

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

(ACTIVA
LA MENTE

ISSN 1692 - 5556 Junio - Julio 2017 - Edición 135

VEGILADO Supersalud

www.revistasaludcoomeva.com

Coomeva
Medicina Prepagada



**Servicios de alta
complejidad médica**

Línea única de atención:
(4) 444-1555

www.clinicaelrosario.com

Medellín - Colombia



¿Qué es Alta Complejidad Médica en Oncología?

1. Contar con un equipo médico de especialistas en Oncología, que manejan integralmente a los pacientes
2. Utilizar tecnologías avanzadas de radioterapia que minimizan los efectos indeseados y colaterales en los pacientes.
3. Disponer de especialistas en oncología clínica, radioterapia, medicina del dolor y cuidados paliativos, cirugía hepatoiliar, Cirugía de tórax
4. Contar con enfermeras profesionales especialistas en Oncología.
5. Aplicar protocolos actualizados para el tratamiento de los pacientes con enfermedad oncológica.
6. Realizar juntas médicas para el análisis de los casos más complejos





Número 135
Junio - Julio de 2017

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

Consejo de Administración
José Vicente Torres Osorio

Presidente Ejecutivo del Grupo Empresarial Cooperativo Coomeva
Alfredo Arana Velasco

Gerente General Coomeva Sector Salud
Gilberto Quinche Toro

Gerente General Medicina Prepagada
Jorge Alberto Zapata Builes

Gerente Nacional de Estrategia y Nuevos Negocios
Mauricio Castillo Pérez

Gerente Nacional Mercadeo Sector Salud
Camilo Ernesto Días Perdomo

Dirección General
Xiomara Iveth Campo

Comité Editorial
Pascual Estrada Garcés
Director Médico Nacional Medicina Prepagada
Hernán Darío Rodríguez
Director Nacional CEM
Blanca Inés Vélez
Directora Nacional Salud Oral
Sandra Viviana Muñoz Rodríguez
Epidemióloga Nacional Medicina Prepagada
Bertha Varela Rojas
Jefe Nacional Auditoría Médica
Martha Liliana Cifuentes
Coordinadora Nal. De Relacionamento con Prestadores
Claudia Alexandra García
Coordinadora Nacional de Prestación Sinergia Salud
Julián Villegas
Jefe Nacional de Gestión de Riesgos en Salud

Editora
Xiomara Iveth Campo

Coordinadora Editorial
Melissa Arce Pérez

Colaboración
Gina Isabel Massi Ambard
Ana María Correa Montaño
David Montes Canal
Viviana Trujillo Jiménez
Clarena Quintero Quintero

RECONOCEMOS LA LABOR DE LOS PADRES

Con el paso del tiempo el concepto de la familia ha venido evolucionando, los atributos y la conformación del núcleo familiar son incluyentes; las madres trabajan para aportar al hogar y son tenidas en cuenta en las decisiones del mismo. Los padres han tomado relevancia en el cuidado y crianza de los hijos, y esto nos enseña que todos nosotros podemos contribuir de diferentes maneras.

El concepto de ser padre se vuelve más integral, se decide ser padre, se forma un padre y de repente cuando vas por la calle ves a padres llevando el coche, dándoles alimentos a sus hijos. Padres con sus niños cogidos de las manos, en sus brazos, padres muy fuertes, grandes, musculosos cuidando de sus bebés. Estos son los padres del presente, los que generan lazos afectivos con sus hijos, los que contribuyen con las tareas del hogar y aun así comparten las responsabilidades económicas que conllevan ser parte de una familia.

Cincuenta años atrás era casi imposible ver estas imágenes que hoy compartimos y nos sentimos muy orgullosos de saber que los padres toman este nuevo rol desde su propio corazón; y no desde la obligación de una sociedad que los involucra sino desde su misma opción de vida como compañeros, esposos y guías en la formación de una nueva cultura incluyente.

Celebrar el Día del Padre se ha vuelto muy importante, porque nos recuerda que sus esfuerzos por el cuidado del hogar no solo desde lo económico sino también con sus aportes afectivos y culturales, generan una unión familiar y le proporcionan a los miembros que la conforman estabilidad emocional. Pues bien esta celebración es un momento mágico para decirles a ellos que estamos dichosos de que hayan asumido con tanta responsabilidad el papel de ser padres y que son parte fundamental de nuestra familia colombiana.

¡Feliz Día del Padre! ●



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

Macroeditora Revistas
Paula Andrea Montoya T.

Editora
Natalia Estefanía Botero C.
Editor Gráfico
Hugo A. Vásquez E.
Diseño
Carolina Alzate

Periodistas
Isabel Vallejo Jiménez
Ana María López de Mesa
Natalia Ospina
Mariana Mora
Ingrid Cruz

Fotografía
Shutterstock - Cortesía

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

El contenido de los artículos de la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. está destinada a la ilustración y/o conocimiento general. En ningún caso deberá sustituir el asesoramiento o las indicaciones de un médico. El lector no podrá usar esa información para diagnosticar y/o realizar el análisis, diagnóstico o tratamiento de una enfermedad o problema de salud sin consultar a un médico certificado. Las ofertas de producto y servicio realizados en los avisos publicados en la revista Salud Coomeva Medicina Prepagada S.A. son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Así mismo, los contenidos de los artículos que describen servicios, procedimientos o tratamientos que no estén incluidos en las coberturas que ofrece Coomeva Medicina Prepagada S.A. no obligan a la empresa a prestarlos a sus contratantes o a incluirlos dentro de cualquiera de sus planes y servicios. **Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción parcial o total bajo cualquier forma o sistema. © 2017**

CONTENIDO

Junio - Julio 2017



(CON TU MUNDO)

- 8 Abuelos**
Entendiendo los olvidos
- 10 Tendencias**
A incentivar las relaciones cara a cara
- 16 Tu generación**
Se abre camino la generación Z
- 19 Antes de**
Actúe frente a un infarto cerebral
- 22 Al natural**
Hierbas aromáticas como farmacia natural

(CON TU CUERPO)

- 26 Para ellas**
Estar sana y en forma sin obsesionarse
- 30 Por tu sonrisa**
Salud oral libre de humo
- 32 Infografía**
Fortalecer los músculos en casa
- 34 Tendencias**
Calidad del aire impacta la salud
- 40 Radiografía**
La vejiga femenina
- 42 Tendencias**
Ejercicio ocasional con precaución

(CON TU MENTE)

- 46 Zoom**
Al Alzheimer
- 48 Pequeños gigantes**
Capacidades superiores, niños excepcionales
- 52 A dúo**
Crecer en pareja sin dividirse
- 54 Tenga en cuenta**
Solidaridad que conecta con otros.
- 56 Tendencias**
Psicólogo y psiquiatra: ¿a quién acudir?
- 60 Armonía es salud**
Liberarse de cosas y sentimientos

(CONTIGO)

- 66 Tenga en cuenta**
La donación como acto solidario
- 68 Institucional**
Por un futuro libre de caries dental
- 70 Canal virtual**
Pregunta Salud, nuevo servicio
- 74 Directorio**
Ingresos y actualización de datos



Hydraskin®

LA HIDRATACIÓN Y HUMECTACIÓN PARA EL ROSTRO Y EL CUERPO QUE RESTAURA LA BARRERA HIDROLIPÍDICA

¿Cómo te
gustaría
verte **HOY?**

Corporal

Pieles Jóvenes, Grasas
y/o con acné

Facial

Pieles maduras y/o
secas

Facial



NUEVO

INNOVACIÓN ANTIENVEJECIMIENTO

Atenúa y previene la
aparición de arrugas

VIVE UNA EXPERIENCIA
en el cuidado de tu piel

www.pharmaderm.com.co

PharmaDerm
Innovación Dermatológica

Pharmaderm & skindrug

VIGILADO Supersalud

DESCUENTO COPAGO
PLAN ASOCIADO
60%

DESCUENTO COPAGO
PLAN FAMILIAR
40%

Un beneficio exclusivo para nuestros usuarios en las UIS Sinergia.

Aprovecha y solicita tu cita en las siguientes especialidades.

- Medicina Interna
- Ginecobstetricia
- Pediatría
- Geriatria
- Nutrición
- Psicología
- Enfermería
- Deportólogo

Solicita tu cita a las siguientes lineas:

Barranquilla (5) 385 4249, Bucaramanga (7) 697 3536, Bogotá (1) 390 7617,
Cali (2) 489 6083, Medellín (4) 604 4191, Pereira (6) 340 06 63, Tuluá (2) 235 9546,
resto del país : 01 8000 942 029 o ingresa a www.sinergiasalud.com

Cooperando es posible

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

Las especialidades mencionadas estarán sujetas a la oferta de la UIS en cada ciudad. Descuento válido del 10 de abril al 31 de diciembre de 2017.

CON TU MUNDO



**LA TIAMINA
INTEGRA
EL COMPLEJO
DE VITAMINAS B,
NECESARIA PARA
METABOLIZAR
LA COMIDA Y
CONVERTIRLA
EN ENERGÍA.**

ES FUNDAMENTAL

Es necesaria a la hora de corregir trastornos metabólicos como la falta de apetito, la colitis ulcerosa y la diarrea crónica.

MUCHOS BENEFICIOS

Previene y trata la carencia de magnesio en el cuerpo humano, y disminuye el riesgo y síntomas de los trastornos cerebrales.

SU CONSUMO

Puede asimilarse en forma natural en alimentos como el huevo, las carnes rojas, el hígado, las legumbres, los frutos secos y la leche.

8

VITAMINAS COMPONEN EL
LLAMADO COMPLEJO B.



ENTENDIENDO LOS OLVIDOS

Es importante comprender el origen de la omisión a la hora de las rutinas médicas y actuar con amor y paciencia para ayudarles a superar esta situación.

ASESOR
JORGE FERNANDO PAZ
Geriatra clínico, adscrito a
Cooimeva Medicina Prepagada

Al no tener clara la rutina de cuáles pastillas deben tomarse en beneficio de su salud, es posible que los adultos mayores no recuerden llevar sus medicinas cuando salen de casa ni se tomen las dosis que deben en el tiempo indicado, pudiendo traer consecuencias a largo plazo.

Jorge Fernando Paz, geriatra clínico, ofrece pautas sobre cómo enfrentar el frecuente olvido, la rebeldía e incluso la falta de interés que algunas personas presentan en esta etapa de la vida en referencia a su estado de salud.

Para el especialista, lo más importante es identificar inicialmente a qué se debe el olvido. "A veces empezamos a achacar muchas cosas a la edad y no siempre se debe a esto. Hay que revisar hasta qué punto es normal o si se trata de una enfermedad, y aprender a manejar la situación", señala.

AYUDAS TECNOLÓGICAS

Estas apps son útiles para programar recordatorios:



► **Calendario de Google:** es fácil de manejar. En el menú hay un símbolo de cruz del que se despliegan las opciones de recordatorio y eventos.



► **Google Keep:** en esta herramienta de productividad también es sencillo crear una nota con el recordatorio y, luego, programarla.



► **One Note:** En esta aplicación de Microsoft se crean notas y mensajes de voz.

Es importante que el adulto mayor y su entorno familiar sean críticos con la situación que se está viviendo y consulten al especialista para saber por qué la persona está olvidando tomar sus medicamentos o no acude a las citas cuando debe.

“Es fundamental para nuestros adultos mayores tratar de mantenerlos activos; en la medida que el familiar se dé cuenta de que el paciente puede hacer las cosas, es importante que lo siga motivando, tanto física como mentalmente, para que se sienta importante”.

Sin embargo, el especialista afirma: “Cuando vemos que realmente hay una dificultad, se debe buscar una supervisión. Esta no siempre tiene que ser con la enfermera, sino con algún miembro de la familia o un cuidador”. El geriatra hace énfasis en que muchas veces el cuidado recae sobre solo un integrante de la familia, cuando es importante que todos apoyen y los acompañen.

MEDICAMENTOS NECESARIOS

Otro aspecto importante es conocer con cuáles de esos medicamentos vale la pena continuar. El especialista señala que, a veces, los pacientes se empiezan a llenar de muchas pastillas. “En ocasiones, los síntomas pueden ser

secundarios y se receta un uso inadecuado de medicamentos. Es fundamental revalorar las fórmulas que están tomando”, aseguró.

En el caso contrario, cuando todo lo que el médico les indica es indispensable, “se necesita una persona que tenga la paciencia de convencerlos y explicarles por qué deben ingerirlas. Es un acompañamiento que requiere cuidado, dedicación de tiempo y de convencerlos que es por su propio bienestar” •

ABUELOS ACTIVOS

Lo más importante es mantenerlos en actividad y asegurarles su tiempo de descanso. En seguida, algunas opciones para ayudarles a enriquecer su vida.

1 Escribir a mano y leer en voz alta.

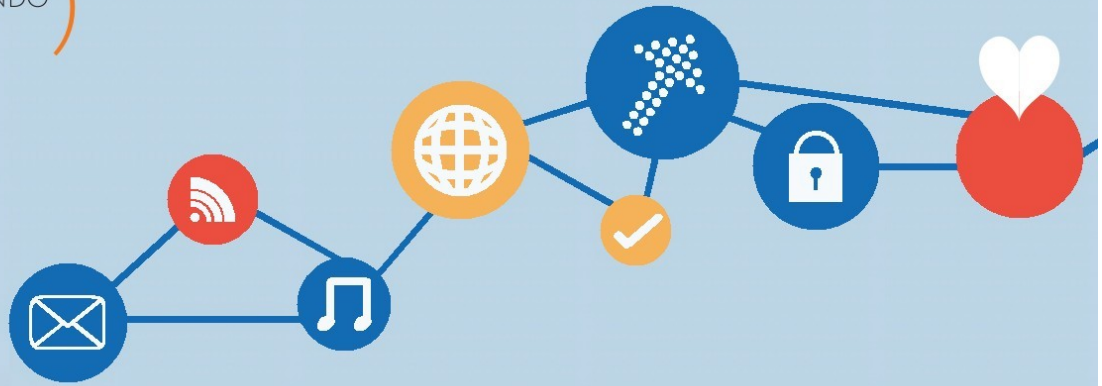
2 Jugar. El dominó y el ajedrez ayudan a la destreza mental y la concentración. También son útiles los crucigramas o sudokus.

3 Aprender cosas nuevas. Aprovechar las diferentes herramientas y facilidades para tratar de aprender un idioma o realizar algún curso de utilidad.

4 Realizar actividad física. Es importante hacer ejercicio, ya sea una corta caminata o una rutina en casa.



(CON TU MUNDO
tendencias)



A INCENTIVAR LAS RELACIONES **CARA A CARA**

La comunicación presencial es cada vez más escasa debido a la frecuente interacción en las redes sociales. Es momento de volver a verles la cara a los amigos y familiares.

FOSTERING FACE-TO-FACE COMMUNICATION

Due to social networking, in-person interpersonal relationships are becoming less and less common. It is time to go back to spend time with your friends face to face.

ASESORA
CONSUELO
VIVAS PERDOMO Psicóloga,
adscrita a Coomeva
Medicina Prepagada

ADVISOR
CONSUELO
VIVAS PERDOMO
Psychologist at Coomeva
Medicina Prepagada



Mucho se ha hablado sobre las consecuencias que han traído las nuevas tecnologías y las redes sociales a las relaciones interpersonales contemporáneas. Es cada vez más creciente la preocupación porque las conversaciones cara a cara van desapareciendo y las personas prefieren interactuar a través de chats, mensajes de voz y, en el mejor de los casos, mediante llamadas de voz. ¿Cómo incentivar entonces las relaciones cara a cara?

Para la psicóloga Consuelo Susana Vivas Perdomo, primero hay que tener en cuenta que estas tendencias de redes y tecnología han permitido vivir en un mundo con mayor comunicación y les ha mejorado mucho las relaciones a personas que antes tenían poca interacción con sus familiares, sobre todo por temas de distancia; “sin embargo, a causa de ellas un tercio de las personas a nivel mundial se comunica cada vez menos cara a cara con sus seres queridos y por consiguiente hemos observado que se van deteriorando las relaciones con nuestra familia, pareja, colegas y amistades”.

