

SALUD

COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

ISSN 1692 - 5556 Junio - Julio de 2016 Edición 129

VELADO Supersalud

DIETA SIN EXTREMOS **RETO** saludable



www.revistasaludcoomeva.co

Coomeva
Medicina Prepagada



Servicios de alta complejidad médica

Línea única de atención:
(4) 444-1555

www.clinicaelrosario.com

Medellín - Colombia



Clínica El Rosario
Amor que acompaña y Servicio que Alivia

¿Qué es Alta Complejidad Médica en Neurocirugía?

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





Número 129
Junio - Julio de 2016

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

Consejo de Administración
María Eugenia Pérez Zea

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

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

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

Editora
Paula Lilian Henao Bermúdez
Coordinadora Editorial
Evelyn Catalina Morales Henao
Colaboración
Marco Emilio Ocampo Osorio
Mauricio Castillo Pérez



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

Macroeditora Revistas
Paula Andrea Montoya T.

Editora Revistas
Natalia Estefanía Botero C.

Editor Gráfico
Hugo A. Vásquez E.

Diseño
Carolina Salazar L.

Periodistas
Isabel Vallejo
Ana María López de Mesa
Ingrid Cruz
Daniela Granada
Liliana Klinkert

Fotografía
ShutterStock
Cortesía

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

UNA APP PARA ESTAR MÁS CERCA DE TI

En Coomeva Medicina Prepagada buscamos estar cada día más cerca de ti y facilitar tus procesos de atención médica, consultas y solicitudes, por esto queremos invitarte a descargar nuestra aplicación para dispositivos móviles tanto para los sistemas Android como IOS.

Seguimos innovando en el servicio gracias a la estrategia de virtualización de los canales de atención al cliente, y desde el mes de abril cuentas con una aplicación web transaccional que te facilita la vida. Por medio de ella podrás tramitar tus autorizaciones médicas, solicitar los servicios de CEM, descargar tu certificado de retenciones por el pago de tu medicina prepagada, consultar el directorio médico y acceder a nuestra Revista Salud Coomeva virtual.

De esta manera podrás disfrutar de tu medicina prepagada de forma más fácil y cercana; igualmente, consultar los contenidos que la Revista Salud ha desarrollado para cada miembro de tu familia, brindando conocimientos sobre la enfermedad, su prevención, detección de signos de alerta y tratamientos, de la mano de los mejores especialistas •

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. © 2016**

CONTENIDO

Junio - Julio 2016



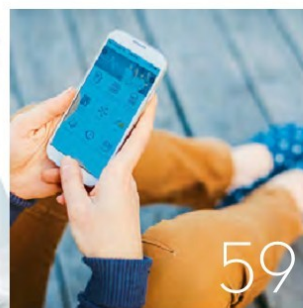
7



23



43



59

(CON TU MENTE)

- 8 A dúo**
El amor de pareja, una decisión diaria.
- 12 Antes de**
Bajar de peso de forma saludable.
- 14 Para ellos**
La esencial presencia del padre.
- 18 Abuelos**
Edad dorada para viajar.
- 20 Tendencias**
Transforme un hábito en 21 días.

(CON TU CUERPO)

- 24 Tendencias**
El mareo es un síntoma.
- 28 Pequeños gigantes**
Hay explicación para el mal dormir del bebé.
- 30 Armonía en salud**
Dieta sí, pero con buenos hábitos
Say yes to dieting, but with good habits.
- 34 Conjuntos**
Higiene postural.
- 36 Para ellas**
Dele buen uso a los protectores y jabones íntimos.
- 38 Por tu sonrisa**
¿Qué hacer cuando los dientes se lesionan?

(CON TU MUNDO)

- 44 Para tu generación**
Punto de vista de una experta: sin miedo a hablar de masturbación.
- 48 Tendencias**
Los vegetarianos deben equilibrar su dieta.
- 50 Armonía en salud**
El sol puede curar.
- 54 Tenga en cuenta**
Cuidese de los embutidos.
- 58 Radiografía**
Donar sangre es un acto de generosidad.

(CONTIGO)

- 60 Vida actual**
Profesionalismo en el servicio.
- 62 Antes de**
Coomeva Medicina Prepagada lucha contra la caries de los niños.



Hydraskin®

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



VIVE UNA EXPERIENCIA
en el cuidado de tu piel

¿Como te
gustaría
verte **HOY?**



www.pharmaderm.com.co Pharmaderm & skindrug



Sinergia Salud

Busca gestionar el riesgo en salud de nuestros usuarios de **Coomeva Medicina Prepagada** que son atendidos en las Unidades Integrales en Salud.

Este programa identifica e interviene a los usuarios de acuerdo a su ciclo vital, tratando sus riesgos en salud a través de la prevención y el seguimiento, buscando mejorar o mantener una salud integral.

Conoce nuestros programas, los cuales podrás consultar en nuestras unidades:



Promover el cuidado de la salud oral de la familia



Lograr coberturas óptimas de vacunación, previniendo enfermedades futuras.



Preparación de parejas gestantes en todas las etapas.



Cuida tu salud cardiovascular.

visuabo Supersalud



Programa para jóvenes. Construcción de saberes, fomento de hábitos saludables y planeación de proyecto de vida.



Niños(as) sanos y felices. Entre los 0 y 9 años.



Fomenta el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos. Busca reducir los riesgos y promover la prevención.

Somos garantes de una excelente calidad en la atención médica y odontológica.

Para pedir su cita, comuníquese a nuestra **Línea Nacional de Atención 01 8000 942029** o ingrese a nuestra página web www.sinergiasalud.com.co

Estamos ubicados en:

Barranquilla, Bogotá, Pereira, Medellín, Bucaramanga, Tuluá, Palmira y Cali

CON TU MENTE)

8

HORAS DIARIAS
DEDICADAS AL OCIO
RECOMIENDAN LOS
EXPERTOS.

LLEVAR UNA VIDA BALANCEADA EN LA QUE LO LABORAL,
FAMILIAR Y PERSONAL SE COMPLEMENTEN ES POSIBLE.
DISPONGA DE TIEMPO PARA APRENDER ALGO NUEVO.

LA IMPORTANCIA DEL OCIO

Dedique tiempo para hacer esas cosas que tanto disfruta y que puede tener olvidadas por sus obligaciones, le darán la energía para continuar el día a día.

SEA CONSCIENTE

El estrés, en correcta medida, es positivo, pero si permanece por más tiempo del normal, terminará afectando los diferentes ámbitos de nuestra vida.

TIEMPO PARA RELAJARSE

Es importante encontrar métodos de relajación, como la meditación, el aprender un nuevo hobby o empezar una clase de baile o repostería, por ejemplo.



EL AMOR DE PAREJA, **UNA DECISIÓN DIARIA**

ASESORA GLORIA HURTADO Psicóloga clínica, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.

El matrimonio actual no es como el que vivieron los abuelos. Enfrentamos múltiples retos que se convierten en oportunidades y que nos ayudan a fortalecer una relación.

Este es el tema de no terminar. Cada tanto aparece alguien con pequeños secretos, con cursillos fáciles para hacer del matrimonio lo prometido: un nido de amor que se parezca al paraíso. Quizá lo mejor sea decir la verdad desde el inicio: no es fácil —ninguna convivencia los es, ¿o qué podemos decir de la vida laboral?— y el éxito puede estar más del lado del sentido común.

Se ha dicho, por ejemplo, que los matrimonios contemporáneos están en crisis, que la mayoría de parejas no son como las de antes —no tienen que serlo—, que nuestros abuelos sí sabían aguantar, soportar, sufrir, vivir el día a día. No obstante, los tiempos cambian y es importante hacer un diagnóstico que nos permita saber cómo estamos en pareja. ¿Siente que las cosas andan bien con su cónyuge, novio, etcétera? ¿Ha pensado en saltar del barco antes de que este se hunda? Quizás sea hora de tomar un respiro y mirar desde otra perspectiva su situación.

El primero parece una verdad tan obvia, pero la mayoría de las parejas lo infringe: hay que tener espacio propio, intimidad. En palabras de Gloria Hurtado, psicóloga clínica especializada en parejas, no todo se tiene que compartir ni siempre hay que salir juntos a almorzar, a comer o a tomar unos tra-

gos. Hay que tener amigos propios y amigos en pareja, “tiene que haber un yo, un tú y un nosotros. La mesa se sostiene con esas tres patas. El espacio propio es muy importante, todos necesitamos la intimidad, el mundo propio”.

Y, claro, entre estos consejos no puede faltar el tema crucial: el dinero. Es sabido que aquí yace el criminal que acaba con tantas parejas, que tira relaciones de años al traste. Nuestra experta hace una recomendación que no se puede tomar con ligereza: hay que tener cuentas independientes. Nada compartido. Lo sentencia con una frase como para enmarcar: “Yo no me caso para dejar de ser persona”. Lo explica diciendo que el plural —nosotros— no puede abolir el singular —yo—. “No renuncio a mi yo. Hay mucha gente que pide cuentas compartidas. Pero uno de los problemas más grandes para acabar con una relación es que cada uno trae un manejo del dinero, y cuando se comparte eso, uno renuncia a su manera. Cuentas aparte. No le tengo que dar cuentas a mi pareja de mi plata”.

¿Ha escuchado usted la frase: “primero es mi papá, primero es mi mamá”? Nadie puede negar que cuando la familia de la pareja entra en la escena familiar, todo se puede complicar. No hay una madre que vea en su hijo o hija a un victimario: nunca. El niño, o la



Una Decisión para el Futuro

- Acompañamos permanentemente a la familia en su misión de ser los primeros responsables de la educación de sus hijos.
- La formación en valores, el trato personalizado y el amor hacia nuestros niños, hace que ellos crezcan en un ambiente saludable y feliz.



- Salacuna
- Bilingüismo
- Formación integral
- Piscina climatizada
- Aulas de rotación especializadas
- Sede campestre
- Personal altamente calificado

PBX 336 05 07 · Calle 36D Sur No. 26A-06
Envigado - Antioquia

www.carrizales.edu.co



niña, es la pobre víctima de lo que sucede dentro del hogar, es el pobrecito; ah, pero si las cosas marchan bien es el héroe de la trama.

“La familia política acaba con cualquier relación, con cualquier pareja. Mi papá y mi mamá deben ir a un segundo plano porque primero es mi pareja”, dice Hurtado, lo que resulta en una versión secular del texto de Génesis: y dejará el hombre a su padre y a su madre y se unirá a su mujer. Piense en esto: no solo su suegra puede ser el problema, sus propios parientes también pueden afectar su relación. Así que tome las mejores decisiones.

Y está el diálogo. Lo que las parejas más hacen en la vida es conversar. Sí, están las deudas, la comida, el sexo,

pero la columna de todo es la conversación, que algunas veces es amena, o pura cotidianidad, pero otras tantas es el encuentro para arreglar las diferencias. La conversación debe ser cualquier cosa, menos un ring de boxeo en el que hay un ganador y un derrotado. “Cuando dialogamos, no dialogo para convencer, lo hago para que conozca lo que pienso. No es una campaña política. Hablamos para oírnos no para convencernos” Se trata entonces de no imponer, de no hacer del otro lo que a nosotros nos parece. Lo que nosotros queremos.

En todo caso, el punto es ser feliz, ¿no? Y la pregunta importante es ¿qué nos hace felices? ¿Quién nos hace felices? La respuesta de la psicóloga es

invariable: Ninguna persona tiene la misión de lograrlo, aunque sea mi pareja. “Si menos espero mejor me va, eso no quiere decir que sea un amargado, solo quiere decir que la felicidad viene de mí, yo la construyo”. Y este tema va ligado a otro muy cotidiano y que se vuelve el origen de un sin número de problemas: el cónyuge que se cree el salvador o trata de convertirse en mamá o papá. La misión de las parejas no es terminar de educar y de preparar al otro.

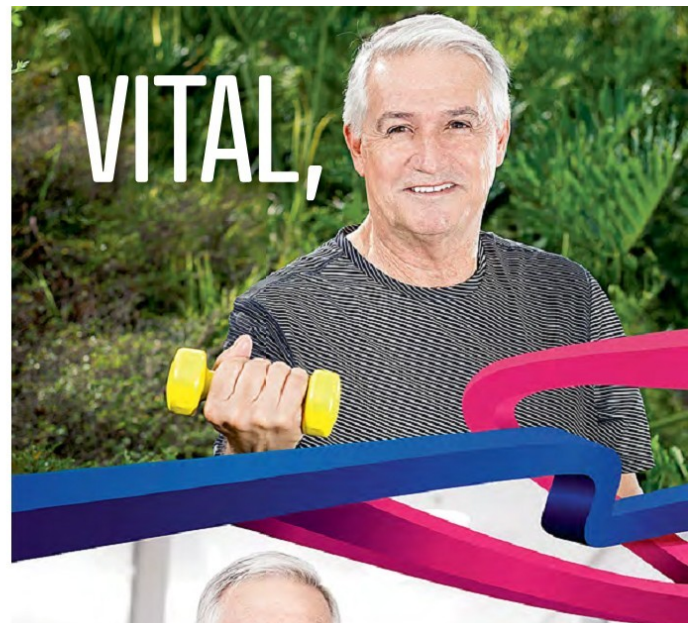
Es necesario desprenderse de la idea romántica del amor, ligada a los sentimientos y las emociones, que tan pasajeros son. El amor es una decisión de cada día, una decisión por comprender al otro, no intentar cambiarlo. ●

EL CAMBIO

La mayoría de las parejas que acuden al psicólogo se quejan de que el otro ya no es como antes, que perdió su esencia, pero hay que entender que todo cambia. Nadie ama igual todo el tiempo, así que el espejo retrovisor debe eliminarse de toda relación conyugal para mirar hacia adelante, con los ojos bien puestos en el presente.

