

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

PATCH ADAMS
**EL DOCTOR
DE LA RISA**

www.revistasaludcoomeva.co

ISSN 1692 - 5556 Junio - Julio de 2015 Edición 123

 **Coomeva**
Medicina Prepagada

Clínica
El Rosario
Amor que acompaña y Servicio que Alivia

Servicios de alta complejidad médica

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

Línea única de atención:

(4) 444-1555

www.clinicaelrosario.com

Medellín - Colombia



Número 123
Junio - Julio de 2015

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

Consejo de Administración
María Eugenia Pérez Zea

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

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

Gerente General Medicina Prepagada
Jorge Alberto Zapata Builes

Dirección General
Xiomara Iveth Campo

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

Colaboradores
Lucía Maracelly Pineda
Diana Carolina Ocoro

Editora
Paula Lilián Henao Bermúdez

Periodista
Catalina Morales

Fotógrafo
Anfassa- www.anfassa.com

Colaboración
Carlos Alberto Daza
Alex Giovanni Muñoz

LA APUESTA POR UNA ATENCIÓN HUMANIZADA

En Coomeva Medicina Prepagada sabemos que para humanizar la atención en salud es preciso recuperar el sentido de orgullo y de pertenencia en cada una de las personas que tiene contacto con nuestros usuarios. Ellos deben vivir su trabajo como una misión, como una oportunidad para entregar lo mejor a la comunidad y prestar un servicio colmado de compasión con aquel que padece una enfermedad. Por eso, en el proceso de planeación de la atención de Coomeva Medicina Prepagada, hemos incorporado la política de humanización en la atención como un pilar de nuestro modelo, definiendo los criterios y conductas a seguir en cada momento de verdad con nuestros usuarios, e irradiando a nuestros aliados: Sinergia Salud y los profesionales médicos a nivel nacional. Nuestro interés como asegurador es promover la cultura de la humanización de los servicios, con procesos de asesoramiento, motivación, líneas de intervención directa con usuarios y clientes internos a través de servicio al cliente, socialización, prácticas, monitoreo de los valores y principios huma-

nísticos. Aunque sean innatos en los profesionales de salud, ya que inicia desde su vocación, y en el servicio donde propenden por el respeto a la dignidad, la humanización, la motivación y el reconocimiento. Somos conscientes que cuando un paciente percibe a su médico como un asesor respetuoso, este mejora su proceso de comunicación en doble vía y se compromete con su salud fuera del entorno del consultorio: en su tratamiento, en su autocuidado y en el cumplimiento de controles y seguimiento, lo que al final, terminará redundando en una buena salud, y en pacientes activos en el cuidado. Coomeva Medicina Prepagada está comprometida con la humanización del servicio y convencida que pasar de curar a cuidar supera el comportamiento profesional basado solo en los derechos del enfermo y en los deberes de quienes les atienden; por eso poner al paciente en el centro de nuestro modelo de atención significa convertirlo en el protagonista de su salud y de su enfermedad e informarlo sobre las medidas de diagnóstico y terapia que se le van a aplicar para el cuidado de ella ●



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

Macroeditora de Revistas
Paula Andrea Montoya T.
Editora
Natalia Estefanía Botero
Diseño
Juan Sebastián Arango G.

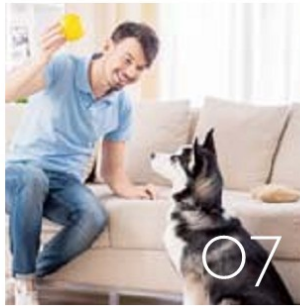
Periodistas
Claudia Arias
Ingrid Cruz
Daniela Granada
Lina Marcela Velásquez.
Fotografía
Shutterstock

Comercialización
El Colombiano
Cali: 310 544 2354
marisolm@elcolombiano.com.co
Bogotá: (1)4156764 ext. 1504
Medellín: 3122027269
monicagr@elcolombiano.com.co
311 3060246
sergjor@elcolombiano.com.co

El contenido de los artículos de la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. está destinada a la ilustración y/o conocimiento general. En ningún caso deberá sustituir el asesoramiento o las indicaciones de un médico. El lector no podrá usar esa información para diagnosticar y/o realizar el análisis, diagnóstico o tratamiento de una enfermedad o problema de salud sin consultar a un médico certificado. Las ofertas de producto y servicio realizados en los avisos publicados en la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Así mismo, los contenidos de los artículos que describen servicios, procedimientos o tratamientos que no estén incluidos en las coberturas que ofrece Coomeva Medicina Prepagada S.A. no obligan a la empresa a prestarlos a sus contratantes o a incluirlos dentro de cualquiera de sus planes y servicios. **Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción parcial o total bajo cualquier forma o sistema. © 2015**

CONTENIDO

Junio - Julio 2015



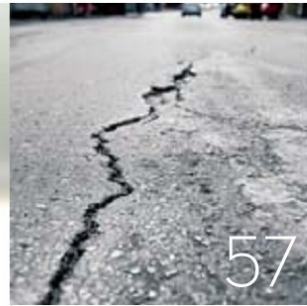
07



25



43



57

(CON TU MUNDO)

- 8 Armonía es salud**
Aprenda a decir no.
- 10 Especial**
Patch Adams: sanar con amor.
- 18 Vida actual**
El consentimiento informado, un acto autónomo.
- 20 Radiografía**
Regale vida, done sangre.
- 22 Abuelos**
Consuma sal con cuidado.

(CON TU CUERPO)

- 26 Para ellas**
Mamá después de los 35.
- 30 Para ellos**
Barbas problemáticas.
- 32 Pequeños gigantes**
¿Mi hijo está creciendo bien?
- 36 Conjuntos**
Energía: desayuno y cuidar porciones.
- 38 Por tu sonrisa**
Protege sus dientes desde el embarazo.

(CON TU MENTE)

- 44 Tendencias**
¿En realidad hago el trabajo que quiero?
- 48 A dúo**
Enamorarse luego de un divorcio.
- 52 Tendencias**
Cuidado con esos hábitos en apariencia saludables.

(CONTIGO)

- 58 Antes de**
Controle los riesgos para la salud.
- 62 Ten en cuenta**
Guía de la vacuna contra el Virus del Papiloma Humano (VPH)
- 64 Prevención**
Asegure su futuro



SunStop®

LA PROTECCIÓN SOLAR DE USO DIARIO PARA TODO TIPO DE PIEL

Fotoprotector

SunStop Barra Labial

SunStop Total crema SPF 60

SunStop Gel SPF 45

SunStop Loción SPF 30

SunStop Crema SPF 100

SunStop Plus SPF 50

SunStop Concealer Slick Corrector

SunStop Polvos Compactos



Soluciones de Salud
APP MOVIL MEDICINA PREPAGADA



**NOS ACERCAMOS
PARA FACILITARTE
LA VIDA**

Ahora **Cooameva Medicina Prepagada** está en tu dispositivo móvil para que encuentres fácilmente toda la información de nuestros profesionales e instituciones de la salud y los principales servicios.

- Directorio Médico.
- Red de Urgencias.
- Alianzas Especiales.
- Directorio Odontológico.
- Red de Oficinas.
- Favoritos.

¿Lo quieres? **Lógralo con Coomeva**

Cooameva | Medicina Prepagada

Descarga Coomeva Medicina Prepagada en la tienda de aplicaciones de tu dispositivo móvil.



CON TU MUNDO

¿UN CACHORRO LLEGA A LA CASA! TRES CONSIDERACIONES QUE HAY QUE TENER EN CUENTA AL ADOPTAR UNA MASCOTA

1. ES UNA RESPONSABILIDAD

Conozca las implicaciones de llevar un nuevo miembro al hogar. La esterilización y las vacunas hacen parte de ella. Puede ser una oportunidad para enseñar sobre la responsabilidad a los miembros más jóvenes de la familia.

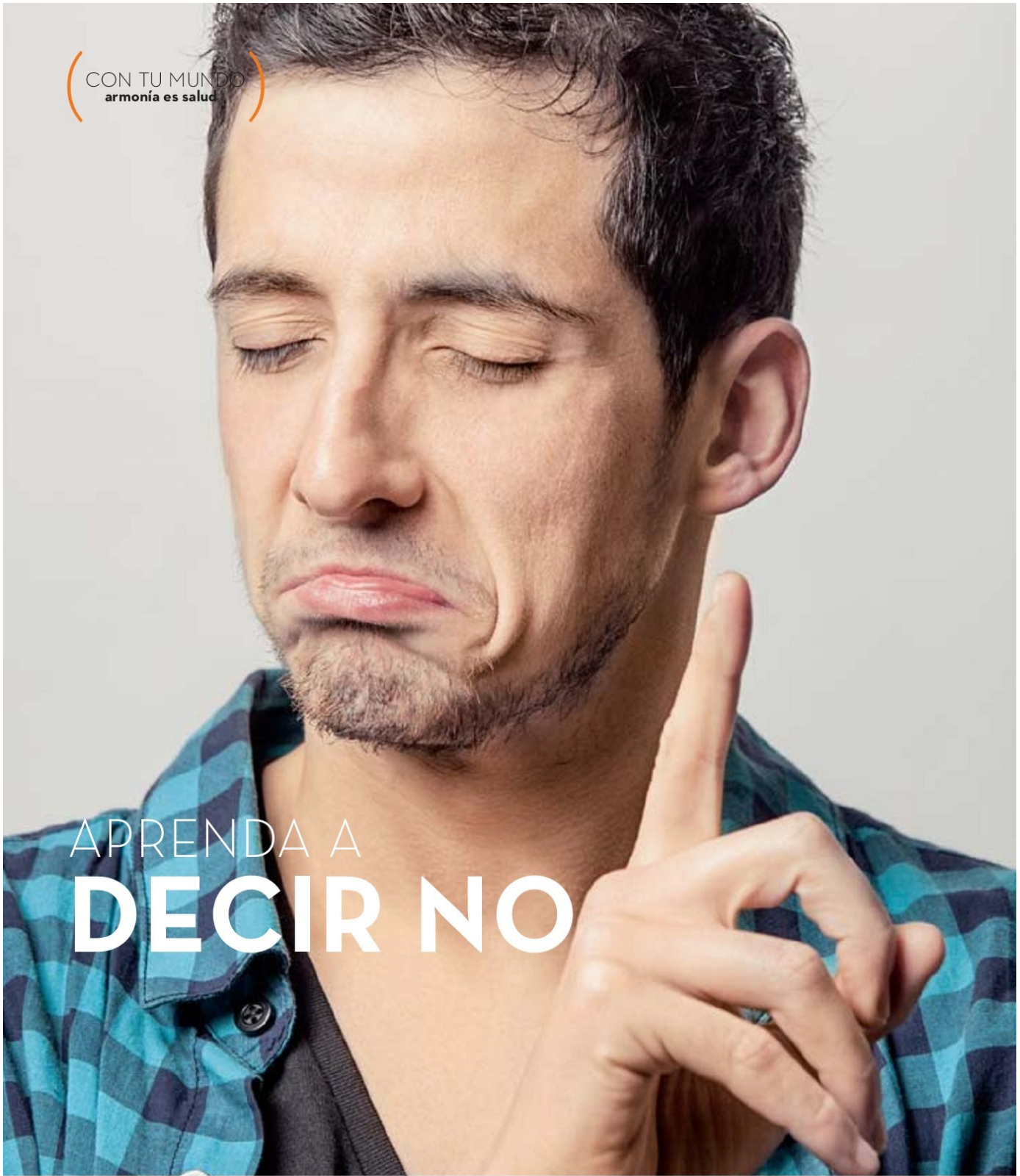
2. MEJORA LA CONDICIÓN FÍSICA

Es una excelente excusa para empezar a caminar o a correr. Además, la compañía de un amigo de cuatro patas es una buena manera de reducir el estrés diario y disfrutar de una compañía desinteresada.

3. SI LE PREOCUPA EL MAL COMPORTAMIENTO

En los centros de adopción conocen los temperamentos de los perros. Asegúrese de elegir uno de acuerdo al perfil de la familia que lo va a recibir. Acondicione el espacio para tenerlo.

(CON TU MUNDO)
armonía es salud



APRENDA A
DECIR NO

Si le cuesta dar respuestas negativas, empiece a pensar en usted, en sus prioridades, para vivir de una mejor manera.

ASESOR JOSÉ FROILÁN HOYOS, psicólogo clínico

♦ Le ha sucedido que dice sí, cuando no quería? Siente vergüenza ante la posibilidad de decir no? Se siente culpable y por eso dice sí? Estas situaciones a veces hacen parte de la cotidianidad en los diversos entornos en los que nos desenvolvemos.

La dificultad de decir no, a veces proviene de la educación tradicional en la que los padres no le enseñaron a los niños a expresarlo y los educaron para que fueran sumisos, entonces al llegar a la adultez, dar respuestas negativas se convierte en un problema.

En la actualidad, se le da mucha importancia a la imagen personal y a la opinión de los demás, entonces para quedar bien se dice que sí a todo, desdibujándose la personalidad del sujeto en la medida en que se vive en función de los otros (en complacerlos siempre) aunque eso implique infelicidad e insatisfacción.

Socialmente a veces se dice sí para propiciar un buen ambiente, por querer evitar problemas o para no perder una amistad, lo cual puede ser un comportamiento cómodo e incluso práctico en el momento, pero si se vuelve hábito, puede desembocar en la represión del individuo y en su falta de autenticidad.

Sobre el perfil de las personas que se les dificulta decir no, el psicólogo clínico José Froilán Hoyos, afirmó: “se caracterizan por tener una baja autoestima, son irresponsables consigo mismos, asumen las cargas de los demás, se sienten responsables de la respuesta que el otro espera, sienten que hacen parte de la historia del otro, son generosos con las otras personas y egoístas consigo mismos”.

