

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

ISSN 1692 - 5556 Abril - Mayo 2020 - Edición 152

VEGILADO Supersalud



LA RECOMPENSA
AL ESFUERZO

Daniel Restrepo y Sebastián Morales
rumbo a Tokio 2020. Selección Oro
Plus Coomeva Medicina Prepagada.

www.revistasaludcoomeva.com

**Coomeva**
Medicina Prepagada

Unidad Cardiopulmonar

Comprometidos de corazón



Cardiología Invasiva

- Unidad de cuidados coronarios
- Hemodinamia
- Electrofisiología
- Cirugía cardiovascular adultos
- Consulta, ayudas diagnósticas y cirugía vascular periférico

Cardiología no invasiva

- Ecocardiografía, monitoreo de holter, mapeo tridimensional, tilt test
- Medicina nuclear
- Angiotac de coronarias
- Score de calcio

Consulta especializada

- Cardiología
- Electrofisiología
- Cirugía cardiovascular
- Vascular periférico
- Hemodinamia
- Neumología

Neumología y cirugía de tórax

- Consulta especializada
- Broncoscopia
- Espirometría
- Polisomnografía (estudio del sueño)

Urgencias en nuestras 2 sedes

Central de citas **EPS 448 90 03**

Central de citas para

Pólizas, medicinas prepagadas y particulares **444 76 50**

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

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

clinicamedellin.com





Número 152
Abril - Mayo 2020

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

Presidente del Consejo de
Administración de Coomeva
José Vicente Torres Osorio

Presidente Ejecutivo del Grupo
Empresarial Cooperativo Coomeva
Alfredo Arana Velasco

Gerente General
Cooameva Sector Salud
Gilberto Quinche Toro

Gerente General de Coomeva
Medicina Prepagada
Marco Montes Martínez

Gerente Nacional
Mercadeo Sector Salud
Camilo Ernesto Diusabá Perdomo

Dirección General
Revista Salud Coomeva
Xiomara Iveth Campo

Comité Editorial
Pascual Estrada Garcés
Director Nacional de Aseguramiento
Blanca Inés Vélez
Directora Nacional Salud Oral
Diana Cristina Sánchez Ramírez
Directora Nacional de Experiencia en el Servicio
Bertha Varela Rojas
Directora Nacional de Red Prestadores y Gestión de Aliados
Mabel Irina Calero
Jefe de Marca
Martha Liliana Cifuentes
Coordinadora Nacional de Relacionamento con Prestadores
Sandra Viviana Muñoz Rodríguez
Epidemióloga Nacional

Colaboradores
Viviana Trujillo Jiménez
Juan Pablo Barba Castañeda
Erika Ximena López Macías
Alexandra Arango Rojas
Laura Isabel Chacón Muñoz

SELECCIÓN COLOMBIA DE NATACIÓN ORO PLUS, COOMEVA MEDICINA PREPAGADA



Marco Montes Martínez
Gerente General
Cooameva Medicina Prepagada

El deporte es uno de los pilares que contribuyen al desarrollo integral del ser humano, y la actividad física, como hábito de vida, es uno de los factores que fomentamos en Coomeva Medicina Prepagada. Sintonizarse con los deportistas en formación, y en el camino de volverse campeones, es una forma de alinear nuestra filosofía corporativa con el sano desarrollo de las personas y su adopción de estilos saludables, premisa principal de la prevención en salud y el mejoramiento de la calidad de vida.

El deporte forma mejores seres humanos, además de que asegura en nuestra juventud disciplina, tenacidad y esfuerzo para la vida. Por ello, en esta edición presentamos a Daniel Restrepo y Sebastián Morales, clavadistas que integran la **Selección Colombia de Natación Oro Plus, Coomeva Medicina Prepagada**, una de las disciplinas que nuestra organización apoya junto al Grupo Coomeva, que lleva más de 14 años acompañando a deportistas de alto rendimiento a través de la Federación Colombiana de Natación (FECNA).

Desde 2006, el Grupo Coomeva apoya la natación y Coomeva Medicina Prepagada se une en una misma línea constituyendo la **Selección Colombia de Natación Oro Plus**, desde entonces, somos los principales patrocinadores de la natación en Colombia, una de las tres disciplinas más importantes del mundo deportivo.

Como disciplina olímpica, la natación tiene una ubicación élitica y ocupa el primer grupo, junto al atletismo y la gimnasia, como la competición más atractiva y que más le aporta al desarrollo de las justas.

A Daniel y Sebastián nuestra admiración y gratitud porque representarán a todo un país en los Juegos Olímpicos Tokio 2020, al ser los primeros deportistas en esta disciplina que ingresaron en la lista de los mejores para participar e imponer sus propios récords.

Queremos que nuestros usuarios continúen sintiendo que somos más que planes de salud y por ello buscamos todos los días entregar a ustedes y a sus familias iniciativas responsables con la sociedad, que aporten al desarrollo de nuestros jóvenes y así contribuir a visibilizar que la salud, el deporte y las ganas de ganar son una receta única que nos permite trabajar con un bienestar con sentido, por eso Coomeva Medicina Prepagada es y seguirá siendo un aliado que los cuida y protege •



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

Macroeditora ECestudio.
Agencia de Contenidos
Paula Andrea Montoya T.

Editora
Natalia Estefanía Botero C.
Editor Gráfico
Hugo A. Vázquez E.
Diseño
Frank Jaramillo Parra

Periodistas
Laura Jaramillo Arango
Daniel Santamaría Jaramillo
Paola Cardona
Natalia Ospina Vélez
Diana Milena Ramírez
Carolina Pérez
Daniel Rivera

Fotografía
Shutterstock y
Camilo Suárez (portada)

Comercialización
El Colombiano
Cali: Camilo Saldarriaga
300 232 4018
camiloS@elcolombiano.com.co
Bogotá: Yulieth Acosta Galvis
315 479 7045
Medellín: Viviana Barrera
310 411 6018
vivianaB@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. © 2019**

CONTENIDO

Abril - Mayo 2020

SIGUE LA RUTA DE **Cuidarte es quererte**



(CON TU MENTE)

- 08 A dúo**
Confianza para enfrentar dudas
- 12 Para ellas**
Mujeres sin etiquetas
- 18 Armonía es salud**
Eso de compararse en redes
- 20 Zoom a**
La fatiga crónica
- 22 Tendencias**
Sentirse un impostor

(CON TU CUERPO)

- 26 Antes de**
Rompa bien con el ayuno
- 28 Tu generación**
Diez claves para conectarse y cuidar sus ojos
- 34 Para ellos**
Atención a los centímetros de más
- 38 Infografía**
Aléjese de las malas posturas
- 40 Por tu sonrisa**
Cuide sus aparatos dentales

(CON TU MUNDO)

- 46 Nutrición**
Sopas, variadas y sustanciosas
- 50 Abuelos**
A cualquier edad, cambie de look
- 52 Pequeños gigantes**
Revindicar el ocio
- 56 Ten en cuenta**
Viajeros más conscientes
- 62 Armonía es salud**
Terapias alternativas como complementos
- 66 Lo natural**
Bebidas vegetales en la despensa

(CONTIGO)

- 74 Institucional**
Disciplina y constancia
- 78 Prevención**
Active en todo momento el autocuidado
- 80 Directorio**
Nuestra red en el Eje Cafetero y la región Nororiental
- 82 Institucional**
Deporte para la vida

SunFace®

Fotoprotección para toda la Familia



Protección
360°
OTZ 10

**Máxima
Protección**

PARA TU
PIEL

- ☒ UVA/UVB
- ☒ Radiación INFRARROJA
- ☒ LUZ VISIBLE



**Pieles Grasas y
con tendencia
acné**



**Textura
ultraligera**



**Máxima
protección**



**Pieles Grasas y
con tendencia
acné**



**Pieles
sensibles
niños**

**NUEVAS
Texturas**



**Modernos
Filtros Solares**



**Rápida
Absorción**



**Toque
Seco**

Skindrug

COPAGO ES AHORA CUPÓN DE PAGO DIRECTO

Un nuevo nombre, la misma comodidad

A través de esta función te seguimos brindando acceso a todos los servicios y procedimientos de tus programas de **Coomeva Medicina Prepagada**:



Citas médicas.



Laboratorios.



Citas
odontológicas.



Urgencias.



Imagenología.



Terapias.

¡Y mucho
más!

Para más información ingresa a
medicinaprepagada.coomeva.com.co

WILLIAM SuperSalud



Coomeva Medicina Prepagada



CON TU MENTE

93 %

DE LA COMUNICACIÓN
CORRESPONDE AL
LENGUAJE CORPORAL
O NO VERBAL.

LOS GESTOS, LAS EXPRESIONES, EL TONO Y EL VOLUMEN DE LA VOZ, ASÍ COMO LAS POSTURAS, SON IGUAL DE IMPORTANTES QUE LO QUE SE DICE A TRAVÉS DE LAS PALABRAS.

CONOCERSE BIEN

El autoconocimiento, saber los propios motivos de gustos y disgustos, son claves para lograr la coherencia entre la comunicación verbal y la no verbal.

CUESTIÓN DE APRENDIZAJE

La capacidad (también la incapacidad) de expresión y de comunicación de cada persona tiene que ver con la formación y los aprendizajes familiares.

EL MENSAJE ADECUADO

Mantener el contacto visual, sonreír y asentir son formas no verbales de mostrar interés por el otro y buenas habilidades de comunicación interpersonal.

(CON TU MENTE
a dúo)

CONFIANZA PARA ENFRENTAR DUDAS



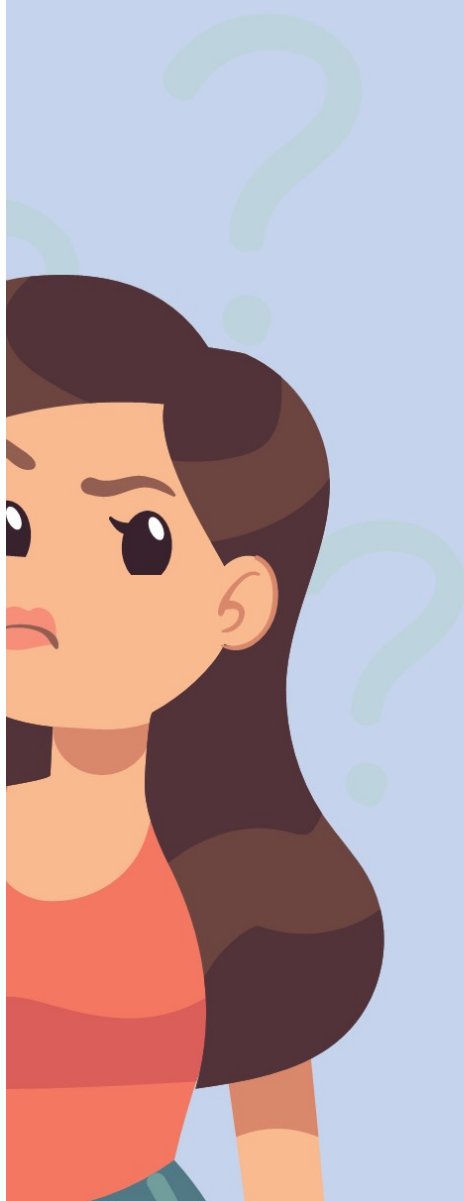
En una relación de pareja sana, la confianza es un valor fundamental. Se basa en el diálogo y en acciones que demuestren compromiso con el otro.

ASESORA
CATALINA LONDOÑO SUÁREZ
Psicóloga, magíster en Terapia Familiar

No surge de la nada ni llega como por arte de magia. La confianza se construye. Desde que todo comienza, en la etapa del enamoramiento, la pareja debe hablar con honestidad sobre lo que es importante para cada uno, de los valores que fundamentan su vida y de la relación que desean. Deben, en realidad, conocerse.

Para edificar confianza las acciones son vitales. “Debo ver conductas en el otro que me hagan considerar que sí puedo confiar en él o ella. Hay personas que dicen: ‘es que llevamos siete meses y no conozco a la familia o es que no lo puedo llamar en la noche’. O el otro, a veces, empieza a tener unas conductas que, si los dos ya han conversado que son una pareja, hacen pensar que algo está pasando. Por eso es importante que se valide con los actos lo que se conversa”, afirma la psicóloga Catalina Londoño Suárez.

Confianza para hablar de los propios temores, de lo que no les gusta o consideran una falta de respeto, explica la magíster en Terapia Familiar; también para poner sobre la mesa los temas complejos, “porque si no tengo esa confianza con mi pareja no llegaré a esa intimidad de poderme abrir del todo: que me conozca como soy y que yo lo conozca como es”.



Hay temas que pueden generar conversaciones difíciles, como aquellas relacionadas con el dinero, el sexo y la familia. “Y que pensamos, por lo general, que es mejor no hablarlos, porque nos enseñaron a guardar, a callar y a hacernos los locos, como una forma de resolver las dificultades”.

También hablar de los ex y de la relación que se tiene con ellos es un tema que muchos prefieren evitar. Aclara la terapeuta que cuando se trata de un ex con el que se estuvo casado o se tuvieron hijos es complicado no seguir compartiendo lazos y asuntos de diversa índole. Sin embargo, cuando el caso se da con esos ex a quienes no ha sido posible dejar atrás, insiste Catalina Londoño Suárez, conversar con la pareja actual y tener muy claros los fundamentos de su relación, son elementos que cobran relevancia.

“Siempre debo ponerme en el lugar del otro. Si a mí no me gustaría experimentar una situación, llámese ex o cualquiera que me incomode, por qué hacérsela al otro. Si mi pareja se siente mal porque estoy llamando mucho a un exnovio, puedo evitarlo. Ahí está la confianza, al plantear lo que me incomoda o hablar de las dudas que estoy teniendo”.

CERRAR CICLOS

Cuando se rompe con una persona, también se termina con su familia y una serie de rutinas, y para algunos el duelo puede ser más complejo y lento, pero como en otros procesos de la vida, es importante realizar un cierre adecuado.

“Cualquier persona llega a la vida de uno para enseñarle algo. Si yo hago mi trabajo individual, con un terapeuta o con una persona que considere que me pueda escuchar, y sano esas heridas que tuve o el dolor que pude tener con mi pareja anterior, voy a llegar con más claridad a la otra relación para no repetir los errores que cometí antes. Llego fortalecido y capaz de asumir conversaciones difíciles con mayor tranquilidad”, manifiesta la psicóloga Catalina Londoño.

Las parejas son diferentes, por eso, no hay una fórmula establecida que pueda aplicarse para tener un vínculo basado en la confianza, pero si hay seguridad en la relación que construyeron, en el amor que se profesan y en lo que han proyectado juntos estarán más conectados y podrán compartir espacios para conversar sobre sus sentimientos y para resolver las dificultades, y así evitar abrir la puerta a situaciones que los dañen ●

¿CÓMO RESOLVER CONVERSACIONES COMPLEJAS?



- ▶ **Elegir el momento.** No es cuando están más cansados, irritados o distraídos. Es importante destinar espacios periódicos para sostener reales conversaciones de pareja y poder abrir el corazón al otro, sin reclamos, quejas ni desprecios.
- ▶ **Quitarse las prevenciones.** Despojarse de frases como “para qué le hablo si no pasará nada o yo sé cómo me va a responder”. Considerar al otro como un compañero en el camino elegido y a la pareja como un equipo.
- ▶ **Tú, yo, nosotros.** Entender la relación de pareja bajo la luz de esta triada. Generalmente, se pelea por el tú o por el yo. Pero si se ponen las dificultades en un tercero, que es la relación, se trabajará por su bienestar.
- ▶ **Cambiar el lenguaje.** Empezar la conversación con asuntos positivos. Hablarle al otro pensando siempre cuál es el resultado que quiero obtener: estar bien, que la relación evolucione o que haya acciones de mejora.



Encuentra todos los productos dermatológicos, dermocosméticos y fórmulas magistrales.



Limpiadores



**Tratamientos
antiedad**



**Cuidado
capilar**



**Cuidado
corporal**



**Protección
solar**



Hidratantes



**Fórmulas
magistrales**

DOMICILIOS GRATIS - PBX (2) 487 0040

@CutisDrogueria • Tienda Online • www.cutis.com.co

CALI: Sur: Calle 7 #31-35 L. 106 Tel: 514 4117 / C.C. Palmetto Plaza: L. 271 Tel: 513 7518 / C.C. Holguines: L. 203 Tel: 316 0936 / C.C. Unicentro L. 431A Tel: 316 9401, L. 177 Tel: 347 1661 / C.C. Cosmocentro: L. 1-2E Tel: 489 2326 / C.C. Jardín Plaza: L. 35 Tel: 486 5665 / Norte: Calle 23N #6N-34 Tel: 660 8181 / C.C. Chipichape: Piso 1 L. 214 Tel: 485 1242, Piso 2 L. 8-252 Tel: 659 2096 / C.C. Unico L. 209 Tel: 485 1344 / **BOGOTÁ:** C.C. Santafé L. 1-51 Tel: 744 8391 / C.C. Titán Plaza L. 1-21 Tel: 390 7254 / C.C. Plaza Claro L. 1-07 Tel: 472 8551 / C.C. Andino L. 323 Tel: 390 5885 / **JAMUNDÍ:** Chipaya Plaza - Alfaguara Tel: 592 7215 / **PALMIRA:** Calle 31 #31-45 Tel: 283 6237 / C.C. Llanogrande L.142 Tel: 142 Tel: 286 7464 / **TULUÁ:** Calle 25 #35-17 Tel: 224 4600 / **POPAYÁN:** C.C. Campanario L. 26 Tel: 820 1090 / C.C. Terraplaza L. 139 Tel: 833 9322

(CON TU MENTE
para ellas)

MUJERES SIN ETIQUETAS

Culturalmente se ha impuesto la idea de que las mujeres solo alcanzan su realización personal cuando son madres. Las nuevas generaciones empiezan a desmontar este imaginario.

ASESORA

GLORIA HURTADO CASTAÑEDA

Psicóloga, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada

Es usual que la sociedad espere que las mujeres actúen de determinada manera o realicen ciertas actividades erróneamente consideradas propias de su género y causantes de desigualdades que afectan su vida. Es lo que se conoce como los roles de género; es decir, la idea de que mujeres y hombres tienen unas obligaciones propias, que no pueden ser compartidas o que no asumen libremente. Desmontar esos imaginarios es una tarea compartida hoy por casi todos los países del mundo en busca del equilibrio entre los géneros.

ONU Mujeres, la sección de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) que ha estudiado mejor los efectos de los roles de género, señala que estos crean diferencias y desigualdades entre mujeres y hombres “en cuanto a las responsabilidades asignadas, las actividades realizadas, el acceso y el control de los recursos, así como las oportunidades de adopción de decisiones”.

Un ejemplo de lo anterior es que, aunque trabajen, las mujeres deben dedicar tres veces más tiempo a las tareas domés-

ticas y de cuidado que los hombres, señala la ONU. Así mismo, un estudio de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) revela que solo el 49 % de ellas participa en la fuerza laboral del planeta, aunque el 75 % desea obtener un empleo remunerado.

¿Cuál es entonces el papel de las mujeres en el mundo, si no es lo que tradicionalmente se ha considerado? Gloria Hurtado Castañeda, psicóloga adscrita a Coomeva Medicina Prepagada, anota que es necesario evidenciar que esos roles impuestos por la cultura pueden modificarse de acuerdo a los cambios del mundo.