10 HÁBITOS DE LAS PAREJAS FELICES

- 1 Que las peleas no lo sigan en los sueños. Váyase a dormir sin estar bravo.
- 2 Una llamada en el día para decir "te amo" mantiene la conexión viva.
- 3 Eso que piensa y siente tiene que salir a flote. No se guarde los sentimientos.
- 4 Incentive el diálogo sin la necesidad de imponer sus ideas.
- 5 Vuelva a lo básico. Los pequeños detalles nunca pierden su encanto.
- 6 Busque la felicidad en usted y no en su pareja.
- 7 Resuelva los problemas de pareja sin inmiscuir a la familia.
- 8 Compartan hobbies e intereses, sin dejar de lado sus espacios privados.
- 9 Recuerde siempre lo que lo enamoró de su pareja. No trate de cambiarla.
- 10 Mantenga el contacto físico y la sexualidad vivos.



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


**Clínica
Las Américas**
En tus momentos vitales


SEDE PRINCIPAL:

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

SEDES AMBULATORIAS:

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

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

 VIGILADO Supersalud

BAJAR DE PESO DE FORMA SALUDABLE

ASESORA MARCELA RAMOS. Nutricionista, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.

Reducir medidas y kilogramos de peso es posible si se fijan metas y se transforma el estilo de vida con base en una buena alimentación y actividad física.



Los extremos no son ninguna ganancia para los tratamientos que pretenden garantizar una pérdida de peso. Dejar de comer, no incluir todos los nutrientes necesarios en la dieta y obsesionarse con la idea de la delgadez, son grandes enemigos de la salud y el bienestar.

Las dietas relámpago, o radicales, representan mecanismos peligrosos para el cuerpo humano. La falta de los sustentos esenciales puede desencadenar en diversos problemas de salud. Si este plan alimenticio implica una ausencia severa del consumo de calorías o induce a vomitar y utilizar laxantes, no es bueno para el cuerpo. Ese deseo de lucir bien, conlleva a complicaciones peligrosas. “Las conductas extremas son señal de que algo no anda bien. El bajar de peso puede convertirse en una fijación que termina por acabar con la vida”, señala la nutricionista Marcela Ramos.

Otro problema que se presenta habitualmente con las dietas, es que las personas asumen una postura inmediatista, pues buscan resultados en un tiempo determinado y no practican una rutina de vida saludable, basada en una correcta alimentación. Bajar de peso y controlarlo es una labor que debe mantenerse en el tiempo. Se debe pensar en estar activo y seguir un régimen alimenticio para lograr bienestar, fortaleza y energía. Es incorporar en la vida diaria, actividades físicas y buenos hábitos a la hora de comer.

Durante este proceso, es importante tener en cuenta que las medidas y el número en la báscula no tienen la última palabra. Es necesario observar otros indicadores, como el porcentaje de masa corporal y la capacidad que se desarrolla para sentirse cómodo y a gusto con los cambios corporales •



¿CÓMO MANEJAR LAS EXPECTATIVAS?

1

El tratamiento para perder peso es más eficiente y seguro si está supervisado por profesionales que orientan y apoyan a las personas desde sus puntos de experticia como nutrición, deporte o psicología.

2

Subir por las escaleras y evitar el uso del ascensor, preferir caminar que ir en carro y compartir una rutina saludable con un amigo o la pareja son algunos de los comportamientos que ayudan a que el cuerpo reciba más beneficios y a que un plan alimenticio sea más efectivo.

3

Una de las mayores motivaciones para enfrentar este nuevo reto saludable es pensar en que se invierte en el bienestar personal, permaneciendo siempre activo, protegiendo su salud.

4

La idea es que la dieta, por ejemplo, no sea una obligación. Tiene que visualizarse como un camino para garantizar mayor vitalidad.

5

Es vital que en este proceso comprenda que todo el esfuerzo que realiza es para mejorar su calidad de vida, y que esto repercute en todas las facetas.



- Servicios de alta complejidad
- Cómodos espacios y moderna infraestructura
- Tecnología de vanguardia
- Ubicación estratégica y facilidad de acceso
- Atención especial a medicinas prepagadas, pólizas y particulares mediante acompañamiento permanente y atención personalizada.

En manos de nuestros especialistas encuentras la **CONFIANZA** para tu bienestar y salud.



**Clínica
Medellín**
Comprometidos con tu salud

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

(CON TU MENTE
para ellos)

LA ESENCIAL PRESENCIA DEL PADRE

El padre como símbolo de autoridad es cuestión del pasado. El de hoy conoce tan bien a sus hijos que incluso aprende de ellos.

ASESORAS TERESA ÁNGEL, Psicóloga, y
LUZ AMPARO SALAZAR, Psicóloga.

Madre sólo hay una, dice el refrán que ha pasado de boca en boca por tantas generaciones de colombianos. Y qué del padre, ¿cuál es su papel en la crianza, en la formación de los hijos? Su ausencia puede ser determinante, dejar un desbarajuste difícil de enmendar y del que poco se ha hablado.

Hay que empezar diciendo que el rol del padre no es el mismo del de hace veinte años. Lejos ha quedado el gruñón, el que solo se encargaba de proveer, el distante y frío que veía en un beso o un abrazo una señal de debilidad o poca hombría.

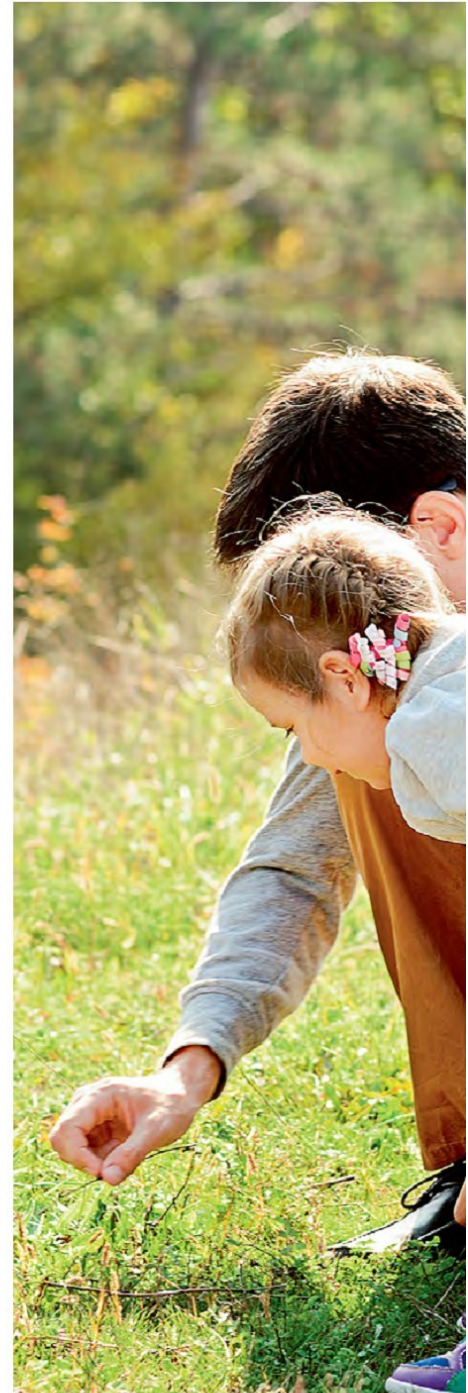
Luego de la liberación femenina, que en nuestro país todavía camina de a poco, empezó la ruptura de la sociedad machista y patriarcal en el que el padre salía a la calle para conseguir el sustento y la madre se quedaba en la casa cuidando de los niños, ocupándose de los oficios del día a día. Así, los hombres empezaron a compartir algunas de esas responsabilidades que se consideraron femeninas. Se volvió común verlos cambiar pañales, hacer teteros, cocinar,

barrer, trapear mientras la mujer salía a su trabajo para traer dinero a la casa.

Para la psicóloga Teresa Ángel, las nuevas estructuras familiares, en las que pueden haber dos mujeres y un hijo, dos hombres y un hijo, el papel protagonista del padre como figura de autoridad se ha trastocado: “El padre en la historia venía siendo el proveedor dentro de una cultura patriarcal y machista; el que mandaba, imponía la norma incluso a las mismas mujeres. La mujer llega hoy a un cargo laboral donde tiene funciones directivas, de autoridad y es más propositiva”.

Así tenemos a un padre comprometido sentimentalmente, que toma posturas afectivas y se hace cercano de los hijos, no como el de otrora que había que mirar con distancia, con un respeto que rayaba en el miedo. Este padre moderno habla, entiende, no impone reglas sino que dialoga con sus hijos para entender y encontrar caminos diferentes a los problemas de, por ejemplo, la adolescencia.

“Dentro de este rasgo, ya llegamos a un papá que siendo más cercano, más com-





Nuestra mejor imagen es la satisfacción de nuestros pacientes

Nos guía la tecnología.
Nos impulsa el ser humano.

Resonancia Magnética General y Especializada

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

Tomografía multicorte de 64 canales

Cardiología no invasiva y vascular periférico

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

Ecocardiografía

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



Número Único: (4) 448 44 81

• Sede La 80 • Sede Poblado • Sede Hospital • Sede Ciudad del Río
• Operamos el servicio de Resonancia Magnética en centros especializados de San Vicente Fundación Rionegro
www.iatm.com.co • Medellín Colombia

(CON TU MENTE
para ellos)



8

DÍAS HÁBILES DE LICENCIA REMUNERADA DE PATERNIDAD LE DA LA LEY MARÍA O LA LEY 755 DE 2002 A LOS PADRES DE FAMILIA PARA QUE DISFRUTEN DE SU HIJO RECIÉN NACIDO.

prometido, resulta siendo castigado de alguna manera —hablando de los buenos padres— cuando hay una separación, porque la mayoría de las veces se les da más prioridad a las mujeres, a los padres se les imponen trabas, incluso se usa a los hijos para intimidarlos”, dice Ángel.

Con estos nuevos padres, los que se mantienen en el modelo antiguo están en el ojo del huracán. Un niño que vea en otra familia a un padre comprometido, amoroso, que dialoga y comprende, no entenderá por qué en su casa su padre es maltratador, o abandona, o se olvida de compartir por estar pegado de las labores.

“El padre hoy en día tiene el deber de afirmar a los hijos, de sostenerlos en el amor y la comprensión. Cualquier forma de abandono, como los adictos al trabajo y que mantienen de reunión en reunión, o nunca se

despegan del celular porque es muy importante, le están mandando una mala señal a los niños, les están dejando un vacío emocional que difícilmente se puede llenar”, dice la psicóloga Luz Amparo Salazar.

En el caso de las separaciones, hay que tratar de que sean lo menos traumáticas posible, que no se dé una mala imagen a los hijos, pues luego puede ser proyectada sobre uno de sus padres. “Hay que entender que al final quien queda en medio es el niño, hay que hacerle las cosas más fáciles, mantener la cordialidad, separar las emociones difíciles que quedan entre los adultos por el bien del menor”, dice Salazar.

Aunque existen estos nuevos padres, que de lo comprometidos pueden hacer palidecer a más de una madre, también existe el revés, el bemo. “Hay familias vulneradas por la agresividad y la violencia;

en ese esquema tenemos a las mujeres maltratadas en sus derechos, en las que quedan huellas psicológicas que a su vez dejan huellas en los hijos. Esto puede generar niños inseguros, temerosos de la vida o que pueden repetir el ejemplo que recibieron en casa. Aún son muchos los padres que no responden con sus obligaciones económicas, mucho menos sentimentales, a los que no les interesa el acompañamiento”.

Hay que celebrar a esos padres comprometidos con la crianza de los niños, quienes se meten en el cambio de pañales, la preparación de tetos, que no le temen a consentir, abrazar y besar. Eso sí: cuando aparezcan los problemas entre parejas, hay que pensar que lo mejor es darle buen curso a la relación, sea cual sea el futuro, pues hay un hijo que está en medio de los dos •



Papá, juntos nos
vemos mejor



Desde el 1° al 30 de junio tendremos sorpresas para Papá.

Pide tu cita

Optometría



444 44 47

Oftalmología



266 00 22

 **Santa Lucía**
Calidad en visión desde 1917



/SantaLuciaOSL



/CalidadEnVision



/SantaLuciaOSL



/SantaLuciaOSL

| www.osl.com.co

(CON TU MENTE)
abuelos

EDAD DORADA PARA VIAJAR

La edad jamás será un impedimento para viajar y disfrutar una experiencia turística inolvidable. Es clave dejar atrás los prejuicios y miedos.

ASESORA
ROSA ISABEL CORREA
Psicóloga, adscrita a Coomeva
Medicina Prepagada



La tercera edad puede ser una época maravillosa para viajar, relajarse y vivir momentos únicos, sin preocupaciones ni complicaciones. Es importante seguir una serie de recomendaciones, que no le permitan en la travesía correr el riesgo de descuidar algún detalle.

Comience por planificar adecuadamente el viaje. Con suficiente tiempo de antelación, programe el paseo teniendo en cuenta las características particulares del lugar de destino, como el tiempo para llegar allí, medios de transporte disponibles, idioma, clima, facilidad de acceso a servicios médicos, comida típica que pueda desencadenar problemas de salud y coherencia del sitio con los intereses del viajero.

“Llegar a la tercera edad no es sinónimo de tener que quedarse en casa. Es una oportunidad para salir y conocer, sin el afán de la rutina, una forma diferente de valorar la vida”, señala la psicóloga Rosa Isabel Correa Álvarez.

Dentro de esta planificación, es necesario incluir una visita al médico de confianza para evaluar con él la pertinencia de un viaje y el destino elegido. Con este profesional, se aclaran las dudas, se construyen planes a seguir frente a posibles situaciones que alteren el estado de salud y se integra el dispensario de medicamentos necesarios para el viaje.

