlo diariamente, Una sugerencia final es no evitar ninguna comida, lo ideal es comer poco y de manera frecuente para evitar la aparición de los síntomas •

Dr. Edgar Pulido

Ortopedista y Traumatólogo

Universidad Nacional de Colombia
Pontificia Universidad Javeriana

CIRUGÍA ARTROSCÓPICA

HOMBRO	RODILLA
Bursitis	Bursitis
Tendinitis	Tendinitis
Manguito rotador	Lesiones meniscales
Luxación	Ligamentos cruzados
Inestabilidad	Rótula
Artrosis	Artrosis

Ci. 4 Sur No. 43 AA 26 Consultorio 202
Conmutador 268 1199 ext. 231
Unidad Médica Torre Plaza
El Poblado - Medellín

Ci. 2 Sur No. 46 - 55 Consultorio 116
Conmutador 444 4517
Clínica Las Vegas

ortopedista@edgarpulido.com
www.edgarpulido.com

ADSCRITO A COOMEVA MP

Dr. Luis Felipe Pumarejo

Ginecología y ginecoestética

Atención integral

Ginecología estética vaginal

Ginecólogo, laparoscopista, colposcopista,

Estética vaginal, piso pélvico,

Control prenatal

El origen de la vida y el principio de lo bello

Tel: 3662412 Cel: 3118201158
3126032030

luisfpumarejo@gmail.com - www.dr.luispumarejo.com
Clínica las vegas calle 2 sur #46-55 consultorio 251 fase 2

(CON TU MENTE)
armonía es salud

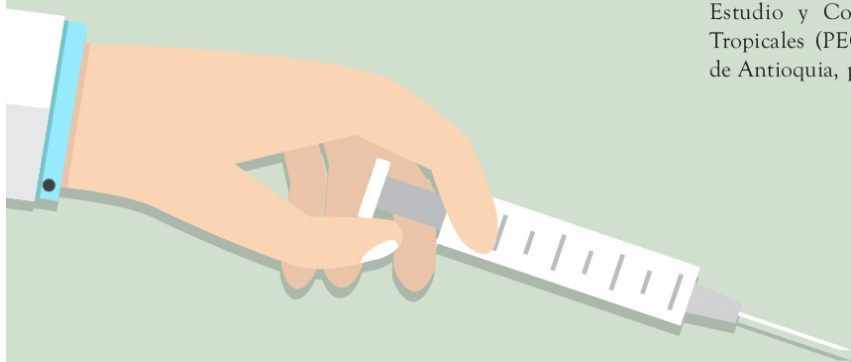
VACUNAS, UNA MEDIDA DE PREVENCIÓN

Seguir el esquema de vacunación en niños evita el desarrollo de enfermedades y reduce la tasa de mortalidad.

ASESOR
IVÁN DARÍO VÉLEZ, médico
especialista en enfermedades infecciosas

Las vacunas se las debemos a las vacas —de ahí la raíz de la palabra—. Fue en 1778 cuando el médico británico Edward Jenner se dio cuenta de que, en medio de una epidemia de viruela que surcaba Europa, los únicos que no se enfermaban eran los ordeñadores, quienes cada madrugada se disponían a sacar leche de las vacas. Así, estudió la pústula que una vaca tenía en la ubre —la misma viruela pero en bovinos— y la procesó para tratar a un niño de ocho años que finalmente se sanó. La vacuna se logró sintetizar y se convirtió en la única medida para combatir la enfermedad.

El hecho lo recuerda el doctor Iván Darío Vélez, director del Programa de Estudio y Control de Enfermedades Tropicales (PECET), de la Universidad de Antioquia, para decir que después de



ese logro —“uno de los avances científicos más importantes de la humanidad, porque ahí empezaron las vacunas”— se salvó la vida de muchos nativos latinoamericanos, pues los españoles trajeron la vacuna para curar a los indígenas que morían a causa de la viruela europea.

Para el doctor Vélez no se pueden descalificar las vacunas por los pocos efectos adversos que se encuentran en ellas. “Esto sería como satanizar la aviación porque se caen aviones. Este ha sido un movimiento que se ha dado desde hace ya años. En Estados Unidos hay comunidades enteras donde se prohíbe formalmente que la gente se vacune. Si ha habido casos adversos porque en la medicina no hay nada que sea cien por ciento efectivo. Por la excepción no se puede negar la generalidad”.

UNA MEDIDA DE PREVENCIÓN

En Colombia, de acuerdo con el portal Datos Abiertos del Gobierno Nacional, el registro de vacunación es bueno, pues indica que el 94,6 por ciento de los niños de cinco años han sido vacunados en su totalidad.

Según la Organización Mundial de la Salud, con la vacunación se previenen cada año entre 2 y 3 millones de defunciones por difteria, tétanos, tos ferina y sarampión. “La cobertura vacunal mundial se ha estancado en los últimos años; sin embargo, si esta se mejorara se podrían evitar otros 1,5 millones. Durante 2016, se administraron tres dosis de la vacuna contra la difteria, el tétanos y la tos ferina (DTP3) al 86 % de los niños de todo el mundo (unos 116,5 millones), a fin de protegerlos contra graves enfermedades infecciosas que podrían provocarles trastornos y discapacidades graves, e incluso la muerte”.

Dejar las dosis empezadas de vacunas es un riesgo grande que puede poner en peligro la salud de los niños. El método más habitual para su administración es la inyección.

La médica infectóloga María Angélica Maya asegura que no vacunar a los niños, o dejar las dosis empezadas, es un riesgo muy grande, pues se pone en peligro la vida misma: “Es muy común ver en las redes sociales que la publicidad engañosa se vuelva viral. Tenemos que empezar a educar para que las personas no solo se informen con lo que leen en las redes sociales, hay que profundizar, cualquiera que busque en páginas especializadas se va a dar cuenta que los riesgos de complicaciones por vacunas están por

debajo del uno por ciento; esto no es nada si se compara con los miles de niños que mueren cada día por la bacteria del neumococo”.

La prevención, dice el doctor Vélez, es la mejor medicina, “y vacunarse es no dejar el cuerpo al azar sino prepararlo para posibles enfermedades que pueden resultar fatales. Así que lo mejor es informarse ante los mensajes de las redes sociales, muchas veces fundamentados en supuestos y no en verdaderas investigaciones científicas” •

ESQUEMA DE VACUNACIÓN

Cada país tiene un esquema que se adapta a las condiciones epidemiológicas específicas de las enfermedades que se presentan en la zona. El Ministerio de Salud define el siguiente esquema para niños hasta los 5 años de edad:

Recién nacido:	Antituberculosis - hepatitis B.
2 meses:	Pentavalente - polio - rotavirus - neumococo.
4 meses:	Pentavalente - polio - rotavirus - neumococo.
6 meses:	Pentavalente - Polio
7 meses:	Influenza estacional.
12 meses:	Triple viral (sarampión, rubeola, paperas), varicela - neumococo - hepatitis A, influenza estacional.
18 meses:	DPT (difteria - tos ferina - tétanos) - polio - fiebre amarilla - meningococo (meningitis)
5 años:	DPT - polio - triple viral.
9 años:	VPH (Virus del Papiloma Humano).



(CON TU MENTE
vida moderna)

PARA SABER MÁS

¿SIRVE SOÑAR DESPIERTO?

Investigadores de la U. de Cambridge encontraron que soñar despierto activa la misma zona del cerebro que usamos cuando realizamos una actividad en "piloto automático". La investigación, publicada en *Proceedings of the National Academy of Sciences*, demostró que la «red de modo predeterminado» nos permite cambiar al modo automático cuando estamos familiarizados con una tarea. Se cree que el hallazgo podría ayudar a personas que sufren enfermedades mentales como la depresión, el trastorno obsesivo compulsivo o la adicción, quienes pueden tener patrones de pensamiento automático que los llevan a comportamientos repetitivos o dañinos.



USO DE CELULAR INCREMENTA LA ANSIEDAD

- ▶ Aunque en un principio el uso del *smartphone* para interactuar con otras personas reduce la ansiedad, con el transcurrir del tiempo puede terminar alimentándola.
- ▶ Instagram y Snapchat son las redes que más incrementan la preocupación por la imagen corporal y aumentan la ansiedad, según una encuesta realizada por la *Royal Society of Public Health* y el *Young Health Movement* a 1.500 jóvenes entre 14 y 24 años.
- ▶ Enviar mensajes de texto buscando aprobación o seguridad frente a una situación preocupante crea dependencia y reduce la capacidad de ser autosuficiente.



1

DE CADA 10 PERSONAS CON AUTISMO PRESENTA, EN ALGÚN GRADO, HABILIDADES SOBRESALIENTES COGNITIVAMENTE.

SUPERDOTADOS MÁS SENSIBLES A ESTIMULOS

Tener un cociente intelectual superior a 130 estaría relacionado con un mayor riesgo de trastornos mentales como la ansiedad, según estudio realizado por el departamento de psicología del Pitzer College que entrevistó a 3.715 personas con estas características cognitivas. El análisis reveló que el 20% de ellas sufre un trastorno de ansiedad, mientras en la población general el impacto es del 10%, lo que sugiere que las personas superdotadas son más sensibles a los estímulos del entorno.



MIEDO A LAS ARAÑAS Y SERPIENTES ES INNATO

Investigadores del Instituto Max Planck de Ciencias Cognitivas y Cerebrales Humanas estudiaron un grupo de bebés que debían ver imágenes con arañas y serpientes y otras con flores y peces. Los bebés mostraron sus pupilas más grandes ante el primer grupo, lo que indica un mayor estrés.

(TENGA EN CUENTA)

Exponerse a la luz artificial de los dispositivos móviles u otros aparatos electrónicos antes de ir a dormir afecta la calidad del sueño.

CON TU CUERPO

150

CALORIAS TIENE
UNA BEBIDA
AZUCARADA
REGULAR DE 12
ONZAS (355 ML).

REVISAR LOS ALIMENTOS QUE SE CONSUMEN DURANTE EL DÍA ES UNA BUENA ALTERNATIVA PARA EVITAR LA INGESTA DE CALORÍAS EN EXCESO Y LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE.

ELIMINAR UN ANTOJO

Reemplazar el consumo de una rosquilla por la mañana, un brownie o paquete de papitas fritas en el almuerzo, ahorrará de 250 a 350 calorías, o más.

ALTERNATIVAS FRENTE A LO FRITO

Freír la comida añade calorías poco saludables y grasas saturadas. En lugar de pollo o pescado frito, optar por alternativas a la parrilla, asadas o cocidas.

BEBER AGUA

Es la opción más recomendada para metabolizar las grasas y reemplazar las bebidas azucaradas. Además, ayuda a eliminar toxinas y aliviar el estreñimiento.

(CON TU CUERPO
lo natural)

COCINA CREATIVA

PLATOS NUTRITIVOS

Es posible que los niños consuman más vegetales y frutas. Los papás tienen alternativas para sorprenderlos con menús y preparaciones distintas cada día.



ASESORA
MAGNOLIA
ESCOBAR
CASTRILLÓN
Nutricionista
y dietista, adscrita a
Coomeva Medicina
Prepagada

Hay un hecho contundente: para que los niños consuman verduras es importante que los padres empiecen por ellos mismos, que en el hogar estas sean un elemento cotidiano y que se note que los adultos las disfrutan e incluyen en sus comidas. También es vital que se les presenten de maneras divertidas y variadas, que puedan manipularlas, diferenciar sus sabores, conocer sus colores y hasta ayudarlas a preparar.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, conocida como FAO, insiste en que las frutas y las verduras son indispensables en la nutrición, porque contienen vitaminas y minerales que cumplen una serie de funciones en el organismo. La vitamina A mantiene la salud de la vista y la inmunidad contra las infecciones; y las del grupo B son necesarias para transformar los alimentos en energía. Las C y E, por su parte, cuentan con propiedades antioxidantes que protegen las células de los agentes cancerígenos; y la C, en



particular, puede incrementar la absorción de calcio, mineral esencial para la salud ósea y dental.

Además, los vegetales contienen una gran cantidad de fibra, que ayuda a eliminar, a través de la digestión, sustancias que puedan ser nocivas. Y, como si fuera poco, la Organización Mundial de la Salud, enfatiza en que su consumo suficiente podría salvar hasta 1,7 millones de vidas al año. Esta última entidad recomienda comer al menos cinco porciones (o 400 gramos) de frutas y verduras al día.

Magnolia Escobar Castrillón, nutricionista dietista, con maestría en Salud Pública, afirma que los papás pueden incluir frutas y verduras en las tres comidas fuertes del día y en los refrigerios. Y, claro, reafirma, el ejemplo enseña, pues muchas veces ocurre que los papás les dicen a los hijos que consuman vegetales y ellos no los comen, o los regañan porque toman gaseosa, aun cuando la beben siempre para acompañar el almuerzo.

Es importante, entonces, modificar

los métodos de preparación y que su presentación sorprenda: “Que no siempre sea la sopa de zanahoria. Las verduras, por ejemplo, pueden acompañar el plato de seco en una ensalada, y así ellos irán aprendiendo a variar la alimentación y a tomarle amor a esas preparaciones (...) Irles enseñando, en su lenguaje, que son importantes para su crecimiento y para su desarrollo”.

