



CASAS DESDE:
\$ 540.811.000

**162 &
 166m²**
 área total construida incluye muros
 columnas y balcones

LA TRANQUILIDAD DE
ELEGIR LO MEJOR

ZONAS COMUNES:

Cancha grama sintética, salón social,
 gimnasio, sauna y turco.

Sector exclusivo a
 30 minutos de Medellín



www.grupociudadela.com.co

PBX: 604 2048 ext. 601 - 602 / CEL: 310 427 6679

*Estos espacios públicos serán entregadas al municipio de Rionegro. Esta es una imagen ilustrativa, la cual contiene una referencia de los espacios. Su diseño definitivo corresponderá a los planos del proyecto aprobados por la autoridad competente

Grupo Ciudadela
 Promotora de Proyectos

SALUD


COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

ISSN 1692 - 5556 Diciembre 2016 - Enero 2017 Edición 132

VIGILADO Supersalud

ESPERANZA
FRENTE
AL VIH
THERE IS HOPE FOR HIV

www.revistasaludcoomeva.com

 **Coomeva**
Medicina Prepagada



Servicios de alta complejidad médica

Línea única de atención:
(4) 444-1555

www.clinicaelrosario.com

Medellín - Colombia

Clínica El Rosario
Amor que acompaña y Servicio que Alivia

¿Qué es Alta Complejidad Médica en Pediatría?

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





Número 132
Diciembre de 2016 - Enero de 2017

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
Cooimea Sector Salud**
Gilberto Quinche Toro
Gerente General Medicina Prepagada
Jorge Alberto Zapata Builes
Dirección General
Xiomara Iveth Campo

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

Editora
Paula Lilián Henao Bermúdez

Coordinación editorial
Evelyn Catalina Morales Henao

Colaboradores
Marco Emilio Campo
Ana María Correa Montaña
Mabel Irina Calero Vargas
Alexandra Arango Rojas
Érika Ximena López Macías

¡FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO AÑO NUEVO!

Como es tradicional en este tiempo enviamos a todos nuestros afiliados, usuarios y a sus familias los mejores deseos para vivir una Navidad con felicidad, prosperidad y buena salud para comenzar un próspero 2017. Para Coomeva Medicina Prepagada siempre será motivo de alegría acompañar el cuidado de la salud de los colombianos brindando oportunidad y excelencia médica en cada atención, promoviendo hábitos saludables que permitan mejorar la calidad de vida.

En esta edición queremos, además, destacar el aniversario número 15 de Coomeva Emergencia Médica (CEM), nuestro servicio de atención médica domiciliaria, que consolida tres lustros de operación en el país, durante los cuales nos hemos esforzado por brindar a nuestros 90.191 afiliados completa atención en salud con personal altamente calificado, tecnología de punta, servicios integrales y procesos y procedimiento confiables.

Iniciamos en el año 2002 en Cali y Medellín, en el 2007 incursionamos en Bogotá, luego llegamos a Barranquilla en 2011, y en el año 2012, a Cartagena, siendo esta nuestra más reciente plaza. Tenemos como propósito cercano ampliar nuestra cobertura geográfica y tener presencia en cinco ciudades más. Este servicio incluye, entre otros, consulta médica, atención de urgencias y emergencias, orientación médica telefónica y traslado del paciente derivado de una atención.

Es así como compartimos con todos ustedes la alegría de la Navidad, el año nuevo y la celebración del cumpleaños de CEM. Extendemos a todos los lectores de nuestra Revista Salud el sentimiento festivo que nos embarga y los invitamos a cuidar su salud de manera muy especial en esta época de reuniones familiares y sociales, y fiestas en lugares públicos. Los invitamos a regalar amor y una gran sonrisa...



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

Macroeditora Revistas
Paula Andrea Montoya T.

Editora
Natalia Estefanía Botero C.

Diseño
Carolina Salazar

Periodistas
Isabel Vallejo Jiménez
Cristina Calle
María Isabel Abad
Daniela Granada
Ingrid Cruz

Fotografía
Shutterstock

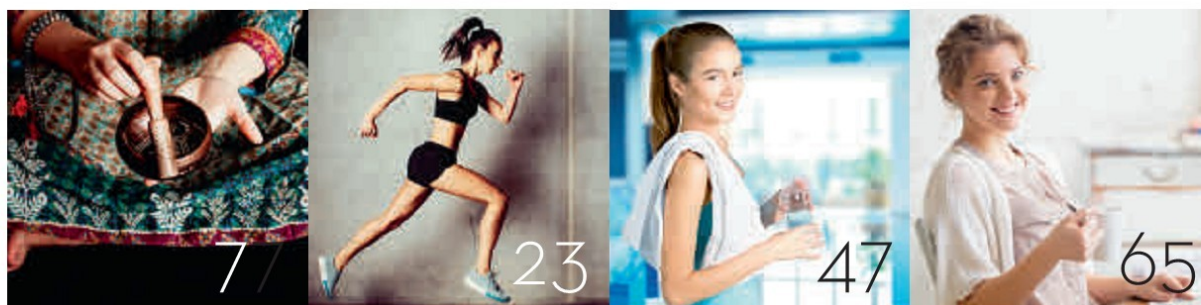
Comercialización
El Colombiano
Cali: 310 544 2354
marisolm@elcolombiano.com.co
Bogotá: (1)4156764 ext. 1504
Medellín: 312 202 7269
monicagr@elcolombiano.com.co
313 570 7356
mariapc@elcolombiano.com.co

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

Las ofertas de producto y servicio realizadas en los avisos publicados en la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Así mismo, los contenidos de los artículos que describen servicios, procedimientos o tratamientos que no estén incluidos en las coberturas que ofrece Coomeva Medicina Prepagada S.A. no obligan a la empresa a prestarlos a sus contratantes o a incluirlos dentro de cualquiera de sus planes y servicios. **Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción parcial o total bajo cualquier forma o sistema. © 2016**

CONTENIDO

Diciembre 2016 - Enero 2017



(CON TU MENTE)

- 8 Tendencias**
Ser feliz aquí y ahora.
- 12 A dúo**
Conviviendo en positivo con tu pareja.
- 18 Abuelos**
Más flexibles que alcahuetes.

(CON TU CUERPO)

- 24 Antes de**
Evite lesiones con una valoración.
- 28 Pequeños gigantes**
A la mesa sin peleas.
- 32 Por tu sonrisa**
Dientes sanos de madre a hijo.
- 36 Antes de**
El hígado, más frágil de lo que se cree.
- 40 Zoom**
A la diabetes.
- 44 Infografía**
Esperanza y control frente al VIH.

(CON TU MUNDO)

- 48 Ten en cuenta**
Propósitos: este año sí.
- 52 Tu generación**
Gimnasios, alternativas más allá del ejercicio.
- 56 Para ellas**
Sin hijos: decisión con plena convicción.
- 60 Tendencias**
La jubilación, hoja en blanco.
- 64 Pasatiempos**
Temas de salud.

(CONTIGO)

- 66 Antes de**
Prevención para cada etapa de la vida.
- 70 Institucional**
CEM: 15 años cuidando de tu salud.
- 72 Antes de**
El reto es cuidarse.
- 74 Directorio**
Ingreso de profesionales y actualización de datos.



SunStop®

PROTECCIÓN SOLAR DE USO DIARIO
PARA TODO TIPO DE PIEL



¿Cómo te quieres ver?
NO ES TIEMPO DE
ENVEJECER

NUEVO
OTZ 10

A N T I E D A D

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



R A D I A C I Ó N I R

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

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

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

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



www.pharmaderm.com.co

Pharmaderm & skindrug



NUEVO SERVICIO: HORARIO EXTENDIDO



CLÍNICA DE OFTALMOLOGÍA SANDIEGO

CONSULTA PRIORITARIA PARTICULAR

EN HORARIO EXTENDIDO

VIGILADO SuperSalud

Lunes a viernes de 7:00 am a 11:00 pm
Sábados de 7:00 am a 7:00 pm
Domingos de 9:00 am a 12:00 m

Más Información

Línea VIP: (57)(4) 320 25 49

**Aplican condiciones y restricciones*

www.clinicasandiego.com.co
 Cra. 43 No. 29 - 35 | Medellín - Colombia



Coomeva | Medicina Prepagada

CON TU MENTE

EMPLEAR LA MÚSICA Y SUS ELEMENTOS RÍTMICOS CON FINES TERAPÉUTICOS EN LOS PACIENTES ES EL OBJETIVO DE LA MUSICOTERAPIA.

EL DESARROLLO

Facilita y promueve la comunicación, el aprendizaje, la expresión y el movimiento, mejorando el bienestar general de la persona.

PROCESOS MOTORES

Influencia y actúa sobre emociones, valores y la creatividad de los seres humanos, estimulando la mente y los sentidos.

ES COMPAÑÍA

Es una terapia motivadora que, usada en ambientes médicos, ayuda a prevenir enfermedades como Alzheimer y favorece tratamientos de rehabilitación.

20

MINUTOS AL DÍA ESCUCHANDO MÚSICA ALIVIA EL DOLOR CRÓNICO PROVOCADO POR LA ARTROSIS, SEGÚN ESTUDIO DE LA UNIVERSIDAD DE FLORIDA, E.U.

SER FELIZ AQUÍ Y AHORA

Aunque la felicidad depende de cada persona y su experiencia, es posible buscarla en las pequeñas cosas para apreciar y vivir el presente.



ASESOR
ÓSCAR IGNACIO
GIRALDO
Psicólogo.

En este tema no se listan factores de riesgo ni síntomas, pues la felicidad como patología es inexistente. Palabras más, palabras menos, se define como “una forma en que nosotros calificamos los eventos en la vida”, explica Óscar Ignacio Giraldo, jefe del departamento de Psicología de la Universidad de Antioquia, en Medellín.

Cada quien experimenta la felicidad desde su perspectiva, desde lo que aprendió en su crianza, desde la consecución o no de su proyecto de vida, desde la necesidad de lograr las metas propuestas. Cada quien construye un mundo de emociones que se despliegan de ese sentimiento tan general, pero difícil de categorizar y también de definir.

“Las personas se mueven desde pers-

pectivas en sus contextos propios. Sería muy particular que alguien diera muestras de felicidad y alegría en un lugar donde ha ocurrido una tragedia o un momento difícil. Desde ese punto de vista, las reacciones están dirigidas por las situaciones y las contingencias grandes o pequeñas, como por ejemplo la obligación de ser feliz”, agregó el profesional.

Según el Estudio del Desarrollo Adulto, publicado por la Universidad de Harvard, E.U., en mayo de este año, la clave para tener una vida feliz reside, por ejemplo, en las relaciones de calidad que se cultivan, ya sea de pareja, de amistad o de familia. La investigación, que ha seguido por 78 años a más de 700 hombres y mujeres, advierte que muchas veces los seres humanos pueden engañarse con res-



pecto a lo que es importante hacer para llevar una vida que los haga felices.

SÍ ES ALCANZABLE

Ahora bien, los estudios sobre felicidad son relativamente nuevos, surgen desde finales de los años 90, de la mano de la llamada psicología positiva, una especialidad que, al contrario de las tendencias orientadas hacia la enfermedad mental, se centra en las fortalezas de las personas.

“Es muy importante que cada individuo aprenda a ser consciente del presente. Una gran parte del tiempo la mente se la pasa en el futuro y en el pasado y no en el aquí, en lo que está haciendo. Estar más atento a lo que nos rodea, a lo que nos pasa, a lo que nos comemos, a lo que realmente hacemos permite que miremos

mejor las cosas y aceptemos cada situación que sucede como un evento, que también pasará”, puntualiza Giraldo.

Es en esta ruta de adquirir conciencia, que se aprende poco a poco a encontrar la felicidad en las cosas simples y pequeñas, desde compartir un helado o un café con algún amigo o familiar, contemplar un paisaje, hacer una pausa en el trabajo para decir “te quiero” a la persona amada, agradecer por cada amanecer y contar las cosas positivas que se tienen. Al asumir esta actitud, resulta que la calidad de vida y el bienestar general de cada individuo tienden a mejorar. Puede considerarse, entonces, como un ejercicio diario, el de aprender “a estar donde está, en el aquí, no donde la mente lo quiera poner”. Haga la tarea y propóngase a vivir el presente.

TENGA EN CUENTA

El primer diagnóstico de felicidad para Colombia, realizado por el Departamento Nacional de Planeación (DPN), reveló, entre otros, que las mujeres son las más preocupadas con un nivel de 3,5 sobre 10 frente al 3,2 reportado en promedio por los hombres encuestados en todos los rangos de edad y de estratos socioeconómicos.



CLAVES PARA ALCANZAR LA FELICIDAD

Tal Ben-Shahar, especialista en Psicología Positiva, y autor del libro *Practicar la felicidad*, sostiene que esta actitud se puede aprender, del mismo modo que uno se capacita para esquiar o a jugar al golf: con técnica y práctica. El experto da seis consejos principales para sentirse afortunado y contento con la vida:

- 1 **Perdone sus fracasos, es más, icelémbrelos!** es imposible tratar de vivir sin errores y sin emociones negativas, forman parte de la vida. Obsérvelas y hágase cargo de ellas.
- 2 **Agradezca siempre por todo lo que recibe:** no dé lo bueno por hecho, haga el recuento de las bondades que recibe, desde la sonrisa de su hijo hasta que esté bien de salud.
- 3 **Manténgase en movimiento y activo:** basta con practicar un ejercicio suave como caminar a paso rápido durante 30 minutos al día o alguna actividad como jardinear o bailar.
- 4 **Simplifique en el ocio y el trabajo:** identifique qué es lo verdaderamente importante y concéntrese en ello. Evite compararse con los demás y actúe conforme a su plan de vida.
- 5 **Aprenda a meditar:** este sencillo hábito se aprende observando la respiración y disponiendo de momentos a solas. Combate el estrés y ayuda a ser consciente de cada momento.
- 6 **Practique una nueva habilidad, la resiliencia:** recuperarse de los altibajos o tragedias depende de su actitud y su estado mental, no de la cuenta corriente.

MEDICINA NUCLEAR MOLECULAR

PET-CT

El grupo de profesionales con más experiencia del suroccidente colombiano.

3.100 casos evaluados en **5** años.

Especialistas en diagnóstico temprano, seguimiento y evaluación pronóstica de:

- Cáncer •Enfermedades infecciosas •Enfermedades inflamatorias
- Enfermedades neurológicas •Enfermedades cardiovasculares



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Av. Simón Bolívar Cra 98 # 18-49
Citas al: 331 90 90 Ext: 3159
www.valledellili.org
Call Colombia

Síguenos en



Facebook



Twitter





CONVIVIENDO EN POSITIVO CON TU PAREJA

La medicina actual brinda posibilidades
para que las personas que viven conVIH
puedan disfrutar de una vida sexual
plena con su pareja.

*LIVING POSITIVELY
WITH YOUR PARTNER*

*Modern medicine provides people living with HIV with the
opportunity to have a normal sex life with their partner.*



ASESORA
MARÍA ANGÉLICA
MAYA
Infectóloga.