Además, parece que las amistades han crecido exponencialmente en los últimos años, pues los amigos antes eran quienes se sentaban a tomar algo o compartían en la vida en medio de los quehaceres, pero ahora la cosa va mucho más allá de eso: amigo es el que aparece en la lista de contactos de Whatsapp o los que están en el chat de Facebook. En palabras de la experta: “de los amigos contados con los dedos de una mano se ha pasado en poco tiempo a tener cientos, a los que la mayoría de las veces nunca se les ha dado un abrazo”.

Quizá aquí empieza uno de los malentendidos: creer que estas plataformas digita-

A lot has been said about the consequences that new technology and social networking have brought upon modern interpersonal relationships. This has become a growing concern, as face to face conversations are becoming less common and people prefer to interact through chats, voice messages, and at best, through actual phone calls. What can we do then to foster face-to-face relationships?

According to psychologist Consuelo Susana Vivas Perdomo, we should first understand that technology and social networking trends have allowed people to live in a world with an expanded ability to communicate, greatly improving the relationships of people who otherwise would have little interaction with their family members, especially because they live far away from each other, “But because of these trends, a third of people throughout the world communicate less with their loved ones face to face, and as a result of this, the relationships with our families, partners, colleagues and friends have deteriorated.”

It also seems that the number of our friendships has grown exponentially in recent years. Before, friends were those people you sat down and had a drink with or spent time together as you ran errands. Now, a friend is much more than these things: it is the person that appears in your WhatsApp contact list or who is on your Facebook messenger list. In the words of our expert, “In a very short amount of time, we have gone from having only the friends we can count on one hand to having hundreds of them, the majority of which we have never even hugged.”

Perhaps this is where one of these misunderstandings lies: we think that these digital



les que permiten algún tipo de acercamiento, van a redundar en una verdadera relación, con sus consecuencias plenas. Ya se sabe que relacionarse es una necesidad, pero ese relacionamiento, en siglos y siglos de evolución, ha devenido y se ha concretado en una regla simple: la corporeidad.

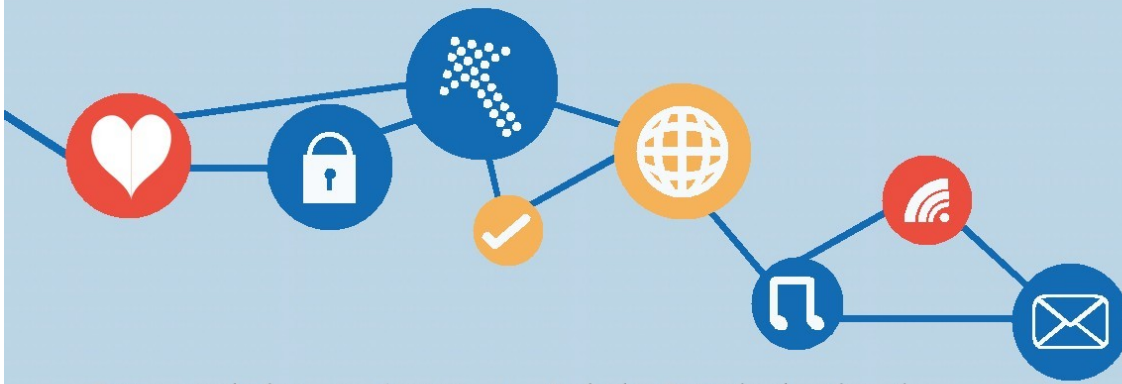
“Las relaciones con la familia, amigos y colegas están cambiando a medida que la gente se comunica menos cara a cara. Investigaciones concluyen que un tercio significativo de las personas admitió que se comunica menos de manera presencial con sus padres (31 por ciento), hijos (33 por ciento), parejas (23 por ciento) y amigos (35 por ciento) porque pueden verlos y comunicarse con ellos a través de las redes digitales”, aseguró Vivas Perdomo, lo que no deja de mostrar —en palabras de la especialista— que sí está cambiando la manera de interactuar, lo que a veces suele dejar secuelas amargas como soledad y tristeza.

La psicóloga Vivas Perdomo aclara que las redes han cambiado todo el proceso relacional desde la primera toma de contacto, hasta la ruptura, pasando por los celos. “En cada una de estas fases, los jóvenes actuales muestran una creciente vertiente digital en sus relaciones. Así, el 50 por ciento inicia la relación a través de las redes, el 16 por ciento manifiesta sus celos en el mismo canal, por ejemplo, pidiendo a sus parejas que eliminen a sus ‘ex’ como amigos de Facebook,

platforms that allow some type of contact are going to lead to an actual relationship, and everything that comes with it. We all know we need connection, but as centuries have evolved, this connection has transformed and a simple ingredient is necessary to have it: physical, human contact.

“As face-to-face communication is becoming less common, relationships with family, friends and colleagues are changing. Researchers conclude that at least a third of people admit that they communicate less in person with their parents (31%), children (33%), partners (23%) and friends (35%) because they can see and communicate with them through digital networks,” explains Vivas Perdomo. According to the specialist, this shows that our way of interacting with one another is changing, which can sometimes leave repercussions behind such as loneliness and sadness.

Vivas Perdomo clarifies that social networks have completely changed romantic relationships from the point at which we first meet, to when we breakup, and through feelings of jealousy. “In each of these stages, today’s youth experience an increased involvement of digital networks in their relationships. Fifty percent of youth begin their relationships through social networks, and sixteen percent express jealousy through them. They ask their partners, for example, to eliminate their “ex” from their



Twitter u otra plataforma; y un 6 por ciento las utiliza para poner fin a la relación”.

DESDE OTRA PERSPECTIVA

Sin embargo no todo es negativo. La especialista señala que las redes sociales han permitido que personas tímidas se puedan expresar tranquilamente. Aunque en este caso, la red social nunca debería ser un sustituto del contacto presencial, pero “si un escenario en el que se puedan practicar las habilidades sociales, antes de hacerlo en público”.

Además, está el tema favorito de muchos, la búsqueda de pareja, que a partir de los treinta años cuesta mucho. “Los amigos tienen su vida y las oportunidades de conocer personas nuevas es bastante escasa. Muchos desearían poder conocer a gente nueva. Las redes sociales pueden facilitar este tipo de contactos. Puede conocer los perfiles, entablar conversaciones y, si convienen, realizar citas cara a cara. Pero también hay que actuar con cautela en estas situaciones”.

Las redes sociales propician el contacto, la comunicación, pero no hay un mejor panorama para el relacionamiento que la experiencia real, que no la digital. Uno de los mejores ejemplos son los altercados por malos entendidos por conversaciones en Whatsapp, así que sería bueno guardar de vez en vez el celular y buscar la cara de los demás.

Facebook or Twitter friends, or from other digital platforms. And six percent use them to end their relationships.”

FROM ANOTHER PERSPECTIVE

Not everything is negative, however. The specialist points out that social networks have allowed shy people to express themselves easily. While social networks should never serve as a substitute for personal contacts, “They are a place where you can practice social skills before using them in public.”

There is also everyone’s favorite topic, the search for a significant other, which after age thirty, becomes more difficult. “People’s friends have lives of their own and the opportunities for meeting new people are quite limited. Many would like to meet new people. Social networks can allow for these types of contacts. You can get to know their profiles, start conversations, and if there is interest, set a date to meet in person. But you also have to be careful in these situations.”

Social networks promote communication, but there is no better way to connect with the tangible world than through real experience. One of the best examples of this are those arguments that arise because of misunderstandings in WhatsApp conversations. So, put away your cell phone every once in a while, and discover the actual face of others.

Perhaps this is where one of these misunderstanding lies: we think that these digital platforms that allow some type of contact are going to lead to an actual relationship.





CONSEJOS PARA LOS PADRES TIPS FOR PARENTS

- | | |
|---|---|
| <p>1 Establecer tiempos para el uso del computador e internet.</p> | <p>1 Set times for your children to use the computer and internet.</p> |
| <p>2 Supervisar de vez en cuando los contenidos a los que acceden los hijos. Tenga un grado de confianza con su hijo para que los padres puedan ingresar a la cuenta personal.</p> | <p>2 Monitor the content your children access on occasion. Have a certain degree of trust established with your child so that you can access their personal account.</p> |
| <p>3 Ubicar el computador en un lugar común de la casa y colocarla de forma tal que sea posible supervisar visualmente lo que aparece en la pantalla.</p> | <p>3 Locate the computer in a common room making it possible to have a visual of what appears on the screen.</p> |
| <p>4 Promover la realización de actividades fuera de casa que fortalezcan el aprendizaje, la actividad física o las relaciones sociales con amigos de la misma edad •</p> | <p>4 Encourage doing activities outside of the house that foster learning, engaging in physical activity or establishing social relationships with friends of the same age as your child •</p> |

TOMOGRAFÍA COMPUTARIZADA Y RESONANCIA MAGNÉTICA

• EXCELENCIA Y TECNOLOGÍA EN IMÁGENES DIAGNÓSTICAS •

Resonancia Magnética

- Tactografía
- Espectroscopia
- Resonancia funcional
- Volumetría cerebral
- Evaluación vascular
- Perfusión cerebral

Tomografía Computarizada

- Evaluación vascular
- Perfusión cerebral

Nuestro equipo humano y tecnológico
marcan la diferencia



VIGILADO Supersalud
Línea de Atención al Paciente 1122000000



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Av. Simón Bolívar Cra 98 # 18-49
Citas al: 331 90 90 Ext: 3175 - 3182
www.valledellili.org
Cali Colombia

Síguenos en:



fvcali



fvltv



SE ABRE CAMINO LA GENERACIÓN Z

**Conozca cómo son y se relacionan
los nacidos a partir de 1995.**

ASESORA
ANGÉLICA SUÁREZ BRITO
Psicóloga, adscrita a
Cooameva Medicina Prepagada

Aún con la vigencia del impacto que ha tenido la Generación Y, también conocida como la de los *millennials* (milénicos o milenial), en contextos sociales, económicos, laborales, de consumos, entre otros, la Generación Z comienza a inquietar a la sociedad con los desafíos que les impone a los mayores en términos de crianza y tutoría. Todo un desafío para padres y educadores: aprender a conocer sus gustos y comportamientos para una orientación correcta.

Si los milénicos, que comprenden a los nacidos en la década de los 80, han conmovido al mundo hasta el punto de cambiar las reglas de juego en muchos aspectos,



IDENTIFIQUE SUS CARACTERÍSTICAS

Los Z vienen a ser los hermanos de la Y o milénicos, así que sus características no difieren mucho. Son niños y adolescentes que no han desarrollado niveles de empatía social, esto es que sus relaciones son escasas o nulas. Se han criado detrás de una pantalla: TV, tableta, celular, computador, portátil. Por tanto, hay una marcada carencia afectiva. "Como padres de familia y como sociedad, muchas veces actuamos como sus proveedores materiales y no afectivos. Es, este asunto, el que más debemos trabajar", dice la psicóloga Angélica Suárez Brito.

Los principales motivos de consulta en estas edades son la poca tolerancia a la frustración y que poco identifican los símbolos de autoridad. Esto se debe a que como pasan gran parte de su tiempo en la red, allí siempre están sometidos a situaciones de igualdad y, cuando deben enfrentar cara a cara a alguien mayor, no encajan en esa relación.

especialmente culturales, gracias en parte a los avances tecnológicos, los que pertenecen a la generación Z recogen su herencia con retos aún mayores, pues nacieron con la tecnología como parte de su ADN, lo que representa consecuencias en sus relaciones psicoafectivas, comportamientos y actitudes, y también sus aptitudes.

Esta generación agrupa a los nacidos después de 1995, así que recién ahora comienzan a tener un peso importante en los mercados laborales. Si una persona hace parte de esta generación o tiene hijos o familiares que la integran, con ayuda de la psicóloga Angélica Suárez Brito puede encontrar algunas claves para entenderlos.



NUESTROS SERVICIOS

Resonancia Magnética General y Especializada

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

Tomografía multicorte de 64 canales

Cardiología no invasiva y vascular periférico

Ecocardiografía

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

Prueba de esfuerzo

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

NUESTRAS SEDES

- Sede La 80: Cra 81 N° 30 A-99. PBX: 520 3130
- Sede Ciudad del Río: Cra 48 N° 19 A - 40. PBX 352 1900. Torre Médica
- Sede Poblado: Cra 20 N° 2 sur - 185. PBX: 321 1055. Loma El Tesoro
- Sede Hospital: Calle 64 N° 51 D- 154. PBX: 520 3130
- Operamos el servicio de Resonancia Magnética del Hospital San Vicente Fundación - Rionegro

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

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



IATM,
un Instituto de
San Vicente
Fundación



ASÍ PREFIEREN COMUNICARSE

Hay dos maneras, explica la especialista, en la que los Z se comunican. Una es mediante procesos interactivos simbólicos, con los cuales traspasan cualquier barrera idiomática por el uso de los emoticones. El problema, entonces, llega cuando deben hacerlo en el mundo real. Allí las habilidades sociales desaparecen, se les dificulta generar empatía con lo demás, dar a conocer sus deseos, y cuando se les enfrenta no son capaces de responder sin agresividad. “Están acostumbrados a que todo es sí y no, y si algo no les gusta envían una carita de enojo, pero cuando esto ocurre fuera de las redes, no tienen las herramientas para responder con argumentos”, sostiene Angélica.

APRENDA A ENTENDERLOS Y ENCAUZARLOS

Lo principal, entonces, es acudir a la afectividad, tanto de padres de familia como de quienes intervienen en su formación. En todo momento demuéstrelas que ellos, los Z, son importantes y resálteles que tienen todas las capacidades mentales y comportamentales para poder cambiar al mundo, potenciando sus habilidades de autoestima y autoeficacia.

Con los avances tecnológicos “ellos tienen todo en sus manos en términos comunicativos, a de aprendizaje e interacción. Si logramos que encapsulen todo eso en una interacción más afectiva, en entornos afectivos, sociales y educativos, tendremos una mejor generación”, remarca la psicóloga.

Particularmente, las familias tienen un desafío importante, no solo siendo sus proveedores materiales, sino convirtiéndose en unos gratificadores emocionales. Tener unas reglas claras, y establecer la diferencia entre la realidad virtual y la humana.

LOS COLEGIOS TAMBIÉN PUEDEN AYUDAR

Como vemos, el entorno educativo es tan importante como el familiar, pues es allí donde los niños y jóvenes pasan la mayor parte de su tiempo en este lapso. De allí que la responsabilidad recaiga igual en padres como en los formadores. “El reto de las instituciones educativas es ofrecerles una educación que se ajuste a las necesidades de los Z. Esta es una generación que no come cuento, que investiga, analiza y critica todo lo que se les entrega, por eso los currículos deben cambiar para ofrecerles respuestas ajustadas a sus requerimientos”, opina la psicóloga Angélica Suárez, “deben cambiar para ofrecerles respuestas ajustadas a sus solicitudes”. Otro asunto importante, cierra la especialista, es la inclusión en estas decisiones de los estamentos gubernamentales y privados, para que a esta generación les lleguen ofertas de programas de salud y recreación, con herramientas que potencien sus características y habilidades •



ACTÚE FRENTE A UN INFARTO CEREBRAL

Prevenir este evento es tan sencillo como adoptar hábitos de vida saludable.

ASESOR
ALFREDO VILLA
Neurólogo vascular,
adscrito a Coomeva
Medicina Prepagada.

En el accidente cerebrovascular, ACV, el cuatro es un número que jamás se debe olvidar. Son cuatro las señales de alerta que permiten identificarlo para actuar a tiempo y, solo, en las cuatro horas y media siguientes al inicio de los síntomas, si se busca atención médica es posible disminuir las secuelas que de él se pueden derivar.

