

# SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

ISSN 1692 - 5556 Febrero - Marzo de 2017 - Edición 133

VIGILADO Supersalud

**ESPÍRITU Y  
PERSEVERANCIA**

*SPIRIT AND PERSEVERANCE*

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

**Coomeva**  
Medicina Prepagada



**Servicios de alta complejidad médica**

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

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

Medellín - Colombia



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



## ¿Qué es Alta Complejidad Médica en Neurocirugía?

1. Disponer de un grupo de neurocirujanos con alta experiencia
2. Realizar cirugías en el cerebro y la columna con técnicas avanzadas
3. Tener el apoyo de otras especialidades de soporte como medicina interna, Oncología, cardiología, infectología
4. Realizar juntas médicas para el análisis de los casos más complejos





Número 133  
Febrero - Marzo 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 Coomeva Sector Salud**  
Gilberto Quinche Toro

**Gerente General Medicina Prepagada**  
Jorge Alberto Zapata Builes

**Dirección General**  
Xiomara Iveth Campo

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

**Editora**  
Paula Lilian Henao Bermúdez

**Coordinadora Editorial**  
Evelyn Catalina Morales Henao

**Colaboradores**  
Marco Emilio Ocampo Osorio  
Álvaro Durán  
Ana María Correa Montaño  
David Montes Canal

## AÑO NUEVO: OPORTUNIDAD PARA CUIDAR MÁS TU SALUD

¡Bienvenido 2017! Bienvenidos nuevos retos, logros y mejores hábitos que beneficien nuestra salud física, mental y emocional. Desde Coomeva Medicina Prepagada, a través de nuestra Revista Salud, queremos enviarte un cálido saludo y agradecerte por continuar con nosotros, deseamos acompañarte y apoyarte en el cuidado de tu salud y la de tu familia en este año que inicia.

Como lo hicimos en 2016, continuamos comprometidos con seguir brindándote información relevante, actualizada, comprobada y útil para el cuidado de tu salud, la prevención de la enfermedad y la adopción de hábitos saludables que mejoren tu vida de forma integral.

En febrero el mundo hace un llamado especial a la prevención del cáncer en general, y particularmente, del cáncer infantil. Ser cuidadosos respecto a los signos de alarma y atender la salud de adultos y niños a través de los tres factores protectores principales: Come Sano, Muévete Más y Cero Humo. Estamos seguros que con estos tres hábitos de vida podrás guardar y mejorar el estado de tu salud.

Es así como recibimos el nuevo año deseando ser tu aliado número uno en el cuidado de la salud, invitándote a hacer parte de las jornadas de promoción y prevención; asistiendo a controles médicos, chequeos regulares y siendo la mejor guía para adoptar prácticas de vida saludables.

¡Feliz y Próspero año!



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

**Macroeditora Revistas**  
Paula Andrea Montoya T.

**Editora**  
Natalia Estefanía Botero C.

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

**Diseño**  
Catalina D'Amato  
Luisa Fernanda Vélez

**Periodistas**  
Isabel Vallejo Jiménez  
Cristina Calle  
Ana María López de Mesa  
Daniela Granada  
María Isabel Abad  
Andrés Velásquez  
Ingrid Cruz

**Fotografía**  
Shutterstock - Cortesía

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

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

Las ofertas de producto y servicio realizados en los avisos publicados en la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Así mismo, los contenidos de los artículos que describen servicios, procedimientos o tratamientos que no estén incluidos en las coberturas que ofrece Coomeva Medicina Prepagada S.A. no obligan a la empresa a prestarlos a sus contratantes o a incluirlos dentro de cualquiera de sus planes y servicios. **Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción parcial o total bajo cualquier forma o sistema. © 2017**

# CONTENIDO

Febrero - Marzo 2017



## ( CON TU CUERPO )

- 8 Especial**  
La fe del Profe sigue intacta.
- 14 Antes de**  
Hacerle frente a la artritis.
- 18 Zoom a**  
Los riñones.
- 20 Radiografía**  
Cáncer infantil.
- 22 Por tu sonrisa**  
Que el asma no afecte su sonrisa.
- 24 Para ellos**  
Cáncer de colon sí se puede prevenir.

## ( CON TU MENTE )

- 28 Tendencias**  
Rutinas para un día saludable.
- 32 Para ellas**  
La delgada línea de la gordura.
- 36 Vida actual**  
Crucigramas para ejercitar la mente.
- 40 A dúo**  
Pareja unida cuando llegan los hijos.
- 44 Ten en cuenta**  
Llorar, terapia para sacar la tristeza.

## ( CON TU MUNDO )

- 48 Pequeños gigantes**  
Enseñar buenas maneras no pasa de moda.
- 52 Para tu generación**  
¿Desodorante o antitranspirante?
- 56 Infografía**  
Trastornos visuales más comunes.
- 58 Tendencias**  
Remedios caseros y expectorantes.
- 62 Pasatiempo**

## ( CONTIGO )

- 64 Mente sana**  
Pensamientos positivos generan bienestar.
- 68 Institucional**  
Asesoría a través de una llamada.
- 72 Servicios**  
Medicina prepagada en tu bolsillo.
- 74 Directorio**  
Actualización de datos e ingresos.



# SunStop®

PROTECCIÓN SOLAR DE USO DIARIO  
PARA TODO TIPO DE PIEL



¿Cómo te quieres ver?

NO ES TIEMPO DE  
ENVEJECER

**NUEVO**  
**OTZ 10**  
**ANTIEDAD**

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



## R A D I A C I Ó N I R

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

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

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

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

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

**PharmaDerm**  
Innovación Dermatológica

Pharmaderm & skindrug





# Renovamos nuestra APP móvil para facilitarte la vida

VIGILABO Supersalud



## Coomeva Medicina Prepagada está en tu dispositivo móvil.

Descubre una forma más fácil de acceder a todos nuestros servicios.



Solicitar y consultar autorizaciones de órdenes médicas.



Generar una copia del Estado de Cuenta. (Plan Familiar).



Consulta del directorio médico y odontológico con georreferenciación, red de urgencias, red de oficinas, favoritos y formas de pago.



Servicios especiales para usuarios de CEM.



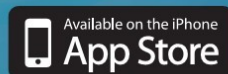
Para programar tu cita médica general.



Línea 01 8000 para asesoría en nutrición y psicología.



Información actualizada sobre números de atención de CEM.



## ¡Descárgala ya!

Cooperando es posible



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



CON TU CUERPO

**HACER DEL EJERCICIO PARTE DE LA VIDA COTIDIANA ES POSIBLE CON ACCIONES SIMPLES QUE PERMITEN ESCAPAR DEL SEDENTARISMO.**

**SESIONES CORTAS**

Dos o tres sesiones de 15 a 20 minutos de actividad física durante el día ayudan a compensar las horas que se está sentado en una jornada.

**CAMBIOS EN LA RUTINA DIARIA**

Cuando es viable, ir al trabajo en bicicleta o dejar el auto alejado de la oficina son alternativas para poner su cuerpo en movimiento.

**ESPACIOS PARA CAMINAR**

Aprovechar la hora del almuerzo para hacer una caminata; subir y bajar las escalas en vez de usar el ascensor, lo ayudan a mantenerse activo.

**150**

MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA EN LA SEMANA ES LA RECOMENDACIÓN DE LA OMS.



# LA FE DEL PROFE SIGUE INTACTA

THE CONVICTION OF COACH MONTOYA

## La condición médica de Luis

Fernando Montoya avanza positivamente. Han sido claves en el proceso su actitud y el apoyo familiar y profesional.

*Luis Fernando Montoya's medical condition continues to progress in a positive direction. His attitude and the support from his family and from the staff of the Coomeva Private Healthcare medical team have been fundamental to his recovery process.*

Hace 7 años, la Revista Salud Coomeva entrevistó al entrenador de fútbol antioqueño Luis Fernando Montoya Soto, el profe Montoya. Para entonces habían pasado 4 años desde el suceso que lo llevó a una silla de ruedas y por poco le arrebató la vida. El director técnico del Once Caldas, que vistió de gloria al país con el trofeo de la Copa Libertadores de América, nuevamente nos abrió las puertas de su casa para contarnos detalles de su proceso de recuperación y para abordar, desde su perspectiva, diferentes temas de vida.

Tras el incidente que afectó su médula espinal, cada día el profe tiene terapia física y respiratoria en sesiones agotadoras que asume con disposición y una gran sonrisa. “Le digo a la gente que siempre hay motivaciones para todo: grandes y chicas. Cuando empecé a salir con Adriana, mi esposa, era feliz porque la iba a ver. Y al otro día, porque iba a bailar con ella. Hoy me motivo porque voy a moverme un poco más, porque voy a alcanzar un objetivo”, asegura Luis Fernando, quien contagia con su alegría.

Cuando habla de su recuperación se llena de emoción. Para él cada avance es un logro que le ha costado sudor y lágrimas, pero que es el resultado de un trabajo en equipo. “Los logros en mi mejoría son conjuntos; es mi trabajo, el de mi familia, sumado al de los profesionales de Coomeva Medicina Prepagada y los de Hospital en Casa. Funciona como un equipo, si alguno falla, el resultado no se da. Eso se lo repito a cada uno de ellos”.

Al profe lo visitan muchas personas en su casa: personalidades, periodistas y seguidores del fútbol que ven en él a un hombre digno de admirar y con el que comparten conversaciones sobre deporte, política o sobre la cotidianidad. El extécnico siempre tiene algo valioso que aportarles.

Y es quizá esa visión optimista y centrada de la vida la que hace que varias instituciones lo vean como la persona ideal para dictar conferencias a jóvenes de todo el país, llevando palabras de esperanza y ganas de salir adelante. “Estoy agradecido con la vida por-

Seven years ago, Revista Salud Coomeva published an interview with Luis Fernando Montoya Soto, the soccer coach from the Department of Antioquia, more commonly known as “Coach Montoya”, or el profe in Spanish. The coach of the Once Caldas soccer team, who showered Colombia with the glory of the Copa Libertadores de América trophy this year, has opened the doors of his house once again to share the details of his recovery process with us and to discuss his take on different aspects of life.

Since the incident that injured his spinal cord, Montoya has physical therapy and respiratory therapy sessions every day. These sessions are often exhausting, but he willingly takes them on with a big smile. “I tell people that there is always a motivation behind everything: both the big and the small. When I began to date my wife Adriana, it would make me happy to get to see her; and the next day, it would make me happy to get to dance with her. Now my motivation is being able to move just a little bit more and being able to reach a goal,” explains Luis Fernando, whose happiness is contagious as he talks.

When he discusses his recovery, he fills with excitement. For him, each step forward is an achievement that he has paid with sweat and tears, yet is also the result of teamwork. “What I achieve in my recovery are group achievements, it is the result of my own work together with the work of the staff at Coomeva Private Healthcare and of the at-home care of Hospital en Casa. It is a team effort. If someone fails to perform, we do not get results. I tell this to each and every one of the staff.”

Many people visit Coach Montoya at his house: celebrities, journalists and soccer fans. People see him as someone of great admiration and someone they can have conversations with about sports, politics or everyday life. This former coach always has a valuable contribution to make.

The optimistic and grounded vision he has of life is what most likely makes different organizations see him as the ideal figure for giving conferences to youth throughout the country,

( CON TU CUERPO  
especial )

## El grupo familiar del profe

Montoya lo conforman su esposa, Adriana Herrera, y su hijo José Fernando. Ellos son la mayor motivación para continuar la recuperación.

Coach Montoya's family consists of his wife, Adriana Herrera, and his son, José Fernando. They are the main motivation for his recovery.

que me ha permitido volver a trabajar. Ahora tengo la fortuna de llevar un mensaje a muchos, muchos de ellos en situaciones difíciles, sin ganas de seguir adelante porque su vida ha entrado en el torbellino de las drogas o el licor. Es reconfortante saber que cuando ellos me ven y me escuchan, muchas veces replantean sus pensamientos, algunos hasta lloran cuando ven en mí y en mis palabras un mensaje de esperanza en medio de una situación como la que viví”.

Este hombre no se detiene ante la adversidad. En la memoria del país aún está intacta la imagen del profe Montoya en el 2012 cuando acompañó como asesor la campaña de Millonarios, que finalmente se quedó con el torneo de la Liga Nacional. “Me volví a sentir campeón”, declaró emocionado a los medios el día que ganaron el título.

Cuando se le pregunta por su relación con el medio del fútbol afirma que, aunque sabe que no volverá a estar detrás de la raya, cuenta con un valioso conocimiento deportivo que podría poner en función de muchos equipos profesionales, pues es uno de los tres técnicos de la historia colombiana que ha alcanzado la Copa Libertadores de América.

inspiring them with words of hope and the motivation to move forward. “I am so thankful because life has given me the chance to return to work. I now have the opportunity to spread a message to youth, many of which are in difficult situations and do not have the motivation to continue because a mix of drugs or alcohol has stormed into their lives. It is comforting to know that when they see me and listen to me, they often reevaluate their thinking. Some even cry when they find hope in my story or in my message, despite what I have gone through.”

This man does not stop in the face of adversity. The country has yet to forget the image of Coach Montoya when he served as an advisor to the Millonarios soccer team in 2012, who with his assistance, ended as winners of the Liga Nacional tournament. “I feel like a champion again,” he said with excitement to the media the day they won the championship.

When asked about how he feels about soccer, he maintains that even though he knows that he will not return to stand behind the sidelines, he has invaluable knowledge that can be applied to many professional soccer teams as he is one of the three coaches in the history of Colombia that has made it to the Copa Libertadores de América championships.



Luis Fernando, su esposa, Adriana Herrera, con su hijo, José Fernando, antes del incidente. Foto: Cortesía

Luis Fernando, his wife, Adriana Herrera, with their son, José Fernando, before the incident. Photo: Courtesy



### CON GRANDES SACRIFICIOS

Los avances del profe en materia de salud son notables. Se observa evolución en la estabilidad de su torso, los movimientos del cuello y el aumento de la sensibilidad en algunas partes del cuerpo, entre otros, los cuales también sorprendieron al cuerpo médico. Luis Fernando sigue trabajando día a día por el que siempre ha declarado como su sueño: volver a abrazar a su esposa, Adriana Herrera, y a su hijo José Fernando.

“Hoy, la mejoría es evidente no solo para él, sino para todos los que lo hemos visto evolucionar. Respira sin necesidad de ayuda artificial, tiene sensibilidad en su cuello y espalda; sostiene su cabeza y la gira, además, inició la recuperación en el tronco. Con ello aporta a nuestra sociedad y al país. Es un ejemplo de constancia, disciplina y fe”, afirma Lency Naranjo, Directora Regional de Hospital en Casa.

Al hablar con el profe sobre el proceso que lleva 12 años, no duda en agradecer a Coomeva Medicina Prepagada y a la empresa Hospital en Casa por acompañarlo decididamente. “No menciono a cada una de las personas porque injustamente se me puede olvidar alguna y no quiero que esto pase, pero puedo decir que desde los directivos hasta cada una de los auxiliares, todos ellos han sido parte fundamental en mi proceso”, dice.

Andrea Areiza, fisioterapeuta de Hospital en Casa, expresa: “El profe es un ejemplo para todos. Aunque como cualquier ser humano tiene días en los que amanece bajo de ánimo, en general siempre tiene una actitud positiva ante casi todas las situaciones de la vida y eso es lo que uno más admira. Además, tiene eso que hace grande a la gente: da mucho más de lo que uno sabe que puede dar, ahí está el secreto de su recuperación”.