Para encontrar la opción ideal de paseo, de acuerdo con las necesidades y limitaciones, es vital una buena asesoría y no confiar solamente en reseñas disponibles en internet ni experiencias muy personales de amigos o conocidos. El diagnóstico debe incluir información de diversas fuentes, que permita visualizar un poco cómo será la experiencia.

“Los adultos mayores tienen que ser muy conscientes de lo que pueden hacer y cuáles son las restricciones que les ayudarán a preservar su salud y bienestar. No se trata de limitarse, sino de disfrutar de forma responsable”, indica Álvarez •

LA PREVENCIÓN ES CLAVE

1 CUIDE LAS ARTICULACIONES Y MÚSCULOS

Si el viaje tiene una extensa duración, ya sea en carro o en avión, es necesario tomarse un descanso de vez en cuando, levantarse y mover las piernas y los brazos. De esta forma se evitarán posibles coágulos o contracturas musculares.

2 TENGA EN CUENTA LOS TIEMPOS

Como dice el refrán: "de las carreras no queda sino el cansancio". Por eso, calcule con anticipación la llegada al aeropuerto o la terminal de buses, la duración de los trayectos, los horarios de comidas, entre otros.

3 CUIDE LA ALIMENTACIÓN

Degustar nuevos sabores es un deleite para cualquier viajero. Sin embargo, las personas de la tercera edad tienen que ser más moderadas, pues normalmente llevan una dieta balanceada y un cambio en esta estructura puede implicar complejos problemas de salud.

4 CONSIDERE ESTAR AL DÍA CON LAS VACUNAS REQUERIDAS

El viajero debe informarse sobre la necesidad de vacunas para ingresar a determinados lugares, ya sea por obligación sanitaria o porque es recomendable acceder a ellas para prevenir enfermedades.

5 LLEVE POR ESCRITO UN CERTIFICADO

Los adultos mayores no tienen que viajar con la traducción de su historia clínica, pero pueden llevar consigo un certificado médico escrito en inglés que indique sus enfermedades, alergias, medicamentos y cuidados.

6 UTILICE LAS FACILIDADES QUE PROVEEN LAS AGENCIAS DE VIAJES

El mercado ofrece opciones de turismo para el segmento de la tercera edad. Cruceros, visitas a aguas termales y centros de descanso son algunas de las opciones que más se destacan en los portafolios. Acudir a una agencia de viajes puede facilitar la planificación del recorrido, pues le prestan asesoría especializada para que la experiencia sea satisfactoria.





ASESOR
JAVIER CHÁVEZ
 Coach de Coomeva
 Sector Salud

En 21 días puede incorporar o eliminar un hábito de su vida. Es posible, real y fácil, siempre y cuando esté motivado, ponga en práctica su voluntad, disciplina, compromiso y tenga claro el objetivo que desea lograr. Decida cómo quiere vivir.

El coach Javier Chávez le recomienda, entonces, identificar qué rutina quiere cambiar o sumar a su cotidianidad y visualizar el bienestar que esta decisión le traerá a su vida, por ejemplo, hacer ejercicio todos los días tonificará su cuerpo, le dará más resistencia física y protegerá su corazón, o estudiar inglés le abrirá puertas profesionales y estimulará, además su hemisferio izquierdo. Fumar, por el contrario, le trae problemas a su salud y enfermará sus pulmones. Se trata

de que busque el sentido a lo que quiere cambiar o incorporar.

“Lo primero es reconocer el hábito que me está perjudicando y quiero cambiar, o el que quiero incorporar por mi bienestar, visualizarlo como su norte o meta a alcanzar. Esto le dará más claridad en lo que desea”, argumentó Chávez, quien asegura que crear un plan de acción, elegir un recordatorio del beneficio, medir los avances y festejar los cambios que la nueva práctica le trae a su vida, le ayudarán a darse ánimo, continuar con el proceso y trazarse nuevos retos. Otra clave está en repetirse constantemente lo que tanto quiere.

Nuestros hábitos corresponden a la manera en que se piensa y si estos cambian, pueden transformarse las costumbres.



CON TU MENTE
tendencias

Cuide sus pensamientos:

la mente es un intérprete fiel de lo que percibe. La repetición diaria de ciertas acciones acaba por formar un hábito nuevo. Elija qué quiere incorporar y practíquelo.

LO IDEAL

Trabaje un cambio de un hábito a la vez.

TENGA EN CUENTA

El cerebro es un órgano moldeable y cada destreza aprendida, lengua estudiada o experiencia vivida, reconfiguran su mapa cerebral.

DESDE TIEMPOS REMOTOS

William James, fundador de la psicología funcional, sustentó en el artículo Habit (Hábito) que sí es posible reeducar el cerebro. “En poco tiempo esas acciones nuevas pasarán a ser hábitos con un lugar indiscutible en nuestras vidas, pues estos tienen un papel destacado en el día a día de todo individuo: simplifican los pasos necesarios para obtener un determinado resultado, hacen que dichos pasos sean más adaptativos y exactos, y disminuyen la fatiga. Asimismo, hacen que la atención consciente dedicada a la ejecución de esos actos sea menor, automatizando la conducta y haciéndola más fluida”, indicó James, uno de los padres de la psicología

moderna, quien concluyó que en 21 días pueden generarse transformaciones en los pensamientos.

El método solo es efectivo, advierte Chávez, cuando la persona es constante y no es intermitente en el trayecto. “Cuando no hay voluntad es más difícil, porque no integra un 100 por ciento a su vida aquello que desea”, agregó.

Así que si lo que busca es modificar los pensamientos, empiece por priorizar lo que necesita; cultive su paciencia, conéctese y estimúlese; todo esto influirá en su forma de pensar y, por lo tanto, en su actuar y manera de ver las cosas. Decida en qué orilla le gustaría estar sentado: ¿en la de la tranquilidad, la alegría y la fluidez, o en la del caos, la tristeza o la angustia?●

APLÍQUELO DESDE HOY

1 Crea en usted, mejore la percepción que tiene sobre sí mismo. Visualice la persona que quiere llegar a ser. Aleje los pensamientos de derrota, y declare que sí puede lograr un cambio

2 Es necesario pensar positivo, siendo realista, para que su mente le dé ese empujón de motivación.



01 8000 931 555

Una línea que se mueve contigo



Wellness Supersolud

Pensando en tu tranquilidad y salud, **Coomeva Emergencia Médica** ha implementado la nueva Línea Directa Nacional **01 8000 931 555**, que puedes usar para solicitar nuestro servicio sin importar en qué **ciudad te encuentres***. También puedes solicitar el servicio desde la APP Móvil Coomeva Medicina Prepagada.



Coomeva | Medicina Prepagada

Coomeva nos facilita la vida

Cem
Coomeva Emergencia Médica

Número válido en las ciudades donde CEM está disponible: Cali, Bogotá, Medellín, Barranquilla y Cartagena.


 CON TU CUERPO

15

MIL LITROS DE
AIRE RESPIRA EN
PROMEDIO UN
ADULTO CADA DÍA.

EL CIGARRILLO NO ES LO ÚNICO QUE AFECTA NUESTRO SISTEMA RESPIRATORIO. EN REALIDAD SON MUCHAS LAS COSAS QUE PODEMOS HACER POR UNA RESPIRACIÓN SANA.

EJERCICIO EN AMBIENTES LIMPIOS

Caminar o trotar por las calles internas de nuestro barrio es una buena opción para evitar la contaminación de las grandes ciudades y de las avenidas con alto tráfico.

PLANTAS QUE PURIFICAN EL AIRE

Algunas plantas ayudan a mantener limpios los espacios en los que pasamos más tiempo como nuestra casa u oficina. El poto, la lengua de suegra y la palmera bambú son unas de las más efectivas.

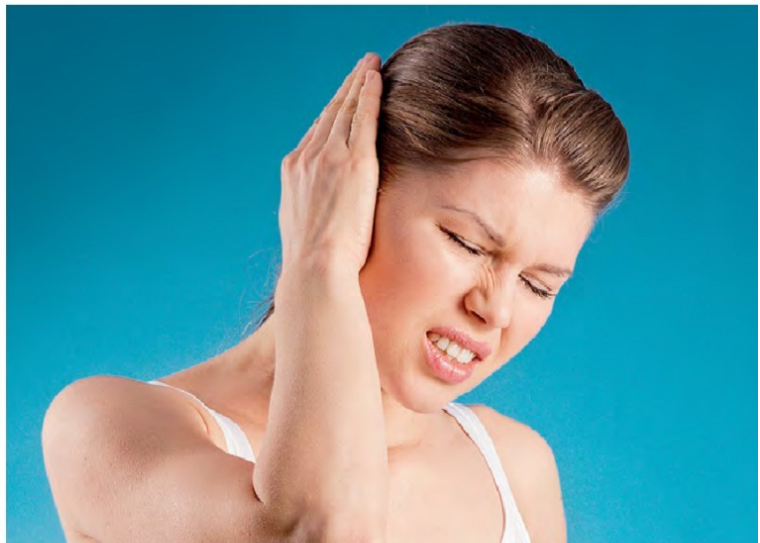
CÍTRICOS, HORTALIZAS Y TÉ VERDE

La alimentación también incide en la salud de nuestros pulmones. Una dieta baja en grasas saturadas y alta en antioxidantes nos protege de los tóxicos ambientales.



EL MAREO ES **UN SÍNTOMA**

ASESOR SAMUEL MUÑOZ -
Otorrinolaringólogo, adscrito a Coomeva Medicina Prepagada.



Este malestar se asocia con patologías del oído, metabólicas o neurológicas. A veces, se puede manejar en casa y otras veces, requiere acudir al médico.

Esas sensación de que las cosas giran o de que uno gira, de oscilación hacia atrás, adelante, a la derecha o a la izquierda, de que el piso se mueve o se hunde o de pesadez en la cabeza, es lo que se llama comúnmente como mareo.

Hay personas que confunden el mareo con el vértigo, lo que se debe entender es que este último es una patología de trastorno del equilibrio por problemas en el oído o neurológicos y el primero es uno de los síntomas presentes en el vértigo.

El mareo también puede ser una manifestación de alteraciones metabólicas o de enfermedades sistémicas (elevación o disminución del azúcar, presión arterial alta o baja, problemas vasculares, dislipidemias: alteración de los niveles de colesterol), sin que se considere que el paciente presente vértigo.

Además, hace parte de una serie de síntomas, por ejemplo, cuando se asocia a patologías del oído viene acompañado de sudoración, náuseas, vómito, frío en el cuerpo y malestar general. Si el mareo está relacionado con problemas de audición, la persona no debe exponerse al ruido y el oído no debe tener contacto directo con el agua.

También hay que considerar que cuando se viaja, las personas pueden presentar mareos, los cuales vienen acompañados la mayoría de las veces por náuseas, sudores fríos, palidez y vómito. Debido a los movimientos o desplazamientos repetitivos e

Escuchar un amanecer



Momentos que te llenan de **bienestar** interior

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



INSTITUTO GASTROCLINICO

Nos preocupamos por **tu bienestar interior**

VIGILADO SuperSalud



444 66 00




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



insistentes, los mecanismos periféricos (del oído) y del cerebro no pueden adaptarse de forma adecuada y se produce el mareo.

Para evitar los mareos en los viajes, es preciso ubicarse en la parte central del medio de transporte porque es donde menos oscilaciones se producen, ir sentado, mirando hacia afuera y, moverse lo menos posible sin realizar otras actividades. Si se va en carro, aumentar la ventilación, hacer descansos y evitar la conducción brusca, comer poco y ligero, tomar medicamentos contra el mareo media hora antes del viaje y llevar bolsas plásticas por si presenta vómito.

Por otro lado, cuando se pasa del frío al calor, de la luz a la oscuridad, de estar acostado a ponerse de pie, el cuerpo necesita adaptarse para mantener el equilibrio interno. Esta adaptación la realiza el Sistema Nervioso Autónomo y cuando hay incapacidad para adaptarse, se da la disautonomía.

El mareo es un síntoma de la disautonomía, que puede producirse cuando hay un descenso brusco de la presión arterial al estar de pie o cuando se cambia la posi-

ción de estar acostado para pararse.

Si una persona tiende a sufrir de mareos cuando se va a acostar, levantar o girar en la cama, debe evitar cambios repentinos de postura, levantarse lentamente si estaba acostada, quedarse sentada por unos momentos antes de pararse, además, al ponerse de pie debe tener algo de donde sostenerse.

Samuel Muñoz indicó que cuando el mareo es fuerte e intenso; que la persona no puede sentar ni pararse y tiene muchas náuseas y vómitos, así como mareos intermitentes, de corta duración y pasajeros, en cualquiera de los casos, lo recomendable es consultar por urgencias, donde podrían recetarle medicamentos antivertiginosos. Si es recurrente (crónico), lo ideal es solicitar consulta externa.

Los adultos mayores son más propensos a los mareos por enfermedades asociadas como problemas cardiovasculares, presbiacusia (disminución de la audición por la edad) y presbivértigo (vértigo asociado con la vejez) •

TIPOS DE MAREO

En caso de presentar algunos de los síntomas, visite su médico para lograr un diagnóstico correcto.

1 VÉRTIGO: es la sensación de falta de estabilidad al andar en la que el enfermo siente que los objetos dan vueltas alrededor suyo. Suele acompañarse de náuseas y vómitos. Periférico y central son los tipos de vértigo.

2 DESVANECIMIENTO O LIPOTIMIA: es un episodio de pérdida de conciencia breve que, generalmente, está precedido por una sensación de mareo y acompañada de debilidad en las piernas, palidez o visión borrosa.