En Colombia se calcula que el 38% de los pacientes no reconoce los síntomas de un ACV y en solo el 40% de los casos se acude a una línea de emergencia. Este

bajo índice de sospecha hace que la mortalidad por ACV sea mayor, por lo tanto, para disminuirla la Asociación Colombiana de Neurología (ACN) se une a la iniciativa de las organizaciones a nivel mundial que promueven el término FAST (Ver recuadro ¿Qué es FAST?) para identificar los síntomas y salvar vidas.

Al respecto, el neurólogo vascular Luis Alfredo Villa agrega que todos estos síntomas se presentan de forma súbita y el paciente puede experimentar solo uno o dos de ellos. “Una persona puede estar

¿QUÉ ES FAST? IDENTIFIQUE LOS SÍNTOMAS

- 1** **FACE** (cara): hay inmovilidad o inexpresividad de la mitad de la cara, incluso, se presenta dificultad para sonreír.
- 2** **ARM** (brazo): hay pérdida de la fuerza en esta parte del cuerpo o no se puede mantener en alto.
- 3** **SPEECH** (habla): la persona habla raro o con dificultad.
- 4** **TIME** (tiempo): es necesario actuar y acudir de inmediato al servicio de urgencias.



bien y de un momento a otro presentar problemas en su funcionalidad, bien sea en el equilibrio, en la marcha, en la visión, en el lenguaje o se queda paralizada de un lado, todos estos son indicios muy claros de que hay un accidente cerebrovascular”.

Por su parte, las cuatro horas y media siguientes a la presencia de estas señales son críticas para buscar atención médica, pues advierte Villa que después de ese tiempo no hay nada que hacer por el paciente y las consecuencias son irreversibles: pérdida de la visión, del lenguaje y del movimiento en un lado del cuerpo o inhabilidad total.

¿QUÉ ES UN ACV?

Es un conjunto de enfermedades que afectan los vasos sanguíneos que suministran la sangre al cerebro y puede presentarse por dos razones: el taponamiento de una arteria, también conocido como trombosis, o por el rompimiento de un vaso, lo que se llama popularmente, derrame cerebral. El ACV se presenta cuando se priva a una parte del cerebro del flujo sanguíneo, ocasionando la muerte de las células nerviosas o neuronas.

“El 85% de los accidentes cerebrovasculares son por causa de trombosis, es decir, un coágulo que sale de un vaso sanguíneo, del corazón o de la misma sangre e interrumpe el flujo sanguíneo hacia el cerebro y puede taponar un vaso grande, mediano o pequeño. El 15% de los casos ocurre por derrames”, explica Villa.

Según la ACN, en el país se presenta un nuevo episodio de accidente cerebrovascular en 90 de cada 100 mil habitantes

CÓMO ACTUAR ANTE UN ACV

- ▶ Identificar la hora de inicio de los síntomas.
- ▶ La persona que llame o acuda al servicio de urgencias con el paciente, debe conocer su historia clínica y en lo posible, haber estado con él, durante el evento agudo
- ▶ Conocer los hospitales “amigos del cerebro” (considerados así los de atención de tercer nivel de complejidad) de la ciudad.

por año, siendo las mujeres y los mayores de 60 años la población más afectada. Sin embargo, el ACV puede presentarse en cualquier persona y edad. También revelan las estadísticas que, de cada 10 personas que lo han sufrido o han tenido una amenaza de padecerlo, una lo puede repetir al primer mes, entre una y dos al primer año; y entre tres y cinco personas, en los siguientes cinco años.

Está claro que el tratamiento del acciden-

te cerebrovascular constituye una urgencia médica vital y compleja, cuyo éxito, entendido como la recuperación de la funcionalidad y la disminución de las secuelas, dependen de que el paciente reciba atención oportuna y acceda al tratamiento trombolítico, que permitirá “destapar” la arteria con una sustancia especial que fragmenta el trombo o con un dispositivo de uso intravascular que permite atrapar, extraer o aspirar, mecánicamente, el trombo.

(CON TU MUNDO)

OTROS SÍNTOMAS CLAVES



Debilidad o adormecimiento súbito de un lado del cuerpo.



Dificultad repentina para caminar, mareo intenso, caída o incoordinación.



Pérdida súbita de la visión por un ojo.



Dolor de cabeza intenso, calificado como el "peor de su vida".



Alteración de la conciencia con pérdida del conocimiento.

La presión alta es el principal factor de riesgo para los accidentes cerebrovasculares. Otros son frecuencia cardíaca irregular, diabetes y antecedentes familiares de la enfermedad.

SÍ SE PUEDE PREVENIR

Las estadísticas son contundentes. Según la Asociación Colombiana de Neurología, 25 de cada 100 personas que sufren un accidente cerebrovascular mueren durante el episodio agudo. Una de cada seis personas puede sufrir uno de estos eventos a lo largo de su vida. En el mundo, se estima que cada dos segundos alguien lo padece, cada seis segundos muere una persona como consecuencia de ello y, en Colombia, cerca de 45 mil personas tienen un episodio cada año.

Así las cosas, la pregunta es: ¿cómo evitar el accidente cerebrovascular? La mejor manera de lograrlo y disminuir el impacto en la calidad de vida del paciente es la modificación de los factores de riesgo o condiciones que aumentan la posibilidad de padecer esta enfermedad, como: la hipertensión arterial, diabetes, colesterol alto, sobrepeso, sedentarismo, enfermedades cardíacas, tabaquismo, abuso de licor y drogadicción. En resumen, la clave es llevar un estilo de vida saludable.

"Tenemos que afrontarlo y reconocer que el accidente cerebrovascular se puede tratar. Si tomamos conciencia sobre los síntomas de la enfermedad, los profesionales de la salud actuamos de manera inmediata y las autoridades de salud proporcionan las herramientas idóneas, será más fácil garantizar un mejor tratamiento y desenlace a nuestros pacientes", afirma Carlos Eduardo Rivera Ordoñez, coordinador del comité de ACV de la ACN •



HIERBAS AROMÁTICAS COMO FARMACIA NATURAL

Cultivarlas en casa facilita su uso a la hora de aliviar enfermedades o cocinar más natural.

ASESOR
FRANCISCO ALBERTO
CAÑÓN PRIETO
Médico, adscrito a Coomeva
Medicina Prepagada.

Además del uso que se les da para minimizar síntomas de enfermedades, las hierbas aromáticas también son empleadas en la cocina como condimentos, aderezos y bebidas calientes. Pueden sustituir la sal porque dan sabor a las comidas y, en infusiones, a bebidas con cafeína, favoreciendo el sistema nervioso de las personas.

“Las hierbas aromáticas se han utilizado para el bienestar y la salud desde épocas prehistóricas, son parte de la tradición de muchas familias y la cultura popular sigue creyendo en ellas”, afirmó Francisco Cañón Prieto, médico y especialista en medicina biológica alemana. En casa se pueden cultivar la salvia, el tomillo, la albahaca, la menta, la manzanilla, el toronjil y la caléndula. Conocer los diferentes usos de estas puede ser de utilidad •



La salvia calma la ansiedad, reduce la fiebre, alivia problemas digestivos y retrasa la aparición de canas. En la cocina funciona como condimento e infusión; y sus hojas y flores —estas últimas también comestibles—, sirven para ensaladas y postres.



El tomillo aporta vitamina A, regenera las uñas, el cabello y la piel. Es antiinflamatorio, antibiótico y antiséptico, alivia la gripe y su aceite sirve para aliviar el acné, el eccema y la psoriasis.



La albahaca es antiinflamatoria, alivia la artritis, aporta vitaminas A, C y K, minerales como magnesio, hierro, calcio y potasio, actúa como repelente de insectos y en la cocina es usada como condimento.



El toronjil calma los nervios, el insomnio, los dolores de cabeza, la gripa y virus como el herpes labial. Tiene acción sedante, es digestivo, repele insectos. Masticar una hoja después de las comidas combate la halitosis.



La manzanilla en bebida calma los nervios y es benéfica para los procesos digestivos. Tiene propiedades antiinflamatorias, antibacterianas, antialérgicas y sedantes.



La menta repele hormigas, arañas y roedores, alivia la congestión, el dolor de cabeza, la migraña, los cólicos menstruales y mejora la digestión. En la cocina se utiliza en infusión y se adiciona a salsas, sopas y postres.

HUERTA EN CASA

Por todos los beneficios que proporcionan las hierbas aromáticas, la recomendación es tener una huerta propia. Francisco Cañón expresa que “es una farmacia natural; estas plantas dan fragancia y ornamentan. Adicional a esto, regarlas y hablarles sirve como psicoterapia”. Además incentiva cocinar en casa para así acudir a opciones menos procesadas. Para crear una huerta casera, considere lo siguiente:

- 1 Determinar el espacio en el que irán las hierbas, el momento en que les da el sol y la intensidad del viento.
- 2 Comprar tierra, una mezcla de sustrato y arena, y mezclar.
- 3 Si la huerta se hace con semillas aromáticas, ubicarlas en recipientes; sembrarlas, exponerlas al sol y regarlas en las mañanas. Cuando los plantines alcancen 5 cm, pasar a macetas.



- 4 Evitar que les dé el sol directo a las hierbas aromáticas que necesitan mucha luz. Ubicar en el balcón cuando haya buen tiempo y en la cocina, cuando el clima es frío. Echarles humus o fertilizantes naturales una vez al mes. Deben renovarse todos los años.
- 5 Para espantar las hormigas, rociar con una solución de jabón líquido, de lavanda o con extracto de ortiga.



PARA SABER MÁS

MUJERES: MEJOR LIMITAR EL ALCOHOL

En el reciente reporte *Trends in Alcohol Consumption Among Older Americans* del Instituto Nacional de Salud en E.U., que indagó hábitos de adultos mayores entre 1997 y 2014, se precisa que el consumo excesivo de alcohol (cuatro bebidas en dos horas) aumentó un 3.7% anual entre las mujeres mientras que este permaneció estable en los hombres. Las autoridades de salud recomiendan limitar este tipo de bebidas a siete en la semana, y no más de tres, en una sesión. Para un consumo moderado, se sugiere empezar despacio a beber, acompañar de comida para que se absorba mejor, evitar hacerlo cuando se tiene sed y se vale decir: "no más, gracias".



10 %

DE LA DIETA DE UN ADULTO DEBE PROCEDER DEL CONSUMO DE PROTEÍNAS. 10 G TIENE UNA TASA DE LECHE Y 6G UN HUEVO.

COMIDA CASERA AYUDA AL PALADAR DEL BEBÉ

En una investigación publicada en la revista *International Journal of Obesity*, investigadores del centro médico de la Universidad de McGill, en Canadá, reportaron que los bebés que eran alimentados con preparaciones caseras en vez de las comerciales tenían menos índice de grasa corporal cuando tenían entre uno y tres años. Indicaron que el estudio podría dar pistas sobre cómo prevenir enfermedades asociadas con malas elecciones alimenticias.

AZÚCAR Y SU RELACIÓN CON LA DEMENCIA



De acuerdo con datos publicados en las revistas *Alzheimer's & Dementia* y *Stroke*, tomados del Framingham Heart Study (FHS) las personas que tomaban a diario bebidas azucaradas como jugos de frutas envasados o sodas tenían más posibilidades de desarrollar algún tipo de demencia.



EL SECRETO DE UNA RELACIÓN DURADERA

- ▶ Investigadores de la Universidad de Carolina del Norte, en E.U., indican que no es suficiente agradecer al cónyuge para mantener una relación duradera. Según el estudio *Putting the "You" in "Thank You": Examining Other-Praising Behavior as the Active Relational Ingredient in Expressed Gratitude*, si quiere estimular un efecto amoroso el secreto está en utilizar frases centradas en expresar su beneficio frente a la acción del otro.
- ▶ Por ejemplo, si su cónyuge lavó los platos ese día, respóndale: "Tú sabías lo que necesitaba, fuiste muy considerado". Así, el foco está en la persona a la que se le agradece.

(TENGA EN CUENTA)

Para fomentar una actitud positiva, se recomienda centrar los pensamientos en lo bueno en vez de los problemas. Agradecer por todo ello es la clave.

CON TU CUERPO

2,5

TAZAS DE CAFÉ
AL DÍA ES EL
CONSUMO PROME-
DIO DE UN
COLOMBIANO,
SEGÚN LA
LÍNEA CIENTÍFICA
DEL PROGRAMA
TOMA CAFÉ.

LA CAFEÍNA ES UN ANTIOXIDANTE QUE INCREMENTA LA FUERZA MUSCULAR Y ESTIMULA EL SISTEMA NERVIOSO. EN EXCESO ES PERJUDICIAL PARA EL BIENESTAR DEL CUERPO.

HÁBITO SALUDABLE

Su consumo habitual y moderado reduce los riesgos de muerte prematura por causas cardiovasculares, así como de desarrollar diabetes mellitus tipo 2.

DIETA EQUILIBRADA

El café puede incorporarse en un estilo de vida saludable junto con otros hábitos como una dieta balanceada, peso corporal adecuado y actividad física.

ALIADO DE LA SALUD

De acuerdo con investigaciones se demuestra que tomar café está asociado a un menor riesgo (28%) de padecer enfermedad de Pákinson.

(CON TU CUERPO
para ellas)



ESTAR SANA Y EN FORMA SIN **OBSESIONARSE**

El interés por mantener un cuerpo esbelto y saludable está influenciado por las redes sociales. Hay que tomar buenas decisiones y con asesoría médica.

ASESOR JAIME DUEÑAS ADAMS
Médico psiquiatra,
adscrito a Coomeva Medicina Prepagada

En la actualidad las redes sociales se convirtieron en una vitrina de dietas, rutinas de ejercicios y consejos para mantenerse en forma. Sin embargo, obsesionarse con un estilo de vida en función de la imagen puede derivar en dificultades como sufrir de algún trastorno alimenticio.

Estos se caracterizan por adoptar una conducta extrema relacionada con los problemas de peso, la alimentación o la imagen corporal. Entre los más conocidos están la anorexia nerviosa y la bulimia, pero además está el trastorno dismórfico corporal, “en el cual hay una excesiva preocupación por el cuerpo, cuando hay una pequeña o leve anomalía o disfunción corporal, generando malestares, tanto físicos como psíquicos”, según Jaime Dueñas Adams, médico psiquiatra.

También están otros trastornos relacionados con la ortorexia, que consiste en la obsesión por alimentarse con comida considerada saludable; o la vigorexia, que se define como la necesidad de tener un cuerpo musculoso. Para el especialista, estos comportamientos se convierten en problemas de salud cuando son repetitivos.

En algunos casos hay “jóvenes o adultos influenciados que por medios de comunicación o redes sociales se identifican con estas psicopatologías o síntomas y creen tener esa enfermedad”, señala.

Cuando una persona preocupada por su imagen no se alimenta bien o deja de hacerlo, puede llegar a sufrir graves consecuencias en su salud y calidad de vida, afectando también sus relaciones personales.

CONSULTAR ANTES DE CONSUMIR

La necesidad de validación encuentra en las redes sociales un espacio para reforzar esta conducta. “Se ve una preocupación excesiva por su cuerpo o por presentarse bien a los demás por temor al ‘qué dirán’ o a críticas relacionadas con el cuerpo”, asegura el especialista.



COMPROMISO CON TUS RETOS

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

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

**SOMOS ESPECIALISTAS EN EL
CUIDADO DEL SISTEMA DIGESTIVO**

POR ESO ESTAMOS COMPROMETIDOS CON: LA BIOSEGURIDAD,
LA TECNOLOGÍA, EL SERVICIO, LA INTEGRALIDAD Y EL PROFESIONALISMO
CON CALIDAD TÉCNICO-CIENTÍFICA



INSTITUTO GASTROCLÍNICO

Nos preocupamos por
tu bienestar interior



444 66 00

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





(CON TU CUERPO
para ellas)

1,5

KG O AL MENOS MEDIO KILO
DEBEN GANAR CADA SEMANA
LAS PERSONAS QUE PADECEN
ANOREXIA Y QUE SE SOME-
TEN A TRATAMIENTOS
PARA RESTAURAR
EL PESO.