Y las manifestaciones de admiración y orgullo no paran. “Lo del profe Luis Fernando es una felicidad para todos los que hemos seguido su proceso desde el comienzo. Los especialistas han visto en él

### IT TAKES SACRIFICE

The progress Montoya has made with his medical condition is considerable. He has improved the stability of his torso, expanded his neck movements and has increased the sensitivity of some parts of his body, along with other advances that have surprised his medical team. Coach Montoya continues to work every day on his stated goal: to be able to hug his wife and son again, Adriana Herrera and José Fernando.

“Today, his improvements are not only clear to him, but to all of us who have seen him progress. He can breathe without assistance, has regained sensitivity in his neck and back, can hold his head up and turn it and has begun the recovery process of his torso. His progress contributes to our society and to our country and is an example of persistence, discipline and faith,” Lency Naranjo states, Regional Director of the Hospital en Casa program.

In discussing the coach’s recovery process, which has evolved over the last 12 years, he emphasizes his appreciation of the everlasting dedication of Coomeva Private Healthcare and of its Hospital en Casa program. “I won’t mention each one of the people I worked with because it wouldn’t be right if I were to forget one of them, but I can say that from its management to each and every member of its supporting staff, all have been a fundamental part of my recovery process,” he declares.

A physical therapist from the Hospital en Casa program, Andrea Areiza shares, “Coach Montoya is an example for us all. While like any of us, he has days when he is down, he generally maintains a positive attitude in nearly every situation, which is what we most admire of him. He also has the ingredient to what make people so great: he gives much more than what you think he can. That is the secret to his recovery.”

The list of those who admire and are proud of him continues. Jorge Alberto Zapata Builes, General Manager of Coomeva Private Healthcare states, “Coach Luis

( CON TU CUERPO  
especial )



Luis Fernando acompañado del equipo médico (izquierda a derecha): Eliana Jaramillo, Lency Naranjo, directora de Hospital en Casa; Catalina Hoyos y Paula Andrea Areiza.  
Foto: Cortesía

Luis Fernando with the medical team (left to right) Eliana Jaramillo, Lency Naranjo, head of Hospital en Casa; Catalina Hoyos y Paula Andrea Areiza.  
Photo: Courtesy

progresos médicos muy importantes, pero destaco aún más su recuperación como ser humano, volver a creer en sí mismo, tener las ganas de vivir con toda la fuerza vital que siempre lo ha caracterizado, eso realmente es lo que se convierte en un ejemplo para todos”, precisa Jorge Alberto Zapata Builes, Gerente General de Coomeva Medicina Prepagada.

En cada pared de su casa hay un recuerdo de ese Luis Fernando Montoya, ídolo de América. Por ello, con ese empuje de líder que siempre lo ha caracterizado, quiere que se haga un reconocimiento a los profesionales de Coomeva Medicina Prepagada y Hospital en Casa, como un testimonio de la comprometida labor que han realizado. El profé no se rinde, con seguridad seguirá siendo un ejemplo de vida y superación para todos.

Para ver la entrevista completa, ingrese a nuestra página web: <http://medicinaprepagada.coomeva.com.co> ●

Fernando’s example brings happiness to all of us who have followed his recovery process from the beginning. Specialists have witnessed significant progress with him, but I would highlight his recovery as a human being even more. He now believes in himself again and has the motivation to live with all the life energy that has always characterized him. That is what truly makes him an example for us all.”

On each wall of his house hangs a memory of this man, a South American idol. It is this depiction of leadership that has led him to want to recognize the committed efforts of the staff of Coomeva Private Healthcare and Hospital en Casa. Coach Montoya never gives up and will undoubtedly continue to serve as an example for all of us as well as an example of overcoming obstacles.

For the entire interview with Coach Montoya, visit our webpage: <http://medicinaprepagada.coomeva.com.co> ●

**NUEVO SERVICIO:  
HORARIO EXTENDIDO**



# **CLÍNICA DE OFTALMOLOGÍA SANDIEGO**

## **CONSULTA PRIORITARIA PARTICULAR**

### **EN HORARIO EXTENDIDO**

VIGILADO Supermedica

**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**

[www.clinicasandiego.com.co](http://www.clinicasandiego.com.co)  
Cra. 43 No. 29 - 35 | Medellín - Colombia



**Más Información**  
**Línea VIP: (57)(4) 320 25 49**

*\*Aplican condiciones y restricciones*



# HACERLE FRENTE A **LA ARTRITIS**

**Este padecimiento que impacta principalmente a las personas mayores de 60 años, se previene con hábitos de vida saludables desde la edad temprana.**

**ASESORA** MARÍA JOSÉ JANNAUT PEÑA - Reumatóloga, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada



( CON TU CUERPO  
antes de )



### CUESTIÓN DE HÁBITOS

Cuando somos jóvenes no nos preparamos para envejecer porque pensamos que ese proceso está muy lejos. Los adolescentes consumen tabaco sin conocer las consecuencias, abusan del alcohol, aumentan de peso y olvidan el ejercicio.

No obstante, nuestros hábitos juveniles definen nuestra calidad de envejecimiento. Se requiere entonces de políticas de salud pública que muestren con claridad como el ejercicio y la dieta adecuada son elementos vitales desde que nacemos hasta que morimos. Nuestros niños de hoy están creando hábitos de vida que los definirán en el futuro.

Pero no todas las artritis están asociadas al envejecimiento. Existen aquellas de origen inflamatorio que ocurren a cualquier edad, sin importar el sexo. Estas pueden comprometer las articulaciones periféricas como manos o rodillas y en otros casos el esqueleto central, es decir, la columna y las articulaciones sacroilíacas.

“En su mayoría tienen algunos factores genéticos de predisposición pero también hay elementos del medio ambiente que favorecen su aparición. El más importante es el hábito de fumar, responsable de cambios irreversibles en ciertas proteínas que estimulan la aparición de la artritis reumatoide”, indica la especialista. También están en esta lista algunas infecciones de vía aérea alta, urinarias e incluso sexualmente transmitidas. Aparentemente estos elementos externos interactúan con los genes para desencadenar estas enfermedades.

No siempre es fácil diferenciar enfermedades de origen degenerativo de las enfermedades inflamatorias o las mecánicas ya que en muchas ocasiones los síntomas se parecen mucho. Por eso es fundamental que un experto defina con exactitud el origen de los síntomas

Cerca de la mitad de las personas mayores de 60 años padecen artritis relacionada con el desgaste articular. Esta es más conocida como osteoartritis y su severidad varía de un caso a otro. Esto dependerá, en gran medida, de nuestros hábitos de vida, así como de algunas anomalías que se hacen evidentes con el tiempo.

Dentro de hábitos que pasan factura más adelante está el uso de tacones permanentes o de zapatos inadecuados, las lesiones deportivas no atendidas, los sobreusos articulares durante el trabajo. Todos estos factores pueden definir cuáles articulaciones tendrán un mayor desgaste.

En cuanto a las anomalías congénitas están los problemas de las caderas de las niñas. Cuando estas pasan desapercibidas y sin tratamiento pueden afectar la vida de las articulaciones. Otro problema que repercute en la vida adulta es cuando las personas tienen un miembro más largo que el otro.

( CON TU CUERPO  
antes de )



para que se tomen los tratamientos adecuados. Por ejemplo, una artritis reumatoide no tratada adecuadamente no solo causa dolor, también es desencadenante de infartos cardíacos, infecciones y osteoporosis.

Aunque para un paciente será prioritario el alivio del dolor, para el médico —y en el largo plazo también para el paciente—, es fundamental entender la severidad de la inflamación, evaluar la presencia de otras enfermedades, la tolerancia a medicamentos y las consecuencias de la enfermedad mas allá de la articulación que movilizó la consulta antes de fijar el tratamiento.

En Colombia, donde el sistema de salud cubre completamente los medicamentos que alivian la artritis inflamatoria, no tiene sentido que los enfermos con esta enfermedad no tengan acceso a su tratamiento. “Tampoco tiene sentido que todavía se encuentren personas con enfermedad avanzada por falta de una detección temprana. Es deber de todos como sociedad propender por la salud ósea y articular en todas las edades, estratos socioeconómicos y condiciones ambientales”, señala la médica Jannaut Peña.

Por fortuna los médicos tienen hoy en día la posibilidad de frenar el daño estructural que causan las enfermedades articulares inflamatorias con medicamentos de óptima tecnología y probada eficacia. También se tienen suficientes herramientas para aliviar el dolor sin importar la complejidad de su origen. Sin embargo, una buena parte de esta tarea corresponde al paciente que debe tomar conciencia de la necesidad de cambiar sus hábitos para lograr una mejor respuesta.

Por ejemplo, mejorarán más rápido los pacientes dispuestos, aquellos que tienen un hobby, que ayudan a otros o que se sienten importantes en el marco familiar. Y frente al dolor, tenderán a calificar los estímulos como menos dolorosos aquellos que hacen ejercicio con regularidad, que mantienen un peso adecuado para su estructura corporal y que evitan la ansiedad o la depresión haciendo un buen manejo de sus emociones. De esta manera, pueden cambiar el umbral doloroso y contribuir significativamente en el tratamiento.

En cualquier caso, si se trata de una artritis inflamatoria o de una osteoartritis, la toma de decisiones deberá ser siempre un proceso compartido entre el médico tratante, el enfermo y su familia, y todos deberán estar enterados de las dificultades que pueden presentarse en el camino y ser conscientes de las variables más determinantes: detección temprana, buen acompañamiento médico, hábitos saludables y muy buena actitud •

( CON TU CUERPO  
conjuntos )



### BUENOS HÁBITOS

Irse a dormir a la misma hora, no llevarse a la cama trabajo ni comida, acondicionar con buena temperatura la habitación, evitar "dormir televisión", precaver el consumo de bebidas con cafeína en horas nocturnas y la ingesta de alimentos con alta carga calórica son algunas de las prácticas que ayudan a conciliar un buen sueño.

## De 90 a 100

MINUTOS DURA EL CICLO DEL SUEÑO PROFUNDO. EN UNA NOCHE SE DAN DE 4 A 5, SEGÚN LA ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE MEDICINA DEL SUEÑO.

**Dormir** no es solo un periodo de tiempo de la rutina diaria, es algo esencial para la salud física y emocional. No es la interrupción de la vitalidad durante las horas de la noche, es la recarga de esa energía.

**ASESOR**  
BERNARDO URIBE GARCÍA  
Neurólogo clínico

## HIGIENE DEL SUEÑO



### EQUILIBRIO

La falta de sueño hace que las personas presenten cansancio, trastornos de la atención, de la concentración y de la memoria durante el día, además de irritabilidad y humor depresivo en sus actividades diarias. A nivel fisiológico repercute en la habilidad para procesar la glucosa, lo que puede provocar altos niveles de azúcar en la sangre y favorece la diabetes o un aumento de peso. También provoca la disminución de la temperatura corporal.

### DORMIR PLÁCIDAMENTE

Durante el sueño el cerebro se repara: consolida la información y memoria recibidas durante el día y libera las sustancias químicas que mejoran el sistema circulatorio. Los trastornos del sueño afectan no solo las noches sino la actividad durante el día. Buscar ayuda especializada en caso de no lograr una compensación en el dormir es la mejor alternativa.

## 50%

DE LA POBLACIÓN MUNDIAL HA PRESENTADO EN ALGÚN MOMENTO DE SU VIDA TRASTORNOS DEL SUEÑO, SEGÚN LA ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE MEDICINA DEL SUEÑO.



# ZOOM A LOS RIÑONES

**Son los órganos más importantes** del sistema urinario, se encargan de la filtración, absorción y reabsorción de líquidos que llegan para la producción de orina.

**ASESOR**  
JORGE RICO - Nefrólogo



En el sitio [Revistasaludcoomeva.com](http://Revistasaludcoomeva.com) puede obtener más información sobre la ERC.

Fuentes: Organización Mundial de la Salud - Asociación Colombiana de Nefrología e Hipertensión Arterial - <https://cuentadealtocosto.org>

## EQUILIBRIO DEL SISTEMA URINARIO

Del buen funcionamiento de los riñones depende el equilibrio del sistema urinario, por esto crear una rutina de ejercicios, controlar regularmente el azúcar en la sangre, la presión arterial, comer sano y controlar el peso ayudarán a evitar enfermedades y condiciones asociadas al daño renal.



# 2.2%

DE LA POBLACIÓN EN EL PAÍS PADECE ENFERMEDAD RENAL.

# 1 de cada 10

PERSONAS EN EL MUNDO TIENE ALGÚN GRADO DE ENFERMEDAD RENAL.

# 6%

ES LA TASA DE CRECIMIENTO ANUAL DE LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC) EN COLOMBIA.



## SÍNTOMAS Y FACTORES

Debilidad, fatiga, cansancio, inapetencia, alteración del estado del sueño, dificultad respiratoria, alteraciones digestivas y cambios de ánimo son síntomas de la Enfermedad Renal Crónica (ERC). Presión arterial alta, sufrir de diabetes, contar con antecedentes familiares, fumar, ser obeso y tener más de 50 años de edad son factores de riesgo para esta enfermedad.

## CUIDAR DE ELLOS

Reducir el consumo de sal: la medida recomendada es de 5-6 g al día, no fumar, evitar ingerir medicamentos que puedan dañar los riñones e hidratarse de manera frecuente son algunos hábitos que ayudan al buen funcionamiento de estos órganos.



# 190

LT/DÍA DE SANGRE EN PROMEDIO PROCESAN LOS RIÑONES PARA PRODUCIR CERCA DE 2 LITROS DE PRODUCTOS DE DESECHO Y AGUA.

Cuidar de los riñones y prevenir enfermedades renales, de las que hay poca conciencia, son los objetivos que tiene la conmemoración del Día Mundial del Riñón, que este año se celebra el 9 de marzo en más de 150 países del mundo, con la campaña Estilo de vida saludable para riñones sanos.

Estos órganos tienen como principal función: filtrar la sangre, eliminar productos residuales del metabolismo a través de la orina; regular la producción de orina; además, segregar las hormonas Eritropoyetina y la Renina; y participar en la captación de Vitamina D (metabolismo óseo) y en el proceso de gluconeogénesis).

El nefrólogo Jorge Rico asegura que los riñones pueden acarrear muchas enfermedades, que pueden evitarse tomando suficiente agua, alimentándose de manera saludable y haciendo ejercicio. El desgaste de estos órganos, sin embargo, puede determinarle a un paciente una diálisis o el transplante de este órgano.

“Puede presentarse una Enfermedad Renal Crónica (ERC) desde muy leve hasta severa. Lo claro es que esta es de alta prevalencia e incidencia, pero silenciosa. En los estadios tempranos, la persona no siente nada. Cuando aparecen algunos síntomas es porque la enfermedad está avanzada y el tratamiento es de soporte, no de prevención”, explica •

( CON TU CUERPO  
radiografía )

# CÁNCER INFANTIL

**El apoyo familiar y el control** pediátrico son de vital importancia para mejorar la calidad de vida de los pequeños que padecen esta enfermedad.

**5%**

DE LOS CÁNCERES EN LOS NIÑOS SON CAUSADOS POR UNA MUTACIÓN GENÉTICA QUE PUEDE TRANSMITIRSE DE PADRES A HIJOS.

## COMUNICACIÓN ASERTIVA Y SINCERA

Hablar con honestidad y con un lenguaje adaptado a su edad les ayudará a comprender y a afrontar el diagnóstico. Explique y desmienta los mitos usuales que se tejen entre niños acerca de la causa que originó el cáncer y ayúdeles a comprender y aceptar la enfermedad. Esto les dará tranquilidad.