Así para tener una mejor calidad de vida es importante darse la oportunidad de decir no puedo, no me sirve o no quiero, de esta manera se evitan frustraciones y sentirse frágil, inseguro o manipulado.



inSer
Instituto de Fertilidad Humana



**Tengo
lo Mejor
de ti Papá**



**Medellín:
268 80 00**

**Bogotá:
619 00 10**

**Pereira:
324 39 74**



**Red Latinoamericana de
Reproducción Asistida**

www.sao Superolud

www.inser.com.co

CON TU MUNDO
Armonía es salud



TIPS PARA APRENDER A DECIR NO

- ▶ Decir no es un derecho y puede ejercerlo sin sentirse culpable.
- ▶ Quiérase, valórese, crea en usted, cuídese.
- ▶ Tenga en cuenta sus prioridades, valores, deseos, creencias, necesidades, derechos y espacios. Fortalezcase como persona, tenga un plan de vida.
- ▶ Encuentre el equilibrio que permita ser tolerante y comprensivo con los demás y a la vez con usted.
- ▶ Es imposible que todo el mundo lo quiera.
- ▶ Diferencie su historia personal de la de los demás.
- ▶ No asuma cargas de los otros.
- ▶ Mida hasta donde puede comprometerse, contrólese.
- ▶ Sea asertivo.
- ▶ No se deje chantajear por nadie.
- ▶ Tómese un tiempo para pensar y dar su respuesta.
- ▶ Si el interlocutor es insistente, diga no con voz firme y sosteniendo la mirada, repítalo ante sus múltiples peticiones, de esta manera el otro desiste de su discurso.

¿CÓMO DECIR NO?

Responder negativamente se debe hacer con asertividad, o sea, con la capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos de manera sincera y directa sin ser agresivo, pero sin volverse sumiso. Es una actitud agradable, pero definida y segura, con acento pausado y tranquilo, pero firme.

Al comunicarnos, se puede ser agresivo, sumiso o asertivo. A corto plazo, los agresivos obtienen lo que quieren y los sumisos no se meten en problemas, pero a largo plazo, los agresivos son evitados y los sumisos no son tomados en cuenta. En tanto que los asertivos, como a veces su opinión confronta la de los otros, a corto plazo puede que no tengan beneficios, pero a largo plazo, son respetados.

Sobre la asertividad, José Froilán Hoyos aseguró que: “una persona asertiva sabe diferenciar cuando decir no y cuando decir sí, no se compromete en lo que no puede o no quiere”.

Cuando las personas no saben dar respuestas negativas o no son asertivos, y esto les genera conflictos, deben buscar ayuda profesional •

En la actualidad, se le da mucha importancia a la imagen personal y a la opinión de los demás. Para quedar bien se dice que sí a todo, desdibujándose la personalidad del sujeto en la medida en que se vive en función de los otros.

EL MEJOR HOSPITAL LO TIENES EN CASA

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

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

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

ATENCIÓN DE ENFERMERÍA
TERAPIAS
MEDICINA GENERAL
VENTILACIÓN MECÁNICA DOMICILIARIA
CURACIONES
ANTIBIOTICOTERAPIA

SUROCCIDENTE

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

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

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

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

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

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

CARIBE

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

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

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

NOROCCIDENTE

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

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

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

CENTRO ORIENTE

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

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

www.hospitalencasa.com.co

Hospital
en CASA
Tan confiable como en la clínica

Dr. HUNTER DON...
Patch Adams
#viviendounavidafeliz

PATCH ADAMS

**SANAR
CON
AMOR**



El popular médico estadounidense visitó la Clínica Palma Real de Palmira en donde interactuó con los niños, que sonrieron y se emocionaron.

Proseedor de un humor envidiable y una personalidad que irradia júbilo y alegría, a finales de abril arribó a Palmira, Valle del Cauca, el doctor Hunter Doherty Adams, más conocido como Patch Adams, quien lidera una iniciativa de alcance global a través del *clowning* para promover la compasión en la curación.

¿Quién puede viajar por más de 70 países al año visitando niños con la intención de robarles una sonrisa con tan solo colocarse una nariz roja y un pollo como sombrero en la cabeza? Este hombre, de 70 años, lo hace, vestido con una camisa de color amarillo intenso, unos shorts y zapatos rojos viejos. En el bolsillo, va un pescado de goma, un pito y un calzoncillo gigante.

Patch Adams, como le gusta que le llamen, logró la popularidad no solo por su labor de hacer reír a los niños, sino por la película que protagonizó Robin Williams y que describe los primeros años cuando él decidió dedicarse a expandir un modelo basado en que el amor y la felicidad curan. Por más de cuatro décadas ha trabajado por la felicidad de quienes enfrentan una de las más duras pruebas de vida: la enfermedad.

La visita de Patch en Palmira, por primera vez, estaba programada para la mañana

en la Clínica Palma Real del holding Sinergia Salud, una institución de mediana y alta complejidad, que desde hace tres años incluye la Seguridad en la Atención y la Terapia de la Risa como parte de sus protocolos diarios.

Antes del arribo del ilustre visitante los empleados de Coomeva, uno a uno, se fueron sumando a la causa que siempre ha identificado la labor de Patch, y cuyo símbolo es el uso de la nariz roja.

A su llegada al quinto piso de la clínica, Patch se sorprendió con el recibimiento, todos quedaron perplejos con su metro y noventa centímetros, y una voz tan fuerte y gruesa que resonaba por todos los pasillos de la clínica.

Globos pegados en el techo y en las paredes, y un grupo de personas lo acogieron con un fuerte aplauso. El Gerente de la Clínica Palma Real, César Augusto Arias, aprovechó una pausa para hacerle

“Cada vez que recibo un paciente, las sesiones duran cuatro horas, porque quiero saber todo sobre la persona a la que estoy ayudando”: Patch Adams.



“Llevamos un poco de alegría y felicidad a las personas que están sufriendo. Nuestra filosofía es cambiar el mundo, mediante una sonrisa”: Patch Adams, en su recorrido por la Clínica Palma Real.

entrega de una mochila y una bata médica con su nombre bordado.

Así, empezó el recorrido del mítico doctor, que se considera a sí mismo, como un “activista de la paz, la justicia y el cuidado”.

Patch pasó por las habitaciones de cada uno de los niños enfermos de la Clínica Palma Real, una a una con su camisa amarilla de flores, el pelo largo blanco con mechones azules y recogido en una cola. A su lado iban otros *clowns* de la Clínica Palma y de Coomeva, que se han formado inspirados en la labor.

En cada cuarto acompañó a los niños para hacer una pequeña sesión privada en la que sonrió, gesticuló, habló y compartió con todos, pero lo más importante, hizo olvidar a los pequeños el motivo de su estadía en la clínica.

Adams fue capaz de robarle una sonrisa hasta el más sombrío y con su rutina también contagió de amor los corazones de los padres a pesar de que algunos no entendían una sola palabra de lo que él decía. El movimiento de sus labios y las manos fueron suficientes para brindar esperanza.

Patch sacó de su repertorio de payaso un juego con un calzoncillo. Le pidió a algunos presentes que entraran en el calzón gigante y mientras todos reían a carcajadas empezó a entonar la canción, con un estribillo que decía: “¡Underwear! ¡Underwear! ¡Wherever you go, you’re in your underwear!” (ropa interior, ropa inte-

1971

EN ESTE AÑO, PATCH ADAMS CREÓ THE GESUNDHEIT INSTITUTE, UN HOSPITAL PILOTO DONDE APLICA SU FILOSOFÍA DE VIDA.

rior, a dónde vayas, estás en ropa interior). Invitó a que todos la cantaran, entre enfermeros, fotógrafos, visitantes y empleados. Todos rieron; con canciones como esta Patch marchó tomado de los brazos con otros *clowns* presentes. A su lado, Ilana Levy, de la fundación Applause Colombia, que trajo el payaso hospitalario al país, servía como su guía y traductora para los niños.

Por más de una hora, Patch Adams irrumpió la habitual tranquilidad del hospital. Con pitos, maracas, armónicas, sombrillas y coloridas vestimentas. Una jornada inolvidable del doctor de la risa, que busca fines médicos a partir de un instrumento, el más sencillo, al alcance de cualquiera: la risa ●





LEGADO DE PATCH ADAMS INSPIRA A COOMEVA

La Clínica Palma Real, que hace parte del holding Sinergia Salud, empresa del Grupo Coomeva, desde su conceptualización ha incluido la humanización del servicio, la seguridad en la atención y la terapia de la risa como parte de sus protocolos diarios, tanto así que desde hace dos años cuenta con su propio grupo clown, conformado por colaboradores del personal médico y administrativo de la clínica que son símbolo de su amor por lo que hacen. "En la relación médico paciente es indispensable reconocer que el rol del paciente es completamente involuntario, la relación parte del encuentro entre el deseo de curación y la confianza en el profesional de salud. El legado que ha construido Patch Adams como un líder innovador en la prestación de servicios de salud, ha generado un compromiso en cada uno de quienes trabajamos en el Sector Salud Coomeva; porque nos invita a ver al paciente como un ser humano que desea un trato digno y respetuoso; esas enseñanzas son las que hoy nos brindan una ruta para cumplir la labor encomendada de cuidar la salud de cada paciente" explica el doctor Gilberto Quinche Toro, Gerente General Coomeva Sector Salud.

Clínica Medellín Sede Occidente a tu disposición.

- Más servicios
- Mayores espacios e infraestructura
- Tecnología de vanguardia
- Atención cálida



Nuestra Unidad de Cardiología
ahora se encuentra en
la sede Occidente



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

“LA FELICIDAD ES MI RECOMPENSA”: PATCH ADAMS

Tras la conferencia Viviendo una vida feliz, en el Centro de Eventos Valle del Pacífico, Patch Adams respondió algunas preguntas para la Revista Salud Cooameva.

Desde la perspectiva de su modelo de sistema de salud pareciera posible concebir una medicina más humana. De hecho, hace parte de su filosofía que “todos los pacientes deben ser tratados como amigos”.

¿Cómo un doctor (a) puede acoger esto en su práctica diaria?

“No se trata de concebir una medicina más humana, se trata de hacer las cosas bien por sí mismo. El sistema de salud está corrupto y la medicina está deteriorada. En los Estados Unidos atienden un paciente cada siete minutos, eso no sirve para nada. En mi país dicen que la depresión ha causado de todo, pero es por el modo en que vivimos, la depresión se va si tenemos gente que nos rodee y a la que les importemos.

Por otro lado, el factor humano es de cada quien, en las universidades no te van a enseñar compasión, amor y/o cuidado,

y lo que las personas que sufren necesitan es eso, y esto lo obtenemos de quien esté comprometida con una causa. Interpreto mi experiencia en la vida con la felicidad. Quiero, como médico, decir: ‘sí, la felicidad importa para la salud’. Esto puede ser el factor más importante en su vida.

Todo el mundo se centra en el dinero y el poder, y esto nos está matando. El deterioro del medio ambiente no es recuperable y la economía no es sostenible. El cuidado de la salud debería ser libre. Soy



un idealista que cree que lo que hago se dirige a una causa justa para todos”.

¿Cuáles son los ideales de Patch Adams?

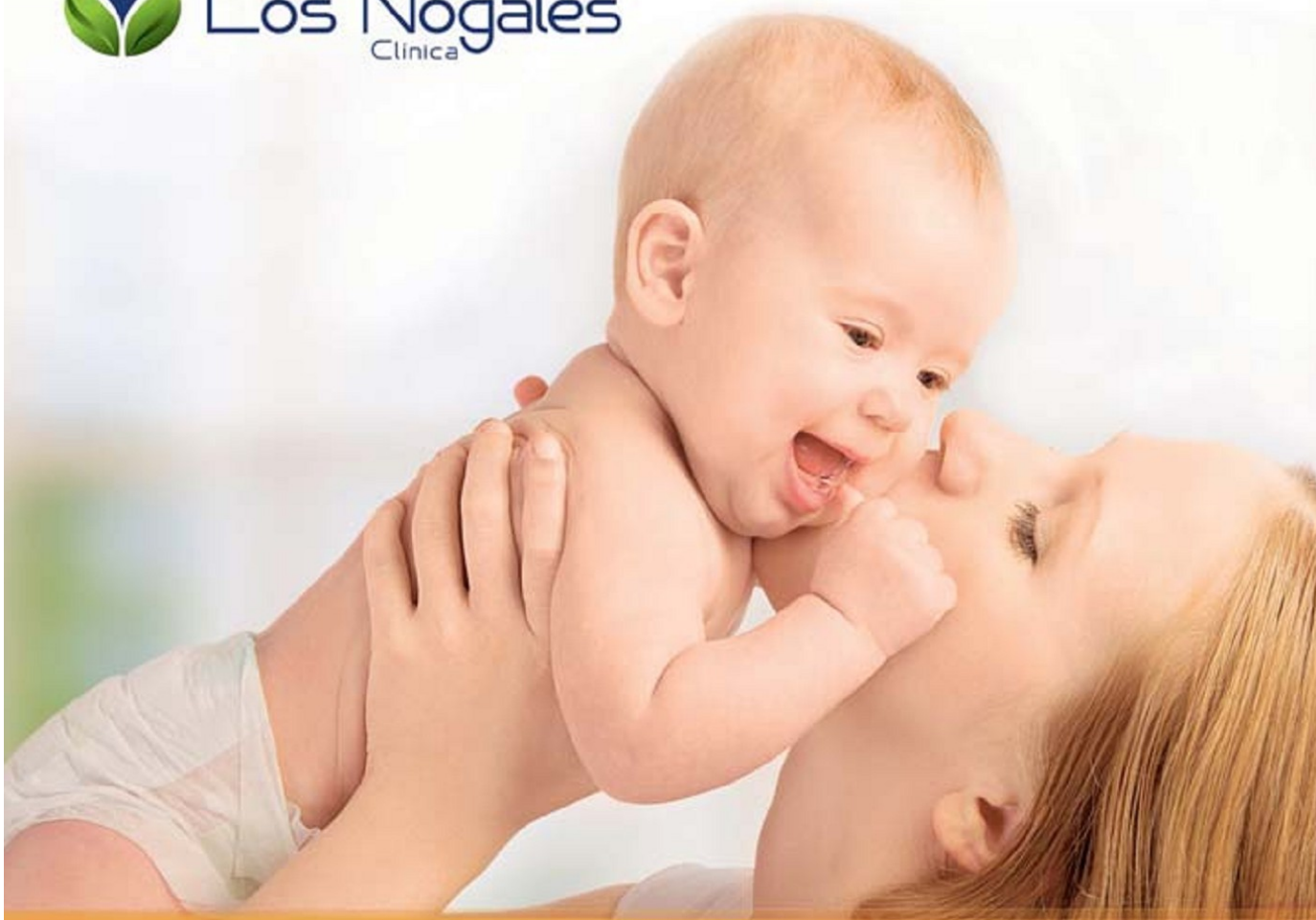
“Mis ideales son simples pero difíciles de alcanzar: amor, justicia y paz. Basándome en estos elementos puedo decir que una persona puede encontrar muchas soluciones en sí mismo. Es que los seres humanos estamos mal, le hacemos mucho daño a la sociedad. Hay días en los que me siento a leer y

me doy cuenta que nos estamos dirigiendo como especie humana hacia la extinción, pero a nadie parece importarle. Mi trabajo es ser amoroso y afectivo, ayudar a aquellos que sufren y gracias a mi labor he podido transmitirles muchos elementos a clowns, médicos y comunidades para que al menos intenten cambiar algo en su vida y dejar una huella en los demás”.