Lo ideal es que se consuman frescas y prestar atención al lavado, con abundante agua, incluso, ayudándose con productos que ofrece el mercado, para que queden muy limpias.

PARTE DE LA DIETA

Todas las verduras tienen una riqueza nutricional “y lo que hace que el niño se alimente bien es la variedad y la regularidad con la que uno se las da. Hay que ser constantes”.

Los papás, manifiesta, deben ser creativos para motivarlos. Cuando las rechazan hay que insistirles, pero con imaginación.



CON TU CUERPO lo natural

“Si no logramos que se coman ese almuerzo, la recomendación es esperar unos días para ofrecérselo de otra manera”.

Una excusa que se escucha en algunos padres está en la falta de tiempo para pensar en menús y presentaciones diferentes, sin embargo, Escobar Castrillón expresa que “que partir unos palitos de zanahoria no tiene problema. Se trata de asumir el compromiso con su buena nutrición desde que está pequeño”.

Jugar con los diferentes tipos de platos, olores, sabores, colores y consistencias, es otra clave, en especial cuando debe pen-

sarse en las loncheras.

“Organizar el menú para seis u ocho días es otra opción. Hacer la lista de mercado de los ingredientes que se necesitan e involucrar al niño en la preparación, enseñándole por qué se incluyen, y sumar verduras, preferiblemente crudas, que pueden ir solas o mezcladas”, indica. La idea es acercarlos poco a poco al universo de los vegetales que es amplio, nutritivo y delicioso •

Un sánduche con tomate y lechuga o zanahoria en palitos en la lonchera para que degusten algo natural y crujiente. Esto los acerca al universo de los vegetales.



ALMUERZOS CREATIVOS

Opciones para involucrar los vegetales:

- ▶ **Con pollo:** deditos de pollo al horno, arroz con verduras, porción de fruta y agua.
- ▶ **Con carne:** torta de carne, puré de papa, verdura o ensalada (a elección del niño), fruta y agua.
- ▶ **Con pasta:** macarrones con queso, arvejas y zanahoria. No olvidar fruta y agua.
- ▶ **Otras opciones:** sánduche con tomate y lechuga, con ojos hechos con arveja para dar color.

CLAVE: EL COLOR

La FAO insiste en la importancia de consumir productos de distintos colores, que correspondan a combinaciones de diferentes nutrientes. Algunas ideas:

- ▶ **Rojo:** remolacha, cereza, guayaba roja, fresa y tomate.
- ▶ **Naranja /amarillo:** zanahoria, mango, melón, naranja, papaya, piña, calabaza y maíz amarillo.
- ▶ **Verde:** aguacate, brócoli, pepino, kiwi, guisantes y espinacas.
- ▶ **Azul y morado:** arándanos, berenjena, uvas, maracuyá y ciruelas.
- ▶ **Blanco:** ajo y cebolla.

ALEJADOS DE LA COMIDA CHATARRA

Red PaPaz, una corporación sin ánimo de lucro que aboga por la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes en Colombia, presentó la campaña *iBasta! No comas más mentiras ni se las des a tus hijos, saquemos la publicidad de comida chatarra de su mundo*, que busca advertir sobre la necesidad de evitar la exposición de esta población a la publicidad de productos ultraprocesados, altos en azúcar, sodio y grasas saturadas, como un paso en la lucha para frenar y disminuir los crecientes índices de sobrepeso y obesidad. Más información en la página www.nocomasmientiras.org

MITOS Y REALIDADES DE LA ENDOSCOPIA DIGESTIVA

La endoscopia digestiva es un procedimiento médico, apoyado en un sistema óptico que permite visualizar el tracto digestivo; sin embargo, por su método, existen varios mitos y realidades sobre este examen.

1. La endoscopia digestiva es peligrosa por el riesgo de lesionar el intestino.

La endoscopia digestiva está reportado que solo se presentan complicaciones en 1 de cada 1000 procedimientos realizados. Se recomienda asistir sin temores al procedimiento y realizarlo siempre en unidades de endoscopia debidamente certificadas para que estos riesgos sean los mínimos y si aparecen, se cuente con los recursos para corregirlos inmediatamente.

2. Corro el riesgo de contraer una infección de otro paciente

Para la realización de la endoscopia se utilizan equipos de altísimo costo que han sido fabricados para ser esterilizados utilizando productos que garantizan la erradicación total de bacterias, virus y hongos entre distintos procedimientos. La posibilidad de transmisión de enfermedades entre un paciente y otro es prácticamente nula. Es importante insistir que se debe asistir a unidades de endoscopia debidamente certificadas para garantizar la seguridad de los procedimientos.

3. La endoscopia es dolorosa, produce náuseas, vómito, es una experiencia horrible.

Fisiológicamente el tubo digestivo está provisto de mecanismos reflejos defensivos para garantizar su integridad y proteger los órganos. La náusea, el dolor y el vómito son algunos de esos mecanismos. Por eso al introducir un endoscopio en la garganta ellos aparecen. Sin embargo la respuesta refleja es diferente entre pacientes dependiendo de muchos factores; algunos de ellos son la tranquilidad del paciente, el ambiente de la unidad de endoscopia, el trato del personal de secretarías y enfermeras, el estado de salud del paciente, la actitud del médico y la información previa que ofrezca, entre muchos otros elementos que confluyen para generar una experiencia satisfactoria o desagradable.

Por otro lado, existe una solución para el temor de la mayoría de los pacientes: la sedación, ésta hace que el evento no sea percibido por el paciente y que después de hacerlo, no tengan noción del mismo. Por eso, la experiencia de una endoscopia no tiene que ser desagradable necesariamente, depende del manejo que se de en cada unidad de endoscopia. Escoja siempre la mejor.

4. Si me pongo anestesia puedo no volver de ella

En primer lugar, solo una minoría de las endoscopias requiere anestesia general. Lo que corrientemente se administra a la gran mayoría de los pacientes es una sedación donde el paciente está en una situación de conciencia parcial. El paciente se recupera espontáneamente unos minutos después del examen y puede regresar a su casa acompañado y con instrucciones. La sedación es un procedimiento muy seguro, con recuperación rápida de la conciencia y garantiza un examen tranquilo.

5. No me hago la endoscopia porque me encuentran enfermedades que no tengo.

Este es un temor infundado. Lo que debemos tener presente es que la única forma de prevenir una patología incurable es diagnosticándola en los estados iniciales que no dan manifestaciones de alerta. Esto se debe explicar al paciente para ahuyentar sus temores. Lo importante es hacer prevención realizando los exámenes en el momento que el médico lo aconseja o las políticas de salud lo mandan.



VITAL

ES PODER CONTAR
CON UNA ATENCIÓN
ESPECIALIZADA
Y OPORTUNA

Centro Médico
Las Américas
En tus momentos vitales

Centro Médico Las Américas Envigado
Centro Comercial City Plaza - local 185

Dirección: Calle 36D No. 27 A-125 - Loma del Escobero, Envigado
Correo electrónico: cad@lasamericas.com.co - Tel: 345 82 02

Horarios de Atención:
Lunes a viernes 7:00 a.m a 7:00 p.m. / Sábados: 7:00 a.m a 1:00 p.m.

www.clinicalasamericas.com.co



CALENTAR PARA EVITAR LESIONES

Muchos se lanzan a retomar las prácticas deportivas tras un tiempo de inactividad o la desarrollan sin una correcta preparación, lo que predispone a lesiones.

ASESOR
JORGE IVÁN PALACIO URIBE
Médico del deporte

Hay que decirle sí al ejercicio, pero bien hecho. ¿Muy obvio? A veces no tanto cuando quien quiere dejar el sedentarismo se lanza a las calles o a los gimnasios sin control, sin un buen direccionamiento ni una claridad sobre qué debe hacer o cómo asumirlo. Las consecuencias no tardan en aparecer y, lo peor, son muy dolorosas.

“Lo que uno encuentra normalmente en los pacientes que hacen deporte de forma amateur, es que arrancan, de un momento a otro, a caminar, a montar en bicicleta o a trotar, y el problema es que estas personas llevan muchos años sin hacer nada, entonces inician con un descondicionamiento muscular muy grande”, dice Jorge Iván Palacio Uribe, médico de la Unidad de obesidad, dismetabolis-

mo y deporte de la clínica Las Américas.

En ese caso, las principales consultas se dan por dolores articulares, musculares y tendinosos. Da un ejemplo: un paciente que nunca había trotado, lo hace porque le dijeron que tenía que ejercitarse; comienza con su rutina y empieza a experimentar dolor. “Se da porque estas personas tienen tan poca fuerza y someten al músculo que no está adaptado a cargas muy altas, así sea con un trote muy sencillo, terminan por generar lesiones”.

Aquellos que también optan por jugar fútbol, sin una preparación física, pueden experimentar desgarros musculares o tendinitis. Más graves, pueden aparecer lesiones de rodilla, con ruptura de ligamento cruzado anterior o afectaciones del menisco. Y quienes desempolvan la bicicleta y

exageran desde el primer momento, sufren tendinopatías por falta de fuerza y empieza a dolerles la rodilla o la parte posterior de la pierna.

En deportistas que son más regulares, pero aún no de alto rendimiento, se presentan sobre entrenamientos. “No tienen una dirección adecuada y se meten cargas todo el tiempo porque lo vieron en internet o algún amigo les dijo; o siguen a alguien en redes sociales que lo recomendó, entonces, el organismo se fatiga”, afirma Palacio Uribe.

¿CÓMO EVITARLAS?

Antes de comenzar con la actividad física, es importante consultar con los especialistas para organizar el reacondicionamiento y así retornar al deporte de su interés de forma adecuada.

Un buen calentamiento es fundamental. “Que el que vaya a trotar, camine rápido unos cinco o diez minutos antes de iniciar. Que el que vaya a jugar fútbol haga trote suave y movimientos articulares. Lo que uno hace cuando va a calentar es aumentar la temperatura del cuerpo para que esos músculos y esos tendones se preparen”.

También debe ser parte de la rutina el “enfriamiento”, que casi siempre se hace con movimientos de flexibilidad, con esti-

ramientos, que poco se aplican porque la persona piensa que y no son necesarios.

Un consejo de este médico es que las personas tengan cuidado con las modas fit. “Muchos gimnasios de garaje de cross-fit nos están generando muchas consultas por lesiones (...) Es delicado porque hay gente que ve esto solo como un negocio y no les importa la salud de la gente”. En este caso, son comunes lesiones de columna y de hombro, cuando se levantan grandes pesos sin preparación, como llantas o pesas.

Alerta, además Jorge Iván Palacio Uribe sobre otro asunto: siempre que se empiece a experimentar dolor se debe parar y consultar al médico. “Un paciente tiene una tendinitis del tendón de Aquiles, debe tomar antiinflamatorios y hacer fisioterapia. Toma el medicamento, se le quita el dolor y piensa que no necesita la fisioterapia. Vuelve a hacer otra vez ejercicio, como si nada. Empieza de nuevo el dolor y se hace el loco y sigue, y en un momento, en un partido, siente un dolor intenso: se reventó el tendón, no se cuidó, se agravó esa lesión y termina en cirugía”.

Así que el remedio no sea peor que la enfermedad. Estar activos pero con los cuidados necesarios y la asesoría correcta ●

1%

DE MASA MUSCULAR AL AÑO PIERDEN LAS PERSONAS QUE NO HACEN EJERCICIO, DESPUÉS DE LOS 30.

ASPECTOS PARA RECORDAR



1 Entrenamiento muscular, la fuerza necesaria y la elasticidad son asuntos que deben tenerse en la mira antes de iniciar una actividad deportiva. Busque asesoría.



2 En edades más avanzadas se presentan cambios artróticos y los procesos degenerativos en articulaciones y músculos, y esto debe analizarse en el caso de recomendar las rutinas.



3 Si hay pacientes con artrosis de cadera o de rodilla, o problemas de discopatía por lesiones de columna, deben asignarse programas de ejercicio de acuerdo con sus patologías, para no generar nuevas.

(CON TU CUERPO)

HIGIENE Y CUIDADOS DE LAS RESINAS

Este material, que llegó en remplazo de las amalgamas, se utiliza para recuperar la apariencia del diente, presenta muchas semejanzas con el tejido dental pero requiere cuidados adicionales a un correcto cepillado.



ASESORAS
 DIANA URIBE, rehabilitadora oral
 ÁNGELA M. JIMÉNEZ, odontóloga

Antes de que llegaran las resinas compuestas para la restauración en dientes, se empleaban las amalgamas o calzas grises, que a pesar de presentar ventajas dadas sus condiciones para la elaboración y su resistencia, le daban a los dientes una apariencia metálica. De acuerdo con la Sociedad Colombiana de Odontología Estética, SCOE, las amalgamas tuvieron éxito y fueron una buena alternativa pero cumplieron su ciclo y le dieron paso a soluciones más estéticas e igual de efectivas.

Mientras que las amalgamas (mezcla de limadura – o trozos– de plata y mercurio) requieren la apertura de una cavidad mayor para colocar una capa de material suficiente para permitir la retención y evitar las fracturas, las resinas necesitan menos remoción de tejido, protegiendo el que está sano.