Allí también es posible encontrar personajes que promueven una onda saludable o *fitness*, “los cuales sugestionan a los lectores sobre supuestos peligros o consecuencias de buscar un buen cuerpo cuando el interés es vender sus productos y no la verdadera salud corporal”.

Por eso, las personas deben ser muy críticas con este tipo de información y trabajar de la mano con personal médico para conseguir los objetivos trazados sobre su salud y, luego, pensar en la imagen.

Sugiere, además, que para ayudar a una persona que esté padeciendo algún trastorno es necesaria una psicoterapia individual y un tratamiento médico psiquiátrico y psicológico, además de educación.

Ante la diversa oferta de productos y métodos para estar en forma, el especialista recomienda cuidarse, comprender que cada organismo es diferente y que se necesita de disciplina y convicción para alcanzar las metas.

Síntomas como ideas exageradas sobre la apariencia que no son reales; por ejemplo, verse o sentirse con sobrepeso cuando no es así, cuidarse en exceso, abandonar costumbres como salidas a comer con amigos, pérdida de peso de manera inexplicable son algunas señales de conductas extremas o cambios de comportamiento que pueden alertar a tiempo sobre un problema entorno a la propia percepción y evitar consecuencias para la salud a largo plazo ●



IDENTIFIQUE A TIEMPO LAS SEÑALES

Conocer los tipos de trastornos alimenticios le ayudará a saber cuándo pedir ayuda.

- ▶ **Anorexia restrictiva:** se caracteriza por el ayuno y la restricción de alimentos.
- ▶ **Anorexia purgativa:** suele confundirse con la bulimia y se caracteriza por la necesidad de expulsar el alimento.
- ▶ **Bulimia:** se caracteriza por la ingesta voraz de alimento y, luego, la necesidad de expulsarlos por medio de laxantes o inducción del vómito.
- ▶ **Trastorno por atracón:** a diferencia de la bulimia, lo padece alguien que come desaforadamente y sin control, pero no aparece la conducta de purga inducida.
- ▶ **Ortorexia:** obsesión por ideas y actos que tienen que ver con la alimentación extremadamente saludable.

20 AÑOS

AYUDANDO CON EL CUIDADO Y
RECUPERACIÓN DE NUESTROS
PACIENTES



Agradecemos la confianza depositada en nuestros servicios, lo que nos ha convertido en la mejor opción en cuidados domiciliarios de salud.

Línea Única de Atención al Usuario: • **Cali:** 321 1219

• **Resto del país:** 01 8000 934 046 • www.hospitalencasa.com.co





SALUD ORAL LIBRE DE HUMO

Apartar este hábito perjudicial trae beneficios generales para el organismo. Uno de los mayores impactos se da en la higiene bucal.

ASESORA
ÁNGELA LEAL
Odontóloga

Está comprobado que el cigarrillo es un factor que genera la aparición de la enfermedad periodontal, que puede manifestarse desde una simple inflamación en las encías hasta una enfermedad grave que causa la pérdida de los dientes.

El cigarrillo produce cambios en las células que modifican la calidad de la saliva. Estos son progresivos y no regenerativos. “En nuestra boca tenemos muchas glándulas salivales de diferentes tipos y, a mayor cigarrillo, son más las células afectadas”, explica la doctora Ángela Leal.

La enfermedad periodontal no afecta directamente a los dientes, sino a los tejidos y huesos que los sostienen y la parte de la encía, mientras que el esmalte de los mismos sufre pigmentaciones que son las que generalmente llevan al paciente a consulta, señala la especialista.

“El consumo de tabaco es una de las contraindicaciones más claras en las cirugías de implantes. Un paciente que haya perdido los dientes por enfermedad periodontal y, que esa enfermedad esté unida al consumo de cigarrillo, es una persona que

para lograr rehabilitarse tendrá muchos inconvenientes”, asegura.

Además del cigarrillo, se suman otros factores como el descuido o la falta de hábitos de limpieza, que llevan a otras afectaciones como el mal aliento o la sensibilidad: “Cuando los dientes se empiezan a aflojar y empieza a aparecer la enfermedad periodontal, el individuo ya no puede comer cosas duras, frías o calientes, afectándose también su calidad de vida”.

CAMINO A LA RECUPERACIÓN

Cuando un fumador decide dejar el cigarrillo, el factor más importante para una recuperación exitosa, según la odontóloga, es la motivación.

“Lo primero es asistir a una consulta odontológica, donde se le indica un





Al dejar de fumar se reduce
el riesgo de infecciones y patologías periodontales:
las encías están sanas y, al producirse
más saliva, mejora la capacidad del organismo
de neutralizar la placa bacteriana.

plan de tratamiento dependiendo de la afectación del tabaco sobre los dientes”, dice la especialista.

Estas personas deben aumentar la frecuencia de visitas al odontólogo, al menos cada tres o cuatro meses. El siguiente paso es recuperar la higiene bucal, el uso de la seda dental y tomar mucha agua, ya que al

verse afectada la calidad de la saliva, la autolimpieza disminuye.

Para la doctora Leal, lo primordial es buscar salud. “Hoy en día la gente comienza por la estética, y lo primero es buscar salud, que el paciente tenga dientes funcionales, ya que la boca es una parte integral del cuerpo”.

En este sentido, un especialista debe

empezar por quitar caries, cálculos, malas restauraciones y cuidar los dientes que funcionan bien.

“Luego de preservar la salud bucal, se pasa a la rehabilitación: buscar que el paciente pueda usar sus dientes de manera funcional; que no le duelan y pueda sonreír”, dice la especialista.

Para esto existen varios tipos de tratamientos y aclaramientos dentales. Sin embargo, estos procedimientos no logran un aclaramiento total de los dientes.

La doctora Leal asegura que la motivación produce higiene, y los buenos hábitos son primordiales para recuperar la salud bucal luego de dejar el cigarrillo.

“Cuando una persona ve sus dientes bonitos, empieza a preocuparse más y es quien llama y visita al especialista”.

BUENA HIGIENE

Además de usar frecuentemente la seda dental y cepillarse al menos tres veces al día, es necesario cambiar el cepillo de dientes cuando las cerdas empiecen a abrirse y realizar enjuagues o buches que ayudan a eliminar las bacterias que quedan aún después del cepillado.

La especialista señala que, poco a poco, con la ayuda y apoyo de la familia, una persona que deje de fumar y siga las recomendaciones para recuperar su salud gozará de una buena sonrisa, mejorará su calidad de vida y se sentirá mejor consigo misma •

(CON TU CUERPO)
infografía

FORTALECER LOS MÚSCULOS EN CASA

Una adecuada rutina de ejercicios ayuda a cuidar la salud del sistema osteomuscular. Acuda al especialista si presenta lesiones o enfermedades.

ASESORA

DAYRA ERAZO ORDOÑEZ
Fisiatra, adscrita a Coomeva
Medicina Prepagada

LAGARTIJAS

Fortalece el grupo muscular de los hombros y previene en jóvenes lesiones del manguito rotador.

Intensidad:

3 series de 12 repeticiones



ELEVACIÓN DE BRAZOS

Fortalece grupos musculares de brazos (bíceps, tríceps) y hombros.

Intensidad:

3 series de 15 repeticiones



ABDOMINALES

Hacerlas de manera correcta es clave para que hagan efecto sobre esta zona. Existen diferentes tipos que sirven para prevenir dolores de espalda, mejorar la postura corporal, evitar la flacidez, entre otros beneficios.

Intensidad:

3 series de 4 repeticiones



PARA TENER EN CUENTA



ANTES DE COMENZAR

Realizar un calentamiento aeróbico que dure de 5 a 10 minutos, ejecutando actividades cardiovasculares como correr, trotar y hacer estiramientos. Esto ayuda a evitar lesiones y mejorar el rendimiento.



HIDRATACIÓN

Antes, durante y después del ejercicio, pues son muchas las funciones que cumple el agua: mantiene más estable el volumen sanguíneo y la temperatura corporal.



ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Llevar una dieta equilibrada, dejando de lado frituras, productos industrializados, bebidas negras azucaradas e introducir productos frescos vegetales que aporten micro y macronutrientes.



EL FINAL

Concluir la rutina con ligeros estiramientos puede disminuir el dolor muscular, reducir las posibilidades de lesionarse y relajarse mejor para la próxima sesión.



SENTADILLAS

Este ejercicio fortalece los músculos de las caderas y muslos (cuádriceps femoral).

Intensidad:

3 series de 10 repeticiones



ZANCADAS

Ambas rodillas deben formar un ángulo de 90 grados. Fortalece los cuádriceps y la rodilla.

Intensidad:

3 series de 10 repeticiones

FORTALECE EL CORAZÓN Y AYUDA A QUEMAR GRASA

SALTAR CUERDA

Es ideal para mejorar la fuerza, el equilibrio y la resistencia.

Intensidad:

2 veces por semana.

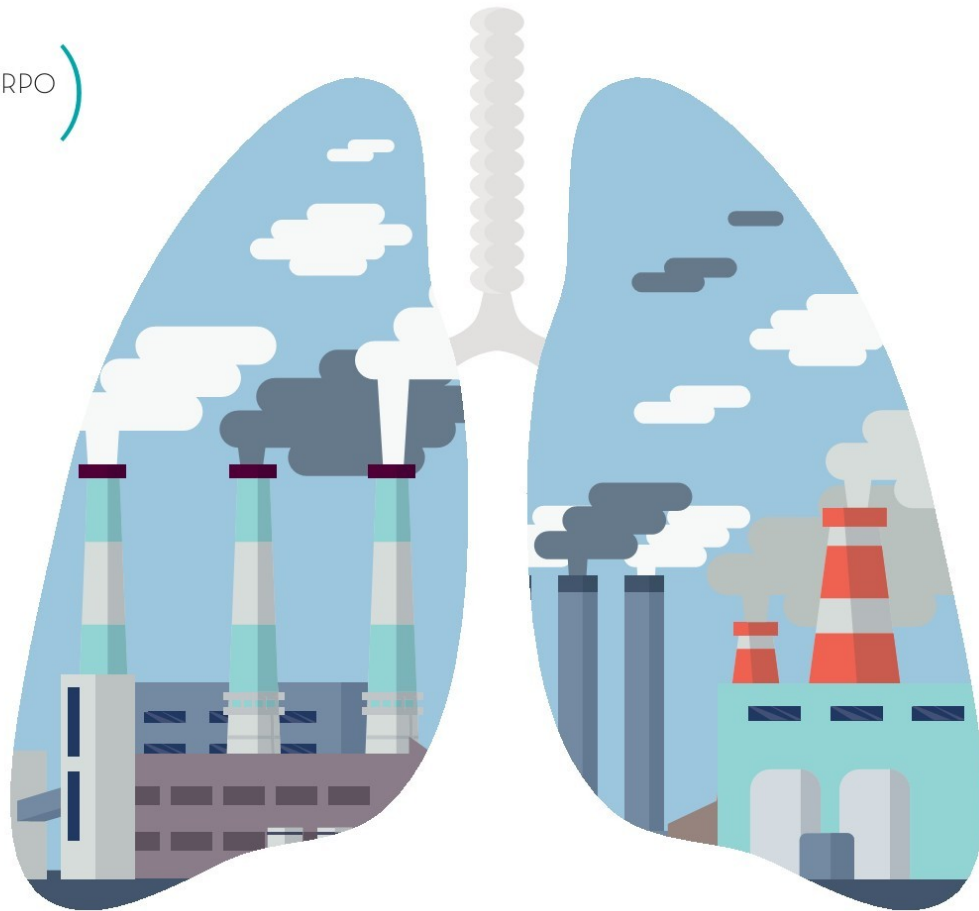
ZUMBA

Actividad física basada en ritmos musicales, intervienen todos los grupos musculares.

Intensidad:

2 veces por semana.

(CON TU CUERPO
tendencias)



CALIDAD DEL AIRE IMPACTA LA SALUD

**Tome precauciones frente
a la contaminación atmosférica
y conozca más sobre el tema.**

ASESORA
MARIANA
CORREA AGUIRRE
Médica internista

La salud y el bienestar humano dependen por completo de la naturaleza. Esta relación es recíproca —pues la salud del planeta también depende del hombre— y siempre ha existido, pero en la actualidad se percibe más claramente a través del impacto que causa el deterioro del medio ambiente en la salud humana.

Los alimentos que consumen las personas, el agua que beben y el aire que respiran son recursos que se obtienen de la tierra para satisfacer las necesidades básicas. Sin embargo, desde la Revolución Industrial y, sobre todo, en las últimas décadas, se vienen contaminando los suelos donde se producen los alimentos, las fuentes hídricas y la atmósfera, afectando de forma negativa la salud de los individuos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 23% de las muertes en el planeta se atribuyen a factores medioambientales. Dos terceras

La exposición a la contaminación ambiental también puede causar conjuntivitis de tipo alérgico o irritativo, por lo que es importante mantener los ojos hidratados.

partes de estos se relacionan directamente con la contaminación del aire.

La médica internista Mariana Correa Aguirre explica los efectos de la contaminación atmosférica en la salud. “Existe una cantidad de procesos industriales o de cosas que utilizamos que producen partículas que, por su tamaño y por su forma, las podemos inhalar y no se nos quedan en la nariz, sino que pasan directamente al pulmón. Ahí es cuando producen una lesión directa o una respuesta inflamatoria directa en esta parte del cuerpo”, indica.

Anatómicamente el sistema respiratorio cuenta con barreras fisiológicas que filtran el aire para que llegue en su forma más pura a los pulmones, pese a esto, en el ambiente hay partículas tan pequeñas que pasan todos los filtros y se alojan en el tejido pulmonar. Estas partículas se conocen como PM 2.5, porque su tamaño es igual o menor a 2.5 micrómetros, es decir, 100 veces más delgadas que un cabello humano. La mayoría de estas son producidas por el hombre y son expulsadas a la atmósfera a través de vehículos, plantas eléctricas, fábricas y quema de combustible.

DESARROLLO DE ENFERMEDADES

Estudios recientes sugieren que este tipo de partículas inciden en el desarrollo de asma y alergias entre la población infantil, en el aumento de las infecciones respirato-



**ES PODER CONTAR
CON ALGUIEN QUE VELA
POR TU BIENESTAR**


**Clínica
Las Américas**
En tus momentos vitales

SEDE PRINCIPAL:

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

SEDES AMBULATORIAS:

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

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



VIGILADO Supersalud



PREVENIR EL DETERIORO DEL AMBIENTE ESTÁ EN NUESTRAS MANOS

rias, como neumonía y bronquitis, y en el riesgo de cáncer pulmonar. También está demostrada su relación con enfermedades cardiovasculares, ya que por su minúsculo tamaño, pueden entrar al torrente sanguíneo. Un estudio realizado por la Escuela de Salud Pública John Hopkins Bloomberg, asocia, además, la exposición a largo plazo al ozono y partículas PM 2.5 con la depresión. “Se sabe que el CO2 tiene un efecto sobre el sistema nervioso central que puede aumentar la irritabilidad, ansiedad y depresión”, agregó Correa Aguirre. Esto explica por qué los niveles de estrés se mantienen altos cuando las personas están en las calles, ya sea como conductores o peatones.

En las ciudades con mayores índices de contaminación algunos síntomas de la gripa u otras enfermedades respiratorias tienen una mayor frecuencia y duración. “La tos, que normalmente dura una semana, en sitios con mayor contaminación puede permanecer hasta dos semanas debido a que las personas se demoran más en recuperar el epitelio respiratorio, el tejido que recubre los órganos del aparato respiratorio”. Además de la tos, la descarga nasal, la resequedad de la nariz y garganta y los cambios de voz, pueden mantenerse por más tiempo a causa de la polución. Para ayudar al epitelio respiratorio a regenerarse después de una gripa, es recomendable mantener la garganta bien hidratada con agua y miel o penca de sábila.