“Su rol principal es ser mujer y sentirse bien consigo misma. Por lo general, la gente piensa que es una mirada muy egoísta, pero en realidad es un asunto de salud mental. Vivir pendiente de otros, olvidándose de mí misma, tiene implicaciones delicadas porque es creer que los otros son más importantes y la valoración personal se va al piso. La vida y la salud podrán pasar factura de ese ‘sacrificio’ que enreda la estabilidad emocional”, asegura la experta.





WOMEN WITHOUT A LABEL

Culturally, women are considered to only reach their full potential when they become mothers. Younger generations are beginning to break this stereotype, however.

ADVISOR

GLORIA HURTADO CASTAÑEDA
Psychologist, practitioner at Coomeva Medicina Prepagada

Society often expects women to act in a certain way or do certain activities that it often mistakenly considers to be an inherent part of their gender, causing inequalities that negatively impact their lives. This expectation is known as gender roles: the idea that women and men each have their own obligations that cannot be shared and that are not taken on by their own will. In the pursuit of gender balance, breaking down these stereotypes is a task that almost all countries now share throughout the world.

As UN Women states, the section of the United Nations (UN) that has most studied their effects, gender roles create differences and inequalities among women and men, "in responsibilities assigned, activities undertaken, access to and control over resources, as well as decision-making opportunities."

According to the UN, despite the fact that women work, they must spend three times more than men doing housework and being caretakers. Similarly, a study conducted by the

International Labour Organization (ILO) found that only 49 % of the population of women are part of the global workforce, despite 75 % of them wanting to have paid employment.

So, what is the role of women in the world if it is not that which has been traditionally associated with them? As Gloria Hurtado Castañeda, a practicing psychologist at Coomeva Private Healthcare, explains it is important to show how these roles that culture has placed on them can change as the world changes.

As Hurtado states, "The main role of a woman is to be a woman and feel good about herself. In general, people often think that this is a very egotistical perspective, but in reality, it is a matter of mental health. A life of looking after others and forgetting about yourself has serious consequences, because this means believing that others are more important, while your own personal worth declines. Your life and health can take a toll as a result of this 'sacrifice,' which can compromise your emotional stability."



PRESUNCIONES SOBRE EL ROL

La psicóloga Hurtado Castañeda también pone la lupa sobre cómo una familia asume que cuando alguien en la casa está enfermo, la obligación de cuidar es de las mujeres; ya sean esposas, hermanas, madres o hijas. “Es importante ayudar, pero se debe entender que la responsabilidad y el cuidado de otros miembros de la familia no es asunto solo femenino, los vínculos y parentesco se dan por igual con hombres y mujeres. Si hablamos de igualdad, tanto el hombre como la mujer deben participar en estas responsabilidades”.

Que un ser humano piense en sentirse bien consigo mismo, no lo excluye de asumir responsabilidades y actividades que le permitan relacionarse y cooperar con los demás. Las mujeres son, al tiempo, hermanas, hijas, madres, esposas, trabajadoras, amigas. El problema radica en que las responsabilidades recaigan exclusivamente sobre uno de estos roles.

“A un hombre no se le exigen roles. Generalmente se les dice que deben trabajar y salir adelante. Y allí la cultura es discriminatoria. Un

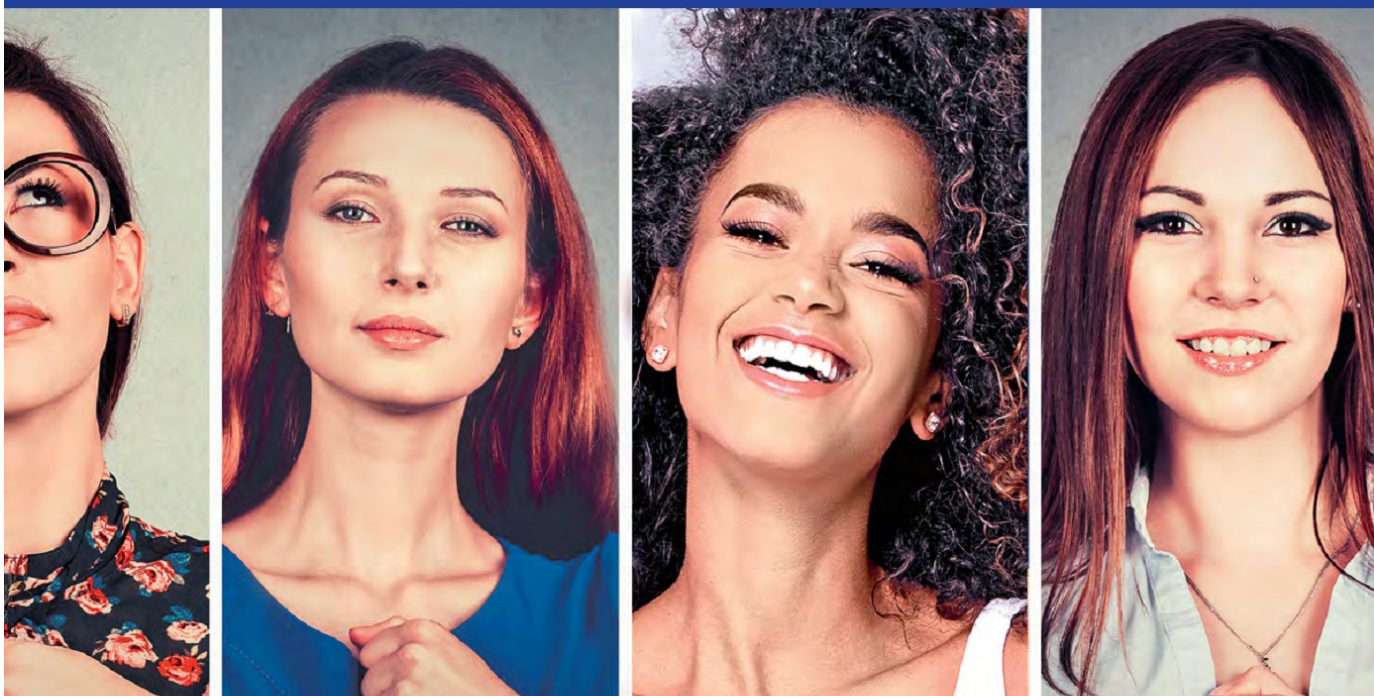
hombre puede realizarse completamente si no tiene hijos, pero la cultura le cobra a la mujer el no tenerlos”, explica Hurtado Castañeda.

La experta se refiere al rol que más presiones genera en la vida de las mujeres: el de la maternidad. Tanto si tiene hijos como si su decisión es no ser

El rol principal es el de ser mujer, sentirse bien consigo misma y decidir sobre su vida con libertad.

madre. En el primer caso, existe la idea equivocada de que las principales cuidadoras de los niños son ellas y, en el segundo, que no hay una realización personal cuando la opción de vida es descartar la maternidad.

Un reto para las mujeres modernas es no ceder ante las presiones sociales ni sentir las frustraciones generadas por los imaginarios culturales. “Cada vez



más, las nuevas generaciones están asumiendo que las mujeres pueden tener o no hijos. Si la mujer tiene opciones de vida con su trabajo, con sus amigas y construye un mundo propio, ello se convierte en la principal vacuna para no sentir que si no tuvo hijos no me he realizado”, señala la psicóloga.

Sin embargo, la tarea no es solo para las mujeres. Los hombres también deben considerar que el rol de madre es cada vez menos atractivo, en la medida en que este puede reñir con otros deseos personales. Y si quieren que las mujeres sigan teniendo hijos, las sociedades tendrán que preguntarse cómo hacer la maternidad más llevadera.

“Ello ocurre porque la vida de una mujer no pasa solamente por la maternidad. Se cree que el instinto maternal existe, pero solo es una construcción cultural. Si existiera, todas las mujeres del mundo, sin excepción, quisieran tener hijos. Un instinto es propio de la naturaleza. A nadie se le enseña que necesita alimentarse: es una motivación instintiva que no requiere aprendizaje. He allí la diferencia con la maternidad, es opcional”, asegura la especialista.

ASSUMPTIONS ABOUT THE ROLE OF WOMEN

Dr. Hurtado also points out how families often assume that when someone at home is sick, it is the woman's responsibility to take care of the person, regardless of whether she is a wife, sister, mother or daughter. “It is important to help, but it is also important to understand that the responsibility of taking care of other family members is not just a matter of being female; relationships and family ties are the same between men and women. And with regard to equality, both men and women should be involved in these responsibilities.”

Just because a person puts themselves first, does not mean they cannot take on responsibilities and activities that allow them to relate and cooperate with others. Women are sisters, daughters, mothers, wives, workers and friends, all at the same time. The problem begins when responsibilities fall exclusively upon one of these roles.

“Men do not have any roles expected of them. Generally, they are told they should work and be successful. And this is how culture is discriminatory. A man can be considered to have reached his full potential even if



he does not have kids, but culture frowns upon women if they do not have them,” Dr. Hurtado explains.

Our psychologist refers to the role that puts the most pressure on women’s lives: motherhood, whether she has children or chooses not to be a mother. If she has children, there is the misconception that women

The main role of a woman is to be a woman, feel good about herself and make life decisions freely.

are the main caretakers of children; and if she does not, by not choosing to be a mother, the misconception is that she has not realized her full potential.

One challenge modern women face is not giving into social pressures or being affected by the frustrations that cultural stereotypes create. “It is becoming

more common for modern generations to assume that women may or may not have kids. If women have quality lifestyles with their work, their friends, and can construct a world of their own, this is the response to not feeling like they have not reached their potential if they did not have kids,” Dr. Hurtado explains.

This job is not just up to women, however. Men must also consider that the role of being a mother is becoming increasingly less appealing, as this can compete with other personal interests. If society wants women to continue having children, it must ask itself how to make motherhood a more pleasant experience.

As our specialist points out, “This is because the life of a woman is not just about being a mother. While people believe that there is such a thing as a maternal instinct, it is actually just a cultural construct. If this instinct did exist, all the women in the world, without exception, would want to have kids. An instinct is something that is inherent in nature. No one is taught that they need to eat, it is an instinctual reaction that does not need to be learned, which is why it is different from motherhood – it is optional.”

¿OTRAS FORMAS DE SER "MADRE"?

El pensamiento de que las mujeres tienen instinto maternal puede constituir una trampa cuando a alguien que decide no tener hijos, le dicen que sea "madre" de otras maneras.

Sobre este pensamiento, la psicóloga Hurtado Castañeda explica que puede hacer que la mujer termine asumiendo "roles maternos" en sus diferentes ámbitos. "No hay que ser madres en cualquier escenario, hay que ser mujeres; pensar así hace que tú creas que eres madre de tu esposo, de tus compañeros de oficina, de tu madre; como si el destino solo fuera la maternidad", expresa la especialista. "Como una forma de ayudar a otros o por protección, la maternidad puede ser muy peligrosa porque estás haciendo que los demás dependan de ti, sin permitirles que crezcan", complementa.

Frente a todas las disparidades generadas por los roles de género, dice, lo interesante es que en la actualidad sí hay un cambio latente. "Los cambios no son abruptos, hay mucha gente que no los quiere, pero hay otros que los jalonan". Estas fuerzas transformadoras le dan la razón a la idea que impulsa a los seres humanos a buscar su propia felicidad y entender que después del amor propio llega el amor por los demás. No es un asunto de imposiciones sino de decisiones y de cooperar unos con otros, en igualdad de condiciones •

ARE THERE OTHER WAYS OF BEING A "MOTHER?"

The idea that women have a maternal instinct can be tricky when someone who decides not to have children is told to be a mother in other ways.

As Dr. Hurtado explains, this can make women end up taking on "maternal roles" in different areas. "You do not have to be a mother in every setting, you just have to be a woman; this way of thought makes you think that you are the mother of your husband, of your co-workers or of your mother, as if you were just meant to be a mother," she states. "As a form of helping or protecting others, the role of being a mother can be very dangerous because you make others dependent on you, not allowing them to grow," Hurtado adds.

Regarding the disparities that gender roles create, she says, the interesting thing is that a slow change is taking place, "These changes are not sudden, as there are many who do not want them, but there are others who do." These transformational forces are grounds for what drives human beings to seek their own happiness and understand that love for others comes after self-love. This is not a matter of being imposed upon, it is about making the decision to cooperate with each other on equal terms •

TOMOGRAFÍA

► Tenemos 4 tomógrafos de la mejor tecnología y con diferentes características que, acompañados de experimentados médicos especialistas y subespecialistas y la mejor oportunidad en la atención de la Ciudad, nos ayudan a diagnosticar enfermedades o lesiones y a planificar tus tratamientos médicos o quirúrgicos.

Visítanos en Medellín en nuestras sedes:

- • Poblado • El Tesoro
- Médica • Intermédica



/ IMAGENOLOGÍA - LABORATORIO CLÍNICO - EVALUACIONES MÉDICAS PREVENTIVAS /

• NUESTRAS SEDES

SÍGUENOS

SEDE POBLADO SEDE MÉDICA SEDE INTERMÉDICA SEDE TESORO SEDE ALMACENTRO

Cil. 7 N° 39-290
Piso 3

Cil. 7 N° 39-107
Piso 1

Cil. 7 N° 39-197
Local 119

Cra. 25A N° 1A Sur-45
Piso 1

Cra. 43A N° 34-95
Local 115

SEDE LAURELES SEDE MEDICINA NUCLEAR

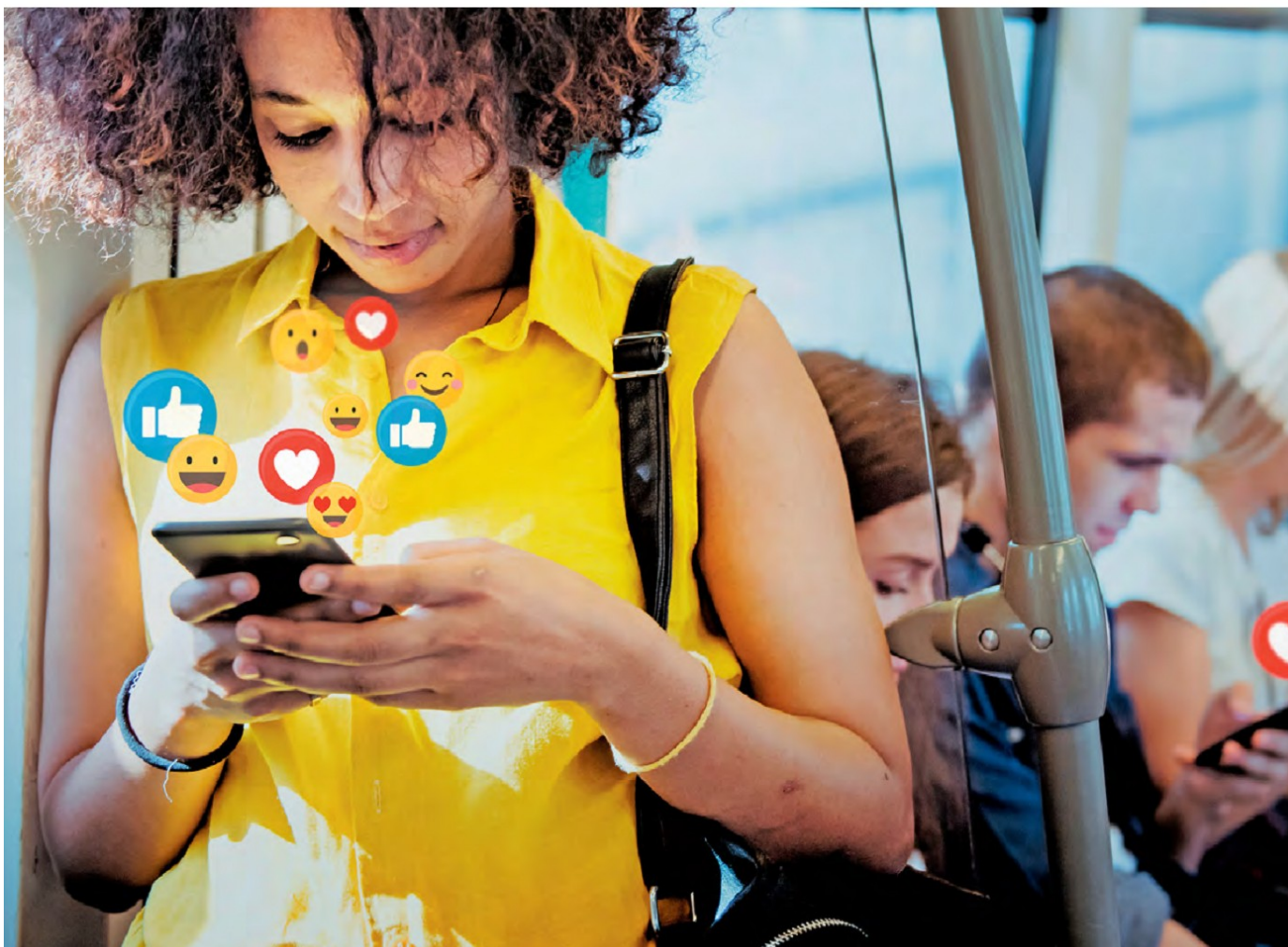
Cil. 33 N° 74E - 91

Cil. 7 N° 39-290 Piso 13

PBX. (4) 444 0019 / (4) 325 7070 www.cedimed.com
Medellín - Colombia

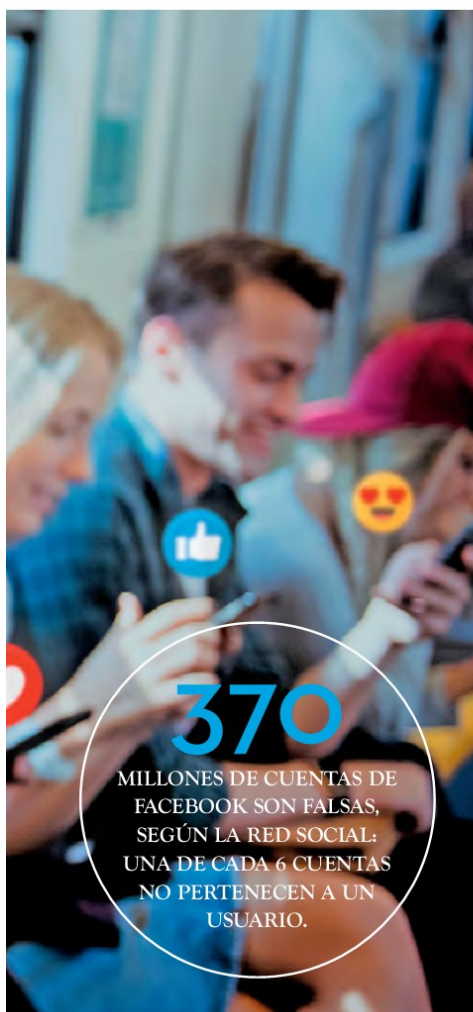


ESO DE COMPARARSE **EN REDES**



Al estar constantemente conectados, las redes sociales pueden tomar un papel importante en la forma como se ve el mundo y el propio ser.

