

# REVISTA Cooomeeva

*¡Feliz  
Navidad!*

En Febrero  
**2007**  
vote con su huella  
elección  
de Delegados

 **Cooomeeva**

Febrero 25 a 28  
8:00 a.m. a 6:00 p.m.  
FORNADA MONTAÑA

**¡Usted es responsable del presente  
y del futuro de su Cooperativa!**



# KALLEY

Electrodomésticos



➔ TV 21" Slim



➔ Discman KDMV35



➔ DVD 1200 + micrófono



➔ KMW 700ss



➔ Horno KWS 160 A



➔ BBQ 4BJPM



... Con **KALLEY**  
todo funciona mejor!

Llame gratis: **018000 524 065**





En esta navidad  
aproveche el convenio  
entre los Almacenes  
Gino Passcalli y Coomeva

Estrene y regale prendas de la mayor  
calidad, variedad en diseños, colores  
y texturas a precios de fábrica.



ALMACENES  
**Gino Passcalli**

Almacenes de fábrica en el país: \*Bogotá \*Pereira \*Armenia \*Manizales \*Villavicencio \*Girardot \*Ibagué  
\*Neiva \*Cartagena \*Barranquilla \*Santa Marta \*Valledupar \*Sincelejo \*Montería \*Medellín  
\*Cúcuta \*Bucaramanga \*Barrancabermeja \*Buga \*Tuluá \*Cali \*Ipiales





## Contenido

|                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Desde el Consejo. Instalación de la Asamblea General Extraordinaria                                         | 4  |
| Carta de Gerencia. Un año de gestión gerencial                                                              | 8  |
| Elecciones. Usted es responsable del presente y del futuro de su cooperativa                                | 12 |
| Coordenadas cooperativas. Actualice sus datos en <a href="http://www.coomeva.com.co">www.coomeva.com.co</a> | 14 |
| Gente Coomeva. Asociados destacados                                                                         | 16 |
| Belleza. Las famosas revelan sus 'tips' de belleza                                                          | 22 |
| Coomvenios. Valor agregado para nuestros asociados                                                          | 26 |
| Espíritu cooperativo. Curso de Inducción Cooperativa en Internet                                            | 28 |
| Notas y eventos                                                                                             | 29 |
| Publicaciones. Libros de nuestros asociados                                                                 | 32 |
| Salud. Ojo con la hipertensión                                                                              | 37 |
| Seguros. La cultura del Seguro en Colombia                                                                  | 38 |
| Turismo Coomeva. Si se le extravían las maletas, no pierda la cabeza                                        | 40 |
| Planes de viaje                                                                                             | 42 |
| Notas y eventos                                                                                             | 44 |
| Vacaciones. Playa, brisa y mar... a cuidar su piel                                                          | 48 |
| Regionales                                                                                                  | 50 |

**COOMEVA** es una organización cooperativa de profesionales y sus familias que se asocian para satisfacer necesidades comunes, mediante la producción y obtención de bienes y servicios y la generación de oportunidades para su desarrollo.

La **REVISTA COOMEVA** es una publicación bimestral dirigida a todos sus asociados y a sus familias.

Circulación nacional gratuita, 178 mil ejemplares  
Edición 67, noviembre - diciembre de 2006

### CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

Armando González Materón

Presidente

Carlos Mario Gaviria Quintero

Vicepresidente

Pilar Fernández Montes, Julio César Herrera Castañeda, Joaquín Jarava del Castillo, José Luis Méndez Hernández, Rodrigo Restrepo López, Luis María Tamayo Gómez, José Vicente Torres Osorio

### JUNTA DE VIGILANCIA

Diana Uribe Jiménez Presidenta

Juan Bautista Quiceno López Vicepresidente

Consuelo Becerra Castaño Secretaria

### GERENTE GENERAL CORPORATIVO

Alfredo Arana Velasco

### COMITÉ EDITORIAL

José Vicente Torres Osorio

Miembro Consejo de Administración

María Rita Valencia Molina

Directora Unidad de Gestión de Asociados

### DIRECCIÓN EDITORIAL

María Myra Hurtado Silva

Directora Corporativa de Comunicaciones y Relaciones Públicas

### EDICIÓN, PRODUCCIÓN Y COMERCIALIZACIÓN

**people  
MEDI**  
una división de People Marketing

### INFORMACIÓN COMERCIAL

Bogotá

Adriana González (300) 219 45 70 – 236 00 42  
[vgonzalez@peoplemarketing.com](mailto:vgonzalez@peoplemarketing.com)

Cali

Jamilet Martínez (311) 592 66 82  
[ymartinez@peoplemarketing.com](mailto:ymartinez@peoplemarketing.com)

### FOTOGRAFÍA PORTADA

Walter Gómez

### COOMEVA

Sede Nacional Avenida Pasoancho 57-50 Cali (Colombia)

Línea Nacional Gratuita 01 8000 110123.

En Cali 3181300

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

Las ofertas presentadas en esta edición no son responsabilidad de Coomeva o sus editores, corresponden exclusivamente a los anunciantes.



Una sonrisa perfecta...



Servicios  
Odontológicos  
Especializados

...Una Vida perfecta!

¡Nuevo en Colombia!

**ZOOM!**  
*Advanced  
Power*

Expertos en blanqueamiento  
y diseño de sonrisa



PBX: 315 7980 Cali

atendemos asociados en odontología general y salud oral



# Palabras de Instalación de la XVI Asamblea General Extraordinaria de Delegados



Por Armando González Materón (Md. MPh.),  
Presidente Consejo Administración  
COOMEVA

Hace poco más de un año estábamos enfrentando la mayor crisis en la historia de la Cooperativa, la cual podríamos denominar como una crisis de confianza ya que no comprometió la solvencia financiera, no obstante las pérdidas importantes en algunas de sus empresas. Si bien esta crisis afectó la imagen de nuestra organización, la recuperación no se hizo esperar como se ha podido demostrar con distintas mediciones de los índices de confianza, con el comportamiento de la actividad de ahorro y crédito, el crecimiento de usuarios en Coomeva EPS y la estabilidad de Coomeva Medicina Prepagada. Pero lo que sí es innegable es que esta crisis dejó grandes enseñanzas que la Cooperativa debe aprovechar y que deben ser base para garantizar un futuro promisorio y sin sobresaltos que permita a Coomeva producir valor para sus asociados y para la comunidad en general.