## LOS MÁS COMUNES

La leucemia es el tipo más frecuente de cáncer en niños. Sin embargo, el cerebral sustituye a la leucemia como la principal causa de muerte de pequeños con este padecimiento. Otros tumores malignos que los afectan son los linfomas. Los controles pediátricos ayudan a detectar síntomas.

**1%**

DE TODOS LOS CASOS DE CÁNCER DIAGNOSTICADOS CORRESPONDEN A PACIENTES PEDIÁTRICOS.

## (TEN EN CUENTA)

Un diagnóstico a tiempo, tratamiento médico y apoyo familiar son claves para la curación de gran parte de los cáncer pediátricos.

Los niños son sensibles frente a los cambios físicos. Prepárelos con anterioridad frente a la pérdida de peso o la caída del pelo.

Para las diferentes edades se necesitan tratamientos y apoyo distintos. Los padres son quienes toman las decisiones del tratamiento.

# Queremos brintarte 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



**Clínica  
Medellín**  
Comprometidos con tu salud

**Central de citas 448 90 03**

**Sede Centro:** Calle 53 No. 46 - 38 Conmutador: 356 8585

**Sede El Poblado:** Calle 7 No. 39 - 290 Conmutador: 311 2800

**Sede Occidente:** Carrera 65 B No. 30 - 95 Conmutador: 444 6152

[www.clinicamedellin.com](http://www.clinicamedellin.com) · Medellín · Colombia

**VELADO Supersalud**  
SISTEMA DE SALUD INTEGRAL

( CON TU CUERPO  
por tu sonrisa )

# QUE EL ASMA NO AFECTE SU SONRISA

**El uso de medicamentos administrados con inhalador en enfermos de asma puede generar cambios en la salud bucal por lo que se deben seguir medidas preventivas o un tratamiento indicado por el odontólogo pediatra.**



**ASESORA**  
MARÍA FERNANDA QUINTERO  
Odontopediatra, adscrita a  
Cooomeva Medicina Prepagada

Según la OMS, el asma es una enfermedad respiratoria crónica que se caracteriza por ataques recurrentes de disnea (dificultad para respirar), sibilancias (sonido), opresión en el pecho y tos. Se calcula que en la actualidad hay 235 millones de pacientes con asma, siendo la enfermedad crónica más frecuente en los niños. En Colombia, afecta alrededor del 10% de la población infantil.

Los pacientes asmáticos necesitan medicación por vía inhalada u oral, las cuales tienen entre sus componentes ácidos y azúcares, respectivamente.

Los inhaladores permiten que alrededor del 20% del fármaco llegue a los pulmones, quedando el 80% en la cavidad bucal. Esto puede producir algunos efectos secundarios en la boca por la acción del fármaco, la consecuente modificación de la saliva y el impacto de las partículas al hacer la inhalación sobre los tejidos de la cavidad bucal.

La modificación de la textura, composición y fluidez de la saliva altera las funciones de esta en la salud bucal como lubricación y mantenimiento de la mucosa oral, limpieza y dilución, capacidad neutralizadora del pH, además de efectos de remineralización del tejido dentario y acción antimicrobiana.

Los efectos secundarios por el uso del inhalador son la xerostomía o sequedad en la boca y disminución del flujo y el pH salivar. Clínicamente pueden observarse erosiones del tejido dentario, consecuencia del desgaste por acción química del medicamento o presencia de reflujo gastroesofágico. Incluso el medicamento puede producir cambio de color en el diente.

En tejidos blandos, puede producirse estomatitis (inflamación de la mucosa bucal), candidiasis (hongos), aftas (llagas) y úlceras. Por otra parte, aumenta el riesgo de inflamación gingival y enfermedad periodontal. En presencia de bioplaque no removida por higiene bucal, crece el riesgo de caries o acelera su progresión. Los fármacos inhalados en polvo presentan un pH menor que estimula la disociación de los minerales del diente, lo que hace más fácil su pérdida. Además, los pacientes con asma respiran, generalmente, por la boca lo cual puede producir problemas de maloclusión.

María Fernanda Quintero Vásquez, odontóloga pediatra, afirmó que “el odontólogo debe conocer la severidad del proceso asmático y su medicación. Si no hay enfermedad bucal, debe tomar las medidas preventivas para mantener sano al paciente, minimizando el riesgo de enfermar. Pero, si ya ha tenido algún antecedente de enfermedad bucal, debe controlarse, tomando las medidas de tratamiento para recuperar la salud y disminuyendo el riesgo al mínimo, adhiriendo al paciente a un estilo de vida saludable, inculcando el autocuidado y, si es un niño, incluyendo a los padres o su cuidador en este proceso” ●

## PREVENCIÓN

Dentro de las medidas para garantizar la salud bucal de pacientes asmáticos que usen inhalador están:

- ▶ Mantener buena higiene bucal.
- ▶ Remover y controlar la bioplaque.
- ▶ Hidratarse frecuentemente ingiriendo agua para contrarrestar los efectos de la boca seca.
- ▶ Evitar el consumo de azúcar, utilizar flúor en crema dental, enjuagues bucales o barnices para neutralizar la disminución del pH salivar y proteger así el esmalte dental.
- ▶ Enjuagarse la boca con agua bicarbonatada o agua sola.
- ▶ Asistir al odontólogo cada tres meses.

## TRATAMIENTOS

- ▶ El uso de flúor tópico es seguro y muestra una reducción importante en caries dental. Se aplica según el riesgo de caries y se utiliza en gel cada tres meses o en barniz cada seis meses. Este último siempre se debe usar para pacientes menores de cinco años de edad.
- ▶ La aplicación de sellantes, siempre que estén indicados, actúan como barreras físicas que impiden el depósito de la bioplaque en los dientes, previniendo la aparición de caries.

## USO DEL INHALADOR

- ▶ Los pacientes asmáticos, o en su defecto su cuidador, deben ser capacitados por el terapeuta respiratorio para usar el inhalador correctamente.
- ▶ En algunos casos, se recomienda usar aditamentos a este como la inhalocámara que protege el tejido periodontal del impacto del fármaco y el espaciador que dirige la dosis a las vías respiratorias superiores, reduciendo el contacto con la cavidad bucal y los riesgos de lesionar los tejidos de la boca.

# CÁNCER DE COLON

## SÍ SE PUEDE PREVENIR

**Estar atento a los síntomas de alerta puede ayudar a tratar oportunamente esta condición. Es importante tener pautas de alimentación saludables.**



**ASESORA**  
SANDRA  
AVENDAÑO  
Médica  
coloproctóloga

Cada vez son más comunes los problemas de orden gástrico, así como su aparición a temprana edad. Los desfases en los horarios de comidas, los condimentos, los conservantes, las bebidas carbonatadas, la ingesta excesiva de licor, embutidos y carnes rojas, suelen ser elementos disparadores de problemas en el sistema digestivo y generadores de acidez, gastritis, úlceras, hígado graso y diferentes tipos de cáncer.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2012, los cánceres diagnosticados con más frecuencia en hombre fueron los de pulmón, próstata, colon, recto, estómago e hígado. En 2008 se diagnosticaron en Colombia

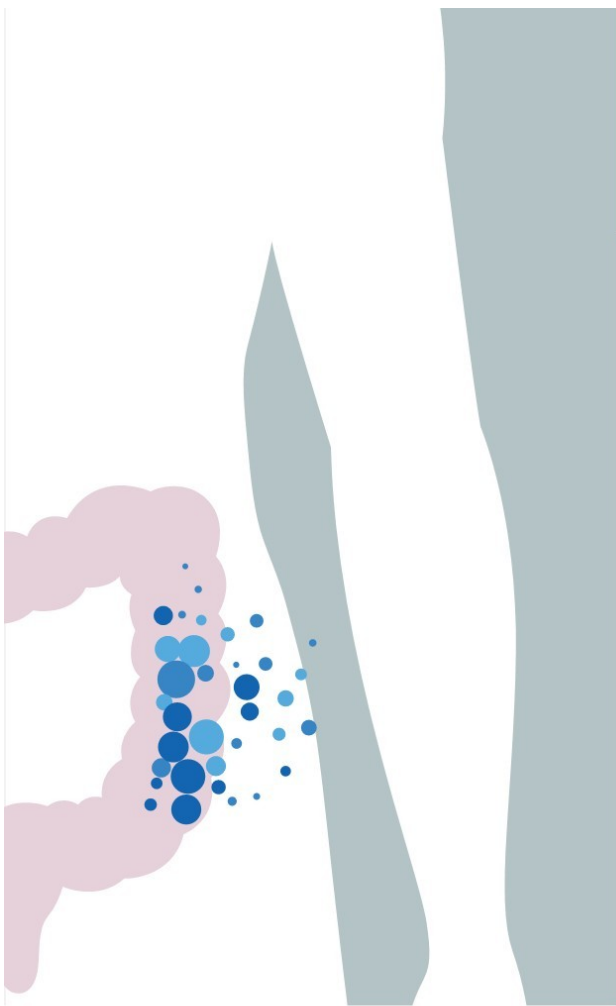
5.600 casos de cáncer de colon, enfermedad por la que murieron 3.000 personas ese mismo año, lo que arroja una mortalidad de más de 50 por ciento de los casos detectados.

Sandra Avendaño, médica coloproctóloga, que lleva varios años luchando contra el cáncer de colon por medio de la prevención y un diagnóstico temprano, asegura que nadie se debería morir de esta enfermedad.

“Casi el 100 por ciento de los pacientes que tienen estadios tempranos se curan, la sobrevivencia baja según ascienden los estadios”, indica la médica.

Entre los síntomas de alerta que pueden indicar la aparición de cáncer de colon y su avance, se encuentran sagrado

( CON TU CUERPO  
para ellos )



## El cáncer de colon

tiene cinco estadios y su tratamiento depende de la etapa en que se encuentra. En las fases más incipientes es de más fácil tratamiento.

en la deposición, lo que muchas veces se asocia con las hemorroides. También se cuentan los cambios en el hábito intestinal, pasar al estreñimiento o a la diarrea, cuando esto no era común. Además, dolor abdominal, pérdida de peso, anemia, cansancio extremo, heces delgadas, tocarse una bola o una masa en el abdomen son señales de alerta que aparecen cuando la enfermedad está avanzada.

Debido a la dificultad del diagnóstico, en Colombia, como parte del tamizaje que ayuda a detectar tempranamente el cáncer de colon, se recomienda realizar un examen denominado colonoscopia, en especial, en personas mayores de 50 años, o en quienes tienen menos edad si

se tienen factores de riesgo o síntomas asociados; sin embargo, lo importante es consultar periódicamente al médico como parte de la rutina de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

La OMS aclara que el conocimiento de los síntomas y signos iniciales en el caso de cánceres como los de la piel, mama, colon y recto, cuello uterino o boca, es fundamental para que se puedan diagnosticar y tratar precozmente.

“El diagnóstico temprano es especialmente importante cuando no hay métodos de investigación sistemática eficaces sobre una población grande o, como ocurre en muchos entornos con escasos recursos, no hay tratamiento. El proble-

( CON TU CUERPO  
para ellos )



**53%**

ES EL AUMENTO DE LA  
PROBABILIDAD DE PADECER  
CÁNCER DE COLON SI SE  
CONSUME ALCOHOL CON  
REGULARIDAD.

ma es que en ausencia de intervenciones de detección temprana y tratamiento, los pacientes son diagnosticados en estadios muy tardíos, cuando ya no son posibles los tratamientos curativos”.

Avendaño recomienda para disminuir el riesgo de cáncer de colon, bajar el consumo de carnes rojas, ingerirlas una o dos veces a la semana, y evitar lo más posible los embutidos, pues aumentan en un 17 por ciento el riesgo; disminuir el consumo de alcohol, que sube el riesgo al 53 por ciento, así como el cigarrillo, que aumenta las posibilidades en un 35 por ciento. “Se recomienda comer mucha fibra, pero no la fibra de tarro sino la más importante, que está en las

frutas y las verduras. La OMS recomienda comer cinco veces al día porciones de fruta y verduras. La obesidad aumenta el riesgo en un 20 por ciento”.

Si lo pensamos detenidamente, evitar el cáncer de colon no es una tarea tan compleja, solo requiere disciplina y determinación, evitar alimentos contaminantes, acoger cambios de vida saludables, como hacer ejercicio, decirle adiós al sedentarismo, tomar agua, consumir frutas y verduras. Además, hay que estar alerta a los síntomas y consultar con el médico ante la presencia de cualquier síntoma. En palabras de la doctora Avendaño, “es simple, nadie debería morir de cáncer de colon •

## CON TU MENTE

**EL SER HUMANO ES SOCIAL POR NATURALEZA. EL CONTACTO CON LOS DEMÁS POTENCIA EL APRENDIZAJE, ASÍ COMO EL DESARROLLO MENTAL Y PSICOAFECTIVO.**

**EL PODER DE COMPARTIR**

Reunirse con amigos y participar en diferentes grupos sociales tiene un impacto saludable en el cerebro. Debatir, argumentar y opinar activa las neuronas.

**SOCIALES VIRTUALMENTE**

El uso de las nuevas tecnologías y redes sociales como oportunidad para compartir con otros también es clave para estimular la mente.

**LA SOLEDAD EXTREMA ES NOCIVA**

Cuando el aislamiento social se hace indefinido se convierte en un problema pues el cerebro no recibe los estímulos adecuados en su constante desarrollo.

# 50

AÑOS ES LA EDAD A PARTIR DE LA CUAL EL AISLAMIENTO SOCIAL TIENE MAYOR CONEXIÓN CON ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS.





tendencias

# RUTINAS PARA UN DÍA SALUDABLE

ASESOR JAVIER GALVIS  
Médico internista

**El estrés y el afán de la vida actual** pueden ayudar a tener malos hábitos de cuidado corporal y mental que, en el largo plazo, conducen a enfermedades. Conozca algunos recursos para poner en práctica en su día a día.

**T**odos hemos oído hablar de cómo tener un estilo de vida más saludable y los beneficios de ello, sin embargo, se tiende a pensar que hay que implementar grandes cambios en la vida diaria para lograrlo. Nada más alejado de la realidad. En las rutinas que nos trae el trabajo y la vida misma, podemos incorporar acciones y buenas prácticas que ayuden a proteger la salud



y desarrollar mejor las capacidades mentales y motrices.

Javier Galvis, médico internista, especialista en medicina funcional, recomienda tener en cuenta los siguientes aspectos para disfrutar el día con la mejor energía, evitando recaer en prácticas negativas que afecten la salud del cuerpo humano. Así, con pequeños cambios es posible lograr una mayor calidad de vida.



**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](http://www.lasamericas.com.co) - [www.lasamericas.tv](http://www.lasamericas.tv) /  
Medellín - Colombia - Suramérica

**SEDES AMBULATORIAS:**

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

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

  
VIGILADO Supersalud

## 1

**DUERMA  
DE FORMA  
ADECUADA**

Dormir lo adecuado para reponer fuerzas y descansar tiene su fundamento. El sueño se considera una etapa crucial donde el cuerpo repone energías y el cerebro fija los recuerdos. Es necesario acostarse a una hora fija cada día y disfrutar de un sueño reparador durante seis u ocho horas diarias, que es lo recomendado para los adultos. Antes de ir a dormir, es conveniente planear con calma las actividades que se van a realizar al día siguiente y así evitar que la preocupación quite horas de descanso.