ASESOR
SANTIAGO HERRERA
Psicólogo, magíster en
Historia



Escoger la foto más bonita, encontrar el filtro apropiado, el mejor escenario de fondo y hasta retratar el plato de comida antes de empezar. ¿Ha pensado más de una vez antes de publicar una imagen e incluso se ha arrepentido? Las redes sociales son parte de la cotidianidad y son usadas con diferentes propósitos. Una de las modalidades comunes hoy es el hecho de seguir e interactuar con personajes famosos o reconocidos por su misma actividad en las redes sociales, como los llamados *influencers*, que comparten por medio de estas plataformas lo que sucede en sus vidas.

Aunque el hecho de compararse pueda ser algo natural, que no necesariamente ocurre en un escenario virtual, con las redes sociales esto es mucho más rápido e inmediato. Lo que antes sucedía, por ejemplo, en una reunión de egresados, ahora pasa todo el tiempo. Como lo explica el psicólogo Santiago Herrera: “La comparación existe siempre porque el otro a mí me nombra. Cuando el otro me nombra yo estoy construyendo mi identidad, estoy dándome cuenta de lo que soy. Muchas veces nos comparamos con gente de la misma edad para corroborar que lo que yo estoy haciendo es lo que se espera de las personas de esa edad en el lugar donde yo me desenvuelvo”.

IDENTIFICAR, EVALUAR, COMPARAR

Aunque la comparación sea un asunto común, hay que ponerle atención cuando es un hábito compulsivo que afecta las relaciones con los demás y consigo mismo. “Es nociva cuando dejamos de hacer muchas cosas por las que sentimos gusto o placer, porque creemos que en relación con los otros no están bien vistas. Lo mismo ocurre cuando nos alejamos o distanciamos de las personas porque nos sentimos mal en comparación con ellas”, agrega el psicólogo.

Como consecuencia, puede quedar una visión negativa de sí mismo y de insatisfacción, que afecta así la seguridad personal y la autoestima. Como lo aclara el psicólogo Santiago Herrera, en este caso puntual las redes son la “dimensión pública de nuestra privacidad”, por eso hay tanta selección a la hora de publicar, pues se quiere mostrar al mundo la mejor cara. Herrera además reconoce que este medio ha logrado que se promuevan imposiciones sociales remarcando ciertos prototipos de cómo deberían ser o verse las personas.

PARTE DE LA REALIDAD

Una de las reflexiones es entender que las redes sociales son de uso habitual para crear vínculos, como herramientas de comunicación, mercadeo o para expresar empatía por otros con los que se comparten gustos. Lo que se debe comprender primero es que una red social hace parte de la realidad pero no es la realidad. “La gente no tiene un problema con quien es lindo o con una imagen, sino con su visión estética ante la sociedad y con su autoimagen. Entonces la reflexión no está hacia las personas que sigo o no sigo, sino al tema que nos está tocando en sí”, indica el especialista.

Todo este panorama establece una responsabilidad de autocuidado como usuarios de redes sociales. Considerar que estas herramientas están diseñadas para el consumo inmediato, que son una parte de la realidad pero no muestran todo el trasfondo social de ella, dado que los imaginarios sociales han sido creados por los mismos usuarios de las redes. “Los adultos tenemos la necesidad y obligación de cuestionar el mundo en el que estamos y si nos dedicamos a cumplir los requisitos sociales. A veces el costo de hacer lo que queramos es no cumplir con las imposiciones sociales”, comenta el psicólogo •



ZOOM A LA FATIGA CRÓNICA

Esta ausencia de energía, cuando se vuelve crónica, incluye algunas particularidades en términos de señales y formas de manejo. Aprenda a identificarlas.

ASESOR
ANDRÉS FELIPE POSADA
Médico internista

 En el sitio web revistasaludcoomeva.com encuentre más información sobre la fatiga.



Ambas, cansancio y fatiga, se definen como la incapacidad de iniciar una actividad y mantenerla. En palabras del médico internista Andrés Felipe Posada López, la diferencia radica en que “el cansancio mejora con el sueño o el reposo, lo que no pasa con la fatiga, que puede ser más severa y de más larga

duración”. Esta última, de hecho, se manifiesta con una clara ausencia de energía, cansancio excesivo en todo el cuerpo, sus causas suelen ser imprecisas y puede provocar un efecto negativo en la calidad de vida de la persona, así como en sus capacidades para funcionar normalmente.

3

SON LOS TIPOS DE FATIGA :
LA AGUDA, QUE DURA
MENOS DE UN MES.
SUBAGUDA: ENTRE UNO Y
SEIS MESES. Y LA CRÓNICA,
SUPERIOR A SEIS MESES.



ALGUNAS CAUSAS

Una fatiga aguda puede ser producto de una infección, lo que se conoce como síndrome de fatiga postviral. Por su parte, cuando se trata de eventos de más larga duración existen trastornos físicos o mentales que pueden desencadenar la subaguda o la grave.

RECONOZCA LA FATIGA

El especialista la define como “una alteración que afecta muchos sistemas del cuerpo y dificulta la función de actividades diarias como el trabajo, el estudio, las relaciones sociales e interpersonales. No mejora con el reposo, ni con el sueño, empeora con la actividad física y puede provocar alteraciones de la memoria, incluso, gastrointestinales”.



9 a 1

ES LA RELACIÓN ENTRE
HOMBRES Y MUJERES QUE
DESARROLLAN EL SÍNDROME
DE FATIGA CRÓNICA.
ESTO, LA MAYORÍA DE LAS
VECES, POR EL INFLUJO
HORMONAL FEMENINO,
INDICA EL ESPECIALISTA.

30 %

DE LA POBLACIÓN MUNDIAL,
EN PROMEDIO, CONSULTA
POR FATIGA EN ALGÚN
MOMENTO DE SU VIDA. SE
CALCULA QUE ES MÁS FRE-
CUENTE EN LA MENOPAUSIA Y
LA POSMENOPAUSIA.



EL CUERPO LA SIENTE

Padecer fatiga o fatiga crónica puede tener desenlaces serios, pues los problemas para dormir hacen que el cuerpo no descanse y haya alteraciones en el reloj biológico desencadenando problemas metabólicos. Entre las consecuencias que pueden desarrollar este tipo de personas se cuentan obesidad, diabetes, depresión, ansiedad, así como mayor riesgo de padecer algún tipo de enfermedad cardiovascular.



SENTIRSE UN IMPOSTOR

El síndrome del impostor ocurre cuando, pese a que alguien es exitoso, tiene la sensación de que es un embaucador y será descubierto por los demás.

ASESOR
DANIEL ESPINOSA
Psicólogo, magister
en Psicoanálisis y
Filosofía de la
Cultura; y doctor en
Psicoterapia

A lo mejor no se imagina que algún personaje reconocido que admire presente inseguridad al sentir que ese renombre y notoriedad que los demás le conceden sea una mentira. En diferentes ámbitos como el laboral, académico; en ambientes deportivos o artísticos, es común encontrar quienes tengan el denominado síndrome del impostor.

Explica el psicólogo Daniel Espinosa, que pese a que dicho síndrome aún no hace parte de una psicopatología como tal, en la literatura de los últimos años se ha descrito como común en varios contextos. “Un síndrome implica un conjunto de síntomas y fenómenos que concurren y caracterizan cierta situación. El del impostor, por ejemplo, se trata de indivi-

duos que tienden a ser socialmente exitosos (desde los estándares exteriores), pero tienen una idea persistente de incompetencia personal”, comenta el profesional.

De esta manera, las personas llegan a sentir que no tienen las habilidades suficientes para pertenecer a ese lugar que se les ha dado, aunque sean bien valorados y se les reconozcan sus logros. En consecuencia, también tienen la constante sensación de que van a ser descubiertos, como un fraude.

MÁS QUE INSEGURIDAD

Seguramente estas conductas pueden sonar muy parecidas a lo que comúnmente se denomina como inseguridad personal, sin embargo, el síndrome del impostor va más allá. “La inseguridad personal es un

rasgo. Y cuando una persona lo tiene esta es, por así decirlo, su forma de funcionamiento. El síndrome es un cuadro más complejo porque el sujeto tiene muy buen funcionamiento, es exitoso. Pero secretamente está preocupado por no dar la talla en lo que su medio le exige y ese es el componente adicional”, indica el psicólogo.

Aunque el especialista Daniel Espinosa aclara que no hay, en términos oficiales, estadísticas que concluyan qué tan frecuentemente se presenta esta situación en nuestro contexto, en general los artículos científicos describen este síndrome y el hecho de sentirse impostor como algo que la mayoría de las personas (cerca de un 70 %) han experimentado por lo menos alguna vez en su vida.





En estos casos la autoexigencia
suele ser mayor a la capacidad de percepción
de los logros obtenidos. Es decir, que aunque
se tenga éxito, no se desarrolla la aptitud de
evidenciarlo y sentirlo como auténtico.

ESA VOZ INTERNA

El síndrome del impostor se manifiesta de forma distinta en todas las personas y puede tener diferentes niveles. Cuando se trata de uno medio, el psicólogo afirma que retroalimentaciones positivas pueden contribuir a que sea más llevadero. En los casos que sea muy alto, es posible que haya una constante sensación de angustia e intranquilidad y que se vea impactado el bienestar de la persona, por lo que es conveniente recurrir al apoyo psicológico para encontrar sus causas más profundas.

Incluso pueden verse afectadas sus actividades cotidianas y su rendimiento. “Así los demás le digan eres muy bueno, maravilloso... Hay una voz interna que dice ‘lo engañé, ¡es mentira!’”. Esto lleva a la

insatisfacción y frustración porque no pueden interiorizar para sí mismos esos elementos positivos que los demás ven”, dice el psicólogo Espinosa.

Si bien no se ha atribuido una causalidad específica, el especialista indica que hay factores importantes como las experiencias de vida, fallas en la autoestima y haberse desarrollado en ambientes autoritarios o muy exigentes, con poco apoyo y demostración de afecto, y con una constante falta de retroalimentaciones positivas. También influyen escenarios en los que se ejerce demasiada presión o comparación con los demás.

Como prevención, Espinosa recomienda desde los hogares y la academia aumentar las retroalimentaciones positivas y el reconocimiento de las capacidades •



PARA SABER MÁS

OTRAS FORMAS DE ANSIEDAD

La mayoría de los individuos han experimentado esta condición con tensión en los músculos o el pulso acelerado. Sin embargo, la revista *Scientific American* describe tres trastornos menos comunes asociados con la ansiedad, enlistados por la Asociación Americana de Psiquiatría. Se trata de el mutismo selectivo, que es cuando las personas deciden no hablar pese a que pueden hacerlo; la dismorfia corporal y la tricotilomanía, que implica arrancarse compulsivamente el cabello o vello del cuerpo. Ante cualquiera de estos síntomas es importante consultar y tratar la raíz de la ansiedad. Su detección evita que se afecten las relaciones interpersonales, la vida laboral y la calidad de vida.



25 %

DE LOS ADULTOS MAYORES DE 50 AÑOS TOMAN SUPLEMENTOS PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO, SEGÚN LA U. DE HARVARD.

EN MODO FANTASMA

Tras conocerse en una red social, dos personas conversan por semanas e intiman, pero, de repente, una de ellas desaparece y deja por completo el contacto con la otra, sin explicación. De eso se trata el *ghosting*, como se llama en inglés a la forma silenciosa de terminar una relación en la era digital. El psicólogo Miguel Hierro explicó a EFE Salud que esta modalidad "surge porque es más cómodo no enfrentarse a situaciones dolorosas, como tener que decir no quiero seguir viéndote", en el contexto de las redes que promueven el anonimato.



EXPLORAR LA CONCIENCIA

Según Agencia Sinc, un estudio de la revista *Neuron* halló que el tálamo lateral central (en el cerebro) es clave para experimentar sensaciones internas y externas. Así los científicos se acercan a entender los trastornos de la conciencia y a encontrar nuevas formas de monitorear los pacientes bajo anestesia clínica y en estado de coma.



HÁBITOS DIARIOS PARA LA MEMORIA

- ▶ La Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard afirma que el ejercicio regular y una dieta balanceada protegen la memoria del deterioro relacionado con el envejecimiento.
- ▶ La actividad física contribuye a la memoria porque reduce el riesgo de sufrir presión alta, diabetes o accidentes cerebrovasculares, que a su vez afectan esta función cerebral.
- ▶ Las dietas, como por ejemplo la mediterránea, ricas en verduras, frutas, pescados, granos enteros y grasas naturales, promueven el bienestar del corazón y disminuyen las posibilidades de tener problemas en este campo mental.



(TENGA EN CUENTA)

Proteger a los adolescentes de experiencias adversas y factores de riesgo, es crucial para su salud física y mental a futuro, indica la OMS.



CON TU CUERPO

EN GENERAL, EL EJERCICIO CARDIOVASCULAR CONTRIBUYE A MEJORAR LA SALUD DE SU CORAZÓN Y DE SU CUERPO.

VARIAR LAS RUTINAS

Si no encuentra la motivación suficiente para hacer ejercicio, ensaye varios tipos de entrenamiento y actividades, según su condición física.

MOVER EL CORAZÓN

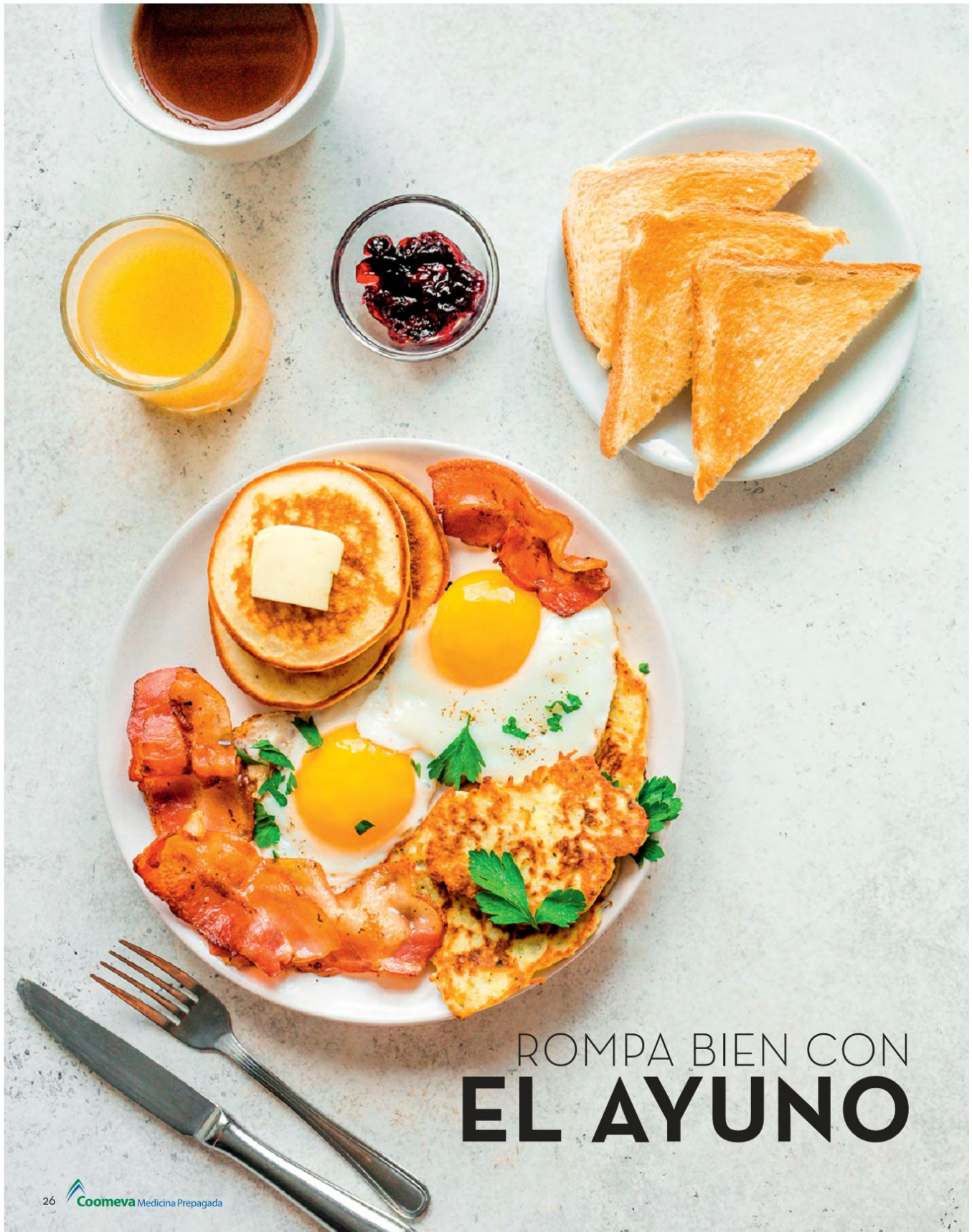
Salto con lazo, caminatas, carreras cortas y ciclismo son actividades que aumentan el ritmo cardíaco y son entrenamientos cardiovasculares.

SIGA LA FRECUENCIA

Apóyese en la tecnología mediante dispositivos para monitorear las palpitaciones de su corazón mientras realiza alguna actividad física.

150

MINUTOS SEMANALES DE EJERCICIO CARDIOVASCULAR FORTALECEN EL CORAZÓN, DICE LA ACADEMIA DEL DEPORTE EN EE. UU.



ROMPA BIEN CON
EL AYUNO

(CON TU CUERPO
antes de)

Escapar al desayuno, o tomar agua con limón en ayunas, son alternativas para algunos. No son tan convenientes cuando el cuerpo y cerebro necesitan energía.

ASESORA

JASBLEIDI BUITRAGO URIBE
Nutricionista, dietista. Magíster en Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana

En tiempos de *influencers* en alimentación, ejercicio y de vida sana, múltiples mitos se expanden en las distintas redes sociales, y muchas personas ponen en práctica métodos para tener una buena salud y de paso bajar de peso. Algunos de los más adoptados son tomar en ayunas un vaso de agua con limón o con bicarbonato, adjudicándose a estas mezclas distintos beneficios. Pero, ¿cuál es entonces la mejor manera de romper el ayuno en las mañanas?

Jasbleidi Buitrago Uribe, nutricionista, dietista, magíster en Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana, aclara que las mezclas de agua con cualquier elemento en ayunas, con el fin de bajar de peso, no tienen ningún fundamento científico.

Asegura que tampoco trae beneficios adheridos para el cuerpo, como algunos creen. “Es muy importante esa primera ingesta después de haber dormido toda la noche y lo primero que suelo aconsejar en consulta es que no se rompa el ayuno con una gaseosa o un refresco, hay que evitar esos azúcares. Lo segundo es que hay que comer algo en los primeros cuarenta y cinco minutos después de despertar, máximo una hora, porque el cuerpo empieza a reclamar energías, y ellas vienen de los alimentos”, precisa la especialista.

Al despertar, los receptores que se encargan del funcionamiento del cuerpo están atentos a captar todo lo que sean nutrientes para un óptimo desempeño, por esto es tan importante no dejar pasar mucho tiempo para desayunar.