3 INESTABILIDAD: se trata de un mareo en el que no existe sensación de desvanecimiento. Sus síntomas son inseguridad al andar, sensación de giro de los objetos, limitación para mantener el equilibrio, vista nublada, entre otros.

4 OTROS PROBLEMAS: alteraciones del oído, variaciones en la tensión arterial, problemas cervicales, errores en la graduación de la vista, exceso de oxigenación, uso de ciertos medicamentos y esclerosis múltiple también pueden causar mareos.



Última Etapa
en venta



Más de lo que habías
Soñado

Llegó el momento de
compartir y descansar juntos

En *Santa Marta*

Apartamentos desde

\$202 Millones

Áreas desde **64m²** hasta **107.8m²**

Área total construida incluye muros, columnas y buitrones.

www.miradentrodosign.com

316 326 00 65 - (5) 434 0460

Av. del libertador calle 29 # 32 - 35 Frente a la Quinta de San Pedro Alejandrino

Los precios y condiciones del negocio pueden cambiar sin previo aviso antes de la separación del inmueble, para más información comunicarse con la sala de ventas. Imágenes ilustrativas que contienen elementos decorativos, su diseño definitivo corresponderá a los planos del proyecto aprobados por la autoridad competente Fecha de publicación: Mayo 2016, Aplica condiciones y restricciones.



(CON TU CUERPO
pequeños gigantes)



HAY EXPLICACIÓN PARA EL
**MAL DORMIR
DEL BEBÉ**

Es normal que los niños tengan pequeños movimientos repetitivos mientras duermen, a medida que crecen este fenómeno va desapareciendo.

ASESOR LUIS GUILLERMO DUQUE RAMÍREZ. Médico neurólogo.

Decir mioclonias es un poco barroco y difícil, pero podemos entenderlo mejor en palabras cotidianas: “Es que mi hijo tiene tan mal dormir”. Y lo que todos entienden por mal dormir es que el niño o se mueve mucho dormido, o sale caminando por la casa todavía prendido en las redes del sueño, o se sienta y habla como si fueran las tres de la tarde y no las tres de la mañana. Para decirlo concreto, las mioclonias son más comunes de lo que su nombre da a entender; son trastornos del sueño.

Luis Guillermo Duque Ramírez, profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia y médico doctorado en neurociencias, explica que aunque las mioclonias son más normales en los niños pequeños, también se presentan en adultos: “El tema se puede explicar fácil: justed a veces se ha despertado sobresaltado porque el cuerpo le brinca? Seguro sí, a todos nos ha pasado, eso es una mioclonia”.

En síntesis, se define como la pérdida de control de los grupos musculares, que sucede cuando se pasa de una etapa superficial del sueño a una profunda. Estos episodios son normales, aunque se pueden convertir en un trastorno del sueño. “Una mioclonia del sueño es normal siempre y cuando no aumenten. Es anormal cuando los movimientos son muy repetitivos o muy intensos. No es normal que haya más de cinco episodios por hora”.

Hay mitos sobre esas pequeñas convulsiones que sufren los niños durante el sueño, las madres suelen decir que el

muchacho tiene “lombrices” –parásitos– o que tiene muy mal dormir, hace décadas, sobre todo en zonas rurales, se creía que por la casa volaba una bruja. Nada de esto es cierto.

“Muchas veces los niños tienen este tipo de anomalías en el sueño porque ellos son más hipertónicos que los adultos, mejor dicho, son menos relajados al dormir que uno, los adultos nos abandonamos en el sueño. A veces uno mueve a un bebé de la posición en la que está durmiendo y empieza a tener movimientos involuntarios y repetitivos. Es por esta condición hipertónica”.

Cuando se va llegando a la mayoría de edad, las mioclonias dejan de ser frecuentes. Es normal que de tanto en tanto un adolescente se levante de su cama, dormido y camine por la casa como si estuviera muy despierto, o que se siente y hable sin ton ni son y que, incluso, responda preguntas. Estas son mioclonias y se nota más en los niños porque –dice Duque Ramírez con la sencillez de profesor– “uno los mira más cuando duermen, porque le da miedo que les pasen cosas, pero esos son procesos normales en el adormecimiento”.

En caso de que el bebé, el niño, tenga más de cinco episodios en una hora, y que estos se prolonguen varios días, es necesario visitar un médico especialista en medicina del sueño o un pediatra, pues algo que se puede juzgar como normal en la mayoría de los casos, puede resultar siendo epilepsia, aunque no es muy común, aclara el especialista •



TRASTORNOS DEL SUEÑO

La última clasificación de medicina del sueño habla de 100 trastornos asociados. En los niños se cuentan los terrores nocturnos, que suceden al principio de la noche y están ligados a la última actividad realizada; las pesadillas, que aparecen en el sueño profundo y obedecen más a la cotidianidad de los hábitos o los pensamientos; el sonambulismo; el bruxismo; la enuresis nocturna, que es el niño que se orina hasta después de controlar los esfínteres; la somniloquia, que es hablar dormido y no recordar; la parálisis del sueño profundo, que es la persona que está soñando y cree que está despierta y no se puede mover; movimientos periódicos de las extremidades o el síndrome de piernas inquietas; el ronquido y las apneas.



RETO
saludable

DIETA SÍ,

PERO CON BUENOS HÁBITOS

Seguir la dieta de moda o aquellas creadas por nosotros mismos puede afectar nuestra salud. Asegure los nutrientes y controle porciones.

SAY YES TO DIETING,

BUT WITH GOOD HABITS

Following the latest fad diet or one you made up may affect your health. Ensure your nutrients and control your portions.



ASESORA
SANDRA PATRICIA
ALFARO B.
Nutricionista, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.

ADVISOR
SANDRA PATRICIA
ALFARO B.
Nutritionist, affiliated with Coomeva Medicina Prepagada.

Cuando no se tiene una alimentación equilibrada, se pueden asociar desórdenes como obesidad, enfermedad cardiovascular y alteraciones en el metabolismo de la glucosa, colesterol y ácido úrico, entre otros. Según la nutricionista, Sandra Patricia Alfaro, estas complicaciones tienen un alto porcentaje de influencia por el tipo de alimentación más que por la genética propia.

Además, actualmente, es común hacer planes alimenticios que no tienen un adecuado balance de nutrientes, lo cual descompensa el equilibrio orgánico y la salud. De acuerdo con la especialista, con el tiempo, esto puede tener una importante influencia en generar desórdenes neurológicos como demencia senil y Alzheimer, sarcopenia (pérdida de músculo en la vejez), problemas gástricos y osteoarticulares.

La dieta debe suministrar suficientes calorías y nutrientes, por ejemplo, si una persona necesita 1800 calorías en su alimentación, esta debe aportar macronutrientes: de un 50 a 60 % de carbohidratos como fuente de energía; del 15 al 20 % de proteínas, las cuales son reguladoras de las funciones orgánicas y de un 25 al 30 % de grasas, dentro de estas, se recomienda consumir aceite de oliva, aguacate, nueces o semillas.

También deben tenerse en cuenta los micronutrientes y la fibra como frutas, verduras y cereales de granos enteros, además, tomar 30 centímetros cúbicos de agua por kilogramo de peso.

ARMAR LA DIETA

Las comidas diarias deben ser cinco: desayuno, media mañana, almuerzo, algo y comida, con un tiempo entre ellas de tres horas. Sandra Alfaro indica que el plato debe ser igual al perímetro de la mano abierta; si se van a comer harinas, granos, semillas o fruta, la medida debe ser de un puño; la carne debe ser del tamaño de la palma con los dedos cerrados y las verduras, una taza grande.

También agrega que se debe empezar el almuerzo o la comida con una ensalada, una crema o una copa de vino y terminar con una fruta; si se acompaña con agua, debe tomarse

When you don't have a balanced diet, disorders such as obesity, heart disease, and alterations in the metabolism of glucose, cholesterol, and uric acid, among others, may arise. According to nutritionist Sandra Patricia Alfaro, these complications are highly influenced by a person's type of diet rather than their own genetics.

Besides, nowadays, it is common to make diet plans that do not make for an adequate nutrient balance, which destabilizes the body's organic balance and health. According to the specialist, in time, this may have an important influence on the appearance of neurologic disorders such as senile dementia and Alzheimer's disease, sarcopenia (loss of muscle in old age), and gastric and osteoarticular problems.

Our diet must provide enough calories and nutrients—for instance, if a person needs 1,800 calories in their diet, this must provide macronutrients: 50 to 60 percent carbohydrates as a source of energy, 15 to 20 percent protein, which regulates organic functions, and 25 to 30 percent fats (olive oil, avocado, nuts, or seeds are recommended).

We must also keep in mind micronutrients and fiber, found in fruits, vegetables, and whole-grain cereal. We also need an intake of 30 cubic centimeters of water per kilogram of weight.

PLANNING THE DIET

We must eat five daily meals: breakfast, mid-morning snack, lunch, mid-afternoon snack, and dinner, spaced in three-hour intervals. Sandra Alfaro indicates that the plate must be as big as the perimeter of an open hand; if carbohydrates, grain, seeds, or fruit are going to be consumed, their portions must be as big as a fist; meat needs to be the size of the palm of the hand with closed fingers, and vegetables must be as big as a large cup.

She also adds that lunch or dinner must begin with salad, soup, or a glass of wine, and must end with fruit. If the meal is accompanied with water, we must drink a small glass slowly while ingesting our food.

For breakfast, Alfaro specifies that this

(CON TU CUERPO
armonía en salud)

un vaso pequeño pausadamente mientras se ingieren los alimentos.

Para el desayuno, Alfaro precisa que este debe tener un equilibrio entre carbohidratos como una arepa, un pan o un plátano asado; escoger entre las proteínas que ofrecen el queso, huevo y carnes; fruta entera y en la bebida se puede elegir entre jugos, avena o leche con café, chocolate, panela o aromática. También pueden ser yogur o kumis con cereal y una fruta.

Para la media mañana sugiere escoger entre yogur, un pedazo de queso, nueces o fruta. La mitad del plato del almuerzo debe tener vegetales crudos y cocidos; un cuarto debe contener la harina la cual puede ser arroz, papa, yuca, plátano, maíz o cebada; la proteína puede ser carnes o granos y, por último, una fruta.

El algo o merienda puede ser fruta, frutos secos o lácteos y la comida debe distribuirse entre verduras, harina (arepa, pan, arroz o pastas), proteína, que puede ser queso, huevo o carnes y, finalmente, una fruta ●



meal must have balance between carbohydrates (like tortilla, bread, or grilled plantain); one must choose between the protein offered by cheese, eggs, or meat; one whole fruit must be eaten, and the drink can be selected between juice, oatmeal, latte, chocolate milk, sugarcane water, or herbal tea. Yogurt or kumis with cereal and a fruit can also be preferred.

For the mid-morning snack, she suggests choosing between yogurt, a slice of cheese, nuts, or fruit. Half of the plate at lunch must contain raw and cooked vegetables; a quarter must contain the carbohydrates, which may be rice, potatoes, manioc, plantain, corn, or buckwheat; protein may be meat or grain, and finally, a fruit must also be included.

The mid-afternoon snack may be fruit, nuts, or dairy, and dinner must be distributed between vegetables, carbohydrates (tortilla, bread, rice, or pasta), protein (cheese, eggs, or meat), and finally, a fruit ●



AJUSTARSE A CADA NECESIDAD

ADJUSTING TO EACH PERSON'S NEEDS

- ▶ Los padres deben formar la conducta alimentaria de sus hijos, explicándoles la importancia de comer cada alimento e invitándolos a merchar y a preparar las comidas.
- ▶ Los ancianos sí pueden consumir azúcar y sal sin exceso y en promedio seis harinas al día, pues necesitan glucosa para el cerebro. Mejor, comidas blandas y evitar los fritos.
- ▶ Para reponer el gasto de energía en la actividad física, los deportistas deben sumar calorías a la dieta, consumiendo cereales enteros, lácteos, frutas e hidratar muy bien.
- ▶ A las personas obesas y diabéticas se les recomienda programar las calorías indicadas por peso, talla y somatotipo (constitución ósea) para evitar una descompensación, consumiendo una alimentación rica en fibra y baja en grasas y azúcares simples.
- ▶ Parents must guide their children's dietary behavior, explaining to them the importance of eating each food and inviting them to do grocery shopping and to prepare the meals.
- ▶ Older people may consume sugar and salt in moderation, and on average, six carbohydrates per day, as they need glucose for their brain. It is better for them to eat soft foods and avoid fried foods.
- ▶ In order to replenish the energy consumed during physical activity, sportspeople must add calories to their diet, consuming whole cereal, dairy, fruits, and they must keep themselves well hydrated.
- ▶ It is recommended for obese and diabetic people to plan the calories indicated for their weight, size, and constitution in order to avoid energy depletion, with a fiber-rich diet, low in fats and simple sugars.



Clínica de
Oftalmología
de Cali S.A.

Cali, ciudad pionera en salud visual

El progreso actual en la tecnología biomédica nos permite corregir problemas de visión con seguridad y mejoría inmediata.



Dr. Oscar Piñeros

INFORMACIÓN COMERCIAL

Médico Oftalmólogo supra-especialista en Córnea y Cirugía Refractiva, Director del Programa de Especialización en Oftalmología de la Universidad del Valle, Jefe del Departamento de Oftalmología del Hospital Universitario del Valle y profesor e investigador de la Universidad del Valle en el área de Córnea y Cirugía Refractiva.

Llega a Colombia una de las tecnologías láser más avanzadas del mundo para la corrección de problemas visuales. **EI FEMTO Z8**, un equipo que permite realizar técnicas quirúrgicas revolucionarias que mejoran la calidad de vida de los pacientes, devolviéndoles la visión.