"A veces pareciera como si sólo hubiera dos estados de ser: auge o

descalabro. Cuando las cosas marchan bien, pareciera como si siempre fueran a estar bien. La gente llega a creer que puede triunfar en todo lo que se propone; las empresas conciben ambiciosas visiones de futuros innovadores. Cuando las cosas no marchan bien, pareciera como si siempre fueran a estar mal"<sup>(1)</sup>.

Esto último es lo que Coomeva ha experimentado durante todo este período, lo cual se reflejó en una pérdida de credibilidad y confianza que se manifestó en varias formas; una de ellas, el nombramiento de una comisión por parte de la Asamblea para que se encargue de presentarle a ésta un proyecto de reforma del estatuto que impida en el futuro caer en hechos como los que desencadenaron la crisis que afortunadamente se ha superado.

Es mi deber reconocer que la comisión cumplió fielmente con el encargo y su trabajo estuvo listo para ser presentado a la Asamblea Extraordinaria realizada el 29 de julio de 2006, lo cual no fue posible porque otros hechos de mayor importancia desplazaron la discusión para el día de hoy.

En la pasada Asamblea se aprobó que cuatro estamentos de la organización revisaran el proyecto de reforma del estatuto: La comisión nombrada por la Asamblea Ordinaria de este año, el Consejo de Administración, la Junta de Vigilancia y el Tribunal de Ética.

Esta tarea se cumplió y no obstante que no se logró llegar a un acuerdo total sobre el contenido de la reforma, sí se trabajó en los aspectos que gene-

ran mayor discusión y dificultad, como el objeto social, el régimen electoral, los conflictos de intereses, el régimen de inhabilidades e incompatibilidades y el régimen económico. En estos puntos se debe centrar gran parte de la discusión del día de hoy.

El objetivo primordial de esta Asamblea es salir con un estatuto que garantice un buen gobierno corporativo con dos objetivos fundamentales: Creación de valor para los asociados y distribución de ese valor en forma equitativa entre los distintos grupos de interés. Para garantizar lo anterior, el Consejo de Administración aprobó un Código de Buen Gobierno Corporativo que incluye los cuatro grupos de políticas: políticas del proceso de gobierno, políticas de fines, políticas de delegación Consejo - Gerencia y políticas de limitaciones a la Gerencia.

En relación con el objeto social, la propuesta de reforma propone en su Artículo 5 lo siguiente: Coomeva tiene como objeto general del acuerdo cooperativo, la autoprotección mutual y social de sus miembros y sus familias y la promoción de sus economías familiares y empresariales, con responsabilidad social empresarial.

Para lograr la autoprotección mutual y social Coomeva tiene tres servicios fundamentales: aportes sociales, fondos sociales (mutuales) y actividades financieras, las más importantes el ahorro y el crédito. Estos tres servicios han sido el pilar básico de Coomeva y lo que ha permitido su gran crecimiento y







desarrollo a través de la creación de varias empresas utilizando los aportes de los asociados. Son estos tres servicios los que apalancándose los unos con los otros nos han permitido sobrevivir a las distintas arremetidas que nos han hecho porque desafortunadamente ni el gobierno ni los entes que nos regulan y controlan han entendido el milagro que es Coomeva, concebido por Uriel Estrada y el grupo de fundadores.

No es posible que el gobierno ignore nuestra historia de éxito y nos conduzca a la especialización inexorable de nuestros dos servicios más importantes, los fondos sociales y la actividad financiera, dándonos la estocada final y de una vez por todas desapareciendo a Coomeva, al tener que competir con los grandes grupos financieros del país y con las más grandes aseguradoras, todos ellos fortalecidos a través de grandes fusiones que nos dejan sin ninguna posibilidad de competir.

Si se hicieron reformas al estatuto financiero para permitirnos la especialización de la actividad financiera que nos conduce inexorablemente al fracaso, también es posible hacer reformas para que nos autoricen prestar los servicios de solidaridad y la actividad financiera dentro de Coomeva, lo cual nos garantiza el éxito tal como ha sucedido hasta el momento. Al doctor José Elías Melo, Presidente de Megabanco, le oí esta expresión: "Si le va bien en la fiesta, ¿para qué se va de la fiesta?"

Para perpetuar nuestro modelo de éxito necesitamos crecer en asociados con la misma filosofía de que pequeños aportes permiten la creación y supervivencia de grandes empresas (Lo que es difícil para uno es fácil para muchos).

Para continuar siendo competitivos necesitamos crecer las captaciones a tasas superiores a las que ofrecen nuestros competidores, colocar la mayor parte de nuestros fondos en créditos a los asociados, con las tasas más bajas del mercado y lograr una edad promedio de asociados cercana a los 36 años.

Todo lo anterior es posible si logramos que esta Asamblea autorice la apertura total del vínculo que nos permita crecer en asociados a tasas superiores al 15% y llegar a los 500.000 asociados en los próximos 8 años. Podrían

ser asociados los usuarios de Coomeva Medicina Prepagada, de Coomeva EPS y de las otras empresas que prestan servicios a los denominados terceros. Realmente no es posible imaginarse lo que podría ser Coomeva con este número de asociados, con oficinas en todos los municipios del país en las que se da cumplimiento al sueño de nuestro fundador Uriel Estrada Calderón. El principal factor de desarrollo de los pueblos es la educación, que por sí sola es garantía del crecimiento económico de un país. Coomeva debe entender que abrir el vínculo la obligaría a asignar partidas presupuestales muy importantes para educar a los asociados en los principios

meva creen empresas que le permitan también al asociado crecer económicamente, sueño que hasta el momento no ha sido realizable.