“Uno rompe el ayuno de muchas formas, lo importante es que sea en unas condiciones óptimas, la primera es el tiempo. La segunda tiene que regirse un poco por lo cultural, pero se recomienda que haya una proteína, grasa, cereales y harinas. Si hablamos del desayuno, en Antioquia, por lo general lo hacemos con arepa, huevo y chocolate, ahí se cumplen las condiciones; en otras regiones cambian la arepa por pan. La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que debería haber una fruta, pero aquí no acostumbramos hacerlo, por lo que casi todos los nutricionistas sugerimos que se coma a la mitad de la mañana”.

Con respecto a empezar el día con una bebida muy cargada de azúcar, como por ejemplo el agua de panela o el chocolate, la nutricionista dice que no hay mayores inconvenientes porque sus calorías son energéticas y puede aportar fuerzas para el desempeño en la mañana, “muy diferente a una gaseosa que es pura azúcar concentrada”, comenta.

27%

MÁS POSIBILIDADES DE SUFRIR UN ATAQUE CARDÍACO TIENEN QUIENES SE SALTAN EL DESAYUNO. INDICA ESTUDIO PUBLICADO EN CIRCULATION.

¿SALTARSE EL DESAYUNO?

Es habitual que muchas personas opten por simplemente eludir esta primera comida del día. “A la consulta llega mucha gente que no desayuna cuando se levantan entre las 5:00 y las 6:00 a.m, porque dicen que no son capaces, pero ese es un hábito que hay que dejar, pues el cuerpo empieza a absorber las reservas de alimentos que le quedan. Cada cuerpo es distinto, pero hay mucha gente que dice sufrir de dolores de cabeza o de mareos, los revisan y no tienen nada, muchas veces es porque no desayunan, o lo hacen hasta tres o cuatro horas después de que se despiertan”. La nutricionista recomienda que el ayuno no sea prolongado, hay que despertar al cuerpo con buenos alimentos, sin embargo recuerda que hay excepciones: ayunos médicos o religiosos, los que no se pueden convertir en regla, para así mantener el bienestar del organismo.

(CON TU CUERPO
tu generación)



DIEZ CLAVES PARA CONECTARSE Y CUIDAR SUS OJOS

Para prevenir dolencias por el uso de computadores y otros dispositivos es importante tener presente algunos cuidados.

ASESORA
MARTHA LUZ ZULUAGA POSADA
Oftalmóloga, subespecialista en Córnea y
Cirugía Refractiva

En el colegio, en la oficina, en el hogar. Los dispositivos electrónicos hacen parte de la cotidianidad y esto hace cada vez más necesario atender la salud visual, para prevenir enfermedades. La oftalmóloga Martha Luz Zuluaga Posada afirma que se ha evidenciado una disminución del parpadeo voluntario, es decir, aquel en el que la persona decide cuando abre o cierra los ojos y un aumento en la presencia del ojo seco. “Cuando uno usa el computador se queda con la mirada fija sin darse cuenta. Lo que pasa es que el ojo permanece mucho tiempo abierto, la lágrima se evapora y el ojo se seca. Antes, el ojo seco era una enfermedad de personas mayores. Ya lo vemos incluso desde la infancia porque lamentablemente muchas veces para entretener a los niños les dan un celular”.

Explica que lo ideal es que un niño antes de los dos años no tenga celular ni tableta y si ven televisión, el tiempo debe limitarse, pues se observa una tendencia en el mundo: el aumento de casos de miopía porque las nuevas generaciones dedican buena parte de su tiempo a las pantallas, más que a los juegos con amigos o actividades al aire libre. Y no solo se usan en estado de quietud, también al caminar o en los vehículos utilizan sus

dispositivos. Al respecto, la especialista comenta que en un carro no es adecuado estar con el celular ni leer, allí “se debe conversar, escuchar música, mirar por la ventana, pero no más”.

Y al caminar uno se debe concentrar en la actividad, no solo por evitar caídas, sino porque desde lo oftalmológico, esto también puede causar cansancio visual. “Estás caminando, entonces tu ojo tiene que seguir el texto para poder leer, es automático, pero te vas a cansar. Y al final del día: ojos rojos o que te lloran, empiezas a ver borroso y los papás no entienden por qué y es el uso excesivo del dispositivo”.

Estar enfocados en las pantallas tanto tiempo, sin los cuidados necesarios, también puede empeorar ciertas enfermedades, por ejemplo, cuando la persona es alérgica, el uso excesivo le causará resequeidad ocular, le picarán más los ojos y sentirá incomodidad. Es necesario, dice, explicarles a los jóvenes los riesgos, pues las afectaciones derivadas por este fenómeno se experimentarán con mayor fuerza en la vejez. Los ojos se hicieron para usarlos, pero hay que darles los cuidados pertinentes, así lo asegura la médica oftalmóloga. Por eso, entrega diez consejos prácticos para hacerlo •



1 Cuidar la postura. Es ideal, al trabajar en el escritorio, que la pantalla no quede a una altura mayor a la de la persona, con el fin de que no se abran los ojos en su totalidad.



2 Si se debe trabajar todo el día en el computador, no perder de vista parpadear de forma más consciente y constante.

3 Tomar momentos de descanso. Después de cierto tiempo, entre 45 minutos y una hora, apartar la mirada de la pantalla para enfocar un objeto o persona en la distancia.

4 Ajustar en la casa, y en otros lugares donde se use el computador, las luces del ambiente y el brillo exterior para que sean adecuados a las necesidades y no reboten en las pantallas.



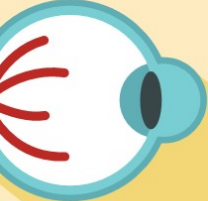
5 No leer en el dispositivo acostado ni a oscuras. Lo ideal es siempre tener luz, una lámpara de noche o indirecta, para que el ojo no haga esfuerzo adicional.



6 Graduar la luz del dispositivo de acuerdo con las condiciones de iluminación y la hora del día. Inclusive, menciona, hay aplicaciones que se encargan de adecuarla.

7 Aunque las gotas son de libre venta, la médica recomienda las lubricantes libres de preservativos y tener en cuenta consultar si no se nota una mejoría.

8 Acudir a la revisión oftalmológica de forma periódica, ojalá cada año, para someterse a un examen completo de los ojos y prevenir enfermedades mayores.




9 En la consulta con este especialista podrán recetarse gafas, con una fórmula y características adecuadas para la edad y el tipo de afectación.



10 Aquellos que confían en las gafas oscuras para mirar sus dispositivos en exteriores, es importante que las adquieran en un lugar confiable y verificar que tengan filtro ultravioleta.





LA PREVENCIÓN TE HACE BIEN



VICILADO Supersalud



**Detectar a tiempo un riesgo
te da mejores oportunidades.**

Porque tu bienestar interior es muy importante, visita periódicamente al especialista del sistema digestivo.

Avanzada tecnología
con cromoendoscopia electrónica
y magnificación para detección
temprana de tumores.



**INSTITUTO
GASTROCLÍNICO**

Nos preocupamos por
tu bienestar interior



www.institutogastroclinico.com



Carrera 46 N. 2 sur 45 (Medellín) **icontec**





SIN COMER DE MÁS

Si su estómago y su mente le dicen no más, atiéndalos y evite comer en exceso. El consejo es elegir alimentos de alto valor nutricional, que favorezcan sus niveles de saciedad.

15 a 20

MINUTOS, LUEGO DE COMENZAR LA INGESTA DE ALIMENTOS, ES EL TIEMPO PROMEDIO EN EL QUE EL CEREBRO ENVÍA LAS SEÑALES PARA INDICAR LA SACIEDAD.

CONTROL DE LA SACIEDAD

Es la sensación de estar "llenos" y se debe a que el intestino produce unas sustancias llamadas neuropéptidos, así como hormonas, que viajan al cerebro para desencadenar la sensación de saciedad e indicar que no es necesario comer más. También, hay distensión de las paredes abdominales para reforzar la señal de que es momento de terminar la ingesta.



FUENTES:

ANA CRISTINA GÓMEZ, NUTRIÓLOGA -
GABRIEL MOSQUERA KLINGER, GASTROENTERÓLOGO -
MARÍA CAMILA GÓMEZ - NUTRICIONISTA

(TENGA EN CUENTA)

Comer distraído mientras ve el TV o el celular lleva a excesos, pues el cerebro dispersa la información de que hay saciedad. Lo mejor es hacerlo conscientemente.

Tener como base las propiedades nutricionales de los alimentos y masticar mejor son claves para controlar la saciedad y evitar sobrepasarse.

Los frutos secos, los cereales integrales y los alimentos termogénicos (que aumentan la temperatura corporal), como el chile y la canela, son ingredientes que favorecen la saciedad.

ALIMENTAR LAS EMOCIONES

La alteraciones emocionales son algunas de las principales causas para comer en exceso. La comida, en muchos casos, se toma como un factor protector o de consuelo para escapar de situaciones emocionales. También, una dieta alta en azúcares y carbohidratos, contribuye a que haya más sensación de hambre o ansiedad por comer.

1.200 a 1.500

MILILITROS, ES LA CAPACIDAD MEDIA DEL ESTÓMAGO PARA ALMACENAR ALIMENTOS. SE CALCULA QUE DESDE LOS 500 SE EMPIEZA A DAR LA SENSACIÓN DE SACIEDAD.



UNA
MIRADA
A TU

INTERIOR

POR UNA VIDA
LIBRE DE VPH

 #MeQuieroMeCuido

Ven a Profamilia y hazte la prueba para la
detección del Virus del Papiloma Humano (VPH).

Recibe un:

15%
DE
DCTO.

En prueba
de detección
de VPH

10%
DE
DCTO.

En vacuna
de VPH

[profamilia.org.co](https://www.profamilia.org.co)
Línea nacional gratuita 01 8000 110 900

*Descuento vigente del 8 de marzo al 8 de abril de 2020

*Consulta condiciones y restricciones en www.profamilia.org.co



ATENCIÓN A LOS **CENTÍMETROS** DE MÁS



¿Sabe cuánto mide su perímetro abdominal? Más que un asunto estético, tenerlo excedido puede ser predictor de enfermedad cardiovascular, diabetes y hasta apnea del sueño.

ASESORES

JOSÉ GREGORIO THORRENS, internista - SEBASTIÁN VÉLEZ PELÁEZ, cardiólogo ecocardiografista - VIVIANA QUINTERO, cardióloga

Más que enfocarse en las medidas, un abdomen prominente incomboda a muchos hombres y mujeres más por un asunto estético que de salud. Sin embargo, si le dijeran que en este último caso el tamaño sí importa, ¿usted sabría cuántos centímetros tiene? Según la literatura médica, un perímetro abdominal adecuado para hombres debería ser de 94 centímetros y en las mujeres entre 90 y 92 centímetros. El internista José Gregorio Thorrens advierte que estas medidas corresponden a la población latinoamericana y pueden variar según el genotipo y fenotipo de los habitantes de otras regiones del mundo.

Pero ¿por qué es tan importante esta medida? La cantidad de grasa contenida en esta parte del cuerpo se correlaciona con el riesgo de enfermedad cardíaca, infarto agudo del miocardio, enfermedad cerebrovascular, arritmias cardíacas, taquicardia, incluso, apnea del sueño.

Por su parte, Sebastián Vélez Peláez, cardiólogo ecocardiografista, explica que la grasa abdominal puede ser de dos tipos: subcutánea o visceral. La primera es la que puede palparse bajo la piel. La segunda es la que está dentro del abdomen y es la más peligrosa por su relación con enfermedades de tipo cardiovascular. “El aumento de grasa visceral se rela-



ciona con el síndrome metabólico y otro tipo de alteraciones que predisponen a la resistencia a la insulina, cambios en el perfil lipídico, disminución en el colesterol protector y aparición de una mayor cantidad de partículas de colesterol de baja densidad que entran a la pared de las arterias y las obstruye. Este tipo de grasa también genera alteración en el funcionamiento del endotelio, que es la capa que recubre las arterias y provoca el desarrollo de la arterioesclerosis y trombosis. Incluso, la grasa visceral puede provocar otras enfermedades como cáncer de seno e hígado graso”, señala el especialista.

LA LOCALIZACIÓN IMPORTA

La Fundación Española del Corazón (FEC) señala que en términos de riesgo cardiovascular, es más importante la medida del

perímetro abdominal en lugar del Índice de Masa Corporal, IMC, pues estudios han demostrado que el exceso de grasa abdominal podría duplicar las posibilidades de desarrollar enfermedades del corazón.

Por su parte, los especialistas refuerzan esta idea y las consideran medidas complementarias. Thorrens, por ejemplo, señala que la relación entre peso y talla en el IMC podría resultar desproporcionada y no correlacionarse bien en personas altas con mucha masa muscular. Mientras tanto, agrega Vélez, que el IMC no hace diferencia entre músculo y grasa, y la localización de esta última, “es un aspecto importante para calcular el riesgo cardiovascular”.

En ese sentido, la medición de la circunferencia abdominal es una estrategia útil para evaluar la obesidad, especialmente, la acumulación de grasa visceral relacionada con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. “Ambas medidas son importantes, ya que sus alteraciones se han correlacionado con desenlaces cardiovasculares adversos. Con la medición del perímetro abdominal tendremos un acercamiento al diagnóstico de obesidad visceral, sin embargo, es importante asesorarse de personal entrenado para aclararlo, hacer los estudios necesarios y poder proponer un plan de tratamiento”, agrega la cardióloga Viviana Quintero.



¿EXISTE LA BARRIGA CERVECERA?

De acuerdo con Thorrens, esta expresión obedece más a una forma popular de llamar esta parte del cuerpo que a una realidad médica. “El alcohólico no engorda porque no come, las calorías las obtiene del alcohol y por eso, lucen delgados. En cambio, el tomador social o crónico tiende a ser sedentario, consume licor, se alimenta en exceso, no quema calorías y eso se concentra en el abdomen”.

Y es que las calorías que se obtienen del alcohol son vacías, pues no proveen al organismo de lo que necesita para nutrirse bien. Resulta importante destacar que cuando hay presencia de cirrosis hepática es posible acumular agua en el abdomen, lo que, a veces, también se confunde con la llamada barriga cervicera, pero en realidad se trata de una enfermedad derivada del abuso de alcohol.

“El licor es un hábito social que no se recomienda dado que trae, además de enfermedades, otras consecuencias de tipo social y económico. No hay que olvidar que, por lo general, la ingesta de alcohol está acompañada de cigarrillo, lo que complica la situación”, afirma el médico Thorrens. Por su parte, la cardióloga Viviana Quintero concluye que hay que cultivar desde la infancia los buenos hábitos que incluyen la alimentación saludable y estimular la actividad física •

¿CÓMO MEDIR EL PERÍMETRO ABDOMINAL?



- ▶ Ubicarse de pie en una superficie plana con la piel del abdomen desnuda.
- ▶ Pasar una cinta métrica alrededor del abdomen a nivel del punto medio entre el reborde costal (costillas) inferior y la cresta iliaca (hueso de la cadera).
- ▶ Asegurarse de que la cinta métrica esté horizontal, paralela al piso.
- ▶ Medir al final de la espiración (salida del aire), sin comprimir la piel.

CONSEJOS PARA REDUCIR Y EVITAR LA GRASA ABDOMINAL



- ▶ Evitar el sedentarismo y aumentar la actividad física. Para ello, la recomendación de la cardióloga Viviana Quintero es realizar ejercicio aeróbico regular 150 minutos, repartidos entre 3 y 5 días a la semana. Además, combinarlo con ejercicios de fuerza y resistencia 2 veces por semana, así como aumentar el número de pasos a más de 10 mil por día.
- ▶ Llevar una dieta baja en carbohidratos simples (los complejos añaden fibra), evitar el consumo de bebidas azucaradas, fritos, grasas trans y saturadas.
- ▶ Abstenerse de consumir tabaco.
- ▶ Dormir entre 7 y 8 horas por día.



En Medellín encuentras todos los servicios de salud oral, en un mismo sitio

Odontología Las Américas
Una empresa **auna**

Especialidades **Radiología Oral** **Otros servicios**

- Rehabilitación oral
- Implantes dentales
- Odontología general y estética
- Cirugía oral y maxilofacial
- Endodoncia
- Periodoncia
- Ortodoncia
- Odontopediatría

- Tomografía en 3D
- Panorámica
- Cefálica
- ATM
- Periapical
- Serie periapical
- Modelos de estudio
- Estudio fotográfico
- Carpograma

- Odontología en casa
- Urgencias diurnas
- Sedación consciente con óxido nitroso
- Procedimientos bajo anestesia general en Clínica Las Américas



Principal - Sector La Mota:
Diagonal 75B # 2A - 80 Torre Médica Las Américas, primer piso.
Horario: • Lunes a viernes • Sábados
8:00 a.m. a 7:00 p.m. 8:00 a.m. a 1:00 p.m.
• **Teléfono:** (374) 345 85 99 • **Celular:** 321 642 04 25

Envigado:
Calle 36D Sur #27A - 185, nivel S4
C. Cial City Plaza, Centro Médico Las Américas
Horario: • Lunes a viernes • Sábados
8:00 a.m. a 6:00 p.m. 8:00 a.m. a 12:00 p.m.
Celular: 322 513 61 55

Odontología Las Américas
Una empresa **auna**

odontologia@correo1lasamericas.com / www.odontologia.lasamericas.com.co

(CON TU CUERPO
infografía)

ALÉJESE DE LAS MALAS POSTURAS

Suelen adoptarse inconscientemente y el dolor es el que anuncia que algo anda mal. Estirarse y caminar unos minutos ayuda a evitar dolencias.

ASESORES

NATALIA ANDREA LÓPEZ TAMAYO
Fisioterapeuta especialista en Ergonomía
y Salud Ocupacional
JUAN GUILLERMO VÉLEZ ACOSTA
Médico especialista en Salud Ocupacional

La cantidad de horas de trabajo o de esparcimiento frente al computador, mantener prolongadamente la misma posición, sin hacer ejercicios de estiramiento o pausas y, en general, el sedentarismo, ha hecho que en algunas personas “aparezcan molestias que pueden agravarse con el tiempo y ocasionar traumas acumulativos en músculos y tendones, provocar inflamaciones, oprimir nervios y otras estructuras anatómicas”, explica Natalia Andrea López Tamayo, fisioterapeuta especialista en ergonomía y salud ocupacional. Estar atentos a la higiene postural es clave en la casa y la oficina.

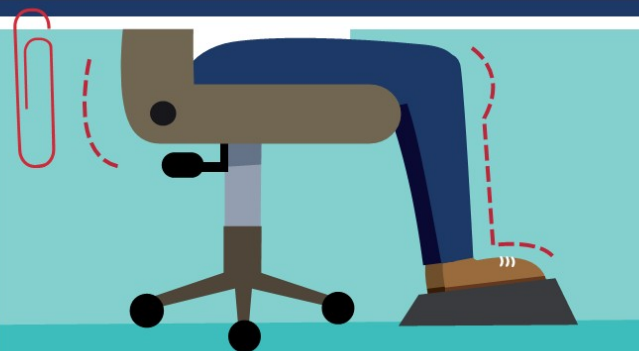
PARE E IDENTIFIQUE SU POSTURA

Dolor, fatiga y limitaciones funcionales son las primeras señales. Analice su postura corporal, si está por encima del ángulo de confort de las articulaciones del cuerpo, corríjala.

¡TOME NOTA!



- ▶ Al iniciar la jornada laboral verificar que la altura de la silla se ajuste al escritorio.
- ▶ Conservar la silla cerca al escritorio.