“La recomendación general es que cuando la calidad del aire disminuya y se hagan las alertas (amarilla, naranja y roja) se use la mascarilla,” sugiere la especialista. En estas ocasiones es importante evitar el ejercicio al aire libre y tratar de no exponer al ambiente a la población más vulne-

- ▶ Conducir menos para reducir las emisiones contaminantes.
- ▶ Montar en bicicleta, caminar, usar el transporte público y compartir el carro con compañeros de escuela y trabajo.
- ▶ Evitar comprar artículos desechables y plásticos que no sean biodegradables.
- ▶ Reciclar la basura, reutilizar o abonar lo que se pueda.
- ▶ Cuidar de no tirar basura en la calle, bosques y parques; envolverla o tatarla.
- ▶ Usar racionalmente los plaguicidas y fertilizantes en el jardín.
- ▶ Evitar el consumo de tabaco.
- ▶ Cuidar los bosques y evitar acciones que puedan provocar incendios ni destruir las zonas verdes de la ciudad.
- ▶ Disminuir el uso de productos de limpieza
- ▶ Procurar deshacerse de los desechos peligrosos y de los químicos de la forma adecuada. Algunos de ellos son baterías, aceite de motor, pintura y solventes. Buscar los lugares donde se depositan este tipo de desperdicios.



nable, como niños, adultos mayores y mujeres embarazadas.

Desafortunadamente, con estas partículas no hay muchas opciones. “En un pulmón se pueden ver los parches donde se alojan. Se ven parches negros y eso es una cosa irreversible”, agrega. Es por esto que la prevención es, hasta ahora, la única opción. “No sé si en el futuro vaya a existir tecnología para limpiar los pulmones, pero creo que hay que buscar tecnología para limpiar el aire”, opina la internista.

En los últimos diez años han aumentado de manera progresiva las enfermedades respiratorias y la calidad del aire ha disminuido gradualmente. El hombre debe cuidar de su salud, pero también del medio ambiente, ya que es muy difícil tener una buena calidad de vida con una mala calidad del aire •

Tarjeta
Clínica Medellín
BENEFICIOS REALES PARA TU SALUD



Si tienes plan de **Medicina Prepagada o Póliza** esto es para ti y **sin costo adicional**

La **Tarjeta Clínica Medellín** te ofrece un portafolio completo de beneficios complementarios que te facilitarán la prestación de los servicios con oportunidad, agilidad y más economía.

- Descuento exclusivo del **50%** en el valor de tu franquicia cuando acudas a nuestro servicio de urgencias en cualquiera de nuestras sedes. (Occidente, El Poblado, Centro)
- Ampliación de los **beneficios** que ofrece tu aseguradora en caso de hospitalización.
- Atención **preferencial y oportuna** con taquillas exclusivas para ti.
- **Tarifas preferenciales** en servicios no cubiertos por tu plan de Medicina Prepagada o póliza.
- **Descuentos** especiales en nuestras cafeterías y parqueaderos.

Consulta todos los beneficios en nuestro sitio web
www.clinicamedellin.com

para ampliar información comuníquese con nosotros al
444 6152 ext 179



Clínica
Medellín
Comprometidos con tu salud

Central de citas 448 90 03

Sede Centro: Calle 53 No. 46 - 38 Conmutador: 356 8585
Sede El Poblado: Calle 7 No. 39 - 290 Conmutador: 311 2800
Sede Occidente: Carrera 65 B No. 30 - 95 Conmutador: 444 6152
www.dinicamedellin.com · Medellín · Colombia

Síguenos en   

Retimax®

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

¿Hidratas tu piel todos los días?

NUEVO
REAFIRMANTE DE
CUELLO Y ESCOTE

Retimax® BODY
LÍQUIDO HÍDRATANTE Y HUMECTANTE
280 ml

Retimax® Tónico Facial
LÍQUIDO HÍDRATANTE Y HUMECTANTE
200 ml

Retimax® Neck
Lifting-AntiAge-Age
CON REALIST® OPTIM HYAL®

Retimax® FACE
Hidratante Antiedad

Retimax® ACLARANTE
PIEL Y FÓRMULA CON D-ARABITINA

Retimax®
ANTIENVEJECIMIENTO
PROTECTOR SOLAR ORAL

Retimax® Antiojeras
LÍQUIDO HÍDRATANTE Y HUMECTANTE

Retimax® Ultra
ULTRA HÍDRATANTE

Retimax® Líquido Contorno Ojos
LÍQUIDO HÍDRATANTE Y HUMECTANTE

Retimax® Hidratante Corporal

Retimax® Hidratante Facial Antiedad

Retimax® Aclarante/Despigmentante

Retimax® Antienvjecimiento Protector Solar Oral

VIVE UNA EXPERIENCIA en el cuidado de tu piel



www.skindrug.com.co

INNOVACIÓN DERMATOLÓGICA

Pharmaderm & skindrug

Piloskin®

LÍNEA CAPILAR PARA CADA TIPO DE CABELLO

¿Cabellos desvitalizados?

Línea capilar anticascpa y anticaída

NUEVO
Ahora con
SAW PALMETTO

Piloskin
Tratamiento Capilar Intensivo

Piloskin
Tónico Capilar

Piloskin
Anticaída Cabello Graso

Piloskin
Anticascpa y Anticaída

Piloskin
Anticaída Con BIOTINA Cabello Normal

Piloskin
Plus

Piloskin
Acondicionador Anticaída

Piloskin
Ultra Anticaída

Piloskin
Forte Capsulas

La mejor elección para tener un cabello saludable

SKINDRUG

www.skindrug.com.co

INNOVACIÓN DERMATOLÓGICA

Pharmaderm & skindrug



LA VEJIGA FEMENINA

Las mujeres tienen, generalmente, malas costumbres a la hora de orinar, dañando la elasticidad de la vejiga o exponiéndose a infecciones urinarias. Hábitos higiénicos miccionales cuidan de la funcionalidad de este órgano vital.

Cada 3 a 4

HORAS SE RECOMIENDA VACIAR LA VEJIGA. DEBE PROCURAR UN HÁBITO DE HIDRATACIÓN.

CUANDO SE ENFERMA

Las infecciones, inflamaciones (cistitis), alteraciones en el piso pélvico (soporte de la vejiga) y daños en las vías del sistema nervioso central que dan la orden de micción, llevan a cambios en la dinámica de este hábito, produciendo infecciones, incontinencia urinaria y hasta daño renal.



ASESORA
ALINA GIRALDO
Uróloga de la Facultad
de Medicina de la
U. de Antioquia

ES MEJOR EVITAR

Aguantar las ganas de orinar, disminuir la ingesta de agua, sentarse de manera inadecuada en el inodoro, vaciar la vejiga parcialmente, cortar la micción repetidamente y limpiarse de forma equivocada son algunos de los malos hábitos que perjudican este órgano y dan origen a infecciones urinarias. Errores que suman para que la vejiga se enferme.

1 a 2

LITROS DE AGUA SE SUGIERE BEBER A DIARIO. ESTO AYUDA A MANTENER ACTIVO EL HÁBITO DE IR AL BAÑO.

(TEN EN CUENTA)

Dolor y ardor durante la micción pueden alertar de una infección urinaria, al igual que los cambios en la orina, como color y olor fuerte.

Evitar el uso de protectores diarios y cambiarse la toalla higiénica frecuentemente durante la menstruación son otras recomendaciones.

Los ejercicios de piso pélvico, contrayendo y soltando la vejiga, no deben realizarse durante la micción. Cuidar de este órgano es la mejor opción.

~~Carro~~ RUN-RUN



Con un hijo tu forma de hablar **cambia para siempre**,
prepárate para tenerlo con **Profamilia Fertilidad**.

Aumentamos tus posibilidades de concebir con programas especializados,
tecnología de última generación y un equipo multidisciplinario idóneo.



Visítanos en nuestras sedes

Bogotá Antiguo Country Calle 83 No. 16A-44

Teléfono: 518-8666

 **315 607 6480**

Cali Tequendama Calle 7 No. 41 - 34

Teléfono: 486 2929 ext: 440

 **318 795 0669**

Profamilia
fertilidad



EJERCICIO OCASIONAL CON **PRECAUCIÓN**

Es fundamental contar con una valoración antes de empezar con un deporte. Cuidado con rutinas excesivas los fines de semana.



ASESOR
GUILLERMO
ORDÓÑEZ OLMOS
Deportólogo, adscrito a
Cooimea Medicina Prepagada

Época esta del deporte a toda costa. O del buen estado físico a como dé lugar. Los tutoriales de cómo hacer deporte en casa, o el “entrénese usted mismo sin la necesidad de un instructor o un gimnasio” han impuesto la moda. Además, la obsesión por la alimentación muy sana hacen que muchos se suban al tren de la “vida saludable” sin el acompañamiento de un experto, lo que puede ser contraproducente.

Justo es ahora cuando más se ve a ciudadanos que salen a tomarse las calles de la ciudad para hacer deporte en bicicletas o que salen a trotar, lo que está muy bien, pues los ejercicios que fortalecen el corazón son vitales para una vida sana, pero muchas veces hay que tener en cuenta que se deben cumplir requisitos y que es mejor evitar lesiones o crisis de salud.

Guillermo Ordóñez Olmos, deportólogo, asegura que el ejercicio nunca está de más, sobre todo cuando se adquiere como rutina, pero que una cosa es que una persona que está entre los veinte y los treinta años decida montar bicicleta tres horas cada ocho días, como un *kamikaze*, y otra muy distinta es que lo haga alguien que pasa los cuarenta años, pues las condiciones físicas son muy diferentes y entre más edad se es más propenso a lesiones o, incluso, a sufrir algún tipo de colapso.

“Hay varios parámetros para tener en cuenta, lo primero el grado de sedentarismo. Si la persona ocasionalmente hace ejercicio o si es un sedentario total. Si una persona se inicia y tiene la intención de realizar alguna rutina y tener un ejercicio programado, lo primero que tiene que hacer es ir al médico, que lo valore y le diga qué riesgos tiene”, dice el experto.



Proteger el don maravilloso de la **vida** es:

Ser líderes en servicios de alta complejidad

Humanizados y Seguros



Nueva línea Central de Citas: 448 8388

Contamos con un espacio exclusivo para usted y su familia, garantizándole una mayor comodidad y oportunidad en la atención.

Paciente: Particular - Internacional - Medicina Prepagada - Póliza

Especialidades y Subespecialidades

• Alergología	• Medicina Materno-Fetal
• Cardiología Infantil	• Nefrología Pediátrica
• Cirugía Cabeza y Cuello	• Neumología Adulto
• Cirugía de Tórax	• Neurocirugía
• Cirugía General	• Neurología
• Cirugía Infantil	• Neurología Pediátrica
• Cirugía Maxilofacial	• Obstetricia
• Cirugía Plástica	• Oftalmología
• Cirugía Vascular	• Ortopedia
• Dermatología	• Otorrinolaringología
• Dolor y Cuidado Paliativo	• Pediatría
• Endocrinología Adulto	• Piso Pélvico Femenino
• Endocrinología Pediátrica	• Podología
• Genética Clínica	• Psiquiatría Adulto
• Ginecología	• Psiquiatría de Enlace
• Gineco – Endocrino	• Psiquiatría Infantil
• Infectología Adulto	• Reumatología Adulto
• Infectología Pediátrica	• Reumatología Pediátrica
• Mastología	• Toxicología
• Medicina Deportiva	• Urología

Carrera 72A N° 78B - 50 | clinica@upb.edu.co
www.upb.edu.co/clinica



CUIDADO CON EL EXCESO

Uno de los problemas más recurrentes que ha encontrado el deportólogo, es que personas que están por encima de los cuarenta años se lanzan a realizar jornadas maratónicas de ejercicio sin visitar el médico, pasando de un estado de inactividad total a jornadas de exigencia de atleta.

“Si la persona tiene más de cuarenta años debe empezar yendo al médico para que lo valore y defina la capacidad de hacer ejercicio y qué riesgo tiene. Ya con todas esas condiciones, entonces la persona debe tener un programa que vaya de manera ascendente, de menos a más, aumentando la actividad progresiva dentro de las condiciones que tenga”.

Por ejemplo, para la actividad física con propósito de terapia cardíaca, se debe hacer ejercicio todos los días de forma dirigida. Los expertos aconsejan que haya por lo menos una pequeña orientación, sin embargo Ordóñez Olmos reconoce que no todas las personas pueden pagar el acompañamiento de un instructor, por lo que recomienda iniciar con un ejercicio de treinta minutos

DEJE ATRÁS LA INACTIVIDAD FÍSICA

Según la Organización Mundial de la Salud, la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de muerte, y corresponde al 6% de los decesos en todo el mundo. Se estima que el sedentarismo es la causa principal de aproximadamente un 25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

al día que lleve trabajo aeróbico muy suave como trotar, caminar, montar en bicicleta, hacer spinning, con una frecuencia de cuatro a seis veces por semana. De esta manera se pueden evitar complicaciones y lesiones.

Sobre si es riesgoso hacer tanto ejercicio un solo día a la semana, el deportólogo dice: “Mientras las condiciones físicas lo permitan es bueno, es preferible hacerlo una vez a la semana que no hacerlo nunca, lo bueno sería que se agregara una o dos veces más a la semana, sobre todo en aquellos deportes donde se tenga riesgos de lesión”.

Entre los consejos siempre está hacer estiramiento, lo que garantiza que en el ejercicio los músculos calienten de manera adecuada. Debe ser direccionado y tener un énfasis en los grupos musculares que serán ejercitados. Además, nunca está de menos la ropa: que sea adecuada para los movimientos y que los tenis sean los indicados para el impacto con el suelo. A la hora de ejercitarse, no se puede dejar el bienestar y la salud al azar ●

CON TU MENTE)

85%

DE LAS ENFERMEDADES
TIENEN ORIGEN PSICOSO-
MÁTICO, SEGÚN LA OMS.

**LOS BUENOS HÁBITOS Y LOS VÍNCULOS AFECTIVOS
Y FAMILIARES SON FACTORES QUE SE TIENEN EN CUENTA
AL HABLAR DE BIENESTAR. INTÉGRELOS EN SU VIDA**

EL EJERCICIO

La práctica de un deporte es una acción fundamental que potencia la sensación de felicidad, pues genera un efecto de bienestar.

CONTAR CON AMIGOS

Ser activo socialmente, manteniendo contacto con amigos, así como contar con apoyo familiar son otros aspectos a considerar.

EQUILIBRIO EMOCIONAL

Controlar el estrés y mantener una actitud positiva también ayuda a que las personas se sientan con un mejor estado de salud.



ZOOM AL ALZHEIMER

El **comienzo de esta** enfermedad se puede prevenir siguiendo acciones tan simples como cultivar los hobbies.

ASESOR
BERNARDO URIBE GARCÍA
Neurólogo

 En el sitio Revistasaludcoomeva.com puede obtener más información sobre las enfermedades neurodegenerativas.
Fuentes: Brightfocus Foundation y Organización Mundial de la Salud.

El Alzheimer es una enfermedad que implica el deterioro de la memoria, el intelecto, el comportamiento y la capacidad para realizar actividades, llegando a ser una de las principales causas de discapacidad y dependencia de las personas mayores en el mundo.

Aunque la mayoría de las veces se presenta después de los 65 años de edad, no es una consecuencia normal del envejecimiento, lo que quiere decir que cumplir esta edad no significa que la enfermedad vaya a aparecer. Las causas del Alzheimer no heredi-

tario aún se desconocen y, aunque no hay una fórmula específica para prevenirlo ni tratarlo, lo cierto es que la aparición o el inicio de esta enfermedad podría contrarrestarse.