Está en el país el padre del Banco de los Pobres, el Banco Grameen de Bangladesh, el señor Muhammad Yunus<sup>(2)</sup>, invitado por la Fundación Desafío Colombia. Este Banco nació en 1983 y no ha perdido plata por prestarles a los pobres. En 1995 el banco decidió no recibir más fondos de donantes. El Banco no toma dinero de los gobiernos ni de donaciones, los fondos son de sus depositantes. Hago un paréntesis, ¿qué tiene esto de distinto a Coomeva que no necesita fondos de donantes ni de gobiernos

**Para lograr la autoprotección mutual y social Coomeva tiene tres servicios fundamentales: aportes sociales, fondos sociales y actividades financieras.**

y valores del cooperativismo, cuya aplicación garantiza el éxito en todas las actividades que desarrolla la Cooperativa y en las que emprenda en el futuro.

Coomeva no tiene ningún inconveniente en seguir creando empresas, siempre y cuando estas sean productivas y competitivas frente al mercado y le retornen beneficios a todo el colectivo de asociados. Las empresas no están generando valor económico agregado, aunque sí están generando un gran valor social. La no generación de valor económico va en contra de la filosofía misma de crear ambos valores para los asociados.

Pero más importante que la creación de empresas por Coomeva, es que los asociados con ayuda de Coomeva creen empresas que le permitan

utiliza los fondos (aportes sociales, fondos sociales, captaciones) de sus depositantes, que son sus asociados?

Alrededor de 6,5 millones de personas tienen algún crédito con el Banco Grameen. La banca tradicional exige un arrume de papeles para prestar. La fórmula del éxito es hacer todo lo contrario a lo que hacen usualmente los bancos del común -en materia de papeleo, trámites, procesos de aprobación, exigencias de deudores etc.- No son dignos del respeto de la gente porque en realidad no le sirven a la gran mayoría de las personas. Los bancos tradicionales están atrapados en sus paradigmas, creen equivocadamente que los pobres -que son las dos terceras partes de la población del mundo- no son sujetos de crédito

**El principal factor de desarrollo de los pueblos es la educación, que por sí sola es garantía del crecimiento económico de un país.**





to porque supuestamente representan un riesgo y un costo demasiado elevado. Pero en el Grameen el préstamo promedio es de \$130 dólares, y para los indigentes presta montos de \$12 dólares. El banco tiene 2.200 sucursales y cerca de 20.000 empleados. El porcentaje de recuperación de préstamos es de 98,85 (1,15% lo que no se recupera). La morosidad de la cartera de Coomeva es aproximadamente del 6%.

El Sr. Yunus recomendó a los bancos tradicionales implementar esta estrategia a través de subsidiarias de ellos mismos. Los bancos también podrían destinar un porcentaje de sus portafolios a programas de microcrédito.

Siguiendo con el Banco de los Pobres, el fondeo para conseguir recursos para atender los créditos se hace a través de captaciones. En este caso las tasas de interés que paga por las captaciones oscilan entre 8,5 y 12%. Yunus señala que las utilidades que obtiene el banco se dirigen a nuevos préstamos.

### "Cuando hay confianza nos sentimos más seguros, más protegidos, menos vulnerables."

La tasa de interés para los créditos corrientes es del 20%, para los créditos de vivienda, 8% y para los créditos educativos, del 5%.

Esta no es una tarea que sea exclusiva de los gobiernos o de las instituciones sin ánimo de lucro, es una tarea que debe involucrar a todos: individuos, organizaciones, gobiernos e incluso a la misma banca convencional.

¿Podría Coomeva acoger esta recomendación? Esta experiencia la conocí hace varios años cuando llegó a mis manos un artículo sobre este banco y originó algunas publicaciones que al respecto hicimos con el doctor Jesús Rico. El doctor Henry Acosta hizo a Coomeva una propuesta concreta sobre el programa de microcréditos a través de la Fundación, pero aún no se ha logrado concretar.

Creo que tenemos la responsabilidad de participar de este tipo de iniciati-

vas y una de las formas más adecuadas es la apertura total del vínculo y utilizar los principios cooperativos para contribuir al desarrollo de nuestro país.

Debemos recuperar la confianza entre todos los estamentos de la Cooperativa y entre todos los que conformamos cada uno de los niveles de la organización: Confianza entre los miembros del Consejo de Administración, entre los miembros de la Junta de Vigilancia y así sucesivamente, pero ésta sólo se logrará con acciones concretas que nos permitan superar definitivamente los hechos que nos llevaron a las más grande crisis que hemos tenido, afortunadamente como lo he mencionado, ya superada.

"La confianza es un elemento clave en la construcción de la empresa del futuro e irá adquiriendo progresivamente un papel decisivo en las nuevas relaciones de trabajo. Cada vez se escucha con mayor fuerza la necesidad de generar relaciones de trabajo fundadas en la confianza. Se descubre que en la medi-

rrafos anteriores a título personal y que por lo tanto no comprometen al Consejo de Administración, y desecharlas si no las consideran importantes.

No permitamos que nos obliguen a escindir la actividad financiera y los fondos sociales. La escisión de los fondos sociales en una nueva empresa ha sido planteada en múltiples oportunidades en forma indirecta al impedirnos progresivamente usar estos fondos en la actividad de crédito a los asociados y llevándonos a la transformación del fondo de solidaridad en un seguro convencional que no es competitivo ante las otras opciones que ofrece el mercado. Parecería que a ciertos sectores les molestara mucho el éxito de Coomeva, su labor social, su contribución a la creación de capital social. Ante esta situación sólo nos plantean como única salida meternos dentro del sistema imperante de los grandes grupos financieros y aseguradores que ofrece el mundo capitalista.

Autoricemos la apertura total del vínculo para crecer en forma importante nuestra base de asociados como la única forma de enfrentar con éxito los desafíos del entorno.

Estudieemos los planteamientos del señor Yunus y contribuyamos al desarrollo del país.

Con estas palabras doy por instalada esta Asamblea Extraordinaria de Asociados.