- ▶ Usar zapatos cómodos, los tacones pueden afectar la postura alterando el centro de gravedad del cuerpo.

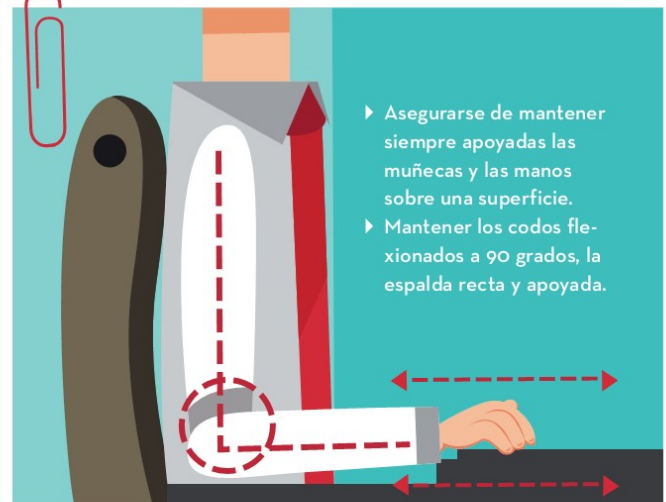


A LAS QUE HAY QUE PONERLE CUIDADO

Los expertos coinciden en afirmar que las malas posturas dependen del tipo de labor y las condiciones a las que se esté expuesto, entre otras. Sin embargo, entre las más comunes, y poco recomendables, están las cuclillas, la flexión del cuello, la columna arqueada, los hombros elevados por encima de la horizontal, no apoyar los antebrazos al usar un teclado o un mouse y sentarse con las rodillas flexionadas a más de 90 grados.



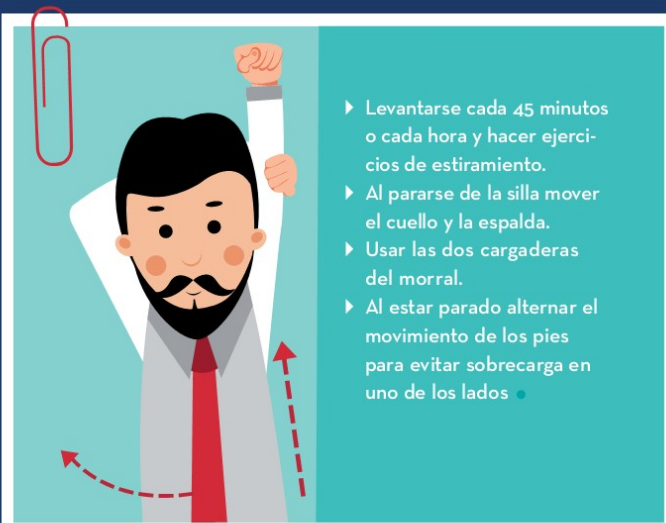
- Ubicar la pantalla al nivel de los ojos y lejos de ventanas o lámparas que provoquen reflejos.



- Asegurarse de mantener siempre apoyadas las muñecas y las manos sobre una superficie.
- Mantener los codos flexionados a 90 grados, la espalda recta y apoyada.



- Organizar los elementos necesarios para trabajar al alcance óptimo, a unos 50 centímetros.
- Utilizar manos libres o diademas para atender las llamadas.



- Levantarse cada 45 minutos o cada hora y hacer ejercicios de estiramiento.
- Al pararse de la silla mover el cuello y la espalda.
- Usar las dos cargaderas del morral.
- Al estar parado alternar el movimiento de los pies para evitar sobrecarga en uno de los lados.



CUIDE SUS APARATOS DENTALES

Buena parte del éxito de los tratamientos dependen del cuidado con los que son removibles. Conozca cómo lograrlo.



ASESORES JUAN CARLOS CUARTAS , odontólogo - MELISSA VÁSQUEZ POSADA, odontóloga

Suelen ser comunes las historias de los pacientes que pierden los aparatos que ayudan a corregir los problemas dentales al envolverlos en servilletas y olvidarlos, por ejemplo; o por daños debido a la falta de higiene o mala utilización. Todo esto termina en gastos no contemplados y en nuevas visitas al odontólogo. Incluso, un mal cuidado de los aparatos puede dañar un procedimiento de salud

oral. Por lo tanto es importante conocer cómo mantenerlos debidamente.

La odontóloga Melissa Vásquez Posada aconseja que el cuidado de los aparatos removibles hay que consultarlo de primera mano con el profesional que está atendiendo el caso, sin embargo, aconseja que los aparatos de ortodoncia o placas se deben lavar con agua fría y con un cepillo diferente al que se usa para lavar los dien-

tes, no se debe usar crema dental ni enjuagues con alcohol, mucho menos usar agua caliente, porque pueden alterar su forma.

El mal cuidado de las placas de bruxismo o de blanqueamiento —tan comunes hoy en día— puede desgastar los dientes y no permitir tratamientos exitosos. En otros casos puede mover las piezas, afectar la mordida y la salud maxilar. “En el caso de los implantes, siempre que se va a

visitar al odontólogo o el higienista hay que advertirles que se tiene alguno de estos, pues su cuidado y limpieza es distinta en estos procedimientos y requiere manejo especial”, advierte Vásquez Posada.

ATENCIÓN A LOS IMPLANTES

Al respecto, el docente en rehabilitación Oral de la Universidad CES, odontólogo Juan Carlos Cuartas, explica que el implante es básicamente un tornillo de titanio, que como su nombre lo indica, se implanta dentro del hueso del paciente y permite que se adhiera una corona que es la parte esmaltada y visible de un diente.

“Los implantes tienen una tasa muy alta de éxito. Una de las causas más comunes de fracaso es la inflamación como consecuencia de una higiene inadecuada. Así mismo es indispensable el control de las enfermedades sistémicas que pueden tener efectos en los implantes, como la diabetes. Algunos medicamentos, como los empleados para la osteoporosis (alendronatos), tienen contraindicaciones con este procedimiento”.

Añade el especialista que deben tenerse las mismas precauciones que con un diente convencional, es decir, cepillarse y usar adecuadamente la seda. “Como es un elemento artificial, requiere de más consultas y controles con el odontólogo. Así mismo sucede con las prótesis removibles, que hay que limpiarlas muy bien y guardarlas en los recipientes indicados. Es importante la revisión periódica y controles con el odontólogo tratante”.

Por otro lado, los aparatos de ortodoncia hay que cuidarlos “sin comer alimentos duros, pegajosos, y evitar todo lo que haga que estos se despeguen de los dientes. Y, por supuesto, hay que tener medidas de higiene más estrictas, usando los implementos especializados”, dice Vásquez Posada.

Aunque se trate de retenedores, brackets, placas o implantes, la base del éxito de cualquier procedimiento dental es la buena higiene, el control profesional y el seguimiento de las indicaciones dadas para cada caso ●

GUÍA DE LIMPIEZA



- **Retenedores o placas:** limpiar con un cepillo diferente al que usa para los dientes, con agua fría. Recuerde guardarlos en los empaques correspondientes.



- **Brackets:** con hilo dental especial, y también con aditamentos especializados para estos, se puede hacer una buena limpieza.



- **Implantes dentales:** usar seda dental y cepillarse, como con los dientes naturales.

Limpia
hidrata
protege

Efecto Anti polución
Phycosaccharide AP

Synderm[®] Plus
PharmaDerm
Nueva Fórmula
Nueva Imagen

Limpiador Suave
Libre de Jabón
Efecto Seborregulador
Anti-polución
Kallizinc y Luvisquat Ultra Care
280 mL

Pieles Grasas y/o
Con tendencia
acné.

1.Limpia

úsalo antes
de la
Hidratante
Facial

72
Horas
de hidratación

Hydraskin[®] SERUM
ANTI-AGE

Con
Vit - C
Liposomada

Hidratante
Antiedad.

2.Hidr

turrutina de día todos los días



Ahora con
OTZ 10



ción



**Corrector
de Imperfecciones**



Efecto
Mate natural



Toque
Seco

**Base
de maquillaje**

**Ahora
DETOX**



Hidratante facial
Piel jóvenes, grasas
y/o acné.



Alta protección
Piel con tendencia
acné y/o grasas.

**Barra
dermoprotectora**
con protección solar.

ata

3. Protege

PharmaDerm
Innovación Dermatológica



CON TU MUNDO)

1 HORA AL DÍA ES EL TIEMPO DE USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS QUE RECOMIENDA LA OMS PARA NIÑOS ENTRE 2 Y 5 AÑOS.

ALGUNAS PAUTAS PARA SABER SI SU HIJO PUEDE TENER UN DISPOSITIVO MÓVIL. CONSIDERAR ANTES SU NIVEL DE AUTONOMÍA ES CLAVE.

MEDIR LA MADUREZ

El tener sentido de la responsabilidad y ser capaz de reconocer sus fallas son indicadores de que su hijo está listo para un móvil.

PACTAR TIEMPOS DE USO

Así se anticipará a discusiones por que incumpla con las tareas pendientes o porque se aleje de la familia o amigos.

RETOMAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

Con salidas en bici, jugos y deportes, gánale al sedentarismo y haga que desarrollen otros intereses más allá de la pantalla del celular.

(CON TU MUNDO)
nutrición

VARIADAS Y SUSTANCIOSAS

Las sopas son una opción para aumentar el consumo de verduras sin que se conviertan en una fuente adicional de harina.

ASESORA
ÁNGELA CASTRO
Nutricionista dietista

Es común escuchar que todo el valor nutricional de lo que consumimos está en las sopas y en los caldos, de ahí que sea la comida obligada en la infancia, por ejemplo. A diferencia de lo que dicen las abuelas, Ángela Castro, líder de la Unidad de Promoción y Prevención de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia, aclara que las sopas no son en sí indispensables en la alimentación, pero sí pueden ser aliadas a la hora de incluir más verduras en la ingesta diaria.

Una dieta ideal es en la que se consumen al menos cinco porciones de frutas y verduras al día, la sopa al mediodía puede ser una alternativa para cumplir esa cuota. “Normalmente, la comida principal es el almuerzo y en la noche estamos

cenando más liviano. Si ese almuerzo es, por decir algo, una sopa de verduras, y adicionalmente tenemos una ensalada, ahí tenemos todas las porciones del día”, explica la nutricionista dietista Ángela Castro. Por su parte, Carolina Toro, coach de salud y nutrición holística, concuerda en que “las sopas son una forma rica, creativa y práctica de integrar más verduras a la alimentación”. La ventaja de estas preparaciones es que si bien durante el proceso de cocción las verduras tienen una pérdida de valor nutricional, estos elementos se pueden aprovechar al ser consumidos en el caldo, a diferencia de otras preparaciones.

Las expertas coinciden en que lo que no es lo más propicio es que se conviertan en una fórmula para aumentar el consu-

mo de harinas y restar el espacio para otros elementos. Castro ejemplifica la situación: “¿Cuál es la diferencia entre unos espaguetis y una sopa de fideos? El agua y la sal”.

La recomendación entonces es ser conscientes a la hora de escoger los ingredientes y variar los colores de las verduras para la preparación. Cada color implica tipos de antioxidantes diferentes y en general todas las verduras brindan vitaminas, minerales y fibras que protegen al organismo de enfermedades cardiovasculares y varios tipos de cáncer. Así pues, con el consumo de sopas, en la variedad de las verduras está el placer.

RECETAS
CAROLINA TORO - Coach
de salud y nutrición holística



La auyama es abundante en betacarotenos y fuente de vitamina A.

OPCIÓN 1

SOPA DE AUYAMA

(4 porciones)
Calorías: 109 /Grasa: 6 g /
Carbohidratos: 10,99 g

INGREDIENTES:

250 g	Auyama
250 g	Papa criolla
1 ud	Zanahoria mediana (50 g aproximadamente)
2 uds	Tomates
C/n	Jengibre
500 ml	Agua
100 ml	Leche de coco
C/n	Sal
C/n	Cilantro

PREPARACIÓN:

- Lavar bien las verduras. Pelar la auyama y cocinarla en medio litro de agua junto a las papas criollas y la zanahoria.
- Licuar una vez cocidos.
- Saltear el cilantro, los tomates y el jengibre.
- Licuar e incorporar a los demás ingredientes.
- Cocinar de nuevo por 5 minutos a fuego bajo.

RICA EN ANTIOXIDANTES



Coomeva Medicina Prepagada 47

(CON TU MUNDO)
nutrición

OPCIÓN 2

SOPA DE BRÓCOLI

(4 porciones)
Calorías 105 / Grasa: 7 g /
Carbohidratos: 7 g

Contiene hierro, calcio,
vitaminas C y E.

INGREDIENTES:

500 g	Brócoli
1 ud	Cebolla blanca
1 ud	Zanahoria
1 ud	Pimentón
1 ud	Zucchini
2 uds	Tomates
1 ud	Coliflor
1 ud	Diente de ajo
1 l	Agua caliente
230 ml	Vino blanco
2 cdas	Aceite de oliva
C/n	Tomillo
C/n	Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

- Hervir el agua y reservar.
- Lavar bien los vegetales. Partir el brócoli y la coliflor en gajos pequeños. Picar en cuadritos la zanahoria, el pimentón y el tomate. Partir en plumilla la cebolla y en medias lunas el Zucchini. Triturar el ajo.
- A fuego bajo, poner el ajo y la cebolla con aceite de oliva. Luego, añadir los demás ingredientes. Saltear la preparación y agregar el agua caliente y el vino junto con la sal y la pimienta.
- Cocinar por 7 minutos. Adicionar el tomillo y servir.



APORTE DE
VITAMINAS



El jengibre es
antiinflamatorio y se
utiliza para mejorar la
circulación.

OPCIÓN 3

CREMA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE

Calorías: 32 / Grasa: 1,5 g /
Carbohidratos: 3,4 g

INGREDIENTES:

1/2 taza	Aceite de oliva
6 uds	Zanahoria
1 ud	Cebolla
1 cda	Sal marina
1 ud	Diente de ajo
4 tazas	Agua caliente
C/n	Jengibre fresco
C/n	Perejil o cilantro

PREPARACIÓN:

- Pelar las zanahorias y cortar en trozos grandes.
- Cortar la cebolla en cuatro. Pelar el ajo y el jengibre.
- Verter todo en una olla, agregar la sal y sofreír en aceite por unos minutos.
- Añadir el agua hirviendo y tapar.
- Cocinar a fuego lento hasta que las zanahorias se ablanden por 20 minutos aproximadamente.
- Batir en un procesador o licuadora, incorporar agua si es necesario.
- Servir y decorar con perejil o cilantro fresco.



(CON TU MUNDO
abuelos)

A CUALQUIER EDAD **CAMBIE DE LOOK**

Estar a la moda y
conservar la vanidad
incide en que la
autoestima se siga
cultivando en la adultez.



ASESORA

MARÍA FRANCISCA ECHEVERRI HARRY
Médica especialista en Medicina Interna
y Geriátrica, adscrita a Coomeva
Medicina Prepagada

Si hay algo pasado de moda es creer que existe un tiempo límite para ensayar con un nuevo corte de pelo, regalarse ropa bonita o mantenerse en forma. Quererse y verse bien en el espejo cada mañana tiene relación directa con una vejez feliz.

Cultivar la vanidad, sin importar el paso de los años, va más allá de lo superficial. La médica María Francisca Echeverri Harry, especialista en Geriátrica, está de acuerdo en que no hay excusas para abandonar y descuidar la forma de proyectarse ante los demás, ya que ello ayuda a conservar la autoestima cuando se es adulto.

“La autoestima no se puede perder porque es lo único que te hace un individuo independiente e invaluable. No hay que decirse ni dejarse convencer del ya para qué”, resalta la geriatra.

ESTAR A LA MODA

Así como a un adulto mayor se le recomienda aprovechar la vejez para cultivar sus aficiones por el arte, la lectura, los amigos, el deporte o los espacios familiares, también es muy valioso sugerirle que dedique parte de este tiempo a cuidar su imagen personal y consentirla. Lo anterior, incluso si se usan dispositivos para atender alguna discapacidad.

“La gente se tiene que permitir cosas. Usar jean, tenis o camisetas. Vestir atuendos que la hagan sentir cómoda y a la moda, y no dejar que los hijos u otras personas del entorno quieran imponerles la ropa que se pone, solo porque les parezca que algo no es adecuado para su edad”, anota la geriatra.

Muchas personas mayores renuncian a sentirse bonitas y cuidarse cuando llegan a esta etapa, porque culturalmente se instaló la idea de que los adultos mayores pierden el derecho a ser vanidosos. Sin embargo, en diversos escenarios se empieza a comprender que no es así. Como apoyo para la autoestima, una vanidad que no desborde en un culto al ego es importante a cualquier edad.

En el mercado, hoy es más fácil encontrar opciones que invitan a los adultos mayores a estar a la moda, con propuestas de color y diseño que los hacen lucir seguros y contentos con su apariencia.

“Por fortuna, la industria dejó de considerar que la ropa para las personas mayores de 50 años es la de tonos tristes, oscuros y sin ningún estilo”, destaca la doctora Echeverri Harry.

Además del atuendo, la médica recuerda que la forma en que luce el cabello también tiene un impacto en cómo se aprecia alguien frente al espejo; por lo que

insiste en que es bueno cuidarlo para que este no se convierta en una expresión simple de la personalidad.

Según el tipo de cabello, tanto hombres como mujeres pueden ensayar estilos, colores y cortes que le den volumen y movimiento. También son válidos los tratamientos para la piel y, para las mujeres que lo hicieron cuando fueron jóvenes, el uso del maquillaje (aunque hayan aparecido las arrugas).

Finalmente, la actividad física, que tiene impactos directos sobre el estado de salud, se puede considerar como un aliado para que un adulto mayor aprecie mucho más su cuerpo, sin importar los cambios naturales que llegan.

Otro ingrediente esencial para no pasar de moda es la actitud, incluso más importante que ensayar estilos y pintas. “Puede que ya no tenga las mismas curvas de la juventud, pero puedo conservar la presencia. Así que uno puede hacer que la corporalidad sea su marca, y ello ayudarlo a proyectarse mejor”, apunta la doctora •

Mantener el interés
por la imagen personal permite
conservar la autoestima en
un alto nivel.



REIVINDICAR EL OCIO

La inactividad es un aspecto clave en la vida de un ser humano a cualquier edad. Se vale destinar un tiempo para detenerse y disfrutar desde pequeños.

ASESORAS

SONIA RUTH QUINTERO ARRUBLA

Psicóloga, magíster en Educación

SANDRA JULIET CLAVIJO ZAPATA

Licenciada en Educación Especial, magíster en Desarrollo Infantil



Detenerse. Deleitarse con la vida. Conectarse con uno mismo y con los otros. Tres asuntos que acercan a una concepción del ocio diferente, alejada de los calificativos de “perder el tiempo” y “no hacer nada”.

Inclusive, cuando se supone que no se hace nada, se está haciendo algo, y esto puede sonar ilógico para muchos, pero es así. Desde ordenar el mundo interno, hasta despejar la mente y recargarse de nuevas energías, todo esto ocurre en los momentos de ocio, entendido este como un tiempo destinado al disfrute.