La SCOE indica que el material de las amalgamas presenta algunas desventajas de tipo estético que limitan su uso en dientes anteriores; las resinas, al contrario, pueden utilizarse tanto para los anteriores como los posteriores (incisivos y

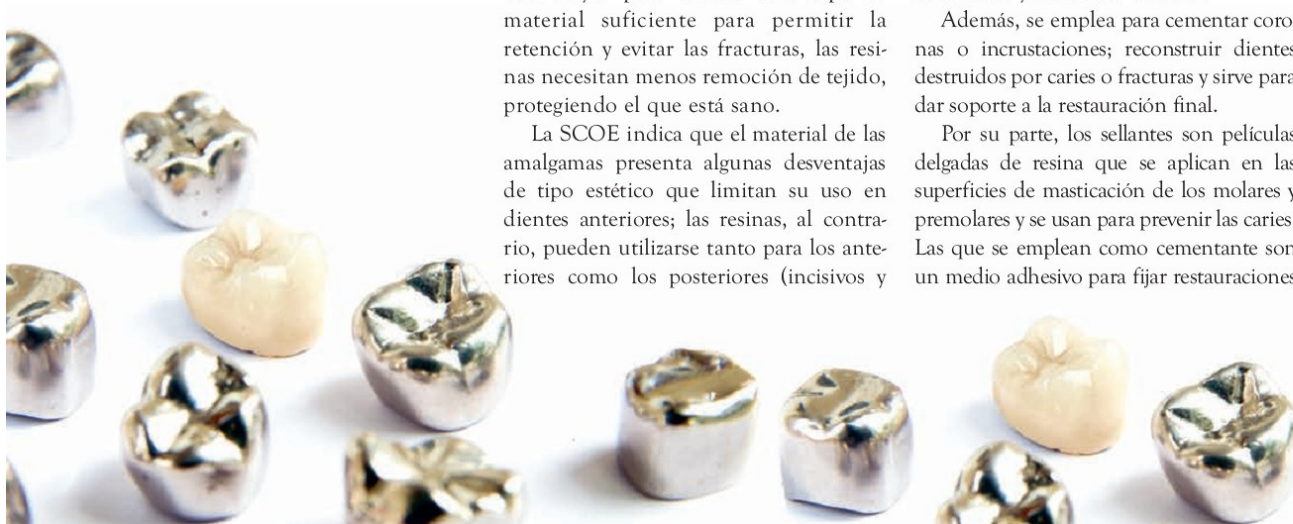
caninos) toda vez que se han perfeccionado logrando mayor resistencia.

Como material, las resinas compuestas fueron introducidas en la odontología en 1962 por el doctor Rafael Bowen, recuerda la rehabilitadora oral Diana Uribe. “Él hizo una combinación de resinas acrílicas con resinas epoxi (polímero termoestable que se endurece cuando se mezcla con un agente catalizador o ‘endurecedor’), resultando en este material sintético”. Se usa para devolverle la apariencia al diente cuando la pieza ha sufrido fracturas, caries o se cierran espacios entre ellos.

Entre los usos tradicionales de este material está el obturar cualquier diente; sellar fosas y las fisuras dentales.

Además, se emplea para cementar coronas o incrustaciones; reconstruir dientes destruidos por caries o fracturas y sirve para dar soporte a la restauración final.

Por su parte, los sellantes son películas delgadas de resina que se aplican en las superficies de masticación de los molares y premolares y se usan para prevenir las caries. Las que se emplean como cementante son un medio adhesivo para fijar restauraciones



fabricadas en laboratorio y producen fijación permanente a la estructura dental.

LOS CUIDADOS

La odontóloga Ángela María Jiménez sugiere mantener una muy buena higiene y evitar consumir bebidas y alimentos oscuros, como gaseosas, té y café que pueden pigmentar (manchar) las resinas. También prevenir el consumo de productos duros o tostados, como chicharrón, arepa o hielo, ya que al presionarlos se puede ocasionar una fractura del material.

Otro consejo va dirigido a los fumadores, pues esta costumbre hace que las resinas se pigmenten más rápido. De ser necesario hay que retocarlas o cambiarlas, lo que ocurre entre cinco y diez años después de su realización, excepto en los casos en que se presenten signos o síntomas de deterioro antes.

Por su parte, la SCOE aconseja estar pendiente a posibles fracturas, fisuras o cambios de color posteriores en los primeros días y de ser así comunicárselo con prontitud al especialista. Las resinas pueden generar una sensibilidad especial los primeros días de la realización debido a que entre ellas y el diente no hay ningún aislante. Los especialistas explican que esto es normal y desaparece de manera rápida.

Visitar al odontólogo cada seis meses es otra de sus recomendaciones, porque al mancharse las resinas se evidencia el límite entre la calza y el diente, y estéticamente no se ve bien. Asimismo el profesional puede evaluar la adaptación de la resina a la superficie dental y la relación con el diente antagonista (superior o inferior) y dientes adyacentes.

Consulte sobre enjuagues indicados, algunos pueden generar cambio en el color de la resina; use diariamente la seda dental, si esta no pasa adecuadamente, se deshila o enreda en la superficie del diente •



Lo que te motiva a vivir,
NOS MOTIVA A SERVIRTE
con el alma

DONA CON EL ALMA
Somos una fundación sin ánimo de lucro

VEILADO Supersolud Enero/2018

 EL HOSPITAL CON ALMA
Pablo Tobón Uribe

efr



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

(CON TU CUERPO
tendencias)

CESÁREA O NATURAL: DECISIÓN INFORMADA

La elección del tipo de parto no debe tomarse a la ligera, ni es una determinación que pueda asumirse por una tendencia.

ASESOR ARTURO CARDONA OSPINA, ginecobstetra y fetólogo

El tema es trascendental. Una decisión que depende de cada caso y del análisis de las condiciones; a la que se llega después de un diálogo entre familia y médicos, de informarse adecuadamente y de los resultados de los estudios que se practiquen durante el embarazo, sobre todo, es una decisión que se toma con una certeza: buscar lo mejor para la madre y su bebé.

Según declaración de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre tasas de cesárea, presentada en 2015, estos procedimientos son eficaces para salvar la vida de las madres y los neonatos solamente cuando son necesarios por motivos médicos. “Durante 30 años, los profesionales de la salud de todo el mundo han considerado que la tasa ideal de cesárea debe oscilar entre el 10% y el 15%”. Sin embargo, registra la OMS que, a pesar de ello, son cada vez más frecuentes, tanto en países desarrollados como en desarrollo.

Para el nacimiento, opina el ginecobstetra y fetólogo Arturo Cardona Ospina, la mejor vía es la vaginal. Considera que falta mucha labor educativa para que las personas conozcan cuáles son las bondades y los riesgos de los diferentes tipos de parto. “De esta manera, en el momento en que la paciente está enfrentada a la determinación, en conjunto, ellos y nosotros, podemos tomar decisiones con respecto a cuál es la mejor vía en su caso”.

En este sentido, realizar adecuados controles prenatales es vital. “No es lo mismo que una mujer llegue a un servicio a tener a su bebé y durante el embarazo le hayan enseñado sobre los dos partos, a cuando decide por lo que ha escuchado o leído en internet”, explica el doctor Cardona Ospina, asesor de la OMS/OPS en morbi-mortalidad perinatal.

MÁS ELEMENTOS

El recién nacido que llega al mundo por vía vaginal, expone el ginecobstetra, sufre menos de enfermedades respiratorias e infecciosas y de trastornos hemorrágicos cerebrales. Esto se da porque en el proceso del trabajo de parto, durante un periodo de tiempo importante, el bebé está en contacto con bacterias que normalmente existen en el canal del parto y “cuando el bebé se expone a estas sustancias, su sistema inmu-



nológico hace que se produzcan otras de defensa, que le ayudan mucho en esos primeros meses de vida”.

También, en este tipo de parto, la paciente tiene menos probabilidad de sufrir hemorragia después del nacimiento. “La paciente tiene una recuperación más rápida. Algunos estudios han demostrado, incluso, que la lactancia es más fácil: se adhiere mejor si tiene un parto vía vaginal”.

AJUSTADO AL CRITERIO

Hay condiciones del feto que harán tomar la decisión de realizar una cesárea como que el bebé tenga la cabeza hacia arriba y su nalga hacia abajo, lo que se llama la presentación podálica; si el feto tiene un peso aproximado, por ecografía, mayor a 4 mil gramos; y si hay algunas enfermedades del crecimiento fetal, claro que “no todos los bebés que están creciendo poquito o que tienen bajo peso van a nacer por cesárea. Es importante entender que cuando un bebé tiene bajo peso, dependiendo de su ecografía doppler, es que se toma la decisión de cesárea o vía vaginal”, indica el especialista.

Cuando la paciente ya ha tenido dos cesáreas previas, un tercer nacimiento tendrá que ser de esta misma manera. “Hay otro tipo de condiciones que también, en nuestro medio, obligan a que se haga una cesárea y es el embarazo gemelar.

Y si se considera esta opción, la cesárea, se pueden mencionar como beneficio que no habría riesgo de algunas lesiones del canal vaginal, que son de baja probabilidad en el parto natural si son atendidas en un centro médico adecuado y en la forma correcta, precisa el especialista; y el que la madre no estaría expuesta a varias horas de trabajo de parto.

EVENTUALIDADES A CONSIDERAR

Hay además imprevistos que hacen que los planes varíen y que un inicialmente estipulado parto natural se convierta en una cesárea. En el trabajo de parto puede ocurrir un estado fetal no tranquilizador o presentarse

un desprendimiento prematuro de la placenta, que obligarían al médico a hacer un procedimiento quirúrgico. También puede suceder que el trabajo de parto no progrese y se deba operar a la paciente, en una cesárea que se denomina prioritaria.

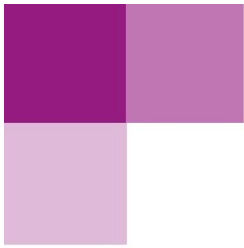
“Las cesáreas se dan en casos específicos, pero hay algo real y es que la gente cuando tiene más recursos económicos pide de forma más rápida que sea una cesárea porque se tiene la creencia de que les va a ir mejor. Y eso hay que analizarlo muy bien”.

Entre los riesgos de la cesárea se encuentran, además, la infección de la herida. Arturo Cardona insiste en que hay que desmontar ciertas creencias como que es mejor acudir a la cesárea cuando la paciente es diabética, sufre de

presión arterial elevada o tiene una enfermedad cardíaca. “Mientras una paciente experimente más enfermedades o factores de riesgo, es mejor que tenga parto vía vaginal, porque la cesárea también es una enfermedad que le estamos adicionando, una herida que le estamos adicionando, entonces, la paciente tiene que ‘gastar’ sus sistemas inmunológico, de coagulación, de cicatrización, y su energía, también, en una herida que le estamos produciendo”.

Recuperar el parto vaginal, asegura el médico, es una tendencia mundial y la enseñanza que quiere difundirse hoy en la sociedad. Y siempre decidir a consciencia, pensando en madres y bebés más saludables •





Gelclin®

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



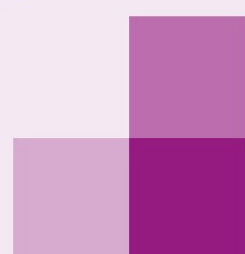
¿Cómo
limpias
tu piel?

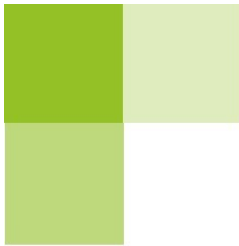
Una adecuada **rutina** de limpieza con
Gelclin®

Skindrug

www.skindrug.com.co

Pharmaderm & skindrug





Piloskin®

LÍNEA CAPILAR PARA CADA TIPO DE CABELLO

¿Cabellos desvitalizados?

Línea capilar anticaspa y anticaída



NUEVO
Ahora con
SAW PALMETTO



Piloskin
Tratamiento
Capilar
Intensivo



Piloskin
Reparador
Capilar



Piloskin
Tynico Capilar



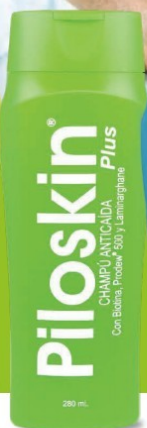
Piloskin
Anticahda
Cabello Graso



Piloskin
Anticahda y
Anticahda



Piloskin
Anticahda Con
BIOTINA
Cabello Normal



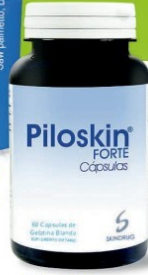
Piloskin
Plus



Piloskin
Acondicionador
Anticahda



Piloskin
Ultra
Anticahda



Piloskin
Forte

La mejor elección para tener un cabello saludable



www.skindrug.com.co

Pharmaderm & skindrug



(CON TU CUERPO
antes de)

EN EL TRABAJO MOVERSE ES LA CLAVE

Pasar ocho o más horas en la oficina, sentados, sin movimiento, es grave. Algunas rutinas sencillas aportan grandes beneficios.



ASESOR
DAVID LONDONO
MUÑOZ, especialista
 en medicina de la
 actividad física
 y el deporte

Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Así lo confirma la Organización Mundial de la Salud (OMS) en un informe cuyo título ya genera estupor, Inactividad física: un problema de salud pública mundial.