## 2

**DESAYUNE:  
ES FUENTE  
DE ENERGÍA**

El desayuno es como el combustible para todo el día luego de que el cuerpo y, en especial, el cerebro han permanecido en ayuno durante la noche. Uno de los grandes errores es abstenerse de tomarlo, con lo cual se pueden bajar los niveles de azúcar o aumentar el consumo de alimentos no saludables durante el día. "Debe ser variado y que permita disfrutar diferentes sabores", señala Galvis. Incluir una porción de fruta, un carbohidrato como una arepa o pan pequeño; leche o queso; y una proteína como huevo o jamón bajo en grasa, puede ser una opción saludable.



## 3

**MUÉVASE O  
HAGA EJER-  
CICIO DIARIO**

¿A qué hora es mejor ejercitarse? Depende del metabolismo y características físicas de cada persona. Se recomienda que sea en la mañana, antes o después de la primera comida del día. Si se hace antes del desayuno es importante tomar alguna bebida, como un batido de frutas o una granola para tener combustible suficiente para enfrentar la rutina y evitar alguna descompensación. Lo ideal es que sean mínimo 30 minutos de ejercicio. "Incluso es bueno comenzar el día con una rutina de yoga", indica Galvis. En esta línea, es importante fomentar el estiramiento y la flexibilidad como parte de una buena condición física.



## 4

**RESPIRE  
DE FORMA  
CONSCIENTE**

Utilizar una técnica de respiración permite relajarse, tener mayor claridad en los pensamientos y explotar mejor la creatividad. Ayuda a conectarnos y regular nuestra respuesta emocional. Galvis recomienda entre cinco y diez minutos diarios de respiración consciente y meditación paciente. Si le cuesta concentrarse, entonces intente lo siguiente: cuente hasta 4, luego mantenga el aire en los pulmones contando hasta 6 y expulse-lo lentamente contando hasta 4. Repítalo tres veces.



5

## ACTIVE LAS PALABRAS AMABLES

Procure darle los buenos días a las personas con las que convive, o incluso a sí mismo, en caso de vivir solo. Esto es un gesto que además de ser cortés, lo llena de energía positiva a usted y a los demás para enfrentar la vida. "Si uno le dice algo amoroso al otro o a uno mismo, entra en sintonía positiva para que el día sea bueno. El cerebro se pone en resonancia con buenas energías", afirma Galvis. De igual manera, puede tener una palabra amable con su ser amado durante la jornada y al irse a dormir. Esto de inmediato genera bienestar •



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](https://twitter.com/sanvicentefund)

[/sanvicentefundación](https://www.facebook.com/sanvicentefundacion)

[www.sanvicentefundacion.com](http://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](http://www.iatm.com.co) • Medellín Colombia

( CON TU MENTE  
para ellas )

# LA DELGADA LÍNEA DE LA **GORDURA**

**En muchos casos unos kilos de más** representan una relación desequilibrada con el cuerpo. Aprenda a identificarlo.

**ASESORA ROSA GUEVARA** - Psicóloga, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada



La “normalidad” de los cuerpos femeninos que aparecen en la publicidad dista muchísimo de los cuerpos reales de las mujeres. En la mayoría de los casos lo “normal” se ha convertido en perseguir lo “anormal”. ¿Dónde se sitúa cada mujer? ¿Cómo es su relación con su cuerpo? ¿Qué tanto alteran ellas sus cuerpos con el único fin de adaptarse a esos patrones de belleza?


Muchas viven en su cuerpo con tranquilidad. Cuidándolo en una vanidad que responde más a la autoestima que a la inconformidad con la propia imagen; pueden ser delgadas o gordas sin que tengan una relación conflictiva ni frente a los alimentos, ni frente al entorno.

El problema, sostiene la psicóloga Rosa Guevara, surge cuando este sobre-

peso está asociado al TDC (Trastorno dismórfico corporal) en donde el cuerpo deja de ser un territorio de cuidado y de placer, para convertirse en un territorio de maltrato. Esto sucede, por ejemplo, con el trastorno alimenticio llamado el comedor compulsivo.

La toma de conciencia sobre la relación con el cuerpo permite que se inicie una nueva manera de interactuar con él, como un territorio de placer, cuidado y realización.





**En problemas como el**  
Trastorno Dismórfico Corporal, la relación con el cuerpo se convierte en un asunto complejo que genera múltiples desequilibrios.

En este caso particular, la gordura no es algo natural, sino la expresión de una relación desequilibrada. Pero este trastorno (que no solo se manifiesta con el consumo compulsivo sino también con la bulimia, la anorexia o la ansiedad social), no se origina de un día para otro: tiene causas profundas y va más allá de la simple burla social o de la insistencia publicitaria.

Para ir a su raíz es preciso que quien lo padece y tenga la voluntad de superarlo, indague en su pasado y se pregunte si sufrió acaso niveles extremos de tortura psicológica en la infancia o en la juventud (el 60% de quienes lo padecen dicen haberlo vivido). Debe preguntarse, además, si recibió de sus padres un mensaje distorsionado que privilegiaba la apariencia, o por el contrario, en alguno de ellos, había un

total desprecio por la estética. Preguntarse si en sus niñez los adultos significativos con los que compartió expresaban su afecto de manera excesiva a través de la comida haciendo que alteraran su complexión y sus hábitos. O si vivió hechos traumáticos como el abandono (físico o emocional), o fracasos que desencadenaron una inseguridad patológica al rechazo.

“Estos hechos hacen que las personas que padecen este síndrome, se dediquen a comer gran parte de sus vidas para sentirse fuertes y poder manejar inconscientemente el miedo en que se encuentran sumergidas”, indica la especialista.

Si este es el caso, la toma de consciencia voluntaria del conflicto originario del trastorno, la regulación diaria en el consumo de alimentos en cinco comidas al día y el acompañamiento psicológico, pueden ayudarlas a reconciliar su ánimo y tratar su cuerpo como un territorio de cuidado, de placer y de realización.

Como sostiene Guevara: “No se trata ni de ser gordo o gorda, delgado o delgada, no se trata de tener que ser de una forma. Sino de decidir por nosotros mismos cómo queremos ser: aceptar nuestro cuerpo tal y como es” •



**Ser libre  
para manejar  
tu destino**

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  
GASTROCLÍNICO**

Nos preocupamos por  
**tu bienestar interior**

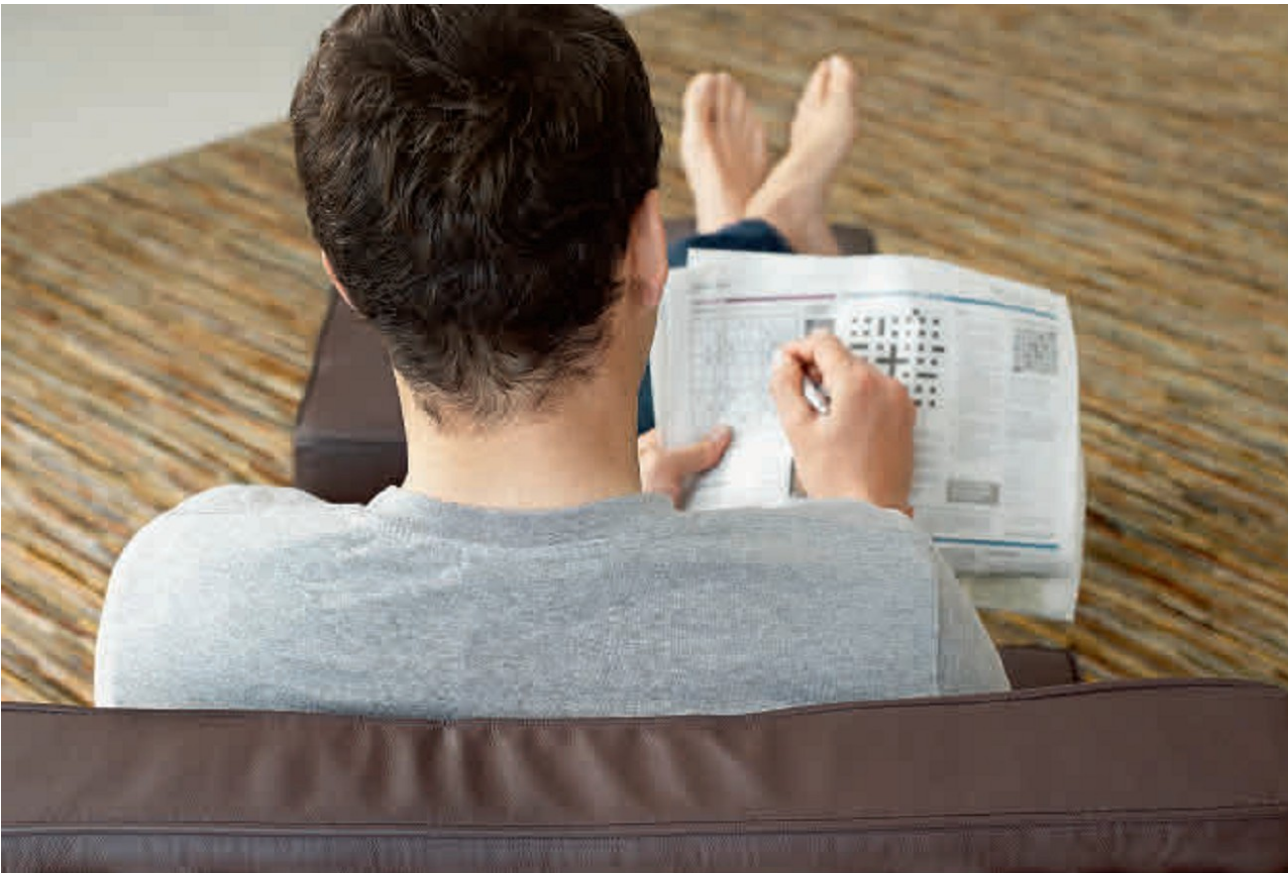
VIGILADO SuperSalud



**444 66 00**

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





# CRUCIGRAMAS

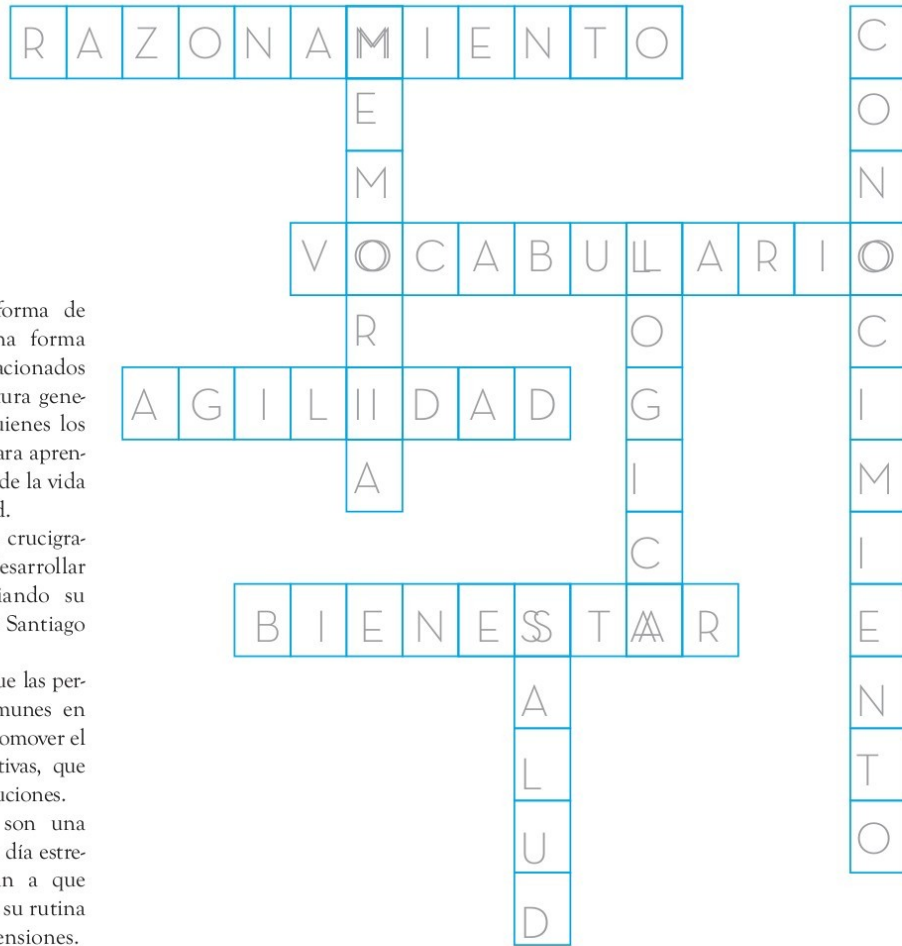
## PARA EJERCITAR LA MENTE

ASESOR SANTIAGO PÉREZ ECHEVERRI - Psicólogo

**Practicar este pasatiempo** permite que las uniones neuronales se mantengan activas, evitando el envejecimiento del cerebro.

La mente, al igual que los músculos, necesita entrenar para conservarse en buenas condiciones. Para lograrlo, los crucigramas pueden ser una herramienta muy efectiva.

Llenar habitualmente las casillas de un crucigrama, representa un ejercicio mental que fusiona diversión, salud y bienestar. No se trata solo de pasar tiempo completando series de palabras. Es una actividad que acarrea el mejoramiento de habilidades como el razonamiento, la memoria general y la velocidad en los procesos mentales.



Los crucigramas son una forma de adquirir conocimientos de una forma diferente y dinámica, saberes relacionados con estructuras lingüísticas, cultura general y gramática. Incluso, hay quienes los defienden como una solución para aprender a resolver problemas lógicos de la vida cotidiana con rapidez y exactitud.

“Quienes se entretienen con crucigramas, tienen la posibilidad de desarrollar habilidades lingüísticas, ampliando su vocabulario”, señala el psicólogo Santiago Pérez Echeverri.

Estos pasatiempos ayudan a que las personas identifiquen patrones comunes en situaciones determinadas, para promover el análisis desde múltiples perspectivas, que permita desarrollar diferentes soluciones.

Asimismo, los crucigramas son una productiva vía de escape para un día estresante y acelerado, pues ayudan a que quien se enfrente a ellos, cambie su rutina y se relaje, dejando de lado las tensiones.

Los reflejos y la memoria también se benefician de esta actividad. Si la mente está activa con ayuda de herramientas como esta, tiene mayores posibilidades de entrenarse y mejorar la capacidad de recordar.

“Los crucigramas no son la cura de enfermedades mentales ni neuronales como el Alzheimer, pero sí contribuyen a progresar en términos de concentración, agilidad y lógica mental”, indica Pérez.

Existen muchas razones para no pasar de largo por la sección del periódico o revistas, sobre pasatiempos como los crucigramas. Son recursos que si se utilizan de forma habitual, despliegan cambios positivos y beneficiosos para el cuerpo humano ●



¿QUIÉN INVENTÓ LOS CRUCIGRAMAS?

Se cree que el origen de los crucigramas data del siglo I, pues hay indicios de ellos en las ruinas de Pompeya, en donde se conocían como *cuadrado sator*. Sin embargo, los crucigramas, tal como hoy los diferenciamos, nacieron gracias a Arthur Wynne, un periodista inglés que publicó uno de estos pasatiempos en el *New York World*. A esta pieza se le llamó *word - cross*.