Hablamos con el Dr. Oscar Piñeros, Coordinador de la Unidad de Córnea y Segmento Anterior de la Clínica de Oftalmología de Cali:

¿Qué es el FEMTO Z8 y por qué se dice que es la tecnología láser más moderna en la actualidad?

EI FEMTO Z8 es un láser de Femtosegundo de última generación. La implementación de esta tecnología es uno de los más importantes avances en el área de la Oftalmología. **EI FEMTO Z8** es vanguardista gracias a la poca energía que le transmite a los tejidos y la alta velocidad de repetición, liberando al paciente de incomodidad, dolor o hinchazón ocular.

¿Para qué sirve este dispositivo y qué procedimientos se pueden realizar con el?

Este láser permite realizar procedimientos quirúrgicos con gran precisión, sustituyendo parcial o totalmente los procedimientos que hoy día se hacen manual o mecánicamente. **EI FEMTO Z8** se utiliza en las siguientes intervenciones quirúrgicas:

Cirugía Refractiva Láser, Cirugía de Catarata, Cirugía para la Presbicia, Cirugía para Queratocono y Trasplante de Córnea.

¿Cuáles son las ventajas?

Más seguridad para los pacientes, mejoría inmediata, rapidez en el procedimiento, menos tiempo de recuperación y mejor calidad visual.

¿Por qué las personas que tienen una mala visión deben optar por la cirugía con este equipo?

Porque la avanzada tecnología del **FEMTO Z8** en el entorno de una institución como la **Clínica de Oftalmología de Cali**, con unos procesos estructurados enfocados a la seguridad del paciente y un grupo de Oftalmólogos especializados, le garantizan a los pacientes los mejores resultados.

¿Qué recomendación le da a las personas que usan gafas o lentes de contacto y están pensando en una intervención para corregir defectos refractivos?

Les recomiendo acudir a una institución de altos estándares de calidad en el servicio y tecnología de punta como la Clínica de Oftalmología de Cali, con 35 años de experiencia en el tratamiento de enfermedades oculares y el grupo médico más experimentado.

(CON TU CUERPO
conjuntos)



DOLOR DE ESPALDA

Aparece por un mecanismo neurológico, mecánico, lesiones, esguinces, caídas, entre otros, causando dolor, limitación funcional, inflamación y contractura muscular. Para evitar y tratarlo a tiempo mantenga actividad física continua, conserve una postura erguida y evite el sobrepeso. La mayoría de los casos severos se tratan con medicamentos o tratamientos no quirúrgicos como terapias físicas.

30

MINUTOS DE ACTIVIDAD DIARIA LE PERMITEN RELAJAR SUS MÚSCULOS. CAMINE, CORRA, NADE, ASISTA A CLASES DE YOGA O PILATES.

La espalda o columna vertebral está compuesta por huesos y músculos; es la que sostiene el cuerpo y contribuye a mantenerlo estable.

ASESORA
DOLLY MARCELA ZAPATA
Fisioterapeuta

HIGIENE POSTURAL



MALA POSTURA

Cuando la columna presenta cifosis (tronco inclinado) tiene el riesgo de sufrir lesiones en diferentes partes del cuerpo porque sobrecarga otras zonas corporales; su vientre empieza a verse abultado, pues con la mala postura debilita los músculos del abdomen, ocasiona más dolores y refleja una imagen corporal deteriorada.

LO CORRECTO

La higiene postural y la ergonomía le enseñan a disminuir la carga que soporta la espalda. Determine cuál es la postura que debe mantener por más tiempo y asesórese sobre cuáles son los ejercicios adecuados. Es ideal una rutina equilibrada que integre acondicionamiento físico, control del peso, estiramiento y ejercicios aeróbicos de bajo impacto, lo que depende del tipo de dolor de la persona. Evite permanecer por mucho tiempo en la misma posición y haga pausas activas.

33

VERTEBRAS INTEGRAN LA COLUMNA VERTEBRAL



Clínica de
Oftalmología
de Cali S.A.



FEMTO Z8

*La tecnología láser
más avanzada!*

- Corrección de Miopía, Hipermetropía y Astigmatismo.
- Tratamiento para la Presbicia.
- Cirugía de Catarata Asistida por Láser.
 - Cirugía para Queratocono.
 - Trasplante de Córnea.

**Disponibile en Colombia
únicamente en nuestra Clínica.**



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



 @clinicaofta

(CON TU CUERPO
para ellas)

DELE BUEN USO A LOS PROTECTORES Y JABONES ÍNTIMOS

ASESORA GLORIA INÉS LOPERA, Ginecóloga

El óptimo manejo de estos elementos le proporciona a la mujer una buena higiene íntima, en especial con la llegada del ciclo menstrual.

Restringir el uso de protectores diarios y jabones íntimos en mujeres no es la solución más cierta si lo que se busca es evitar infecciones vaginales y urinarias. Lo que recomienda la ginecóloga Gloria Inés Lopera es darle el uso adecuado a estos elementos para evitar complicaciones en la zona íntima.

En el primer caso recomienda los protectores antialérgicos, de algodón, respirables, sin químicos, colores, mallas sintéticas ni perfumes y el cambio de estos, al menos, tres veces en el día. El mismo hábito deben tomarse con las toallas higiénicas y tampones.

“Lo malo no son los protectores, es cómo se usan. Hay personas que se lo dejan todo el día, entonces se puede prestar para acumular bacterias. Además, con el uso del protector la ropa interior se mantiene más limpia, pues en ella también se almacenan gérmenes”, explicó la profesional.

La secreción vaginal, la sudoración, la actividad física y el tipo de ropa que se utiliza también influyen en la frecuencia con la que debe remplazarlo, pues el exceso de humedad hace sentir la piel incómoda en esta parte del cuerpo.

Con respecto a los jabones íntimos, por su parte, Lopera indica que las duchas vaginales mal realizadas alteran el pH de esta zona del cuerpo. “En el mercado hay muchos jabones íntimos comerciales que uno no sabe qué contienen, entonces aquí es clave asesorarse con su ginecólogo sobre cuál usar,

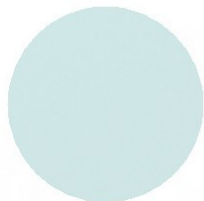
pues los componentes también pueden afectar o irritar a la persona. Lo ideal, de igual manera, es que sea neutro y su uso es más recomendable para quienes son alérgicas al jabón de tocador”, agregó la especialista.

AFECTA EL CURSO NORMAL

El pH, que significa potencial de Hidrógeno, es el grado de la acidez normal de la vagina, que se modifica de acuerdo con la etapa en la que se encuentre la mujer, ya que cambia a lo largo de la vida, incluso de forma transitoria en cada menstruación. Si este se altera es posible que revele una infección como la micosis, que está asociada a molestias vaginales como irritación, picazón, dolor en la vulva y dolor al miccionar, lo que modifica a su vez el equilibrio de la flora bacteriana vaginal.

Es así, entonces, como determinados hábitos o situaciones, como una higiene íntima inadecuada, ropa muy ajustada o interiores de material sintético pueden desencadenar alergias, infecciones y enfermedades en la vagina. Así que tome medidas preventivas y estudie los factores de riesgo para evitar la aparición de bacterias y hongos.

“Cuando empieza el ciclo menstrual se pueden usar esos elementos para la higiene, las niñas no necesitan por este motivo jabones íntimos ni protectores”, concluyó la experta •



18 y 36

AÑOS SON LAS EDADES MÁS PROPENSAS EN QUE LAS MUJERES SUFREN INFECCIONES VAGINALES CAUSADAS POR HONGOS.

75%

DE LAS MUJERES EN EL MUNDO SE ESTIMA QUE SUFRE CANDIDIASIS VAGINAL AL MENOS UNA VEZ EN SU VIDA DURANTE SU EDAD REPRODUCTIVA.



INDICADORES DE INFECCIONES

Consulte a su ginecólogo si presenta algunos de estos síntomas:

- ▶ Flujo vaginal de olor fuerte
- ▶ Picazón en el área vaginal
- ▶ Ardor al orinar
- ▶ Dolor e irritación vaginal
- ▶ Molestias a la hora de mantener relaciones sexuales
- ▶ Resequedad vaginal
- ▶ Cambios en el color del flujo

LAS MÁS COMUNES

- ▶ **VAGINITIS O CANDIDIASIS:** infección micótica que ocurre cuando hay sobrecrecimiento del hongo llamado cándida, que siempre está en el organismo en pequeñas cantidades, pero que al alterarse el pH, se multiplica.
- ▶ **VAGINOSIS O GARDNERELLA:** se produce por el crecimiento excesivo de la bacteria anaeróbica (vive y crece sin oxígeno) del organismo Gardnerella, el cual se encuentra normalmente en la vagina, pero se altera cuando esta zona no puede transpirar.

PARA UNA BUENA HIGIENE VAGINAL

- ▶ Séquese bien después de bañar o usar el baño
- ▶ Procure que su toalla de baño sea de uso exclusivo
- ▶ Lave la ropa interior a mano y con un jabón suave, evite llevarlo a la lavadora con el resto de la ropa
- ▶ Use interiores de algodón y cerciórese de que no queden allí marcas del jabón o detergente

(CON TU CUERPO
por tu sonrisa)



¿QUÉ HACER CUANDO LOS DIENTES SE LESIONAN?

Aunque parecen casi tan fuertes como una piedra, los dientes también se lesionan. Cuando esto ocurre lo mejor es no dar tiempo a otras complicaciones.

ASESORA
CARMENZA MACÍAS.
Odontóloga, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.

“Una niña de nueve años se lanzó por un tobogán y al caer se golpeó un diente y este se le cayó a la piscina”.

Su madre logró cogerlo y lo mantuvo en leche durante seis horas. El odontólogo se lo reimplantó, pero debido a la demora para recibir atención odontológica, a los 15 años se le reabsorbió (redujo) la raíz y le hicieron un implante a los 21 años.

Dientes fracturados, luxados (flojos), dentro o fuera del alveolo y con cambio de color son casos que pueden presentarse. Carmenza Macías, odontóloga especializada en odontopediatría, afirmó que esta situación se da en hombres adolescentes y adultos jóvenes debido, en su mayoría, a golpes en prácticas deportivas, accidentes de tránsito y sucesos de violencia.

Los niños también son propensos porque tienen la tendencia a caerse debido a su proceso de aprender a caminar, y realizan juegos que implican correr y saltar.

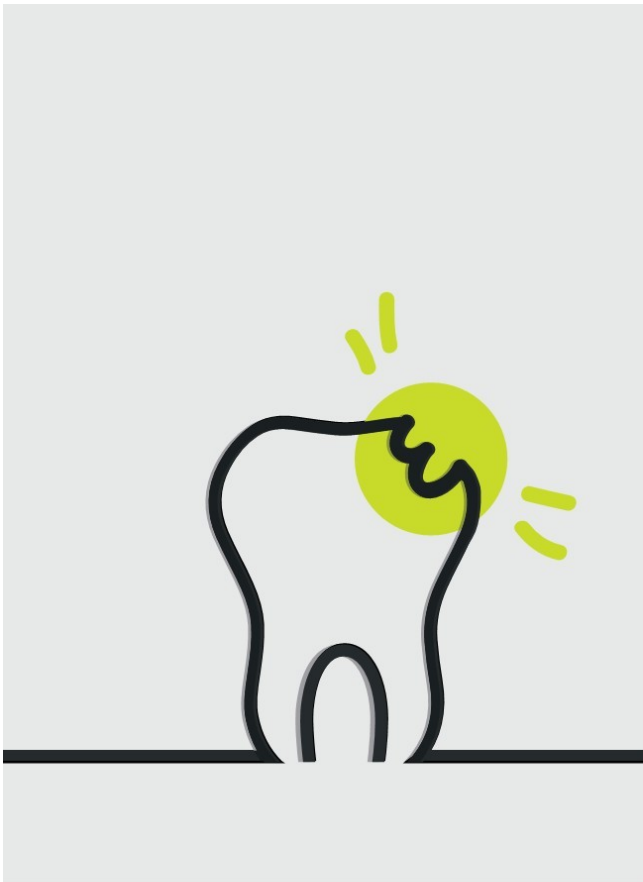
Las fracturas de los dientes son variadas, pueden ser pequeñas y presentarse en

la corona, ya bien sea en el esmalte o la dentina, en estas situaciones se restauran con resina. Cuando un diente se astilla no se debe tocar, tampoco comer alimentos fríos o calientes y se debe acudir lo más pronto al odontólogo.

Cuando la fractura involucra el nervio, se debe realizar un tratamiento de conductos (se saca el nervio, se limpia el conducto y se rellena con un material), y luego se restaura la corona con resina o, dependiendo del tamaño de la fractura, con una corona completa.

Puede ocurrir que los dientes cambien de color (amarillo, café, gris o negro), según Carmenza Macías, esto es debido a que el nervio se muere por el golpe y se mancha la corona con pigmentos de sangre, entonces después de hacerse el tratamiento, se debe realizar el blanqueamiento y la restauración.

Cuando la fractura se produce a nivel de la raíz, por lo general, se presenta pérdida del diente. Hay que realizar la exodon-



cia (sacar el diente) y realizar un implante.
 Otra situación que puede suceder es que el diente se luxe (se afloje) dentro del alveolo por lo que debe realizarse un control odontológico mensual durante un año para cerciorarse de que el nervio no esté afectado.

ATENCIÓN ESPECIAL

Cuando se presenta movilidad excesiva del diente, el odontólogo realiza una ferulización (fijarlo con resina a los dientes de los lados durante dos semanas). El paciente debe tener cuidados especiales para proteger el diente: dieta blanda, no cerrar fuerte la boca, evitar golpearlo o empujarlo con la lengua.