Y las cifras inquietantes continúan, según la OMS, aproximadamente 3,2 millones de personas mueren por causa del sedentarismo cada año. Aquellos con poca actividad física corren un riesgo entre un 20 % y un 30 % mayor que otros de morir por cualquier causa.

De acuerdo con estudios recientes, complementa David Londoño Muñoz, especialista en medicina de la actividad física y el deporte de la Universidad Complutense de Madrid, la reducción de la mortalidad cardiovascular gracias al ejercicio regular se encuentra en alrededor del 50 %; es decir, que un individuo

sedentario, independientemente de otros factores de riesgo, tiene el doble de probabilidades de padecer un evento cardiovascular que una persona físicamente activa.

Entonces, ¿por qué nos quedamos quietos? Permanecer sentados durante largos períodos es igual de malo que no hacer actividad física, “o sea que así yo vaya al gimnasio media hora al día o una hora, como es la recomendación mundial de actividad (estar activo por lo menos 150 minutos a la semana), si paso mucho tiempo sentado en el trabajo, no tendré los mismos beneficios que si me estoy moviendo constantemente”, confirma Londoño Muñoz.

PAUSAS FRECUENTES

Es necesario reducir los períodos sedentarios prolongados de más de dos horas seguidas, realizando descansos activos ojalá cada hora, con sesiones cortas de estiramiento o dando un breve paseo, por

7.000

A 10.000 PASOS DIARIOS DEBE
 DAR UNA PERSONA AL DÍA
 PARA TENER UNA
 BUENA SALUD.

(CON TU CUERPO
antes de)

ALGUNOS EJERCICIOS PARA HACER PAUSAS EN LA OFICINA



PARA RODILLA

ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS DE PIE

Flexionar la rodilla hasta alcanzar con la mano el empeine del pie. Llevar el talón en dirección al glúteo. Mantener de 10 a 30 segundos y volver a la posición inicial. (1 serie. Repeticiones: 5).



PARA COLUMNA CERVICAL

INCLINACIÓN LATERAL ISOMÉTRICA

Con la barbilla ligeramente hacia el suelo y una mano apoyada sobre la sien, empujar intentando dirigir la oreja a hombro resistiendo con la mano. De 5 a 10". (3 series. Repeticiones: 10).



PARA COLUMNA LUMBAR

ESTIRAMIENTO LUMBOSACRO EN SILLA

Flexionar el cuello y el tronco, llevando las manos a los pies. Mantener 10 a 30 segundos y volver a la posición inicial. (1 serie. Repeticiones: 4).



PARA HOMBRO

ESTIRAMIENTO CAPSULAR POSTERIOR

Realizar una flexión de 90 grados de hombro y posar la mano sobre el hombro. Con la otra mano empujar el codo hacia atrás. (Series: 1. Repeticiones: 4).



El empleado puede ser más productivo si tiene más actividad. Así tendrá un mejor estado físico y una mejor salud que redundan en menos enfermedades y ausentismo laboral.

Lo menos de unos cinco minutos, recomienda el médico. “Inclusive, en oficinas de arquitectos y de profesionales que tienen que ilustrar o escribir, se están implementando los escritorios de pie, para estar sentados lo menos posible (...) Es que estoy sentado en el trabajo, en el transporte y fuera de esto, llego a la casa a sentarme frente al televisión o al computador. Todo ese comportamiento sedentario que tenemos, eso es lo que realmente mata”.

La idea es ser más activos durante el día: ir a la oficina caminando o en bicicleta; si se usa el transporte público, bajarse unas cuerdas antes de llegar para que haya desplazamiento; si se utiliza el carro, parquearlo lo más lejos posible; y si no se tienen problemas de cadera o rodilla, ir por las escaleras en lugar del ascensor.

Y en la oficina, desde pequeñas acciones como en lugar de enviar correos electrónicos, caminar e ir directamente a dar el mensaje; hacer todo lo posible para que los implementos no se encuentren tan a la mano, es decir, que para recoger las impresiones haya que ir a otro piso u oficina; hacer las reuniones de pie, para que sean más saludables, rápidas y concretas; o dar paseos al hablar por celular.

“Si estoy haciendo un proyecto muy concentrado, poner una alarma, que me suene cada hora, para poder levantarme”, agrega. Movimientos articulares de la cabeza, de los brazos, de los pies; contracciones de las piernas; estiramientos de codos, de hombros, de brazos; y sentadillas apoyados contra la pared, son algunos ejercicios sencillos para el trabajo, porque cada movimiento, cada paso cuenta” ●



NUESTROS SERVICIOS

Resonancia Magnética General y Especializada

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

Tomografía multicorte de 64 canales

Cardiología no invasiva y vascular periférico

Ecocardiografía

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

Prueba de esfuerzo

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

NUESTRAS SEDES

- Sede La 80: Cra 81 N° 30 A-99. PBX: 520 3130
- Sede Ciudad del Río: Cra 48 N° 19 A - 40. PBX 352 1900. Torre Médica
- Sede Poblado: Cra 20 N° 2 sur - 185. PBX: 321 1055. Loma El Tesoro
- Sede Hospital: Calle 64 N° 51 D- 154. PBX: 520 3130
- Sede Rionegro: Vereda La Convención Vía Aeropuerto - Llanogrande Km 2,3

**Nos guía la tecnología.
Nos impulsa el ser humano.**

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

SÍGUENOS EN NUESTRAS
REDES SOCIALES



IATM,
un Instituto de
San Vicente
Fundación



**ZOOM AL
GLAUCOMA**

Este conjunto de enfermedades es la primera causa de ceguera irreversible en el mundo. Se calcula que 11 millones de personas lo padecerán en 2020.

ASESOR
LUCAS SALDARRIAGA FRANCO
Oftalmólogo

 En el sitio [Revistasaludcoomeva.com](https://www.revistasaludcoomeva.com) puede obtener más información sobre glaucoma.

Si bien es silencioso en sus inicios, el glaucoma luego puede ser muy agresivo. En su origen es asintomático y el paciente no sospecha de su presencia, pero una vez se ha instalado en el ojo, el daño provocado alcanza niveles irreversibles si no se controla a tiempo.

Así describe el oftalmólogo Lucas Saldarriaga Franco el impacto de este conjunto de enfermedades que tienen una característica en común: provocan un daño

permanente del nervio óptico.

Para entender el glaucoma, Saldarriaga asemeja al ojo con una bola de tenis de mesa, una circunferencia sellada y que tiene una presión interna que se expresa en milímetros de mercurio, con índices normales entre 10 y 21, que los especialistas miden con un equipo llamado tonómetro. Dentro del ojo el organismo produce unos líquidos —hasta dos microlitros por minuto—, que en la misma cantidad serán drenados de la

cavidad por unos poros que la rodean. Esta enfermedad se forma cuando hay una generación excesiva de líquido o cuando los poros de desagüe se obstruyen temporal o definitivamente, aumentando con ello la presión interna del ojo.

Existen dos tipos: el de ángulo abierto, el más frecuente; y el de ángulo estrecho o cerrado, el más grave. Para evitar las consecuencias, la detección temprana es clave y para ello es importante acudir al especialista.

SÍNTOMAS INICIALES

En el principio del glaucoma de ángulo abierto, el más frecuente, la persona no va a sentir ni a experimentar algo con su visión, aún cuando ya lo padezca. Pero al tener la presión en los niveles de riesgo, tendrá los ojos rojos, pérdida del campo visual, visión borrosa y fastidio con la luz. En ese estado es irreversible, pero controlable con gotas y medicamentos que disminuyen la generación del líquido interior del ojo para que no siga dañando el nervio. Y dependiendo del índice de la presión, se revisa la necesidad de una intervención quirúrgica o se acude al láser.

**E
V
E
R
Y
O**

- 1
- 2
- 3
- 4



SIGNOS DE ALARMA

La persona que padezca el glaucoma de ángulo estrecho o cerrado puede experimentar un dolor intenso en las noches, pérdida súbita de la visión y presiones oculares superiores a índices de 50 o 60. Es menos común pero más grave y agresivo.

35 ml

DE MERCURIO. CUANDO LA PRESIÓN SUPERA ESTE INDICADOR, UNA PERSONA COMIENZA A EVIDENCIAR LOS SÍNTOMAS.

40

A 50 AÑOS ES LA EDAD TÍPICA EN LA QUE SE PUEDE PRESENTAR EL GLAUCOMA.

FACTORES DE RIESGO

Los glaucomas se pueden heredar de los padres y los hermanos. También hay mayor prevalencia en pacientes con miopía o hipermetropía, y en la raza negra por cuestiones genéticas, ya que tienen una alteración en los desagües internos del ojo, llamados malla trabecular.



(CON TU CUERPO
conjuntos)



ANTIABIÓTICOS

Son medicamentos que recuperan el equilibrio de los microorganismos para que el cuerpo esté sano y protegido de infecciones. Con asesoría del médico, sabrá qué tipo de antibiótico necesita y con qué frecuencia y por cuánto tiempo consumirlos. Tomarlos frecuentemente hace que se deterioren otros órganos del cuerpo como el hígado, que es el más sufre.

95%

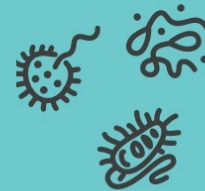
DE LAS BACTERIAS
DEL ORGANISMO
HABITAN EN EL
TRACTO INTESTINAL.

Automedicarse con
antibióticos que, además
no funcionan para una
enfermedad específica,
trae graves consecuencias
para la salud.
Conozca por qué.

ASESORA

MARÍA AGUDELO PÉREZ
Médica especialista en farmacología
y enfermedades infecciosas

RESISTENCIA BACTERIANA



MICROORGANISMOS

El ser humano es un compendio de microorganismos que se encargan de realizar procesos que facilitan el desarrollo del ser humano. Algunas son bacterias benignas y otras no. La piel y el intestino están colonizados por ellos, no están, por su parte en órganos como el corazón o en zonas como el líquido cefalorraquídeo, la médula ósea y las vías aéreas inferiores, que deben estar libres de ellos.

100

BILLONES DE BACTERIAS
APROXIMADAMENTE
HABITAN EN ALGUNAS
PARTES DEL CUERPO.

¿QUÉ SUCEDE?

Cuando los microorganismos que se activan por una infección están en contacto con los antibióticos, algunos crean, a su vez, estrategias para poder sobrevivir, haciendo que la causa sea completamente intratable, generando así graves consecuencias para la salud. Por ejemplo, si se produce una bronquitis y el antibiótico no funciona, entonces se podría convertir en una neumonía si no se da una atención médica adecuada.

CON TU MUNDO

76%

DE LOS COLOMBIANOS
PREFIEREN COMPRAR
VEGETALES LOCALES,
SEGÚN ESTUDIO DE
NIELSEN SOBRE
EL ORIGEN DE LAS
MARCAS EN 2016.

**AHORA ES MÁS FÁCIL ACCEDER A ALIMENTOS LOCALES
DIRECTAMENTE DESDE SU ZONA DE ORIGEN, APOYANDO ASÍ LA
PRODUCCIÓN Y LA ECONOMÍA COLABORATIVA DE LA REGIÓN.**

DENTRO DE LA CIUDAD

Las plazas o mercados campesinos ofrecen productos naturales u orgánicos como alternativas con mayor aporte nutricional, más frescos y económicos.

A ELECCIÓN DEL COMENSAL

Están los frutos secos, semillas, aceites vegetales, panes y pastas artesanales, o leches de origen vegetal, como de almendras, soya y de arroz.

PRÁCTICA EN AUJE

Esta tendencia contribuye a un comercio más justo, con beneficios, además, para el medio ambiente y la visión de sostenibilidad.



CON GANAS DE VIVIR **INTENSAMENTE**

La vejez debería ser la etapa más completa, productiva y creativa. Es la oportunidad para hacer lo que siempre se quiso.

ASESOR
CARLOS
MONCADA
Geriatra

Los cambios poblacionales, los avances en la medicina y la misma evolución de las sociedades han llevado a una mayor esperanza de vida. Hablamos de una población que vive más años y con más salud que nunca, personas que en el

pasado trabajaban hasta los 65 años o incluso prácticamente hasta que morían y que, en cambio, hoy en día, después de jubilarse tiene por delante todavía 20, 30, o incluso más años de vida.

Las preguntas por cómo llenar ese

La mayoría de personas pueden esperar a vivir hasta los 80 años o más. La ampliación de la esperanza de vida es importante no solo para las personas mayores y sus familias, sino para las sociedades, explica la OMS.

tiempo son muchas. Por esto se ha hecho más importante pensar en conceptos como el desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en torno al envejecimiento activo, como el proceso que busca “optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”.

A menudo pensamos que hacerse mayor es una complicación y no una oportunidad; una ocasión para volver a estudiar, hacer lo que siempre quiso, aprender el idioma para el que nunca tuvo tiempo, hacer nuevos amigos, enamorarse...