ADVISOR
MARÍA ANGÉLICA
MAYA
Infectious disease
doctor.

Nuestra sociedad conoce sus retos, los problemas que afronta, cuando estos llegan a las telenovelas, antes de eso están vedados, casi ocultos. En estos guiones aparecen, ya con más frecuencia, personajes que resultan infectados con el virus del sida, aunque la manera de presentarlo es a través de un drama en el que se debate cómo el personaje afrontará de ahora en adelante la vida. En la vida real, los avances de la ciencia médica han posibilitado que cualquier persona que adquiera la enfermedad, si es diagnosticada a tiempo, pueda vivir plenamente, incluso su vida sexual.

Los médicos le han llamado parejas discordantes al encuentro de una pareja donde hay un seropositivo y un seronegativo. Las hay en relaciones heterosexuales, homosexuales o bisexuales, y es relativamente frecuente que llegue hasta el consultorio de un médico para saber cómo pueden seguir con su vida. Algunos deciden romper toda la relación, otros continúan con la convivencia y olvidarse del sexo, y quedan quienes buscan alternativas para no alterar la cotidianidad.

La médica infectóloga María Angélica Maya explica que sí puede existir sexo seguro en una pareja discordante, aunque se deben aplicar dos premisas: hacer una terapia con antirretrovirales y usar siempre preservativo de manera correcta.

“El tratamiento del VIH logra que la cantidad de virus en la sangre se disminuya y en gran proporción. Está demostrado que cuando esa cantidad es muy baja, se disminuye el riesgo de transmisión. La cuantificación del virus en sangre se llama carga viral. Si la carga viral está bajita y se usa condón, el riesgo de infección baja considerablemente. Así, el

Our society is familiar with the challenges of AIDS and the problems that it entails when these issues appear on soap operas; but before this, these issues were hidden, almost completely removed from society. In these storylines, it is more and more common for characters that are infected with the AIDS virus to appear, yet the way in which the virus is presented is through a drama that deals with how the character will continue on in their life. In reality, the advances of medical science have made it possible for anyone that contracts the disease to live a full life if diagnosed on time, even a full sex life.

Couples where one partner is seropositive and the other is seronegative have been referred to by doctors as discordant couples. These couples are found in heterosexual, homosexual and bisexual relationships and it is quite common for the couple to visit an infectious disease specialist to learn about how to continue on with their lives. Some decide to completely end their relationship, others continue to live together and leave sex behind, and there are those that seek alternatives so as not to have to change the routine of their daily lives.

Infectious disease doctor, María Angélica Maya, explains that it is possible for a discordant couple to have safe sex, yet two guidelines should be followed: antiretroviral therapy should be started, which can take more than a year, and the use of condoms should always be applied correctly.

As the specialist explains, “HIV treatment works to reduce the quantity of the virus in the blood to a great scale. It has been proven that when virus levels are very low, the risk of transmission reduces. This is what is known as viral load, which can be measured by a test. If the viral load is

(CON TU MENTE a dúo)

sistema de salud le ofrece al paciente con una pareja seronegativa tratamiento anti-retroviral, y el gobierno les aprueba un número de condones por mes”, explica la médica infectóloga.

Hay que recordar que antes que algún seropositivo entre en una relación debe informarle a la pareja que es portador de la enfermedad, de lo contrario caerá en un delito que estipula la Ley. Al estar informado, en común acuerdo, deciden cuál es el camino que quieren tomar.

“He tenido pacientes que siguen su vida sexual común y corriente, y otros que deciden tener la vida juntos, pero sin sexo. Cuando la persona se da cuenta de que es positivo, entra en shock, algunos caen en negación y otros más en depresión, sin embargo, hay alternativas para seguir una buena vida. El tratamiento antirretroviral inhibe la carga viral, es decir la baja a lo mínimo, en más o menos 48 semanas a un año, pero se debe tomar toda la vida. El paciente debe entender que empieza una convivencia con la enfermedad”, dice la doctora Maya.

Uno de los puntos clave a tener en cuenta –según la especialista– es el uso del condón: “El condón debe usarse durante toda la relación sexual, en algunos casos no se usa en los juegos sexuales, lo que permite que compartan secreciones y se infecten; o se usan lubricantes que pueden poner poroso el preservativo e, incluso, hay quienes reutilizan el condón, de esa manera el riesgo de contagio es muy alto”.

Otro de los mitos que existe entre los ciudadanos es que la enfermedad solo está activa cuando se manifiesta, pero en realidad esta empieza desde el mismo momento de la infección. “Un día tienes relaciones sexuales con alguien que tiene VIH y te infecta, desde ese día las células van a ser atacadas por el virus, estas células se llaman CD4 y son muy importantes para evitar infecciones. El asunto es que la manifestación de esa anomalía se puede demorar muchos años, porque

low and a condom is used, there is no risk of infection. The patient’s healthcare system offers antiretroviral treatment to patients with seronegative partners, and the government grants them a certain number of condoms per month.”

Keep in mind that someone that is seropositive should inform their partner that they are a carrier of the disease before they begin a relationship. If they do not do this, they will have committed a crime that is mandated by law. Once the partner is informed, and having reached a mutual agreement, the couple then decides the path they want to take.

“I have had patients that continue to have normal sex lives and others that decide to share their lives together, but without sex. When someone finds out that they are positive, they go into shock, some go into denial and others become depressed. There are alternatives to help you live longer, however: antiretroviral treatment takes effect after about 48 weeks or one year. The patient must understand that they are beginning a new life, a life of living with the disease,” Dr. Maya states.

One key factor to keep in mind, according to the specialist, is the use of a condom. When studies or lab tests are conducted, all of the right measures and proper uses of a condom are applied, which are not applied in reality, “In foreplay, they are not used and yet discharge is prevalent; or lubricants are used that can make the condom porous and there are those that even reuse the condom, making the risk of transmission very high.”

Another myth that exists among society is that the disease is only active when it is detected, but in reality it begins upon the moment of infection. “Let’s say one day you have intercourse with someone that has HIV and you become infected, from this day forward the virus will attack your cells. These cells are called CD4 cells and are very important for fighting infections. The problem is that it can take several years to detect this irregularity. These cells have

Otro de los mitos que existe

es que la enfermedad solo está activa cuando se manifiesta, pero en realidad esta empieza desde el mismo momento de la infección.

Another myth that exists

among society is that the disease is only active when it is detected, but in reality it begins upon the moment of infection.

estas células se tienen que disminuir en gran medida, el cuerpo puede tener unas 1.200 células/mm³ y empieza a ser más vulnerable a infecciones generalmente cuando bajan a unas 350 células/mm³.

Nunca está de más recordar que hay que hacerse la prueba del VIH de manera periódica, sobre todo si se han tenido relaciones sexuales de riesgo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), a finales de 2014, 14,9 millones de personas estaban recibiendo terapia anti-retrovírica en todo el mundo, lo que representa el 40 por ciento de los 36,9 millones de personas que viven con el VIH/sida en el mundo. Con las terapias aplicadas en las etapas tempranas de la infección, es posible que las personas tengan una vida plena. Es importante, en este contexto, cuidar padecimientos asociados como el estrés, las adicciones o problemas psicológicos que puedan afectar la calidad de vida de cada paciente ●

to be greatly reduced as the body can have about 1,200 cells/mm³ and yet it generally only begins to be susceptible to infection when they lower to about 350 cells/mm³."

It is never too late to keep in mind that HIV tests can be taken periodically, especially if you have an open sexual lifestyle and if you engage in behavior that can put you at risk. According to the World Health Organization (WHO), towards the end of 2014, 14.9 million people throughout the world were on antiretroviral therapy, which represents 40% of the 36.9 million people in the world that are living with HIV/AIDS. When this therapy is started in the early phases of infection, people have the opportunity to lead normal lives. It is important for those living with this disease to take care of conditions that are related to it such as stress, addiction or psychological issues, which can affect the patient's quality of life ●





Antirretrovirales: tratamiento farmacológico que retiene la actividad de retrovirus como el del VIH.

Seronegativo: así se le llama a las personas que no contienen en su flujo sanguíneo los anticuerpos específicos de un agente infeccioso, especialmente los del virus del sida.

Células CD4: son un tipo de leucocitos, también llamados células cooperantes, que ayudan al organismo a luchar contra enfermedades y agentes infecciosos.

Seropositivo: es como se denomina a una persona que tiene en su sangre anticuerpos específicos de la infección.

Retrovirus: es un virus cuyos genes están codificados en ARN en vez de ADN, y por un proceso de transcripción inversa origina un ADN para comenzar la infección de las células. Causa enfermedades como algunos cánceres y el sida.



GLOSARIO

GLOSSARY

Antiretrovirals: pharmaceutical treatment that prevents the growth of retrovirus such as HIV.

CD4 cells: a type of leukocytes, also known as helper cells, that help the body to fight disease and infectious agents.

Retrovirus: a virus whose genes are codified in RNA instead of DNA, and through a process of reverse transcription, uses RNA to begin an infection in cells. They cause diseases such as some cancers and AIDS.

Seronegative: refers to a person that does not have the specific antibodies of an infectious agent in their blood stream, especially those of the AIDS virus.

Seropositive: refers to a person that has antibodies in their blood that are specific to the infection.



DOLOR PICAZÓN ARDOR

Existe una Nueva Línea que ayuda a suavizar
y refrescar las molestias de la zona anal externa

TBWA\

Por eso TENA creó la Línea TENA H, Toallas Húmedas
y el nuevo Gel Refrescante con componentes naturales
como Caléndula y Hamamelis, especializados en
suavizar y refrescar esas molestias. ENSÁYALOS.



Solicita una muestra gratis al 01 8000 524848 www.TENA.com.co

PRODUCTOS
DE CUIDADO
PERSONAL



ABUELOS: MÁS FLEXIBLES QUE ALCAHUETES

Lo ideal es que frente a sus nietos, ellos logren adaptarse a las situaciones, analizar las consecuencias y sean capaces de decir no cuando corresponde.

ASESORA
LAURA MIER LEÓN
Psicóloga, adscrita a
Cooameva Medicina
Prepagada.

El tiempo cada vez es más medido frente a las obligaciones y deberes que crecen exponencialmente, por eso los matrimonios dejan a sus pequeños hijos en las manos más confiables que encuentran: los abuelos.

Mientras que los miembros de una pareja que ahora disfruta a sus nietos, alguna vez fueron estrictos y severos como padres, ahora le han dado la vuelta a la vida y de esas épocas parece no quedar memoria, algunos, incluso, dicen entre risas que su labor primera es consentir a los nietos, complacerlos en lo que pidan. Este puede ser todo un problema para las familias modernas que, a fuerza de ausencia, delegan la crianza y las normas propias en terceros que, a veces, pueden pasarlas por alto.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que una cosa es ser flexible y otra muy distinta es ser alcahuete. La psicóloga



Laura Mier León aclara: “El concepto de flexibilidad tiene que ver con la capacidad para adaptarse con facilidad a las diversas situaciones que se presentan, en este caso un abuelo flexible es aquel que logra adaptarse a las diferentes situaciones, analiza consecuencias y es capaz de decir ‘no’ cuando corresponde y aprueba cuando considere pertinente”.

Con toda su experiencia de vida, el abuelo puede ser un aliado para los padres, a veces nublado por el apego a su hijo o por la necesidad de imponer disciplina a ultranza, es ahí cuando la flexibilidad puede ser importante en la crianza.

“El concepto de alcahuete hace referencia a encubrir acciones poco ‘lícitas’ y, en el caso de la crianza, tiene que ver con la permisividad frente a ciertas normas o límites establecidos previamente por los padres. Teniendo en cuenta esta información, los abuelos flexibles brindan aportes

Nuestra mejor imagen es la satisfacción de nuestros pacientes

Resonancia Magnética General y Especializada

Corporal total, cerebral y espinal avanzada, funcional cerebral, próstata, mama, corazón, pediátrica, técnicas avanzadas en RM osteomuscular y resonancia fetal.

Tomografía multicorte de 64 canales

Cardiología no invasiva y vascular periférico

Prueba de esfuerzo, MAPA, holter, electrocardiograma basal, consulta de reprogramación de marcapasos, consulta por medicina especializada cardiología o electrofisiología, consulta por medicina especializada vascular periférico.

Ecocardiografía

Adulto y pediátrico modo M y bidimensional con doppler a color, dinámica con ejercicio y farmacológica y ecocardiografía transesofágica.



@sanvicentefund
 /sanvicentefundación
www.sanvicentefundacion.com

IATM,
un Instituto de
San Vicente
Fundación

Número Único: (4) 448 44 81
 • Sede La 80 • Sede Poblado • Sede Hospital • Sede Ciudad del Río
 • Operamos el servicio de Resonancia Magnética en centros
 especializados de San Vicente Fundación Rionegro
www.iatm.com.co • Medellín Colombia



6

DE CADA 10 NIÑOS QUE VIVEN CON SUS PADRES, CONVIVEN EN FAMILIAS GRANDES QUE CUENTAN CON ABUELOS, TÍOS Y PRIMOS, SEGÚN EL MAPA MUNDIAL DE LA FAMILIA 2015.

positivos a la crianza de los nietos porque tienen la posibilidad de establecer normas y cumplirlas, pero también la posibilidad de llegar a acuerdos y darle privilegios al niño después de que cumpla alguna tarea que le haya sido asignada. En cambio el abuelo alcahuete facilita el privilegio y no exige cumplimiento de la tarea o del deber, lo que no facilita la crianza, porque un niño o adolescente puede llegar a pensar que puede alcanzar algo sin esforzarse lo suficiente”, asegura la experta.

LA EQUIDAD

Este tema de los límites impuestos por los padres a sus hijos a veces es burlado, no solo por algunos abuelos, sino también por tíos o hermanos mayores. Lo cierto es que hay encontrar un equilibrio sin dejar de mostrar una figura de autoridad.

En palabras del pediatra Juan Enrique Ángel, “el menor necesita saber cuál es el

camino que debe andar, y no solo los niños, ese es un modelo que se sigue durante toda la vida. Cuando el menor sabe a quién seguir, va a ser más seguro y tendrá un rumbo”.

Según la psicóloga Laura Mier León, “dentro de la crianza es importante que los niños perciban a sus padres como figuras de autoridad. Esto se logra cuando hay balanza entre la comunicación, el afecto, el establecimiento y el cumplimiento de normas”.

Por esto, cuando los padres no muestran coherencia entre lo que dicen y hacen, además de acrecentarse las escenas de grosería y pataletas, puede traer como consecuencia que los menores empiecen a relegar la orden, acudiendo rápidamente a la figura permisiva, los abuelos o tíos, para sentirse respaldados cuando no quieran cumplir con las normas que los padres fijaron como autoridad •

TRES CLAVES PARA SER ALIADOS

- 1. Coherencia:** es importante que los abuelos y otros miembros de la familia no desautoricen a los papás siendo permisivos frente a las normas acordadas para evitar problemas de comunicación.
- 2. Fijar límites:** es fundamental que los pequeños no perciban a sus progenitores como carentes de autoridad, o que en el hogar no se cumple lo que sus padres establecen.
- 3. Más calidad que cantidad:** en estos tiempos en los que el tiempo con los hijos es más reducido, hay que buscar relaciones de calidad y mayor apertura para que los abuelos sean aliados y compañeros de ruta.