# SunFace®

PROTECCIÓN TOTAL Y EFECTIVA  
PARA TODA LA FAMILIA

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

INNOVACIÓN DERMATOLÓGICA

Pharmaderm & skindrug

# Retimax®

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

## ¿Hidratas tu piel todos los días?



Antiojeras

Ultrahidratante

Hidratante Corporal

Tónico Antiedad

Contorno de Ojos

Hidratante Facial Antiedad

Aclarante/Despigmentante

Antienvjecimiento Protector Solar Oral

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



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

Pharmaderm & skindrug

( CON TU MENTE  
a dúo )



## PAREJA UNIDA **CUANDO LLEGAN LOS HIJOS**

**Los cónyuges en esta época deben compartir la** responsabilidad de educar a sus hijos e hijas y de mantener viva la relación de pareja.

**ASESORA**  
LUZ AMPARO SALAZAR - Psicóloga



**H**asta en los signos que se encuentran en las calles, los hijos y las hijas aparecen en la mitad de una relación. Es famosa la señalización que anuncia espacios para la familia, y en medio de las figuras adultas —papá y mamá— está el niño o la niña, agarrado de las manos de sus progenitores. Algunos lo ven como símbolo de unión, los más suspicaces como dualidad: la unión que separa.

Cualquiera que ya tenga hijos e hijas sabe la dicha enorme que traen con el nacimiento: el amor incomparable, el sentido de protección que reclaman sin decir una sola palabra, ese lazo con el mundo que significan. Sin embargo, no todo es dicha. La responsabilidad, y el grado total de dependencia con que llegan los bebés a habitar el mundo descolocan la convivencia de la pareja y, aunque en esos primeros meses la atención debe volcarse sobre el este, hay que recordar al cónyuge.

Según la psicóloga Luz Amparo Salazar, es difícil para los padres primerizos mantener un

equilibrio, y algo que ayuda a que la relación no se quiebre es compartir las responsabilidades con el recién llegado: “muchas familias continúan con la tradición machista que dice que las mujeres son las que tienen que encargarse de los niños, pero eso lo que daña las relaciones y más en una sociedad contemporánea”.

Aunque hay tareas que no puede desarrollar el padre como la alimentación con leche materna, si se pueden redistribuir responsabilidades como el baño, el cuidado matutino, la expulsión de gases. Incluso son muchos los hombres que acompañan a sus esposas, compañeras y exparejas en la noche, cuando los bebés quieren comer a altas horas de la madrugada. Según los expertos, estas responsabilidades compartidas ayudan a experimentar, ya sea en el padre o la madre un apoyo.

“Hay que recordar que el papá y la mamá juntas son un equipo. Algunas veces uno escucha historias de mujeres que culpan a sus pare-



jas porque se quedan dormidos en la noche y mientras ellas alimentan a los bebés, les dan la espalda y siguen durmiendo. Es imposible que ese momento no se sienta abandonada o poco acompañada, porque el hijo es responsabilidad de los dos: ambos estaban enamorados cuando lo procrearon”, dice Salazar.

En esos primeros meses el centro de atención —cómo no—, es el niño o niña, sin embargo mantener la perspectiva de que es una decisión conjunta y que los dos cuidan del bebé estén o no unidos, es fundamental. Pasado ese primer tiempo de absoluta tensión, hay que poner el foco en la pareja, si es el caso, recuperar los detalles y echarle agua a las plantas del amor.

“Los primeros meses son de muchísimo estrés, porque se están enfrentando a una situación nueva, por eso ninguno puede huirle a la responsabilidad. Si la pareja tiene apoyo mutuo, ese tiempo pasará más rápido y saldrán victoriosos. Después, es necesario

invertir en los dos: salir a comer, ir al cine, buscar ayuda en los abuelos del niño, en alguien que pueda ayudarlos a cuidar al menor para encender la llama del amor”.

La experta señala que muchas parejas han renunciado a tener hijos e hijas porque creen que encontrarán la manera de sacar adelante una vida, porque esto les implica renunciaciones profesionales, “pero cuando hay apoyo mutuo es mucho más fácil tener una familia feliz y una vida profesional sólida. Estamos en la época de los derechos civiles, ya el machismo está quedando atrás, así que las parejas están para salir adelante en todo, incluso en la experiencia gratificante, aunque difícil, de criar un hijo o hija”. Hay que tener en cuenta además que, aunque el objetivo es que las parejas se mantengan, educar a los niños y niñas en pareja también puede hacerse después del divorcio como un compromiso de los dos de continuar en esa labor sin perder los roles de padre y madre. ●

( CON TU MENTE  
vida actual )

# PARA SABER MÁS

## LEER LIBROS SUMA AÑOS A SU VIDA

Siempre se ha dicho que un buen libro es una maravillosa compañía. Investigadores de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Yale diseñaron un estudio para saber si la lectura frecuente de libros, además de periódicos y revistas, tiene algún efecto benéfico en la salud. En un estudio publicado en la revista *Social Science & Medicine*, en septiembre de 2016, establecieron que el grupo de personas que leían 3.5 horas a la semana vivía 23 meses más tiempo que aquellas que no lo hacían. En la investigación participaron 3.635 hombres y mujeres mayores de 50 años de edad. Los libros tienen mayor incidencia en la medida en que involucran mayores facultades cognitivas.



## MASCOTAS AYUDAN A SANAR TRAUMAS

Perros y gatos naturalmente proveen a los humanos soporte emocional y se sabe que la Terapia Asistida con Animales (AAT, por sus siglas en inglés), ayuda a enfrentar depresión, ansiedad, e incluso, el duelo. Ahora, se ha encontrado la relación de esta terapia con el bienestar de los pacientes que reciben tratamiento para el cáncer, según se indicó en una investigación publicada en 2015, en la revista *Journal of Community and Supportive Oncology*.

**15** MINUTOS AL DESPERTARSE PUEDE DURAR LA RIGIDEZ EN ESPALDA O RODILLAS. PARA EVITARLA, ES CLAVE MANTENERSE ACTIVO DURANTE EL DÍA.



## LA PERCEPCIÓN DEL DOLOR SÍ INFLUYE

La solución cuando llega el dolor no siempre es aumentar la medicación, sino cambiar la reacción frente a él. En un estudio publicado en *PLOS Biology*, en 2015, en el que se exploró el cerebro de los participantes, se encontró que visualizar el dolor como positivo y temporal podría cambiar la percepción.



## LAS CLAVES PARA CREAR UN BUEN HÁBITO

- ▶ Muchas veces los propósitos de dejar de comer comida chatarra, fumar o ver TV hasta altas horas de la noche, por ejemplo, no prosperan porque las personas “no los fundamentan de forma sólida”, dice Margaret Moore, codirectora del Instituto de Coaching, del McLean Hospital, de Harvard Medical School.
- ▶ Para comprometerse con un avance eficiente debe poner en acción las tres R: Recordar lo que lo motivó para cambiar este hábito; Rutina, que permite repetir el comportamiento dentro de su vida diaria; y Recompensa, que alude a los beneficios de la acción. Esto crea un continuo círculo virtuoso.



## (TEN EN CUENTA)

Seguir una rutina durante 21 días puede asegurar su continuidad. Lo importante es decidirse a comenzar.



# LLORAR

TERAPIA PARA SACAR  
LA TRISTEZA



## Las personas tienen diferentes maneras de reaccionar frente a una emoción. Ante sensaciones de angustia, miedo o tristeza, el llanto es una manera de exteriorizarlas.

**ASESORA**  
KATHERINE MONTAÑEZ  
ROBLEDO - Psicóloga,  
adscrita a Coomeva  
Medicina Prepagada

Llorar no es una manifestación tan negativa como se muestra. El llanto es la posibilidad de liberarse de sucesos tristes, dolorosos, que la persona no logra sacar de sí de otras maneras. Es un tema muy personal, pues algunos lo hacen públicamente si lo requieren. Otros prefieren hacerlo a solas.

Es un asunto que depende mucho de cada individuo y así lo explica Katherine Montañez Robledo, psicóloga especialista en Psicología Clínica y que adelanta estudios de especialización en Neuropsicología, quien comenta que las distintas manifestaciones de los estados de ánimo, son propios de cada persona.

“El llanto, la tristeza, la angustia o el miedo, no se pueden ver como algo aislado del ser humano, ya que es tal vez una de las condiciones más características. Estas son algunas de las formas en las que se puede manifestar la reacción frente a un estímulo determinado, el cual puede incidir directamente en una respuesta de tipo fisiológico, ya que lo más normal es que el cuerpo responda frente a ese estímulo”, dice.

Y llorar es una manera de hacerlo, es una de las formas en que se exteriorizan estas emociones.

Sea el llanto u otra expresión, la profesional destaca que es fundamental manifestar y permitir aflorar estos sentimientos, “es necesario aprender a manejar, controlar y autorregular las emociones, así como su mecanismo de exteriorización. De la misma manera, es importante considerar que en algunas situaciones específicas como por ejemplo, un proceso de duelo por la muerte de un ser querido, una separación o cualquier pérdida significativa, es completamente normal expresar ese sentimiento de dolor a través del llanto, sin importar el género, la edad, ni demás factores”.

Agrega que es necesario tener ese espacio, “es poder tomarse ese momento de desahogo con el que puede lograr una descarga psicológica y de pensamientos que puede tener en ese momento”.

### ACOMPAÑADO O A SOLAS

Un proverbio dice que “las penas compartidas son más llevaderas”, sin embargo, esta es una cuestión que depende mucho de la persona. Llorar acompañado puede ser una alternativa válida, pero otros prefieren hacerlo a solas, sin alguien que esté a su lado. “Es muy relativo, ya que a nivel psicológico cada persona se considera un universo diferente; los psicólogos estudiamos la



( CON TU MENTE  
ten en cuenta )



## CUANDO SE VUELVE UNA PATOLOGÍA

La psicóloga Katherine Montañez Robledo detalla que es fundamental tener presentes los criterios de cuándo es normal una manifestación emotiva o cuándo va en ruta de ser una patología. “Siempre que se dé una situación que genera un estado emocional de tristeza, de angustia, como por ejemplo la pérdida de un ser querido, será normal estar triste; perder el interés por actividades cotidianas; evadir responsabilidades como ir a trabajar y hacer las demás labores; perder el apetito; tener dificultades para dormir, porque se está en un periodo de duelo. Pero, cuando el estado de ánimo supera la voluntad y es de constante tristeza, melancolía y además crea ciertos niveles de incapacidad en el individuo en sus principales esferas como la familiar, social o laboral, entonces, es importante consultar inicialmente a un psicólogo clínico pues podría ser un cuadro patológico que necesitará un proceso de evaluación, diagnóstico y un plan de intervención”, dice.

teoría pero en el trabajo clínico debemos adaptarla a cada paciente, porque cada uno tiene vivencias y experiencias diferentes.

Llorar solo o acompañado depende de la necesidad y la personalidad de cada individuo, entonces este debe decidir por su comodidad. Hay personas que prefieren estar solos, porque sienten mayor tranquilidad para desahogarse y poner los pensamientos a fluir y prefieren evitar la interferencia de otros pidiendo la calma”, comparte Montañez Robledo.

Las manifestaciones a través del llorar no deben estar separadas por el género.

Así sea hombre o mujer, las lágrimas pueden ser la forma en que se le da salida a los sentimientos de tristeza, dolor o similares. El estigma o señalamientos deben quedar a un lado.

Comenta la psicóloga que “estamos en una sociedad donde nos han enseñado que los hombres no pueden llorar. Es una situación algo incómoda porque las emociones son una condición humana, no son propias de un género. Entonces, poner al hombre en esa posición social y cultural de que no puede llorar porque demuestra una debilidad, es generar una situación en

la que tampoco se van a sentir cómodos cuando tengan la necesidad de hacerlo”.

La profesional agrega que es fundamental permitir que afloren las emociones y por eso, si no es con el llanto, deben buscarse otras expresiones. “Hay personas a las que se les ha cohibido la acción de llorar, eso genera una inconformidad que los lleva a aprender a hacerlo de otra manera y por eso reemplazan el llanto con irascibilidad, inconformidad, ansiedad, angustia, etc. Lo importante, en estos casos, siempre será aprenderlo a hacer de otra forma”, concluye •



CON TU MUNDO )

**EL ACELERADO RITMO DE VIDA ACTUAL TAMBIÉN NECESITA PAUSAS. SALIR DE LA RUTINA ES SALUDABLE PARA SU MENTE Y CUERPO.**

**VIAJES CORTOS QUE RENUEVAN**

Los trabajadores que tienen varias vacaciones cortas en el año se renuevan mentalmente, mejoran su bienestar laboral y su productividad.

**CAMBIAR DE ACTIVIDAD**

Caminatas al aire libre, paseos en bicicleta o deportes de calle son alternativas para ejercitar el cuerpo durante sus viajes de descanso.

**LOS OJOS TAMBIÉN SE CANSAN**

Muchas dificultades visuales no responden a problemas ópticos sino musculares. Es en este momento cuando los ojos piden vacaciones.

**4**

DÍAS ES EL TIEMPO JUSTO PARA UNAS MINIVACACIONES. LOS FINES DE SEMANA LARGOS SON LA OPORTUNIDAD PERFECTA.



# ENSEÑAR BUENAS MANERAS NO PASA DE MODA

**Los niños crecen hoy con mayores libertades,**  
algo necesario, sin embargo no debe quedar atrás la  
educación para una buena convivencia.

**ASESORA**  
CAROLINA PATIÑO  
Psicóloga

Los tiempos en los que los padres criaban a los niños guiados por un manual de reglas estrictas en las que el error era impensado han quedado atrás. Con unos padres modernos, muy ocupados, que muchas veces delegan la educación a los abuelos, a tíos o a la guardería, los hijos han crecido en un ambiente menos rígido donde —como debe ser— también importa su opinión, sus gustos, su voluntad.

Pero, al parecer, no todo es bueno. Cuántas veces escuchamos a otras parejas juzgar el comportamiento de un niño en el supermercado, en un centro comercial, en un restaurante. No todo lo justifica el hecho de ser niños. Podemos decir, entonces, que las buenas maneras y la cortesía no han pasado de moda y que muchas veces es bueno cuando alguien dice: “que niño tan educadito, como se comporta de bien”.

Aunque ya pasados de moda, los consejos del político, músico, pedagogo y escritor venezolano Manuel Antonio Carreño (1813-1874) recogidos en ese texto fundante de la educación de nuestros abuelos —a saber, El manual de Carreño—, no están del todo desechados, ya se sabe que allí aparecen “los buenos modales para relacionarse en sociedad”.



Para la psicóloga Carolina Patiño “no es necesario seguir a pie juntillas tratados que ya nos parecen anquilosados, viejos, pero cada vez vemos más menores de edad que no tienen un sentido de convivencia ni respeto por los demás, sobre todo porque estamos trabajando para darles gusto en todas las cosas, y eso está bien, pero debemos enseñarles el comportamiento en convivencia”.

Patiño cree que, por ejemplo, en los colegios cada vez es más difícil guiar a los niños, porque la educación no viene compartida desde la casa, precisamente porque los padres cada vez están más ocupados. “Además está el tema de los modales, muchas veces no les enseñamos a los niños cómo comportarse en un almuerzo grupal o en una reunión en la que se requiere orden y silencio”.

Entre los consejos que daba Carreño se cuentan unos que parecen traídos de épocas remotas donde los comedores no se iluminaban con luz eléctrica sino con velas, y otros que siguen estando en nuestras mesas: “Chuparse o morderse un mechón de pelo. Morderse las uñas o cutículas. Sentarse con las piernas separadas o con las piernas cruzadas o torcidas de una manera poco convencional. Masticar chicle mientras habla o con la boca abierta. Fumar en la calle o hacerlo sin haber pedido permiso a los presentes, especialmente a sabiendas de que el olor a cigarro puede ofender o incomodar a alguien. Hacer que los demás se sientan culpables o incómodos mientras comen algún delicioso postre solamente porque usted debe abstenerse debido a alguna dieta. Rascarse o pellizcarse la cara”.