¿Cuándo está en una misión, todavía usa la nariz de payaso? ¿Qué espera de ello?

“Desde que era joven siempre quise ser un instrumento de paz, justicia y de cuidado, quiero decir, yo crecí en la Segunda Guerra Mundial y en la de Corea. Entonces, cuando me decidí por ser un doctor, siempre fui consciente de vivir de acuerdo a seis cualidades: ser feliz, amoroso, cooperativo, creativo y considerado.

A partir de esto mi entrega ha sido total y siempre que voy a un hospital voy pensando en cambiarle la vida a los niños, al menos por un momento, y, ¿sabe que me encontré en Palmira? que solo habían madres, no estaban los padres acompañándolos. Necesitamos que la sociedad esté más feminizada. Más allá de eso, siempre busco la felicidad de los demás y con mi entrega hacia los necesitados, la recompensa es siempre más que satisfactoria” ●



La felicidad nace... Cuando en el momento más anhelado cuentas con un equipo maternalmente **humano**.


VIGILADO SuperSalud

Unidad materno fetal
Los Nogales



- ★ Salas privadas de trabajo de parto.
- ★ Adaptación de tu bebé en el área de nacimiento.
- ★ Área de presentación del bebé a la familia.
- ★ Unidad de Cuidado Intensivo Neonatal.
- ★ Confortables habitaciones para ti y tu bebé.

Conoce nuestra Unidad

 **593 7071**
Programa tu visita

 | Calle 95 N.º 23 - 61, Bogotá D.C.

 | www.clinicalosnogales.com



EL CONSENTIMIENTO INFORMADO, UN ACTO AUTÓNOMO

Es un derecho del paciente estar clara y completamente informado sobre el tratamiento médico que se le va a hacer.

ASESOR BALMER MAYA, Director Nacional de Asesoría Jurídica de Coomeva Sector Salud.

Todo procedimiento o cirugía tiene sus complicaciones, por eso el paciente debe ser informado por su médico sobre lo que se le va a efectuar, sus riesgos y beneficios, para que pueda tomar la decisión de aceptar o rechazar la intervención.

Esta autorización se llama consentimiento informado y se constituye en una diligencia con la que la relación médico paciente se vuelve más humana, en la medida en que se tiene en cuenta al paciente (sus inquietudes, temores y opiniones), y en la que los profesionales de la salud se acercan a él para informarlo, escucharlo, despejarle sus dudas, entenderlo y apoyarlo.

El consentimiento informado está establecido en el artículo 15 de la Ley

23 de 1981 o de ética médica:

“El médico no expondrá a su paciente a riesgos injustificados. Pedirá su consentimiento para aplicar los tratamientos médicos, y quirúrgicos que considere indispensables y que puedan afectarlo física o síquicamente, salvo en los casos en que ello no fuere posible, y le explicará al paciente o a sus responsables de tales consecuencias anticipadamente”.

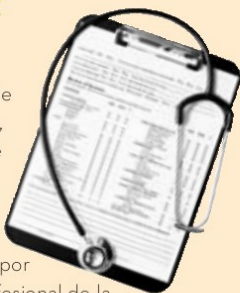
Y en el artículo 10 de la Ley 1751 de 2015 o Estatutaria de la Salud:

“Derechos y deberes de las personas relacionados con la prestación del servicio de salud:

d) A obtener información clara, apropiada y suficiente por parte del profesional de la salud tratante que le permita

PARA CONOCER LOS RIESGOS

- ▶ El consentimiento informado puede hacerse verbalmente o por escrito, según Balmer Maya: “es preferible que sea por escrito ya que es un material probatorio en caso de que se presente alguna anomalía”.
- ▶ El consentimiento informado si es por escrito, se lo debe entregar el profesional de la salud al paciente, este lo debe leer y si está de acuerdo con el procedimiento que se le va a hacer, firmarlo y devolvérselo al médico para que lo anexe a la historia clínica.
- ▶ Es importante que se incluyan, entre otros datos personales, un diagnóstico claro, el tratamiento o procedimiento, los riesgos y consecuencias del tratamiento o procedimiento, incluso las que se derivan de tomar la decisión de no hacérselo.



tomar decisiones libres, conscientes e informadas, respecto de los procedimientos que le vayan a practicar y riesgos de los mismos. Ninguna persona podrá ser obligada, contra su voluntad, a recibir un tratamiento de salud”.

CASOS

Cuando el paciente está inconsciente o es mentalmente incapaz, el consentimiento informado lo da un tercero (la pareja, los hijos, los padres, tutores o allegados).

En caso de urgencia, se excluye el consentimiento informado, al respecto Balmer Maya, Director Nacional de Asesoría Jurídica de Coomeva Sector Salud, dijo: “en una urgencia, está en riesgo la vida y esta prevalece sobre cualquier otro derecho”.

Si al profesional de la salud, el paciente le dio el consentimiento informado, pero durante el acto médico se requiere una ampliación y el paciente no está en condiciones de consentir, solamente es permitido proceder cuando se ponga en riesgo la vida o vaya a causar invalidez •



Estar cerca
es acompañar tus momentos vitales

Sede principal:

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

Teléfono: (574) 342 1010

Fax: (574) 341 2946

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

Medellín - Colombia - Suramérica

Sedes ambulatorias:

- Centro Ayudas Diagnósticas

Centro Comercial City Plaza

Teléfono: (574) 342 1010 ext. 6000

- Centro de Mastología

Centro Empresarial San Fernando Plaza

Teléfono: (574) 315 3900





REGALE VIDA, DONE SANGRE

El Día Mundial del Donante de Sangre,
es el 14 de junio según
la Asamblea Mundial de la Salud.
Es una fecha para agradecer a los
donantes y para promover el
acceso universal a la sangre.

18

A 56 AÑOS. TODAS LAS PERSONAS EN ESTE RANGO DE EDAD, QUE PESEN MÁS DE 50 KG Y QUE GOCEN DE BUENA SALUD PUEDEN DONAR.

LA DONACIÓN ES UN ACTO SEGURO

El principal protagonista de este acto de generosidad es el donante, que ofrece desinteresadamente su sangre y su tiempo para ayudar a los demás. La sangre humana no se ha podido reproducir de manera artificial por lo que los bancos de sangre dependen de las jornadas de donación para abastecerse.



MITOS Y FALSAS CREENCIAS

Engorda: es una idea sin fundamento que no es verdad.

Indispone: La idea es que la persona repose por dos o tres horas. Hay que beber más líquidos de lo normal y continuar con el horario de alimentación habitual.

Debilita: al contrario, una vez se extrae la sangre, el cuerpo empieza a producir glóbulos rojos y blancos de forma más intensa, esto oxigena tejidos y órganos.

450 ml

ES LA CANTIDAD DE SANGRE QUE SE EXTRAE AL DONAR. CUALQUIER PERSONA O UN SER QUERIDO PODRÍAN NECESITARLA.

(TEN EN CUENTA)

Frecuencia en un periodo probable es de tres a cuatro meses (mujeres) pues los glóbulos rojos se multiplican y alcanzan su nivel óptimo.

¿Cuándo es mejor esperar? Si se ha realizado cualquier actividad o conducta de riesgo, como el intercambio de jeringas o mantener relaciones sexuales sin preservativo.

¿Quiénes no pueden donar? personas con diabetes, malaria, cáncer, enfermos de hepatitis B o C; VIH/Sida, Sífilis.



Clínica de Oftalmología Santa Lucía

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

- Cirugías Oftalmológicas
- Cirugía Láser Refractiva
- Ayudas Diagnósticas Oftalmológicas
- Consulta de Oftalmología general y subespecialidades
 - Glaucoma
 - Neurooftalmología
 - Oftalmopediatría
 - Córnea
 - Oftalmología Oncológica
 - Plástica Ocular
 - Estrabismo
 - Retina



Nuevos convenios institucionales



Pide tu cita:
266 00 22



/SantaLuciaOSL



/CalidadEnVision



/SantaLuciaOSL



/SantaLuciaOSL

| www.osl.com.co

(CON TU MUNDO)
abuelos



CONSUMA SAL CON CUIDADO

La sal no se puede erradicar de la dieta porque trae beneficios, pero tampoco consumir en exceso porque puede producir enfermedades.

ASESORA MARCELA RAMOS, nutricionista y dietista.

La sal se debe consumir con moderación, sobre todo en la tercera edad, ya que en esta etapa de la vida, debido a las condiciones del organismo, es frecuente la aparición de diversas enfermedades a las que el consumo excesivo de sal puede causar o potencializar.

Sin embargo, no se debe suprimir sino disminuir su consumo porque según Marcela Ramos, nutricionista dietista: “los electrolitos que contiene (sodio, cloro y yodo) son esenciales para transportar nutrientes, activar enzimas, equilibrar el líquido extracelular, mantener el organismo y prevenir el coto o bocio”.

Las personas de la tercera edad no deben eliminar el consumo de sal porque se puede producir deshidratación, además la sal regula los fluidos del organismo y permite que el sistema nervioso transmita bien los impulsos al cerebro.

Al disminuir su consumo, los alimentos se vuelven insípidos o desabridos, por tanto, la sal se puede sustituir por limón, pimienta, vinagre, romero, tomillo, orégano, laurel o ajo. Al respecto, Marcela Ramos, anotó que: “la sal tradicional se puede sustituir por sal de potasio, pero hay que tener en cuenta que esta no es recomendable para los enfermos renales”.

PECAR POR EXCESO

El desmedido consumo de sal puede producir hipertensión, accidente cerebro vascular (ACV), cardiopatía coronaria y edema generalizado.

La hipertensión se produce porque si consumimos sal en exceso la tensión arterial sube, los vasos sanguíneos están más comprimidos y el corazón tiene que realizar un esfuerzo adicional para bombear la sangre. Este trastorno es una de las principales causas de la enfermedad cardiovascular.

Por su parte, el edema se origina porque al consumir mucha sal, aumenta la

10%

DE REDUCCIÓN EN EL
CONSUMO DE SODIO CADA AÑO
PUEDE PREVENIR UNOS 593 MIL
EVENTOS CARDIOVASCULARES,
SEGÚN UN ESTUDIO CANADIENSE
REFERIDO POR LA
ORGANIZACIÓN
PANAMERICANA
DE LA SALUD.

LA ETIQUETA

- 1 En los productos alimenticios se pone una etiqueta donde están los porcentajes de los compuestos que contienen.
- 2 Según la OMS, una persona adulta debe consumir 2400 miligramos de sodio (Na) al día, es decir, 5 gramos de sal (NaCl), que equivalen a una cucharadita. No se puede exceder del 20% de sodio (480 miligramos) por porción.
- 3 Si el producto alimenticio es libre de sodio, debe tener menos de 5 miligramos por porción. Si tiene un muy bajo contenido de sodio, esto equivale a 35 miligramos por porción y bajo en sodio, 140 miligramos por porción.



cantidad de sodio en el organismo y para contrarrestarlo, el riñón retiene más agua para intentar diluirlo.

Marcela Ramos, recomendó: “no utilizar salero en la mesa porque es una tentación y muchas veces las personas lo usan sin siquiera haber probado la comida”.

Además de esto, muchos alimentos precocidos incluyen sodio porque es un buen conservante, por ello las conservas y los envasados tienen una elevada cantidad de sal entonces es más saludable consumir alimentos frescos cuyo contenido de sal es mucho menor •

Endulzante
natural a
base de estevia



0 CALORÍAS


Manuelita
Free



manuelitafree.com
f /manuelitafree



(CON TU MUNDO
vida actual)

PARA SABER MÁS



EL BRONCEADO SALUDABLE NO EXISTE

El “brillo saludable” vinculado con el bronceado es de hecho una señal de peligro. No existe manera segura de broncearse. “Las investigaciones dejan claro que no hay un nivel de corte para la cantidad segura de sol”, dijo la doctora Ángela Lamb, profesora asistente de dermatología en la Escuela de Medicina del Hospital Mount Sinai en Nueva York. Esto se debe a que todos tenemos una composición genética diferente, un tono de piel distinto, o se está en diversas regiones. Por ello, considera que aún no se sabe cuál es la cantidad razonable de exposición al sol que cada individuo puede tener sin sufrir lesiones. Por ello, salir al exterior protegido es clave.

15 minutos

ANTES DE SALIR APLIQUE PROTECTOR SOLAR GENEROSAMENTE. VUELVA A UNTARSE CADA HORA MIENTRAS ESTÉ EN EL EXTERIOR.



Las dietas hipercalóricas son las culpables de la epidemia de obesidad más que la falta de actividad física, de acuerdo con un editorial del British Journal of Sports Medicine que asegura que la “opción sana debe convertirse en la opción más fácil”, para alimentarse bien.

LOS NIÑOS APRENDEN A TRAGAR PASTILLAS

Se calcula que entre un 10 y un 20% de los niños tienen problemas para tragar las pastillas, según un estudio publicado en la revista Pediatrics, el miedo, la ansiedad o la intolerancia a ciertos sabores desagradables pueden ser algunas de las causas. Los investigadores encontraron que la terapia de comportamiento, los atomizadores (espray) con sabores para la garganta, las copitas especiales para pastillas, sencillas instrucciones verbales y entrenamiento para la postura de la cabeza les sirvió a los niños para poder tragarse las pastillas con más facilidad.