CON REGLAS ES MEJOR

Es importante que los abuelos eviten problemas con sus hijos en la crianza de los nietos. Es recomendable que tengan en cuenta:

- ▶ No criticar las decisiones de la casa, de la convivencia ni tampoco imponer reglas.
- ▶ Evitar sacrificar sus espacios como viajes y salidas por el cuidado de los nietos.
- ▶ Establecer claramente con sus hijos los horarios de cuidado y negociar en caso de que se necesite.
- ▶ Aconsejar a sus hijos cuando se lo pidan, pues ellos muchas veces prefieren mantenerse al margen de segundas opiniones.
- ▶ Recordar que existen límites, aunque no hagan parte del esquema autoritario.



Encontrar
el ritmo de
tus emociones

Momentos que te llenan de
bienestar interior

Somos **especialistas** en el cuidado del **sistema digestivo**, por eso buscamos que te sientas **bien por dentro**.

 **INSTITUTO GASTROCLINICO**

Nos preocupamos por
tu bienestar interior

VIGILADO Supersalud



444 66 00

www.institutogastroclinico.com
instituto@gastroclinico.com.co
Medellín - Colombia.



(CON TU MENTE)
vida actual

PARA SABER MÁS

LÍMITE A LOS VIDEOJUEGOS



Un reciente estudio del Hospital del Mar y el Instituto del Salud Global de Barcelona denominado *Video gaming in school children: How much is enough?* encontró que los niños, entre 7 y 11 años, que dedican dos horas a la semana a los juegos de consola mejoran sus habilidades motoras; en tanto que los que ocupan nueve o más horas al frente de la pantalla ven disminuidas sus habilidades sociales y están más propensos a tener conflictos con otras personas. Los investigadores del estudio publicado en la revista *Annals of Neurology* precisan que los videojuegos no son buenos ni malos por sí mismos, sino que el tiempo invertido en esta actividad es el factor determinante.



7,5%

AÑOS MENOS, EN PROMEDIO, VIVEN LAS PERSONAS QUE TIENEN UNA PERCEPCIÓN NEGATIVA DE SU PROPIO ENVEJECIMIENTO, SEGÚN LA OMS.

EL NUEVO ATLAS DEL CEREBRO EN INTERNET

El Instituto Allen para la Ciencia del Cerebro, en Seattle, E.U., creó un detallado mapa digital del órgano central del sistema nervioso. Para crear este nuevo atlas, que se puede consultar por cualquiera en internet (www.brain-map.org) se realizó un estudio extensivo por cinco años, que fue publicado en *The Journal of Comparative Neurology*. Un aporte que representa un avance en la comprensión de la anatomía y la actividad genética del cerebro.



HÁBITOS QUE AYUDAN A PROLONGAR LA VIDA

Según el estudio *Men born in 1913 followed to age 100 years*, publicado en el *Scandinavian Cardiovascular Journal*, dejar de fumar, mantener niveles saludables de colesterol y no exceder las cuatro tazas de café al día son prácticas cotidianas que ayudan a ser más longevos y vitales.



CLAVES PARA IDENTIFICAR A UN NARCISISTA

- ▶ Investigadores revelaron nuevas características de las personas centradas en sí mismas que demandan atención. En el estudio *Self-focused and feeling fine: Assessing state narcissism and its relation to well-being*, publicado en *Journal of Research in Personality*, aseguran que existen sutilezas para identificarlos como que no se dejan guiar, aunque piden dirección frecuentemente.
- ▶ Además cambian citas concertadas sin razón, no creen que las reglas sean para ellos y las cambian u "olvidan" seguir las a propósito. Se dedican a molestar a otros en formas desconcertantes y reaccionan con gran sensibilidad al rechazo y a la crítica.



(TEN EN CUENTA)

Mantener horarios fijos para ir a la cama, dormir lo justo y comer liviano en la noche son tips que ayudan a conciliar el sueño.



CON TU CUERPO

40%

DEL PESO DE UNA
PERSONA LO DA SU
MASA MUSCULAR.

LA MOTRICIDAD NACE EN LA CAPACIDAD DEL SER HUMANO PARA PRODUCIR MOVIMIENTOS DESDE UNA PARTE HASTA EL TODO. PUEDE FORTALECERSE.

DESDE PEQUEÑOS

La primera manifestación se da en la infancia, en el juego, y al desarrollarse va tornándose más complejo con los estímulos y experiencias vividas.

SE RELACIONA

Los problemas en el cerebro, la médula espinal, en los nervios periféricos, músculos o articulaciones pueden deteriorar su funcionamiento.

UNOS Y OTROS

La motricidad fina (movimientos precisos) y la gruesa (más drásticos y fuertes) pueden mejorarse con ejercicio, aun después de padecer daños en el sistema nervioso.



EVITE LESIONES CON UNA VALORACIÓN



La valoración que se realiza antes de comenzar una actividad física es clave para garantizar el cuidado de la salud.

ASESOR WINSTON TOBÓN OCHOA Deportólogo, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada.

La actividad física produce muchos beneficios, solo si se realiza de forma adecuada. Para lograrlo, se debe comenzar por una evaluación previa que permita mantener la seguridad y salud de la persona que decide ejercitarse o practicar algún deporte.

De esta manera, para determinar sus condiciones de salud antes de iniciar el ejercicio, es necesario adelantar una valoración previa que indique su capacidad física, resistencia y potencia.

Este chequeo determina los umbrales de cada quien, estipulados según la medida del consumo de oxígeno cuando se realiza ejercicio. Es decir, cuántas series y repeticiones puede llegar a hacer una persona, sin que se afecte su salud e integridad física.

“Esta herramienta reduce la probabilidad de tener un accidente cardiovascular, mientras se practica ejercicio. Además, facilita el diagnóstico de patologías que contraindiquen la rutina deportiva”, señaló el deportólogo Winston Tobón Ochoa.

Antes de probar la capacidad física de alguien, se hace una exploración del historial médico, lesiones anteriores y hábitos alimenticios. Después de tener esta información clara, se valoran las condiciones físicas, a través de un análisis general del desarrollo, particularidades del aparato locomotor y grado de fuerza y flexibilidad.

La valoración previa es muy útil para saber cómo practicar deporte de forma

saludable, teniendo en cuenta las particularidades de cada persona. Con este análisis se logra consolidar un plan de ejercicios según determinadas necesidades.

Cualquier persona debe someterse a esta evaluación antes de iniciar un proceso de actividad física. Sin embargo, es más relevante que hombres mayores de 55 años y mujeres de más de 55, realicen esta prueba, pues a partir de estas edades aumentan los riesgos cardiovasculares y musculares.

“Si se comienza a hacer deporte sin conocer los límites, se pueden acarrear graves consecuencias como diversas lesiones y pérdida de la capacidad respiratoria. La valoración previa evita este tipo de inconsistencias”, indicó Tobón.

Es importante realizar este chequeo de forma rutinaria, pues el cuerpo está en constante transformación y sus condiciones varían continuamente. Este examen asegura que una persona está preparada realmente para ejercitarse sin problemas. Además, permite identificar falencias o puntos débiles, que pueden mejorarse si se utiliza el ejercicio, dando lo mejor de sí y luchando por obtener los mejores resultados de esta actividad.

Como dice el refrán, “es mejor prevenir que lamentar”. La valoración previa entrega información sobre el estado del cuerpo. Es una especie de guía de esos cuidados que se deben tener mientras se hace ejercicio. Es una hoja de ruta para saber con qué recur-

(CON TU CUERPO
antes de)

100%
SE DISPARA EL RIESGO DE
INFARTO CARDÍACO EN LOS
LLAMADOS ATLETAS DE
FIN DE SEMANA.

sos se cuenta y en qué se debe trabajar más.

Esta herramienta pretende proteger la salud y que el deporte sea un agente de cambio positivo para todo aquel que lo practique.

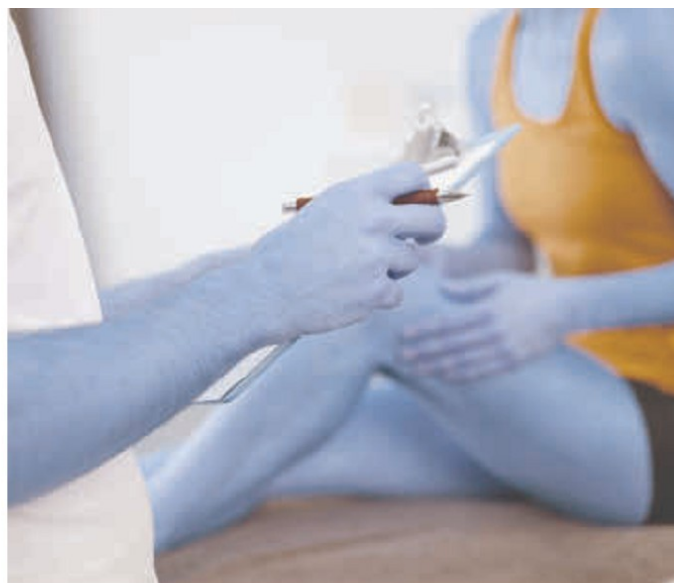
¿PARA QUÉ HACER DEPORTE?

Antes de elegir un programa de ejercicios, es necesario definir con qué objetivo se desea iniciar esta actividad. Es decir, si es solo por salud o si la meta realmente es bajar de peso hasta llegar al ideal.

Es importante comprender que una rutina de ejercicios puede ser repetida de la misma manera por dos personas, pero sus resultados serán muy diferentes. “Es muy bueno que las personas accedan a la asesoría de un especialista en el tema, que les ayude a fijarse metas particulares, basadas en necesidades propias”, señaló el preparador físico Sergio Delbasto.

Para adelgazar, el plan deportivo debe basarse en ejercicio cardiovascular, apoyado en una estrategia alimenticia que permita eliminar toxinas y aquello que al comer atrofia el cuerpo.

Si la clave es la salud y se trabaja por una figura atlética, la rutina de ejercicios debe ser más compleja, fusionando trabajo cardiovascular y muscular. Asimismo, la alimentación juega un papel fundamental en este caso, y debe estar apoyada en hábitos saludables como dormir bien, posturas correctas, entre otros ●



TENGA EN CUENTA ESTAS CLAVES AL EJERCITARSE

1 Excederse en la carga o en el tiempo al ejercitarse es una de las causas más frecuentes de lesiones deportivas. También sucede cuando se hace una rutina de forma inadecuada, por lo que es importante contar con la supervisión de un entrenador calificado.

2 Algunas personas, por falta de tiempo o desconocimiento, se sumergen en la rutina sin hacer un calentamiento previo. Dedicar un tiempo para calentar los músculos, especialmente los que estarán involucrados en la sesión, minimiza el riesgo de lesión.

3 Si se lastima, deje de practicar la rutina de forma inmediata. Seguir ejercitándose puede causarle más daño. Aunque la molestia o el dolor sea pequeño, lo mejor es reducir la inflamación. El reposo con terapias de frío y calor son la mejor alternativa.

4 Un plan adecuado de nutrición, de acuerdo con el tipo de ejercicio, garantiza un mejor resultado. Dejar de comer antes de la sesión o no reponer fuerzas después, en vez de lograr los resultados esperados, puede generar fatiga muscular y cansancio general.



www.hpto.org.co
Fundación de 2016

SOMOS FUNDACIÓN
SIN ANIMO DE LUCRO
DONA

POR TI, CRECEMOS CON EL ALMA

Para brindarte una atención integral, de alta calidad, con personal idóneo y humano, dispuesto a servirte con el Alma.

NUEVA TORRE A

- Servicio de Hospitalización
- Unidad de Cuidados Intensivos - UCI
- Unidad de Cuidados Especiales - UCE
- Nuevos quirófanos
- Servicio de urgencias adultos y pediátricas
- Servicios complementarios



ESTÁNDAR DE ORO
EN LA SALUD MUNDIAL



EL HOSPITAL CON ALMA
Pablo Tobón Uribe

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

hptu.org.co

A LA MESA SIN PELEAS

La hora de comer puede convertirse en un campo de batalla entre padres e hijos. Establecer límites es clave.

ASESORA

DIANA MARCELA ÁLVAREZ VARGAS
Pediatra, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.

Los niños, en los primeros años de vida, crecen muy rápido y construyen su cuerpo, justamente, con todos los alimentos que consumen. Si estructuran su cuerpo con alimentos saludables crecen a mayor velocidad, tienen defensas más eficientes y se enferman menos, su desarrollo psicomotor es óptimo y por tanto tienen una mejor capacidad para aprender y ser sanos y productivos en la edad adulta.

Además, en los primeros tres años de vida, según el tipo de alimentación consumida, se organiza el metabolismo para el resto de la vida. Con la alimentación durante el embarazo y los primeros dos años de vida, se programa la presencia de enfermedades metabólicas graves como la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial, hipercolesterolemia, infartos y accidentes cerebrovasculares en las siguientes décadas de la vida.





CON TU CUERPO pequeños gigantes

Para que los padres logren crear hábitos saludables es importante que reconozcan cuál es su estilo de alimentación: controlador, indulgente, pasivo, o receptivo. El más propicio es este último (Ver recuadro Padres receptivos).

Pero la comida es más que los alimentos, también son los rituales asociados y la posibilidad de compartir en familia. Por esta razón, los niños deben comer en la mesa en compañía para que aprenden a disfrutar mejor la textura, el sabor y color de los alimentos, estar libre de distracciones (televisión y otros aparatos electrónicos), y aprender a través del ejemplo en un espacio de comunicación, sin estrés ni presiones.

FRUTAS Y VERDURAS

Si los padres desean que los niños coman alimentos ricos en vitaminas, como frutas y verduras, deben dar el ejemplo y comer suficiente cantidad de estos alimentos en la mesa en compañía de sus hijos. Los niños aprenden más por imitación, que por recomendación o imposición.

En el plato de comida de niños y adultos debe servirse al menos cinco colores diferentes en cada una de las tres comidas principales. Para lograr consumir las vitaminas necesarias para estar saludable, se debe ofrecer al menos tres porciones de frutas y dos de verduras al día.

Los niños aceptarán mejor diferentes frutas y verduras si están expuestos a estos alimentos desde antes de nacer. Si durante el embarazo y la lactancia la madre come variados vegetales y frutas, el bebé a través del líquido amniótico y la leche materna, estará expuesto a estos sabores que estimularán sus papilas gustativas para que los acepte mejor cuando inicie la alimentación complementaria.