La lista de Carreño es larga y aunque pocos leímos el libro, sí cargamos en nuestra vida diaria con cientos de comportamientos que el escritor propuso en su momento y que, mirando con la lupa de lo cotidiano, no vienen tan mal a la hora de criar a las nuevas generaciones. “¿Quién dice que está mal aprender a comer con la boca cerrada o a no cortarse las uñas en medio de una cena? Nadie, pero a veces se nos olvida transmitir esos —por llamarlos de algún modo—, principios a nuestros niños”, dice Patiño.



## CORTESÍA VIRTUAL

Los buenos modales del mundo físico se reinterpretan en la esfera digital. Allí, los niños y adolescentes cada vez tienen mayor participación y es deber de los padres guiarlos en el uso sano, seguro y constructivo de las nuevas tecnologías. La Red PaPaz propone 10 comportamientos para que los padres pacten con sus hijos en favor de la convivencia digital:

- ▶ Utilizar las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) respetando a los otros y a sí mismo.
- ▶ Ejercer el derecho a la libertad y al respeto de los demás.
- ▶ Hacer uso de la identidad de manera segura.
- ▶ Proteger y ser responsable con la integridad y seguridad personal y la de los demás.
- ▶ Utilizar las TIC para el libre desarrollo de la personalidad y autonomía, reconociendo las creencias y opiniones propias y las de los demás.
- ▶ Utilizar las TIC para mejorar la calidad de vida.
- ▶ Ser consciente de que los menores de edad requieren especial cuidado y acompañamiento en el uso de las TIC.
- ▶ Evitar usar las TIC para promover, de algún modo, actividades relacionadas con explotación de menores o cualquier otra conducta que atente contra los derechos humanos.
- ▶ Respetar los derechos de autor ●

# Chequeo Médico Preventivo



“Porque la prevención es el mejor tratamiento”

- Exámenes de Laboratorio
- Pruebas de Cardiología
- Imágenes Diagnósticas
- Espirometría
- Examen Auditivo
- Endoscopia y Colonoscopia
- Consulta Médica - Informe médico

En un día



Valle del Lili  
Superclínica

Sala VIP



[www.valledellili.org/chequeomedico](http://www.valledellili.org/chequeomedico)

**Ubicación:** Torre II de Consulta Externa, Primer Piso.

**Horario:** De Lunes a Viernes de 7:00 am a 5:00 pm.

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

Av. Simón Bolívar Cra 98 # 18-49  
Info al: 331 90 90 Ext: 3223 - 3215  
[www.valledellili.org](http://www.valledellili.org)  
Cali Colombia

Síguenos en:  fvcali  futv



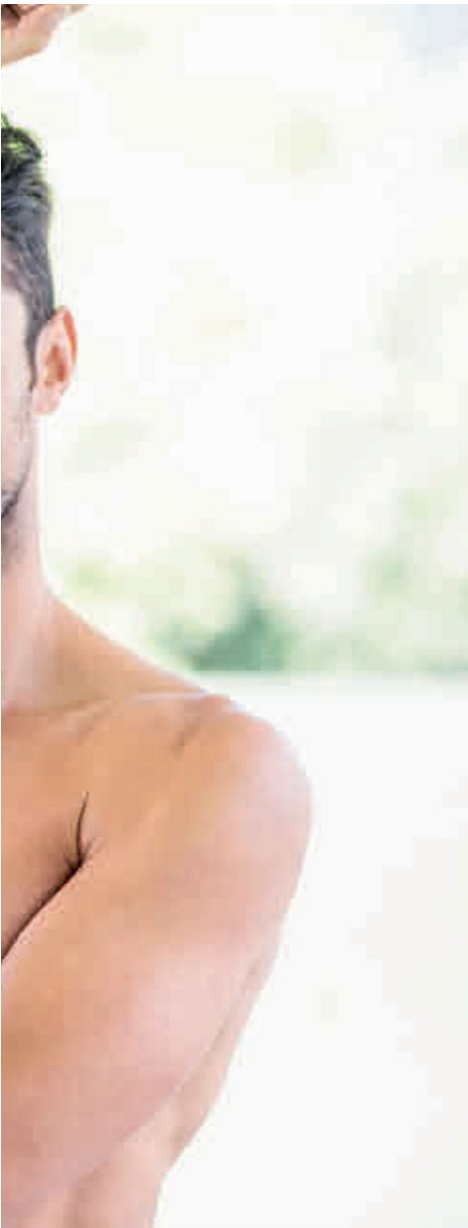


# ¿DESODORANTE O ANTITRANSPIRANTE?

**Una recomendación médica es revisar los elementos** que componen cualquiera de estos productos, para saber la efectividad de los mismos.

**ASESOR** HERNÁN EMILIO DUQUE ROMERO - Dermatólogo, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada

( CON TU MUNDO  
para tu generación )



**Lavarse todos los días con agua, jabón o limpiadores suaves y evitar usar ropa de telas sintéticas y muy ajustadas son tips que ayudan a controlar el mal olor en las axilas.**

**P**revenir el mal olor y el sudor, especialmente el de las axilas, se vuelve una tarea compleja, más no una cuestión imposible. Todo parte de la elección de un buen producto y de la verdadera necesidad que cada persona tenga.

Es clave saber qué es lo que se desea: si controlar solo la sudoración o también hacerle frente al mal olor. Por esto el dermatólogo Hernán Emilio Duque Romero destaca que desodorante y antitranspirante son productos diferentes. “Las dos palabras son usadas como sinónimos, sin embargo, en el sentido estricto los desodorantes son para controlar el mal olor y los antitranspirantes para evitar el exceso de sudoración”.

No es un secreto que sortear la sudoración se vuelve, a veces, un tema tormentoso e incómodo, por ello es indispensable cerciorarse del tipo de desodorante y antitranspirante que permiten controlar esta situación propia de los seres humanos.

La clave es saber qué tipo de producto usar y cuáles son los componentes que tienen, pues con esta información

puede elegirse el producto adecuado.

Duque Romero dice: “Los productos para controlar la sudoración o hiperhidrosis contienen una sustancia llamada clorhidrato de aluminio en diversas concentraciones, según la severidad de la hiperhidrosis. Cuando las concentraciones de esta sustancia, o algunas similares, son demasiado altas ayudan bastante al control del problema, pero, a su vez, aumenta en forma considerable la posibilidad de irritación”.

#### EL MAL OLOR

Más que jugar con marcas y dejarse seducir con comerciales publicitarios que puedan tener grandes producciones y difusiones es fundamental mirar cuáles son los componentes de los desodorantes. De esta manera pueden prevenirse afectaciones en la piel y lograr un efecto real de reducir o desaparecer el mal olor que produce la transpiración.

“Para que tenga efecto contra el mal olor, llamado bromhidrosis, se les adicio-

( CON TU MUNDO  
para tu generación )

24

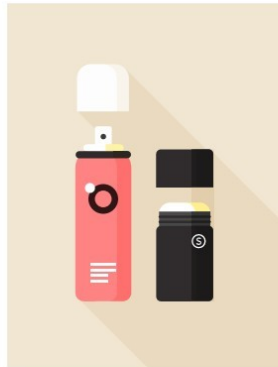
A 48 HORAS ES EL PERÍODO DE TIEMPO EN EL QUE ES EFECTIVO Y FUNCIONA UN BUEN DESODORANTE.

nan a los desodorantes fragancias que enmascaran el olor característico y antimicrobiano, que actúan contra las bacterias responsables de esta molestia”, detalla.

El tema de la sudoración y del mal olor no es propio de una población específica; es un asunto que todos deben sortear de maneras diferentes. Es que además de mirar un desodorante o un antitranspirante, la asesoría de un profesional de la salud, puede respaldar la compra de un producto adecuado, que no termine irritando la piel o causando otro tipo de alteraciones y afectaciones a largo plazo. Por esto, esta elección requiere, además de tiempo, una lectura real de lo que se necesita.

Duque Romero plantea que “en la elección del producto, si se tiene solo aumento de sudoración, las concentraciones de clorhidrato de aluminio o similares debe oscilar entre el 15 y 20%. Si además tiene bromhidrosis, se debe revisar que el producto contenga los antimicrobianos necesarios” •

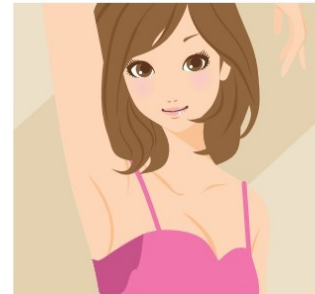
## RECOMENDACIONES



El dermatólogo Hernán Emilio Duque Romero, recomienda que “en caso de que el producto contenga altas concentraciones de las sustancias activas es preferible usarlos por las noches para disminuir la posibilidad de irritación y de producir manchas en la ropa. Como generalmente estos productos se aplican en áreas que no están expuestas al sol, no tiene ninguna implicación si su uso se realiza ante esta exposición”.

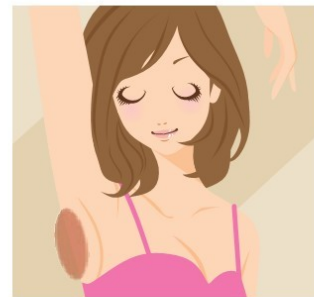
### Desodorante

En la etiqueta de los productos dice en qué momento funcionan mejor. Es clave, además, rasurar o depilar la zona para evitar que la secreción se quede acumulada, y en lo posible usar telas de algodón.



### Antitranspirante

Las sales de aluminio, –ingrediente fundamental– se disuelven con la humedad sobre la piel. Esto forma un gel, que se asienta sobre la glándula sudorípara, y reduce la cantidad de este.





vigilado Supersalud

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

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

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

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

Encuentra nuestras sedes en:

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

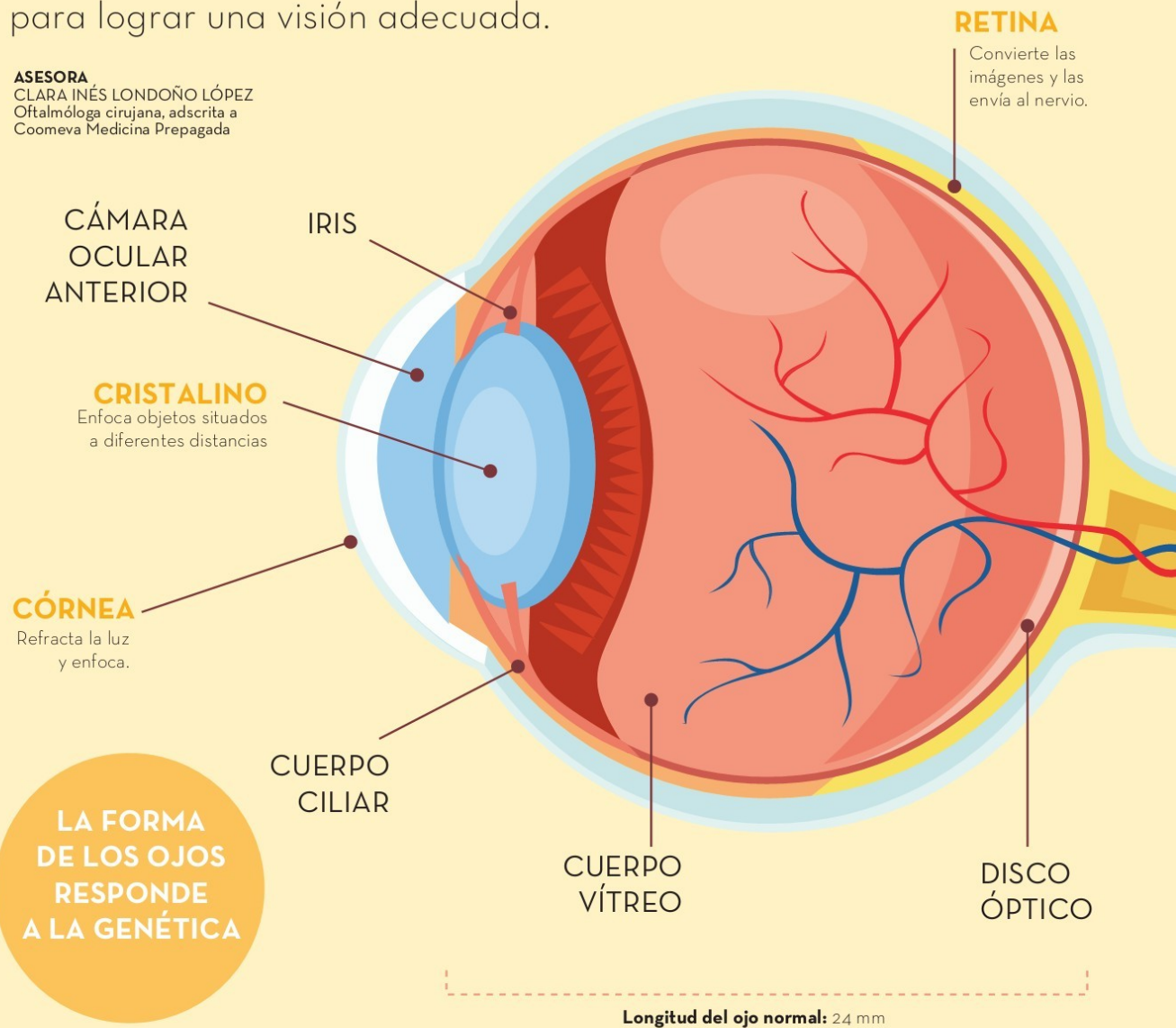
Hospital  
en **CASA**  
Tan confiable como en la clínica

# TRASTORNOS VISUALES MÁS COMUNES

**La mayor parte de los problemas refractivos están genéticamente determinados.**

Detectarlos y corregirlos, idealmente antes de los 7 años de edad, es fundamental para lograr una visión adecuada.

**ASESORA**  
CLARA INÉS LONDOÑO LÓPEZ  
Oftalmóloga cirujana, adscrita a  
Cooemeva Medicina Prepagada



## PROBLEMAS REFRACTIVOS \*

43%

DE LAS CAUSAS DE DISCAPACIDAD VISUAL SON POR PROBLEMAS REFRACTIVOS NO CORREGIDOS.

ARTERIA

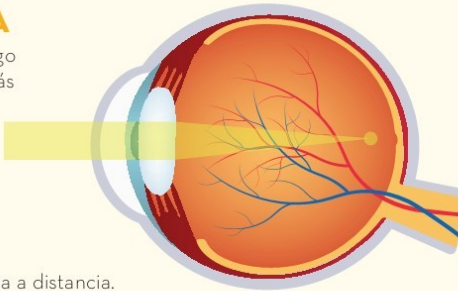
VENA

NERVIO ÓPTICO

Transmite la información al cerebro.

### MIOPÍA

El ojo más largo o la córnea más curva hace que las imágenes se proyecten **delante de la retina.**

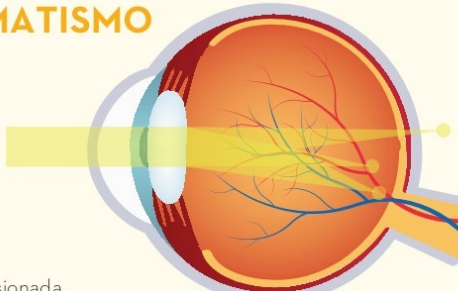


**Evolución:** 7 a 8 años.

- Visión borrosa a distancia.
- Se desarrolla con mayor frecuencia durante la adolescencia.