“El ocio es determinante en la vida de cualquier ser humano, sobre todo en este momento en el que nos gana el estar tan activos, porque estoy retroalimentando el espíritu para continuar. El tiempo de ocio favorece la creatividad. En él, todos los seres humanos arreglamos el mundo y después llevamos estos elementos a la práctica”, afirma Sonia Ruth Quintero Arrubla, psicóloga y docente investigadora de la Licenciatura en Educación Infantil en la Universidad Católica Luis Amigó.

Padres muy ocupados con sus empleos y en las actividades propias de sus metas personales y profesionales, y niños, igualmente, con cronogramas planificados que incluyen colegio, tareas y extracurriculares. Una sociedad con la concepción de que producir es la clave para el éxito. Entonces, ¿dónde queda el ocio?

“Un niño cuyo horario está muy planeado no tiene un espacio para el ocio o hasta este tiempo, que es libre, se lo planean. Así, el espacio para uno verificar qué tipo de ser humano está formando se va perdiendo. Y esto está pasando en la casa y en el centro educativo”, agrega Quintero Arrubla.

Desde la infancia debe empezar a reivindicarse el ocio como un elemento fundamental en la vida. Sandra Juliet Clavijo Zapata, directora de la Licenciatura en Educación Infantil en la Luis Amigó, explica que los imaginarios que tienen los padres de familia de que el ocio es perder el tiempo, hacen que se sientan presionados: “Si les preguntan qué hace un día el niño después del colegio, se avergüenzan al responder que se queda jugando en la casa y se centran mejor en llenarlo de múltiples ocupaciones porque eso es sinónimo de éxito a futuro, y no se le permite el crecimiento personal que se puede dar a través del espacio con él mismo y de compartir con otro, en actividades que le causen disfrute y que le permitan conocer cómo funciona el mundo y también interpretarlo, algo que no es fácil, más cuando uno es pequeño”.

DESARROLLO DE VALORES

El ocio puede ser individual o colectivo. En los niños el primero es determinante porque estos necesitan tiempo para organizar su vida psíquica y emocional. “Cuando él está



Cuando el niño llega al colegio es bueno que se le dé un momento para apelar a la fantasía y gozar del juego libre, que le ayude a canalizar emociones.

solo puede apelar a la fantasía. El psicoanalista Bruno Bettelheim decía que cuando un niño acude a la fantasía tiene la posibilidad de resolver los problemas emocionales y aumentar la capacidad de reorganizar su mundo interior. Cuando le damos la posibilidad al niño de que tenga su momento de ocio durante unos intervalos de tiempo —porque no es todo el tiempo—, eso va a retribuir en la formación de un ser para el mundo, en últimas, de un buen ser humano”, manifiesta la docente Sonia Ruth Quintero Arrubla.

¿Cuánto tiempo al día debe dedicarse al ocio? Depende de las dinámicas familiares, escolares y personales. Sin embargo, insiste Sandra Juliet Clavijo Zapata, la familia debe quitarle el miedo a este y regalarle también momentos de ocio juntos. “Y desde ese ejemplo del padre de familia que saca su espacio para



Las Vegas
Clínica
En las mejores manos

CATEGORÍA
Premium
CLÍNICA LAS VEGAS

Queremos cuidar tu corazón

El síndrome coronario y las enfermedades cerebro vasculares son patologías muy frecuentes en nuestro país, por eso nos especializamos en su tratamiento y cuidado.

ESPECIALIDADES:

Hemodinamia
Electrofisiología
Neurointervencionismo
Radiología intervencionista

Servicio para pólizas, medicinas prepagadas y particulares.

Cerca de ti, en la mejor ubicación

Central de citas: 315 90 00 Ext. 1701
Calle 2 sur 46 - 55, Medellín - Colombia

📍 Clínica Las Vegas 📞 Cllasvegas @Clinicalasvegasoficial
www.clinicalasvegas.com

www.clinicalasvegas.com

CON TU MUNDO pequeños gigantes

sí mismo y para compartir con el otro, el niño aprende. Esto le va a dar la oportunidad a la familia de identificar sus gustos: qué los motiva como familia y si no lo saben todavía, será el tiempo de ocio el que les va a permitir este descubrimiento”.

El llamado a reivindicar el ocio es también para los educadores, asegura Sandra Juliet Clavijo Zapata. “El afán de cumplir con unos indicadores de logro y otros avances más académicos ha hecho que se pierda esa razón de ser del ocio”. Explica que, muchas veces, a la maestra que pone al niño en ese espacio del juego y del ocio, se le dice que no hace nada o “la tildan como la maestra que los puso a jugar ‘mientras tanto’, porque la miran bajo las reglas de la productividad”.

Cree Quintero Arrubla que el ocio es importante para fomentar la autonomía, pues a veces se piensa que los niños no son capaces, por ejemplo, de conducir un juego, “entonces hay que hacerles todo. Decimos que estamos formando seres autónomos, pero, para que lo sean, debemos darles justamente ese espacio para ver qué quieren hacer, qué son capaces de hacer”. En el tiempo para el ocio desde lo individual, el niño puede desarrollar la perseverancia, el cuidado personal o la responsabilidad; en el ocio colectivo, fomentar la amistad, la solidaridad, el respeto y todos los valores que surgen de la interacción humana ●

DOS CLAVES PARA PROPICIARLO

- 1 Desde montar en bicicleta o preparar una receta hasta ver una película. Armar un Lego o mirar por la ventana. No hay una actividad “correcta” para el momento del ocio. Al comprender bien el sentido de este, se deja de calificar y juzgar.
- 2 En una época en la que los dispositivos tecnológicos ocupan el tiempo de niños y adultos, es importante cuidar los procesos de interacción con los demás y con el mundo real. Fortalecer lazos familiares y con amigos es vital.





Las mujeres adultas han cambiado tanto,
que ahora todo lo que usan está inspirado en su comodidad.

Como sus toallas higiénicas TENA Mujer,
que ahora son tan delgadas y flexibles
como una toalla tradicional, con la misma absorción
de siempre. Además controlan el olor de un goteo
de orina. Esto sí es discreción, tú lo sabes.



Muestra gratis 018000 524848 www.TENA.com.co

 @enteratebytена

VIAJEROS

MÁS CONSCIENTES

Con acciones sencillas, los viajeros trotamundos, que van de un lugar a otro, velan por su salud mientras disfrutan experiencias únicas.

ASESOR
ELKIN ARANGO VÉLEZ
Médico y cirujano, especialista en Medicina del Deporte

Cuidar la salud mientras se viaja no requiere de grandes esfuerzos, pero, sin duda, asegurará un recorrido más placentero. Hidratarse de forma adecuada o cuidar el peso de la mochila, pueden ser asuntos determinantes durante la travesía entre países o continentes.

Inclusive, antes de emprender el viaje es necesario informarse si para ingresar al destino elegido se requiere de alguna vacuna, esto evitará que se contraigan infecciones que puedan prevenirse. Y tan vital como tener el esquema de vacunación al día, será mantener siempre llena la botella con agua, pues hidratarse es el paso uno para viajar saludable.

El médico del deporte, Elkin Arango Vélez, afirma que cuando la persona se deshidrata, no solo se resecan los labios y la lengua, y la orina puede tornarse muy amarilla, sino que se siente fatiga e irritabilidad y podrían darse mareos y visión borrosa. “No se debe esperar a tener sed, pues cuando esta se experimenta es porque hay una pérdida importante del agua corporal. Es necesario tomar líquido de

forma constante y tener en cuenta que no en todos los sitios el agua es potable: es mejor verificar que el líquido sea de buena calidad”.

Con la alimentación alerta sobre tres asuntos: en territorios donde las preparaciones tienen cocciones diferentes respecto al país de origen hay que tener cuidado para no contraer infecciones; no saltarse comidas por ahorrar tiempo o dinero; y en caminatas extensas, evitar las abstinencias prolongadas.

“Hay individuos que consumen de todo y no les pasa nada, sin embargo, para otros no es igual. Es bueno informarse sobre qué alimentos se consumen en el sitio adonde se va a ir y alimentarse de forma adecuada. En los trotamundos, que transitan mucho, el gasto energético de su cuerpo se incrementa, entonces, no deben saltarse alimentos ni dejar de comer, porque esto puede traer complicaciones como hipoglicemias o cansancio, fenómenos que los llevarían, incluso, a tener que interrumpir su viaje”.



(CON TU MUNDO
ten en cuenta)

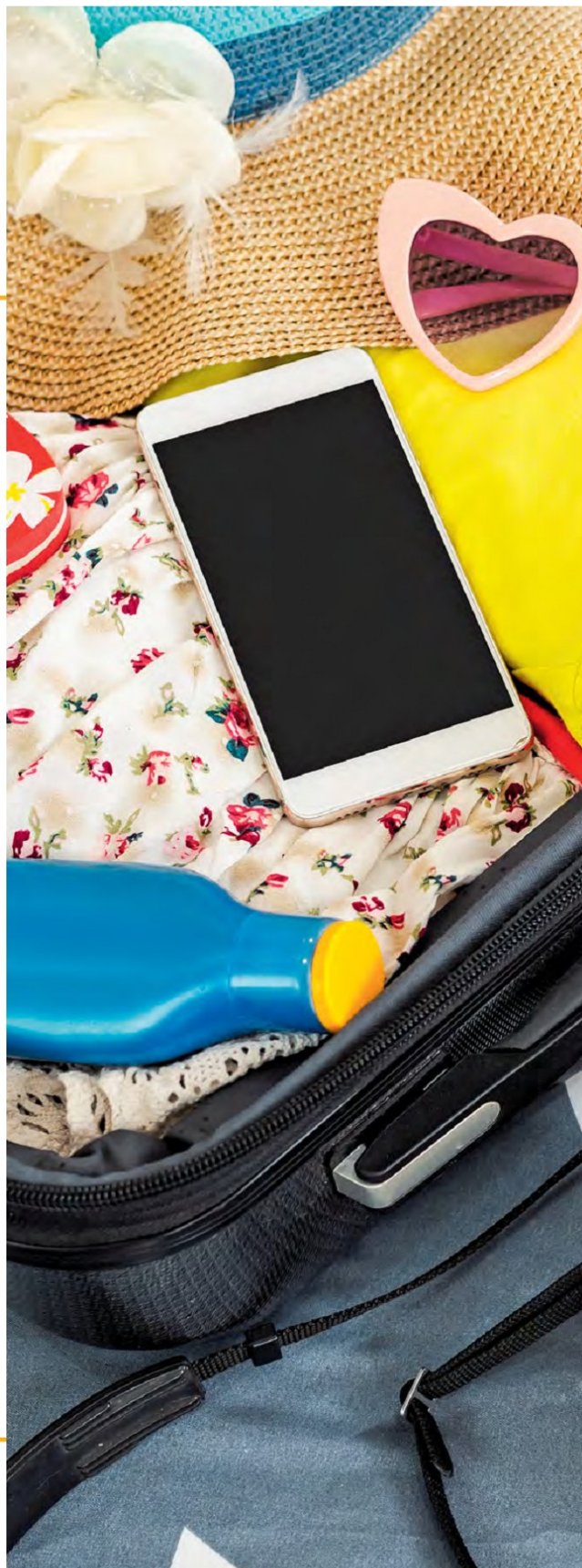
BUEN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

En el deseo de conocer y abarcar el mayor número de lugares, muchos viajeros caminan gran cantidad de kilómetros al día. Cuenta el médico del deporte que es común ver personas que al llegar a otros países emprenden recorridos a pie de ocho o diez horas mientras que en su vida cotidiana son muy sedentarios. Algunos se frustran porque no pueden realizar todas las rutas que desearían al sentirse fatigados o se arriesgan a sufrir lesiones como un desgarro o contractura muscular, afectar las articulaciones o, en un peor escenario, caerse y sufrir una fractura. “La recomendación es que si se va a hacer un viaje que implicará un esfuerzo físico importante, se adelante un acondicionamiento físico previo, con dos componentes básicos: resistencia física y fuerza”.

En cuanto al peso de la mochila, insiste en que tanto para los viajeros expertos y entrenados como para aquellos que empiezan carrera como trotamundos, existe riesgo de afectaciones, pues cuando se hacen grandes esfuerzos durante períodos largos, pueden llegar las lesiones por sobreuso. “Aparecen las lesiones tendinosas, en la columna, problemas en los hombros o en las rodillas, porque pueden estar caminando sobre terrenos irregulares”. El entrenamiento físico de fuerza agrega, mejorará el desempeño, pero no hay que excederse.

Hablando de pequeños detalles, usar el calzado adecuado también debe estar en la lista. Aunque este depende mucho del tipo de terreno, es bueno llevar uno que tenga un correcto sistema de amortiguación, que sea flexible y que se ajuste bien, ojalá, inclusive, que le quede un poco grande al viajero, porque el pie tiende a hincharse y si el zapato se siente estrecho, se presentarán roces o dolores.

Y para completar la lista de chequeo para el autocuidado durante el viaje, no debe olvidarse una buena protección solar, unas gafas con filtro ultravioleta y, aunque se desee alargar el día con más y más actividades, descansar lo suficiente •





PREPARADOS PARA LA AVENTURA

- ▶ Tener presente el seguro de viaje, vital en situaciones de riesgo, enfermedad o accidentes, más cuando el viajero se encuentra en un país con un idioma o cultura diferentes.
- ▶ Empacar frutas o snacks saludables para consumir durante los recorridos y que el cuerpo tenga suficiente energía. Rastrear lugares con comida balanceada y de buen precio.
- ▶ Parte de disfrutar el viaje, asegura, es también evitar caer en la ansiedad de tener que conocerlo todo de una vez. Esto hará que se tome con más tranquilidad, menos desgaste físico y se descansa cuando así se requiera.

Fuente: Juan Camilo Vélez Ortega, viajero por cuatro continentes y 40 naciones.

- ▶ Investigar para planear mejor el viaje, entender la nación que se visita, disfrutar al máximo la experiencia y no perderse de lugares y rutas.
- ▶ Empacar de forma inteligente, ser práctico y no agregar peso con lo que no es necesario.
- ▶ Hacer una lista de lo esencial y almacenar en bolsas viajeras, a prueba de agua.
- ▶ Previamente, prepararse en lo físico de una vez con los zapatos que se usarán para las caminatas o escaladas. También con la mochila, simulando el peso que se llevará.
- ▶ Ser un viajero con conciencia ambiental y social. Conectarse con la naturaleza y ser responsable no solo con el entorno sino con el cuidado de sí mismo.

Fuente: Alejandra Ramírez Vidal , su pasión por los viajes la ha llevado a 51 países del mundo.

(CON TU MUNDO
tendencias)

PARA SABER MÁS

¿ES BENEFICIOSA LA DIETA DE PLANTAS?

Los planes de alimentación basados en una mayor cantidad de plantas son una elección para un mayor bienestar, pero ¿todas las opciones son equivalentes y seguras para la salud? De acuerdo con el doctor Ambika Satija, del Departamento de Nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard, para lograr el efecto cardioprotector es importante fijarse en la calidad de los ingredientes. "Es posible lograr beneficios al reducir el consumo de proteína animal sin eliminarla completamente", añade el especialista, citado en el blog de la institución de salud. Indica que, por ejemplo, el jugo de frutas es una buena opción, pero alta en azúcar, por lo que es mejor la fruta entera. O el arroz blanco, que viene del cereal, pero es altamente procesado por lo que la mejor opción es que sea integral.



80 %

DE LAS PERSONAS ALÉRGICAS A LOS MARISCOS TAMBIÉN LO SON A LOS ÁCAROS, SEÑALA LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PERSONAS CON ALERGIA A ALIMENTOS Y LÁTEX (AEPNAA).

ADIÓS AL GLUTEN

Un estudio publicado en *Plos One*, difundido por la Agencia Sinc, identificó un microorganismo capaz de neutralizar y degradar el gluten, esos componentes que van en los cereales y que son dañinos para los celíacos. Esto podría llevar una luz de esperanza para encontrar el aditivo idóneo y seguro que permita obtener productos libres de gluten, pues algunos alimentos que dicen ser aptos para esta población, no lo son totalmente y podrían generar reacciones alérgicas adversas.



ESCRIBIR PARA SANAR

Escribir a mano es una práctica cada vez menos común en tiempos de la tecnología. La escritura manual ha demostrado tener beneficios para el cerebro, mejora la memoria y el aprendizaje, dice la periodista y tallerista Irene Fernández a EFE Salud. Además resulta muy sanador para las personas el poder expresar así las emociones.



ACERCARLOS A LA CIENCIA

- ▶ A veces no es tan simple ser creativo y crear actividades educativas y divertidas para hacer con la familia en casa. Por eso, el sitio web *Scientific American* brinda algunas ideas para incentivar a los niños entre 6 y 12 años con la ciencia.
- ▶ Algunos ejercicios y experimentos caseros toman menos de media hora, como carreras de observación y de acertijos con temas científicos.
- ▶ Con monedas y dados, se puede trabajar el tema de las probabilidades estadísticas, al adivinar los resultados.
- ▶ Intentar con comidas dulces, ácidas, picantes, calientes y frías. Además, probar y reconocer las zonas sensoriales de la lengua.
- ▶ Construir un lanzador de aviones de papel, con cartón, clips y cauchos de goma.

(TENGA EN CUENTA)

La adecuada higiene oral en el embarazo previene complicaciones y futuras infecciones dentales al recién nacido, afirma el portal *Healthychildren*.

SYNLAB

Mujer plus

Hombre plus

Adulto plus

Nutrición plus

Sobrepeso

Renal

Hepático

**REGÁLATE
UN TIEMPO
EXTRA**

Un chequeo preventivo te ayuda a detectar a tiempo riesgos y enfermedades que pueden afectar tu salud. Solicita el tuyo en una de nuestras sedes o programa tu domicilio.

Conoce más en www.synlab.co

Los principales laboratorios de Colombia nos unimos y ahora somos Synlab

www.synlab.co [Synlab Colombia](#) [@synlab_colombia](#)

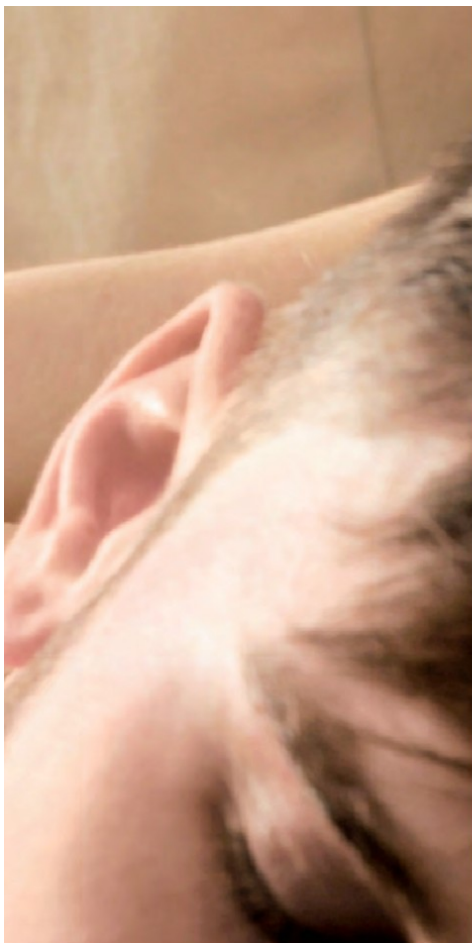
Línea de atención nacional de prevención (57) + 2 660 8080



TERAPIAS ALTERNATIVAS COMO COMPLEMENTOS

Hay medicamentos que no se pueden suspender aunque se usen terapias alternativas. Consulte antes de hacer cualquier cambio.