Se ha comprobado que cuanto más haya sido retada intelectualmente la mente a lo largo de la vida, menores son las posibilidades de que esta enfermedad aparezca. El nivel de estudios alcanzado, el trabajo desempeñado y los conocimientos adquiridos a lo largo de la vida influyen en la manera en que el cerebro enfrenta los problemas degenerativos. La clave está en mantener activo el cerebro •

2

SIGNOS QUE PUEDEN ALERTAR SON: LA INHABILIDAD CONTINUA PARA MANEJAR UN PRESUPUESTO Y OLVIDOS DE INFORMACIÓN.

CONDICIÓN HEREDITARIA

Hasta un 10% de los pacientes con la enfermedad responden al factor hereditario que lleva a que esta se desarrolle de manera temprana.

NO SON LO MISMO

La demencia no es una enfermedad específica sino un término que describe el grave deterioro de la capacidad mental, siendo el Alzheimer el tipo de demencia más común.

70%

DE LOS CASOS DE DEMENCIA APROXIMADAMENTE, SE DAN COMO CONSECUENCIA DEL ALZHEIMER.

FALLAS DE MEMORIA

Quienes son diagnosticados con deterioro cognitivo leve, presentan síntomas de alteración de la memoria sin llegar a ver afectado su desempeño diario. Es un factor de riesgo de Alzheimer por lo que son importantes las acciones de prevención y de seguimiento.



EJERCITE LA MENTE

- ▶ Adquiera nuevas destrezas: tocar un instrumento musical, bailar, aprender un idioma, son buenas opciones.
- ▶ Realice actividades que requieran un estado mental de alerta como leer y hacer sudokus, crucigramas o juegos de configuración de palabras.
- ▶ Los artes como la pintura o el dibujo estimulan el procesamiento mental.
- ▶ El ejercicio físico tiene un impacto positivo en la mente. Practicarlo al menos 2 horas a la semana es beneficioso.



CAPACIDADES SUPERIORES

NIÑOS EXCEPCIONALES

Si bien cada caso es distinto,
identificar pequeños con altas capacidades
es importante para su normal desarrollo.

ASESOR
RICHARD
GIRALDO ARCILA
Neuropsicólogo

Estudios revelan que del 20 al 25 % de los niños superdotados presentan dificultades sociales y emocionales. Cuando se habla de niños genios, con capacidades excepcionales o superdotados, entre los padres y familiares de estos pequeños pareciera que existe más una suerte de narcisismo que una preocupación real por atender e identificar sus necesidades, por optimizar su rendimiento académico, así como su desempeño social y emocional. ¿La razón? Entre los padres y profesores el concepto de superdotado aún es desconocido y, mucho más, la forma en qué debe manejarse esta población.

¿Cómo definir entonces a un niño con capacidades excepcionales? Para muchos, la definición se limita a unas increíbles habilidades matemáticas o de lectura, una idea pobre y limitada, pues los expertos

hablan de otras áreas que trascienden los procedimientos intelectuales.

De acuerdo con un artículo publicado por Adrián García Ron y José Sierra Vázquez en la Asociación Española de Pediatría (AEP), aunque “no existe una definición precisa del niño superdotado, ya que es una población muy diversa y su alta capacidad cognitiva puede expresarse de distintas formas, se les define como aquellos que muestran una elevada capacidad de rendimiento en las áreas intelectual, creativa y/o artística. Las características psiconeurológicas de su entorno sociocultural y de su personalidad pueden llevar a la aparición de problemas en la esfera personal, académica y social”.

LA DIFERENCIA LOS HACE VULNERABLES

El hecho de “no ser como los demás” es el aspecto sobre el que las investigaciones



Los niños superdotados poseen una inteligencia superior, gran creatividad e imaginación y una curiosidad insaciable que les faculta para el aprendizaje autónomo. Cualidades que les convierten en especiales.

hacen especial énfasis, pues demuestran que por esa razón los niños superdotados son más vulnerables a la ansiedad y a la depresión, un fenómeno que, de acuerdo con el neuropsicólogo Richard Giraldo Arcila, los lleva a querer ser como los otros y a ocultar sus capacidades para evitar el acoso escolar, para no generar celos o envidia entre sus compañeros y tener más amigos o ser más aceptados.

Así las cosas, la soledad o el aislamiento

se suele ser común en estos niños y adolescentes como un mecanismo de protección, lo que se traduce, a su vez, en estrés, depresión y ansiedad. Estos comportamientos son comunes en niños con superdotación intelectual y pueden manifestarse, además en rebeldía y negación, con enuresis (orinarse en la cama), dolores de vientre y terrores nocturnos.

Por su parte, la psicóloga Shirley Kokot, señala también que, en el caso de

los niños con capacidades excepcionales es normal la depresión existencial prematura, “por su capacidad de absorber información acerca de eventos turbulentos y su incapacidad para entenderlos”. Este tipo de depresión se da porque estos niños tienden a ser idealistas y experimentan frustración cuando no alcanzan sus propósitos. Además, cuando quieren compartir este tipo de preocupaciones descubren que otros pares no tienen esas inquietudes, lo que los hace sentirse diferentes.

El neuropsicólogo Giraldo agrega que, estos niños tienen, adicionalmente, un desarrollo asincrónico, es decir “conceptos adelantados para su edad. Por ejemplo, siendo muy pequeños piensan en la pobreza en el mundo y tienen cierto perfeccionismo, lo que les genera temor al fracaso, se plantean objetivos muy elevados y no cumplirlos les provoca insatisfacción”.



ción. En muchas ocasiones, padres y profesores les exigen más de lo normal y eso los lleva a experimentar cierta frustración por no lograr las cosas, dado que los estándares que les imponen son más altos”.

No obstante, contrarias a las manifestaciones comunes de la depresión en adultos, en estos casos los niños pueden tornarse, a menor edad, más agresivos de lo normal. Prefieren hacer las cosas solos y tienen llanto frecuente e inexplicable. Incluso, dependiendo de la etapa pueden expresar claramente lo que sienten.

SER NIÑO NO TIENE POR QUÉ SER COMPLICADO

Está claro que tener un hijo con capacidades excepcionales suele ser motivo de orgullo para sus padres, sin embargo, la recomendación del neuropsicólogo es permitirles que disfruten de las cosas, “el hecho de que sea un niño superdotado no significa que todo tiene que salir perfecto, hay que permitirles que se equivoquen porque están aprendiendo. A veces, lo que mide el conocimiento no son las notas académicas”.

Por ese motivo, para el manejo de este tipo de niños y adolescentes los expertos sugieren reforzar las habilidades sociales e interpersonales

de estos pequeños, pues si bien en ellos son escasas, potenciarlas los blindará contra la depresión. Urge en la academia la adaptación curricular para esta población, pues en ocasiones, no encuentran interés en lo que aprenden, lo que termina en fracaso escolar porque son calificados de manera inadecuada y estigmatizados con una supuesta falta de interés por las actividades académicas.

Que padres y profesores identifiquen a estos niños, más la colaboración de un equipo interdisciplinario que oriente y confirme el diagnóstico, es fundamental para garantizar un entorno más amigable para ellos, considerado un grupo de riesgo debido a las complicaciones que pueden presentar en el aspecto personal, social y académico.

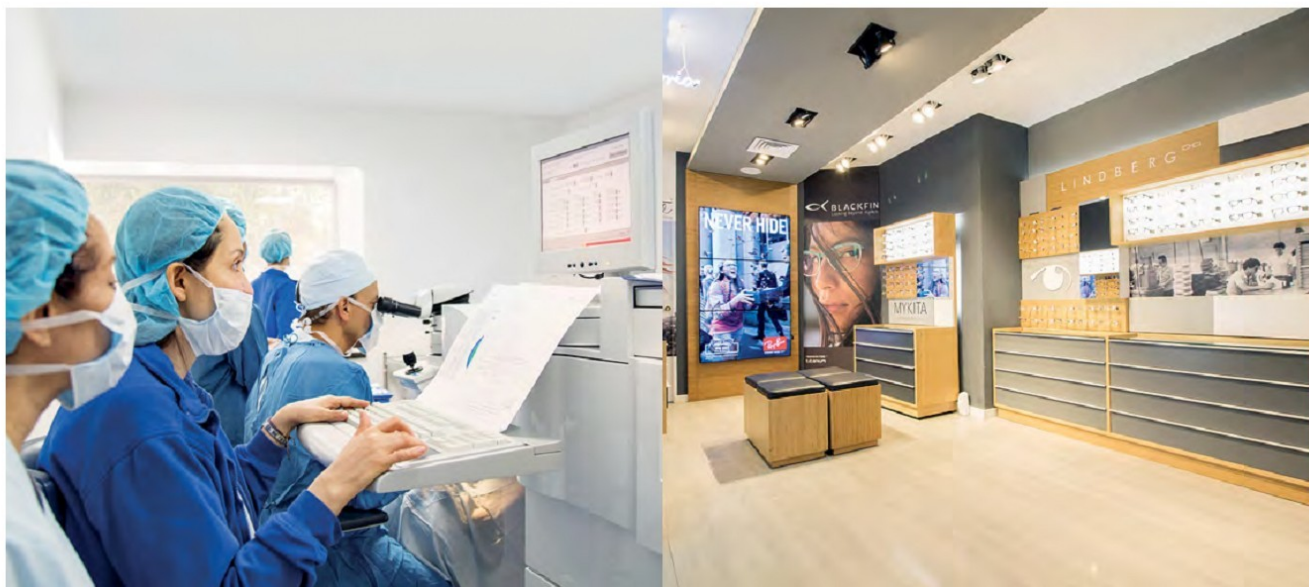
Finalmente, la combinación de la terapia psicológica y psiquiátrica es la clave para mejorar los niveles de ánimo en los niños superdotados, sumado a la sensibilización de padres y familiares •

10 CLAVES PARA IDENTIFICAR A UN SUPERDOTADO

1. Desarrollo precoz del lenguaje.
2. Elevada capacidad de memoria.
3. Leen con facilidad antes de los cuatro años.
4. Disfrutan leer.
5. Tiene gran riqueza léxica.
6. Les gusta plantear y resolver nuevos problemas.
7. Tienen talento en áreas específicas.
8. Suelen despistarse ante tareas de rutina o irrelevantes para ellos.
9. Se interesan por temas trascendentes: moralidad, justicia, guerras, etc.
10. Tienen avanzado sentido del humor y sensibilidad; y son perfeccionistas.



En Santa Lucía tienes todo un mundo por ver



Nuestros Servicios

- Consulta de oftalmología con subespecialistas y ayudas diagnósticas.
- Cirugía de oftalmología, láser refractiva y plástica ocular.
- Servicio farmacéutico.
- Consulta de optometría.
- Consulta de baja visión y ortóptica.
- Asesoría en lentes y monturas.

Pide tu cita

Optometría



444 44 47

Oftalmología



266 00 22
EXT. 399

Convenio institucional



www.osl.com.co



/SantaLuciaOSL



/SantaLuciaOSL



/CalidadEnVision



/SantaLuciaOSL

Clínica - Óptica
Santa Lucía
Todo un mundo por ver



CRECER EN PAREJA SIN DIVIDIRSE

Las diferencias salariales y el sueño por realizarse profesionalmente pueden causar problemas en las parejas, conozca cómo superarlos.

ASESORA
LUZ AMPARO
SALAZAR
Psicóloga, adscrita a Coomeva
Medicina Prepagada

Las metas profesionales, que se han vuelto fundamentales en la vida moderna —escalar en una empresa, obtener reconocimiento, ver en el trabajo el sentido de la vida—, han llevado a las personas a explotar lo mejor de sí: la disciplina, la creatividad, la responsabilidad. Sin embargo, también han dejado huellas no tan positivas, como un ego imposible de tratar, el pasar por encima de los demás sin importar las consecuencias y competir con el prójimo de manera no muy sana.

Estos males también se viven al interior de las parejas, pues se puede sentir celos por el éxito del otro, porque su salario sea superior, porque su vida profesional brille con luz propia y este es un problema que crece en las relaciones sentimentales y puede terminar derribándolas.

La psicóloga Luz Amparo Salazar recuerda que no hace muchos meses atendió a una pareja que pasaba por este desierto en el que llevaban años. Y es que después de tener a su primer hijo, ella empezó a sentir que su trabajo era menos importante, pues

su marido estaba abocado sólo a sus propias responsabilidades laborales, mientras ella veía que su carrera como ingeniera se iba diluyendo en lo doméstico.

“Es muy común encontrar que uno de los cónyuges siente que está dejando de lado su vocación laboral por prestar atención a las responsabilidades del hogar, y esto era lo que sucedía con la pareja en cuestión, la mujer sentía que ella era la única que estaba obligada a postergar sus tareas del trabajo para cuidar al bebé y que, por el contrario, el marido nunca se comprometía o daba por sentado que la que tenía que hacer concesiones era ella”, dice Salazar.

LA DESIGUALDAD EN EL MUNDO

A este problema, asociado a la manera como se ejercen los roles en el modelo tradicional de las familias colombianas — así como en Sur y Norteamérica—, en el que la mujer se queda en casa cuidando a los hijos y el hombre se ocupa de salir a la calle para buscar el sustento del hogar, se suma las desigualdades salaria-



Lo ideal es que las parejas vivan de forma positiva esas diferencias en las remuneraciones. Valoren los beneficios que esto aporta a la familia y no midan su felicidad por los ingresos que perciben.

les. El año pasado el Consejo de Política Nacional de la Casa Blanca de Estados Unidos, reveló que las mujeres ganaban 20% menos que los hombres en ese país, eso hablando de mujeres blancas, pues las afroamericanas o las latinas pueden llegar a diferencias del 45%.

El caso colombiano es igual de desalentador, según el Dane, en el total de la planta laboral nacional, las mujeres representan el 41%, pero en cargos directivos solo está

el 34% de las mismas. La brecha salarial es igual de preocupante, mínimo es del 28%.

“Las desigualdades de la oficina se trasladan a la casa, donde la pareja entra en una disputa por tener el tiempo necesario para realizarse profesionalmente y tener un mejor salario, es en ese momento cuando empiezan las discusiones. Lo primero que se puede hacer para superar este tipo de problemas —en casos como el de la pareja que ya expuse— es definir tiempos

de cuidado de los hijos, repartir bien los horarios y colaborar mutuamente”.

Además, aconseja la experta, es bueno distribuir las responsabilidades económicas en el interior de la vida de pareja, pues quien más gana debería tener un gasto mayor dentro de las obligaciones de la casa. Sin embargo, “uno de los problemas ahora es cuando la mujer llega a ganar más que el hombre, porque este encuentra su valía en la capacidad de aportar económicamente, pero esto no es más que machismo”.

Muchas veces se ha comparado el matrimonio con una empresa en la que dos personas se plantean unas metas: comprar casa o un auto, tener hijos y darles educación. Quizá sea un buen momento para recuperar ese símil, pues en una empresa no importan las circunstancias sino lo que cada uno aporta para que se cumplan las metas. Pero recordemos que en la familia, y en la pareja, hay un motor que puede lograr muchas cosas y es el amor •

(CON TU MENTE
tenga en cuenta)

SOLIDARIDAD

QUE CONECTA CON OTROS

Cuando se ayuda a alguien aparece un sentimiento de satisfacción que tiene efectos positivos para la salud.

ASESOR
DAVID ROLONG
SCHWEIGER
Psicólogo

Las ocupaciones y la falta de tiempo para realizar algunas actividades llevan a la rutina, a la aparición del estrés y desinterés, haciendo que poco a poco disminuya la conducta solidaria o colaborativa en el ser humano. Este comportamiento surge, generalmente, ante situaciones extremas como emergencias o accidentes, sin embargo, tener la intención no significa ejecutar las cosas.

El psicólogo David Rolong Schweiger, explica que cuando una persona ayuda a otros es porque hay mucho afecto de por medio. “Si una situación te es indiferente, no mueves un dedo”, asegura. Explica, entonces, que hay que buscar la forma de humanizarse en ese sentimiento.