Otra situación que puede ocurrir es que el diente con el golpe o trauma se introduzca en el alveolo, en estos casos se debe esperar a que erupcione poco a poco, de manera espontánea. También puede pasar lo contrario, que el diente se salga completamente del alveolo, en este

CRECE EL ALMA DEL HOSPITAL PARA DAR VIDA A MUCHOS MÁS SUEÑOS

Mayo de 2016
 VIU S.A. SuperSalud

Próximamente iniciamos con la Consulta Institucional en el piso 10 de la Torre A.

Más espacio para ti, más espacio para todos.



EL HOSPITAL CON ALMA
Pablo Tobón Uribe

CRECEMOS PARA SERVIRTE MEJOR

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

hptu.org.co

(CON TU CUERPO
por tu sonrisa)



MEDIDAS PREVENTIVAS

- ▶ Las personas que practiquen deportes de contacto (choque) deben usar protectores bucales.
- ▶ Evite las peleas.
- ▶ Cuidese de consumir alimentos duros.
- ▶ Use siempre cinturón de seguridad.
- ▶ Los ancianos deben usar zapatos antideslizantes; para evitar caídas.
- ▶ Los adultos deben recomendarle a los niños que sean cuidadosos cuando corren.

Los hombres adolescentes y adultos jóvenes son los más propensos a sufrir lesiones en los dientes debido a prácticas deportivas, accidentes de tránsito y sucesos de violencia.

caso, Macías recomienda que hay que lavarlo con una solución estéril, intentar colocar el diente inmediatamente en el alveolo y en el caso de que no se pueda realizar esta maniobra se introduce en un vaso con leche o debajo de la lengua de la madre en caso de niños pequeños para mantenerlo con saliva y así favorecer que las células de la raíz se mantengan vivas mientras se llega al consultorio y el odontólogo lo reimplanta (volver a poner el diente en el alveolo).

Si se presenta la pérdida del diente, por-

que no se pudo reimplantar (hasta máximo dos horas después del incidente), hay que realizar un implante.

Por último, Carmenza Macías dijo que cuando los dientes son temporales (de leche) y se golpean puede ocurrir que estos se introduzcan dentro del alveolo, esto puede causar daños en los dientes permanentes o definitivos que se están formando, como moverlos o alterar su calcificación, y esto hace que luego erupcionen en una mala posición o con defectos en su formación ●

LESIONES EN LOS DIENTES



Dientes fracturados

Las principales causas son el hábito del bruxismo, apretar y rechinar los dientes, golpes y traumas.



Diente con cambio de color

Las causas son enfermedades congénitas, factores ambientales e infecciones.



Piloskin®

LÍNEA CAPILAR PARA CADA TIPO DE CABELLO

¿Cabellos desvitalizados?

línea capilar anticaspa y anticaída



Piloskin
Tratamiento Capilar Intensivo

Piloskin
Tónico Capilar

Piloskin
Anticaída Cabello Graso

Piloskin
Anticaspa y Anticaída

Piloskin
Anticaída Con BIOTINA Cabello Normal

Piloskin
Plus

Piloskin
Reparador Capilar

Piloskin
Acondicionador Anticaída

La mejor elección para tener un cabello saludable



Renovamos nuestra APP móvil para facilitarte la vida



VELLADO SUPERCLOUD

Comeva Medicina Prepagada está en tu dispositivo móvil, ahora con una imagen renovada, nuevas funcionalidades y acceso a los servicios especiales para usuarios de Coomeva Emergencia Médica.



Solicitar y consultar autorizaciones de órdenes médicas.



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



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



Servicios especiales para usuarios de CEM.



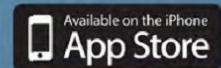
Para programar tu cita médica general.



Línea 01 8000 para asesoría en nutrición y psicología.



Información actualizada sobre números de atención de CEM.



Descarga la aplicación y disfruta todos sus beneficios.

Coomeva nos facilita la vida



52%

DE LOS HOMBRES
MAYORES SUFREN
PATRONES
RESPIRATORIOS
ANORMALES
DURANTE EL SUEÑO

CON TU MUNDO)



NO SOLO NUESTRO CUERPO SE BENEFICIA DE DORMIR ADECUADAMENTE, LA MENTE TAMBIÉN. ESTAS SON LAS VENTAJAS DE TENER UN SUEÑO REPARADOR

RETRASA LA PÉRDIDA DE MEMORIA

Problemas respiratorios como los ronquidos fuertes y la apnea de sueño pueden provocar que se acelere el deterioro de la memoria y el pensamiento.

MEJORA LA RESISTENCIA FÍSICA

Dormir bien hace que al siguiente día nos cansemos menos y rindamos de forma más efectiva al hacer ejercicio o practicar un deporte.

BUENA NOTICIA

Quienes son tratados con una máquina de respiración logran retrasar el deterioro mental a casi la misma edad de quienes no padecen trastornos respiratorios.



PUNTO DE VISTA DE UNA EXPERTA:

SIN MIEDO A HABLAR DE MASTURBACIÓN

Propiciar espacios de diálogo familiar sobre el tema del sexo es importante, en especial con hijos adolescentes.

La sexóloga Flavia Dos Santos, comparte su punto de vista sobre este tema.

Este es uno de esos temas sobre los que hay que hablar en familia. La masturbación es parte de la sexualidad y del proceso de crecimiento, por ello es importante propiciar momentos para generar conversaciones inspiradoras con los hijos en las que se dé importancia el concepto de privacidad y la necesidad de vivir la vida con equilibrio. Coomeva Medicina Prepagada invitó a la reconocida sexóloga brasileña Flavia Dos Santos para conocer su punto de vista sobre este tema.

¿QUÉ PAPEL JUEGA LA MASTURBACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA SEXUALIDAD?

“Es parte del desarrollo de todo ser humano. Es una forma de autoconocimiento. El 98 % de las mujeres anorgásmicas nunca se han masturbado, no

conocen su clitoris y tampoco saben cuánto estímulo necesitan para tener placer. Por su parte, los hombres que sufren de eyaculación precoz, la gran mayoría, se debe a una mala práctica de la masturbación al no permitirse reconocer la urgencia eyaculatoria y aprender a controlar su orgasmo. La masturbación es equivalente al gatear en el sexo. Uno no puede lanzarse a caminar sin antes pasar por el gateo, que equivale a ese momento de explorar y de aprender sobre el cuerpo para entonces compartir así su momento íntimo con otra persona”.

¿CÓMO SE MANIFIESTA EN LA ADOLESCENCIA?

“Durante esta etapa, las hormonas están presentes y hay una necesidad de tocar el cuerpo. Tenemos más de 8 mil ramifica-

LA PERSPECTIVA DE FLAVIA DOS SANTOS

Luego de formarse como psicóloga en su país natal, Brasil y complementar sus estudios en sexología y comportamientos adictivos en Italia, Flavia Dos Santos llegó a nuestro país para quedarse. Gracias a su participación en destacados programas de televisión y radio nacional, la sexóloga brasilera es hoy una de las más reconocidas consejeras sexuales en Colombia.

En su carrera también se destacan sus dos publicaciones: *Sexo sin misterio*, una invitación a abordar la sexualidad desde una mirada libre de prejuicios, culpas y falsas creencias, y *¿Qué hago con el sexo?*, una recopilación de testimonios de pacientes y televidentes alrededor de sus dudas o tabúes acerca de la sexualidad.



ciones nerviosas en todo el organismo y es normal que exista la curiosidad e interés de sentir las sensaciones cuando es tocado, o se toca en partes del cuerpo que le provocan placer. El error está en prohibir o castigar a los hijos, en tratar el tema de la masturbación como algo 'malo'. No hay que enseñarles a hacerlo; sino más bien normalizar el tema, hablar sobre ello, decirles que pueden sentir placer, pero es preciso aprovechar para hablar sobre el concepto de privacidad. Es decir, no es una práctica para hacer en las calles, sino que es un momento privado para descubrir el propio cuerpo”.

EXISTEN MUCHOS MITOS FRENTE A ESTE TEMA, ¿QUÉ OPINA SOBRE ESTO?

“Todos los seres humanos, yo diría, que en un 99 % se masturban. Esto no enferma, no enloquece, no salen granos ni pelos, todo

PROlab 40 Años

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

DOMICILIOS

“Pensando en tu comodidad y facilidad ahora contamos con servicio de toma de muestras a domicilio.
Con gusto te atenderemos en tu casa u oficina.
Para solicitarlo marca **5166740 opción 1**.
Atendemos pacientes de medicina prepagada y pólizas de salud”

📍 Sede Principal:

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

VIGILADO Supersalud
Unidad de Atención al Consumidor - UNADIC - Bogotá, D.C.
Unidad Gestora Nacional de EVIDIPOS



📍 Otras Sedes

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



contacto@prolab.com.co



PBX: 516 67 40



www.prolab.com.co

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



Aunque para muchos no sea una situación cómoda, hablar con los hijos adolescentes sobre la masturbación es la opción más sana para manejar lo mejor posible esta etapa clave de sus vidas.

ello son mitos que vienen desde la época del medioevo, cuando la Iglesia prohibía todas las prácticas sexuales que no llevaran a la reproducción, entre ellas la masturbación, que era considerada pecaminosa, sucia. No se consigue borrar del imaginario colectivo personas quemadas, condenadas o ahorcadas por esto.

Otro mito es pensar que la persona va a preferir masturbarse que tener una relación amorosa. Nadie deja de tener interacciones reales por tener amigos virtuales. La peor palabra que se puede utilizar para referirse a esto es 'anormal', y para nada hay que utilizarla, y desafortunadamente muchos papás emplean esta etiqueta”.

¿CÓMO DEBEN ASUMIR ESTE TEMA LOS PADRES?

“Los padres súperprotectores son los que crían a quienes terminan siendo los adultos más mentirosos. Uno tiene que confrontar sus propios miedos y angustias y tratar de no transferirlos a los hijos. Es importante que cuestione qué es lo que tanto le da miedo, lo que le pasó en su adolescencia para darle a ellos la libertad de explorar el mundo, pero libertad con límites y con amor. Uno no tiene que ser sobreprotector pero tampoco tan abierto y descuidado de sus hijos”.

¿HAY DIFERENCIA AL HABLAR CON LOS HIJOS E HIJAS?

“En la tarea de educar hay que considerar a los hombres y las mujeres por igual. El deseo sexual es igual en ambos sexos, no hay tal cosa como que hombres tengan más deseo o tengan más necesidad de sexo; esto es una mentira. Cada persona tiene una necesidad de sexo distinta. Es una maldad tratar de prohibir el surgimiento de la sexualidad en una hija mujer por creer que las mujeres no tienen ese derecho. Todos somos iguales”.

¿CUÁNDO PUEDE RESULTAR EN UN HÁBITO PREOCUPANTE?

“En el momento en que se hace uso negativo de la masturbación, es decir, no se realiza como una forma de exploración del cuerpo ni por placer, sino que lo practica como un descargue emocional. Por ejemplo: los padres empiezan una pelea y el adolescente, muy angustiado, se encierra a masturbarse”.

¿QUÉ MENSAJE FINAL QUIERE COMPARTIR CON NUESTROS LECTORES?

“No hay que olvidar que esto es una práctica saludable, es cuestión de autoestima y de saber que la persona es capaz de encontrar una gratificación con ella misma. La idea es sentirse empoderado con el cuerpo y cómo en la propia piel” •

CONSEJOS PARA PADRES

- 1 Puede iniciar por tocar el tema como si no fuera con él, hablando sobre la masturbación en general. Si accidentalmente descubre a su hijo masturbándose no se asuste ni lo enfrente, busque otro espacio para discutir sobre lo ocurrido, entendiendo que seguramente él es quien más avergonzado está.
- 2 Cuando hable directamente sobre el tema trátelo como algo normal. Ni la prohibición ni el castigo son el camino. La idea es que los hijos no lo sientan que es un tabú o un misterio sino que entiendan que se trata de algo natural, pero que ante todo es un acto privado.
- 3 En vez de crear más dudas y miedos en el adolescente, desmienta las creencias o teorías sobre posibles consecuencias que puedan haber escuchado. Finalmente respete su privacidad. El tiempo de entrar a su cuarto sin tocar la puerta tal vez haya terminado.

IMPORTANTE

Todos los hombres y mujeres tienen necesidades sexuales diferentes, por lo que sería valorativo indicar una frecuencia en la masturbación. Lo importante en el tema es que esta práctica no sea compulsiva (dejar de hacer otras cosas) ni exclusiva (no sentir placer con otras parejas), pues patológicamente estas sí tendrían consecuencias.



Este verano escápate a Aruba y disfruta eventos musicales, deportivos, de salud y bienestar. ¡Ven y recárgate de felicidad!



Junio 24, 25 y 26

Enrique Iglesias

Chino y Nacho,
Wisin, Gente de Zona,
Tito Nieves y
Destra Garcia.

HI-WINDS 2016

DEL 9 AL 18 DE JULIO

Competiciones emocionantes de windsurf y kitesurf se llevarán a cabo en Hadicurari Beach, cinco días de entretenimiento sin parar, fiestas en la playa, eventos y actividades. Visita es.aruba.com para más información.

CONSULTA A TU AGENTE DE VIAJES PREFERIDO
DIRECCIÓN DE TURISMO DE ARUBA

Bogotá: 7020257 • Línea Gratis: 018000 912782
arubacol@aruba.com     arubabonini



LOS VEGETARIANOS DEBEN EQUILIBRAR SU DIETA

RETO
saludable

Excluir la carne de la alimentación diaria es una opción, lo más importante es que se asesore de un nutricionista para que le recomiende sustitutos de los nutrientes que el organismo dejará de recibir.