Cuando esta inicia entre los cuatro y seis meses, se debe ofrecer al niño diversas verduras y frutas en presentaciones que van desde licuados hasta sólidos, de acuerdo con el desarrollo del niño, permitiendo que, sin presiones, este los toque, los lleve

CON TU CUERPO pequeños gigantes

a la boca, los saboree y se familiarice con los sabores y las texturas de las frutas y las verduras nuevas.

Si los niños no quieren consumir frutas o verduras no se deben obligar. Tampoco es bueno usar chantajes o premios, pues el niño puede comer a regañadientes, pero lo que realmente aprende con esta conducta es a alimentarse por un sacrificio en función del premio.

Es más estimulante que se les permita hacer elecciones, preguntándoles: “¿Quieres un banano o una manzana?”.

EL DULCE

La mayoría de los alimentos, en especial los carbohidratos y frutas frescas, tienen la cantidad de azúcares naturales requeridas para brindar la energía necesaria para todas las actividades diarias de los niños.

En general, antes del año no se recomienda adicionar azúcar, miel de abejas o panela. En niños menores de un año el azúcar añadido a las comidas puede favorecer la presencia posterior de diabetes. Ofrecer miel de abejas antes del año aumenta el riesgo de padecer una enfermedad muy grave llamada botulismo.

El azúcar simple de los dulces o golosinas es adictivo, porque favorece la liberación de neurotransmisores de placer o de euforia en el cerebro y da la sensación de saciedad fácilmente. El niño que come dulces con frecuencia, nunca tiene hambre a la hora de las comidas principales, es aparentemente inapetente, rechaza más los alimentos saludables y padece más de caries dental.

No se prohíben los dulces a los niños, pero sí se deben ofrecer opciones saludables como deliciosos postres elaborados con frutas y alimentos ancla (alimentos que cumplen alguna función para el crecimiento y desarrollo del niño).

Es más nutritivo, por ejemplo, una bolita de helado con cara de muñeco de nieve con ojos de uvas, nariz de fresa y boca de durazno, que una chocolatina. Haga el intento •



¿QUÉ EVITAR?

En la alimentación de los niños no se deben considerar:

- ▶ Productos de escaso valor nutritivo como golosinas, refrescos en caja o botellas, paquetes de papas fritas (tienen mucha sal), u otros productos empaquetados (tienen muchos preservativos).
- ▶ Alimentos salados, ahumados o muy dulces.
- ▶ Alimentos excesivamente grasosos (quesos curados, embutidos, fritos).
- ▶ Galletas y tortas industriales.

PADRES RECEPTIVOS

Los padres receptivos son aquellos que guían la alimentación del niño, están atentos a las señales de hambre/saciedad de ellos, establecen límites definiendo siempre ¿qué come el niño, cuándo come y dónde come?

Esto quiere decir que los niños tendrán mejor hábito de alimentación si sus padres:

- ▶ Los alimentan cuando tienen hambre.
- ▶ No los obligan a comer cuando manifiestan plenitud.
- ▶ Confían en que los niños solo comen la cantidad que su cuerpo necesita.
- ▶ Hablan positivamente sobre los alimentos y dan ejemplo comiendo saludablemente.
- ▶ Definen horarios para las comidas y meriendas.
- ▶ No ofrecen nada diferente de agua entre comidas y meriendas (esto permite que a la hora de comer tengan hambre).
- ▶ Ofrecen variados alimentos saludables en forma divertida o atractiva en cada comida.

¿Por qué es importante **la información que nos suminstras** al momento de tu llamada para **solicitar nuestro servicio?**

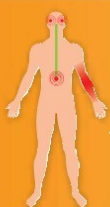
La atención en salud se clasifica de acuerdo a un estándar nacional llamado **TRIAGE** suministrado por el Ministerio de Salud Colombiano y de acuerdo a este se brinda atención oportuna según cada caso. En **CEM**, nuestro personal realiza esta clasificación de acuerdo a la información que nos facilitas.



Prioridad I **Emergencia**

Requiere atención inmediata. La condición clínica del paciente representa un riesgo vital y una alteración de la integridad física, funcional o psicológica comprometiendo la vida del individuo y haciendo necesaria la atención inmediata.

- Alteraciones del estado de conciencia
- Dolor en el pecho con factores de riesgo (Género Masculino, mayores de 55 años, Diabetes, Hipertensión y cigarrillo)
- Convulsiones
- Dificultad para respirar
- Heridas con abundante hemorragia
- Fractura expuesta (con exposición de tejidos)
- Traumas múltiples
- Hemorragia en gestantes



Prioridad II y III **Urgencia**

Evento de aparición súbita que no implica riesgo para la vida o integridad del paciente, quien se encuentra estable desde el punto de vista fisiológico, sin embargo, requiere de atención oportuna para que no empeore la condición hacia un rápido deterioro, o incrementar el riesgo para la pérdida de un miembro u órgano, probablemente requiere un examen complementario.

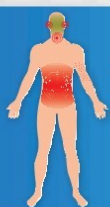
- Fractura cerrada (no hay exposición de tejidos)
- Crisis hipertensivas
- Dolor abdominal agudo (de aparición reciente)
- Diabetes (alteración en los niveles de azúcar)
- Heridas menores que requieran sutura
- Intoxicaciones que no comprometan la vía respiratoria
- Quemaduras grado I-II sin compromiso de la vía respiratoria
- Crisis asmática
- Dolor Extremo
- Dolor abdominal en gestante



Prioridad IV **Consulta Prioritaria**

Servicio considerado de baja complejidad pero que requiere de algún grado de prioridad. El paciente presenta condiciones médicas que no comprometen su estado general, ni representan un riesgo evidente para la vida o pérdida de un miembro u órgano.

- Diarrea o vomito con síntomas de deshidratación.
- Crisis migrañosas
- Dolor abdominal con signos de alarma (fiebre, escalofrío)
- Tos fuerte, resfriado, congestión nasal con dificultad respiratoria



Prioridad V **Consulta**

Son situaciones de salud no complejas o relacionada con problemas agudos o crónicos de salud que no comprometen la vida del paciente y no representa un riesgo evidente en la funcionalidad de miembro u órgano y cuya atención podría realizarse por consulta externa.

- Dolores de más de 3 días de evolución no incapacitante
- Dolor de cabeza sin signos de alarma (fiebre, escalofrío, vómito)
- Diarrea sin deshidratación
- Fiebre sin síntomas de alarma (escalofrío, dolor, vómito).
- Dolores musculares no incapacitantes
- Resfriado común



DIENTES SANOS DE MADRE A HIJO

Garantizar una buena salud bucal de por vida empieza en el vientre de la madre. Hay que cuidarse de enfermedades periodontales y mantener una alimentación equilibrada.



ASESORA

LILIANA MARÍA ORTIZ Odontopediatra,
adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.

Cuarenta semanas son relativamente pocas en la vida de una madre, pero son definitivas en la vida de su hijo. Por eso, todos los cuidados, por acción o por omisión, que la madre gestante logre tener en este período fundamental, repercutirán en la salud, no solo del bebé, sino del hombre o la mujer que potencialmente ellos serán.

Dentro de estos cuidados hay unos relacionados con la salud dental. Por ejemplo, es importante que la madre gestante esté libre de caries dental y de enfermedades periodontales pues puede haber una transmisión al bebé de las bacterias presentes en estas enfermedades.

Por otro lado, la higiene dental de las madres en embarazo debe ser muy buena, pues se ha evidenciado relación entre la enfermedad periodontal y el parto prematuro de los bebés. Como las madres gestantes muchas veces tienen náuseas o vómitos, esto puede producir caries dental, por lo tanto se recomienda que después de los vómitos se laven los dientes y hagan enjuagues de agua con bicarbonato para mejorar el ambiente oral, consumir una dieta con poca azúcar y utilizar chicles endulzados con xilitol (no más de 3 al día) para reducir el riesgo de caries dental.

Las mujeres embarazadas pueden aportar minerales y vitaminas importantes para la salud dental de su hijo en formación, tales como vitamina A, B, C, D, calcio y fósforo. En particular, la vitamina D ayuda a desarrollar huesos y dientes sanos en el bebé y por esta razón, las mujeres en embarazo, deben exponerse diez minutos al sol todos los días que ayuda a activarla.

El consumo de ácido fólico es siempre recomendado mediante un suplemento (desde antes del embarazo) o a través de una dieta rica en espinacas, acelgas, frutos secos, carne, productos lácteos y pescado.

Queremos brindarle una atención preferencial

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



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

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

VIOLANDO SUPERALUD

Clínica Medellín
Comprometidos con tu salud

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

(CON TU CUERPO
por tu sonrisa)



Además de esto, la madre gestante debe comer legumbres, frutas y leguminosas, tales como lentejas, frijoles y garbanzos.

Pero así como puede beneficiar la salud dental de su hijo, puede perjudicarla con medicamentos que alteran la formación de los dientes. Por eso, todo medicamento que piense tomar, debe ser consultado previamente con su ginecólogo o médico tratante.

Dentro de los cuidados es importante que se abstenga de consumir bebidas estimulantes, licor o fumar cigarrillo. No solo porque su cuadro de salud general repercute indirectamente en la del niño, sino porque los consumos nocivos pueden acarrear daños neurológicos en el bebé.

Una vez el bebé nace, hay alguien más a quien proteger. En estos primeros cuidados, es importante limpiarle las encías, la lengua y el paladar, con una gasa limpia o con un cepillo de silicona y con agua. Esto debe hacerse suavemente y puede hacerse en la hora del baño.

A los cuatro y seis meses de edad comienza la erupción dental, cuando esto ocurre, el bebé babeará más y se meterá la mano a la boca constantemente pues la erupción de los dientes produce una inflamación en las encías lo cual hará que le dé

sensación de picazón. Para controlar esto puede dársele al bebé un rasca encías o una zanahoria, ambos fríos para contrarrestar la inflamación. En este momento no debe aplicársele al niño anestésicos tópicos pues su uso está contraindicado para menores de dos años, a no ser de que sea en un caso estrictamente monitoreado por el pediatra u odontopediatra.

A LAVAR LOS DIENTES DEL BEBÉ

De acuerdo con las guías de la Academia Americana de Odontología Pediátrica se recomienda el uso de crema dental con flúor dos veces al día, pero de manera dosificada, es decir, crema dental con flúor con concentración de 1100 ppm, cuyo tamaño debe ser similar a un grano de arroz para niños menores de 3 años edad y de un grano de arveja para niños de 3 -6 años, como muestra la imagen anexa de la Guía de la Academia Americana 2015-2016.

Cuando el niño desee cepillarse el solo, debe dársele crema dental sin flúor y cuando los padres vayan a repasar su cepillado hacerlo con la crema dental con flúor. La dosificación es fundamental: debe ser la recomendada ●

ESTOS BUENOS HÁBITOS SE RECOMIENDAN

- ▶ Es importante que la madre gestante esté libre de caries dental y de enfermedad periodontal, pues puede transmitir al bebé las bacterias presentes en las enfermedades.
- ▶ Como las gestantes a veces tienen náuseas o vómitos, esto puede producirles caries dental. Se les recomienda lavarse los dientes y hacer enjuagues de agua con bicarbonato para mejorar el ambiente oral.
- ▶ De acuerdo con las guías de la Academia Americana de Odontología Pediátrica se recomienda el uso de crema dental con flúor dos veces al día, pero de manera dosificada.
- ▶ Cuando el niño desee cepillarse solo, debe dársele crema dental sin flúor y cuando los padres vayan a repasar su cepillado hacerlo con la crema dental con flúor.
- ▶ Los controles médicos y odontológicos durante el embarazo y el primer año de vida del bebé son muy importantes para una adecuada salud oral durante toda la vida.
- ▶ Dental Elite de Coomeva Medicina Prepagada ofrece controles preventivos y muchos beneficios más.



**Inicia el nuevo año con
con la mejor salud visual!**

FEMTO 28

**La tecnología láser
más avanzada para:**

- Corrección de Miopía.
- Hipermetropía y Astigmatismo,
en combinación con
el Excimer Láser Amaris 750S.
- Tratamiento para la Presbicia.
- Cirugía de Catarata Asistida por Láser.
- Cirugía para Queratocono.
- Trasplante de Córnea.

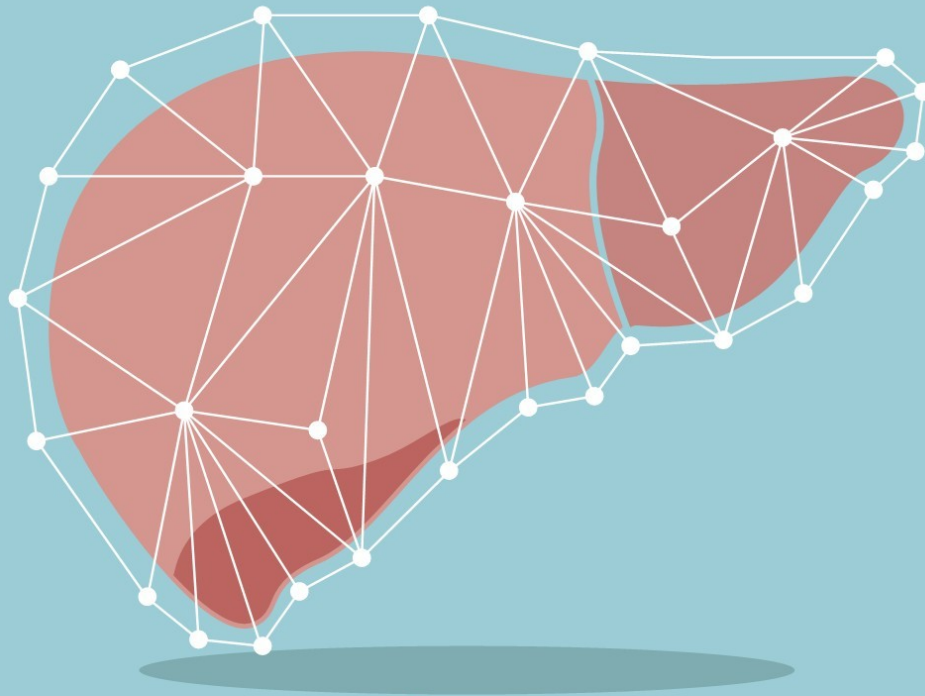
**Disponible en Colombia
únicamente en nuestra Clínica.**

Sede Principal: Carrera 47 No. 8C-94
Teléfono: (2) 511 0202 / Móvil: 317 641 8889
citas@clinicaofta.com
www.clinicaofta.com
Cali - Colombia

   @clinicaofta



SC6139-1



EL HÍGADO, MÁS FRÁGIL DE LO QUE SE CREE

Cada vez hay más casos de hígado graso,
por esto se recomienda evitar el consumo
de bebidas alcohólicas y la ingesta de
tratamientos herbales sin supervisión.

ASESOR JUAN CARLOS RESTREPO - Hepatólogo.

No es gratuito que los boxeadores, cuando la pelea arrecia, dirijan golpes contundentes al hígado. Es un órgano vital y cuando duele puede doblegar a los más grandes cuerpos. Sin embargo, los mayores daños no los recibe de afuera, vienen directo por la alimentación, por descuidos como el exceso de grasa, de alcohol, de azúcares, de sales.