**Nota:** Durante la Asamblea se hizo presente el doctor Uriel Estrada, quien respaldó la iniciativa de abrir el vínculo siempre y cuando Coomeva se convierta en un organismo de segundo grado. Como Presidente del Consejo me comprometí a presentar en la Asamblea Ordinaria de Delegados del año entrante, en conjunto con la Administración y con los cooperativistas Uriel Estrada, Víctor H. Pinzón y Rymel Serrano, un estudio sobre los pros y los contras de dicha apertura.

Santiago de Cali, octubre 7 de 2006

da en que la empresa genera relaciones de confianza, logra mejores resultados.

Uno de los rasgos que caracteriza al ser humano es la incertidumbre, el reconocimiento de la gran vulnerabilidad que amenaza permanentemente nuestra existencia. Cuando hay confianza nos sentimos más seguros, más protegidos, menos vulnerables. Cuando no hay confianza las amenazas parecieran hacerse mayores, tenemos la sensación de que corremos peligro, de que estamos expuestos a riesgos mayores"<sup>(3)</sup>.

Derrotemos la incredulidad y la desconfianza volviendo acciones concretas lo que el Consejo de Administración ha planteado en el Código de Buen Gobierno Corporativo, para lo cual se requiere que por lo menos los estamentos directivos tengamos significados comunes en torno a él.

Finalmente les solicito analizar las propuestas que he esbozado en los pá-

<sup>(1)</sup> y <sup>(2)</sup> Rafael Echeverría. La Empresa emergente, la confianza y los desafíos de la transformación.

<sup>(3)</sup> Muhammad Yunus acaba de ser distinguido como Premio Nobel de la Paz 2006.



# KAZUKI

## motocicletas



*Pertenezca al Selecto Grupo VIP* **KAZUKI-Comeva**

● **Financiación 100 %**

● **Descuentos en Repuestos y Accesorios**

● **Obsequios Especiales**

**MÁXIMA TECNOLOGÍA AL MENOR PRECIO**

- Motores 4 tiempos
- 15 meses o 15.000 km de GARANTÍA
- Asistencia técnica permanente en cualquier lugar del país
- Suministro completo de repuestos y accesorios
- Tecnología 100% japonesa
- Continua investigación y desarrollo de producto
- Tiempo récord en mantenimiento y en la entrega de respuestas

Bogotá - Cundinamarca Cra. 24 N° 72 - 75 Teléfax: (091) 660 8645  
Medellín - Antioquia Avenida San Juan Calle 44 N° 84 - 37 Tel.: (094) 230 6811 Fax: (094) 260 2531  
Cali - Valle Cra 1A N° 22 - 58 Tel.: (092) 889 5367 Fax: (092) 889 5640  
Buga - Valle Cra. 8A N° 6 - 74 Tel.: (092) 228 5513 - 916.481.76.35  
Palmira - Valle • Cra. 28 N° 33 - 15 Tel.: (092) 273 5247 • Cra. 33A N° 30 - 114 Tel.: (092) 279 9944 • C.G. Llano Grande - Sala Exhibición  
Pereira - Risaralda Avenida 30 de Agosto N° 37 - 103 Tel.: (096) 336 2174 Fax: (096) 336 6982  
Armenia - Quindío Cra. 19 N° 14 - 38 Tel.: (096) 745 5888 Fax: (096) 745 5017  
Manizales - Caldas Cra. 23 N° 15 - 45 Tel.: (096) 872 2184 Fax: (096) 884 5411  
La Dorada - Caldas Cra. 2A N° 16 - 79 Telefax: (096) 857 2087  
Supía - Caldas Cra. 9° N° 33 - 26 Telefax: (096) 856 2297  
Chinchiná - Caldas Plaza principal Cra. 11 N° 8 - 42  
Santagüeda - Caldas Km. 31 Vía Aruca contiguo al Hotel Maloca Tel.: 871 5454  
Puerto Boyacá - Boyacá Cra. 3° N° 10 - 41 Tel: (098) 738 3032 Fax: (098) 738 4279  
Fresno - Tolima Cra. 7A Calle 3A Esquina (Parque Principal) Tels.: 312.289.67.42 - 312.713.70.10  
San José del Guaviare - Guaviare Cra. 22 N° 6 - 02 Telefax: (098) 684 0202  
Villavicencio - Meta Cra. 33 N° 26 - 81 Telefax: (098) 666 0092

**www.kazukimotors.com • www.kazukimotor.com**

convenio especial **KAZUKI** para los asociados a **Comeva**





# Un año de gestión gerencial

El pasado 24 de agosto se cumplió un año de gestión de la nueva Gerencia General Corporativa, por lo que resulta importante presentar un informe acerca de la situación actual del Grupo Empresarial Coomeva, iniciando con las premisas básicas que ha trazado la administración para su gestión.



Por Alfredo Arana Velasco, Gerente General Grupo Empresarial COOMEVA

## Premisas básicas

1. El asociado como centro de la organización.
2. Administración fundamentada en los valores corporativos: honestidad, solidaridad, confianza, trabajo, cumplimiento de compromisos y servicio.
3. Aplicación de método en la gestión, conservando la propuesta de un Sistema de Gestión Integral Armónico.
4. Asumir la Gerencia como un proceso de planeación del futuro de la organización y como una oportunidad para servir a todos los asociados y al gran número de colombianos que utilizan los servicios de la Cooperativa.

Esta Gerencia encontró una empresa con reconocimiento nacional, ocupando, con alrededor de \$1,2 billones, el puesto número uno por nivel de activos dentro de las 200 empresas del sector solidario del país; en el sector salud, Coomeva EPS y Coomeva Medicina Prepagada, el segundo puesto por volumen de ventas; y paralelamente reconocimiento internacional como la tercera cooperativa de América Latina.

Citando las cifras más significativas, los aportes sociales estaban alrededor de \$204.000 millones, los fondos sociales cerca a \$647.000 millones, la cartera superaba los \$800.000 millones y los empleados directos eran 5.077.