Ser cooperativo, agrega, trae además beneficios para la salud, que van desde combatir el estrés y sentirse mejor consigo mismo, hasta el fortalecimiento de los lazos afectivos. “Si uno salva a otro, también está haciendo algo por uno mismo”, dice el especialista.

Lo importante, en cualquier caso, es

ayudar a otros de manera genuina, sin buscar beneficios, pues esto representaría lo contrario a una conducta solidaria.

“Un extremo al que puede llegarse es cuando la conducta de ayuda se usa para influenciar a otros de manera negativa, por ejemplo: ‘Yo sí hago algo por el mundo, mientras el resto es indiferente’”, señala el psicólogo, quien enfatiza que no se trata de usar lo que uno hace para persuadir a los demás a hacerlo.

Por otra parte, cuando la ayuda busca compensar algo que el individuo no pudo hacer en el pasado y las cosas no salen como se espera “aflojan sentimientos de frustración muy fuertes”, dice Rolong.

Es primordial tener claridad sobre qué se quiere hacer y cómo se puede ayudar. No se debe esperar nada a cambio o sacar ventaja de la situación, el beneficio está en el sentimiento de unión solidario que se genera ●





¿CÓMO AYUDAR?

1 En la vida diaria se pueden apoyar personas o actividades, que van más allá de esperar a que pase un evento de fuerza mayor. Es importante que la persona identifique con qué se siente conectado para empezar a trabajar.

2 Además de hacer donaciones, por ejemplo, hay lugares que necesitan de personas dispuestas a ofrecer su compañía como hogares para adultos mayores o para niños. Hay quienes también se dedican a ofrecer alimentación a los habitantes de calle.

3 Otra forma está en visitar albergues para mascotas y contribuir con alimento, participar en campañas de adopción y trabajar en jornadas de limpieza en beneficio del medio ambiente.

4 También existen voluntarios que se dedican a la construcción o mejoramiento de viviendas para otros, o participan en el desarrollo de actividades humanitarias en lugares aislados.



PSICÓLOGO Y PSIQUIATRA ¿A QUIÉN ACUDIR?

Ambas profesiones suelen ser confundidas por los pacientes,
pero sus especialidades son distintas.

ASESORES

JULIANA ÁNGEL, Psiquiatra.
JUAN DIEGO TOBÓN LOTERO
psicólogo clínico.



Suelen ser comunes las confusiones de los pacientes en los consultorios de la médica psiquiatra Juliana Vergel y el psicólogo clínico Juan Diego Tobón Lotero, respecto a sus funciones como especialistas de la salud. A ella le llegan personas con síntomas de tristeza y le reclaman consejos psicológicos para calmar la angustia, cuando lo suyo se inclina más hacia asuntos patológicos. A él, incluso, le dicen doctor cuando no lo es y le piden que recete medicamentos, algo no contemplado en su oficio.

Para resolver esta disyuntiva, Juliana y Juan Diego, explican en qué consiste cada una de sus profesiones, y en qué casos se deben consultar.

¿CUÁNDO IR AL PSICÓLOGO?

En el imaginario de muchas personas, el psicólogo está en un diván y el paciente acostado en un sofá, haciendo todo tipo de preguntas sobre su existencia.

Esta confusión, que es permanente, hace que la gente relacione al psicólogo con un psicoanalista, que es otra especialidad médica en la cual el famoso diván sí está presente en muchas ocasiones. No en la psicología, la cual es una ciencia social y humana, explica el especialista Juan Diego Tobón, que tiene un componente de salud, pero que no hace parte de las distintas ramas de la medicina.

Los psicólogos, cuenta Tobón, “tratamos

asuntos relacionados con el ciclo evolutivo. Cuestiones como “voy a ser papá”, “voy a empezar la jubilación”, “ya no soy un niño, soy adolescente”, y otros momentos o situaciones que la gente no sabe cómo resolver y que requieren de un acompañamiento”.

Una de las diferencias entre un psicólogo y un psiquiatra, es que el primero no puede medicar ni gotas, ni pastillas, menos medicinas naturistas. Nada. “Eso va en contravía de los principios éticos de nuestra profesión”, menciona Juan Diego. Por eso, muchos pacientes suelen decirle doctor, cuando no lo es, y además le reclaman porque “no les receté nada”.

En la consulta, un psicólogo intenta abordar al paciente mediante preguntas sobre la situación que lo inquieta, y a continuación diseña un plan de tratamiento basándose en el encuadre y la identificación del motivo de consulta. Asuntos que, por supuesto, no suelen resolverse en el primer encuentro y requieren de un tiempo prudencial para descubrir las razones que hacen que el paciente se sienta como lo manifiesta.

La OMS define la salud mental
como un estado de bienestar en el que la persona es consciente de sus propias capacidades, afronta las tensiones, trabaja productivamente y contribuye a su comunidad.

¿CUÁNDO, ENTONCES, ACUDIR AL PSIQUIATRA?

En cuanto a la psiquiatría, esta es una labor que en palabras de Juliana Vergel, médica especialista de la Universidad CES, ha estado estigmatizada porque la gente cree que trata “a los locos”. No en vano, menciona la profesional, los centros de salud mental, en algunas ciudades, se hallan por fuera del área urbana o al menos en lugares apartados del común de las personas.

Por eso, además, algunos pacientes temen ir donde un psiquiatra, por la vergüenza, tal vez, de que les digan “que están locos”. Y no hay peor riesgo que caer en ese estigma, pues mientras más temprano se atiendan casos como trastornos emocionales, alteraciones del sueño, alucinaciones, entre otros, más pronto se evitarán problemas mayores.

“Hay tristezas profundas que nos hacen querer dejarlo todo, no ir a trabajar, no levantarnos de la cama, no hacer nada en definitiva. Esos son asuntos que

RAZONES PARA ACUDIR AL ESPECIALISTA

PSICÓLOGO:

- 1 Elegir un buen psicólogo es clave. Pregúntele a su médico o a otros profesionales de la salud por orientación para tomar una buena decisión.
- 2 Mantenga una actitud positiva. Estos profesionales tienen métodos validados que le ayudarán a cambiar pensamientos negativos, emociones y conductas.
- 3 Evite enfrentar los problemas solo, no somatice, acudir a un especialista le ayudará a solucionarlos.
- 4 Es posible que el motivo de consulta no sea la razón de las angustias. La respuesta la dará el tratamiento.

PSIQUIATRA:

- 1 La salud mental es muy importante. No debe descuidarse. Es mejor evitar que el trastorno o la alteración crezcan y sean más difíciles de tratar luego.
- 2 Padecer alucinaciones auditivas o visuales, paranoia, deseo de quitarse la vida, inapetencia extrema; o trastornos como bulimia y anorexia son claros signos de alarma.
- 3 Si estos síntomas no desaparecen después de la situación de estrés que los provocaron, y se vuelven inhabilitantes, incluso para las actividades diarias, es importante consultar.
- 4 Evite estigmatizar a las personas con problemas mentales. Todos pueden padecerlos en algún momento y no significa que estén locos.



van más allá de decir: 'estoy triste', y es ahí cuando el psiquiatra interviene. Ese tipo de alteraciones, que perturban nuestra vida familiar y laboral, requieren ser vistas por un especialista, pues pueden estar relacionados con consecuencias en la conducta, las emociones o el sueño". Agrega que los casos más comunes son los relacionados con los trastornos de ansiedad, motivados por el estrés de los tiempos modernos, que, incluso muchos justifican, pero que ocasionan

que las personas dejen de comer, se les caiga el pelo y no duerman.

Psicólogo y psiquiatra, de todas maneras, deben hacer una yunta, pues hay casos en los que la línea que separa una especialidad de otra es fina, y el primero puede remitir a un paciente al segundo, o este, por el contrario, decirle a alguien que su situación no requiere intervención médica y recomendarle un acompañamiento psicológico. La salud mental, en suma, es lo más importante para ambos •



Somos una fundación
sin ánimo de lucro

SERVIRTE CON EL ALMA



Paciente del Hospital

UNIDAD DE PEDIATRÍA DE ALTA COMPLEJIDAD

En el Hospital Pablo Tobón Uribe contamos con un grupo humano integrado por especialistas y sub especialistas en pediatría, que nos convierte en referente para el país en el tratamiento y diagnóstico de pacientes pediátricos con condiciones complejas.

SERVICIOS ESPECIALIZADOS:

- Urgencias Pediátricas • Genética Infantil • Trasplantes de hígado, riñón, médula ósea e intestino
- Oncología • Hepatología • Neurología • Endocrinología • Reumatología • Nefrología
- Infectología • Alergología • Gastroenterología • Neumología • Neuropsicología



ESTÁNDAR DE ORO
EN LA SALUD MUNDIAL



Citas: (57+4) 360 4788

Conmutador: (57+4) 445 9000 - Fax: (57+4) 441 1440

Calle 78B # 69-240 - Medellín, Colombia



ASESOR
EDUARDO PERTUZ
Médico alternativo, adscrito a
Coomeva Medicina Prepagada

Así le ocurre a diario, quizás, a decenas de personas: acumulan objetos y emociones inútiles e innecesarias, pero que les ocupan espacios físicos y mentales, sin percatarse de que estos pueden ser el origen de un dolor de espalda o la recurrente

¿LA FELICIDAD ES ACUMULAR?

Muchas personas, comenta Eduardo Pertuz, enfocan su felicidad en la acumulación de cosas materiales y de emociones efímeras. Sugiere que antes de comprar o realizar algo, la pregunta obligada sea ¿realmente lo necesito? Hacer reflexiones internas que cuestionen la acción y lleven a la persona a elegir lo que le haga bien a su vida. Se trata de interrogantes que solo puede responderse desde el fuero interno.

La RAE define acumular como “juntar sin orden gran número de cosas”. Es preciso cuestionarse y actuar frente a si el hecho de almacenar cosas y emociones ocupa espacios físicos y mentales que luego enferman.

te tensión en el cuello, explica el doctor Eduardo Pertuz, médico alternativo.

“La acumulación de cosas físicas e inútiles generan trastornos emocionales. Estamos acumulando cosas y emociones, problemas que no son nuestros, hasta los del gato. Eso se traduce en dolencias, malos funcionamientos digestivos y cansancio”, afirma Pertuz. Los pacientes, agrega el profesional, pocas veces se dan cuenta de esta situación y les achacan sus dolencias a otras cosas.





En otras palabras, no son conscientes de lo que les está pasando.

¿CÓMO SABER CUÁNDO SE ES UN ACUMULADOR?

Haga memoria y recuerde cuántas veces en el día repasó el inconveniente que tuvo antes de salir de casa en la mañana. Quizá algo insignificante, tal vez no. “Nos pasa a todos”, expresa el médico, “pero no todos le damos vuelta a la página rápido”, explica.

De igual manera, haga un recuento de los objetos que poca utilidad tienen en su vida diaria, pero que no descarta. Ropa, libros, calzado, cuadernos escolares y estudios médicos son de las cosas que se acumulan con más frecuencia. Por esto, cuando la incapacidad de despre-

nderse de los objetos es incontrolable, el hábito de acumular se vuelve patológico. La medicina alternativa, entonces, aparece como una opción para tratar este tipo de asuntos que no siempre encuentran respuestas en soluciones médicas.

Un comportamiento que dista de coleccionar, pues este se da cuando la persona elige preservar cosas a las que les da valor.

Confrontarse a sí mismo es la clave. En la mente de cada individuo y en cómo decida percibir y afrontar su situación están las soluciones a sus problemas. “Los seres humanos somos mente, cuerpo y espíritu, esto es clave en la sanación de un paciente, no es solo preocuparnos por la parte física”, concluye el médico Pertuz •

Lo ideal es tratar de organizar los objetos de forma objetiva; jerarquizar el uso y valor para saber si tiene sentido o no conservarlas. Es importante no atribuirle valores emocionales a las cosas.

Pregunta Salud

es nuestro servicio gratuito en línea
para dar respuesta a tus inquietudes de salud.

♡ Cuidarte Es Quererte

VIGILADO Supersalud

Para utilizarlo sigue estos pasos:

1

Ingresa a nuestra
página web.

2

Elige la opción
Servicios en Línea.

3

Haz clic en
Pregunta Salud.

Cooperando es posible



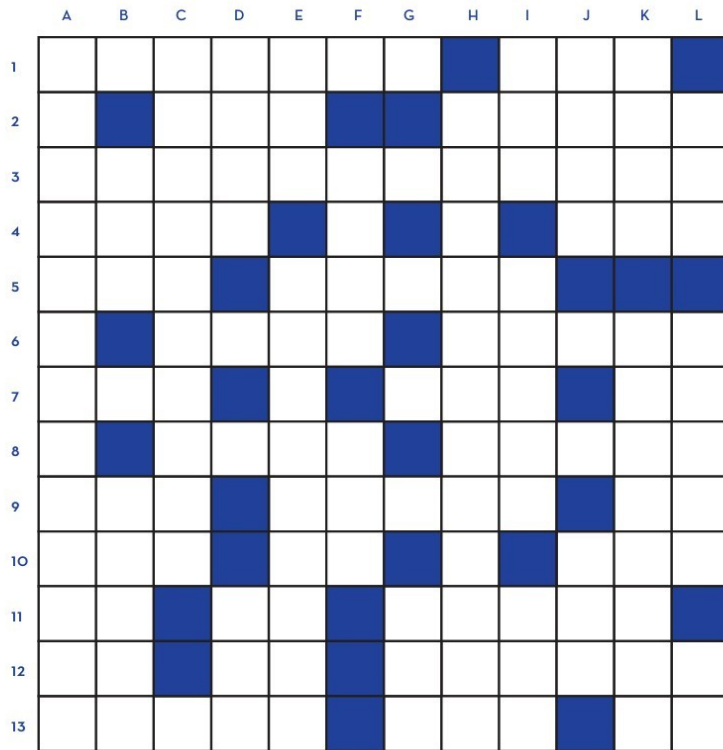
Coomeva
Nos facilita la vida

| Medicina Prepagada

Powered by **IDOC3**



CRUCIGRAMA



HORIZONTALES

1. Disminuir el estrés y aumentar la sensación de bienestar lo mantienen estable. Respuesta telefónica.
2. Argolla. Manada de cerdos.
3. Aplicar radiación sobre un lugar puntual cuando hay tumores localizados.
4. Pujanza. Abuela de Jesús.
5. Ridículo. Moral.
6. Riqueza, suntuosidad. Relativo a los riñones.
7. Certificado de calidad. Océano. Huí, sin la muda.
8. Excursión. Cualquier camino pequeño.
9. Radio TV italiana. Corte del libro, opuesto al lomo. Estar a la moda.
10. Altar. Marchar. En este sitio.
11. Infusión. Antes de Cristo. Municipio de Antioquia.
12. Encendido. 51 romanos. Porción.
13. Brinco. Reza. Neón.

VERTICALES

1. En exceso, representan la ingesta de una mayor cantidad de calorías.
2. Voz latina que significa arte. Lugar del combate o la lucha.
3. Parte de la medicina que estudia las aplicaciones médicas de las radiaciones, especialmente de los rayos X.
4. Indoeuropeo. Tecla del PC.
5. Parque zoológico. Practicarlo regularmente reduce la posibilidad de enfermedades cardiovasculares.
6. Diminutivo familiar de tío. Río de Suiza.
7. El Jano etrusco.
8. El mal hábito de aplazar las tareas.
9. Libro de los musulmanes. De aire. Juego de dados.
10. Persona insistente y pegajosa. Esposa de Amenofis.
11. Herrumbre. Su pérdida hace que una persona no entienda lo que los demás le dicen.
12. Calificación bancaria. Bejuco. Prefijo que indica privación.