ESTAR ACTIVO ES EL MEJOR ANTIENVEJECIMIENTO

Olvidar dónde dejó las llaves del auto es exasperante a los 30 años, y puede convertirse en una causa de ansiedad a los 60. No obstante, es normal: el cerebro envejece al igual que el resto de su cuerpo. Lo que se llama memoria de trabajo, el almacenamiento de información de corto plazo, a menudo declina con la edad pero típicamente la memoria de largo plazo se mantiene intacta. Dan Blazer, profesor de psiquiatría en la Universidad Duke, quien dirigió un estudio del Instituto de Medicina, en E.U. indica que el mejor consejo para mantener la agudeza a medida que se envejece es seguir activo físicamente. Entre más pronto se empiece, mejor, pero nunca es tarde.

(TEN EN CUENTA)

No existe evidencia de que las vitaminas y suplementos como el ginkgo biloba sean de ayuda para mejorar las funciones cognitivas, según el Instituto de Medicina en E.U.



CON TU CUERPO

1,9

MILLONES DE MUERTES ANUALES SON ATRIBUIBLES A LA INACTIVIDAD FÍSICA, SEGÚN LA OMS.

MOVERSE MODERADAMENTE TAMBIÉN CUENTA PARA MEJORAR LAS FUNCIONES CARDIORRESPIRATORIAS Y LA SALUD ÓSEA

ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA

No hay que sudar demasiado para estar en forma. Caminar a paso rápido, la jardinería, bailar, e incluso las tareas domésticas, pueden ayudar. Los adultos de 18 a 64 años deben dedicar como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, aconseja la Organización Mundial de la salud.

PARA LOS MÁS JÓVENES

Es conveniente incorporar como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que activen los músculos y huesos.



MAMÁ

DESPUÉS DE LOS 35

Algunas mujeres deciden postergar la maternidad hasta después de los 35 años, ya sea por motivos profesionales, personales o porque después de intentar concebir de forma natural, no logran hacerlo y deciden acceder a tratamientos especiales.

Sin embargo, a partir de esta edad, los óvulos comienzan a envejecer y se disminuye la posibilidad de que sean fecundados. Además, aumenta el riesgo de que se presenten embarazos múltiples (mellizos o gemelos), abortos espontáneos o alteraciones cromosómicas.

Por eso, es importante que una mujer que opte por ser madre en un ciclo de

vida posterior a los 35 años, se realice un chequeo general que garantice que tiene las condiciones aptas para enfrentar un embarazo, y siga una rutina que integre los cuidados necesarios para minimizar riesgos, como no fumar, controlar el peso, realizar actividad física y chequear constantemente la tensión arterial.

“Muchos de los embarazos a esta edad, se desarrollan sin problemas. Pero es necesario que la mujer reciba atención del especialista desde que planea tener un hijo. Así se identifican factores de riesgo y evitan complicaciones de salud para ella y el bebé”, señala el ginecólogo Gustavo Adolfo Vásquez.

Postergar la maternidad puede generar riesgos para la madre y el bebé. El control prenatal y hábitos saludables ayudan a llevarlo a feliz término.

ASESOR GUSTAVO ADOLFO VÁSQUEZ, ginecobstetra

Las mujeres normalmente experimentan una disminución de su fertilidad entre los 30 y 35 años. Muchas de ellas también padecen enfermedades como diabetes, problemas renales y afecciones cardiacas, que pueden afectar un embarazo e incidir en el desarrollo de males como la diabetes gestacional (que hace que el bebé tenga un gran tamaño y sufra lesiones durante el parto), alta presión arterial, inconvenientes en la placenta, partos de riesgo, hemorragias y alumbramiento prematuro.

¿CÓMO MINIMIZAR EL RIESGO?

Adecuados cuidados prenatales y hábitos

Soluciones Financieras
CRÉDITO SALUD, BIENESTAR Y BELLEZA

Crédito Salud Bienestar y Belleza

Una nueva forma de ser y vivir

TASA

DESDE 17,46% E.A.*
equivalente a 1,35% N.M.V.

Cuida tu cuerpo. Solicita este Crédito para que lo utilices en el programa de salud que requieras:

- Programa Integral de Cirugía Plástica Estética
- Salud oral especializada • Hospitalización
- Y otros servicios relacionados con salud, bienestar y belleza

Beneficios: Cuota y tasa fija de financiación
• Plazo hasta de 48 meses • Múltiples opciones de pago para mayor comodidad y tranquilidad.

Bancoomeva
Nos facilita la vida

*Tasa para asociados a Cooimea. Para clientes Bancoomeva la tasa es 18,16% EA y 1,40% N.M.V.

Para mayor información sobre este producto contáctanos en:

Bogotá: 745 8686 • Medellín: 604 6868 • Barranquilla: 385 8686 • Cartagena: 694 5656
• Bucaramanga: 698 5656 • Neiva: 863 1212 • Pereira: 340 1313 • Santa Marta: 436 5959
Ibagué: 277 1555 • Pasto: 737 4242 • Tunja: 747 1717 • Manizales: 891 8686 • Montería: 789 4242
• Buenaventura: 297 8686 • Popayán: 837 3232 • Cúcuta: 595 5050 • Sincelejo: 276 4545
• Armenia: 735 7878 • Yopal: 633 4040 • Valledupar: 589 7878 • Villavicencio: 684 8686
• Cali: 524 1318 • Resto del país: 01 8000 941318.

Entidad Bancaria.

www.bancoomeva.com.co



Para saber si el bebé presenta algún tipo de anomalía, la mamá tiene que someterse a una serie de exámenes que logren detectar a tiempo cualquier alteración.

saludables, pueden ayudar a reducir ciertos problemas que se presentan en un embarazo después de los 35 años.

Comer alimentos sanos, realizar deporte y evitar el alcohol, las drogas y el cigarrillo, son prácticas básicas que debe llevar a cabo una mujer gestante que atraviese por esta edad.

También se recomienda no tomar medicamentos o suplementos a base de hierbas, sin consultar previamente su uso con un médico o ginecólogo encargado de asesorar el proceso de gestación.

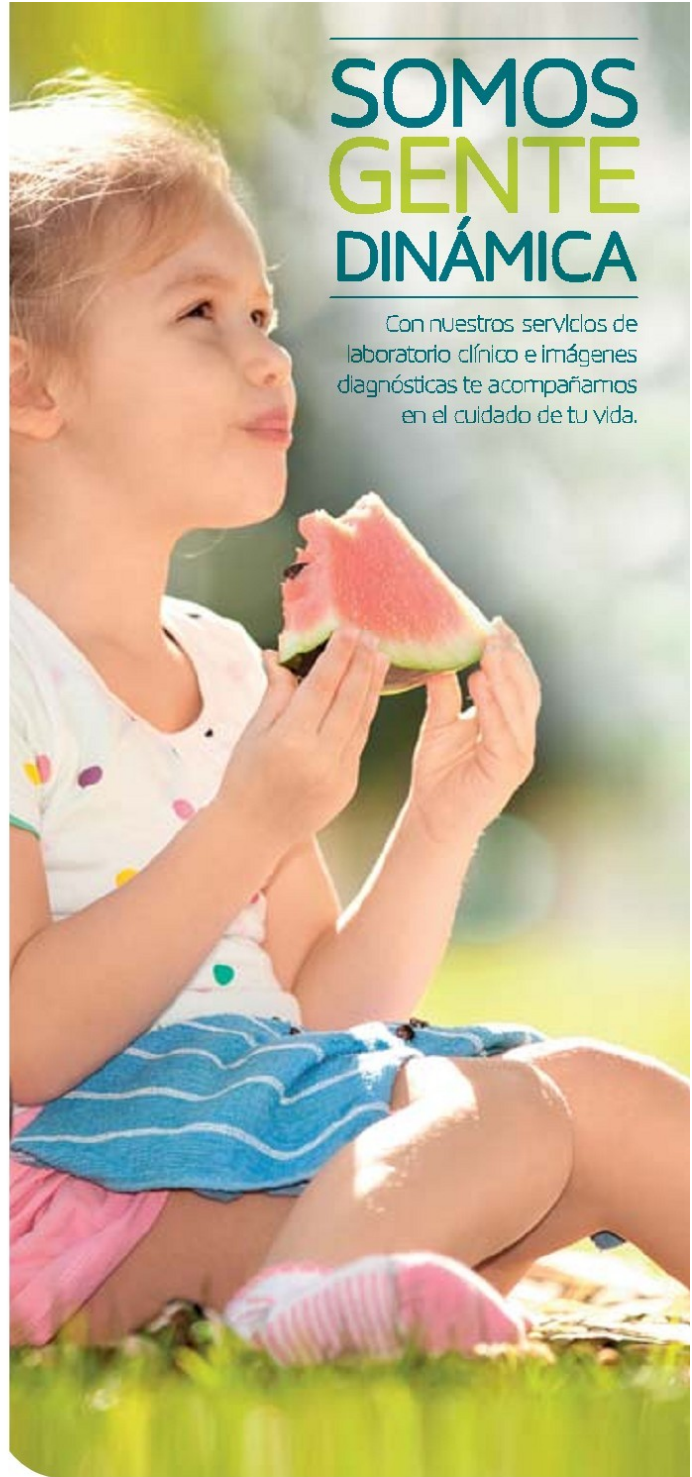
“Es muy importante administrarle ácido fólico a la futura madre para disminuir posibilidades de malformaciones. Si es su primer embarazo, debe dosificarse

cuatro semanas antes de iniciar la gestación. En cambio, si hay antecedentes de embarazos problemáticos, tiene que ser aproximadamente tres meses antes de la fecundación”, señala Vásquez.

Para saber si el bebé presenta algún tipo de anomalía, la mamá tiene que someterse a una serie de exámenes que logren detectar a tiempo cualquier alteración.

Aparte de los chequeos prenatales, fundamentales durante los primeros cuatro meses, la mujer debe realizarse una prueba de marcador genético (prueba de sangre), entre las nueve y once semanas de gestación. Así mismo, es necesario que se le practique una ecografía, entre las semanas once y trece de embarazo •





SOMOS GENTE DINÁMICA

Con nuestros servicios de laboratorio clínico e imágenes diagnósticas te acompañamos en el cuidado de tu vida.

- Laboratorio clínico y citopatología • Ecografía convencional y doppler • Endoscopia • Colonoscopia • Resonancia magnética • Tomografía • Rayos X • Mamografía • Cardiodiagnóstico

www.dinamicaips.com.co

dinamica
Especialistas en ayudas diagnósticas

(CON TU CUERPO
para ellos)

BARBAS

PROBLEMÁTICAS

Cuidar la piel también es un asunto de hombres, en especial cuando se irrita o enferma.

ASESORA ANA MARÍA VILLA, Dermatóloga

La barba, ese pelo que crece en la cara de los hombres cuando atraviesan la pubertad, es por estos días un símbolo de moda y estilo. Sin embargo, si no se asea y cuida de forma adecuada, puede convertirse en un enorme dolor de cabeza.

Esta característica física del sexo masculino, comienza a aparecer cuando el niño entra en la adolescencia (entre los 12 y 18 años). Además, crece y aumenta de grosor a lo largo de la juventud.

Está compuesta por aproximadamente 20 mil pelos. Se produce gracias a los andrógenos, hormonas sexuales que intervienen en el desarrollo de las características masculinas.

La piel del hombre es más gruesa y tiene una cantidad mayor de poros que la de la mujer. Sin embargo, es susceptible de presentar irritaciones y enfermedades.

“Los hombres creen que nunca van a padecer ninguna enfermedad en su piel. Incluso se niegan a visitar a un especialista así tengan un acné preocupante. Lo cierto es que también tienen que cuidar su piel, así como las mujeres. No hay distinción”, señala la dermatóloga Ana María Villa.

La foliculitis es una de las afecciones que pueden desarrollarse gracias al crecimiento de la barba. Se produce cuando un hongo o bacteria crece en los folículos pilosos, las cavidades donde nacen los pelos. Este trastorno es comúnmente generado por el afeitado. Si el hombre no tiene buenos hábitos de higiene ni trata la enfermedad con el uso de jabones, lociones o cremas antisépticas, esta afección se puede extender por un área mayor y convertirse en sicosis de la barba, un mal que debe enfrentarse con antibióticos.

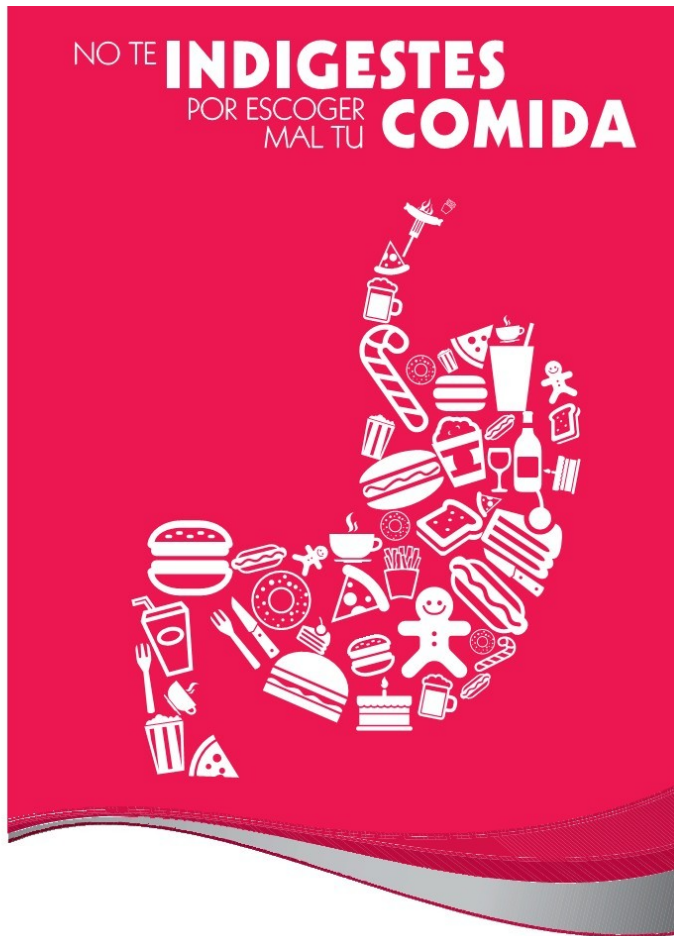


2
 MINUTOS SE DEBE DEJAR LA
 ESPUMA DE AFEITAR ANTES DE
 USAR LA CUCHILLA. PRIMERO
 HAY QUE MOJAR LA CARA
 CON AGUA CALIENTE.