El Grupo Empresarial contaba con cerca del 11% del mercado nacional de las EPS, 24% de la medicina prepagada, los puestos 17 y 6 en turismo y servicios exequiales respectivamente, y una facturación de \$896.270 millones.

No obstante lo anterior, también se encontraron algunas dificultades en cuanto a gobernabilidad, pérdida de asociados y de confianza en la administración y destrucción de valor.

## Resultados 2006

Con estos antecedentes y premisas se emprendió en consecuencia la gestión de este año:

### 1. Recuperación de la Gobernabilidad

#### 1.1 Direccionamiento estratégico

Para lograr que toda la organización trabaje por los mismos objetivos, éstos se deben definir claramente, por eso una de las primeras labores de la Gerencia en conjunto con el Consejo de Administración, fue revisar todo el direccionamiento de la empresa, su gran estrategia de crear valor para el asociado, su propuesta de valor consistente en facilitar la vida y su gran objetivo de tener asociados plenamente satisfechos, mediante la consolidación de los fondos sociales, la rentabilidad de sus aportes y su contribución al desarrollo del país.

Todo lo anterior bajo la metodología de seguimiento y control a los resulta-

dos que se hace a través del Tablero de Control del BSC (Balanced Scorecard).

### 1.2 Código de Buen Gobierno

El 11 de noviembre de 2005 el Consejo de Administración adoptó un nuevo Código de Buen Gobierno que determina nuevas políticas de gobierno corporativo en cuanto a fines, limitaciones a los directivos, delegación y procesos de gasto para Coomeva y sus empresas.

Este código cobija aspectos económicos y financieros tendientes a propiciar resultados diferentes en la creación de valor, formas de contratación de personal y de adquisición de bienes y servicios que garanticen transparencia y objetividad en los procesos de selección en beneficio del colectivo, y políticas de relación entre la administración y la dirigencia para garantizar la independencia en el desempeño de sus respectivas actividades y responsabilidades.

Todo lo anterior va acompañado de la reforma estatutaria aprobada el pasado 7 de octubre en Asamblea Extraordinaria, la cual tiene como objetivo final propender porque siempre prevalezca el interés de todos los asociados y se eliminen los intereses particulares. Una vez finalizada la corrección de estilo de dicha reforma, será divulgada ampliamente.

### 1.3 Citación ante la Comisión Séptima del Senado

El 29 de noviembre de 2005, por solicitud del Senador Bernardo Alejandro Guerra, se debió atender un debate ante la Comisión Séptima del Senado de la República. Una comisión de la Cooperativa asistió y respondió las inquietudes,







llegándose a la conclusión de satisfactoria explicación, como consta en el acta de la reunión. Pese a lo anterior, se debió atender un segundo debate el 9 de mayo de 2006, concluyéndose que ya existía suficiente ilustración sobre el tema.

#### 1.4 Investigaciones

Se han adelantado investigaciones administrativas y auditorías forenses sobre algunos temas específicos. Los procesos respectivos siguen su curso y se esperan los resultados finales para informarlos oportunamente.

#### 1.5 Nueva estructura organizacional y equipo de trabajo

Con el objetivo de lograr mayor eficiencia y efectividad en los procesos y de tener colaboradores comprometidos con el plan estratégico de la organización, durante el segundo semestre de 2005 se llevó a cabo una transformación en la estructura de la Unidad Corporativa, la cual implicó las siguientes determinaciones:

- Supresión de 17 cargos.
- Cambios en 25 cargos de nivel gerencial en Coomeva y sus empresas.
- Unificación de las Gerencias Administrativa, de Planeación y de Gestión Humana en una sola Gerencia.
- Eliminación de interferencia de cargos del corporativo en las empresas y respeto por la institucionalidad de cada una de ellas.

En las empresas los cambios principales se dieron en la renovación de las Gerencias Nacionales de Coomeva EPS, Coomeva Medicina Prepagada, Clínica Farallones, Sercofun y Fundación Coomeva.

Otro cambio importante tiene que ver con la estructura de las Juntas Directivas de las empresas, las cuales pasaron a ser conformadas sin la participación de miembros del Consejo de Administración. Se cuenta con Juntas Directivas con independencia y calidad técnica.

Como conclusión se puede decir que hoy se tienen unas empresas que obedecen a un criterio claro de unidad de propósito, dirección y control, superando quizás uno de los escollos más grandes del Grupo al lograr que todas las empresas orienten claramente sus decisiones a hacer prevalecer los intereses de todos los asociados, en especial en empresas como Coomeva EPS.

#### 2. Crecimiento de Asociados

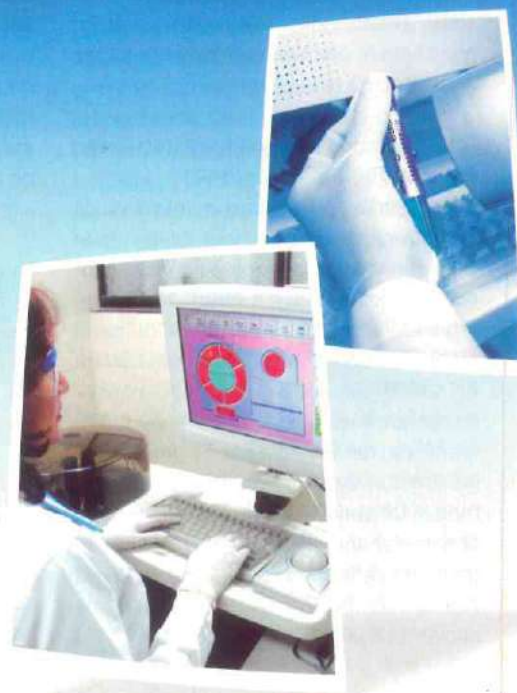
Desde el inicio se definió como premisa fundamental de toda acción de la presente administración tener al asociado como centro de la organización y se estableció como gran estrategia la creación de valor para él.