ASESOR
GEOVANNY CELIS RANGEL
Médico general



Con frecuencia, los pacientes no solo buscan soluciones a sus dolencias o afecciones en la medicina, sino que intentan ayudarse con terapias alternativas como la homeopatía. Lo recomendado es que estas sean una terapia complementaria y no una sustitución de los tratamientos convencionales.

Al respecto, Geovanny Celis Rangel, médico general, quien además se dedica a la terapia en medicina tradicional China, explica que los profesionales éticos que trabajan con terapias alternativas no las presentan como única solución. “Lo que siempre he visto en mi experiencia profesional y personal es que a los pacientes no les quitan los tratamientos previos. Usualmente el que llega a las medicinas alternativas es porque quiere algo más, o porque siente que su tratamiento no es suficiente o no da en el blanco de sus necesidades. Entonces lo alternativo se asume como complementario”, expresa.

Es cierto que las medicinas alternativas funcionan como apoyo para muchas personas en aspectos que no suelen trabajarse desde la medicina convencional, tales como las emociones. Incluso, instituciones de renombre como la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos referencian, en algunas de sus modalidades, bondades que mejoran la vida de los pacientes.

La acupuntura, por ejemplo, es un medio efectivo para aliviar muchos dolores; la quiropráctica puede corregir molestias por posturas, ayudar en dolencias y estimular la capacidad del cuerpo de curarse a sí mismo; o el yoga contribuye a mejorar el estado de ánimo por medio de técnicas de respiración. Pero dichas terapias no reemplazan los efectos de los medicamentos para tratar enfermedades agudas o crónicas, cuya suspensión puede llegar a poner en riesgo la salud.

“Hay medicamentos que no se pueden suspender de ninguna manera, sobre todo en enfermedades crónicas. Solo se pueden desmontar con un protocolo y lo ideal es que intervenga quien lo instaló; es decir, que quien medicó a la persona tome la decisión de si disminuye la dosis o la

modifica, según como le haya ido. Por ejemplo, suspender los anticoagulantes es peligrosísimo sin seguimiento o control por laboratorio”, advierte el especialista.

También menciona otros casos como los medicamentos para la hipertensión, la diabetes, el reumatismo articular y las drogas hormonales, porque el efecto de rebote de suspenderlos podría generar más problemas que beneficios.

“Cuando un paciente acude a consulta alternativa y manifiesta algún problema con los medicamentos que consume, se le debe indicar que asista al médico que los recetó. Solo hay dos razones por las que se les pide suspenderlos en la terapia alternativa: cuando tiene síntomas de alergias (en ese caso debe acudir de inmediato al médico tratante), o cuando hay dudas sobre algunos fármacos, como el caso reciente de la presencia del diclofenaco en una supuesta medicina natural”, añadió el médico.

Al acudir a un tratamiento alternativo, también es esencial que los pacientes se cuiden de poner su salud en manos de falsa publicidad o personas que no tienen la idoneidad para tratarlos. “Si no



El consumo de medicamentos y suplementos, así como la suspensión de los mismos, debe estar guiada por un profesional de la salud.

lo hace alguien con la formación verificable, el riesgo es mayor. También es un asunto ético. Cada tratante debe cumplir con las medidas estándares para proteger al paciente, según sea el método que use”, destaca Celis Rangel.

Al respecto, considera que las autoridades de salud están en mora de hacer mejores controles y establecer normas más razonables para los tratamientos alternativos. Mientras ello ocurre, dice que la mejor protección para los pacientes es validar la información sobre estos.

MEDICACIÓN SIN CONTROL

Aunque de manera permanente se advierten sobre los peligros de consumir medicamentos de manera indiscriminada, aún persiste la práctica de automedicarse. La ingesta de estos mismos siempre debe ser controlada por profesionales de la salud.

Esa recomendación debe tenerse en cuenta con el consumo de suplementos, porque estos solo se necesitan cuando hay alguna deficiencia en el organismo; como en el caso de las enfermedades intestinales. “Su uso se debe validar con quien tenga la formación para identificar riesgos

relacionados con las vitaminas, los oligoelementos o con ese tipo de sustancias que pueden ser deficientes en algunos tipos de dietas. Por ejemplo, en los veganos, algunas cosas se les pueden sugerir como complemento, debido a que no están consumiendo animales, pero siempre tiene que haber alguien que dé las certezas técnicas y científicas de por qué se tienen que ingerir”, advierte el doctor Celis Rangel.

En lugar de consumir de manera indiscriminada este tipo de productos, lo que se recomienda es revisar la dieta, pues una alimentación balanceada proveerá los suficientes elementos para mantener sano el organismo.

“No quedan por fuera los suplementos naturales, porque su uso en exceso tampoco es beneficioso. Los compuestos en grageas, cápsulas o polvos multivitamínicos pueden generar hipervitaminosis, causar cálculos renales, biliares y problemas para la absorción de otros nutrientes, entre otros”, explica el médico. Además, concluye que, al consumir estos elementos sin prescripción, el paciente no solo está botando su dinero, sino que está corriendo riesgos •





**CHRISTUS
SINERGIA**
Laboratorio Clínico

**Garantía y
confiabilidad**
en el diagnóstico
de tu salud

**Disfruta de
nuestros beneficios**



**Salas de
Atención VIP**



**Servicio a Domicilio
(disponible para
Cali y Medellín)**



**Refrigerio saludable para
pacientes que deben
estar en ayunas.**

Vísitanos en Cali, Palmira, Buga, Tuluá, Bogotá, Medellín,
Pereira, Armenia, Manizales, La Virginia y Dos Quebradas.

www.christussinergia.com





BEBIDAS VEGETALES EN LA DESPENSA

Son opciones para remplazar la leche de vaca cuando hay intolerancia. Mejor prepararlas en casa o leer las etiquetas para que no incluyan azúcares añadidos.

**ASESORA GLORIA
RUIZ - Nutricionista**



Mucho se habla de la leche de soya, que es saludable, que sirve para contrarrestar efectos de la menopausia, que ayuda a la salud femenina, que previene el cáncer. El hecho es que el consumo de las bebidas o leches vegetales, como esta o la de almendra, ha aumentado. Pero también es cierto que en ocasiones se les atribuyen propiedades que no corresponden, o no son del todo verdad. Todo ello depende en gran medida de la procedencia de los alimentos y por supuesto de su consumo responsable. Por lo tanto, es preciso informarse.

Gloria Ruiz, nutricionista de la Universidad Católica de Manizales, certificada en Psicología de la Obesidad del Instituto Celk, en Argentina y Coach en cambio de hábitos, comenta que en Colombia, los cultivos de soya en su gran mayoría son de origen transgénico; es decir, son cultivos que han sido genéticamente modificados con químicos para generar una alta producción y así cubrir la alta demanda.

“Una cosa sí es cierta y es que tiene una cantidad de proteína significativa, pero su mayor contenido son carbohidratos y en muchas patologías, tales como obesidad, sobrepeso, resistencia a la insulina, hígado graso, hay que restringir su consumo”, puntualiza la nutricionista.

Según la especialista, las propiedades que se le pueden endosar a estas bebidas, dependen de la calidad de la preparación y los ingre-

Salud Activa
Medicina Biológica y Funcional

Medicina Biológica y Funcional

Eficacia clínica comprobada con tratamientos científicos alternativos y naturales ahora en Coomeva MP

Expertos en:

- Manejo de dolor crónico sobretodo neuropático y articular (enfermedad de columna, artrosis, polineuropatía del diabético, neuralgias, ciática, migraña)
- Detoxificación (desintoxicación del organismo)
- Recuperación y regulación energética
- Sobrepeso
- Rejuvenecimiento facial
- Enfermedades crónicas y degenerativas (HTA, diabetes, asma, cancer, parkinson, alzheimer etc)

Nuestras herramientas terapéuticas:

- Vitamina C (mega dosis)
- Sueroterapia Biológica (oligoelementos, catalizadores)
- Acupuntura
- Terapia Neural
- Medicina Funcional
- Medicina Reguladora de sistemas
- Farmacología vegetal
- Plasma rico en plaquetas
- Psicoterapias alternativas

Estamos en la cra 100 # 5-169
Ciudadela comercial
unicentro Edificio Oasis
Consultorios 606 b-c
Tel 4860060 cel 3104336767
www.saludactiva.co

(CON TU MUNDO
lo natural)

El consumo regular de la bebida de almendras previene enfermedades cardiovasculares. Su alto contenido de fósforo lo hace un súper alimento para los huesos y los dientes. Y es energética. Mejor prepararla en casa.



dientes. Por ejemplo, en el caso de la bebida de arroz, si se utiliza el grano integral, puede aportar fibra, nutrientes como el Complejo B, que ayuda al funcionamiento cerebral. “Normalmente el arroz con el que hacemos la leche no es integral, es blanco y en ese caso lo que estamos consumiendo es almidón, son calorías vacías, es algo con un contenido nutricional pobre”, señala.

¿Y LA DE ALMENDRAS?

Este se considera un alimento nutritivo, principalmente por su alto contenido de calcio de origen vegetal, que es asimilado y absorbido por el organismo, “incluso mejor que la leche de vaca, pues, este último no es biodisponible y el cuerpo humano no lo asimila efectivamente”, añade la especialista.

Complementa que la ‘leche’ de almendras contiene triptófano, que es un aminoácido que ayuda a que nuestro estado de ánimo se mantenga estable, lo que significa que afecta de manera positiva la salud mental, no en vano está involucrado en la regulación del sueño y el placer. La falta de esta sustancia, entre otros elementos,

puede contribuir negativamente a cuadros de ansiedad, insomnio y estrés. Es alta en fibra y contiene además magnesio, que es importante para el tono muscular.

LEA LAS ETIQUETAS

Hay claves para identificar la calidad de las leches vegetales que se encuentran en el mercado listas para su consumo. La primera de ellas es verificar la fecha de vencimiento, si es lejana, implica que tiene más contenido de conservantes. También es importante verificar los componentes usados para la elaboración. En la tabla nutricional se podrá cerciorar si tienen químicos, potenciadores de sabor e incluso azúcar adicionada.

Algunas presentaciones de leches y bebidas vegetales contienen carragenina, compuesto contraproducente para la salud, e incluso está asociado a algunos tipos de cáncer, lo mismo que sustancias como el glutamato monosódico (GMS, MSG por sus siglas en inglés), uno de los aminoácidos no esenciales más abundantes en la naturaleza que puede producir el efecto contrario al que se busca en este tipo de bebidas •

TODA LA PROTECCIÓN **PARA TU SALUD EN TU BOLSILLO**

Si tienes tu **App Coomeva MP** puedes llevar nuestros servicios siempre contigo y consultar tu **Directorio Médico Virtual 24/7**.

¿Qué esperas?

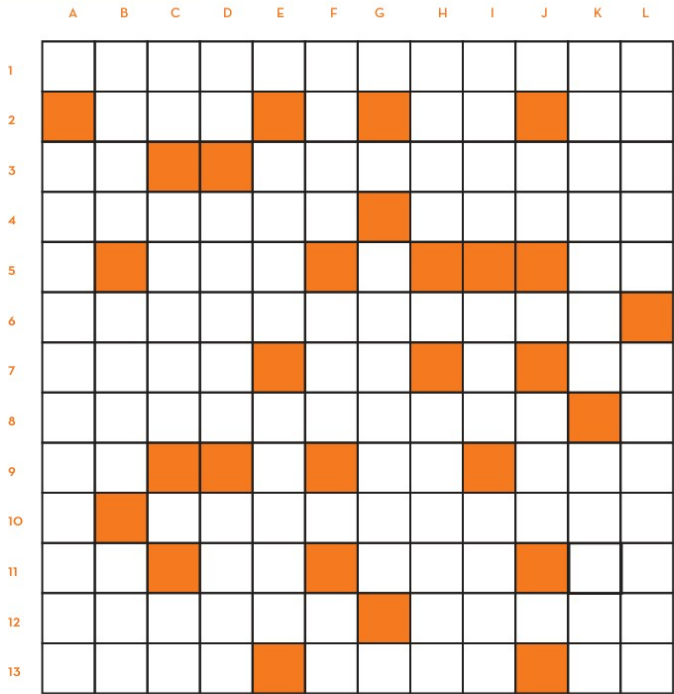
La encuentras disponible en:



Coomeva Medicina Prepagada



CRUCIGRAMA



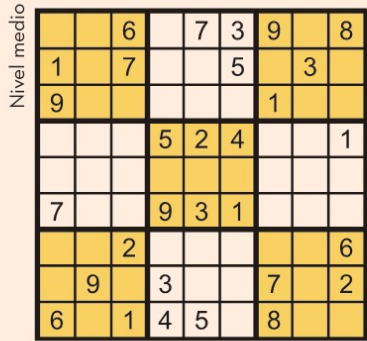
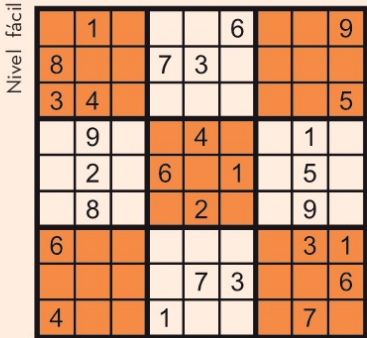
HORIZONTALES

- 1. Falta de actividad física, de prolongarse puede generar problemas metabólicos y de circulación.
- 2. Hogar. Voz de mando. Antes de Cristo.
- 3. Sufijo alcohólico. Proteína animal y vegetal, principal componente de la clara de huevo, también está en la sangre.
- 4. Sensación de cansancio extremo, ausencia de energía y deseos constantes de dormir. Pl., fibra natural que se obtiene de los bovinos.
- 5. Diminutivo femenino. Nota musical.
- 6. Tipo de medicina diferente de la convencional, se presenta como una opción complementaria.
- 7. Rey de Shakespeare. Río de Rusia. Conozco.
- 8. Esta etapa implica el cese permanente y natural de la menstruación.
- 9. Conjunción del inglés. Neutro. Libro de la Biblia.
- 10. Es una molécula orgánica que forma parte de las proteínas.
- 11. Osmio. Hija de Inaco. Natalia Sánchez Arias. El, en francés.
- 12. Se refiere a los conceptos que la sociedad considera apropiados para hombres y mujeres, cuando se trata de funciones, comportamientos y responsabilidades. Implica abstenerse de comer o beber durante un período de tiempo.
- 13. Verbal. Orfeón. Preposición.

VERTICALES

- A. Doctor en medicina especializado en el cuidado de los ojos y la visión.
- B. Pronombre. Repasar el escrito. Existir.
- C. Acierta. Coloso. Sodio.
- D. Terminación verbal. Repito. Dulce manjar.
- E. Madre de Ismael. Abad.
- F. Tejido formado por muchos hilos. Río de España. Lengua provenzal.
- G. Hijo de Jacob.
- H. Nombre de varón. Medio asar.
- I. Nombre de mujer. Tres romanos. Islote raso y arenoso.
- J. Estar a la moda. Esposa de Amenofis.
- K. Rebaños. Ciudad de Italia
- L. Puesta de un astro. Rama rastrera que nace de la base del tallo de algunas plantas y echa raíces que producen nuevas plantas, como en la fresa.

SUDOKU



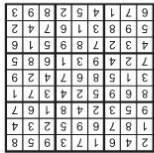
SOLUCIONES

Horizontales

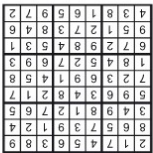
Sedentarismo-Lar-Ar-Ac-Ol-Albúmina-Fatiga-Lanas-Ita-Do-Alternativa-Lear-Ob-Se-Menopausia-Or-Lo-Rut-Amkinoácido-Os-lo-Nsa-II-Género-Ayuno-Oral-Coro-En

Verticales

Oftalmólogo-Ella-Leer-Ser-Da-Titán-Na-Er-Itero-Miel-Agar-Prior-Tela-Noa-Oc-Zabulón-Raul-Soasar-Irma-III-Cayo-In-Ari-Manadas-Udine-Ocaso-Estolón



Nivel medio

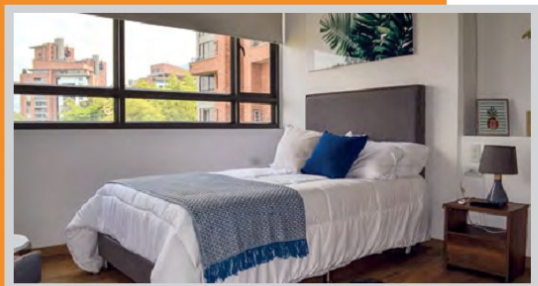
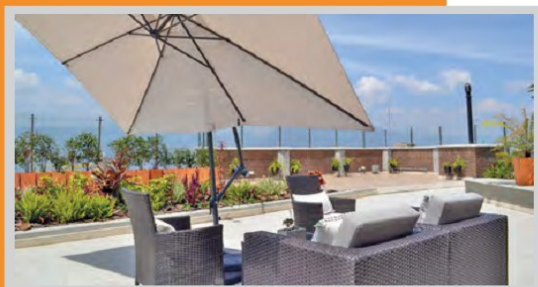


Nivel fácil



SOMOS EXPERTOS EN EL CUIDADO

El mejor lugar para
el Adulto Mayor



Acalis Superior

Es una residencia llena de vida, ubicada en un sector estratégico de Medellín, en la Transversal Superior, cerca de la Loma de Los Balsos, con infraestructura de alto nivel y un espíritu de servicio profesional.

Corta estadía

En casos como rehabilitación, cuidado post operatorio, viajes o vacaciones de familia o personas a cargo. Las personas mayores pueden residir por periodos cortos y recibir todos los servicios, cuidado y atención.

Larga estadía

Los adultos mayores viven en nuestra residencia, donde reciben atención, alimentación y socializan en diferentes actividades.

Estadía por día

Los adultos mayores pueden asistir durante el día a nuestra sede, donde recibirán atención, alimentación, participan en diferentes actividades y luego regresan a sus casas. Horarios flexibles

Contáctanos

+57 (4) 5017556

www.acalis.co

[Instagram](#) [Facebook](#) Acalis

Carrera 25 # 9 a sur 16 - Trv. Superior - Medellín, Antioquia



VERBAJO Supersalud

EL CUIDADO DE TU SONRISA A UN SOLO CLIC

¡Descarga tu App Coomeva Salud Oral!

Podrás encontrar muchos beneficios cómo:



Tus Autorizaciones
e Historia



Odontóloga
Virtual,
Dra. SALO



Canal
YouTube



Revista
Salud



Certificados
de Afiliación



Directorio
Odontológico



¿Qué esperas para descárgala?
La encuentras disponible en:



Coomeva Salud Oral

CONTIGO

7

DE ABRIL ES EL
DÍA MUNDIAL
DE LA SALUD,
SEGÚN LA OMS.

15

DE MAYO ES EL DÍA
INTERNACIONAL DE
LA FAMILIA, SEGÚN
LA ONU.