El hígado es el órgano más grande del cuerpo, más complejo y más activo. Sus funciones son vitales para que el cuerpo siga andando. Entre ellas están la filtración de sangre que le llega por el tracto digestivo, protege de las infecciones y ayuda a eliminar la sangre bilirrubina, fruto de la descomposición de células rojas. Ya se conoce la vieja y pegajosa canción de Juan Luis Guerra, La bilirrubina, claro que a nadie se le sube por el amor sino por no cuidar el hígado.

Los daños a este órgano vienen por actividades que a veces se nos vuelven cotidianas. Primero por el uso excesivo de alcohol, lo que daña y destruye las células del hígado, lo que termina deteriorando sus funciones, acumulándose grasa en el mismo —lo que se conoce como hígado graso—, se inflama y termine en cirrosis, que no son más que cicatrices, que pueden ocasionar la muerte.

La segunda razón es la automedicación. Algunos pensarán que solo se trata de tomar una pastillita para el dolor de cabeza o para el malestar general, aunque aquí pueden entrar suplementos vitamínicos, herbales o para bajar de peso, todos esos que están tan de moda y que se usan sin supervisión de un médico independiente que no tenga en ellos el objetivo de un negocio. El hábito de ingerir este tipo de “medicamentos” puede llevar a una falla hepática o a una intoxicación seria del hígado.

Según Juan Carlos Restrepo, hepatólogo, profesor y coordinador del Grupo de Trasplante de Hígado de la Universidad de Antioquia, para cuidar el hígado hay que evitar “la ingesta de bebidas alcohólicas, productos herbales no licenciados, la automedicación y el



excelso de harinas, azúcares y grasas”. Restrepo aclara que hay personas que pareciera que pueden abusar de las grasas o los azúcares, pero tarde o temprano el organismo termina rechazando tales abusos y cada vez es más común encontrar jóvenes que sufren de hígado graso.

“Si a alguien le diagnostican un mal como hígado graso debe asistir al hepatólogo para que se le indique si hay o no inflamación del órgano y de esa manera buscar las causas, porque pueden variar de paciente a paciente. He visto casos de personas que no tomaban bebidas alcohólicas, pero quizá su dieta se inclinaba a los fritos, esto termina en una indisposición. Hay que recordar que todos los cuerpos son distintos y que algunos están más dispuestos a enfermarse que otros”, dijo Restrepo.

Uno de los riesgos más grandes con el hígado graso o la cirrosis es caer en un cáncer, que en la mayoría de los casos es devastador y actúa con rapidez. Hay otras enfermedades como la hepatitis A, B y C, que se debe al consumo de alimentos contaminados, obesidad, reacciones alérgicas o por transmisión sexual.

Entre las recomendaciones dadas por los expertos, están el consumo de cinco raciones de fruta y verdura al día —siempre fresca y bien lavada—, agua, una dieta balanceada y evitar el sobrepeso •

Retimax®

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

¿Hidratas tu piel todos los días?



VIVE UNA EXPERIENCIA en el cuidado de tu piel



INNOVACIÓN DERMATOLÓGICA

www.skindrug.com.co

Pharmaderm & skindrug



SunFace®

PROTECCIÓN TOTAL Y EFECTIVA
PARA TODA LA FAMILIA



NUEVO
OTZ 10
ANTIEDAD

Protección UVA/UVB  Radiación Infraroja



R A D I A C I Ó N I R

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

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

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

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



www.skindrug.com.co

INNOVACIÓN DERMATOLÓGICA

Pharmaderm & skindrug





ZOOM A LA DIABETES

Prevención y concientización
son los aliados para controlar los niveles
elevados de azúcar.

La diabetes es una enfermedad crónica e irreversible del metabolismo, que se desencadena cuando el páncreas pierde su capacidad de producir suficiente insulina o cuando el cuerpo no logra utilizarla con eficacia.

La insulina es la hormona encargada de transportar la glucosa de los alimentos hacia las células, donde se transforma en la energía vital para el organismo. Cuando esto no sucede en su ciclo normal, el azúcar se acumula en la sangre hasta alcanzar niveles perjudiciales

para la salud, deshidrata las células y deja el organismo sin combustible.

Esta condición médica es una de las cuatro enfermedades no transmisibles (ENT) que requieren intervención de carácter prioritario por su alta prevalencia. Para ello, la Organización Mundial de la Salud con el Programa de Diabetes, enfoca sus esfuerzos en “prevenir esta enfermedad siempre que sea posible y, cuando no lo sea, reducir al mínimo sus complicaciones y mejorar la calidad de vida”.

422 millones
DE PERSONAS EN EL MUNDO PADECEN DIABETES, Y SOLO LA MITAD ESTÁN DIAGNOSTICADAS.

TIPOS DE DIABETES

LA DIABETES TIPO 1 - JUVENIL

No puede prevenirse. Se da por una predisposición genética que destruye las células encargadas de producir insulina, de manera permanente e irreversible.



EN LA DE TIPO 2 el cuerpo sí es capaz de producir insulina, pero no logra usarla con eficiencia. Por lo menos el 90% de los pacientes diabéticos son de este tipo y su aparición está asociada con el sedentarismo, el sobrepeso y los malos hábitos alimenticios.



CON AMBOS TIPOS DE DIABETES SE PUEDE VIVIR UNA VIDA NORMAL, LARGA Y SALUDABLE. PERO, EN GRAN MEDIDA, DEPENDE DEL COMPROMISO DEL PACIENTE CON SU BIENESTAR Y SU FUTURO.



VIVIR CON LA ENFERMEDAD

El punto de partida es tener un diagnóstico a tiempo y comprender que una vez diagnosticada no hay marcha atrás. Un buen tratamiento incluye:

- ▶ Monitorear los niveles de azúcar.
- ▶ Llevar una dieta saludable.
- ▶ Aplicar o tomar la insulina si lo requiere, y como lo indica el médico.
- ▶ Evitar el cigarrillo.
- ▶ Hacer ejercicio.
- ▶ Controlar la tensión arterial.
- ▶ Visitar con regularidad al especialista.

EN LOS NIÑOS

La preocupación mayor es que la diabetes tipo 2 solía aparecer solo en adultos, pero con la popularización de la comida chatarra, los refrescos y comidas azucaradas se incrementó la aparición de la patología en niños. Es importante que los padres de familia y educadores tomen conciencia para que transmitan a los niños hábitos alimenticios saludables y tengan una vida rodeada del deporte.

En el 2030
LA DIABETES SERÁ LA SÉPTIMA CAUSA DE DEFUNCIÓN EN EL MUNDO.

1,5 millones
DE PERSONAS MURIERON COMO RESULTADO DE LA DIABETES EN 2012.

En el sitio Revistasaludcoomeva.com puede obtener más información sobre la diabetes.

Fuentes: Organización Mundial de la Salud - American Diabetes Association

(CON TU CUERPO
vida actual)

PARA SABER MÁS

DETRÁS DE LA TESTOSTERONA

Tradicionalmente, los altos niveles de la hormona esteroidea clave en el desarrollo sexual masculino se habían asociado con la falta de altruismo en este género. El estudio *Testosterone, aggression, and generosity in human males*, publicado en la revista *Proceedings of The National Academy of Sciences*, concluyó que la testosterona promueve en ellos comportamientos orientados a alcanzar un estatus social más elevado, lo que significa que está relacionada con actitudes agresivas, pero también con otras generosas. "Puede causar en los hombres un comportamiento prosocial, es decir, que beneficie a otros, por lo que tiene un papel más complejo en la conducta humana del que se creía".



PROBIÓTICOS EN LECHE MATERNA

- ▶ Investigadoras de la Universidad Nacional aislaron microorganismos presentes en la leche materna que contienen un potencial para mejorar el sistema gastrointestinal de los recién nacidos. Además se trabajó a partir de materia fecal para observar no solo la relación que estas bacterias tuvieron con el nacimiento y la madre, sino también para medir su impacto positivo.
- ▶ "Somos un microbioma, y por eso queremos darle a entender a la gente que es necesario incluir los probióticos en la dieta de los niños para que tengan buena digestión, se eviten las alergias y la irritabilidad en el colon", aseguró Olga Inés Montoya Campuzano, docente de la Escuela de Biociencias, e investigadora.



13%

DE LA POBLACIÓN EN COLOMBIA, ENTRE LOS 12 Y 65 AÑOS, ES ADICTA AL CIGARRILLO, SEGÚN LA ENCUESTA NACIONAL DE SITUACIÓN NUTRICIONAL EN COLOMBIA.

CUIDADO CON DOSIS DE ANTIINFLAMATORIOS

Los siete antiinflamatorios no esteroideos más usados en el mundo (ibuprofeno, diclofenaco, naproxeno, indometacina, ketorolaco, nimesulide y piroxicam) están relacionados con "un mayor riesgo de hospitalización por insuficiencia cardiaca". Así lo indicó una investigación del Proyecto SOS publicada en la revista *British Medical Journal*, que analizó datos de pacientes de cuatro países europeos durante 10 años. Es importante evitar automedicarse y cuidar la dosis.



CALIDAD DEL AIRE, VITAL PARA LA SALUD

La contaminación del aire aumenta el riesgo de padecer infecciones respiratorias agudas y recurrentes, así como enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares. Según la OMS el 90% de las muertes relacionadas con este asunto se producen en países pobres y de ingresos medios.

(TEN EN CUENTA)

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) anunció que América se convirtió en la primera zona del mundo declarada libre de sarampión.



Su visión en manos expertas



Nuestros Servicios

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

Pide tu cita

Oftalmología



266 00 22

Optometría



444 44 47

Convenio institucional:



/SantaLuciaOSL



/CalidadEnVision



/SantaLuciaOSL



/SantaLuciaOSL

www.osl.com.co

ESPERANZA Y CONTROL FRENTE AL VIH

El Día Internacional de la Acción contra el Sida se conmemora el primero de diciembre de cada año para dar un mensaje de vida.

ASESORES: OMS, ONUSIDA E INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

**15,8
millones**

de personas en el mundo infectadas por el VIH recibían terapia antirretrovírica a mediados de 2015

El VIH destruye los glóbulos **blancos** que combaten las infecciones y daña el sistema inmune.

Esto lo pone en **riesgo de contraer infecciones graves** y ciertos tipos de cáncer.

Se transmite a **través de relaciones sexuales** sin protección, por el **uso compartido de agujas** y la **transfusión de sangre contaminada**.



Llegar a un diagnóstico de VIH es cada vez más fácil y rápido. Basta con analizar una muestra de sangre tomada **mediante un pinchazo en la yema del dedo**. El resultado se obtiene en solo **10 minutos**.



UNA PERSONA CONTAGIADA **PUEDA LLEVAR HOY UNA VIDA NORMAL** GRACIAS A LOS DIAGNÓSTICOS Y TRATAMIENTOS AVANZADOS. ESTO PERMITE QUE SEA VISTA COMO UNA **ENFERMEDAD CRÓNICA TAL COMO LA HIPERTENSIÓN O LA DIABETES.**



28 millones

De nuevas infecciones podrían prevenirse a 2030 con la ampliación de un tratamiento antirretrovírico y de opciones preventivas.

En las primeras semanas que siguen al contagio, **las personas pueden no manifestar síntomas**, y otras presentar una afección de tipo gripal.

A medida que la infección avanza Se pueden presentar otros signos y síntomas como **inflamación de los ganglios linfáticos, pérdida de peso, fiebre, diarrea y tos.**

No hay cura para la infección por el VIH, pero los fármacos antirretrovíricos pueden controlar el virus y ayudar a prevenir su transmisión.

Los medicamentos ya no tienen que consumirse 3 a 5 veces al día, basta con una sola dosis diaria. Estos fármacos generan menos toxicidad y efectos adversos.

35%

han disminuido las nuevas infecciones entre 2000 y 2015 y un 24% las muertes gracias a los esfuerzos internacionales que llevaron a plantearse las metas de los Objetivos de Desarrollo del Milenio relacionadas con el VIH.

Entre 2 y 15 años

Puede tardar en manifestarse el Sida en un paciente.

MITOS

Sobre este tema existe desconocimiento, en seguida algunas formas de contagio que no son reales:



Los besos, las caricias, darse la mano, tocarse o masturbar a la pareja.



Las lágrimas, el sudor, la saliva, la tos o los estornudos.



Convivir con personas que tengan el virus.



Compartir objetos de uso común, la ropa o alimentos, duchas, baños, piscinas.

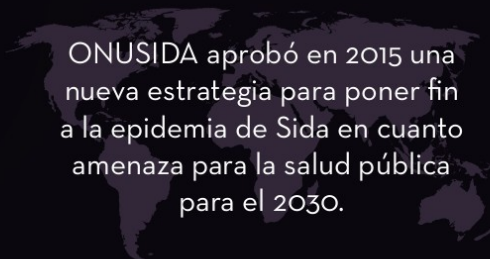


Mordeduras o picaduras de animales, mosquitos u otros insectos.



EN COLOMBIA

302 casos de muertes por VIH en todo el país se han presentado entre enero y julio de 2016, según el Instituto Nacional de Salud.



ONUSIDA aprobó en 2015 una nueva estrategia para poner fin a la epidemia de Sida en cuanto amenaza para la salud pública para el 2030.

(CON TU CUERPO
radiografía)

PIEL SECA

La aplicación de jabones abrasivos, bañarse con agua caliente y tener antecedentes de dermatitis atópica o alergias respiratorias causan esta condición.

3

KILOS ES EL PESO APROXIMADO DE LA PIEL DE TODO EL CUERPO HUMANO. ES EL ÓRGANO MÁS GRANDE, PESADO Y VISIBLE DEL ORGANISMO.

ASESORA MARGARITA VELÁSQUEZ
Dermatóloga de la Universidad de Antioquia

LA PREVENCIÓN

Es importante evitar productos para el cuidado cutáneo que contengan componentes irritantes como perfumes y colorantes y aplicarse cremas humectantes, jabones muy suaves o limpiadores para el cuerpo. Una alimentación deficiente, deshidratación, exceso de exposición al sol o a climas agresivos y tabaquismo son otras causas de su aparición.



SU ASPECTO

La piel seca es una manifestación que se da por causa de la no humedad en el cuerpo. Se percibe con descamación y pequeñas grietas hasta enrojecimiento, inflamación, así como tirantez y picazón constantes. El cuadro de resequedad depende de la localización de la misma. La edad, por ejemplo, es un factor implacable en este tema, pues con el envejecimiento este órgano experimenta cambios naturales que la vuelven más vulnerable.

2 a 3

VECES AL DÍA ES RECOMENDABLE HUMECTAR LA PIEL EN LAS ZONAS RESECAS MÁS AFECTADAS.

(TEN EN CUENTA)

Las zonas más afectadas por la resequedad son las manos, pies, rodillas, codos y cara, debido a su exposición al ambiente.