La UGA viene trabajando en conjunto con cada una de las empresas en el mejoramiento de los servicios y productos para asociados y ya se empiezan a tener resultados como los créditos preaprobados de Ahorro y Crédito, nuevos productos en Solidaridad y Seguros, descuentos especiales en Turismo Coomeva y las salas SIP (Servicio Integral Personalizado) en las empresas de salud para atención a los asociados. El proyecto que más se destaca es el de carné de fidelización, el cual

57 AÑOS | SIEMPRE CERCA DE USTED

# Angel Cada Día Más

Tecnología  
Calidez en el servicio  
Calidad en sus resultados



todo en las manos de...



Laboratorio  
**Angel**<sup>®</sup>



Su Laboratorio Clínico de Confianza

Avenida del Río Av. 2N No. 22N-19 PBX: 608 0049

CALI | JAMUNDÍ | PALMIRA | TULUÁ | YUMBO | CARTAGO | PEREIRA

E-mail: [serviciiente@angel.com.co](mailto:serviciiente@angel.com.co) | [www.angel.com.co](http://www.angel.com.co)

Información y Atención al Cliente: 01 8000 913231



se empezó a entregar a los asociados en la pasada Asamblea Extraordinaria y vendrá acompañado de una serie de convenios y un plan de puntos avalado por el Consejo de Administración.

Los resultados de la implementación se evidencian también en cuanto se ha logrado detener la tendencia de pérdida de asociados que venía presentando la Cooperativa. En agosto del presente año contábamos ya con 173.385, un crecimiento neto frente a diciembre pasado de más de 4.000 asociados, superando todos los valores de 2005.

Así mismo se viene mostrando una mejora en los indicadores de confianza y satisfacción, si bien aún tenemos que empeñarnos en lograr que ningún asociado deserte de nuestra Cooperativa, mediante la efectiva atención y solución a sus necesidades.

### 3. Resultados Económicos del Grupo Empresarial Coomeva (GEC)

De acuerdo con el gran objetivo de la organización, los esfuerzos deben estar encaminados a la generación de valor económico, es decir, a obtener una rentabilidad sobre las inversiones de cada empresa. Con este objetivo en mente, en 2006 se viene trabajando consistentemente en mejorar el desempeño financiero del Grupo a través del plan de generación de valor económico presentado al Consejo de Administración desde finales del año pasado y que hoy muestra importantes avances que se verán reflejados positivamente en los resultados al cierre de la presente vigencia.

Indudablemente merecen especial mención la Clínica Farallones, afectada por el sismo de hace dos años en Cali, y Coomeva EPS. El Consejo de Administración, con base en los estudios presentados por la Administración, ha optado por la reconstrucción de la Clínica para ponerla al servicio de Coomeva EPS y Coomeva Medicina Prepagada. Confiamos en que en las actuales condiciones de gobernabilidad y de orientación es factible recuperar este proyecto para que en el segundo semestre de 2007 la Clínica vuelva a funcionar en su propia sede.

El caso de Coomeva EPS continúa siendo el más complicado por la magnitud de las cifras que maneja, lo que ha obligado al Consejo de Administración, a la nueva administración de la empresa y a su Junta Directiva, a tomar una serie de decisiones que permiten visualizar su recuperación. El plan consiste en una primera etapa que la rescata de la causal de disolución y una segunda de planeación y ordenamiento para el futuro.

En relación con la primera etapa, cabe destacar la integración de un equipo humano que ha reorganizado los procesos de compensación y cobros con un nuevo desarrollo tecnológico que mostró sus primeros resultados en agosto; igualmente se ha avanzado en un plan de control de costos, donde la implementación del nuevo modelo nacional de prestación de servicios es el factor principal, junto con la modificación de importantes contrataciones como las de medicamentos, VIH, diálisis y cáncer; simultáneamente se viene desarrollando un estricto plan de control a los gastos.

En lo relacionado con la capitalización, en agosto se culminó la elaboración del reglamento y prospecto de colocación de acciones con los cambios correspondientes a las decisiones tomadas en la Asamblea Extraordinaria de Accionistas, a la revisión por parte de Revisoría Fiscal y a la aprobación por parte de la Junta Directiva. El prospecto fue radicado en las Superintendencias de Salud y Financiera el pasado 30 de agosto.

### 4. Proyectos especiales

#### 4.1 Creación de la Cooperativa Financiera

Por instrucciones de la Superintendencia Financiera, la Asamblea General de Delegados debió ratificar la escisión aprobada, la cesión de activos y pasivos, y la inversión a realizar en la nueva empresa. Dicho trámite se llevó a cabo en la Asamblea Extraordinaria de julio del presente año y el proyecto se radicó el pasado 20 de septiembre.

#### 4.2 Comunidad Virtual y Comercializadora

El proyecto de comunidad virtual hace parte de la gran estrategia de creación de valor para el asociado y consiste en brindar como alternativa la relación virtual con ellos y entre ellos. El concepto de comunidad está asociado con la "congregación de personas reunidas por intereses comunes, que siguen ciertas normas y mantienen una relación en el tiempo".

A la fecha se han adelantado diversas estrategias para el fortalecimiento de la Comunidad de Asociados dentro de las que se destacan:

- La creación del canal, llevando a cabo convenios con distribuidores de equipos y prestadores de servicios de internet que ofrezcan menor precio a los asociados y garanticen calidad y soporte y lanzando una línea especial para compra de equipos y acceso a internet denominada PC en línea.
- Se desarrolló una utilidad tecnológica que brinda a los asociados la posibilidad gratuita de crear su Blog personal o empresarial, fácilmente adaptable a sus gustos, necesidades y preferencias. La idea es que el asociado se familiarice con este tipo de herramientas y empiece a interactuar







con los demás asociados. A la fecha se han creado más de 3.500 blogs.

- Otras estrategias con que se cuenta tienen que ver con las cuentas gratis de correo, la posibilidad de acceder a Redcoo, la red virtual de negocios en la que los asociados pueden promocionar sus empresas y a la vez conocer las de los otros asociados, y la posibilidad de acceder a chats y foros de discusión de temas de interés.