ATRÁS LOS MITOS

Y es que uno de los mitos sobre el envejecimiento gira sobre la idea de que adoptar un estilo de vida saludable en la vejez es demasiado tarde pero, como afirma el médico geriatra Carlos Moncada, además de ser la etapa más larga de la vida, es también aquella en la que se tienen todos los conocimientos, las habilidades y costumbres, más que aprendidas y construidas, donde cada quien ha constituido una cultura que responde por su devenir en la vida, por lo que esa misma vejez debería representar la época en la que más completo se puede sentir el ser humano.

Si bien la edad cronológica nunca retrocede, y está ligada inherentemente al paso del tiempo, la edad biológica puede variar de acuerdo al contexto físico, mental y de bienestar de cada individuo. El organismo de una persona de 70 años de edad que se mantiene en forma puede ser similar al de una persona de 30 años sedentaria y con malos hábitos alimenticios.





Ese tiempo libre, más que un periodo vacío es, por el contrario, una época en la que se puede vivir sin ataduras, sin preocuparse por las presiones sociales o laborales, por aquello que poco a poco la vida nos fue imponiendo... En palabras del especialista, se trata de “el periodo de la vida en el que más pueden hacerse cosas valiosas”, ya que no tienen que seguir rutinas del día a día, tienen el tiempo para crear y el cerebro libre para pensar ideas buenas. Es el periodo perfecto para despertar el acto creativo.

Entonces, ¿qué hacer después de jubilarse? Lo primero es llenar ese tiempo con cosas interesantes para hacer y, en especial, de actividades que se deseaban realizar en la vida pero que no se lograron porque las circunstancias no se dieron.

“En Colombia, la mayoría de personas que han trabajado lo han hecho en lo que les ha salido, no en lo que han querido, no en lo que les gusta, sino en lo que les toca”, enfatiza el especialista al explicar que esta es la hora del literato escondido, que ya puede

asistir a las clases de cuento que siempre quiso, o por qué no, escribir su propia obra; la hora del ambientalista que puede dedicarse a cuidar sus plantas y tener sus propios cultivos, la hora del “yo” que se reafirma y sale al exterior.

La vejez se convierte así en una oportunidad para realizar nuevos actos de valor, aprovechando el conocimiento adquirido durante las cuatro etapas de la vida anterior para poner a funcionar la creatividad. Sin embargo, para que las cosas se den, es necesario que se cumpla un requisito: la autonomía, esa capacidad de seguir tomando decisiones y efectuar la correcciones que necesite para lograr lo que se quiere. “Esa conquista de la libertad personal no se puede perder”, puntualiza Moncada.

El acto creativo después de los 60 años, puede darse en esferas como la ciencia, la ecología, la política, las artes u otros espacios más íntimos como la familia, el cuerpo mismo y la apreciación del mundo •

SE VALE VOLVER A VIVIR ...

1 INTEGRADOS EN RED

Los abuelos tienen tesoros de conocimientos que no se deben desperdiciar y, sin duda, la tecnología es una de las herramientas más efectivas de comunicación. Muchas personas que pensaban que nunca podrían utilizar un ordenador, que esto era algo exclusivo para sus hijos y sus nietos, han terminado siendo líderes virtuales. Crear su propio blog, incluso ser *youtubers*, son opciones para compartir con el mundo lo que tan bien conocen y para que otros aprendan de ellos.



2 CON O SIN SALARIO

Es posible seguir trabajando en una edad mayor. Lo interesante, según Moncada, está en explorar en actividades que la persona siempre quiso y no pudo realizar. Inventar modelos asociativos con otros amigos o profesionales, emprendimientos basados en los conocimientos construidos a lo largo de la vida laboral o buscar un trabajo por horas en lo que lo apasiona, ya sea como guía turístico, expositor, o chef. Estos son mecanismos que sirven para estar activo cognitivamente y socialmente, e incluso para recibir ingresos.



3 APRENDIENDO ALGO NUEVO

Tocar un instrumento, aprender un idioma o desarrollar una destreza como el baile, son acciones posibles después de los 60 años que, además de estimular la mente y el cuerpo, aportan vitalidad, alegría y sensaciones positivas. Con los años, el tiempo de reacción, la velocidad de aprendizaje y la memoria, se reducen, pero es posible hacer que esa disminución se desacelere, manteniendo la mente activa. La estimulación cognitiva disminuye enormemente los riesgos de discapacidad y muerte prematura en las personas mayores.



4 EN UN MUNDO MEJOR

Es el momento en que las personas mayores se deberían reunir con un grupo de amigos o de manera más profesional para formar un club o un grupo en las redes sociales, en el que puedan dejar volar las ideas alrededor de las problemáticas del mundo y plantear soluciones efectivas. Además, lo maravilloso de la interacción social es que nunca se puede predecir totalmente, así que siempre existirá algo nuevo por vivir. El contacto social es una fuerte estrategia para evitar la soledad, el aislamiento social y la depresión, tan frecuente en estas edades.

5 ALTERNATIVAS NATURALES

Otra de las formas más válidas de invertir el tiempo como adulto mayor es enfocando la creatividad al servicio del disfrute. No siempre hay que buscar cambiar el mundo o crear un emprendimiento. La felicidad se construye día a día a partir de sensaciones que muchas veces dejamos pasar desapercibidas; estados que nos hacen sentir bien con nosotros mismos como el entorno que nos rodea, la carretera, las flores, el paisaje. Una forma de estimular la creatividad alrededor de estos espacios es participando en actividades relacionadas con el medio ambiente, como clubes de observación de pájaros o grupos de caminantes y viajeros.

MANIOBRAS DE REANIMACIÓN EN NIÑOS

Al reconocer un colapso inmediatamente pida ayuda a quienes estén cerca y atienda a la víctima siguiendo esta ruta de atención de paro cardíaco pediátrico.

ASESORA CAROLINA GÓMEZ, médica pediatra

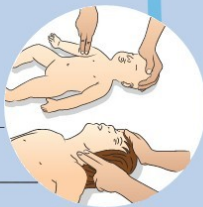
Si está acompañado, solicite a un segundo reanimador conseguir un desfibrilador automático y llamar al 123 mientras usted permanece al lado de la víctima. Si no hay más personas, llame a emergencias con el celular en altavoz mientras inicia maniobras de reanimación.

Compruebe el pulso de la víctima durante 10 segundos.



Niño menor de un año

Niño mayor de un año



¿DETECTA PULSO?

SI

NO





Proporcione respiración boca a nariz, si la víctima es menor de 1 año, o boca a boca si es mayor.
 ▶ 1 ventilación cada 3 a 5 segundos



Compruebe el pulso cada 2 minutos. Si no detecta pulso o este se ubica por debajo de 60 pulsaciones por minuto inicie reanimación cardiopulmonar.

SI HAY PULSO PERO NO RESPIRA CON NORMALIDAD



NO TIENE PULSO, NI RESPIRA O SOLO JADEA

- ▶ Inicie reanimación cardiopulmonar.
 - ▶ 30 compresiones torácicas fuertes, rápidas y sin pausa.
 - ▶ Seguidas de 2 ventilaciones o soplos.

COMPRESIONES TORÁCICAS



Niño menor de 1 año
 ▶ Si está acompañado, ubique los dos pulgares en medio de las costillas y los demás dedos abrazando el tórax, en forma de paloma.
 ▶ Si esta solo hágalo con dos dedos sobre una línea imaginaria intermamaria con el esternón.



Niño mayor de 1 año
 ▶ Ubique la base de las dos manos entrelazadas en el centro del tórax, sobre el esternón. Mantenga los brazos rectos, realizando las compresiones con el movimiento de los hombros.



Continúe la respiración cardiopulmonar verificando el pulso cada 2 minutos hasta que llegue el desfibrilador (DEA) o la ambulancia.

UTILICE EL DESFIBRILADOR



Paso 1.
 Presione el botón de encendido



Paso 2.
 Coloque los electrodos y siga las instrucciones auditivas del dispositivo.



Paso 3.
 Cuando el dispositivo lo indique, presione el botón de descarga (Shock)

Inmediatamente después de la descarga reanude la reanimación cardiopulmonar y a los dos minutos verifique nuevamente el ritmo con el desfibrilador. Repita el proceso hasta que la víctima se recupere o llegue la ayuda profesional.



SÍNDROME DE OVARIOS POLIQUÍSTICOS

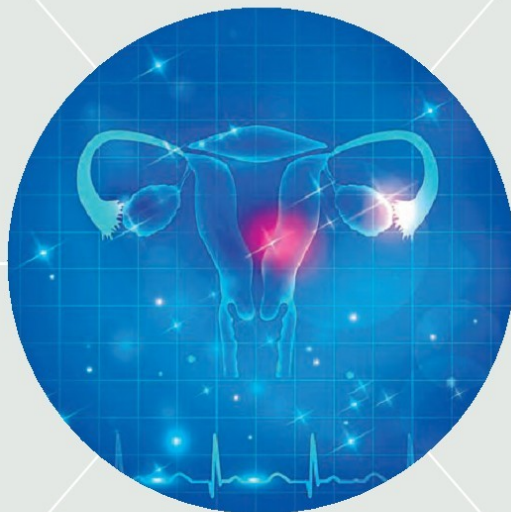
Es un trastorno tratable, que generalmente se asocia con alteraciones hormonales, lo que puede provocar cambios en el ciclo menstrual, quistes en los ovarios, dificultad para quedar en embarazo, entre otros.

75%

DE LAS MUJERES QUE SUFREN ESTE SÍNDROME PUEDEN PRESENTAR INFERTILIDAD.

DIAGNÓSTICO A TIEMPO

Es vital que la paciente se asesore desde su estado inicial, con el fin de prevenir enfermedades posteriores, como hipertensión arterial y trastorno en el perfil lipídico. Igualmente, durante el embarazo, es probable que la mujer que padece este trastorno, tienda a presentar diabetes gestacional o preeclampsia.



CADA CASO ES DIFERENTE

Síntomas como esterilidad, amenorrea (ausencia de menstruación), diabetes, aparición de pelo en zonas propias de los hombres (barba y pecho), acné, obesidad y dolor pélvico, pueden ser señales de alarma. El tratamiento varía según las causas y las necesidades de la paciente, pues aunque se puede controlar, no existe cura definitiva.

7%

DE LAS MUJERES VA A SUFRIR SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO DURANTE EL TRANCURSO DE SU VIDA.

ASESOR
EUGENIO ESCOBAR
Ginecobstetra

(TEN EN CUENTA)

El trastorno se detecta a través de una ecografía transvaginal, que sirve para examinar los ovarios de forma precisa y con profundidad.

En muchas ocasiones, se diagnostica en mujeres entre los 20 y 30 años. Los síntomas pueden presentarse desde la niñez.

Si no se realiza un tratamiento adecuado, aumenta el riesgo de padecer cáncer de endometrio, debido a las alteraciones hormonales.



SALUD,

un tema para muchas páginas.

Ahora la revista **SALUD COOMEVA** estará también en páginas virtuales. Descarga la aplicación de El Colombiano a tu iPad y encuentra todos los temas de **SALUD** en **contenido digital**.



(CON TU MUNDO
para ellas)

SER MAMÁ SIN DEJAR DE SER MUJER

Con la maternidad llegan nuevos retos. Durante ese proceso no hay que olvidar la esencia femenina ni la relación en pareja.



ASESORAS

CARLA M. ÁLVAREZ GALLEGO, psicóloga
LILIANA FRANCO N., ginecobstetra

Es fácil perderse de vista cuando llega un nuevo ser, cuando se está cansada, cuando se experimentan cambios físicos, cuando parece que todo el tiempo disponible lo demanda ese hijo que llegó al hogar.

Esta reciente madre experimenta una serie de modificaciones en su forma de pensar y de sentir, en su estilo de vida; en la manera cómo se percibe a sí misma, en su entorno familiar y en su relación de pareja, expresa Carla María Álvarez Gallego, psicóloga de la Clínica del Prado. Transformaciones que debe ir asumiendo a la par de que va creando el vínculo afectivo con su hijo.

“Ser madre es un proceso en el que se generan una serie de conflictos internos o psíquicos que la mujer debe ir resolviendo poco a poco, en la medida en que se vaya adaptando a su condición y se empodere de su proceso de maternidad”, explica Álvarez Gallego. Lo ideal, agrega, sería que todas las mujeres pudieran tener un acompañamiento psicológico desde el control prenatal, aparte de la valoración médica y nutricional.

DESDE LO FÍSICO

Su imagen corporal, durante las primeras semanas, preocupa a esa madre que se observa diferente ante el espejo. El peso, la flacidez muscular que queda después de esa distensión que tuvo la pared abdominal, es uno de los signos más visibles y aunque es una señal física, la afecta psicológicamente porque “muchas personas le siguen diciendo que si quedó embarazada, que si le quedó otro bebé, y eso afecta. Es que los cambios que hace el cuerpo para soportar el tamaño del útero son bastante grandes”, afirma Liliana Franco Nolivos, ginecobstetra también en la Clínica del Prado.

Hay otras situaciones más físicas como la caída de cabello o la retención de líquid-



dos que afectan el organismo, pero como lo comenta Franco Nolivos, “todo tiene solución. Así como uno les dice cuando están en embarazo que lo que sienten son molestias y no enfermedades, como el vómito o el dolor de espalda, lo mismo ocurre en el período postparto, en algún momento van a llegar a su normalidad. Todo mejora, tanto que luego hasta se animan a tener otro hijo”.