El hipotiroidismo puede causar resequedad, pues las glándulas dejan de sudar o de producir la grasa natural que la humecta y protege.

Visitar al dermatólogo si la persona siente picazón, si la resequedad le impide dormir, o si presenta heridas o llagas abiertas de tanto rascarse.



CON TU MUNDO

4

HORAS, COMO MÍNIMO, DURA EL PROCESO DE DIGESTIÓN COMPLETO. ESTO DEPENDE DEL TIPO DE ALIMENTOS QUE SE INGIERAN.

MEDIANTE LA NUTRICIÓN EL ORGANISMO REALIZA PROCESOS METABÓLICOS CON LOS OBJETIVOS DE ALIMENTARSE, CRECER Y, POR LO TANTO, DE FUNCIONAR DE MANERA ÓPTIMA.

TOMAR LÍQUIDO

Mantenerse hidratado ayuda a conservar equilibrados los niveles de oxígeno en sangre. El agua permite eliminar toxinas del cuerpo.

DESDE LA MAÑANA

Desayunar le da al organismo todo lo que necesita para restablecerse tras el ayuno nocturno y controlar la saciedad en el día.

BUEN EJERCICIO

Practicar ejercicio facilita la digestión, el tránsito intestinal y mejora la tolerancia a la glucosa beneficiando el tratamiento de enfermedades como la diabetes.

ESTE AÑO SÍ

Desde el primero de enero empieza a correr el tiempo para alcanzar los propósitos de 2017, los cuales deben tener un polo a tierra para que se puedan lograr.

ASESOR
PASTOR GARCÍA
Coach de vida.



(CON TU MUNDO
ten en cuenta)

Después de la alegría y el jolgorio de las fiestas decembrinas, viene el silencio, la calma del año nuevo, que se presenta como la posibilidad de que cada persona lleve a cabo sus propósitos, construya sus sueños.

Dentro de los agujeros que se hacen antes de que empiece el año nuevo y que se relacionan con los propósitos para el año siguiente, está el de las 12 uvas, en el que se se come una de estas por cada deseo o meta que define cada persona.

El coach de vida Pastor García, recomienda hacer la actividad de la lista negra y la lista blanca. En la primera, se escribe lo negativo, lo que incomodó en el año que termina, la cual se quema en una vela o fogata antes de que llegue el nuevo año. Y en la segunda, se escriben los propósitos para el que comienza.

“En esta actividad se relaciona lo negativo con lo positivo, por ejemplo, puedo escribir en la lista negra: ‘fui poco tolerante con mi familia’, y en la lista blanca apuntar: ‘voy a ser más tolerante y amoroso con los miembros de mi hogar’”, indicó Pastor García.

¿CÓMO ALCANZAR LAS METAS PROPUESTAS?

Para poder alcanzar las metas y que no se esfumen en el tiempo como si fueran pompas de jabón, García afirmó que

“estas deben ser reales, medibles y alcanzables. No se pueden plantear cosas como ‘quiero viajar a la luna o a Marte’”.

Además, señaló que se puede hacer el mapa del tesoro o de los sueños, en el cual se usan recortes de revista que den cuenta de los propósitos, como una casa o un carro que nos gustan, y junto a ellos se les deben poner fechas que indiquen cuándo se deben lograr, pero sin estresarse si no se alcanza en ese tiempo.

El mapa de los sueños se debe colocar en la pared para que sea visible y tenerlo presente o guardarlo y sacarlo una o dos veces a la semana. A ese mapa se le debe tomar una foto, imprimirla, doblarla y llevarla en la cartera para que siempre esté disponible.

También se pueden escribir los propósitos en un cuaderno y leerlos con regularidad para que no se olviden. Ponerle fecha a cada meta y revisar cada 15 días o cada mes cómo va el proceso y, de esta manera, garantizar que estas se alcancen.

Una vez se llegue a la meta, no hay que olvidar celebrarlo, gratificarse con algo que nos guste mucho como un postre, una copa de vino, encender una vela, una buena comida, hacer una fiesta, etc. Y no olvidar poner en el mapa del tesoro o de los sueños o en el cuaderno donde se escribieron los propósitos, que esa meta ya se alcanzó. Visualizarlo es importante.

Es importante hacer un recuento

de las decisiones que ha tomado durante estos 12 meses, modificando aquellos hábitos poco recomendables.

VEINTE PROPÓSITOS DE 2017

1.

Adelgazar. Para verse físicamente mejor y tener una buena salud. Antes de hacer ejercicio y dieta, debe consultar con un médico deportólogo y un nutricionista para la valoración adecuada.

2.

Pasar más tiempo con la familia. Para compartir, dialogar y acercarse más. Este es uno de los pasos para tener una buena red de soporte emocional.

3.

Desconectarse con frecuencia de Internet y las redes sociales. No solo para establecer relaciones virtuales sino también reales, las cuales son más cálidas y cercanas que las primeras.

4.

Cambiar de trabajo o establecer su propio negocio, sobre todo, cuando el empleo actual no está llenando las expectativas profesionales o salariales.

5.

Estudiar un posgrado, otra lengua o un curso de un tema que le interese para cualificarse, promocionarse laboralmente o para aprender algo nuevo.

6.

Mejorar las relaciones de pareja. Lo cual puede lograrse con una comunicación más frecuente y asertiva, o con terapia.

13.

Tener más momentos de ocio o diversión. Jugar, ir a cine, pasear, ir a teatro, a un museo, a un parque, a un circo o a un entorno natural para divertirse, disfrutar y liberarse del estrés.

14.

Dejar de fumar, de beber o de consumir sustancias psicoactivas, con esto se tiene una mejor salud y se mejora la calidad de vida.

15.

Hacer un voluntariado, o ayudar económicamente a una institución o proyecto social sin ánimo de lucro. Esto genera satisfacción porque la persona se siente útil y generosa.

16.

Leer más. Esto sirve para estimular la imaginación, aprender o entretenerse, además aumenta el léxico y mejora la ortografía.

17.

Escribir un libro. Desarrolla la capacidad intelectual, la lógica y una vez se termina y se publica, se produce una gran alegría.

18.

Enseñar algo que sabe. Al compartir conocimientos se está ayudando al otro a aprender algo nuevo, lo que genera satisfacción.

PAUTAS PARA VIVIR ESTA TEMPORADA CON CALIDAD

1

Comer un poco más y sin remordimiento: la fiesta lo permite, pero eso sí, después se debe hacer dieta para nivelarse.

2

No suspender la actividad deportiva, sobre todo, en esta época en la cual se come más ayudará a mantener un estado físico adecuado.

3

Jugar en familia: con juegos de mesa y dinámicas no solo los participantes se divierten sino que también se conocen más •

(CON TU MUNDO
ten en cuenta)

7.

Tener más amigos o conseguir pareja.

Para alcanzarlo, asistir a reuniones sociales o hacer cursos pues en estos espacios se propicia la interacción con otras personas.

8.

Viajar. Tener en cuenta que no solo se debe hacer para conocer lugares u otras culturas sino para compartir, divertirse, interactuar y acrecentar la unión o armonía familiar.

9.

Ahorrar. Destinar del 10% al 30% del sueldo para el patrimonio personal, lo cual más adelante puede destinarse a adquirir algo que se necesite o que sea de su interés.

10.

Comprar carro o casa.

Adquirir un vehículo se puede hacer por comodidad, para optimizar el tiempo o para salir a pasear con la familia. Tener casa propia es una inversión que mejora la economía y da estabilidad.

11.

Hacerse chequeos médicos cada seis meses. Es una medida preventiva que puede hacer un diagnóstico a tiempo.

12.

Reencontrarse con amigos que no veía hace rato. Para revivir momentos pasados, lo cual llena de alegría y fortalece, afianza y restaura la amistad.



(CON TU MUNDO
tu generación)

GIMNASIOS

ALTERNATIVAS MÁS ALLÁ DEL EJERCICIO



Bajar de peso y mantenerse en forma son algunas de las motivaciones para ir a estos lugares. También está el encontrar personas con los mismos intereses.

ASESORA MÓNICA MARÍA GUARÍN HOYOS - Entrenadora.

El gimnasio es una buena opción para aquellas personas que desean dinamizar su estilo de vida y adquirir una rutina más activa. Es además, una alternativa saludable para los adolescentes. Muchos se acercan a estos espacios para perder peso y tonificar los músculos, pues encuentran allí todos los recursos necesarios para ejercitarse sin problemas.

Sin embargo, algunos descuidos pueden convertir esta experiencia en un mal recuerdo, que incluso alcanzan a generar

graves consecuencias en el desarrollo y bienestar del cuerpo humano.

No se trata solo de hacer ejercicio, conocer personas con intereses similares o pasar buenos momentos. En el gimnasio se debe estar atento a una serie de actividades para evitar inconvenientes.

Para la entrenadora Mónica María Guarín Hoyos, uno de los grandes errores que cometen las personas cuando inician una rutina en un gimnasio, es que no tienen en cuenta que son diferentes a



los demás, con un metabolismo y capacidades físicas distintas. Los resultados entonces serán diferentes y dependen directamente de estas necesidades y características particulares.

“A veces los instructores ni se percatan de cómo alguien está haciendo un ejercicio y por falta de conocimiento, esa persona puede generarse una lesión o, que por más que asuma la rutina, no se presentan los resultados esperados en su cuerpo. De esta manera, muchos ganan más dolor que efectos positivos”, indicó Guarín.

Los gimnasios, además, son una oportunidad para que las personas se alejen de las distracciones del hogar o el trabajo, y que su prioridad sea realmente el ejercicio.

Este lugar es compartido por gente que tiene el mismo objetivo de hacer deporte, moldear su cuerpo y sentirse más vital. De esta manera es más motivante desarrollar una rutina de forma regular y con mayor entusiasmo.



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


**Clínica
Las Américas**
En tus momentos vitales

SEDE PRINCIPAL:

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

SEDES AMBULATORIAS:

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

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


VIGILADO Supersalud

(CON TU MUNDO
tu generación)

3 0 4

DÍAS A LA SEMANA DE
EJERCICIO AYUDAN AL
CRECIMIENTO Y
TONIFICACIÓN MUSCULAR.



Asimismo, es un espacio en el que está disponible todo el equipamiento y material necesario para potencializar el ejercicio y evitar que las personas se aburran bajo la monotonía. Estas herramientas permiten cambiar de metodologías y ritmos para obtener mejores resultados sin tener que depender de los mismos videos de asesoría disponibles en la red, o de correr todos los días por las mismas calles.

Es muy importante tener en cuenta que el ejercicio no actúa por sí solo, en caso de que una persona anhele bajar de peso y tonificarse. Es necesario que acuda también donde un profesional en nutrición, que lo oriente para sus necesidades particulares.

“Un entrenador no tiene por qué recomendar una dieta o determinados hábitos alimenticios. Él se encarga de la parte de los ejercicios, flexibilidad, resistencia y potencia. Un nutricionista o un

nutriólogo, por su parte, le enseña a las personas a alimentarse adecuadamente”, señaló Guarín.

La ingesta de suplementos dietarios sin asesoría, es un comportamiento que atenta contra la salud y los buenos resultados esperados de una rutina en el gimnasio. Muchas personas comienzan a tomar esteroides y aminoácidos, sin ningún acompañamiento especializado. Esta conducta puede alterar la salud y generar principalmente enfermedades coronarias y hepáticas.

Por eso, es necesario que cuando se acuda a un gimnasio, se soporte esta rutina con el conocimiento de diversos profesionales vinculados al área de la salud. Lo ideal es que una persona no asuma este estilo de vida para enfermarse o lesionarse, sino que realmente represente un cambio positivo en su día a día ●



¡CUIDADO CON LOS HONGOS!

En las máquinas, baños y vestier de los gimnasios pueden proliferar hongos debido a la humedad que es común en estos lugares, pues el sudor de las personas se dispersa por el espacio e incluso hay gente que se ducha allí. Estas circunstancias permiten que algunos microorganismos se extiendan, causando un posible contacto con diferentes infecciones.

Para evitar contraer algún hongo, es importante usar una toalla personal para limpiar el sudor propio y paños no reutilizables para higienizar el equipamiento.

La ropa debe ser adecuada para hacer ejercicio, prendas que permitan que la transpiración fluya sin problemas. Este traje tiene que cambiarse apenas se termine la actividad física.

PROlab 40 Años

Laboratorio Clínico de **referencia**
-----Patología / Citología / Centro Transfusional-----

DOMICILIOS

“Pensando en tu comodidad y facilidad ahora contamos con servicio de toma de muestras a domicilio.

Con gusto te atenderemos en tu casa u oficina.
Para solicitarlo marca **5166740 opción 1**.
Atendemos pacientes de medicina prepagada y pólizas de salud”

Sede Principal:
Torre Médica Salud y Servicios,
Ciudad del Río. Piso 2.

VIGILADO Supersalud
Unidad de Atención al Paciente (UAP) de Prolab S.A.S.
Código Gratuito Nacional 01200911225

Otras Sedes

- * **Sedes Poblado:**
Dermatológica
Ed. Clínica Medellín
Torre Intermédica
Torre Médica el Tesoro
Torre Médica Salud y Servicios,
Ciudad del Río.
- * **Sede Laureles:**
Clínica Conquistadores
CEMDE
- * **Sede Envigado:**
Mall Sao Paulo Plaza
- * **Sede Rionegro:**
Mall El Faro
- Sede Itagüí:**
* Clínica Antioquia
- Sede Prado Centro:**
* Torre Medica Prado
- Sede Buenos Aires:**
* Clínica Sagrado Corazón

*** Nueva Sede Indiana Mall**

contacto@prolab.com.co

PBX: 516 67 40

www.prolab.com.co

Tu **confianza**, nuestro mejor **resultado**



SIN HIJOS:

DECISIÓN CON PLENA CONVICCIÓN

ASESORA ANDREA VÁSQUEZ- Psicóloga.



Elegir la soltería
como una forma de vida
o decidir en pareja no tener
hijos son determinaciones
personales que no están
condicionadas a los
patrones sociales
tradicionales.

◆ Tienes novio? ¿Y cuándo piensan casarse? ¿Van a tener un niño? ¿Y no quieren el segundo? Todas estas preguntas hacen parte de un guión que se ha instalado en la sociedad, y por inercia quizás se invita a los individuos a seguir patrones o condicionamientos sociales.

Sin embargo, hay quienes, con una buena atención a sus propias motivaciones han decidido construir un guión alternativo. Para la psicóloga Andrea Vásquez esta decisión de salirse del grupo la toman muchas veces “personas empoderadas, con una estima suficiente que no permite que los condicionamientos sociales o familiares ejerzan mucha influencia en su criterio”.

Se trata de personas que eligen la soltería como una forma de vida. O que deciden con su pareja no tener hijos. Lo hacen porque en sus elecciones de vida no se ven a sí mismos desempeñando estos roles, por un deseo de autodeterminación y libertad, por una genuina elección de vivir solos o porque deciden construir relaciones significativas a partir de vínculos diferentes que no necesariamente incluyen una pareja o la constitución de una familia.