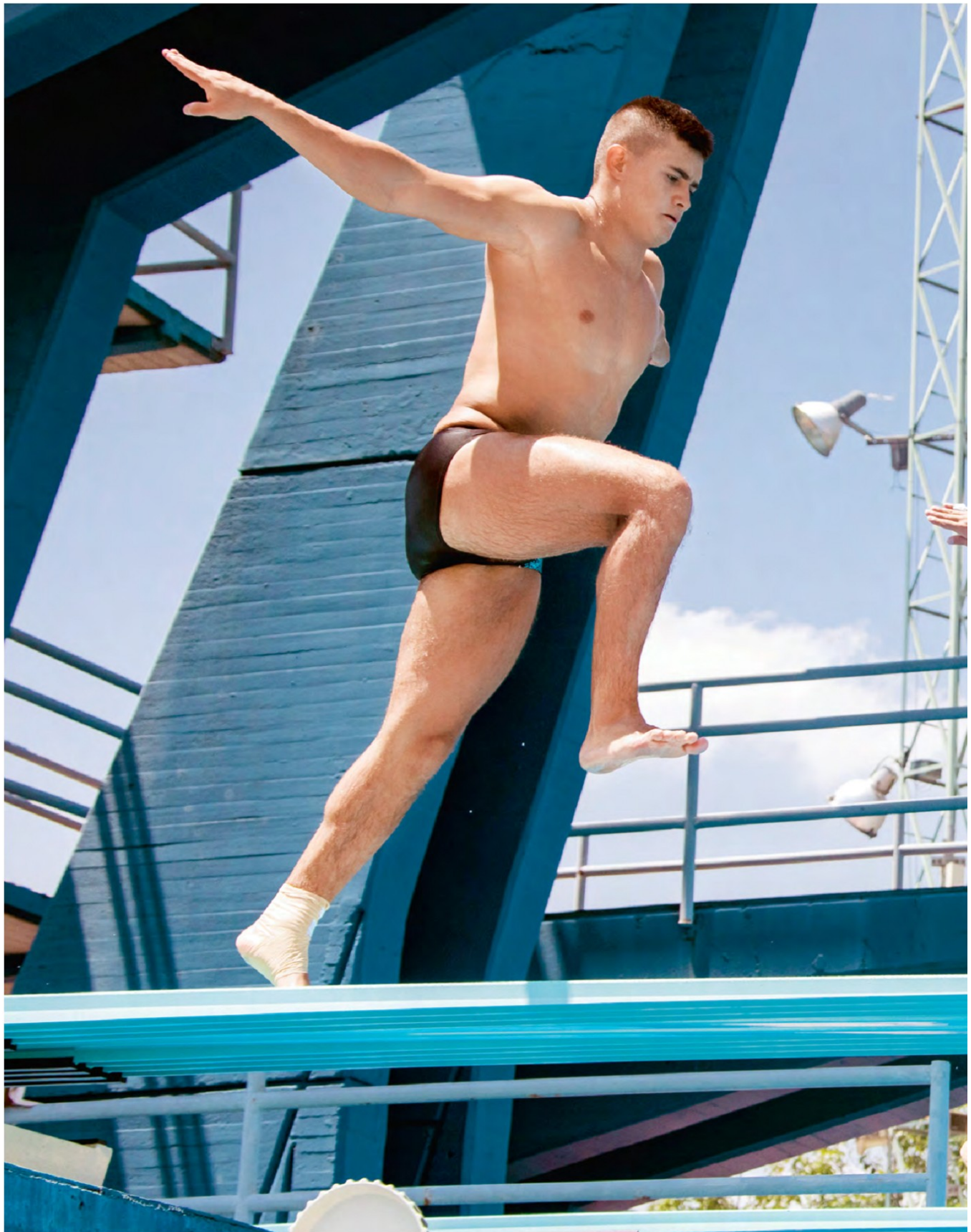
ESTAS FECHAS SON UN RECORDATORIO PARA CREAR CONCIENCIA SOBRE TEMAS IMPORTANTES PARA LA SOCIEDAD.

SALUD, UNA PRIORIDAD

El 7 de abril de 1948 se constituyó la Organización Mundial de la Salud. Por eso cada año se conmemora con el Día Mundial de la Salud, en el que se reflexiona sobre los hábitos y los servicios de salud de las comunidades, en el ámbito global.

EL NÚCLEO FUNDAMENTAL

Por su parte, las Naciones Unidas establecieron anualmente el Día Internacional de la Familia, con el fin de resaltar el papel primordial de esta como la unidad básica de la sociedad. Es la base de la educación y las oportunidades para niños y jóvenes.





DISCIPLINA Y CONSTANCIA

Los clavadistas antioqueños, Daniel Restrepo y Sebastián Morales, clasificados a los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, se preparan para alcanzar su próximo objetivo.





Detrás de los grandes logros de los deportistas hay personas y empresas que creyeron desde un comienzo en que los sueños están para hacerse realidad. Este es el caso de Daniel Restrepo y Sebastián Morales, los primeros clavadistas colombianos en clasificar, de manera anticipada, a los Juegos Olímpicos que se disputarán en Tokio a partir del 24 de julio.

Con el apoyo de Coomeva Medicina Prepagada, ellos aseguraron el cupo individual del trampolín desde una distancia de tres metros, con varios meses por delante. Previo a este torneo orbital, Daniel y Sebastián se alistan con exigentes entrenamientos físicos y psicológicos para la Copa Mundo FINA de clavados, que se disputará en Tokio del 18 al 27 de abril, en la que buscarán un nuevo cupo, esta vez en la modalidad sincronizada donde también se destacan entre los mejores del mundo. De lograrlo, tendrían una participación en dos modalidades deportivas en las que Colombia ha sido protagonista en el pasado.

APOYOS QUE CONSTRUYEN SUEÑOS

Continúa la apuesta de Coomeva Medicina Prepagada por la Selección Colombia de Natación Oro Plus, como una demostración más de apoyo al deporte colombiano. Este compromiso en el que hemos sido pioneros, lleva más de 14 años, y con él ratificamos nuestra confianza en el talento de los deportistas nacionales y en la capacidad que tiene el deporte para transformar vidas. Como institución de aseguramiento del sector salud, apoyamos los sueños de jóvenes, que con su esfuerzo y disciplina, le brindan grandes alegrías a todo un país.



“En los Juegos Olímpicos de Tokio sueño con dejar el nombre de Colombia en lo más alto”.

DANIEL RESTREPO, 19 AÑOS

Aunque comenzó con la práctica de Taekwondo y alcanzó a ser cinturón negro, desde pequeño llegó a la natación como una forma de manejar su hiperactividad, por recomendación de un especialista a sus padres. En la piscina comenzó a derrochar toda su energía, sin embargo no fue suficiente estar dentro del agua y empezó a dar saltos agigantados, por lo que su primer entrenador vio todo su potencial y decidió enfocarlo con mayor disciplina hacia los clavados. Consiguió su cupo a Tokio en los pasados Juegos Panamericanos de Lima 2019, donde obtuvo la medalla de oro y el cupo directo a los Juegos Olímpicos, a los que asistirá por primera vez. Se ha destacado en competiciones juveniles como los Campeonatos Sudamericanos, fue medalla de oro en el Mundial Juvenil y también obtuvo dos preseas doradas en los Juegos Olímpicos de la Juventud. En medio de los duros entrenamientos, saca un espacio para disfrutar de su pasión por la música.



“Siempre vamos a estar agradecidos con Coomeva por todo el apoyo que nos ha dado”.

SEBASTIÁN MORALES, 25 AÑOS

Su pasión por el deporte lo llevó a practicar desde muy pequeño el BMX, aunque entendió al poco tiempo que su destino estaba en el agua e ingresó a la Liga de Natación de Antioquia. Previo a sus primeros Juegos Olímpicos llegó a entrenar hasta ocho horas diarias, que incluían ejercicios en el agua, gimnasio y sesiones de apoyo psicológico. Alcanzó dos oros en los Juegos Centroamericanos y una destacada participación en el Mundial de Natación. Tuvo su primera experiencia en unos Juegos Olímpicos en Río 2016, donde fue finalista y aún recuerda las particularidades de vivir en una Villa Olímpica. Para los Juegos Olímpicos de Tokio obtuvo su cupo en el Campeonato Mundial disputado en Corea del Sur el año pasado. Sus expectativas para las justas que se aproximan están en lo más alto, pues sabe que cuenta con el potencial para traerle a Colombia una medalla y que con todo el apoyo de un país, junto a Daniel Restrepo, también pueden alcanzar un logro histórico ●



ACTIVE EN TODO MOMENTO EL AUTOCUIDADO

Con estas medidas, mantenga sanas sus vías respiratorias y prevenga las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA).



A si se trate de una gripa es importante que la cuide como es debido, pero mejor aún anticiparse con algunas pautas de prevención. El Ministerio de Salud y Protección Social entiende las Infecciones Respiratorias Agudas IRA como enfermedades que se producen en el aparato respiratorio, causadas por virus y bacterias. Pueden durar menos

de dos semanas y son frecuentes en el mundo.

Los resfriados y la mayoría de estas infecciones suelen ser leves pero se pueden complicar, como en el caso de las neumonías. Por eso, no dude en consultar con un médico si presenta dificultad para respirar, dolor en el pecho, decaimiento y cansancio exagerado y fiebre por más de dos días.

RUTA DE PREVENCIÓN

- ▶ Para niños y adultos, es importante tener todas las vacunas al día.
- ▶ Conservar limpia la casa y la oficina, además de ventilar las habitaciones.
- ▶ Lavar las manos con agua y jabón varias veces al día, antes de comer y luego de ir al baño.
- ▶ Distanciarse de quienes tienen gripa o tos, evitar el contacto directo.
- ▶ Alejarse del humo de cigarrillo, vaporizador u otros dispositivos que lo emitan.

AL TENER LA INFECCIÓN

- ▶ Cubrir nariz y boca ante cambios bruscos de temperatura.
- ▶ Tratar de utilizar tapabocas.
- ▶ Toser o estornudar en un pañuelo, tapando nariz y boca. Lavar las manos después.
- ▶ Mantenerse hidratado. Consumir bebidas calientes, como té o aromáticas con miel para mejorar la tos.
- ▶ En lo posible, evitar acudir a eventos masivos, al colegio o al trabajo, dado el caso.
- ▶ No consumir antibióticos ni jarabes, a menos de que los haya recetado un médico ●

Fuente: Infografías y sitio web Minsalud, Subdirección de Enfermedades Transmisibles

10%

Dcto.

EN LA ÚLTIMA COLECCIÓN*

Aprovecha esta alianza presentando
tu carné de **Coomeva Medicina
Prepagada** y descubre el look
perfecto para ti.

STUDIO F



Coomeva Medicina Prepagada

Condiciones: Para hacer efectivo el descuento debe presentar su tarjeta de asociado a Coomeva cooperativa, o su carné de afiliado a Coomeva medicina y su documento de identidad original. Aplica en las tiendas Studio F de línea Colombia, no aplica en tiendas outlet, ni tiendas ubicadas en grandes referencias STF MAN. Los beneficios no serán acumulables con otras promociones, bonos y/o descuentos. No aplica para cambios ni para compras de Gift Card. No aplica para separar, facturar y/o comprar artículos en la modalidad de "separación de mercancía" El descuento se aplica en el momento de pago. Descuento directo en el punto de venta. Si es acumulable con el beneficio de redención de puntos del programa Ten Card.



NUESTRA RED

EN SUS MANOS

Conozca los nuevos ingresos y las actualizaciones de nuestros especialistas en el Eje Cafetero y la región Nororiental del país.

ACTUALIZACIÓN DE DATOS

EJE CAFETERO

PEREIRA

Imágenes diagnósticas

Radiólogos Asociados S.A.
Dirección: cra 12 - 32,
IPS Clínica San Rafael
Teléfono: 3402333

Resonancia magnética

Cedica - Centro de Alta Tecnología
Diagnóstica del Eje Cafetero S.A.
Dirección: cra 15 # 13 - 28, Los Alpes
Teléfono: 3402111

INGRESOS

ARMENIA

Medicina interna

Duvernoy Garzón León
Dirección: cra 12 # 1 A Norte - 20,
Centro Médico y Empresarial Uninorte,
cons. 205
Teléfono: 321 858 3730

Oftalmología

Eduardo Naranjo Mejía
Dirección: cra 13 # 8N - 36, ed. Caña
Dulce, cons. 401
Teléfono: 7459642

MANIZALES

Medicina interna

Mónica Sierra Lebrún
Dirección: cra 23 # 57 - 09, Centro
Médico Palo Grande
Teléfono: 8810347

Reumatología

John Sebastián Giraldo Quintero
Dirección: cra 23 # 65 A - 41, Parque
Médico, cons. 903
Teléfono: 8815777

PEREIRA

Oftalmología

Adriana Gisella Solano Quiroz
Dirección: cra 13 # 11 - 80, ed. Capitol,
cons. 901
Teléfonos: 3006606615 - 3106023402

Optometría

Alberto José Fernández Fernández
Dirección: cra 18 # 12 - 75, Megacentro
Pinares, local 115
Teléfono: 3204933249

ACTUALIZACIÓN DE DATOS

REGIÓN NORORIENTE

BUCARAMANGA

Consulta domiciliaria

Grupo Emerger
Dirección: cra 32 # 59 - 42B, Conucos
Teléfonos: 3208824199 - 3184014433 -
3164695755

Consulta prioritaria

Fundación Fosunab
Dirección: calle 158 # 20-95, Cañaveral
Teléfonos: 7000302 ext. 8686

Neumología pediátrica

Cuidados Respiratorios
Integrales S.A.S.
Dirección: av. González Valencia # 55 A
- 54, ed. Dek Tower, cons. 702
Teléfonos: 6915044 - 3156551715

CÚCUTA

Escanografía (TAC)

José de los Ángeles Rodríguez Sánchez
Dirección: av. 3E # 13 A - 61, Caobos
Teléfonos: 5955450 - 3204635610

Ginecología y obstetricia

Jesús Hernando Solano Espinosa
Dirección: av. 1 17 - 73, Centro de
Especialistas Vitta, cons. 901
Teléfonos: 5724254 - 3133994989

INGRESOS

BARRANCABERMEJA

Consulta domiciliaria

Auirmed Salud Integral en Casa S.A.S.
Dirección: calle 48 # 26 - 29
Teléfonos: 6323400 - 6323245 -
6323444 - 6974926

CÚCUTA

Escanografía (TAC)

Ecoimagen Salud S.A.
Dirección: calle 16 # 1 E - 42, Caobos
Teléfonos: 5922883 - 3118662316



Ginecología y obstetricia

Eliana Maritza García Villamizar
Dirección: av. 17 - 73, Centro de
Especialistas Vitta, cons. 304
Teléfonos: 5893948 - 3045639797

Medicina interna

José Armando Carrillo Mendoza
Dirección: av. 115 - 43, Centro Médico
Jericó, cons. 708
Teléfonos: 5731981 - 3004219746

Ortopedia y traumatología pediátrica

Luis Carlos Becerra Araque
Dirección: av. 115 - 43, Centro Médico
Jericó, cons. 703
Teléfonos: 5721271 - 3177189122 -
3187346085

EN LA REGIÓN NORORIENTE CONTAMOS CON RED MÉDICA EN LAS SIGUIENTES CIUDADES

- Barbosa
- Barrancabermeja
- Bucaramanga
- Cúcuta
- Lebrija
- Málaga
- San Gil

EN EL EJE CAFETERO CONTAMOS CON RED MÉDICA EN LAS SIGUIENTES CIUDADES

- Armenia
- Caicedonia
- Cartago
- Chinchiná
- La Unión
- La Victoria
- La Virginia
- Manizales
- Pereira
- Riosucio
- Santa Rosa de Cabal
- Sevilla

**Recuerda que cuentas
con** más de 244 profesionales
y 120 instituciones en la
región Nororiente.

**Recuerda que cuentas
con** más de 387 profesionales y
121 instituciones en el Eje Cafetero.

Para conocer en detalle el Directorio Médico de
Coomeva Medicina Prepagada, ingresa a:
oficinavirtualmp.coomewa.com.co/DirectorioMovil-Web
o escanea el siguiente código QR con tu dispositivo móvil.

Descarga nuestra APP de Coomeva MP





DEPORTE PARA LA VIDA

El nadador olímpico colombiano Camilo Becerra relata cómo esta disciplina marcó su camino.



Camilo Becerra,
gerente general de la FECNA

COLUMNISTA
CAMILO BECERRA Gerente general
de la Federación Colombiana de Natación

Desde niño me ha gustado el agua, mis papás me contaban que me mantenía metido en la piscina. La natación llegó a mi vida como algo muy innato, pues además de mi gusto natural, mi papá también fue nadador al igual que un tío abuelo, entonces siempre tuve esos ejemplos. A partir de mi experiencia puedo decir que el deporte me brindó la oportunidad de educarme, me permitió compartir con personas de muchas culturas y así enriquecer mi panorama y mejorar mis capacidades de relacionamiento con los demás.

Además, esta práctica cultiva valores como la disciplina, la sana competencia, la tolerancia a la frustración y la resiliencia. Al crecer, todo ello se lleva a los ámbitos profesionales y personales; son habilidades que se requieren y aplican todos los días. Pienso que el deporte, cualquiera que sea, es fundamental para el desarrollo de individuos conscientes de su salud y de mantener buenos hábitos, lo que trae beneficios a largo plazo.

Si desde la familia y el colegio se inculca la importancia de realizar actividad física, pues con más ganas y

La actividad deportiva es importante para la formación en valores personales y para el desarrollo de una sociedad.

amor se va a practicar. Y para los jóvenes, por ejemplo, el deporte también es una forma de alejarse de otras actividades que a lo mejor no les aportan y en cambio los perjudican. Por eso, la actividad deportiva también influye en el desarrollo de una sociedad, pues a la larga los deportistas son personas sanas y preocupadas por su bienestar.

Destaco especialmente la natación porque es mi pasión y una de las disciplinas más completas, que menos lesiones involucran y que se puede practicar casi toda la vida. Pero la invitación es para que las nuevas generaciones se enamoren del deporte y se animen a practicar el que más les guste ●

Coomeva Medicina Prepagada



Apoya a la Selección Colombia
Oro Plus de Natación

Durex Nail®

Laca Ungueal

NUEVO

¿Uñas
frágiles y

Quebradizas



Eficaz **endurecedor**

Uñas
más sanas **Y FUERTES**

0 -15 días
mejora de la
aparición y dureza

15 -30 días
mejora en descascarado
y descamación

úsalo
2 a 3 veces
por semana



- **Aplica 2 capas.**
- **Ideal para usar como base.**
- **Maquillaje permanente, Úsalo antes o después.**

PharmaDerm
Innovación dermatológica



La salud de tus hijos en manos expertas

Si tu hijo tiene una enfermedad, lesión o afección que requiera de una cirugía, no dudes en llamarnos.

Nuestro equipo médico y de cirugía pediátrica está altamente calificado para brindarle el diagnóstico, tratamiento y procedimiento adecuado.

Atendemos pacientes de medicina prepagada, póliza y particular.

    [sanvicentefundacion.com](https://www.sanvicentefundacion.com) 
Rionegro, Antioquia. Vía aeropuerto - Llanogrande

 **403 77 17**