PROCESO DE ADAPTACIÓN

Hacerle lugar a ese pequeño ser implica una preparación, pues aunque haya planeación, cada momento de la maternidad presenta nuevos retos. La mamá se va encontrando con una serie de emociones que quizá no sean tan agradables; con cambios de humor, que tienen que ver también con asuntos hormonales propios del postparto. Puede experimentar culpa por sentirse agobiada, a pesar de que el bebé haya sido anhelado y sea parte de su proyecto de vida.

Debe estar muy atenta a todas las emociones que vaya experimentando, a los pensamientos que van surgiendo, porque esto le ayudará a identificar si está sufriendo, por ejemplo, de depresión postparto (ver recuadro) y buscar ayuda si la requiere, porque un buen estado ánimo es fundamental para enfrentar este nuevo rol.

Ante este panorama, ¿cómo puede irse ayudando esta madre para no perder su esencia como mujer? La recomendación principal, asegura la psicóloga Carla

María Álvarez, es que no pierda sus espacios personales, que pueda disfrutar de su maternidad, pero que toda su energía, que toda su vida, no sea solo en función del bebé; aunque es verdad que el recién nacido demanda muchos cuidados. “Que tome tiempo para descansar, para conectarse con ella misma. Sigue siendo mujer, solo que cambió su condición”.

Sentirse mujer, empoderarse como tal, fortalecer su femenino en todas las dimensiones, es vital. Y esto desde las actividades cotidianas: si le gustaba hacer ejercicio antes de quedar embarazada, pues una vez el médico lo indique, retomar esta rutina; si lo suyo era meditar o bailar, dedicar unos minutos a estas actividades; cuidar la imagen personal, maquillarse o vestirse para sentirse linda; recuperar espacios recreativos con amigas, ir a cine, en fin, asuntos que la reconforten.

Tampoco hay que perder de vista los espacios de pareja, porque es muy común que suceda en los primeros meses del postparto, que toda la concentración de los padres se ponga en el recién nacido. “No toda la energía debe ir al bebé, aunque sea la novedad para los papás, pues en la medida en que los dos estén bien como pareja, va a funcionar mucho mejor el trabajo a realizar como padres”, complementa la psicóloga.

El apoyo del padre del bebé y de la red familiar es importante para que la mujer sienta la tranquilidad, a la vez que sabe que su hijo está en buenas manos •

1

DE CADA 6 MUJERES QUE DA A LUZ ATRAVIESA UNA DEPRESIÓN POSTPARTO. PUEDEN SENTIR CANSANCIO, TRISTEZA Y PREOCUPACIÓN, QUE EN POCO TIEMPO SUPERAN.

¿DEPRESIÓN POSTPARTO?

“Muchas mujeres pueden experimentar este estado y no saber exactamente que están enfrentando un fenómeno que es natural frente al cambio que se da en su vida posterior al nacimiento de un bebé”, explica la psicóloga Carla María Álvarez. Algunas señales de que se padece este trastorno son:

- ▶ Cambios en el estado de ánimo, irritabilidad, insomnio e inapetencia.
- ▶ La mamá comienza a desarrollar sensación de incapacidad para hacerse cargo del bebé o de sí misma.
- ▶ Malestar en diversas áreas de su vida, en la relación de pareja, en su vida familiar, perdiendo el interés por actividades que antes le eran placenteras.

Consejo: es importante que la mujer se permita reconocer lo que le genera el nuevo rol: vulnerabilidad, inseguridad o temor, “por lo que es recomendable que se conecte con su ser, para asumirse en esta posición y enfrente sus propias limitaciones”.

(CON TU MUNDO
al natural)

TÉCNICAS PARA UNA COCINA SALUDABLE

Para comer sano hay que contar con los ingredientes adecuados y la cocción precisa. Al vapor, al horno, asado o con agua, son algunas ideas culinarias propicias.



ASESORA
MARIANA
ARANGO, chef

El arroz al vapor, sin sal y aceite. Tortas de papa al horno. Dos ejemplos de que la cocción saludable puede entregarle al comensal bienestar y sabor a la vez. Comer sano no se restringe solo a la correcta elección de los ingredientes, las técnicas de preparación adecuadas también son protagonistas en los hogares,

interactuando con alimentos comunes, como carne, pollo y verduras.

Mientras menos se acuda a los fritos, mejor. El aceite tiene sus propiedades, pero en su justa medida. La clave está en usar otras técnicas que, aunque parecen simples, existen acompañantes que pueden prepararse a la par para agregarles algo de emoción al plato •



AL VAPOR

Es ideal para hacer carnes, verduras y arroces. La cocción debe llevar el tiempo preciso, pues sobrepasarse puede hacer que los alimentos pierdan atributos nutricionales y quedar resecos. Pescado o pollo son aptos para esta técnica. Se aconseja preparar una salsa para evitar que queden simples. Los mariscos, las hortalizas y las papas también quedan bien, así como los pescados y el pollo.



EL ASADO

No requiere grasa, aunque se puede untar un poco a la pieza a cocinar. Pechugas de pollo almacenadas durante un par de días en la nevera, llevadas a la parrilla o a la plancha, son una buena elección. Otra alternativa: pollo asado para hacer un sánduche, ensalada o sopa, tal vez acompañar con arroz. El asado no debe exagerarse, la técnica puede utilizarse para piezas aún crudas.



EL HORNO

En el horno, con la presencia de vapor que procede del agua o de los propios alimentos, sumado a los cambios de temperatura, se crean unas costras en la pieza elegida que retienen esta humedad y que, por tanto, mantiene la jugosidad. La técnica es ideal para preparar pollo, tortas de papa, papas con ajo y vinagre y, en general, preparaciones apanadas, pues al no usarse grasa, con hierbas y especias quedan con buen sabor.



POCHADO O PAPILOT

Es común para los cocineros, quienes recomiendan esta técnica, que consiste en la cocción de un alimento en un envoltorio resistente al calor, como puede ser papel de aluminio. Se puede hacer en el horno, sobre una sartén, plancha o en el microondas. Como al vapor, en este caso se reutilizan los jugos del producto. Ideal para pescados con verduras encima.



**COMPROMETIDOS
CON CADA NUEVO MOTIVO**

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

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

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

**INSTITUTO
GASTROCLINICO**

Nos preocupamos por
tu bienestar interior

444 66 00

www.institutogastroclinico.com
institutogastroclinico.com.co
Medellín - Colombia.

VIGILADO Supersalud

ISO 9001
Icontec
Certificado N.º SC 3817-1

INET

(CON TU MUNDO
para ellos)

HEMOFILIA, CUANDO LA SANGRE NO COAGULA

En las personas que desarrollan esta patología, los cortes o los golpes deben tratarse con más precaución para evitar secuelas mayores.

ASESORA
LAURA DÍAZ
Hematóloga

¿Y para qué se coagula la sangre? En términos muy sencillos, a través de este mecanismo el cuerpo evita que una persona se desangre producto de un accidente, una cirugía o algún tipo de herida. Sin embargo, en quienes padecen hemofilia hasta el más mínimo golpe puede convertirse en una situación de sumo cuidado.

Prevenirla no, contagiarla menos, heredarla sí. La hemofilia es una enfermedad que afecta en mayor proporción a los hombres y, según Laura Díaz, hematóloga del Hospital Pablo Tobón Uribe, solo en casos excepcionales las mujeres pueden desarrollarla. “Este es un trastorno heredado de la coagulación, se da por la ausencia de una proteína esencial para la coagulación de la sangre y está asociada al cromosoma X, es decir que las mujeres son portadoras y los hombres son los que van a tener la enfermedad”.

Para entender un poco más este asunto,

la Federación Mundial de la Hemofilia, FMH, señala que el gen de la hemofilia pasa de uno de los padres al hijo. Así las cosas, cuando, por ejemplo, el padre tiene hemofilia, pero la madre no, ninguno de los hijos varones la desarrollará, sin embargo, todas las hijas portarán el gen de la enfermedad.

Al respecto, la hematóloga aclara que, dado que la mujer tiene dos cromosomas X, si uno está afectado, el sano deberá trabajar el doble, razón por la que no desarrollará esta patología. Por lo tanto, debido a que las mujeres que portan la enfermedad tienen una copia normal y otra copia alterada del gen, ellas pueden transmitir cualquiera de estas copias a sus hijos. De esa manera, la mujer tiene 50 % de posibilidades de transmitir el gen alterado a cada hijo, los niños que lo hereden de su madre tendrán hemofilia, mientras que las niñas solo serán portadoras.

1.600

PERSONAS EN COLOMBIA
SUFREN DE HEMOFILIA A Y 361
DE HEMOFILIA B, SEGÚN LA
LIGA COLOMBIANA DE
LA HEMOFÍLICOS.

LEVE, MODERADA Y SEVERA

Si bien la hemofilia tiene dos clasificaciones: A y B, la severidad de esta patología será determinada por las manifestaciones en cada paciente. Señala la especialista que, la hemofilia A se caracteriza por déficit del factor 8 de coagulación, se presenta en 1 de cada 5 mil a 10 mil nacidos vivos y de esta clasificación el 60 % son severas. Por su parte, la hemofilia B presenta déficit del factor 9 de coagulación, se da en 1 de cada 30 mil nacidos vivos y el 50 % de ellos es de moderada a severa.

Pero, ¿cómo identificarla? Por lo general, las primeras manifestaciones se dan en la infancia, aunque cuando se trata de una hemofilia leve es posible que no se presente ninguna señal. Sin embargo, los sangrados espontáneos, por ejemplo, en las encías, después de la circuncisión o luego de tomar una muestra de sangre son algunas situaciones que deben hacer sospechar.

En los casos de moderados a severos los sangrados son más manifiestos. Los niños al nacer cuando tienen hemofilia severa, hasta el 3% pueden hacer hemorragia del Sistema Nervioso Central o hemorragias intracraneales, también hematomas espontáneos, bien sea abdominales o en las articulaciones, también conocido como hemartrosis, y dejar secuelas. Entre las consecuencias se habla de déficit neurocognitivo permanente, compromisos articulares o limitaciones para la movilidad.

“Si el nacimiento fue bien y no hubo sangrado del cordón umbilical, cuando el niño empieza a tener retos hemostáticos, es decir, gatear, el trauma de la rodilla en el piso lo puede hacer sangrar o cuando empiezan a caminar, se caen y hay sangrados que no son usuales para ese tipo de traumas, hay que alertarse”, advierte la especialista.

UNA AYUDA PARA COAGULAR

No existe una cura para la hemofilia, la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos explica que el tratamiento principal es la inyección del factor de

coagulación faltante en el torrente sanguíneo y puede realizarse regularmente o solo cuando la persona lo necesite. A este procedimiento se le conoce como profilaxis y su frecuencia dependerá en buena medida del tipo de hemofilia del paciente.

Así mismo, es importante que para el manejo de la enfermedad la persona reciba atención multidisciplinaria, encabezada por el hematólogo, seguida del nutricionista, el deportólogo, el fisiatra o fisioterapeuta, el ortopedista, el psicólogo y el odontólogo, “si se asegura un abordaje con todo este equipo de profesio-

cionales el paciente tendrá una educación adecuada y podrá llevar una vida muy cercana a la normal, sin mayores restricciones en su vida diaria”, indica Díaz.

Finalmente, se sugiere para las personas con hemofilia llevar una vida sana, lo que incluye alimentación balanceada y actividad física. Para esta última, se sugiere evitar los deportes de contacto y las competencias, usar siempre equipo de protección acorde con cada disciplina y, por supuesto, contar siempre con la orientación de un deportólogo •

La hemofilia es un trastorno hemorrágico hereditario causado por una falta del factor de coagulación sanguínea. Sin suficiente cantidad de este factor, la sangre no se puede coagular para detener el sangrado.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA ENFERMEDAD?

A través de una prueba en la sangre que mide el factor de coagulación deficiente. Una persona sana, por lo general, lo tiene en concentraciones mayores al 40 %, sin embargo, en el caso de los hemofílicos y, de acuerdo con su severidad, se diagnostica así:

- ▶ **Leve:** menor al 40 % pero mayor del 5 %.
- ▶ **Moderada:** menor o igual al 5 % pero mayor o igual al 1 %.
- ▶ **Severa:** cuando las concentraciones del factor en la sangre son menores al 1 %.



AYUDAR A LOS JÓVENES A CONSTRUIR SU FUTURO

Entre los 15 y 24 años se ubican los llamados 'ninis', aquellos que no estudian ni trabajan. Ayudarles a integrarse en la sociedad es importante.



ASESORES
JUAN DIEGO
TOBÓN LOTERO
Psicólogo
HERNANDO
BERNAL ZULUAGA
Psicoanalista

Uno de cada cinco jóvenes del continente, representado en más de 20 millones de personas entre 15 y 24 años, vive en estas condiciones: ni estudia ni trabaja. Se conocen comúnmente como 'ninis' y la cifra es de un estudio del Banco Mundial presentado en 2016. En este informe se precisa que el camino más común para convertirse en uno de ellos es la deserción escolar para empezar a trabajar, muchas veces, en el sistema informal; seguido del desempleo y la falta de posibilidad de encontrar una ocupación formal por falta de educación.