Cuando logran tomar esta decisión a tiempo, sin dejarse arrastrar por el entorno social, pueden seguir sus propias convicciones y motivaciones para planear su vida de manera auténtica sin necesidad de un guión externo.

La construcción del criterio, a la cual se refiere Vásquez, es una tarea de todos los días. Requiere autoconocimiento y especialmente debe agudizarse al momento de que se toma la decisión de vivir solos o en pareja, de conformar una familia con o sin hijos, pues si se conforma una pareja o una familia siempre será necesario dar y recibir más de lo que en soledad se vive.

Aunque la antropología social, y especialmente el mercadeo, ha clasificado en una categoría social a los solteros y a las parejas sin hijos (DINK: *double income no*



Cuando se logra tomar esta decisión a tiempo, sin dejarse arrastrar por el entorno social o las presiones familiares, se pueden seguir las propias convicciones y motivaciones para planear la vida de manera auténtica.

kids –doble ingreso: no niños), la decisión de “matricularse” en uno de estos grupos debe trascender cualquier tendencia social, moda o determinación generacional, teniendo claro cuál valor prima en la decisión, para luego no caer en algunas trampas no decididas.

Algunas personas que en virtud de su libertad han optado por la soledad, pueden caer, sin darse cuenta, en una sobrevaloración del trabajo y de su vida profesional, o por el contrario entran y salen de relaciones inestables por la incapacidad de asumir compromisos, descuidando otros aspectos que también son importantes para el desarrollo integral como seres humanos.

En la búsqueda de un camino acertado,

sugiere Vásquez, “hay tres preguntas existenciales según el psiquiatra y escritor Jorge Bucay que permiten acercarse a la auténtica vida, y que deben plantearse en orden: ¿Quién soy?, ¿para donde voy? y ¿con quién?”.

Poder responderlas permite que la persona tome la decisión que tome, gregaria o por el contrario, alternativa al grupo, esté fundamentada en sí mismo. El mayor conflicto no es el que se tiene frente a los demás sino frente a sí mismo. Así, la persona, con una mayor conciencia es quien estará habilitada emocional y racionalmente para construir su propia felicidad. No importa que todos los que le rodeen tiren y vayan para otro lado ●



TOMAR LA DECISIÓN CON ARGUMENTOS

Algunas veces la decisión de vivir sola surge de un acto consciente de hacerlo. Pero otras veces obedece a hechos del pasado o del presente no advertidos ni resueltos. ¿Por qué quiere estar sola? Las respuestas a estas preguntas le ayudarán a tener más argumentos:

▶ Porque una experiencia con una pareja

en el pasado me causó mucho dolor y no quisiera exponerme a eso de nuevo...

- ▶ Porque debo cuidar algún familiar y eso absorbe mi energía...
- ▶ Porque estar solo o sola es algo que se ha usado en mi familia...
- ▶ Porque me gusta la libertad ...
- ▶ Porque con mi familia y mis amigos me

es suficiente ...

- ▶ Porque me considero una persona difícil...
- ▶ Porque no creo en el compromiso...
- ▶ Porque el trabajo absorbe gran parte de mi vida...
- ▶ Porque no prospera ninguna relación de las que entablo...
- ▶ Porque nadie me gusta...



TIPS PARA QUE LA PAREJA SEA EL PUNTO FOCAL

- 1** Sembrar una buena comunicación es necesario para mantener la relación. Estar el uno para el otro es aprender a hablar de lo que les sucedió en el día, de lo trascendental, de lo no tan importante. De continuar soñando juntos con un futuro y seguir trabajando para construir lo que tanto anhelan.
- 2** Mantener una buena relación con sus respectivas familias. No se trata de que sean uno solo, también de que compartan con sus padres, cuñados, sobrinos. Disfrutar tiempo en familia es una manera de encontrar la felicidad en actividades que quizás antes no disfrutaban de la misma manera.
- 3** Fortalecerse espiritual y físicamente les ayudará a afianzar cada día más sus lazos afectivos. Además, les dará bases para mantenerse fuertes, motivados, con ánimo y con la posibilidad de explorar otras cosas juntos y demostrarse cada día el afecto que sienten el uno por el otro.

(CON TU MUNDO)
tendencias



LA JUBILACIÓN HOJA EN BLANCO

En esta etapa la persona tiene la posibilidad de trabajar para sí misma a partir de un autorreconocimiento.

ASESORA
NORA HINCAPIÉ
Gerontóloga.

“Pasé a mejor vida”, así se acostumbra a decir al pasar a esa nueva etapa en la que hay espacio para leer libros, escribir y asistir a talleres en los que se comparte con otras personas múltiples intereses y gustos aplazados por la vida laboral.

Sin embargo, no todas las personas le ven el lado amable a esa nueva etapa de sus vidas, pues pasar de trabajar cinco o seis días a la semana, con un horario establecido, a tener mucho tiempo libre, genera, como todo cambio, resistencias, que se traducen en temores e interrogantes, en la dificultad de no saber qué hacer.

Nora Hincapié Gil, gerontóloga y docente investigadora de programas educativos para adultos mayores, expresó que las empresas y entidades deben realizar un proceso de sensibilización para la jubila-

ción, el cual debe efectuarse un año previo al retiro laboral.

“Así como cuando se va a empezar a trabajar en una empresa se hace una inducción, igualmente, se debe hacer una capacitación o unos talleres para la jubilación, de tal manera, que la persona se cree conciencia del cambio que va a tener, del proceso que va a enfrentar, construyendo un proyecto de vida, unos objetivos, desde sus valores, sus potencialidades y sus condiciones, para vivir mejor esta nueva etapa”, indicó Hincapié.

Además, agregó que es preciso hacerse un replanteamiento, pues mientras antes se trabajaba para una empresa, o para otro, ahora se tiene la posibilidad de trabajar para sí mismo a partir de un autorreconocimiento.

No-Varix®

MEDICAL STOCKINGS/MEDIAS MEDICADAS

R.S INVIMA 2009DM.0003826

La línea más completa en medias de **compresión graduada**

Para dama y caballero

Prácticos

ejercicios para mejorar la circulación

venosa



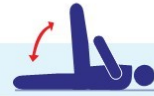
Caminar sobre la punta de los pies, durante unos minutos.

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



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

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



Los médicos recomiendan el uso de medias de compresión graduada



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



Distribuidas por:
ORTOPÉDICOS
FUTURO®
Siempre pensando en su salud

Mayor información y ventas: www.ortopedicosfuturo.com www.no-varix.com

Bogotá: (571) 218 1212

Resto del país: 018000 910405

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

Les deseamos felices fiestas.

CON TU MUNDO tendencias

También es necesario considerar que hay otras situaciones afectivas y emocionales que pueden incidir en que la jubilación sea más compleja como que los hijos ya se fueron y que ya no hay tantas responsabilidades, por tanto, es otra vida que se debe asumir.

Ha sido tradicional ver a los jubilados inscribirse en grupos para hacer gimnasia, lo cual es siempre importante porque mantenerse activos es clave; pero, ahora se visibiliza una tendencia por los programas académicos para adultos mayores en las universidades.

Según Hincapié, esto se debe a que “hay una nueva generación de personas de la tercera edad más intelectuales, con un recorrido académico más cualificado

(tienen carreras, posgrados) y una trayectoria laboral más interesante”.

De otro lado, cuando los jubilados regresan a casa para estar en ella casi todo el tiempo, esto supone una adaptación y, mientras esta se da, pueden producirse roces, como cuando el esposo empieza a criticar el desorden y la señora a sentirse incómoda porque perdió gran parte de su espacio.

En cuanto a la adaptación a la jubilación si se es hombre o mujer, Nora Hincapié señaló que al primero le cuesta más porque socializa menos y se siente más inútil, en cambio, a ella, así como cuando trabaja, es común que asuma otras responsabilidades, encontrando más fácil hallar qué hacer en el hogar, tiene más objetivos de vida y socializa con más facilidad ●



LA CUESTIÓN ESTÁ EN PROGRAMARSE

La jubilación es como una hoja en blanco en la que la persona puede hacer y colorear su dibujo de manera libre. Algunas actividades gratificantes para ellos son:

- ▶ Ingresar a un grupo de gimnasia, en los que se programen paseos, bingos y se hagan manualidades.
- ▶ Realizar con más dedicación un pasatiempo como la pintura, la lectura, escribir o cocinar, entre otros.
- ▶ Plantearse estudiar un curso, un posgrado o asistir a eventos académicos como seminarios, congresos sobre un tema que le interese.
- ▶ Dedicarle más tiempo a la familia renovando las relaciones.
- ▶ Viajar para conocer otros lugares y culturas, disfrutar y divertirse.
- ▶ Asistir a eventos culturales como exposiciones, conciertos, obras de teatro, cine, festivales, etc.
- ▶ Ingresar a un grupo de teatro, de danza, a un coro, a un taller.
- ▶ Es común que se haga voluntariado asistencial en hospitales e instituciones o proyectos sociales sin ánimo de lucro.
- ▶ Nora Hincapié resaltó el hecho de que en Europa los jubilados hacen voluntariado como guías turísticos y en Cuba se hace académico, en los que los jubilados, basándose en sus conocimientos y experiencia, dan clases a otros.
- ▶ Ser miembro de la Junta de Acción Comunal del barrio o del Cabildo Mayor.



Te ofrecemos un motivo para celebrar



visuado Supersolud

Paga con anticipación las cuotas del año 2017 de tus programas de **Coomeva Medicina Prepagada**, **CEM** y **Salud Oral** de acuerdo a tu plan, y aprovecha los descuentos que hemos preparado para ti.

Plan Familiar

5% DCTO

pagando 12 meses

Efectivo, tarjetas débito o crédito.

Plan Asociado

6% DCTO

pagando 12 meses

Efectivo, tarjetas débito o crédito.

Cooperando es posible

Coomeva | Medicina Prepagada
Nos facilita la vida



CRUCIGRAMA

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

HORIZONTALES

- Disciplina que trata de la alimentación conveniente.
- Fruta. Dos.
- Estado en que el organismo ejerce normalmente todas sus funciones. Hacerlo afecta el sistema nervioso, causa fatiga y ocasiona enfermedades respiratorias.
- Evidente. Ritmo moderno.
- Líquido vital.
- Dueño del arca. Nota musical. Rabia.
- Rogar. Existir.
- Producto, sustancia, que da fuerza y energía al organismo. Constelación.
- Estado o territorio gobernado por un rey.
- Nacional abreviado. Dios egipcio de la resurrección, símbolo de la fertilidad y regeneración del Nilo; es el dios de la vegetación y la agricultura.
- En este sitio. Isla de Colombia.
- Neutro. Yo. Voz de mando. Temprano.
- Asiento del rey. Viento suave y apacible.

VERTICALES

- Actividad que reduce el riesgo de enfermedades crónicas y mejora la longevidad. Costado.
- Contracción gramatical. Dónde, en francés. Cobalto.
- Hormona que controla el hambre y la saciedad.
- El tifón femenino egipcio. Piso del cuadrilátero. Terminación verbal.
- Médico especializado en las enfermedades de las hormonas, del metabolismo y en los problemas nutricionales.
- Preposición del inglés. Coseno Integral. Sufijo aumentativo.
- Alteración patológica en una parte cualquiera del organismo, caracterizada por enrojecimiento, hinchazón, dolor y aumento de la temperatura.
- Vuelta.
- Nutriente fundamental de la dieta que controla el tránsito intestinal.
- Lugar donde se goza de la presencia de Dios, y, por tanto, al que aspiran a llegar los cristianos tras la muerte. Radio.
- Rostro. Incrementa la afluencia de oxígeno al cerebro y, por tanto, propicia la relajación.
- Desinencia de verbo. Manada de cerdos. Adición.

SUDOKU

Nivel fácil

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

Nivel medio

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

SOLUCIONES

Horizontales

Dietética-Ce-Anon-Par-Salud-Fumar-Claro-Rap-Agua-Noé-Mi-Ira-Suplicar-Ser-Tónico-Osa-Reino-Nal-Osiris-Acá-Barú-Lo-Ego-ArAm-Trono-Aura

Verticales

Descansar-Ala-Al-Ou-Co-La leptina-Taur-Lona-Er-Endocrinólogo-To-Ci-On-Inflamación-Giro-Fibra-Parásito-Ra-Cara-Respirar-Er-Piara-Suma

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

Nivel medio

Nivel fácil

CONTIGO)

8°

LUGAR OCUPÓ
COLOMBIA EN
LATINOAMÉRICA EN
PROGRESO SOCIAL,
SEGÚN EL
SOCIAL PROGRESS
IMPERATIVE 2015.

LA SALUD FÍSICA DE UN SER HUMANO Y SU ESTADO PSICOLÓGICO, ASÍ COMO SU NIVEL DE AUTONOMÍA DETERMINAN SU CALIDAD DE VIDA.

EN UNA BALANZA

El concepto está directamente asociado al bienestar, al equilibrio personal entre desarrollo social, económico y cultural.

LA TRANQUILIDAD

Un estilo de vida influye de manera positiva o negativa en las relaciones sociales, el trabajo y la proyección personal.

EVITAR EL SEDENTARISMO

Sumar 30 minutos de actividad física todos los días y evitar pasar más de dos horas sentado reduce el estrés, la depresión y mejora el estado de ánimo.

(CONTIGO
Antes de)

MANTÉNGASE SALUDABLE

EN CADA ETAPA DE LA VIDA

**Conozca algunas
recomendaciones**
para prevenir
enfermedades y crear
buenos hábitos.



En Coomeva Medicina Prepagada nuestro foco está en la prevención de enfermedades y en la promoción de prácticas de autocuidado que le permitan a nuestros usuarios y familias tener las mejores condiciones de bienestar. Contamos con múltiples servicios para asegurar un adecuado crecimiento y desarrollo en cada etapa, desde que una persona inicia su vida hasta que se convierte en un adulto mayor. Conozca a cuáles exámenes y programas puede acceder a través de su asegurador voluntario, según la edad en la que se encuentre usted o algún familiar asegurado.

Para fomentar el autocuidado y prevenir enfermedades es importante hacerse exámenes periódicos y conocer más sobre nuestra condición física.

RECIÉN NACIDOS (HASTA 1 AÑO)

- ▶ Recomendamos a tus padres inscribirte al programa Creciendo en las Unidades Integrales de Salud más cercanas.
- ▶ Te orientamos sobre la lactancia materna e inicio de la alimentación complementaria.
- ▶ Es indispensable que mantengas las vacunas de tu bebé al día según tu edad para prevenir las enfermedades de mayor prevalencia.

PEQUEÑOS (1- 11 AÑOS)

- ▶ Te recomendamos el examen visual a los 4 años
- ▶ Es indispensable que mantengas las vacunas al día según la edad de tu pequeño para prevenir las enfermedades de mayor prevalencia.
- ▶ Te asesoramos en el cuidado de la salud oral.
- ▶ Te recomendamos inscribirte al programa SaludArte en las Unidades Integrales de Salud más cercanas.