SUDOKU

Nivel fácil

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

Nivel medio

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

SOLUCIONES

Horizontales

Corazón-Aló-Aro-Piara-Radioterapia-Brio-Ana-Oso-Etica-Lujo-Renal-Iso-Mar-Ui-Gira-Senda-Rai-Canto-In-Ara-Ir-Acá-Té-Ac-Anorí-On-Li-Nación-Salto-Ira-Ne

Verticales

Carbohidratos-Ars-Arena-Radiología-Ario-Alt-Zoo-Ejercicio-Tito-Aar-Ani-Procrastinar-AIA-Aéreo-Oca-Lapa-Ari-Orin-Audición-AAA-Liana-Ne

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

Nivel medio

Nivel fácil

CONTIGO

16

AÑOS HASTA LOS 21. EN ESTE PERÍODO APARECEN LAS CORDALES, QUE CUANDO ERUPCIONAN PUEDEN GENERAR MOLESTIAS.

LAS URGENCIAS ODONTOLÓGICAS SE PRESENTAN POR UN TRAUMA O ENFERMEDAD QUE NO DA ESPERA A UNA CITA PROGRAMADA.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Fracturas dentales, pulpitis, abscesos y pericoronitis, son las causas más frecuentes. El riesgo puede disminuir si se visita regularmente al odontólogo.

ATENCIÓN A LAS SEÑALES

Si una persona presenta dolor agudo de aparición súbita, inflamación de encía, hemorragias u otras complicaciones se recomienda acudir al especialista.

ASESORÍA MÉDICA

No se sugiere la automedicación ni acudir a terapias caseras, pues pueden complicar el diagnóstico. En ocasiones se requiere la toma de una radiografía.



LA DONACIÓN COMO ACTO SOLIDARIO

Es considerada como una acción altruista que beneficia a toda la sociedad.

El 14 de junio de cada año se celebra en todo el mundo el Día Mundial del Donante de Sangre, con el cual se busca llamar la atención sobre la importancia de los sistemas de donación voluntaria como vía para fomentar el cuidado del prójimo y la cohesión comunitaria y, a su vez, agradecer a los donantes su contribución a salvar millones de vidas cada año y aumentar la calidad de vida de pacientes con enfermedades generalmente graves. Información útil y derribar mitos con respecto al tema podrían considerarse los mayores aliados para que esta práctica se propague. ●

Para que una nación tenga la sangre que necesita, basta con que del 1% al 3% de su población sea donante, señala la OMS.

¡VALE LA PENA!

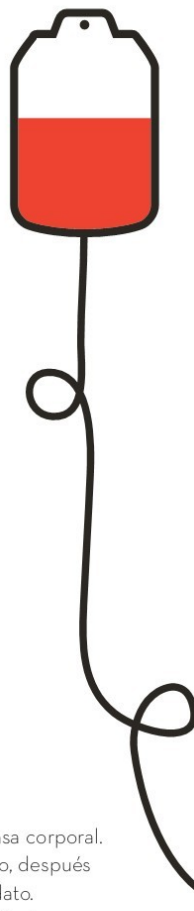
- 1 Donar tarda solo un momento, pero para muchos pacientes puede suponer la vida. Es un acto sencillo, seguro, nada doloroso, y asistido por profesionales.
- 2 A pesar de los avances médicos y tecnológicos, la sangre solo puede obtenerse de las donaciones voluntarias, por esto es fundamental que se convierta en un acción frecuente.
- 3 Con una donación se pueden salvar tres vidas, pues la sangre está constituida por un 55% de plasma, 43% de glóbulos rojos y en una menor proporción de plaquetas, lo que significa que puede usarse para fines distintos a la transfusión de glóbulos rojos.

MITOS MÁS COMUNES

- ▶ **Las mujeres engordan.** Falso, donar sangre no aumenta la masa corporal.
- ▶ **Las personas con tatuajes nunca pueden donar.** No es cierto, después de un año y medio de tener el tatuaje se puede ser un candidato.
- ▶ **Hay posibilidades de contagiarse de alguna enfermedad.** Si la donación se hace en una entidad seria y que maneje todos los estándares de calidad, no habrá riesgos.
- ▶ **Puede donarse sangre las veces que se desee.** Incorrecto. Existen límites: los hombres lo pueden hacer cinco veces al año y las mujeres cuatro.

REQUISITOS PARA DONAR

- 1 Ser mayor de 18 y menor de 65 años de edad.
- 2 Pesar más de 50 kilos y registrar un Índice de Masa Corporal (IMC) mayor de 19.
- 3 Esperar por lo menos 4 meses desde la última donación.
- 4 No haber padecido enfermedades de transmisión sexual o sospechar ser portador de alguna.
- 5 No haber tenido cáncer ni tener enfermedades del corazón o los pulmones. Tampoco malaria, paludismo o leishmaniasis.
- 6 No haberse sometido a cirugías, transfusiones, tatuajes o piercing en los últimos 12 meses.
- 7 No haber tenido tratamientos odontológicos en los últimos 7 días.
- 8 No padecer infecciones o estar en tratamiento con antibióticos, antiparasitarios o antivirales.
- 9 Se recomienda haber consumido algún alimento antes de la donación.





POR UN FUTURO LIBRE DE CARIES

Se trata de una enfermedad con una alta prevalencia en el mundo, según la Organización Mundial de la Salud.

ASESORA
ANDREA XIMENA DÍAZ-
Auditor Odontológico Nacional
Central Autorizaciones
Salud Oral Coomeva
Medicina Prepagada.

Entre el 60% y 90% de los niños en edad escolar de todo el mundo tienen caries dental. El Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia realizó entre los años 2013 y 2014 un Estudio Nacional de Salud Bucal en el que identificó un aumento de esta enfermedad en la población menor de 5 años, encontrando que alrededor del 60% de los pequeños la ha tenido.

Este trastorno común es prevenible y controlable, pero su aparición está influenciada por los estilos de vida de las personas: malos hábitos de higiene oral y tipo de alimentación, por lo cual el objetivo de Salud Oral Coomeva

Medicina Prepagada se enfoca en temas de Promoción y Prevención, comprometiéndose con el bienestar de sus usuarios, el futuro de los pequeños y de la comunidad en general.

Por esta razón, Salud Oral Coomeva Medicina Prepagada decidió vincularse a la Alianza por un Futuro Libre de Caries, una iniciativa mundial que reúne líderes de la odontología y de la salud pública con el fin de lograr que en el año 2026 todos los niños nazcan en un entorno que les permita, a ellos, sus familias y cuidadores, controlar efectivamente la caries dental. En Colombia, la Alianza la encabezan las principales facultades de odontología, secreta-



Alianza por un Futuro Libre de Caries
Capítulo Colombia

rias de salud municipales y empresas privadas, con representación en cuatro zonas regionales: Valle, Cundinamarca, Antioquia y el Eje Cafetero.

Salud Oral Coomeva Medicina Prepagada participa activamente en la regional Valle, junto a la Secretaría de Salud Municipal, Colgate, la Universidad del Valle, la ESE Ladera, la Academia de Odontopediatría y de Pediatría. Este año, la participación de Coomeva en la Alianza pretende extenderse a las demás empresas del Sector Salud, así como también a otras zonas del país, con el fin de dar un mayor alcance a este gran proyecto •

EN EL VALLE

La suma de esfuerzos y voluntades permitió que en 2016 se realizaran dos eventos masivos de carácter social en esta región:

- ▶ En el primero, que se dio en abril, participaron más de 800 niños entre los 5 y 12 años de instituciones educativas de las comunas 18 y 20. Recibieron educación en autocuidado de higiene oral y lavado de manos, recreación dirigida, refrigerio, enseñanza en cepillado, entrega de kits de cepillado y aplicación de barniz de flúor.
- ▶ Al segundo, que se realizó en octubre, se denominó La Maratón del Cepillado, fueron convocadas las instituciones educativas de la ciudad y de las demás regionales en las que está presente la Alianza, logrando un cepillado simultáneo de 125.000 niños en el país y 65.000 en Cali, buscando con esto sensibilizar a la población escolar sobre la importancia de realizar un correcto cepillado, por lo menos, una vez al día.





PREGUNTA

SALUD, NUEVO SERVICIO

A través de la apertura de canales virtuales transaccionales en nuestra página web, seguimos mejorando para facilitarte la vida.



ASESOR
ALEXANDRA ARANGO
Analista Nacional de
Mercadeo y Publicidad
de Coomeva
Medicina Prepagada.

Para Coomeva Medicina Prepagada es muy importante resolver las inquietudes de nuestros usuarios, por eso, este año venimos implementado un servicio gratuito de preguntas de salud a través de nuestro sitio web con el objetivo de prestar un servicio diferente, innovador y cercano. La plataforma está disponible las 24 horas y puede consultarse sin salir de casa.

Ahora bien, las preguntas que la persona realice y que sean resueltas serán guardadas en la base de datos del sitio para una posterior consulta de otros usuarios. De esta manera el servicio Pregunta Salud se irá convirtiendo en un repositorio de temas relacionados con esta amplia área.

Actualmente nuestros usuarios han realizado más de 3.000 consultas en nuestro sitio web, de las cuales 53% fueron hechas por hombres y 47% por mujeres. Si la inquietud no es resuelta, la persona puede solicitar atención personalizada sobre la misma. Conozca cómo funciona.

SIGA LOS SIGUIENTES PASOS PARA REALIZAR UNA CONSULTA:

1 Ingresar a la página web
www.medicinaprepagada.coomeva.com.co

2 Clic en el botón Servicios en línea.

3 Posteriormente, seleccionar el link de PREGUNTA SALUD.

PREGUNTA SALUD cuenta con especialistas de todas las ramas de la salud para dar respuesta a las inquietudes de nuestros usuarios.



Tu mascota
siempre ha disfrutado
tu cariño y alegría.
Ahora podrá tener tu
protección incondicional

♥ *Cuidarte Es Quererte*

Nueva **Asistencia para Mascotas** exclusiva para
los **Programas Oro y Oro Plus**.

Porque ellos también son parte de tu familia,
protegemos a tus amigos peluditos.

- Orientación veterinaria telefónica.
- Estancia veterinaria.
- Asistencia legal mascotas entre otras.

Para solicitar el servicio comunícate a la línea: **01 8000 183 222**
o desde Bogotá **743 1222**

VIGILADO Supersalud

Cooperando es posible

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



NOS LLEGAN CARTAS

A continuación presentamos un mensaje de agradecimiento enviado el pasado 6 de marzo de 2017 por la familia de la usuaria María Isabel Prada, de 93 años de edad, que felicita a Coomeva Medicina Prepagada por el buen servicio prestado a esta madre, esposa y abuela.

“Nuestras primeras palabras son de pleno agradecimiento por tan diligente y oportuna atención a nuestra querida madre, quien se benefició de tan excelentes programas de salud por muchos años hasta el pasado 12 de febrero, cuando descansó en paz. Por esto, y mucho más, en nombre de toda la familia tenemos que felicitarlos y reconocer la calidad de sus servicios y la cálida acogida con la que fuimos beneficiados a través de la profesionalidad de los médicos generales, especialistas, enfermeras jefes y demás personal paramédico del servicio CEM. No solo percibimos la más excelente calidad del servicio, sino la calidez con la que se prestaba. Cuando la atención al paciente es amorosa, integral, decidida y con claro sentido ético, los errores ni se perciben. Consideramos meritorio reconocerles el criterio con el que logran convenios con otras instituciones importantes como La Fundación Valle de Lili, Clínica Farallones, entre otras, y en alianza estratégica, ofrecen lo mejor a sus usuarios”.

RODRIGO RINCÓN PRADA, en representación de toda la familia de María Isabel Prada.

En la pasada edición de la revista Salud Coomeva, el mensaje de felicitación fue enviado a nuestro colaborador Iván Mondragón.

CONTÁCTENOS A TRAVÉS DE NUESTRAS LÍNEAS:

Bogotá: (1) 743 54 85

Cali: (2) 489 00 73

Barranquilla: (5) 385 31 65

Medellín: (4) 604 45 07

Línea Nacional Gratuita: 01 8000 93 1 666

TAMBIÉN A TRAVÉS DE NUESTRA PÁGINA WEB:

www.medicinaprepagada.coomeva.com.co



Asesoría telefónica odontológica

Una razón más para sonreír.

Con este servicio tienes:

- Orientación de tus tratamientos odontológicos.
- Recomendaciones en temas de Salud oral.
- Indicaciones en cuanto coberturas y manejo de los Programas Salud Oral.
- Orientación en la red de atención.
- Definición y orientación de las especialidades odontológicas.
- Asesoría odontológica en inglés.

Cali: 489 0073

Barranquilla: 385 3165

Bogotá: 743 5485

Medellín: 604 4507

Bucaramanga: 697 3350

Cartagena: 693 9853

Tuluá: 235 9483

Valledupar: 588 5699

Pereira: 340 2635

Resto del país: 01 8000 931 666

Opción 



INGRESOS

ARMENIA

Clínicas, Centros Médicos y Hospitales

Sport Medical Center IPS
Gustavo Portela SAS
Cra. 15 # 5N - 07
Tel: 7344401

CARTAGO

Medicina interna

César A. González Rivera
Calle 17 # 11N - 10, Centro
Médico Unidia.
Tel: 3148539895

LA UNIÓN

Medicina general

Julián Hurtado Mondragón
Cra. 16 # 13 - 31
Tel: 2292990 - 3053550454

LA VIRGINIA

Clínicas odontológicas, cirugía oral, endodoncia, odontología general, ortodoncia, periodoncia y rehabilitación oral

Villegas y Villalobos
Odontólogos SAS
Cra. 7A # 6 - 44,
Parque Principal
Tel: 3682056

MANIZALES

Fonoaudiología

Lida Constanza Méndez Losada
Cra. 23 # 25- 32, Edificio
Esponsion, of. 212
Tel: 8804474

PEREIRA

Terapia física

Luisa Santana
Cra. 19 # 12 - 50, cons. 1108,
Torre 1 Megacentro Pinares
Tel: 3450090 - 3136710610

ACTUALIZACIÓN DE DATOS

ARMENIA

Medicina interna - cardiología

Carlos A. Buendía Azaath
Cra. 13 # 1N - 35, cons. 316,
Clínica Central del Quindío
Tel: 7462041

Pediatría

Sandra Palacio Bolívar
Cra. 12 # 0 - 75, cons. 408,
Clínica del Café
Tel: 7458720 - 3138707669

MANIZALES

Medicina física y rehabilitación

José Fernando Gómez Rendón
Cra. 23 # 70A - 21, Centro
Médico Movimedic
Tel: 8868287

PEREIRA

Cirugía general

Pedro Mauricio Pedroza Flórez
Calle 19 # 5 - 13, cons. 604
Clínica Risaralda
Tel: 3258305 - 3218764026

Clínicas, Centros Médicos y Hospitales

Liga Contra el Cáncer Risaralda
Cra. 4 # 23 - 55,
Clínica Risaralda
Tel: 3333340 opción 2

Ortopedia y traumatología

José Bernardo Vaca Villanueva
Cra. 18 # 12 - 75, cons. 509,
Torre 2, Megacentro Pinares
Tel: 3214164 - 310 466 7484

Pediatría

Felipe Ríos Gómez
Cra. 9 # 25 - 25, cons. 325,
Torre B, Clínica Los Rosales
Tel: 3243977



SunStop®

PROTECCIÓN SOLAR DE USO DIARIO
PARA TODO TIPO DE PIEL



¿Cómo te quieres ver?
NO ES TIEMPO DE
ENVEJECER

Ahora con

OTZ 10

PROTECCIÓN ANTIEDAD

Protección
UVA/UVB



Radiación
Infraroja



R A D I A C I Ó N I R

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

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

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

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

PharmaDerm
Innovación Dermatológica

www.pharmaderm.com.co

Pharmaderm & skindrug

36 años cuidando la salud visual de las familias



Clínica de
Oftalmología
de Cali S.A.



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

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



Carrera 47 No. 8C-94



(2) 511 0200



citas@clinicaofta.com



www.clinicaofta.com

Cali - Colombia

Convenio Institucional



Coomeva
Medicina Prepagada