Un círculo vicioso. Sin embargo, aunque las investigaciones reportan que casi el 60 % proviene de hogares pobres o vulnerables, no es una situación exclusiva de los estratos socioeconómicos bajos.

El fenómeno de los 'ninis' en América Latina, como se denominó otro estudio del Banco de Desarrollo de América

Latina, reporta para Colombia una tasa del 20,6 % y plantea un concepto que es punto de partida para el análisis de otras causas que llevan a que estos casos se presenten: "La juventud, el nexo entre la vida infantil y la vida adulta, es precisamente el periodo del ciclo de vida donde las personas realizan la transición entre las etapas del sistema educativo y el mercado laboral. Y dicha transición no suele estar exenta de situaciones de inestabilidad, propias de las necesidades de adaptación y descubrimiento que tienen las personas en cada nueva etapa de la vida".

Hernando Bernal Zuluaga, docente de la U. Luis Amigó del programa de Psicología y Psicoanalista de Medellín, dice que es un hecho contemporáneo, "que se ha exacerbado en este siglo, es como un síntoma de la contemporaneidad o un síntoma de la sociedad, si se quiere", en el que habría que hacerse cues-



NUEVO ORDEN LABORAL

Las familias deben estar atentas a los intereses de los jóvenes, si estos se motivan por algún tipo de proyecto laboral, es conveniente apoyarlos. Aunque es una realidad, según Hernando Bernal Zuluaga, que muchos piensan en llegar a ser empresarios que conquistan fortunas sin prepararse para ello, "y puede que haya casos, pero son

específicos". Para Juan Diego Tobón se necesita recuperar la confianza social en la vida, seguir construyendo alternativas para estar juntos. "Es importante seguir acompañando la construcción de preguntas personales ya que pareciera que lo que debe moverse es el mundo afuera y no la manera de verse a sí mismo y de ver la realidad".

tionamientos más allá de las causas que se atribuyen a la falta de oportunidades o a carencias económicas.

"Habría que preguntarse qué está pasando con nuestra sociedad, qué está pasando con las familias, sobre todo, qué está pasando con lo que en el psicoanálisis llamamos la función paterna, que, de cierta manera, es la que pone orden en la

familia, ejerciendo una autoridad que lleva a transmitir una responsabilidad a sus miembros, incluidos los hijos, por supuesto. ¿Qué está pasando con esta función paterna que pareciera que no está funcionando?"

Y es necesario plantearse estos asuntos, considera, porque "estos muchachos terminan siendo sostenidos por alguien".

Situación ante la que muchos de ellos se "acomodan" y lo ubica aún más en la postura de no querer estudiar ni trabajar. "Si se piensa bien lo que pasó hasta mediados del siglo pasado, esto prácticamente no se veía o era escaso, pues a los hijos se les transmitía una responsabilidad sobre sus estudios o su trabajo. Incluso, así el muchacho no estudiara, el papá lo mandaba a trabajar".

CAUSAS MÚLTIPLES

Si se le preguntara a varios grupos de jóvenes de diferentes estratos e instituciones educativas públicas y privadas, si en algún momento de su vida han pensado en abandonar sus estudios, comenta el psicólogo Juan Diego Tobón, la mayoría diría que así es. Pero no todos desertan ni se excluyen de vincularse al entorno laboral.

Más allá de un tema socioeconómico,



el fenómeno de los 'ninis' pareciera también estar asociado a uno vital y existencial: “El desencanto con las pautas adultas, la falta de credibilidad en los discursos institucionales establecidos y la construcción de nuevos parámetros de disfrute (hedonismo) contemporáneo. Ello se ha venido volviendo crítico a lo largo de las últimas décadas, pero no es un fenómeno globalizante y generalizador; es claro que pueden verse cientos de miles de jóvenes que disfrutan con la vida escolar y con el trabajo, que construyen rutas de desarrollo para sus vidas y que se motivan intrínseca y extrínsecamente de manera significativa”.

En esta situación influyen también los factores individuales, pues “pueden existir características de desmotivación en estratos socioeconómicos 5 y 6, pero también de alta motivación en personas con condiciones desfavorables. Siempre será un asunto que habrá que entender de manera múltiple y que tiene infinitas aristas”.



POSTURAS CÓMODAS

Este es un fenómeno que implica un compromiso social. Deben pensarlo las familias y los papás, como reafirma Hernando Bernal Zuluaga, que no logran transmitirles a los hijos una responsabilidad sobre su futuro, que no invitan al muchacho a pensar qué va a hacer, qué clase de profesional será. Muchos “padres se han convertido en proveedores y los miman y los satisfacen demasiado; ¿quién quiere irse a estudiar o a trabajar? Así están cómodos”.

Es fundamental, manifiesta Juan Diego Tobón, hacer un trabajo de enlace social con los padres, con la escuela y con la sociedad. “Los jóvenes no se desarrollan como un asunto netamente espontáneo; son producto también de aquello que hemos construido los adultos y más que ser ‘culpa nuestra’ su postura, tiene que ver con las maneras en que hemos asumido el mundo y hemos construido la realidad. Es un trabajo de todos”.

Y, aunque habría que analizarlo caso a caso, una mayoría de estos jóvenes no piensan en el futuro, en planear, sino en vivir cada día, como lo creen los especialistas. Es posible que experimenten la presión social de no trabajar ni estudiar, pero no logran salirse de allí o bien lo aplazan por comodidad o falta de oportunidades, de acuerdo con cada historia personal. Muchas veces priorizan el disfrute del aquí y ahora sobre el futuro.

Los 'ninis' son una muestra de una transformación social que impacta dos ámbitos de desarrollo: la educación y el empleo. Por motivos socioeconómicos o por el desencanto frente a lo que les ofrece la vida, por las causas que los lleven a salirse de estos dos marcos, es necesario trabajar para que desarrollen sus potencialidades y se rompan las brechas. Es una invitación a pensarnos como individuos, como familia y como sociedad ●

Con Dental Elite

Comeva **Salud Oral**

Te brindamos control de salud oral para tu bebé recién nacido durante su primer año de vida, **sin ningún costo**. Además, como afiliada te ofrecemos atención de urgencias odontológicas domiciliarias **las 24 horas del día**.

Conoce más en cuidamostusonrisa.co

Verilud Superodont

Te cuidamos desde tu primera *Sonrisa*

Cobertura válida para mamás gestantes o con hijo menor de un año que estén afiliadas al Programa Dental Elite. Cobertura sujeta a lo establecido en el contrato de prestación del servicio Dental Elite. Urgencias Odontológicas Domiciliarias disponible en Cali, Bogotá, Medellín, Cartagena y Barranquilla. Sujeto a área de cobertura.

Comeva | Salud Oral
Nos facilita la vida



CRUCIGRAMA

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

HORIZONTALES

- En una elaboración, puede alterar el contenido de nutrientes.
- Cantidad indeterminada. Molibdeno. Pimiento de las Indias.
- Se trata de una cocción que se hace en el mismo jugo del alimento.
- Río de España. Estar a la moda. Radio.
- Buen método de descongelación de carnes, verduras, entre otros.
- Voz propia de la gallina clueca. Sigla abstemia. Doble vocal abierta.
- Viento suave y apacible. Es una forma ideal para la elaboración rápida de un menú.
- Término. Contracción gramatical.
- Miro. Consiste en crear una costra en el exterior del bocado.
- Madre de Isaac. Clase de sociedad. Sin identificación.
- Municipio del Huila. Conjuntos de tres.
- Es una cocción rápida en sartén que permite remover y voltear la comida.
- Nota musical. Alaba. Alquiler.

VERTICALES

- Es la manipulación a la que se someten ciertos alimentos para prepararlos. Una técnica culinaria que mejor conserva el valor nutricional de los ingredientes.
- Preposición. Lutecio.
- Transformación de una cosa en otra.
- Perezoso de Suramérica. Embarcación mexicana.
- Alista sus maletas. Bogotano.
- Parte de la quilla., Ritmo moderno. Escasez.
- Devoto. Hogar.
- Gorjeo. Preparar.
- Impar. Fuera del tiempo considerado oportuno.
- Artesa chilena. El doctor, en casa. Átomo.
- Plaza griega. Es una táctica lenta, pero permite cocinar piezas más grandes.
- Atora. Anhela.

SUDOKU

Nivel fácil	5	9		2			7	4
			7		3			8
					1	5	9	
			6	3		8	5	9
	7	8			9			2
	4						3	1
	4			5			1	7
3		8	1	6				
6				2				4
Nivel medio	2			5		1	4	
		3		8			6	
	8		1		7			
			6			3	9	5
	4			1		7		2
		5				9		8
	8		6				1	
6				3	2		9	
7						5	2	

SOLUCIONES

Horizontales

Temperatura-Ene-Mo-Aga-Papillot-Noa-In-Ra-Microondas-Clo-Aa-Oo-Aura-Plancha- Fin-Al-Veo-Fritura-Sara-Sa-Nn-Paicol-Trios-Salteado-Re.Loa-Renta

Verticales

Técnica-Vapor-En-Lu-Metamorfosis-Ai-Acal-Empaca-Rolo-Roa-Rap-Falta-Pio-Lar-Trino-Alistar-Non-Tarde-Ral-Doc-Don-Agora-Horno-Atasca-Ansia

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

Nivel medio Nivel fácil

CONTIGO

5

MINUTOS DURA EL
PROCEDIMIENTO
QUE SÍ PUEDE SER
INCÓMODO PERO
NO ES DOLOROSO.

MUJERES CON VIDA SEXUAL ACTIVA DEBEN PRACTICARSE LA CITOLOGÍA. EL EXAMEN FAVORECE EL DIAGNÓSTICO OPORTUNO Y REDUCE EL RIESGO DE PADECER CÁNCER DE CUELLO UTERINO.

EL PROCESO

Se toma una muestra del tejido del cuello uterino en busca de anomalías que permitan identificar lesiones cancerosas del cérvix o del cuello uterino.

LOS REQUISITOS

No tener la menstruación o haber dejado pasar por lo menos tres días después del sangrado y no haber tenido relaciones sexuales tres días antes del examen.

DE RIGOR

Es importante realizarse una nueva citología al año. Las lesiones precancerosas y los cánceres en etapa inicial muchas veces no presentan señales ni síntomas.

(CONTIGO
especial)



LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR ACCIÓN

Es posible reducir la probabilidad de que se presente el cáncer con un diagnóstico eficaz y la disminución de factores de riesgo.



En el sitio Revistasaludcoomeva.com puede obtener más información sobre prevención del cáncer
Fuentes: Organización Mundial de la Salud e Instituto Nacional del Cáncer

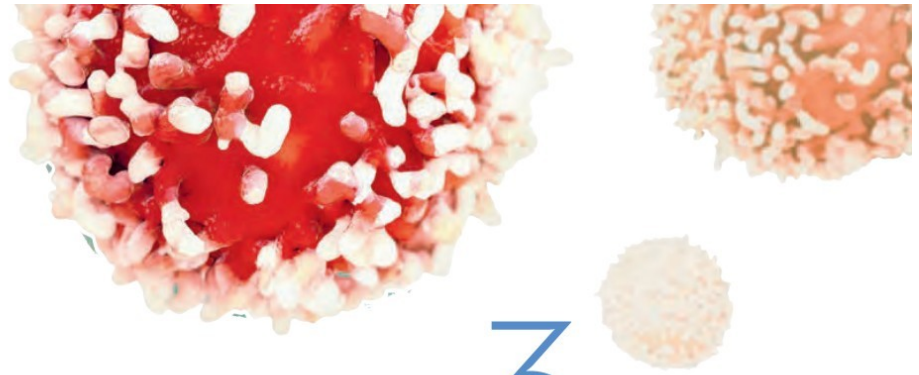
OTROS FACTORES DE RIESGO

- ▶ Las hepatitis virales B y C provocan cáncer de hígado; la infección por el virus del papiloma humano, cáncer del cuello del útero, y la bacteria *Helicobacter pylori* aumenta el riesgo de cáncer de estómago.
- ▶ La contaminación del aire, el agua y el suelo por productos químicos causa entre el 1 % y 4 % de todos los casos. La exposición a agentes carcinógenos también puede producirse a través de alimentos contaminados por sustancias de este tipo.
- ▶ Las radiaciones ultravioleta y, en particular las solares, provocan alteraciones en la piel.

El 14 de febrero de cada año se conmemora el Día Mundial contra el Cáncer como una oportunidad para aumentar la conciencia y llamar la atención sobre el hecho de que todos, desde la esfera individual y colectiva, podemos ayudar a prevenir y controlar el aumento de casos a través de estrategias enfocadas en la prevención, detección temprana y cuidados paliativos. En esta línea, Coomeva Medicina Prepagada invita a sus afiliados y a sus familias a modificar los factores de riesgo más comunes para la aparición y desarrollo de esta enfermedad, como son el consumo de tabaco, la baja ingesta de frutas y hortalizas, el consumo excesivo de alcohol y la falta de actividad física, y así reducir la mortalidad por esta enfermedad.

Según la Organización Mundial de la Salud, los cánceres que más se pueden prever son el mamario, el cérvico uterino, el bucal y el colorrectal al tener tasas de curación más elevadas cuando se detectan pronto y se tratan correctamente. A continuación se destacan cinco aspectos importantes para enfrentar este padecimiento.