ADOLESCENTES (12-18 AÑOS)

- ▶ Te orientamos para vivir una sexualidad responsable y para mejorar tu salud física y mental.
- ▶ Te ayudamos en la prevención o abandono del tabaquismo y el alcohol.
- ▶ Te orientamos en temas claves como nutrición y prevención de uso de sustancias psicoactivas y esteroides anabólicos.
- ▶ Te asesoramos en la resolución de conflictos.
- ▶ Te ayudamos en la promoción del buen trato interpersonal (prevención del bullying).
- ▶ Te orientamos en la prevención de la ansiedad y la depresión.
- ▶ Te sugerimos el examen visual si no se ha realizado antes.
- ▶ Es indispensable que mantengas las vacunas al día según la edad de tu pequeño para prevenir las enfermedades de mayor prevalencia.
- ▶ Te asesoramos en el cuidado de la salud oral.



JÓVENES (19-26 AÑOS)

- ▶ Te orientamos para vivir una sexualidad responsable y en temas de planificación familiar.
- ▶ Te ayudamos en la prevención o abandono del tabaquismo y el alcohol.
- ▶ Te orientamos en temas claves como nutrición y prevención de uso de sustancias psicoactivas y esteroides anabólicos.
- ▶ Te asesoramos en la resolución de conflictos.
- ▶ Te orientamos en la prevención de la ansiedad y la depresión.
- ▶ Te sugerimos el examen visual si no se ha realizado antes.
- ▶ Es indispensable que mantengas las vacunas al día según tu edad para prevenir las enfermedades.
- ▶ Te asesoramos en el cuidado de la salud oral.
- ▶ Te ayudamos a identificar tus Factores de Riesgo Cardiovascular.
- ▶ Te asesoramos para la detección temprana de cáncer de seno y con el Tamizaje para Cáncer de Cérvix; además con la prevención del cáncer de colon, próstata, gástrico, de piel y pulmón.

ADULTOS JÓVENES (27-43 AÑOS)

- ▶ Te orientamos para vivir una sexualidad responsable y en temas de planificación familiar.
- ▶ Te ayudamos en la prevención o abandono del tabaquismo y el alcohol.
- ▶ Te orientamos en temas claves como nutrición y prevención de uso de sustancias psicoactivas y esteroides anabólicos.
- ▶ Te asesoramos en la resolución de conflictos.
- ▶ Te orientamos en la prevención de la ansiedad y la depresión.
- ▶ Te sugerimos el examen visual si no se ha realizado antes.
- ▶ Es indispensable que mantengas las vacunas al día según tu edad para prevenir las enfermedades.
- ▶ Te asesoramos en el cuidado de la salud oral.
- ▶ Te ayudamos a identificar tus Factores de Riesgo Cardiovascular.
- ▶ Te asesoramos para la detección temprana de cáncer de seno y con el Tamizaje para Cáncer de Cérvix; además con la prevención del cáncer de colon, próstata, gástrico, de piel y pulmón.
- ▶ Te recomendamos el examen visual cada 5 años.



ADULTOS (44-59 AÑOS)

- ▶ Te orientamos para una adecuada ingesta de calcio, además sobre nutrición y actividad física.
- ▶ Te ayudamos en la prevención o abandono del tabaquismo y el alcohol.
- ▶ Te orientamos en la prevención de la ansiedad y la depresión.
- ▶ Es indispensable que mantengas las vacunas al día según tu edad para prevenir las enfermedades.
- ▶ Te asesoramos en el cuidado de la salud oral.
- ▶ Te ayudamos a identificar tus Factores de Riesgo Cardiovascular.
- ▶ Te asesoramos para la detección temprana de cáncer de seno y con el Tamizaje para Cáncer de Cérvix; además con la prevención del cáncer de colon, próstata, gástrico, de piel y pulmón.
- ▶ Recuerda la importancia de los exámenes de laboratorio (Colesterol Total-HDL-Triglicéridos-Glicemia); cada 5 años si son normales.
- ▶ Recuerda: la mamografía cada 2 años a partir de los 50 años; la Densitometría ósea en mujeres de alto riesgo de osteoporosis (u otras condiciones como menopausia precoz o ingesta prolongada de esteroides); y la Colonoscopia (paciente con historia familiar de poliposis coli o cáncer de colon) después de los 40 años. Si es normal se repite cada 10 años.
- ▶ Recuerda realizarte tu examen visual.

ADULTOS MAYORES (MAYORES DE 60 AÑOS)

- ▶ Te cuidamos para la prevención de caídas.
- ▶ Te orientamos para la adecuada ingesta de calcio, sobre nutrición y actividad física.
- ▶ Es indispensable que mantengas las vacunas al día según tu edad (en especial, el neumococo)
- ▶ Te asesoramos en el cuidado de la salud oral.
- ▶ Te orientamos para el uso de medicamentos.
- ▶ Cuidamos tu salud emocional y la prevención de la ansiedad y depresión
- ▶ Recuerda la importancia de los exámenes de laboratorio (Colesterol Total-HDL Triglicéridos-Glicemia); cada 5 años si son normales
- ▶ Te ayudamos a identificar tus Factores de Riesgo Cardiovascular.
- ▶ Te asesoramos par la prevención del cáncer de colon, próstata, gástrico, de piel y pulmón.
- ▶ Recuerda realizarte el examen visual y auditivo.





COOMEVA EMERGENCIA MÉDICA (CEM)

15 AÑOS CUIDANDO
DE TU SALUD

En este tiempo, este servicio
se ha fortalecido con un amplio
portafolio y la presencia en cinco
ciudades del país.

Este 21 de enero Coomeva Emergencia Médica (CEM) cumple 15 años de funcionamiento en las ciudades de Cali y Medellín.

Durante este tiempo se ha consolidado en cinco ciudades del país además de las mencionadas anteriormente, en Bogotá, Barranquilla y Cartagena, contabilizando una población de más de 90.191 afiliados que reciben múltiples beneficios a través de un portafolio de salud, que trasciende la atención médica prehospitalaria (ver recuadro) y presta diariamente un promedio de 600 atenciones en salud a nivel nacional.

Con el objetivo de diferenciarse de sus competidores y fortalecer su oferta, CEM creó una serie de servicios que brindan valor agregado a sus usuarios como: atención de urgencias odontológicas domiciliarias las 24 horas, orientación telefónica en nutrición y psicología en horario hábil, centro de regulación de urgencias (permite identificar disponibilidad de camas en las instituciones de salud garantizando la entrega del paciente de médico a médico); el plan de lealtad "Más Activo", que premia a los inscritos por sus hábitos de vida saludable; solicitud de consultas médica por la APP, modernas ambulancias, suministro de medicamentos comerciales durante la atención y alianzas que permiten descuentos a los afiliados en consultas con especialistas, medicamentos y exámenes de laboratorio, entre otros.

A futuro se espera continuar expandiendo su cobertura geográfica en más de cinco nuevas plazas ●

PORTAFOLIO A SU SERVICIO

- ▶ **CEM:** servicio de consulta médica domiciliaria las 24 horas del día, los 365 días del año.
- ▶ **CUEM:** programa diseñado para aquellas empresas que quieren tener a sus empleados protegidos frente a un accidente o situación vital de salud, en el lugar donde se encuentren.
- ▶ **Área protegida / empresa segura:** atención médica inmediata en caso de urgencias y emergencias en el sitio de área protegida. Los beneficios para las empresas son: cobertura para todos los trabajadores y visitantes del sitio protegido, identificación de los riesgos de salud y recomendaciones para la prevención de la aparición del riesgo y seguridad industrial, entre otros.
- ▶ **Telesalud:** servicio ofertado a las empresas, permitiendo la asistencia y orientación telefónica en el área médica, de nutrición y psicológica.



VIGILADO Supersalud

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

Pregúntale a tu médico por Hospital en Casa.

Para conocer nuestros servicios ingresa a **www.hospitalencasa.com.co** o comunícate con nuestra línea de atención

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

Encuentra nuestras sedes en:

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

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



EL RETO ES CUIDARSE

Practicar hábitos saludables y asistir a controles médicos preventivos son factores protectores de la salud.



En Coomeva Medicina Prepagada queremos cuidar de tu salud, prevenir la enfermedad y promover en ti y tu familia la adopción de hábitos saludables. Por esto constantemente te invitamos a cuidar de tu peso, asistir a controles médicos preventivos o de seguimiento, e incluir en tu día a día los tres factores protectores de tu salud. Estos son:

COME SANO

Incluye en tu dieta diaria 5 porciones entre frutas y verduras.

MUÉVETE MÁS

Realiza actividad física mínimo 30 minutos al día, todos los días.

CERO HUMO

Aléjate de este, evita fumar y exponerte al humo del cigarrillo.

El corazón es el motor de nuestro cuerpo, este órgano se afecta cuando asumimos costumbres de riesgo como alimentación no saludable, consumo pasivo y activo de cigarrillo e inactividad física, que generalmente desencadenan en obesidad, tensión arterial elevada, diabetes e hiperlipidemia (colesterol y/o triglicéridos elevados en la sangre).

Por esto queremos motivarte a ser más activo en el cuidado de ti mismo, a través de nuestra página web, en la que puedes recibir consejos para equilibrar tu salud, poner en práctica recetas saludables, conocer tips de actividad física regular e informarte de cómo los malos hábitos deterioran órganos y funciones vitales.

De esta manera podrás prevenir y también controlar enfermedades, siendo responsable con el cumplimiento de un tratamiento médico y asistiendo a los controles con tu médico tratante, si es tu caso.

Si haces parte de uno de nuestros programas de salud, te invitamos a inscribirte en nuestra página www.retosaludable.co para que disfrutes de la información que tenemos para ti, pues además de estar al día sobre las actividades que realizamos, podrás participar de nuestro Más Activo que te premia por tener hábitos saludables.

Si haces parte de uno de nuestros programas de salud, te invitamos a inscribirte en nuestra página www.retosaludable.co para que disfrutes de la información que tenemos para ti, pues además de estar al día sobre las actividades que realizamos, podrás participar de nuestro Más Activo que te premia por tener hábitos saludables.



Nuestras líneas de atención al cliente presentaron novedades.

Vitalabs Supercloud

Ciudades con cambio de número

Barranquilla	Bogotá
385 3165	743 5485
Cali	Medellín
489 0073	604 4507

Ciudades con nueva línea local

Bucaramanga	Tuluá
697 3350	235 9483
Cartagena	Valledupar
693 9853	588 5699
Pereira	
340 2635	

Resto del país 01 8000 931 666





NOROCCIDENTE

APARTADÓ

Ginecología y Obstetricia

Gabriela Palacios Moreno
Calle 98 # 103-111 Cons 109
Tel: 8280758

Oftalmología

Oftalmoservicios IPS S.A.S
Calle 103 # 97-101
Tel: 8287020

Odontopediatría

Lina Paola Ramírez Torres
Calle 99 # 104-23 Piso 2
Tel: 8286566 - 8280388

Clínicas, Centros Médicos y Hospitales

E.S.E Hospital San Sebastián de Urabá, Necoclí
Calle 28 # 7-22
Tel: 8214546

MEDELLÍN

Gastroenterología

Eugenio Sanín Fonegra
Calle 33 # 42B-06 Cons 1212
Cc San Diego
Tel: 8301372

Dermatología,

Alergología e Inmunología

Liliana María Quijano Tamayo
Cra 43 # 39-35 Cons 517
Clínica Oftalmológica San Diego
Tel: 2337432

Oftalmología Pediátrica

Mónica Ortiz Pérez
Cra 25A # 1A Sur- 45 Cons 1128
Torre Médica Cc El Tesoro
Tel: 4441764

Medicina General

Juan Guillermo Rojas Restrepo
Diag 75B # 2A-80 Cons 519
Torre Médica Las Américas
Tel: 3459182

Ortótica

Diego F. Alfaro Velásquez
Cra 48 # 19A-40
Tel: 4440090 - 5133531

Fonoaudiología

Audivel Ltda.
Calle 54 # 45-63 Cons 402
Tel: 2313555 - 2313610

Medicina Física y

Rehabilitación

Rehafint IPS
Calle 33B # 81-61
Tel: 5870948 - 5813020 -
3012584112

Mastología

Ana María Carvajal Barrera
Calle 19A # 44-25 Cons 2219
Torre Salud y Servicios
Tel: 2355200

Ginecología y Obstetricia

Marcela Tirado Hernández
Calle 7 # 39-290 Cons 905
Clínica Medellín Poblado
Tel: 2689687

Odontopediatría

Lina M. Berrío Gutiérrez
Cra 48 # 19A-40 Cons 1721
Tel: 3662146

Periodoncia

Luz Adriana Bolaños Watanave
Cra 48 # 12 Sur-70 Cons 606
Centro Profesional El Crucero
Tel: 2668654

Clínicas Odontológicas

Odonto Estética Avanzada
Cra 25A # 1ASur- 45 Cons
1428 Torre Médica Cc El Tesoro
Tel: 3219608

MONTERÍA

Medicina Interna

Walter Rafael Álvarez Bedoya
Calle 26 # 6-35 Cons 305
Tel: 7824033

Odontología General y

Rehabilitación Oral

William Manuel Vergara López
Cra 7 # 26-34 Local 2
Tel: 7920742

Imágenes Diagnósticas

Centro de Imágenes
Diagnósticas Médicas S.A.S
Calle 28 # 7-22
Tel: 7824706 - 7821920

Conoce nuestra amplia red de profesionales de la salud. Visita www.medicinaprepagada.coomeva.com.co



Synderm®

El dermolimpiador para todo tipo de piel

¿Cómo limpias tu piel?



Piel grasa

Todo tipo de piel



Desmaquilla

Pieles maltratadas

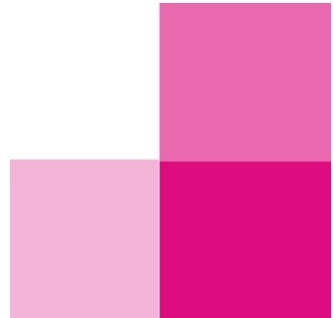
Pieles con tendencia acné

Una adecuada rutina de limpieza con Synderm®



www.pharmaderm.com.co

Pharmaderm & skindrug





CASAS DESDE:
\$ 540.811.000

162 & 166m²
 área total construida incluye muros columnas y balcones

LA TRANQUILIDAD DE
ELEGIR LO MEJOR

ZONAS COMUNES:

Cancha grama sintética, salón social, gimnasio, sauna y turco.

Sector exclusivo a
 30 minutos de Medellín



www.grupociudadela.com.co

PBX: 604 2048 ext. 601 - 602 / CEL: 310 427 6679

*Estos espacios públicos serán entregadas al municipio de Rionegro. Esta es una imagen ilustrativa, la cual contiene una referencia de los espacios. Su diseño definitivo corresponderá a los planos del proyecto aprobados por la autoridad competente

Grupo Ciudadela
 Promotora de Proyectos