Especial énfasis tiene el aspecto que busca la creación de una comercializadora que organice la oferta y la demanda de los asociados en cuanto a productos y servicios, sacando provecho de las economías de escala y de los altos volúmenes que se manejarían.

#### 4.3 Club Campestre Los Andes

Para lograr su rentabilidad se viene trabajando en diversos proyectos que apalancan el negocio como son el tiempo compartido, el condominio campestre y las amenidades de las que ya se terminaron las obras correspondientes a toboganes y juegos interactivos y se dará inicio a la piscina de olas. El próximo año se llevarán a cabo nuevas inversiones con el objetivo de mejorar las instalaciones para atraer a un mayor número de afiliados y visitantes y se continuará el desarrollo de los demás proyectos.

#### 4.4 Induguadua

En el segundo semestre de 2005 concluyó el proceso de capitalización de la empresa, el cual arrojó un capital suscrito y pagado de \$950 millones, con una participación del 94,8% por parte del fideicomiso que representa los intereses de los asociados damnificados por el sismo del Eje Cafetero.

El Consejo de Administración aprobó la compra de un predio para el funcionamiento de la empresa y la Junta Directiva y la Gerencia General Corporativa aprobaron la conformación de un comité asesor para coordinar con la Gerencia de la empresa la adquisición de los equipos de operación relacionados en el plan de negocios. Durante el primer

trimestre de 2006 este comité trabajó mancomunadamente en la evaluación de las propuestas técnicas y económicas y en la actualidad la empresa lleva a cabo las pruebas de la cámara de secado. Las máquinas de aserrío y las importadas para la elaboración de tabillas están trabajando ya para entregar los pedidos que se tienen. El futuro de la empresa se sigue visualizando en la producción de pisos para lo cual se están realizando contactos con posibles inversionistas nacionales e internacionales con el fin de agilizar el inicio de esta etapa.

#### 4.4 Desarrollo Empresarial

El Desarrollo Empresarial continúa siendo uno de los principales proyectos de la Cooperativa, por su gran aporte para la creación y fortalecimiento de empresas de los asociados.

En el transcurso de 2005 se realizaron 361 actividades de promoción y formación empresarial que movilizaron a 18.905 asociados de las seis Regionales en las que tiene presencia la Cooperativa.

En cuanto al fomento para la creación y el fortalecimiento de empresas, se obtuvieron los siguientes resultados positivos:

- 191 empresas creadas por los asociados
- 165 empresas fortalecidas con créditos
- 963 fuentes de empleo generadas
- \$11.569 millones en créditos de las líneas de Desarrollo Empresarial

Con el análisis de ocho proyectos de asociados y la viabilidad de inversión en tres de ellos, se puso en marcha el Fondo de Capital de Riesgo de Coomeva y

**Como conclusión se puede decir que hoy se tienen unas empresas que obedecen a un criterio claro de unidad de propósito, dirección y control, superando quizás uno de los escollos más grandes del Grupo al lograr que todas las empresas orienten claramente sus decisiones a hacer prevalecer los intereses de todos los asociados.**

se firmó en diciembre el Convenio con el Fondo Nacional de Garantías para operar el Fondo Propio de Garantías de Coomeva que respaldará los créditos de los asociados que requieran financiamiento para la creación y el fortalecimiento de sus empresas.

En lo corrido del presente año, 15.241 asociados han participado en eventos de motivación y capacitación empresarial; se han creado 118 empresas y fortalecido 178, generando 686 empleos, y se han desembolsado créditos por las líneas de Desarrollo Empresarial por cerca de \$ 17.606 millones.

#### 5. Año 2007

En resumen, el final del año pasado fue un período de grandes ajustes y de grandes decisiones con las implicaciones que todo cambio trae. En este año se ha buscado la estabilización e inicio de una nueva gestión. Se plantea entonces para 2007 un año de mejor gestión y de mejores resultados en todo el Grupo Empresarial Cooperativo Coomeva. Para ello nuestros esfuerzos estarán dirigidos a consolidar su direccionamiento estratégico; implementar grandes proyectos como el de una cultura organizacional basada en valores y el de gestión del aprendizaje; y mayor gestión en el tema de responsabilidad social.

Antes de terminar debo relevar y agradecer el especial apoyo y la orientación brindados por el Consejo de Administración y por todos los colaboradores del Grupo Empresarial Coomeva durante este período de gestión y a los asociados su confianza tan importante, decisiva y necesaria. 

**Para 2007 se plantea un año de mejores resultados en todo el Grupo Empresarial Cooperativo Coomeva. Para ello nuestros esfuerzos estarán dirigidos a consolidar su direccionamiento estratégico, a implementar grandes proyectos y a una mayor gestión en el tema de responsabilidad social.**



# Usted es responsable del presente y del futuro de su Cooperativa

En febrero de 2007 en Coomeva

## ¡Vote con su huella!



En febrero de 2007 el proceso electoral en el que se elegirán Delegados a la Asamblea para el período 2007 - 2010 se va a realizar mediante una modalidad innovadora en el país. El proceso utilizará la biometría como medio de certificación del asociado votante cumpliendo dos objetivos fundamentales:

1. Garantizar a través de la huella digital que el asociado que esté realizando la votación se autentique al momento de ejercer su derecho de votación.
2. Apuntarle a que a partir de esta fecha el asociado simplemente con su huella pueda tener acceso paulatinamente a los servicios de la Cooperativa y sus empresas, de hecho ya para Coomeva Medicina Prepagada están próximos a liberarse servicios con simplemente colocar la huella en un dispositivo.

Nos estamos anticipando al futuro apropiando tecnología para mejorar de manera consistente y continua la competitividad del Grupo Empresarial Coomeva y para primordialmente facilitarles la vida a nuestros asociados.

### ¿Pero por qué votar en Coomeva?

En anteriores números de la revista describimos dos de los roles de nuestros



Para aspirar a ser Delegado se requiere acreditar 60 horas de instrucción cooperativa y tener tres años de antigüedad en Coomeva.





asociados: inversionistas y usuarios; en esta publicación debemos referirnos al tercer y último rol, el de gestores-proprietarios, que está estrechamente ligado a uno de los valores universales del cooperativismo, el valor democracia.