Los hongos también producen lesiones inflamatorias que a veces decoloran pedazos de la barba y dejan espacios de la dermis sin pelo, produciendo una alopecia irreversible. El acné, la dermatitis o el herpes, son otros de los trastornos que se presentan en esta zona.

Para prevenir problemas en la piel del rostro, donde nace la barba, es importante conservar rutinas adecuadas de higiene diaria para esta zona. El hombre debe ser consciente de que no es malo que use determinados productos para cuidar su cutis, como limpiadoras y cremas hidratantes.

“La limpieza diaria es fundamental para poder lucir una barba sana y evitar infecciones y alopecia, que pueden desencadenar incluso en problemas de autoestima” señala Villa •



La forma como alimentas tu vida se refleja en tu salud

VIGILADO Supersalud

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

Nos preocupamos por **tu bienestar interior**

INSTITUTO GASTROCLINICO



444 66 00

www.institutogastroclinico.com
 Cra. 46 # 2 Sur 45, Consultorio 158
 UNIDAD MÉDICA LAS VEGAS MEDELLÍN (COLOMBIA)
 instituto@gastroclinico.com.co



(CON TU CUERPO
pequeños gigantes)



¿MI HIJO ESTÁ **CRECIENDO BIEN?**



Diversos factores influyen en el crecimiento de un niño. Una mala nutrición y la falta de atención y afecto, son unas de las causas más comunes de los problemas de desarrollo.

ASESOR JOHN LENNIN ARANGO ALMEIDA, Pediatra.

El primer año de un niño es el más importante en términos de crecimiento y desarrollo. Durante este tiempo, un pequeño debe alcanzar un peso, talla e índice de masa corporal, que sean óptimos para afrontar la vida de forma saludable.

Después de sobrepasar esta barrera, la tasa de crecimiento se reduce a la mitad y suele ser homogénea y lenta. Sin embargo, pueden presentarse variaciones que deben ser diagnosticadas y tratadas de forma adecuada, si se quiere garantizar un buen desarrollo del infante.

“A los padres se les culpa, pero no se les educa. Por eso, el papel del pediatra es fundamental. Debe realizarse acompañamiento permanente durante el primer año. Es decir, se debe visitar al especialista por lo menos una vez al mes”, señala el pediatra John Lennin Arango Almeida.

La talla y el peso bajo en niños, pueden ser sinónimo de que algo no anda bien con su salud o entorno, señala que se está presentando un retraso en la velocidad de crecimiento. Para conocer la causa de este inconveniente, es necesario evaluar si hay problemas de alimentación, afecciones hormonales, periodos de convalecencia por enfermedades, dificultades en el entor-

la talla y el peso bajo en niños, pueden ser sinónimo de que algo no anda bien con su salud o entorno, señala que se presenta un retraso en la velocidad de crecimiento.

clínica del prado®

30 años

me diste
la vida y me
alegras
cada día

Gracias
mamá



Ginecología

Obstetricia

Neonatología

Ciudad del Río · Calle 19A No.44 - 25 ·
Tel: 576 57 00 · Central de Citas: 576 57 06
Medellín / Colombia
www.clinicadelprado.com.co
f /pradoclinica

(CON TU CUERPO
pequeños gigantes)



no familiar o condiciones de vida que es determinar. Los factores genéticos también representan una gran influencia en las características de desarrollo de un pequeño.

Al niño se le debe realizar una chequeo mensual, en el que se elabore una curva de crecimiento, que informe con detalle si evoluciona de forma adecuada. Este recurso se analiza con base en la tabla de crecimiento que establece la Academia Americana de Pediatría. Al compararse las medidas de un niño con revisiones médicas anteriores y el estándar estipulado por los expertos, se puede determinar si el pequeño sigue un patrón de desarrollo saludable.

“Lo más importante es que se pueda verificar si el niño está creciendo de forma apropiada de acuerdo con su edad. Esta información se debe contrastar con detalles epigenéticos. Es decir, con datos sobre su entorno de desarrollo”, señala Arango.

CARENCIAS AFECTIVAS

Episodios de estrés o traumas emocionales, pueden afectar de forma notable el crecimiento de los niños.

Su desarrollo no se limita solo a una buena alimentación y correctos hábitos de vida. Es fundamental que los pequeños reciban toda la atención necesaria por parte de su familia, que tengan acompañamiento, aprendizaje y diversión a través del juego, y accedan a recursos de estimulación cerebral y muscular con música o deporte.

Un embarazo no deseado, padres trabajadores sin mucho tiempo para compartir con su hijo, o una persona a cargo del bebé que no está capacitada para cuidarlo adecuadamente, son algunas de las razones que más problemáticas generan en el crecimiento de un niño.

La falta de amor y unión del núcleo familiar logra desencadenar una serie de dificultades para un niño, que a veces concluyen en graves enfermedades físicas y psicológicas.

Para crecer, un pequeño no solo necesita dormir bien y aprender a comer. Es vital que se sienta amado, respetado y cómodo en el ambiente en el que se desarrolla ●

ALIMENTOS QUE DEBE CONSUMIR UN NIÑO DURANTE LA PRIMERA INFANCIA

PROTEÍNA

Elija pescado, pollo, frijoles y nueces. Limite la cantidad de carne roja y el queso. Evite la tocineta y los embutidos.



VEGETALES

La mayor cantidad de vegetales y la mayor variedad cuentan a la hora de consumirlos. Las papas fritas no cuentan.

FRUTAS

Aumente el consumo de frutas de todos los colores. Mejor si se consumen enteras y no exprimidas en jugos, para tener todos los nutrientes.



GRANOS ENTEROS

Opte por el arroz y la pasta integral que incluyen más nutrientes. Limite el consumo de granos refinados como el pan blanco.



GRASAS

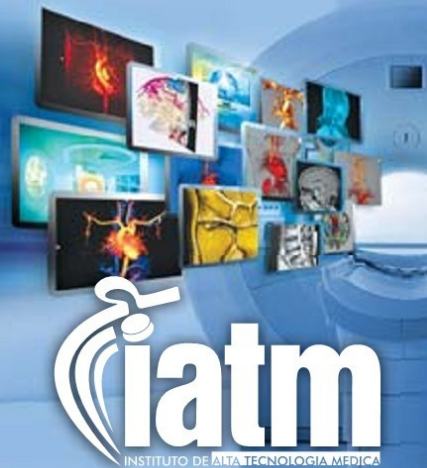
Utilice aceites vegetales (oliva o canola) para cocinar, o para acompañar como aderezo en las ensaladas. Evite las grasas trans en los alimentos procesados.



BEBIDAS

Beba agua ojalá sola, sin azúcar añadidos. Limite la ingesta de leche a 1 ó 2 vasos por día. Incluya 1 vaso de jugo. Evite bebidas azucaradas o gaseosas.

Fuente: Universidad de Harvard - Escuela de Salud Pública



Resonancia Magnética General y Especializada

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

Tomografía multicorte de 64 canales

Cardiología no invasiva y vascular periférico

Ecocardiografía

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

Electrocardiografía

Prueba de esfuerzo

Grupo de investigación

@sanvicentefund
/sanvicentefundación
www.sanvicentefundacion.com



IATM,
un Instituto de
San Vicente
Fundación

NÚMERO ÚNICO 448 448 1

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

(CON TU CUERPO
conjuntos)



DESAYUNO

El desayuno asegura la energía necesaria para hacer andar el cuerpo y, en especial, el cerebro. Es una de las comidas más importantes del día y si se salta puede hacer que en la tarde los niveles de energía disminuyan y se sientan intensos deseos por alimentos dulces. Si no tiene tiempo, puede tomar algo de paso, como un pedazo de fruta y una rebanada de pan o cereal integral.

35 g

DE NUECES (6 Ó 7 UNIDADES SIN CÁSCARA) ES LO RECOMENDADO COMO PORCIÓN. REPLAZAN LA MANTEQUILLA AL DESAYUNO.

ENERGÍA
TODO EL DÍA

ENERGÍA

Para recargar energía no todo el tipo de alimento sirve. Sin olvidar los carbohidratos, las frutas y verduras; o los granos, las proteínas son una fuente de vigor insuperable. Las carnes sin grasas, como pavo en un sánduche o pollo, marisco, huevos, frijoles; o las nueces sin sal, son una buena opción. Los lácteos forman huesos fuertes. Si le genera intolerancia (el azúcar en la leche produce molestias digestivas en algunas personas) consuma leche de soya, de arroz o almendra, y yogur bajo en grasa.

Para mantener la energía necesaria a lo largo del día es preciso una buena alimentación que comienza con el desayuno.

Cuidar las porciones también es importante.



CUIDAR PORCIONES

Las porciones en algunos restaurantes de comida rápida son tan abundantes que pueden proporcionar la comida de todo un día. Si le cuesta controlar la cantidad de alimentos que ingiere, empaque las preparaciones para el almuerzo en su trabajo, o la de los niños en el colegio. De esta manera podrá controlar la ingesta. Evite saltar comidas y tome decisiones inteligentes.

5

PORCIONES DE COMIDA AL DÍA ES LO RECOMENDABLE. MENOS CANTIDAD PERO REPARTIDO EN EL DÍA.

Enfermarse nunca es bueno

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



Brindamos un servicio individualizado, integral,
seguro, cálido e incluyente con su familia.

Nuestros Servicios:

- Urgencias de adultos y pediátricas
- Salas de cirugía
- Unidad de cuidado Intensivo
- Hospitalización de adultos y pediátrica
- Laboratorio Clínico
- Imágenes diagnósticas: (radiología, ecografía y TAC)



Urgencias

24
Horas



CLINICA VIP, para personas importantes como usted

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

www.miclinicavip.com

(CON TU CUERPO
por tu sonrisa)



PROTEGE SUS DIENTES DESDE **EL EMBARAZO**

Los dientes del bebé deben cuidarse desde que se desarrolla en el vientre. La alimentación de la madre durante la etapa de gestación influye en la formación de los órganos dentales del feto.

ASESORA MARGARITA POLANCO.
Odontopediatra.

Los dientes de leche de los seres humanos se forman durante la sexta semana de gestación de la madre, mientras el feto atraviesa una etapa plena de desarrollo intrauterino.

El progreso del bebé depende, en gran medida, de unos buenos hábitos alimenticios de la mamá. Su dieta debe incluir minerales, proteínas, vitaminas y nutrientes necesarios para que los órganos del niño crezcan adecuadamente.

La calidad de sus dientes es proporcional a las bondades de esta dieta, que debe incluir principalmente calcio y fósforo, componentes fundamentales de los huesos y la dentadura.

“Las mamás deben visitar al odontopediatra durante el embarazo para que este profesional les brinde asesoría y resuelva todas sus dudas acerca de cómo garantizar que su hijo tenga una dentadura sana y fuerte”, señala la odontopediatra Margarita Polanco, miembro activo de la Academia Colombiana de Odontopediatría.

El cuidado en la alimentación de la madre tiene que acompañarse con hábitos saludables que permitan que ella goce de una excelente salud oral y evite enfermedades como las caries. Durante el embarazo, las bacterias que generan esta infección pueden llegar al feto a través del torrente sanguíneo y ocasionar parto prematuro, bajo peso al nacer, pre eclampsia, entre otras condiciones, poniendo en peligro la calidad de vida de ambos.

PORQUE LA VISIÓN ES EL SENTIDO MÁS IMPORTANTE

Ofrecemos servicios de calidad

Clínica
Clofán
Servicios en oftalmología



NUESTRO PORTAFOLIO

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

REGISTRO SUPERSALUD

La visión de la ciencia al servicio de tus ojos

☎ Línea única: 448 17 01

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



Síguenos en: / Clofan

CrossMedia



Los dientes de la embarazada deben recibir mucha atención, probablemente más que en cualquier otra etapa de la vida de la mujer, pues de su bienestar depende la salud del bebé. “Es recomendable que las mujeres que están gestando, visiten periódicamente al odontólogo para que verifiquen su salud oral y conozcan pautas de aseo y cuidado para el bebé que viene en camino”, indica Polanco.

DESPUÉS DEL NACIMIENTO

Así como las madres buscan un buen pañal, la cuna más adecuada o un coche cómodo, deben preocuparse por contar con los elementos necesarios para llevar a cabo adecuadas rutinas de aseo bucal y formar hábitos que garanticen que el bebé tenga una dentadura sana.

Después del nacimiento del pequeño, es importante comenzar un acompañamiento por parte de un odontopediatra. Este profesional asesorará a la madre para que aprenda cómo dar bien el alimento, qué tetero elegir, cuándo poner crema dental, cómo superar la fase oral y de qué manera sobre llevar costumbres como el uso del chupo.

“Sería maravilloso si las mamás enten-

dieran que es oportuno que lleven el bebé al odontólogo desde que está recién nacido. Así podrán evitar errores de inexperiencia, siguiendo recomendaciones según las necesidades de cada niño”, afirma Polanco.

La mucosa bucal de un bebé debe ser de color rosado, con apariencia suave y sin olor desagradable, abultamientos o sangrado.

Aproximadamente a los seis meses de vida, aparece el primer diente.

A los tres años, un niño luce los dientes de leche, que son vitales para funciones como la masticación y la digestión. Aunque estos se caerán para darle espacio a una dentadura definitiva, es importante que se le preste mucha atención a su bienestar.

Rutinas de aseo y protección de los dientes, permiten que las encías permanezcan sanas y que los huesos que soportan los dientes, se desarrollen con fortaleza y resistencia ante la placa bacteriana y las enfermedades periodontales ●

Los dientes de la embarazada deben recibir mucha atención, probablemente más que en cualquier otra etapa de la vida de la mujer, pues de su bienestar depende la salud del bebé.