ASESORA
BRIANA GÓMEZ
Nutricionista



Una dieta vegetariana bien llevada es posible, además es una opción saludable. El reto está en que sea constante si optó por este estilo alimenticio.

El proceso requiere de perseverancia, disciplina, tiempo, presupuesto y dedicación. “Se puede hacer una sustitución de la carne, siempre y cuando la persona se asesore de un nutricionista. Cuando se decide sacar la carne del menú hay que reemplazarla por alimentos que puedan suplir los que se está dejando de consumir: hierro, complejo B, vitamina B 12 y proteína”, explicó la nutricionista Briana Gómez Ramírez, especialista en Ciencias de los Alimentos. Advierte que las prácticas vegetarianas deben asumirse con calma, teniendo en cuenta que el cuerpo toma tiempo en adaptarse a la falta de ese grupo alimenticio.

ASÚMALO CON SERIEDAD

“A corto plazo la decisión puede traerle consecuencias como anemia y debilidad, todo depende de la cultura alimentaria. Se recomienda no retirar la carne de raíz, sino disminuir el tamaño de la porción poco a poco hasta que desaparezca del plato. Es una modificación paulatina”, agregó la especialista.

Las leguminosas, entonces, juegan un papel fundamental en la nutrición, pues lo recomendable para contrarrestar la falta de carne es aumentar el consumo diario de lentejas, frijoles, garbanzos, arvejas, soya, entre otras, así como de frutas, verduras, nueces y semillas. Integre también otros productos de origen animal como huevos, leche o queso.

“Cuando la persona no consume nada de origen animal porque es vegana, el tema es más complejo y debe considerar los suplementos de vitamina B12, hierro y calcio. Sin embargo, en cualquiera de los casos, vegetariano o vegano, es clave que conozca el tema y tome conciencia”, indicó la profesional.

Así que independientemente de la razón por la que hoy excluye la carne de la alimentación, recuerde que llevar una dieta inadecuada, desinformada e insuficiente ocasionará que su organismo, a largo plazo, le pase su cuenta de cobro ●

LAS DIETAS

Hay varios tipos: un ovolactovegetariano evita la carne, pero puede consumir huevos y productos lácteos. Un lactovegetariano evita la carne y los huevos y consume leche, queso y lácteos, y los veganos son vegetarianos estrictos que no eliminan los productos de origen animal.



LO QUE BRINDA LA CARNE

- ▶ **Proteínas:** repara y construye las estructuras del organismo.
- ▶ **Hierro:** participa en la producción de hemoglobina (componente principal de los glóbulos rojos), contribuye a la formación de las proteínas musculares y a la metabolización de ciertas enzimas del cuerpo.
- ▶ **Vitamina B 12:** forma glóbulos rojos en la sangre y hace mantenimiento del sistema nervioso central.
- ▶ **Zinc:** mantiene el estado de ánimo, la claridad mental, repara el sueño y los tejidos.
- ▶ **Fósforo:** aumenta los niveles de energía.

TENGA EN CUENTA

Alimentos de granos contienen proteína, aunque en menor cantidad y absorción por porción comparado con alimentos de origen animal. La calidad de esta proteína mejora cuando se integran cereal con legumbres.

APORTE

Las leguminosas son fuente natural de proteínas, vitaminas del grupo B y sus niveles de calcio son comparables a los de los productos lácteos.

ALMUERZO IDEAL

- ▶ Arroz con frijol (120 g)
- ▶ Champiñones en salsa blanca (110 g)
- ▶ Torta de lenteja (130 g)
- ▶ Ensalada de brócoli, maíz tierno, pimentón, queso y nueces (100 g de verduras, 30 g de queso y 30 g de nueces)
- ▶ Jugo de guayaba



EL SOL

PUEDE CURAR

ASESORA DUBBY CHARRIS ALVARADO.
Dermatóloga, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.

Los rayos de sol estimulan las defensas, alivian dolores y mejoran el ánimo. Sin embargo, la dosis debe ser controlada para evitar riesgos y aprovechar realmente sus propiedades.

La radiación solar le otorga grandes beneficios a la salud del ser humano. Los baños de sol, también conocidos como helioterapia, integran un tratamiento que regula la secreción hormonal, estimula la circulación sanguínea e inhibe el desarrollo de los gérmenes.

En dosis pequeñas y moderadas, con una duración promedio de diez minutos, los rayos ultravioleta le brindan diferentes beneficios al cuerpo humano. Si no se controlan, se pueden presentar consecuencias negativas como cáncer de piel o envejecimiento prematuro.

“Los baños de sol se utilizan desde hace muchos años para mejorar la salud de las personas. No significa acostarse todo el día bajo el sol. Se trata de aprovechar realmente sus propiedades”, señala la dermatóloga Dubby Charris Alvarado.

Esta terapia puede realizarse en cual-

quier lugar, preferiblemente durante días de clima templado y seco. Se debe usar protector solar, en caso de que la radiación sea muy fuerte.

Los baños de sol se pueden tomar a cualquier edad. Para las personas de la tercera edad, los beneficios son mayores, pues vigorizan el cuerpo humano, estimulan los mecanismos de defensa y mejoran notablemente las alteraciones circulatorias.

Para las mujeres en embarazo, esta terapia también es muy productiva, pues le aporta diversas vitaminas, entre ellas la D, que ayuda a regular la fijación del calcio y fósforo en el feto, vitales para la formación de sus huesos.

“Este tratamiento mejora la salud y calidad de vida de las personas, pero no se debe desarrollar entre las 11 de la mañana y las 2 de la tarde” aclara Dubby Charris Alvarado.



Enfermarse nunca es bueno

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



Nuestros servicios:

- Urgencias pediátricas y adultos
- Hospitalización Pediátrica y adulto
- Cirugía
- Unidad de Cuidado Intensivo
- Laboratorio Clínico
- Imágenes Diagnósticas



Urgencias

24
Horas



CLINICA VIP, para personas importantes como usted

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

www.mclinicavip.com

PRINCIPALES BENEFICIOS DEL SOL



PREVIENE ENFERMEDADES RENALES Y URINARIAS

Al activar la circulación de la sangre, el sol mejora el funcionamiento de los riñones y favorece la eliminación de líquidos. Mediante la intervención sobre la asimilación de los minerales, los rayos solares pueden prevenir la reaparición de cálculos.

TIENE ACCIÓN ANTIBACTERIAL

Bajo la acción de las radiaciones ultravioleta muchas bacterias pierden la capacidad de reproducirse, reducen su vitalidad y mueren. Cuando nos exponemos al sol, esta acción antibacteriana se produce directamente sobre la piel. Por otra parte, existe un efecto antibiótico indirecto porque la luz solar aumenta la cantidad de células inmunitarias en la sangre.



ES ANTIDEPRESIVO

La luz del sol resulta imprescindible en la regulación de la secreción de hormonas y neurotransmisores. Por eso, cuando escasea se multiplican las probabilidades de sufrir depresión, e incluso, pueden producirse desórdenes del estado de ánimo.

TAMBIÉN ANTIINFLAMATORIO

El sol estimula la circulación sanguínea y las terminaciones nerviosas de la piel, lo que produce un efecto analgésico. Los dolores musculares, debidos a contracturas o contusiones, y las inflamaciones superficiales pueden ser aliviadas gracias a la helioterapia.



COMBATE LAS AFECCIONES DE LA PIEL

La helioterapia podría tener beneficios sobre ciertas clases de acné e impurezas de la piel. En otras enfermedades más complejas, como el eccema, la psoriasis o las heridas que no cicatrizan, está indicada como tratamiento complementario con control médico •

N°1
para el tratamiento
de cicatrices y estrías
en 20 países



“Una amiga me recomendó utilizar Bio-Oil para unas cicatrices que tengo de una herida que me hice en mayo del año pasado; lo he estado usando y me encanta! Lo aplico en mis cicatrices, estrías y en mi rostro, y tengo que admitir que este producto es espectacular! Me gusta tanto que se lo recomendé a mi mamá y a mis tías, y ellas también lo están usando. Voy a seguir utilizando Bio-Oil ahora y siempre. Gracias por crear un producto tan maravilloso como este.” Roxanne Peniche

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

(CON TU MUNDO
tenga en cuenta)

CUÍDESE DE LOS EMBUTIDOS

Evite el consumo excesivo de alimentos procesados. Es preferible optar por los productos frescos y preparaciones naturales.

ASESORA GLORIA ABAD VÉLEZ.
Nutricionista, adscrita a Coomeva Medicina Prepagada.



Tal vez usted sea de las personas a la que les encantan los embutidos y probablemente lo que le parece rico es ese sabor salado que tienen la mayoría de estos productos. Sin embargo, es precisamente esa manipulación que sufren estos alimentos, la que los puede hacer peligrosos para la salud humana cuando se consumen en exceso. Por eso, aunque puede seguir disfrutando de ellos, tenga cuidado de no hacerlos parte de su dieta diaria.

Una clasificación realizada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en octubre de 2015, declaró que existe suficiente evidencia de que las carnes procesadas (entre ellas, los embutidos) son cancerígenas para la especie humana; es decir, aquellas carnes que han sido transformadas para mejorar su sabor o su tiempo de conservación. Preparaciones procesadas como la tocineta, las salchichas, los salamis y jamones, carne seca, en

conserva y cualquiera que haya sido ahumada, curada o a la que se le agregan sal o preservantes, se incluyen en este listado.

¿CÓMO AFECTAN LA SALUD?

El riesgo con las carnes procesadas está en la cantidad de carne consumida. Según afirma la nutricionista Gloria Abad Vélez, “un estudio muestra que la ingesta de más de 20 gramos diarios de carnes procesadas como los embutidos, aumenta la mortalidad en un 3,3%, pero esta probabilidad es mayor mientras más se consumen este tipo de productos”.

Promediando la información de diez estudios diferentes que analizó el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC), se estima que una porción de 50 gramos de carne procesada en la dieta diaria de una persona incrementaría en cerca de un 18 % el riesgo de cáncer colorrectal. Asimismo, las últimas estima-

ciones entregadas por el Proyecto sobre la Carga Global de Enfermedad, le atribuyen a las dietas ricas en embutidos y carnes procesadas aproximadamente 34 mil muertes por cáncer anuales.

Pero más allá del cáncer, explica la nutricionista que la concentración de sodio en los embutidos es muy alta y esto afecta directamente la circulación, lo que puede convertirse en un detonante para quienes sufren de hipertensión, pues ocasiona que el estado de salud se agrave.

Para muchas personas, estos alimentos pueden ser deliciosos, sin embargo, su consumo elevado puede resultar siendo perjudicial para la salud en diversos niveles, no solo para quienes sufren de presión alta, sino también, porque puede dar pie a enfermedades que atacan las vías respiratorias y circulatorias debido a la cantidad de grasas saturadas y componentes adicionales que se convierten en poco saludables.



FUNDACIÓN VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Porque queremos estar **MÁS CERCA DE TI**



velado Supersalud
FUNDACIÓN VALLE DEL LILI

Tomarse una muestra de laboratorio será una experiencia más agradable para ti y tus hijos.

Muy pronto, nueva sede del Laboratorio de la Fundación Valle del Lili ambientada para niños y cómoda para toda la familia.

Centenario Centro Comercial • Av 4N #7N-46 - Segundo piso

Para mayor información comunicarse al 331 9090 Ext. 3312 o visita nuestra página web www.valledellili.org/sedecentenario



CLASES DE EMBUTIDOS

Los embutidos se dividen en diferentes clases dependiendo de su preparación:

- ▶ Frescos
- ▶ Secos y semisecos
- ▶ Cocidos
- ▶ Ahumados no cocidos
- ▶ Ahumados cocidos
- ▶ Los realizados mediante carne ya cocida.

La mayoría de ellos se sirven fríos, aunque algunos también pueden consumirse preparados en alguna receta.

El consumo de este tipo de alimentos debe ser moderado, pues algunos de sus componentes favorecen la aparición de tumores y cáncer.

AUMENTAR LOS CUIDADOS

Las conclusiones de la OMS no quieren decir que haya que eliminar por completo las carnes procesadas y embutidos de nuestras dietas. El uso debido depende de cada organismo y los riesgos asociados que este tenga.

Sin embargo, el problema principal está en los excesos, por eso el llamado es a hacer un consumo moderado de este

tipo de alimentos. Lo recomendable según dice Abad, es que se haga una vez por semana y con una porción que no supere los 60 gramos, pues entre mayores sean las cantidades, mayor será el riesgo de una enfermedad. Un ejemplo sería una salchicha tipo vienesa, o poco más de una lonja de jamón cocido por semana.

Sumando a esto, es importante mante-

ner unos hábitos de vida saludables que incluya un plan de actividad física y una dieta balanceada.

Se sugiere mantener un plan de alimentación en donde se prefieran productos frescos y naturales como leche y derivados; carnes de pollo, pescado, res o cerdo; verduras y frutas frescas; harinas integrales; leguminosas; tubérculos; granos y aceites de buena calidad ●



RECOMENDACIÓN

Para evitar el consumo de alimentos muy elaborados industrialmente, como el caso de los embutidos, es necesario tomar conciencia del daño que causen en el organismo y buscar opciones de preparaciones saludables y prácticas como carnes al horno, cocidas, asadas, en rollos y condimentadas con hierbas naturales.





DONAR SANGRE ES UN ACTO DE GENEROSIDAD

Generar conciencia es el objetivo del Día Mundial del Donante de Sangre, que se celebra cada 14 de junio y aspira a salvar vidas.

FUENTE: Organización Mundial de la Salud

5 a 7

LITROS DE SANGRE CONTIENE SU ORGANISMO, DEPENDIENDO DE LA EDAD, LO QUE REPRESENTA UN 7,7% DEL PESO CORPORAL.