### ASTIGMATISMO

La córnea tiene una parte más plana y otra más curva, generando **un doble enfoque.**

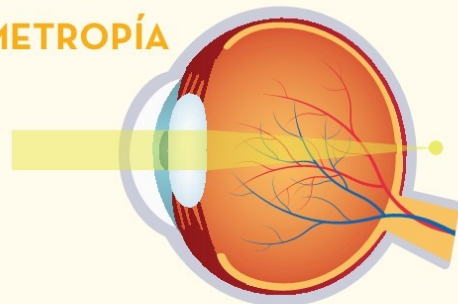


**Evolución:** dependiendo del tipo puede progresar.

- Visión distorsionada de lejos y de cerca.
- Puede aparecer a cualquier edad.
- Con frecuencia se presenta con miopía o hipermetropía.
- Hay causas no genéticas, como infecciones en córnea, frote ocular persistente por alergias o cirugías oculares.

### HIPERMETROPÍA

Su forma, contraria a la de la miopía hace que las imágenes se proyecten **detrás de la retina.**



**Evolución:** va disminuyendo a medida que sigue el crecimiento.

- Visión borrosa de cerca cuando la hipermetropía es alta.
- Es normal en la primera infancia.

Entre más pronto se detecten los problemas refractivos mejor se pueden tratar.

**Niños**



Anteojos

**Preadolescentes**



Lentes de contacto

**Al estabilizarse**



Cirugía (en miopía y astigmatismo)

\*Exclusión del contrato de Coomeva Medicina Prepagada.

TRATAMIENTO

# REMEDIOS CASEROS Y EXPECTORANTES

**Aceites esenciales de plantas, así como jugos, sopas e incluso, la cotidiana agua, sirven para expulsar la flema y pasar un resfriado. Consulte con el médico si los usa con frecuencia.**



## ASESOR

JORGE VEGA BRAVO - Médico general y acupunturista

**E**n invierno o cuando se presentan cambios bruscos de temperatura es factible que se presenten resfriados o infecciones de pulmones y bronquios. Estos órganos se llenan de mucosidad (flemas), impidiendo que se respire con normalidad y provocan tos con mucha frecuencia.

Para ayudar a expulsar la flema se debe consultar con el médico para obtener recomendaciones, igual que cuando los síntomas persistan o empeoren.

Es importante tener en cuenta que no se puede abusar de los expectorantes naturales. Sobre esto, el médico general y acupunturista Jorge Vega Bravo aclara que “todos los medicamentos, tanto los convencionales como los llamados naturales tienen procesos químicos. De hecho, muchos expectorantes de farmacia están hechos de plantas”, y si se sigue un trata-

miento alternativo, lo más adecuado es que un especialista controle la ingesta y dosis de estas sustancias, pues muchos componentes tienen contraindicaciones y efectos secundarios.

De otro lado, Vega explica que algunos expectorantes naturales contienen sustancias picantes, entre ellos, el jengibre —no apto para hipertensos—, el rábano, la cebolla, el ajo, los pimientos, los ajíes, la pimienta y el comino —estos tres últimos no aptos para celíacos: personas intolerantes al gluten del trigo, cebada, centeno—, que son capaces de movilizar la flema en las vías respiratorias y producir un leve efecto broncodilatador.

Otros contienen aceites esenciales de plantas como el romero y el tomillo, que tienen capacidad de generar calor en el pecho y movilizar la flema.

## NATURAL COMO EL AGUA

El mejor expectorante es el agua porque ayuda a disolver la mucosidad y a expulsarla fácilmente; además hidrata y mantiene la humedad de las vías respiratorias, reduciendo la irritación.

También se pueden tomar otros líquidos como el té, los jugos y zumos cítricos. Asimismo, los alimentos ricos en agua como frutas y verduras frescas ayudan a mejorar los resfriados; por ejemplo, la piña al natural, la manzana, arándanos rojos, pera, kiwi, tomate y brócoli, entre otros.

Las sopas como la de verdura y la de pollo ayudan porque su líquido caliente tiene un efecto antiinflamatorio. La de pollo, especialmente, es buena para la tos.

Otros alimentos expectorantes son el jengibre, la mandarina, la cebolla, la miel de abejas, la canela, el ajo y el rábano, este



último no apto para hipertiroideos.

Plantas como el saúco, la pulmonaria, el eucalipto, el romero y el tomillo también son expectorantes. Sus usos son diferentes y específicos de acuerdo con cada variedad: algunas sirven para infusiones, inhalaciones o se toman en jarabe; con otras se puede emplear su aceite agregándolo a la planta en hervor para respirar el vapor, o untándolo a un pañuelo para inhalarlo con frecuencia o masajearlo por el pecho y espalda.

“La producción de flema y humedad en el organismo está regulada en gran parte por el páncreas que cuando se ve estimulado por el azúcar, la harina refinada, la leche, lácteos y dulces induce la producción de moco en el pulmón y el intestino grueso. Por tanto, para reducir la flema es necesario disminuir la humedad”, asegura Jorge Vega. También conviene evitar la exposición a corrientes de aire frío ●

## FUENTES NATURALES

- 1 El jengibre está cubierto de una piel marrón que se desprende con una cuchara para aprovechar la carne. Es rico en aceites esenciales, vitaminas, minerales, antioxidantes y aminoácidos, aportando muchos beneficios al cuerpo humano. Es de sabor picante.
- 2 La miel de abejas se utiliza principalmente para endulzar y preparar algunos alimentos, pero su principal beneficio se encuentra en sus propiedades antibacteriales, antiinflamatorias, antisépticas y calmantes.
- 3 Las hojas del eucalipto son olorosas y ricas en un aceite esencial cuyo principal componente es el eucaliptol, un potente mucolítico o expectorante, que vuelve fluidas las secreciones pulmonares y favorece su expulsión.

( CON TU MUNDO )  
antes de

# PARA SABER MÁS

## EL RUIDO ATENTA CONTRA LA SALUD

El estudio *Efectos del ruido urbano sobre la salud*, realizado en 2016 por el Instituto de Salud Carlos III y la Escuela Nacional de Sanidad de Madrid, señala que 130 millones de personas están expuestas a niveles de ruido que superan los 65 dB y gran parte de ellas sufren valores de contaminación acústica por encima de los límites establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS). El ruido del tráfico vehicular es uno de los factores con mayor impacto en la salud, ocasionando efectos auditivos y no auditivos que incluyen el estrés, alteración del sueño, déficit de atención y pérdida de la audición.



## 6 millones

DE PERSONAS MUEREN CADA AÑO A CAUSA DE CARDIOPATÍAS, NEUMOPATÍAS Y CÁNCER PROVOCADAS POR EL CONSUMO DE CIGARRILLO.

## ESTUDIOS COINCIDEN EN HÁBITOS DE VIDA

La Revista Mexicana de Cardiología realizó una revisión bibliográfica de 45 publicaciones de países latinoamericanos escritas entre 2010 y 2015. La revisión determinó que en América Latina hay una alta prevalencia de sobrepeso/obesidad, sedentarismo, tabaquismo y alcoholismo, lo cual incrementa los factores de riesgo cardiovascular. Los hallazgos en todas las publicaciones destacan la importancia de llevar estilos de vida saludables.



## ANTIBIÓTICOS: MANÉJELOS CON CUIDADO

Una encuesta realizada por la OMS concluyó que el uso excesivo e inadecuado de antibióticos se convirtió en un problema de salud pública, poniendo en riesgo la capacidad de tratar infecciones. Su uso excesivo aumenta el desarrollo de bacterias resistentes, incluso cuando se requiere un antibiótico específico.



## TRASTORNO POR DÉFICIT DE LA NATURALEZA

- Un estudio en psicología ambiental publicado por la fundación británica *National Trust*, señala que, en general, los niños viven cada vez más apartados de la naturaleza, lo cual está dañando su salud y bienestar a largo plazo.
- El estudio sugiere que estar en contacto con espacios naturales es ideal no solo para sentirse mejor, sino también para asumir conductas ecológicas que previenen problemas psicológicos y disminuyen los riesgos de obesidad, enfermedades neumónicas, respiratorias, trastornos por déficit de atención e hiperactividad o falta de vitaminas esenciales.



## (TEN EN CUENTA)

Proteger los ojos del sol con filtros solares altos evita sufrir heridas en la córnea, jaquecas y hasta cáncer en la piel de los párpados.



Tu ropa interior TENA Pants se ajusta a todo lo que quieres vivir.

Ahora con **MEJOR AJUSTE**  
para **MÁS DISCRECIÓN**  
y **MÁS COMODIDAD.**

Es ropa interior absorbente para hombres y mujeres, diseñada especialmente para el manejo de la incontinencia moderada a fuerte. Es total seguridad y comodidad porque se ve y se siente como ropa interior. ¡Ensayálos!



COMPLEMENTA EL CUIDADO DEL ADULTO CON



Crema de Barrera  
TENA Zinc Cream

Línea de atención  
al cliente TENA: 01 8000 524848  
[www.TENA.com.co](http://www.TENA.com.co)

PRODUCTOS  
DE HIGIENE



**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**

1. Cuando el organismo no dispone de nutrientes necesarios y se enferma debido a esa carencia.
2. Perezoso de Suramérica. Caminaba.
3. Esfuerzo corporal que se hace para mantenerse saludable y en forma. Extraterrestre.
4. Pronombre. Doble vocal abierta. Patria de Abraham. Cogedera.
5. Endulzar con sustancias naturales como azúcar y miel, o sintéticas como sacarina. Él, en francés.
6. Preposición del inglés. Ceros de cien. Abuela de Jesús. Habla.
7. Años de vida.
8. Sustancias presentes en algunos vegetales, son la principal fuente de vitamina A. Regala.
9. Altar. Tribu urbana.
10. Sustancia imprescindible para la vida aportada por los alimentos, en plural.
11. Rodrigo Díaz de Vivar. Forma de pronombre. Gigante escandinavo.
12. Estudia relaciones de los seres vivos entre sí y con el medio en que viven. De esta manera.
13. Vegetación en el desierto. Voz de mando. Parte de la quilla.

**VERTICALES**

1. Disciplina que trata de la alimentación conveniente. Titán.
2. Arte marcial de origen japonés. Planta compuesta vivaz, con rizoma rastrero y tallo veloso y áspero que tiene propiedades medicinales.
3. Ver, en inglés. Rápidos.
4. Bogotano. Lito.
5. Fruto grande de corteza dura, pulpa blanca y jugo dulce. Que se mantienen en sus ideas o actitudes con obstinación.
6. Idioma siamés. Prefijo medio.
7. Sabrosura. Canción de Nino Bravo.
8. Estado de Asia. Cerca, en inglés.
9. Raspas.
10. Dos romanos. Comer.
11. Aumento de masa grasa que implica un incremento de peso por encima de los valores considerados normales según la edad, la talla, el sexo y la actividad física. Que no tiene sal o tiene poca.
12. Número proporcional de nacimientos en un lugar y tiempo determinados. Ensenada amplia.

**SUDOKU**

Nivel fácil

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

Nivel alto

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

**SOLUCIONES**

**Horizontales**

Desnutrición-Ai-Iba-Ejercicio-Et-Tu-OO-Ur-Asa-Edulcorar-II-To-OO-Ana-Di-Edad-Carotenos-Da-Ara-Emo-Nutrientes-Cid-Le-Nor-Ecológia-Así-Oasis-Ar-Roa

**Verticales**

Dietética-Ceo-Judo-Arnica-See-Raudos-Rolo-Li-Coco-Tercos-Tai-Semi-Ricura-Noelia-Irán-Near-Raes-II-Cenar-Obesidad-Soso-Natalidad-Ria

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

Nivel alto

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

Nivel fácil

CONTIGO

4 mil

SUSTANCIAS SE HAN  
DETECTADO EN EL HUMO  
DE CIGARRILLO; MUCHAS  
DE ELLAS CANCERÍGENAS.**DEJAR EL CIGARRILLO ES DIFÍCIL, PERO POSIBLE. LA CLAVE PARA COMBATIRLO ESTÁ EN TENER EL DESEO REAL DE ABANDONARLO.****MENOS CIGARRILLO Y MÁS VIDA**

Si el cigarrillo no existiera se evitaría el 80% de las muertes que se producen actualmente en el mundo por cáncer de pulmón.

**MÁS ENFERMEDADES EN JUEGO**

Múltiples estudios asocian el cigarrillo con mayores riesgos de sufrir osteoporosis en las mujeres y disfunción sexual en los hombres.

**ALIMENTOS CONTRA EL ESTRÉS**

Entre más pronto se intente dejar el tabaco, más fácil será lograrlo y menores serán sus efectos sobre la salud del cuerpo.

PENSAMIENTOS POSITIVOS  
**GENERAN**  
**BIENESTAR**

**La mente enferma y también cura. En cada persona**  
está entender sus dolencias para transformar su vida  
y encontrar el equilibrio mental y físico.



## Desde los años 70 el mundo

científico comenzó a relacionar los trastornos de la salud física con las emociones de las personas.

**ASESOR**  
**JOSÉ GERARDO ALBÁN**  
 Médico cirujano,  
 adscrito a Coomeva  
 Medicina Prepagada

**J**osé Gerardo Albán es médico egresado de la Universidad de Caldas, realizó estudios avanzados en medicina basada en la evidencia y medicinas alternativas, así como de diferentes técnicas de sanación con las manos, buscando tener más herramientas para ayudar a sus pacientes en el proceso de curación. Hace 15 años conoció directamente de su cocreador, John Grinder, que con la Programación Neurolingüística podía controlarse el poder de la mente inconsciente. Posteriormente, la Psiconeuroinmunoendocrinología (la unión de cinco ciencias: psicología, psiquiatría, neurología, inmunología y endocrinología), le permitió conocer cuál es el origen de las enfermedades desde el punto de vista fisiológico: cómo la mente nos enferma y el increíble potencial de curación que posee.

### ¿Cómo nació su interés por la psiconeuroinmunoendocrinología?

“Hace unos 15 años conocí la programación neurolingüística y entendí cómo puede controlarse la mente. Fue cuando comprendí que podía enseñarles a los pacientes que podían programarse. Así conocí la psiconeuroinmunoendocrinología que enseña cómo la mente enferma

y también cura. Cualquier persona puede sanarse de una enfermedad si tiene a menudo pensamientos positivos, felices y manifestaciones de alegría”.

### ¿Podría explicar un poco más la relación entre ambas disciplinas?

“La psiconeuroinmunoendocrinología enseña que cada pensamiento genera un cambio molecular en el organismo y este a su vez produce la liberación de sustancias internas llamadas hormonas y neurotransmisores que van a producir un efecto en el cuerpo —llámese salud o enfermedad dependiendo del tipo de pensamientos—. La Programación Neurolingüística (PNIE), va en esta misma línea”.