1

DISMINUIR EL CONSUMO DE ALCOHOL

Reduce el riesgo de tener cáncer de boca, faringe, laringe, esófago, intestino, mama e hígado. Este último es tres veces más común en hombres que en mujeres, debido a la mayor incidencia de infección por el virus de la hepatitis C, el tabaquismo y el alto consumo de alcohol.

2

DEJAR DE FUMAR

Esta acción sigue siendo la principal medida para evitar el cáncer de pulmón. A pesar de que hay otros elementos que lo ocasionan, el cigarrillo es el responsable de más del 80 % de los casos que se presentan.

3

EVITAR EL SOBREPESO

Llevar una dieta balanceada y practicar ejercicio regularmente es clave para disminuir la probabilidad de aparición de estos diez tipos de cánceres: intestino, mama, útero, ovario, páncreas, esófago, riñón, hígado, próstata y vesícula biliar.

4

DETECCIÓN TEMPRANA

Es la forma más efectiva para prevenir de manera secundaria por lo menos cuatro de los cánceres que más muertes causan en Colombia y el mundo: mama, cérvix, próstata y colorrectal. Practicarse las pruebas y tamizajes con la frecuencia que se recomienda en cada tipo permite diagnosticar a tiempo la aparición para contrarrestarla y aumentar la supervivencia.

ASÍ SE TRATAN:

El Instituto Nacional del Cáncer da los principales tratamientos:

Cirugía: extirpa los tumores.

Radioterapia: destruye con radiación células cancerosas y reduce tumores.

Quimioterapia: usa fármacos para destruir las células cancerosas.

Inmunoterapia: estimula las defensas naturales a fin de combatir el cáncer.

Terapia dirigida: actúa sobre los cambios que promueven el crecimiento, la división y la diseminación de las células cancerosas.

También están: **terapia hormonal y trasplante de células madre.**

5

CUIDADOS PALIATIVOS

Es un acompañamiento integral que mejora la calidad de vida de los pacientes y las familias que se enfrentan con enfermedades amenazantes para la vida, mitigando el dolor y otros síntomas. Estos proporcionan apoyo espiritual y psicológico desde el momento del diagnóstico hasta el final de la vida y durante el duelo, reduciendo posibles situaciones adversas ●



VIGILADO Supersalud

Coomeva Emergencia Médica

Te acompañamos
siempre

**Una tarifa que no
puedes dejar pasar**

Asistencia médica domiciliaria de **Coomeva Emergencia Médica**, las 24 horas, los 7 días de la semana.

Tarifa mensual Plan Asociado

\$26.040

IVA 5% incluido

Tarifa mensual Plan Familiar

\$35.700

IVA 5% incluido

Más información
teacompañamosiempres.co

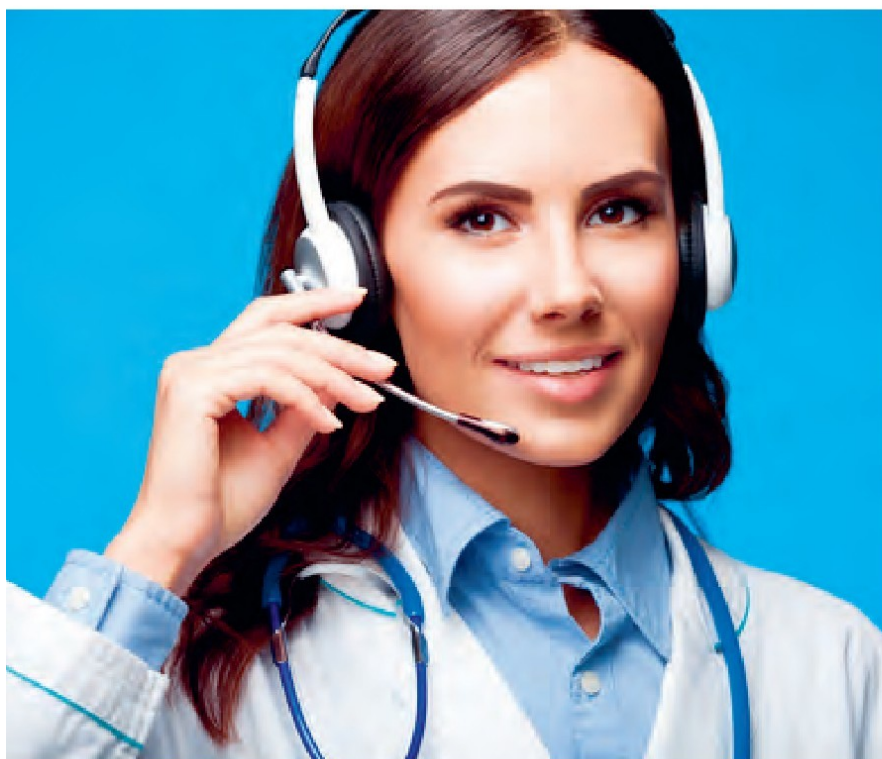
Coomeva | Emergencia Médica
Nos facilita la vida

Aplican condiciones y restricciones. Sujeto al área de cobertura definida por CEM.



ASESORÍA MÉDICA INMEDIATA

Este servicio, llamado Telesalud, brinda a los afiliados orientación a través de un equipo de profesionales. Es una alternativa adicional de consulta médica.



ATENCIÓN TELEFÓNICA

Los afiliados pueden hacer uso de este servicio llamando a la línea gratuita nacional 018000918082, de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 8:00 p.m. y los sábados de 7:00 a.m. a 3:00 p.m.

ASESORA MARTHA DIUZA, coordinadora Telesalud CEM

Nuestros afiliados a Coomeva Emergencia Médica (CEM) y Coomeva Medicina Prepagada pueden beneficiarse de una orientación integral telefónica a través del servicio Telesalud, evitando así desplazamientos a las instituciones de salud y facilitando el acceso a una orientación inmediata. Nutricionistas, psicólogos, enfermeras y médicos generales están disponibles y preparados para brindarles una asistencia en el momento en que más lo requieran. “Buscamos brindar una herramienta de acceso inmediato a las necesidades planteadas por el usuario, con la seguridad y respaldo de profesionales, promoviendo el autocuidado e impactando positivamente en la salud de los afiliados”, indica Martha Diuza, coordinadora Telesalud de CEM. Las vías para ingresar al programa son:

- ▶ **Teleasistencia:** orienta al afiliado desde cuatro áreas de la salud: psicología, nutrición, enfermería y medicina general. A través de la línea telefónica se brinda educación, acompañamiento, seguridad y tranquilidad al usuario y su red de apoyo que permita mejorar su condición de salud.
- ▶ **Telecuidado:** hace seguimiento y guía a los pacientes con riesgos o patologías crónicas previamente identificadas por CEM. De esta manera, se les educa en prevención del riesgo con el propósito de favorecer la adherencia a los tratamientos y mejorar la calidad de vida de los usuarios y de su red de apoyo
- ▶ **Posatención:** busca cerrar el proceso del servicio de atención médica a domicilio que recibió el paciente, siempre encaminado en conocer cómo evoluciona su estado de salud después de la visita del equipo asistencial CEM. Se valida cumplimiento a indicaciones médicas, adherencia al tratamiento, educación, recomendaciones, entre otros factores.



Viajar es la mejor experiencia
cuando sabes que tu salud
está protegida

♡ Cuidarte Es Quererte

A través de nuestra cobertura de **Assist Card**, cuentas con asistencia médica internacional ante cualquier emergencia cuando sales del país.

Afíliate y disfruta ésta y muchas más coberturas:

Programa Oro	35.000 USD o Euros hasta por 90 días 5.000 USD de preexistencia
Programa Oro Plus	50.000 USD hasta por 90 días

VIUADO Supersalud

Cooperando es posible

Coomeva | Medicina Prepagada
Nos facilita la vida



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



ACTUALIZACIÓN DE DATOS

BARRANQUILLA

Coloproctología, endoscopia digestiva y proctología

José Luis Montes Villalobos
Dirección: cra. 47 # 84 - 141
Teléfono: 3576069 - 3735966 - 3116855080

Clínicas, centros médicos y hospitales

Clínica Oftalmológica del Caribe
Direcciones:
Cra. 51B # 87 - 50, local 337 - 2A C.C. Viva
Calle 85 # 50 - 37,
Torre Médica del Mar, piso 9
Teléfono: 3363770

Laboratorio clínico

Laboratorio Clínico Khenneyzir Fayad Ltda
Dirección: calle 85 # 50 - 37,
Torre Médica del Mar,
cons. 510 - 511 - 512
Teléfonos: 3177978 - 3853163

Psicología, psiquiatría y terapia ocupacional

Centro Terapéutico
Re-Encontrarse S.A.S
Dirección: cra. 45 # 84 - 197
Teléfonos: 3596770 - 3597069

Neurocirugía

Pablo de la Peña Páez
Dirección: cra. 49C # 80 - 13,
cons. 504
Teléfono: 3451275

Terapia física

Clara Inés Buitrago Consuegra
Dirección: cra. 50 # 80 - 18,
cons. 215, Unimec
Teléfonos: 3563691

Oftalmología

María L. Fernández de Castro
Dirección: cra. 52 # 84 - 98,
cons. 204
Teléfonos: 3738919 - 3776323

Ortopedia y traumatología

Alberto Vieco Reyes
Dirección: calle 85 # 50 -159,
cons. 413, ed. Quantum Tower.
Teléfonos: 3776219 - 3052256245

Otorrinolaringología

Fiorella Arcieri Frend
Dirección: cra. 50 # 82 -168,
cons. 1002
Teléfono: 3783954

CARTAGENA

Cirugía general

Roy Sebastián Ballestas Larios
Dirección: Av. Jiménez,
calle 26 # 18 - 22, barrio Manga
Teléfonos: 6611614

INGRESOS

BARRANCAS

Odontología general

Yeis Paola Ureche Bolívar
Dirección: calle 11 # 7 - 68
Teléfono: 3156720035

BARRANQUILLA

Mastología

Juan Felipe Arias Blanco
Dirección: cra. 30, Corredor
Universitario 1 - 850, Torre Médica
Clínica Portoazul, cons. 528
Teléfono: 3114208102 - 3114289152

Neurocirugía

Alberto F. Caballero Restrepo
Dirección: cra. 30, Corredor
Universitario 1 - 850, Torre Médica
Clínica Portoazul, cons. 527.
Teléfono: 3776585.

CARTAGENA

Cirugía vascular

Jorge Luis Martínez Monterrosa
Dirección: Av. Piñango,
calle 5A # 6 - 131
Teléfono: 3168229345

HATONUEVO

Odontología general

Cenith Pahola Romero Caro
Dirección: calle 14 # 15 - 04
Teléfono: 3013719805

SAN JUAN DEL CÉSAR

Odontología general

Chislaine Brisson Mendoza
Dirección: cra. 2 # 6 - 05
Teléfono: 7743049

URUMITA

Odontología general

Óscar L. Fernández Paredes
Dirección: calle 9 # 8A - 57
Teléfono: 3002812542.

VALLEDUPAR

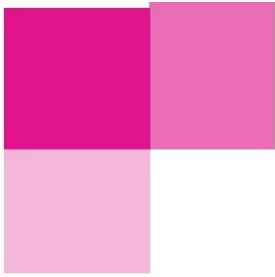
Alergología e inmunología

Jorge Fonseca Avendaño
Dirección: calle 13 # 16 - 45
Teléfono: 5710816

Odontopediatría

Mildreth Jazet Martínez Arcon
Dirección: calle 16 # 15 - 51, cons. 2 - 7
Teléfono: 5712569 - 3006974070





Synderm®

El dermolimpiador para todo tipo de piel

¿Cómo limpias tu piel?



Piel grasa

Todo tipo de piel



Desmaquilla

Pieles maltratadas

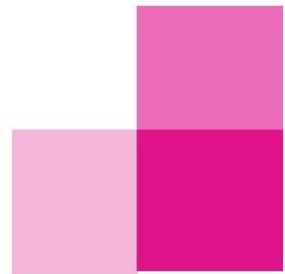
Pieles con tendencia acné

Una adecuada rutina de limpieza con Synderm®



www.pharmaderm.com.co

Pharmaderm & skindrug





MÁS QUE UN
RECONOCIMIENTO,

ES EL COMPROMISO DE SEGUIR CUIDANDO Y PRESERVANDO LA VIDA

Máximo Estándar Mundial
de la Calidad en Salud

Hoy compartimos el **Sello Dorado de la Acreditación Internacional** otorgada por la **Joint Commission**, que nos certifica como una organización de salud de talla mundial, la primera en el suroccidente colombiano y la quinta en Colombia.

Un logro más en el camino hacia la excelencia, con el compromiso inquebrantable de brindar siempre una atención médica segura, oportuna y cálida, en beneficio de nuestros pacientes.

MÓDULO SUPERIOR
REINVENTE



Máximo Estándar Mundial
de la Calidad en Salud



Vocación de Servicio

Sede Principal: Cra. 38 Bis No. 5B 2-04 / **Conmutadores:** 385 1000 - 685 1000
Cali, Colombia / www.imbanaco.com