FOMENTAR LA HIGIENE

A medida que el bebé crece, la madre debe orientarlo para que cumpla con los hábitos adecuados de salud e higiene oral, con el acompañamiento del odontopediatra.

Esta estrategia comienza desde que el niño se alimenta con leche materna o

tetero. Es necesario que los padres realicen una limpieza de la boca del bebé, con una gasa remojada en agua hervida y fría, que pasan por las encías del pequeño. Para desarrollar esta labor, también pueden usar dedales de silicona, que evitan el crecimiento de bacterias por la

acumulación de residuos de alimentos. Cuando aparece el primer diente, la rutina de limpieza debe continuar con un cepillo de cerdas suaves. El uso de enjuagues, crema de dientes y seda dental, debe ser asesorado por el especialista.



6
SEMANA DEL EMBARAZO
EMPIEZAN A FORMARSE
LOS DIENTES, POR ELLO HAY
QUE CUIDAR LA
ALIMENTACIÓN DE AMBOS,
LA MADRE Y EL BEBÉ.

Clínica Sebastián de Belalcázar
SERVICIOS INTERNACIONALES



La Clínica Sebastián de Belalcázar en alianza estratégica con Coomeva Medicina Prepagada ofrece el servicio de RESONANCIA MAGNÉTICA NUCLEAR

- Ubicación estratégica en el noroeste de la ciudad.
- Horario de 6 a.m. a 10 p.m. para atención al usuario.
- Excelente oportunidad en asignación de citas.
- Respaldo médico-científico con personal altamente calificado.

**Línea de atención prioritaria:
6607001 ext. 5723011**

**Línea única de citas:
3919797 ó 018000940094**

**Sede:
Av. 4 Norte # 7N-81**

(CON TU CUERPO
antes de)

PARA SABER MÁS

CUIDADO AL DELINEAR LOS OJOS

Aplicar el lápiz delineador a la parte interior del párpado es una práctica de belleza que tiene sus riesgos. Según un estudio del Centro de Investigación de Lentes de Contacto en la Universidad de Waterloo, en Canadá, las partículas de delineador en la película lagrimal pueden provocar incomodidad a personas con ojos secos o sensibles, y también se pueden adherir a los lentes de contacto y acumularse si se usan por más de un día. Si saca mucha punta al lápiz delineador antes de cada aplicación y remueve los restos que se pegan al extremo, tendrá una punta limpia. Esta pequeña precaución puede ayudar a prevenir infecciones, indicaron los investigadores.



400 mg

EL EQUIVALENTE DE HASTA 5 TAZAS DE CAFÉ AL DÍA, SE PUEDEN CONSUMIR POR PARTE DE INDIVIDUOS SANOS.

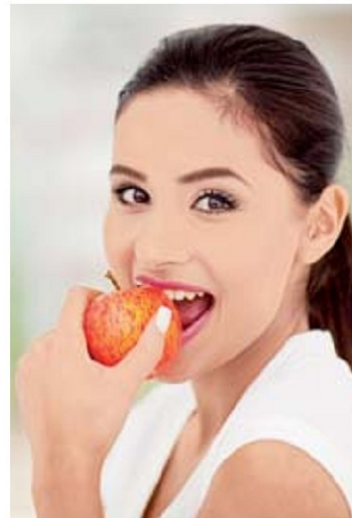
SER NOCTÁMBULO NO SIEMPRE ES BUENA IDEA

¿Se acuesta tarde? ser noctámbulo es un hábito que no resulta tan saludable. Científicos de la Universidad Korea en Ansan, en Corea del Sur, indicaron que la gente que se mantuvo despierta hasta tarde enfrentó un mayor riesgo de desarrollar padecimientos de salud, como la diabetes o una reducción en la masa muscular, que quienes eran madrugadores. Además de la mala calidad de sueño eran proclives a tener comportamientos poco saludables como fumar, comer tarde en la noche y ser sedentarios.



LAVE LAS TOALLAS DE COCINA TRAS USARLAS

La contaminación cruzada se refiere a la transferencia accidental de gérmenes potencialmente peligrosos de una superficie a otra. Investigadores de la Universidad de Kansas encontraron que las toallas de mano son el mayor peligro de contaminación en la cocina. Por ello, lávelas luego de usarlas; u opte por las de papel y deséchelas.



UNA MANZANA AL DÍA EVITA IR AL MÉDICO

- ▶ Un estudio financiado por los Institutos Nacionales de la Salud de E.U. observó los datos de casi 8,400 personas que participaron en encuestas entre 2007 y 2010. De esos participantes, 753 (el 9%) comían al menos una manzana al día, el resto no lo hacía. Los investigadores hallaron que los que las consumían tenían ligeramente menos probabilidades de tomar medicamentos recetados.
- ▶ Las manzanas son una buena fuente de fibra soluble, vitamina C y ciertos flavonoides. Al igual que otras frutas contribuyen a reducir nuestro colesterol malo (LDL) y a mejorar el sistema inmunitario.

(TEN EN CUENTA)

Mantenerse alejado de los alimentos procesados y preferir los frescos satisfacen el hambre y naturalmente tienen poca sal.

CON TU MENTE)

EL ESTRÉS ES UNA CONDICIÓN MÁS COMÚN DE LO QUE SE PIENSA PORQUE EN LA VIDA TODO NO SE PUEDE CONTROLAR. ENFRENTARLA CON SENCILLAS PRÁCTICAS ES POSIBLE.

RESPIRE

Cuando se siente abrumado por asuntos a resolver o asustado, pare y tome aire. "Un paso a la vez, un respiro a la vez", dice el monje zen, Shunryu Suzuki

DUERMA BIEN

Aprenda a manejar el tiempo, de esta manera no tendrá que robarle horas al sueño reparador. Establezca horarios y cúmplalos. Evite la TV y el móvil.

DIGA ADIÓS A LOS ESTIMULANTES

Comer alimentos con mucha azúcar para calmar la ansiedad, aumentar el consumo de cafeína, o de drogas y el alcohol no es la mejor manera de enfrentarlo.

(CON TU MENTE)
tendencias

¿EN REALIDAD HAGO EL TRABAJO QUE QUIERO?



Coherencia, paz y equilibrio, en la búsqueda de estas tres cosas es posible toparse con la actividad profesional u oficio que mejor se ajuste a la vida de cada quien.

ASESOR RICARDO TORRES, consultor y especialista en Gerencia de Proyectos.

La existencia de un ser humano es una sumatoria de dudas, pocas certezas en un camino en el que cuando se resuelve algo, aparece otra inquietud. Pasa con la carrera elegida, pues como dice el consultor Ricardo Torres, ingeniero de sistemas de la Universidad de los Andes (nunca ejerció), con especializaciones en gerencia de proyectos y gerencia del talento humano, difícilmente una persona sabrá si estudió lo que de verdad quería o lo que lo llevaría a hacer aquello que deseaba.

Y la duda en sí no es mala, el tema es cuando además de ésta hay síntomas en el quehacer cotidiano que demuestran que

las cosas no van por buen camino: ir al trabajo no le genera entusiasmo, sino angustia, estrés. Muchos lo han sentido y no todos han necesitado un giro en su carrera u oficio, lo importante es saber moverse de la zona de confort y en caso de descubrir que es tiempo de cambiar de actividad o empresa, ser capaz de dar el paso.

“Pero a veces preferimos quedarnos quietos sujetándonos al ‘falso éxito’ que suponen los medios adquiridos: estatus, carro, casa, beca..., un miedo a perder lo que la sociedad nos reconoce, por eso muchas veces se vuelve a la zona de confort y suele pasar que las personas solo se cuestionan de verdad acerca de su felicidad.”

dad interior, en momentos de un gran estrés”, anota Ricardo, que no solo predica, sino que practica y que hace unos años dejó su trabajo en temas de estrategia en una consultora internacional, para dedicarse a gestión humana, en lo que algunos colegas vieron como absurdo, ni qué decir la decisión de moverse de Bogotá a Medellín, después de vivir también en Chicago y Madrid.

“YA SÉ QUE NO QUIERO HACER”

Del dicho al hecho hay un trecho y encontrar un nuevo rumbo no resulta tan fácil, así que un buen punto de partida es desde la claridad de lo que no se quiere hacer: “todos tenemos claras algunas cosas que no disfrutamos, entonces podemos empezar por descartarlas”, anota Ricardo. Se trata de descubrir aquella actividad que le permita a la persona encontrar un propósito en el ser y en el hacer, y para lo que además tenga aptitudes, porque no solo se necesita el deseo de hacer algo, hay que tener las habilidades necesarias para ello; la tarea entonces es descubrir, descartar, aprender.

Una vez se ha encontrado ese camino – que no tiene que ser eterno–, hay que considerar otros asuntos como el ceder y el sacrificar: “yo quiero ser piloto, pero no quiero dejar de parrandear; quiero dedicarme al ciclismo, pero me da pereza entrenar”, reflexiona Ricardo, aludiendo a que en la vida no es posible tenerlo todo y que cuando se dan estos giros, hay que estar dispuesto a cambiar el curso de las cosas.

Así lo vivió Ángela Olaya, una ingeniera de procesos que trabajó en el Grupo Orbis, y que justamente tuvo a su cargo proyectos enfocados en la gestión del cambio, acompañando a empleados de la organización para aceptar y acomodarse a las transformaciones que se daban en la misma. Entonces en medio del proceso, ella misma se hizo la pregunta: “Estoy acompañando a otros para que asuman los procesos de cambio del grupo empresarial, ¿y estoy siendo yo feliz en el proceso?”.

PARA **ALGUNOS**
HOMBRES
EL EXAMEN
DE PRÓSTATA
ES UN TEMA
TABÚ...

PARA MUCHOS MÁS
ES UNA OPORTUNIDAD
PARA VIVIR
UNA VIDA PLENA
Y FELIZ.

El examen de próstata es un medio eficaz para la detección de este tipo de cáncer, una enfermedad que presenta cada año **6.500 y 8.000 nuevos casos en Colombia** y es la segunda causa de mortalidad por cáncer en la población masculina en el país.

Una detección temprana puede significar la diferencia entre la vida y la muerte.

Abril de 2015
Valeo SuperSalud
SOLUCIONES



EL HOSPITAL CON ALMA
Pablo Tobón Uribe

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

hptu.org.co

(CON TU MENTE) tendencias

La respuesta fue no, ya no quería formar parte del cambio de la organización, en su caso no porque no le gustara su trabajo, sino porque no le estaba dejando tiempo para sus hijos, y como siempre había soñado con ser mamá, tomó la decisión de dejar su empleo, aunque continúa como consultora externa, y hoy tiene más tiempo para compartir con sus niños. Para todos funciona distinto, algunos, como dice Ricardo, se lanzan al vacío sin saber cuál será el próximo paso, lo cual resulta más apasionante para este consultor, otros, por su parte, solo se sueltan cuando saben cuál es el paso siguiente; ninguna opción es mejor que otra, pero siempre conviene tener plan A y plan B, aunque no haya certezas •

PARA TENER EN CUENTA

Si está pensando en dar un giro en su carrera o trabajo, considere algunas cosas antes:

- ▶ Pregúntese cómo se ve en unos años, por aquí empezará a encontrar respuestas.
- ▶ Si fuera libre financieramente, ¿qué haría?
- ▶ Estime los costos mínimos para cubrir las necesidades básicas, dejando de lado lo no indispensable.
- ▶ Planee, revise sus ahorros, proyecte cómo vivirá un período (un año), mientras se ajusta a su realidad.
- ▶ Al emprender la nueva actividad, estudie para adquirir los conocimientos que le hagan falta.
- ▶ Resulta fundamental tener confianza en sí mismo y contar con el apoyo de la familia.

“El más afortunado, el más exitoso, es el que sabe lo que quiere, pero hay que trabajar para lograrlo y ser consciente de que no se puede tener todo al mismo tiempo”:
Ricardo Torres, consultor





FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

SERVICIO DE NEUMOLOGÍA CLÍNICA

*Respira con
tranquilidad,*

*nosotros te
cuidamos*

La Fundación Valle del Lili ofrece atención integral del paciente adulto y pediátrico que sufre de enfermedades respiratorias agudas y crónicas, en los procesos de trasplante pulmonar, prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación.



Procedimientos diagnósticos y terapéuticos de Neumología adulto y pediátrico

- Trasplante de pulmón • Fibrobroncoscopia, lavado bronquial y broncoalveolar, biopsia bronquial y transbronquial, abordaje endoscópico de cuerpos extraños en la vía aérea, broncoscopia en UCI e intubación oro y naso traqueal guiada por broncoscopia
- Broncoscopia intervencionista: Ultrasonido endobronquial (EBUS), procedimientos de resección endoscópica, stents endobronquiales • Toracentesis (punción pleural) diagnóstica y terapéutica (drenaje) • Biopsia pleural cerrada (con aguja)
- Polisomnograma sin CPAP • Polisomnograma con CPAP

Procedimientos de Terapia Respiratoria

- Terapia Respiratoria • Espirometrías • Difusión de monóxido de carbono • Prueba broncomotricidad específica (Metacolina)
- Oximetrías adulto y pediátrico • Electrolitos en sudor por clorhidrometría • Prueba funcional respiratoria IOS (oscilometría de impulso) • Medición de Presión Inspiratoria y Espiratoria Maxima con equipo portátil (PIM PEM) • Dinamometría



www.valledellili.org

• Tel: 680 5757 ext. 7449 - 7337 • Avenida Simón Bolívar, Cra.98 No. 18-49 • Cali - Colombia

(CON TU MENTE
a dúo)



ENAMORARSE LUEGO DE UN DIVORCIO

Hay que darse tiempo, sanar y prepararse. Una nueva relación podrá prosperar en la medida en que la anterior sea superada de verdad.

ASESOR
HAROLD ESTRADA V.
Psiquiatra, psicoterapeuta
familiar sistémico.

Cualquiera sea la causa, así no esté en duelo sino en euforia y se diga: ¡Al fin!, el divorcio debe ser elaborado, pues es un proceso que lleva a las personas a los orígenes de la pareja, a su desarrollo y a su fin, y enseña sobre la condición humana. Sirve para ser realista y meditar sobre el protagonismo propio en el divorcio, para así evitar la autoconmiseración, pues en pareja todo es de dos.