### ¿Cómo explicar que la mente tiene el poder sobre nuestras acciones?

“Cuando las personas se estresan o deprimen liberan cortisol, y se eleva la presión arterial, los niveles de azúcar, incide en la obesidad, produce acné, osteoporosis, gastritis; y a nivel mental se genera oscuridad, tornando a la persona negativa. En conclusión, baja las defensas y facilita la entrada del virus y bacterias. Así que las personas deben dejar de producir sustancias



## LA MEDICINA: EMOCIONES POSITIVAS

- 1** La mente inconsciente gobierna el 95% de nuestra vida. Funcionamos en automático, pero podemos programar esa mente inconsciente a través de lo que hablamos y pensamos, por lo tanto todos los pensamientos y palabras deberían ser positivas.
- 2** Así como liberamos una farmacia interior que nos enferma con sustancias como el cortisol, podemos sacar sustancias positivas que contrarrestan sus efectos como la dopamina, serotonina y endorfinas. Estas salen de manera natural con una sonrisa.
- 3** Visualizarnos como un nuevo ser lleno de energía, salud y amor, y, por lo menos, tres veces al día respirar durante 5 minutos mientras se da la oportunidad de sentirlo en su cuerpo. El último pensamiento del día de una persona debe ser: "soy un ser sano".



# 3

VECES AL DÍA, 5 MINUTOS,  
DEDÍQUELOS A PENSAR QUE  
EL ÓRGANO DEL CUERPO ADO-  
LORIDO SE ESTÁ SANANDO.  
ESTO SI ESTÁ ENFERMO, EN  
ALGUNA CRISIS O  
ADOLORIDO.

negativas, que son las que se enferman y generar las positivas que son las que curan como alegría, felicidad, amor y bienestar consigo mismo”.

**Según esta óptica, no debería existir la enfermedad porque todo está en la mente, ¿es eso correcto?**

“La Organización Mundial de la Salud explica que el 85% de las enfermedades son psicosomáticas, es decir que tienen origen en la mente. Nada ocurre en el cuerpo de una persona sin que la mente haya dado la instrucción de que eso ocurra. Se trata de que cada persona haga consciencia de la forma en que está mandando información a su cuerpo”.

**¿Cómo puede un paciente con un dolor crónico aprovechar estas técnicas?**

“Desde los años 70, época en que el cirujano Ángel Escudero se graduó en esta profesión, nunca ha usado anestesia en sus intervenciones quirúrgicas, pues entiende que el dolor está en la mente y no en el cuerpo físico, ayudando a sus pacientes a asumir el control de este”.

**Un común denominador actual es la falta de tiempo. Si usted fuera a privilegiar la técnica más importante de las que promueve, ¿cual sería y por qué?**

“El médico internista Herbert Benson, de la Universidad de Harvard, encontró que el origen de la enfermedad estaba en la mente, por esto creó el Instituto de Medicina Mente Cuerpo de dicho centro educativo, que pretendía enseñar a las personas cómo controlar la mente mediante

la respiración. Luego apareció Carl Simonton, médico oncólogo de E.U., para ayudar a sus pacientes con cáncer a que visualizaran su sanación, mostrándoles que esta va destruyendo el cáncer en la medida que la persona imagina que sus células de defensa, llamadas *natural killers*, aumentan y atacan las células malignas”.

**Estar en un mundo en el que todo es positivo, (porque la mente no entiende la palabra No) no es crear una falsa idea de la vida. ¿El ser humano no tiene tanto de dolor como de alegría?**

“Cuando una persona se enoja la reconocemos, porque se transfigura, frunce el ceño, tiembla y respira más rápido, pero el enojo está en la mente y lo representamos en el cuerpo por sustancias químicas que ordena el cerebro. Lo mismo pasa con las emociones de rabia, estrés, culpa, vergüenza y odio. Estas generan sustancias químicas que actúan en el cuerpo y que nos enferman si tenemos una farmacia interior negativa y nos sanan si tenemos una farmacia interior positiva”.

**Usted habla de que el cáncer es bueno, ¿qué quiere decir esto?**

“El médico oncólogo alemán, Geerd Hamer, viene tratando pacientes de cáncer terminal haciéndoles entender que el cáncer es bueno, una oportunidad para que la persona reflexione y analice los aspectos mentales y emocionales que intervienen en su vida, en busca de detectar aquellos hábitos negativos que podría cambiar para atraer la sanación física. No se trata de dejar de lado el tratamiento tradicional, los medicamentos ni los controles médicos, sino de descubrir que la alimentación balanceada y el ejercicio, sumados a aspectos como la unión familiar, las buenas relaciones sociales, el disfrute y el agradecimiento alimentan la esperanza de ganarle la batalla al cáncer”.

**¿De qué debe liberarse la mente, en ese orden de ideas, para dejar de sufrir?**

“Solo dos cosas nos hacen sufrir: el pasado y el futuro, y por andar pensando en un pasado que no existe nos llenamos de rabia, odio, culpa, vergüenza y cargamos con un peso que ya no existe, pero nos enferma. Y es peor aún, cuando por estar pensando en el pasado nos imaginamos un futuro difícil, llenándonos de ansiedad, angustia, estrés y pánico. Hay que entender que tenemos el mismo poder de imaginar y de crear lo mejor. Es una decisión de cada uno ser feliz”.

**¿A cuántos pasos está una persona de cambiar su vida?**

“Realmente es muy fácil, lo único que necesita es tomar la decisión de cambiar su vida y creer que lo puede lograr” ●



(CONTIGO  
institucional)

# ASESORÍA

## A TRAVÉS DE UNA LLAMADA

**El servicio de Telesalud ofrece asesorías telefónicas en nutrición y psicología, como un complemento de la atención en salud.**

Pensando en la atención integral de sus afiliados, Coomeva Medicina Prepagada en conjunto con Coomeva Emergencia Médica (CEM), amplió sus servicios de asesoría telefónica, y ofrece en la actualidad consultorías en nutrición y psicología.

Este servicio recibe el nombre de Telesalud y corresponde a una serie de actividades relacionadas con este ámbito, que se realizan a distancia gracias a las tecnologías de la información y las telecomunicaciones. Actualmente CEM las implementa de manera telefónica con un equipo de profesionales integrado por un médico general, enfermera profesional,

## SOLICITA TUS AUTORIZACIONES MÉDICAS DESDE NUESTRA PÁGINA WEB

**Coomeva Medicina Prepagada** te ofrece un canal para **solicitar las autorizaciones** de tus órdenes médicas con rapidez, desde la comodidad de **tu casa u oficina.**

- Ingresa a [medicinaprepagada.coomeva.com.co](http://medicinaprepagada.coomeva.com.co)



- Haz clic en el botón **Servicios en Línea** y selecciona la opción **Autorizaciones Médicas.**



- Escanea o toma una foto de la orden médica y la historia clínica que te entregó tu médico. **Guárdalos en formato .pdf o .jpg\*.**



- Diligencia los campos solicitados en el formulario y **adjunta los archivos escaneados.**



- Finalmente haz clic en **Guardar** y toma nota del número de radicación para hacer seguimiento a la solicitud.



- Cuando la orden sea autorizada **recibirás un correo electrónico** con los documentos de autorización para imprimir.



**Cooperando** es posible

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

\*En caso de que la orden esté acompañada de ayudas diagnósticas como Rayos X en acetatos, estos deberán ser entregados personalmente a un representante de servicio al cliente en los Puntos de Experiencia Coomeva Medicina Prepagada.



psicólogo y nutricionista; facilitando para los casos que así lo requieran una intervención inmediata sin desplazamientos a las instituciones de salud. Un servicio que no pretende reemplazar las atenciones presenciales en salud, cuyo objetivo es complementar en tiempo real la atención que reciben los afiliados.

Este servicio es un valor agregado y está orientado a dos actividades específicas:

- **Teleasistencia:** para la orientación y resolución de inquietudes planteadas por los usuarios, es decir, que este servicio se presta para los usuarios que por iniciativa propia lo solicitan a través de la línea telefónica.
- **Telecuidado:** para el seguimiento y educación telefónica de los usuarios con riesgos o patologías crónicas previamente identificadas con el propósito de favorecer la adherencia a los tratamientos y mejorar la calidad de vida de los usuarios y su red de apoyo●

## ACOMPañAMIENTO MÉDICO

Según la calificación de satisfacción referida por los usuarios de Coomeva Medicina Prepagada, el servicio de Telesalud fue calificado así en 2016: Psicología: 94%, Nutricionista: 93%, Enfermería: 100%, siendo este servicio ampliamente valorado como acompañamiento médico. Para los profesionales de la salud, además, es una herramienta importante en los procesos de orientación y conocimiento de las patologías tanto para pacientes como cuidadores.

La línea telefónica para acceder a estos servicios es la 018000-918082, o a través del app de Medicina Prepagada. Es una línea gratuita que funciona de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 8:00 p.m.; y los sábados, entre las 8:00 a.m. y las 2:00 p.m. Por medio de esta llamada se pueden agendar las citas para asesorías telefónicas en las especialidades de nutrición y psicología.



# MÁS ACTIVO

Te premia por tus hábitos de vida saludable

Te invitamos a conocer y ser parte de nuestro Plan de Lealtad *Más Activo*, el cual te brinda importantes consejos sobre prevención y cuidado de tu salud.

**Además, Más Activo te premia por tus hábitos de vida saludable con Pinos que podrás redimir por premios.**

Regístrate totalmente gratis\* a través de nuestra página web:

**[masactivo.pinoscoomeva.com](http://masactivo.pinoscoomeva.com)**

**Cooperando** es posible

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

\*Para usuarios de Coomeva Medicina Prepagada.



# MEDICINA PREPAGADA EN TU BOLSILLO

La renovada App de Coomeva Medicina Prepagada es la forma simple y ágil de acceder a los servicios especiales de salud que ofrece la entidad para el usuario y su familia.



## AUTORIZACIONES

Solicita y consulta autorizaciones de órdenes médicas.

## PLAN FAMILIAR

Genera copias del estado de cuenta de tu Plan Familiar.

## DIRECTORIO

Consulta el directorio médico y odontológico, la red de urgencias y las diferentes oficinas, teniendo en cuenta la georreferenciación. Además permite hacer una lista de médicos favoritos y acceder a diferentes formas de pago.

## CEM

Accede a los servicios especiales para usuarios de Coomeva Emergencia Médica (CEM) que incluye: programar una cita médica general, comunicarse con la línea de asesoría en nutrición y psicología, y encontrar información actualizada sobre la atención CEM.

## REVISTA

En el portal de Salud encuentras información relevante para llevar una vida saludable y equilibrada.

Descarga y disfruta de todos los beneficios de la aplicación





## UNA BUENA COMPAÑÍA ESTÁ CUANDO MÁS LA NECESITAS

Recuerda que los **Programas Oro y Oro Plus** cuentan con beneficios adicionales que podrás usar cuando los necesites:

### Marido sustituto

Instalación de televisores, reparación de puertas, pinturas mínimas y trabajos menores: **3 eventos por año por un total combinado de \$300.000.**

### Asistencia tecnológica telefónica\*

Orientación telefónica para resolver inquietudes de configuración, diagnóstico y asesoramiento en problemas de PC, tablet o iPad. **Ilimitado. 30 minutos máximo por evento.**

Para más información **Línea Nacional 018000 183222**  
desde **Bogotá (1) 743 1222**

**Cooperando** es posible

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

Aplican condiciones y restricciones. En las ciudades donde no aplica procederá bajo la figura de reembolso. Previa autorización de GEA. Ver las condiciones del servicio en la página web [www.medicinaprepagada.coomeva.com.co](http://www.medicinaprepagada.coomeva.com.co)  
\*Este servicio se prestará de lunes a viernes de 9:00 a.m. A 6:00 p.m. Llamadas que se reciban fuera del horario estipulado se programarán según disponibilidad del técnico. No tiene valor adicional. No es necesario estar incapacitado.

 **GEA**  
Colombia  
Generando negocios, asistiendo tu vida.



## ACTUALIZACIÓN DE DATOS

### BUCARAMANGA

#### Audiología y Otorrinolaringología

Germán Pablo Sandoval Ortiz  
- C.M.C. Ardila Lulle Torre A  
Piso 5 Mód. 19 Cons. 507  
Tel: 6185555

#### Cirugía Oncológica Cabeza y Cuello

Álvaro A. Herrera Hernández  
Calle 158 # 20-95 Cañaveral  
Fosunab Torre C Cons 405  
Tel: 6388096 - 6798989

#### Clínicas, Centros Médicos y Hospitales

Clínica San Pablo S.A.  
Cra. 38 # 48-76  
Tel: 6471383

## INGRESOS

### BUCARAMANGA

#### Audiología y Otorrinolaringología

Germán Pablo Sandoval Ortiz  
- Transv. 154 # 150-179 Local 5  
Centro Especialista El Bosque  
- Calle 158 20-95 Cañaveral  
Fosunab Torre C Cons. 502  
- Calle 155A 23-09  
Urb. El Bosque.  
Tel: 6185555

#### Clínica del Dolor

Fundación Oftalmológica de Santander - Foscal  
- Calle 155A 23-09  
Urb. El Bosque.  
- Av. González Valencia 54-31  
Sede Bolarquí  
Tel: 6384160 Ext. 1935  
6575858 Ext. 9093

#### Clínicas, Centros Médicos y Hospitales

Fundación Fosunab  
Calle 158 # 20-95 Cañaveral  
Tel: 6914001

#### Medicina y Enfermería Domiciliaria

Cuidar y Bienestar  
Cra. 29 # 17- 46  
Barrio San Alonso  
Tel: 6326271 - 3153731940

#### Neurocirugía

David Sánchez Salcedo  
Calle 48 # 25-56 Piso 7 Clínica Materno Infantil San Luis  
Tel: 6430026 Ext. 102

#### Otorrinolaringología

Carlos A. Botía González  
Calle 51A # 31-18 Piso 2  
Tel: 6434041

#### Pediatría

Jorge Luis Alvarado Socarras  
Tansv. 154 # 24-133 Piso 2 con 5  
Cañaveral Médica Avanzar  
Tel: 6385215

### CÚCUTA

#### Ortodoncia y Odontopediatría

Jorge Iván Villamizar Mendoza  
Av. O 19-80 Barrio Blanco  
Tel: 5712907 - 3208557448

#### Rehabilitación Oral

Jorge Luis Flórez Pérez  
Calle 13 1E-81 Odomed  
Cons. 105  
Tel: 5724222

### SAN GIL

#### Psiquiatría

Clínica y Unidad de Salud Mental Villamaría Ltda.  
Km 2 Via San Gil Charala  
Tel: 7237144



Te invitamos a descargar la APP de Coomeva Medicina Prepagada en tu dispositivo móvil para consultar en línea rápido y fácil el directorio médico actualizado.



# Synderm®

El dermolimpiador para todo tipo de piel

## ¿Cómo limpias tu piel?



Piel grasa

Todo tipo de piel



Desmaquilla

Pieles maltratadas

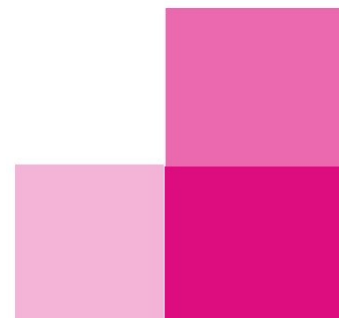
Pieles con tendencia acné

Una adecuada rutina de limpieza con Synderm®



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

Pharmaderm & skindrug



**Te ayudamos a ver  
lo que siempre has querido!**



**Más de 60 médicos  
Oftalmólogos expertos  
en el tratamiento de  
enfermedades oculares**

- Consulta de Oftalmología Integral y en todas las Subespecialidades
- Exámenes Diagnósticos
- Procedimientos Quirúrgicos
- Tratamientos con Tecnología Láser
- Servicio Farmacéutico Especializado
- Cirugía Refractiva
- Diabetes y Salud Ocular
- Optometría y Ópticas
- Paciente Internacional



 Carrera 47 No. 8C-94

 (2) 511 0200

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

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

Convenio Institucional



**Cali - Colombia**