TOME CONCIENCIA

Donar oxigena su organismo y le ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares. No lo debilita, tampoco afecta su peso corporal ni le toma una mañana o tarde, ya que la extracción de sangre dura en promedio unos 15 minutos.



TRES FUNCIONES VITALES

Con una donación podría salvar tres vidas. ¿Por qué? La sangre está constituida en un 55 % de plasma, 43 % de glóbulos rojos y en una menor proporción de plaquetas. Así, se puede aprovechar cada componente en tres personas diferentes. Lo que significa que, además de usarse para transfusión, sirve para coagular o estancar heridas y regenerar y nutrir la piel.

50

KILOS ES EL PESO MÍNIMO QUE SE NECESITA PARA DONAR SANGRE. OTRO REQUISITO ES TENER ENTRE 18 Y 65 AÑOS DE EDAD.

(TEN EN CUENTA)

Basta con que entre el uno y el tres por ciento de la población de una nación donde sangre para que el país tenga suficiente.

La donación de sangre favorece a mujeres con complicaciones obstétricas o embarazos ectópicos después del parto.

El primer banco para realizar transfusiones de sangre fue abierto en Chicago, en 1936. Cada país promueve sus programas de captación.

3mil

MILLONES DE DESCARGAS DE APPS DE SALUD SE HICIERON DURANTE 2015

CONTIGO



M-HEALTH: MEDICINA AL ALCANCE DE LA MANO

MÁS QUE SMARTPHONES

Si bien hoy los celulares son los protagonistas de la m-Health, cada vez más otros dispositivos como relojes y pulseras inteligentes están ganando terreno.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Las apps de este tipo son las indicadas para establecer rutinas y hábitos saludables, así como para recordarnos la periodicidad y frecuencia óptimas.

APPS EN SERVICIOS DE SALUD

El mayor desarrollo se está dando en aplicaciones de diagnóstico, seguimiento a pacientes crónicos e interacción con personal médico. La app de Coomeva es un ejemplo de este tipo de aplicaciones, desde la cual se puede acceder a los servicios de salud en medicina prepagada.



El Ministro de Salud Pública, Desarrollo Social y Trabajo de San Martín, Emil Lee, visitó Cali, Bogotá y Medellín para conocer en persona la atención que Coomeva Medicina Prepagada ofrece a sus conciudadanos.

Desde hace más de 20 años Coomeva Medicina Prepagada extiende su vocación de servicio y cuidado de la salud a los mercados internacionales. Nuestra empresa celebra desde entonces convenios con países como Curazao, San Martín, Islas Bes (Bonaire, Saba, San Eustaquio), Trinidad y Tobago, entre otros del Caribe y los Estados Unidos, y les ofrece planes de atención en salud de alta complejidad en instituciones de salud de alta calidad técnica y profesional en Colombia.

El Ministro de Salud Pública, Desarrollo Social y Trabajo de San Martín, Emil Lee, realizó en abril pasado una visita a Cali, Bogotá y Medellín para conocer en persona los servicios, infraestructura hospitalaria y servicio de conserjería en la atención que Coomeva Medicina Prepagada ofrece a sus conciu-

dadanos. Durante su recorrido, Lee visitó clínicas, hoteles, el centro internacional de Coomeva en cada ciudad, dialogó con personal médico y experimentó el acompañamiento y servicio que recibieron cerca de 500 ciudadanos de San Martín que visitaron el país durante el 2015.

EXPERIENCIA COMO PACIENTE

“Las instrucciones que di a Coomeva fueron que quería ser tratado como un paciente de SZV (Seguro Social de San Martín). Quería experimentar exactamente lo que nuestras personas sienten cuando son referidas a Colombia, cómo es el transporte terrestre, los hoteles, los servicios médicos”, dijo el funcionario. Tras su experiencia, el Ministro expresó su satisfacción con la atención y servicios recibidos: “Coomeva fue muy profesional, transparente y me proporcionó toda la

información que había solicitado. Su calidad de la atención me parece excelente, muchos de sus hospitales tienen acreditación internacional, y muchos de sus médicos están capacitados internacionalmente. En general, mi experiencia fue muy positiva”, expresó.

Al finalizar su visita, Emil Lee resaltó la capacidad que tiene Coomeva Medicina Prepagada para tratar la salud de su comunidad y advirtió, igualmente, algunos aspectos por mejorar que serán foco de trabajo conjunto en el corto plazo.

De esta manera, Coomeva Medicina Prepagada logra cautivar mercados internacionales y trascender con sus altos estándares de calidad, así como por sus completos planes voluntarios, confirmando una vez más que Colombia es un destino ideal para el turismo y el cuidado de la salud de manera integral •



VICILADO Supersalud

Estar rodeado de familiares y amigos en el calor y comodidad de tu hogar puede ayudar a una pronta recuperación. Con **Hospital en Casa** recibes servicios especializados para el cuidado de tu salud ahorrando tiempo y dinero.

Pregúntale a tu médico por Hospital en Casa.

Conoce nuestros servicios:

- Extensión **hospitalaria** • Terapias de **rehabilitación** • Clínica de **heridas**
- Suministro de **medicamentos, insumos, dispositivos y equipos biomédicos**
- Cuidado del **paciente crónico** • Ventilación **mecánica**
- Cuidado **paliativo** • Nutrición y dietética

Ingresar a nuestra página web **www.hospitalencasa.com.co** o comuníquese a nuestras líneas de atención:

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

Encuentra nuestras sedes en:

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

Hospital 
en CASA
Tan confiable como en la clínica



COOMEVA MEDICINA PREPAGADA LUCHA CONTRA LAS CARIES DE LOS NIÑOS

En el Mes del Niño, nuestra entidad promovió una jornada de aplicación del barniz de flúor para la buena salud de los dientes.

Durante el Mes del Niño, Coomeva Medicina Prepagada realizó una campaña en beneficio del fortalecimiento dental de aquellos pequeños que frecuentaron las Unidades Integrales en Salud de siete ciudades del país.

En total fueron 124 los niños afiliados al programa Dental Élite, quienes a finales de abril disfrutaron de la jornada de aplicación de barniz de flúor en nueve unidades de atención Sinergia del país: UIS Cacique en Bucaramanga, Cali Norte, Cali Unicentro, Palmira, Pereira, Armenia, Bogotá, Medellín Laureles y Medellín Poblado.

PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN

El barniz de flúor es una capa protectora que se aplica sobre los dientes a fin de prevenir la caries o detenerla en sus fases iniciales. La pintura de este barniz es una sustancia pegajosa, de modo que cuando se aplica se adhie-

re a los dientes con facilidad y hace que el esmalte dental sea más fuerte. Es un proceso rápido e indoloro.

La jornada tuvo el acompañamiento educativo de Colgate Palmolive, que junto a Coomeva Medicina Prepagada integran la "Alianza por un Futuro Libre de Caries". Durante este día se proyectó, además, la película del Dr. Muelitas a todos los asistentes con el fin de reforzar la importancia de la correcta higiene oral y el momento fue animado por recreacionistas y pintucaritas.

Adicionalmente, los niños que asistieron a las UIS para otros servicios, como cita pediátrica o vacunación, también disfrutaron de actividades recreativas, entre ellas la proyección de la misma película y recibieron un obsequio del programa Dental Élite (colores, cuadernillo para colorear y bombas) acompañado de una charla de educación preventiva sobre el cuidado de sus dientes.



No pierdas tu independencia y seguridad.



TENA PANTS es ropa interior absorbente para hombres y mujeres activos, diseñada especialmente para el manejo de la incontinencia moderada a fuerte. Es total seguridad y comodidad porque se ve y se siente como ropa interior. ¡ENSÁYALOS! www.TENA.com.co

TEWA1

COMPLEMENTA EL CUIDADO DEL ADULTO CON



Crema de Barrera
TENA Zinc Cream



PRODUCTOS DE HIGIENE



ACOMPÑE A LOS PEQUEÑOS EN LA APLICACIÓN DEL BARNIZ DE FLÚOR

Es importante hacer de este procedimiento un acontecimiento feliz para sus hijos, porque es indoloro y rápido. Recuerde que es una capa protectora, que previene la aparición de caries dental en el futuro.



ANTES

- ▶ Los niños deben comer y beber algo antes de recibir la aplicación del barniz de flúor.
- ▶ Deben cepillarse sus dientes antes de la aplicación del barniz de flúor, que no tiene mal sabor.

DESPUÉS

- ▶ Evite que los niños consuman alimentos en las siguientes dos a cuatro horas de la aplicación.
- ▶ No les ofrezca alimentos duros ni pegajosos, como dulces o gomas de mascar.
- ▶ Evite realizar cepillado o el uso de crema dental hasta el siguiente día a la aplicación del barniz.
- ▶ Procure no cepillar más de lo normal para eliminar un leve color amarillo que puede resultar de la aplicación del barniz, dado que irá desapareciendo progresivamente.
- ▶ Llevar a los menores cada seis meses a controles de odontología para recibir orientaciones sobre el cuidado bucal y en caso necesario identificar oportunamente condiciones de riesgo e intervenirlas de forma temprana ●



BENEFICIOS DEL PROGRAMA DENTAL ÉLITE



- ▶ Privilegio de elegir entre una amplia red de profesionales en todo el país y consulta directa con especialistas.



- ▶ Tranquilidad de estar protegido ante la necesidad de nuevos tratamientos y accidentes.



- ▶ Atención de urgencias odontológicas domiciliarias las 24 horas del día (aplica para Cali, Medellín, Barranquilla, Cartagena y Bogotá).



- ▶ Amplias coberturas como anestesia general en caso de accidente, frenilectomía, ortodoncia preventiva y correctiva sin límite de edad, cáncer oral, blanqueamiento dental, entre otros.



SOLICITA TUS AUTORIZACIONES MÉDICAS DESDE NUESTRA PÁGINA WEB

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

- Ingresa a medicinaprepagada.coomewa.com.co



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



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



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



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



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



Coomeva nos facilita la vida

 **Coomeva** | Medicina Prepagada

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



PRESTADORES NUEVOS

BOGOTÁ

Medicina Nuclear

Idime
Cra 14 127-11
Cons. 101
Teléfono: 3077171

Pruebas Audiológicas

Centro Audiológico
y Quirúrgico Del Country
Cra. 16 82 - 75 Cons. 301
Teléfono: 2179782

Densitometría

Siplas S.A
Calle 94 15 - 45
Teléfono: 5938393 Ext.100-104

Laboratorio Clínico

Siplas S.A
Cra 7 32-16 Local 117-118
Teléfono: 5938393 Ext.100-104

Mamografía

Siplas S.A
Calle 94 15 - 45
Teléfono: 5938393 Ext.100-104

CAMBIOS Y TRASLADOS

BOGOTÁ

Medicina Física y Rehabilitación

Mirian Carolina Held Ramírez
Calle 125 20-59 Cons. 305
Teléfono: 7041661

Medicina Biológica y Terapias Alternativas

Olga Lucía Acosta Medina
Calle 22B 66-46 Cons. 1120
Clínica Universitaria Colombia
Teléfono: 2202700 Ext.71144

Neurología

Francisco Bernal Cano
Cra 19 A 82-85 Cons. 613
Teléfono: 3214410288

Cirugía General Laparoscópica

Hector René Hazbon Nieto
Cra. 19 B 85-63 Cons. 201
Teléfono: 4975289

Cirugía General y Gastroenterología

Fabián Orlando Agudelo Varon
Calle 80 10-43 Cons. 307
Teléfono: 6104680

Pediatría

Jesús Hernando Castellanos M.
Cra. 19C 86-30 Cons.302
Edif. Dinamarca
Teléfono: 6160311

Neumología

Mario León García
Cra. 16 A 82-46 Cons. 408
Teléfono: 2961040

Cardiología Pediátrica

Lina María Caicedo Cuenca
Cra. 16 82-74 Cons. 402
Teléfono: 5559777

Medicina Familiar

Carlos Alberto Arango Villegas
Cra. 7 40-62 Cons. 704
Teléfono: 2455349

Cirugía Plástica

Manuel Augusto Solano Trujillo
Av 9 116-20 Cons. 301
Teléfono: 2152300 Ext. 1301

Ginecología y Obstetricia

Edgar Eduardo Ramírez Bojaca
Calle 50 8 - 24 Cons. 603
Teléfono: 3100730

Ortopedia y Traumatología

Francisco Linares Restrepo
Cra. 16 82 - 74 Cons. 614
Teléfono: 6919234

IBAGUÉ

Consulta Domiciliaria

Innovar Salud S.A.S
Cra 5 A 11-24 Ofic.201
Ed. Torre Empresarial
Teléfono: 3174280546

BUGA

Pediatría

Martha Arias Guatibonza
Calle 5 9 - 65
Teléfono: 2271033





SunFace®

PROTECCIÓN TOTAL Y EFECTIVA
PARA TODA LA FAMILIA

¿Te proteges
del SOL?



Protege a tu familia de los daños del sol

www.skindrug.com.co

Pharmadem & skindrug



La nueva Sede Principal del **Centro Médico Imbanaco** abrió sus puertas.

Gente y tecnología para seguir cuidando y preservando la Vida.

VEILEDADO SuperSalud
Programa de Aseguramiento Social Integral

REINVENTE



- **Sede Principal:** carrera 38 Bis No. 5B 2 - 04 • **Torre A:** carrera 38A No. 5A - 100
- **Torre B:** carrera 38A No. 5A - 109 • **Sede Ciudad Jardín:** calle 15A No. 103 - 20
- **Sede WTC Pacific Mall:** calle 36 Norte No. 6A - 65, piso 7 • **Conmutadores:** 682 1000 - 382 1000 - 518 6000
- www.imbanaco.com • Cali, Colombia