Por eso resulta vital no autovictimizarse, algo que desgasta las energías que se necesitan para analizar cómo se eligió al ex cónyuge; en qué se equivocó. Energías necesarias para analizar cómo fue el desarrollo de la pareja; dónde quedaron cabos sueltos y no fueron tomadas en cuenta pistas que revelaban la incompatibilidad y planteaban la necesidad de una separación concertada, benéfica para ambos y

para los hijos. Se trata de un análisis que permita cerrar un ciclo y adquirir paz interior, para, solo entonces, pensar en iniciar otra etapa más enriquecedora.

UN NUEVO AIRE

Una vez se recupera la serenidad, no importa el tiempo que tome, es posible empezar a considerar tener una nueva pareja. No hay que apresurarse ni dejarse dominar por la presión de los amigos, que quieren solucionar el problema presentándole a alguien. Solo cada quien sabe cuándo es el momento y cuál podría ser la persona indicada, cuando se sienta el alma en paz, libre de rencores. Esto no es como soplar y hacer botellas: si no se ha superado el duelo, no se embarque ni incluya a otro ser humano en una odisea de pésimo pronóstico.

Si el divorciado ha superado el duelo, la veteranía sirve para iniciar la relación con pie derecho, asertivamente y de una vez pone cimientos firmes que auguran un proyecto de vida duradero.

Es muy probable que el nuevo enamoramiento tenga salvadores criterios de realidad; claro, según la persona, porque otros no aprenden nunca y alcanzan a ajustar dos o tres separaciones más. Una joven mujer con un nuevo novio, tempranamente aparecido tras su divorcio, indicó al especialista que "se le corría la teja" por la vibrante pasión que le suscitaba, pero a diferencia del pasado cuando se casó ciegamente enamorada, esta vez esta estaba alerta y supo cortar a tiempo cuando el seductor mostró el cobre.

Hay otros panoramas, por ejemplo cuando el otro no ha estado casado, en este caso, si el novato entiende que la pareja es una empresa y aprovecha la experiencia del divorciado para formar una entidad con principios, valores, normas, hábitos y costumbres que rijan para ambos, será

 **Crece**
Hair Center
By **Dr. Triana**

TENER
CABELLO
YA NO ES UNA ILUSIÓN

Prevención, mantenimiento y recuperación



NeoGraft - FUE
MICROINJERTO
AUTOMATIZADO

Microinjerto Láser
Sin Cicatriz



Terapia con productos
RECUPERACIÓN CAPILAR



TOTAL HAIR
PREVENCIÓN
CAÍDA FUTURA

Calle 4 # 27 - 100 Hotel Karlo - Piso 4
B. San Fernando - Cali / Colombia
Tel: 524 2060 - Cel: 317 430 5062

www.crecehaircenter.com



Crece Centro Capilar
by Dr Triana



muy provechoso. Esta situación se denomina el “tercer estilo”, porque no se impone el estilo de ninguno de los dos, sino el de la tercera personalidad, la de la pareja. “Es importante que el experimentado sepa ‘entrenar’ en las lides conyugales al otro, sin dominarlo o someterlo”.

Otro panorama es el de dos separados, cuando hay que estar alerta para que ninguno traiga experiencias del pasado y haga comparaciones, pues cada relación es única. Entonces, deben desarrollar, más allá del amor romántico y sexual, el amor-respeto, que respeta la diferencia, acepta

la discrepancia, origina la dialéctica, permite el auto cuestionamiento y el desarrollo de la humildad. Con el amor-respeto surge una nueva y venturosa entidad de pareja, que además sirve para proteger a los volátiles amores romántico y sexual.

Así que el panorama es positivo, solo hay que ser inteligente y, sobre todo, no precipitarse, pues es tal la necesidad de hallar un asidero emocional, que algunos eligen mediante la falaz maniobra de “amor a primera vista” y cuando se van a convivir, aparece como “horror a segunda vista” •



¿CÓMO LLEVAR LAS COSAS CUANDO HAY HIJOS?

Cuando hay hijos y el divorcio es inevitable, la pareja debe buscar ayuda profesional para realizar una separación funcional. Las separaciones no tienen que ser una batalla campal; pueden ser protectoras de los hijos, siguiendo un protocolo:

- Convencerse que los padres no se divorcian; se divorcian los cónyuges.
- La separación funcional es un fenómeno de reproducción: de una familia biparental (padre y madre) salen dos familias monoparentales, la madre o padre cabeza de hogar.
- Definir los principios y normas que regirán ambas familias.
- Es importante comprometerse.



N°1
para el tratamiento
de cicatrices y estrías
en 17 países



"Tengo 34 años y soy profesora de yoga. En el último año noté que mi piel empezó a cambiar; estaba seca, con estrías y menos suave al tacto. Probé muchísimos productos costosos, pero ninguno daba buenos resultados. Coincidentalmente, un día probé Bio-Oil en una cicatriz y me gustó tanto su consistencia delicada y su aroma natural, que decidí usarlo en la cara. Ya llevo usándolo algunas semanas y no tengo palabras para describirlo. ¡De lo único que me arrepiento es de no haber comenzado a usarlo desde que nací! ¡Es perfecto!" Erin Moraghan

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



CUIDADO CON ESOS HÁBITOS EN APARIENCIA SALUDABLES

ASESORA ALEJANDRO RAMÍREZ
RESTREPO, deportólogo.

Algunos consejos se replican sin tener fundamento y crean conductas erradas.

Es normal que entre amigos y conocidos se pase la voz sobre aquellos trucos o consejos, en apariencia saludables, que se convierten en hábitos permanentes, al punto de que se nos olvida que cada metabolismo es diferente y que algunas de estas rutinas requieren del acompañamiento de un experto, en este caso de un nutricionista o un deportólogo.

Alejandro Ramírez Restrepo, deportólogo de Centros Especializados de San Vicente Fundación, explica algunos comportamientos catalogados como saludables y los desmitifica como creencias que han hecho carrera. Frente a estos, aconseja hacerle caso al cuerpo, interpretar los cambios y las sensaciones de este. “Muévase, haga ejercicio, aliméntese bien y asesórese de personas que sepan del tema”.



TENER FOBIA A LAS GRASAS

La grasa es fundamental en la reparación de tejidos como el nervioso. Por eso productos como el aguacate, el aceite de oliva, las nueces y almendras, que contienen omega3, son muy recomendados. “No se trata de escoger productos con cero por ciento de grasa, sino con grasas saludables”.

TOMAR AGUA TODO EL DÍA



La mayor parte del líquido que ingerimos se elimina, por eso es muy importante consumir 2.5 litros de agua al día. Se recomienda de 3 a 4 vasos de agua entre comidas y en lo posible no con los alimentos. No es cierto que el agua deba tomarse solo cuando se siente sed, ya que esta es una alerta de que el cuerpo se está deshidratando. En las mañanas se aconseja tomar el agua con un poco de limón, ya que este permite la fijación de vitaminas y la absorción de oligoelementos.

3



EXPONERSE MUCHO AL SOL

Aunque algunas personas creen que es bueno para obtener Vitamina D, Rodríguez asegura que lo más apropiado es hacerse un chequeo para determinar cómo están los niveles de Vitamina D, ser prudente con el sol y tener una dieta adecuada. "La exposición al sol debe ser regulada para evitar cáncer de piel y una cantidad de lesiones que son más delicadas que estar bajos de Vitamina D", resaltó.

4



CREER QUE LOS SUPLEMENTOS SON NECESARIOS

Los complementos y suplementos son para personas más activas que no puedan garantizar los micronutrientes necesarios y cuando hay pérdidas calóricas de 3.000 calorías por día. Lo correcto es primero evaluar el gasto calórico: cuanto está quemando con el ejercicio y cuando está consumiendo. "Cuando hay fatiga el organismo está pidiendo descanso, hidratación, comer bien", resalta el deportólogo.

por **Primera Vez** el azúcar light tiene **75% Menos calorías**



Incauca Light 75% es un azúcar mezclado especialmente con **STEVIA**, desarrollado por **INCAUCA** para ofrecer por **PRIMERA VEZ** la alternativa de endulzar alimentos y bebidas con **75% MENOS CALORÍAS** que si lo hiciera solamente con azúcar.

USO:

Endulce a su gusto con una o dos cucharaditas/sobres

AZÚCAR
20 CALORÍAS
por porción (5g)

INCAUCA LIGHT 75%
5 CALORÍAS
por porción (1,25g)



f HAZTE FAN:
Incauca Endulza tu Vida

🐦 SÍGUENOS:
@endulzatuvida

📷 SÍGUENOS:
@endulzatuvida



Endulza tu vida

(CON TU MENTE)
Tendencias

5



IR AL SAUNA REGULARMENTE

Si se hace moderadamente, más o menos, una vez a la semana, este puede ser un hábito saludable ya que es una forma de activar el metabolismo mediante el aumento de la temperatura corporal. Sin embargo, no debe hacerse en estado de enfermedad ni muy constantemente.

6



CONSUMIR MUCHAS FRUTAS

Lo recomendable es consumir de 3 a 5 porciones de fruta al día, preferiblemente frutas con un índice glicémico bajo o con alto contenido de fibra. Lo ideal es consumir, masticar y digerir esa fibra. Frutas como el banano, la papaya y la sandía se deben consumir moderadamente, debido a su carga glicémica.

7



COPITOS PARA LIMPIAR EL OÍDO

Los copitos se usan solamente en el pabellón auricular y no en el medio porque se expone la membrana a una posible ruptura o puede llevar a una pérdida de la audición.

8



FANÁTICOS DE LOS ABDOMINALES

Muchas personas establecen rutinas extenuantes de abdominales buscando tener un vientre plano, sin embargo, los expertos aconsejan que lo más apropiado para este fin es empezar por mejorar la alimentación.

9



REMATAR EL EJERCICIO CON CERVEZA

Muchas personas alardean de que tomar cerveza después de hacer ejercicio es saludable, pero la realidad es que esta produce acidosis alcohólica, un incremento de calorías por la cebada y el alcohol, que genera mayor deshidratación. Si quiere una cerveza, tómese la seis horas después de entrenar.

10



TROTAR EN EXCESO

Dependiendo de la persona y su estructura ósea, entre otras características, se aconseja solo trotar un 20% de la semana para no exponerse a una lesión.

TOMAR AGUA DESPUÉS DEL DEPORTE

Este hábito no supone algo contraproducente, excepto en algunos casos de personas que tienen cierta susceptibilidad y a los que puede generarles un dolor en el esófago. Lo ideal es tomar agua a la temperatura que va a estar normalmente, la ambiente es la mejor para ingerir líquidos.



Clínica
La Colina

Con el respaldo de Clínica del Country



AQUÍ ESTAMOS cuando lo mejor de los dos llega a ser uno.

Sabemos que la llegada de un hijo es el momento más importante en la familia, por eso nuestro equipo de especialistas en **Obstetricia, Neonatología y Pediatría** se compromete a hacerlo muy especial.



- El padre tiene la oportunidad de presenciar el parto según criterio médico.
- Sala privada para la familia con televisor en circuito cerrado para ver al bebé una vez está preparado para ser presentado.

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



PARA SABER MÁS

ES POSIBLE TRATAR LA DEPRESIÓN

Las enfermedades cardíacas, la depresión y el estrés pueden ser una combinación mortal, de acuerdo con investigadores de la Universidad de Columbia. La depresión es distinta de las variaciones habituales del estado de ánimo, y se caracteriza por una sensación persistente de tristeza durante dos semanas o más, que interfiere con las actividades laborales, escolares o domésticas. La buena noticia, es que hay tratamientos psicosociales y farmacológicos eficaces. Para resolver la depresión es fundamental la participación activa de las personas que la padecen y de sus allegados. El primer paso consiste en reconocerla y buscar apoyo.



60 %

MENOS DE POSIBILIDADES DE PADECER DEPRESIÓN TIENEN LAS PERSONAS QUE SE EJERCITAN DE FORMA REGULAR.

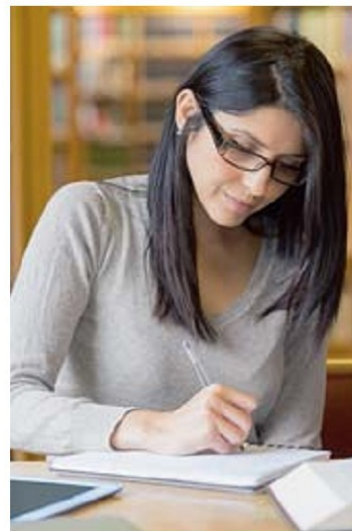
CALMAR AL BEBÉ, TIENE SU CIENCIA

Para ayudar a serenar a un bebé que llora, las madres saben por experiencia que cargarlo logra un efecto de tranquilidad inmediata, lo que confirma la revista Current Biology, al revelar que este hecho está neurológicamente conectado con la evolución biológica que ayudó a la especie a sobrevivir. En los brazos de la mamá, el lugar más seguro en el que puedan estar, los bebés experimentan seguridad y las madres pueden tener paz mental y felicidad al saber que su bebé se encuentra bien.



¿ADICTO AL MÓVIL? CAMBIE LOS HÁBITOS

Según un estudio publicado en la revista Personal and Ubiquitous Computing, los usuarios se enganchan a ciertos hábitos nocivos. Es preciso ser consciente de qué sentimientos impulsan acudir al móvil como pueden ser aburrimiento o ansiedad. Y lograr ser disciplinados para no activarlo en presencia de los niños o cuando se maneja.



EVITE PROCASTINAR SI VA A ESTUDIAR

- ▶ Si luego de estudiar cree haberlo olvidado todo, quizás no esté utilizando la técnica adecuada. Los investigadores de la memoria saben que la repetición aumenta la retención al largo plazo. Para ello, especialistas del área de neurociencia de la Universidad de Texas indican que luego de una clase en la mañana un estudiante puede recordar rápidamente lo que aprendió, luego, en la tarde, puede hacer un repaso rápido y antes de la próxima sesión puede hacer una revisión de nuevo.
- ▶ No procrastinar ayuda. Si es demasiada información, pártala en pedazos y repítala en voz alta, son otras estrategias.

(TEN EN CUENTA)

Para estudiar y memorizar, ser multitarea no ayuda. Apague la música y el TV. Esté alejado de internet por un tiempo.



CONTIGO

3

ACCIONES SON CLAVE AL MOMENTO DE UN TEMBLOR. AGÁCHESE, CÚBRASE Y AGÁRRESE.

LOS DESASTRES NATURALES PUE- DEN AFECTARLE A USTED Y A SU FAMILIA, IDENTI- FIQUE LOS RIES- GOS Y CORRÍJALOS

OBJETOS COLGANTES

Cuelgue espejos, cuadros y otros objetos pesados en ganchos cerrados. Asegure artículos valiosos colocando masilla o pegante gelatinoso.

IDENTIFIQUE LUGARES SEGUROS EN EL HOGAR

Para resguardarse en el momento de temblor y luego un espacio para reunirse cerca de su hogar después de que pare el evento.

APRENDA ACCIONES SALVAVIDAS

Tome un curso de primeros auxilios e identifique dónde está localizado el extinguidor de incendios.



Nunca es tarde para erradicarlos o disminuirlos, adoptando hábitos de vida saludable.

ASESOR JULIÁN VILLEGAS
Director Nacional de Gestión del Riesgo de Salud Cooameva

A veces se ejecutan acciones que generan riesgos para la salud, las cuales causan la aparición de enfermedades, haciendo que la calidad de vida se deteriore.

Los riesgos para la salud son las costumbres, circunstancias o condiciones que incrementan la probabilidad de tener una enfermedad o una complicación de la misma. Estos pueden generarse por el medio ambiente, la actividad laboral, condiciones genéticas y comportamientos como fumar, la baja actividad física, el consumo excesivo de alcohol, el uso de sustancias psicoactivas, el estrés, la promiscuidad, entre otros.

Además, la presencia de algunas condiciones de salud como la obesidad, la

hipertensión arterial o la diabetes no controladas, incrementan el riesgo de complicaciones, como la enfermedad renal, el infarto agudo de miocardio o la enfermedad cerebrovascular.

Los trastornos más frecuentes y que pueden evitarse o reducir sus complicaciones a través del tratamiento de los riesgos en salud, son el cáncer, la enfermedad cardiovascular, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la artrosis, las enfermedades del periodo perinatal, el VIH, la sífilis, entre otros.

PREVENCIÓN

Para evitar estos trastornos, se recomienda tener en cuenta los hábitos de vida saludable que como factores protectores, pueden

Te ayudamos a ver lo que siempre has querido!



Contamos con tecnología de vanguardia para ofrecerte los servicios diagnósticos más precisos y confiables.

Agenda con nosotros el examen oftalmológico que necesites:

No requiere autorización previa:

Para usuarios de Coomeva Medicina Prepagada

- *Biometría Ocular*
- *Campos Visuales*
- *Paquimetría*
- *Tomografía Corneal*
- *Topografía Corneal*

Requiere autorización previa:

Para usuarios de Coomeva Medicina Prepagada

- *Fotografía Ocular*
- *Angiografía Fluoresceínica*
- *Electrofisiología Ocular*
- *Sensibilidad al Contraste*
- *Ecografía Ocular*
- *RetCam 3 (para uso pediátrico)*
- *Microscopía Especular*

Sede Principal: Carrera 47 Sur No 8C-94

PBX: (2) 511 0200 opción 1

Línea gratuita nacional: 01 8000 933800

Página web: www.clinicaofta.com

E-mail: citas@clinicaofta.com

Cali - Colombia

Síguenos:    @clinicaofta

LAS CIFRAS

Julián Villegas afirmó que según estadísticas: “en la población adulta colombiana hay una prevalencia en sobrepeso del 50%, es decir, 1 de cada dos personas tiene exceso de peso”, lo que lleva a incrementar la probabilidad de sufrir enfermedades como la diabetes, que tiene una prevalencia de 2,6%*, o la hipertensión que tiene una prevalencia del 22,8%* con sus consecuentes complicaciones cardiovasculares además de la afección de los huesos y articulaciones por el sobrepeso que lleva a padecimientos como la artrosis. *Encuesta Nacional de Salud (2007).



En Coomeva Medicina Prepagada se hacen programas para la identificación temprana de los riesgos y, por tanto, prevenir las enfermedades.

reducir las probabilidades de presentar una enfermedad.

Estos son principalmente: no fumar, la práctica de una actividad física de manera regular, adoptar una nutrición balanceada y moderada, el uso del condón, tener una pareja estable, promover y mantener emociones positivas y acudir al médico de manera periódica para controles preventivos.

En Coomeva Medicina Prepagada se desarrollan programas para la identificación temprana de los riesgos y, por tanto, prevenir las enfermedades, dentro de ellos, Julián Villegas, Director Nacional de Gestión del Riesgo, de Coomeva, destacó que: “en las Unidades Integrales de Salud (UIS) se hacen varios programas para la detección temprana de los riesgos. Además, se realiza una estrategia de Gestión de Riesgo de Colectivos Empresariales en la que se evalúan los riesgos y se promueven acciones para mejorar la salud de las personas a través de actividades que se efectúan directamente en las empresas” ●



Sumate a la onda Saludable

ACEPTA EL RETO VITAL

Las frutas y las verduras dan variedad color y textura a las comidas, y constituyen una fuente fundamental de vitaminas, minerales y otros nutrientes.

Acepta el reto e incluye en tu día a día las frutas y las verduras.



-  COME SANO
-  MUÉVETE MÁS
-  CERO HUMO

VIGILADO Supersalud





GUÍA DE LA VACUNA

CONTRA EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)

El Ministerio de Salud y Protección Social decidió incluir en el esquema único de vacunación la vacuna contra el virus del Papiloma Humano (VPH).

¿QUÉ CAUSA EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO?

Hoy, se sabe que existe un virus que es una causa necesaria, pero no suficiente para esta enfermedad y se llama el Virus del Papiloma Humano (VPH). Todas las mujeres con cáncer de cuello uterino se han infectado por este virus pero no todas las mujeres con Virus del Papiloma Humano desarrollan cáncer de cuello uterino. Prevenir es clave.



EN EL MUNDO

- Se reportan 300 millones de infecciones por VPH sin anomalías detectables.
- 30 millones de verrugas genitales.
- 30 millones de displasia cervical de bajo grado (NIC I).
- 10 millones de displasia cervical de grado alto (NIC II/III).
- 500 mil casos de CCU, nuevos por año.

¿SON SEGURAS LAS VACUNAS?

Sí, lo son, algunas veces pueden producir inflamación o dolor en el lugar de la aplicación.

ENTONCES, ¿PARA QUÉ ES LA VACUNA?

Existen más de 100 tipos de VPH. La mayoría son inofensivos, pero algunos se asocian con un mayor riesgo de cáncer. La vacuna protege contra el VPH bajo riesgo (6 y 11) y VPH alto riesgo (16 y 18).

DOSIS

Para que sea efectiva deben aplicarse tres dosis.

- Primera dosis. Segunda dosis: a los seis meses. Tercera dosis: a los 60 meses (5 años). Así, el cuerpo adquiere la memoria que necesita para defenderse de este virus.

¿A PARTIR DE QUÉ EDAD HAY QUE VACUNARSE?

La vacuna está aprobada para su administración a partir de los 9 años de edad. Las personas jóvenes son las de mayor riesgo: el tiempo entre la infección inicial por Virus del Papiloma Humano y el desarrollo de cáncer cervical promedia los 20 años.

ES TIEMPO DE ADOPTAR Y MANTENER BUENOS HABITOS
ALIMENTICIOS PARA BUSCAR UN EQUILIBRIO EN TU VIDA
POR ESO, NUESTRO PLAN DE LEALTAD SALUD +
TE PRESENTA:

CUIDARSE SABEBIEN.

¿CÓMO GANAS?

Si eres usuario de Coomeva Medicina Prepagada
te premiamos por asistir al nutricionista con

• **400 PINOS** •

Además, si eres usuario de Coomeva Emergencia Médica CEM
y llamas a la línea de atención de Asistencia Médica
con nutricionista, te premiamos con

• **200 PINOS** •

Recuerda: la línea telefónica para asesoría
con nutricionista es 018000918082, opción 1.

Si aún no te has inscrito en nuestro
Plan de Lealtad Salud +, te invitamos a hacerlo
en <https://saludmas.pinoscoomeva.com>,
o llamando a la línea 018000 189992.



ASEGURE SU FUTURO

Con el nuevo seguro se podrán cubrir hasta seis cuotas de la factura de Coomeva Medicina Prepagada para que ninguna eventualidad ponga en riesgo el acceso al servicio de salud.

A partir de ahora los usuarios de Coomeva Medicina Prepagada tienen la posibilidad de adquirir un seguro especial a tarifas preferenciales, que les facilitará cubrir las cuotas de este servicio de salud en caso de que lleguen a quedar sin empleo —sin justa causa— si se trata de empleados, o en un evento de incapacidad total temporal, si se trata de profesionales independientes.

Coomeva Medicina Prepagada ofrece este servicio para el bienestar y seguridad de sus afiliados, gracias a una alianza con Coomeva Corredores de Seguros.

¿QUÉ CUBRE ESTE SEGURO?

En caso de desempleo, con este seguro se cubrirá el pago mensual de la factura de Coomeva Medicina Prepagada por seis meses. Si queda un excedente, este se podrá utilizar para cubrir el pago de los servicios públicos domiciliarios, facturas de tarjetas de crédito, celular u otras cuentas recurrentes.

Los afiliados también estarán protegidos en caso de sufrir un accidente que les ocasione hospitalización por un tiempo superior a 24 horas. Este seguro reconocerá una renta diaria de \$200.000 hasta por 30 días •

PLANES DE ASEGURAMIENTO*

	COSTO MENSUAL	COSTO MENSUAL
Plan A	Hasta \$800.000 mensuales por 6 meses	\$35.700
Plan B	Hasta \$500.000 mensuales por 6 meses	\$22.800

Contar con un servicio de salud es ganar en tranquilidad para usted y su familia. Coomeva Medicina Prepagada tiene a su disposición un completo portafolio con amplias coberturas y una gran red de especialistas, clínicas y centros médicos a nivel nacional.

La salud es un regalo maravilloso que no debe ponerse en riesgo. Garantice

ya su cobertura de salud y la de su familia. Adquiera su seguro de desempleo llamando a la línea nacional 01 8000 96 00 01 o escribanos al correo: seguros@coomeva.com.co

*Seguro de Accidentes Personales con anexo de desempleo e incapacidad total temporal otorgado por Ace Seguros.



Soluciones de Salud
PROGRAMA ODONTOLÓGICO

PODER EXPRESARLO TODO CON UNA GRAN SONRISA,
ES LA DIFERENCIA **ENTRE VIVIR LA VIDA Y DISFRUTARLA**



Endodoncia

Blanqueamiento
cosmético

Atención de
Urgencias
Odontológicas
a Domicilio*

Ortodoncia
correctiva
sin límite de edad

Tratamiento
para cáncer oral

Rehabilitación

Paquete
preventivo

Cirugía



Con nuestro
programa
Dental Élite

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

¿Lo quieres? **Lógralo con Coomeva**

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



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



ACTUALIZACIÓN DE DATOS

PALMIRA

Terapia Física y Terapia Respiratoria

María Del Pilar Tamayo G
Dirección: Cra. 30 38 61
Teléfonos: 2743757 / 300 6197461

Odontopediatría

Margarita Rosa Polanco Borrero
Dirección: Cra. 31 30 - 16 Cons. 201
Teléfonos: 2727058 / 2872076

Ortodoncia

Alberto Duran García
Dirección: Cra. 31 30 - 16 Cons. 201
Teléfonos: 2727058 / 2872076

CALI

Neurocirugía

Carlos Acevedo Velazco
Dirección: Av. 5A N 17 - 98 Cons.
402 Edificio Núcleo Profesional
Teléfonos: 6607339 / 3154333632

Oncología Clínica

Edda Marina Afanador De Ortiz
Dirección: Calle 5 A 43 - 14
Barrio Tequendama
Teléfonos: 5132510 / 5534568

Dermatología

Martha Inés Arias Escobar
Dirección: Calle 5 N 38 - 10
Cons. 601 consumedico
Teléfono: 5582816

Otorrinolaringología Pediátrica

Jorge Sebastián Escamilla Arrieta
Dirección: Av. 4 N 14 N - 38
Clínica de Otorrinolaringología
Teléfonos: 6675252 / 3147002895

Ginecología y Obstetricia

Ismael Alberto García Castro
Dirección: Calle 25 N 2 N - 57
Cons. 607 Clínica Nuestra
Señora de los Remedios
Teléfonos: 6672740 /
3155548526

Laboratorio Clínico

Genomics S.A.S
Dirección: Cra. 39 4-15
Teléfono: 4058317

Ortopedia y Traumatología Oncológica

Carlos Andrés Loes Restrepo
Dirección: Cra. 38 A 5 A - 100
Cons. 233 Torre A Centro
Medico Imbanaco
Teléfono: 6821000 Ext. 11233

Terapia Física / Terapia Respiratoria

Carmen Cilia Marchena
Góngora
Dirección: Calle 61 Norte 2
GN - 114
Teléfono: 3108292844

INGRESO

PALMIRA

Odontología General

Mary Luz Rodríguez Alzate
Dirección: Calle 30 30-53
Teléfono: 2077772 / 3182539487





SunFace®

PROTECCIÓN TOTAL Y EFECTIVA
PARA TODA LA FAMILIA



Fotoprotector

SunFace
KIDS
SPF 50

SunFace
CREMA TOTAL
SPF 100

SunFace
HYDROGEL
SPF 30

SunFace
CREMA COLOR
SPF 100

SunFace
GEL
SPF 45



Muy pronto

Nuestra nueva Sede Principal

*con los más altos estándares de calidad y seguridad,
es un regalo para Cali y Colombia.*

***Son cientos de manos que trabajan con amor
para cuidar y preservar la Vida.***

Conmutadores 518 6000 - 682 1000 - 382 1000
Cali, Colombia

www.imbanaco.com



**Centro Médico
Imbanaco®**
Vocación de Servicio