Los asociados como dueños y gestores de su empresa tienen el deber y la responsabilidad de participar activamente de la democracia cooperativa y ejercer control mediante sus estructuras democráticas.

Las cooperativas son por su naturaleza organizaciones basadas en la democracia y en la autogestión. Bajo este principio la Alianza Cooperativa Internacional, ACI, establece que todos los asociados deben participar en la gestión de la cooperativa, con derecho a elegir y ser elegido, y que el control es ejercido totalmente por los asociados.

Inherente a esto, los asociados tienen el derecho a participar de modo activo y directo en la definición o determinación de las políticas y en la toma de las decisiones claves a través de sus representantes.

Este derecho se realiza por lo regular en las asambleas generales que estudian y deciden sobre aspectos tales como definiciones estratégicas, establecimiento de servicios nuevos, inversiones claves, sistemas de capitalización, etc.

Las cooperativas no pertenecen ni a los dirigentes elegidos ni a los empleados, pertenecen a los asociados, y los dirigentes deben responder ante ellos por sus acciones y por sus omisiones durante todo el tiempo de su mandato.

De todo esto se desprende esta regla de oro de la Democracia Cooperativa: "Un asociado un voto".

### Requisitos para ser Delegado:

1. Ser asociado hábil de Coomeva y acreditar por lo menos sesenta horas de instrucción cooperativa.
2. Tener una antigüedad como asociado de por lo menos tres años.

**La fecha de habilidad para elegir y ser elegido es el 11 de diciembre.**

**Los asociados que aspiren elegir y/o ser elegidos Delegados, tendrán plazo hasta el día 11 de Diciembre de 2006, para ponerse al corriente con sus obligaciones estatutarias, reglamentarias y crediticias.**

3. Acreditar experiencia mínima de tres años en su respectiva profesión, oficio o actividad empresarial.
4. No haber sido sancionado por la Cooperativa durante los cinco años anteriores a la nominación, con suspensión o pérdida de sus derechos sociales de acuerdo con lo establecido en el Artículo 18 del Estatuto.
5. No haber sido sancionado con multa en los últimos cinco años o con suspensión, destitución o remoción del cargo por un organismo de control estatal.
6. No haber sido empleado, promotor o corredor comercial de Coomeva o de las empresas que conforman su grupo empresarial, durante los tres años inmediatamente anteriores al de la respectiva elección.
7. No estar incurso en las inhabilidades e incompatibilidades que establezca la Ley y el Estatuto. ☼

### ¿Sabía usted qué...

La democracia se expresa en la participación y que sin ella no sería posible que el asociado cuide, vigile y oriente las actividades de la cooperativa con miras al logro de los intereses y aspiraciones de la comunidad de asociados?

Los asociados son la razón de ser de las cooperativas, por eso se espera que directa o indirectamente participen en todas las actividades esenciales de ésta.

En Febrero  
**2007**  
vote con su huella  
*elección  
de Delegados*



**Coomeva**

**Febrero 25 a 28**  
**8:00 a.m. a 6:00 p.m.**  
JORNADA CONTINUA







**CUIDADOS & CUIDADOS**

**Cuidados & Cuidados ofrece programas para la formación de Cuidadores en las diferentes etapas del ciclo vital familiar con módulos de 150 horas en total.**

**Formación para Cuidadores de Lactantes**

- Estimulación adecuada
- Nutrición y elaboración de alimentos
  - Cuidado pediátrico
- Cuidado asistencial de urgencia
- Desarrollo psicológico

**Formación para Cuidadores Tutores de Apoyo Escolar**

- Aspectos psicopedagógicos
- Dificultades de aprendizaje
- Cuidados asistenciales de urgencia
- Nutrición y preparación de alimentos

**Formación para Cuidadores Tutores de Educación Especial**

- Aspectos nutricionales y de elaboración de alimentos
- Cuidados asistenciales y de urgencia
- Manejo de situaciones sociales que requieran la Intervención del Cuidador
- Conceptualización en educación especial
- Aspectos psicológicos en educación especial

**Formación para Cuidadores de Discapacitados por accidente laboral o neurocerebral, enfermedad catastrófica o crónica**

Aspectos médicos, de cuidado asistencial, psicológicos, nutrición específica y adecuación física.

**Formación para Cuidadores de Adulto Mayor en familia o en institución**

- Nutrición y elaboración de alimentos
  - Aspectos médicos
- Reafirmación ocupacional
- Cuidados asistenciales y de urgencias
- Conocimiento en gerontología

**Mayores Informes**

**Av. Pasoancho # 57 - 06 Piso 4 Cons. 28  
Tels. 331 6608 - 339 1651 Cali**

**Coordenadas cooperativas**

Asociado, asociada, mantenga abiertas las puertas de la facilidad,

**actualice sus datos en  
[www.coomeva.com.co](http://www.coomeva.com.co).**

Coomeva ha puesto a su disposición una manera ágil y efectiva de actualizar sus datos, sin papeleos ni trámites.

Ahora le bastará un clic para renovar su información personal en cualquier momento y desde cualquier lugar, entrando a [www.coomeva.com.co](http://www.coomeva.com.co). Su dirección de correspondencia, el correo electrónico, el teléfono fijo, el celular y el estado civil, son datos que puede actualizar sin necesidad de moverse de su casa u oficina.

El constante y cercano contacto con nuestros asociados, han sido unas de las características más valiosas de Coomeva, permítanos seguir contando con ello para poder servirle con oportunidad y celeridad. 🍷



**¡Importante!**

Señor/a Asociado/a, recuerde que NO estar al día en las obligaciones con la Cooperativa significa la pérdida de los siguientes beneficios:

- Protección para el asociado y su familia con auxilios por incapacidad permanente absoluta o gran invalidez, incapacidad temporal a partir del décimo primer día (11) consecutivo y hasta 180 días, por muerte, económico a quien incurra en sus gastos funerarios, por gastos funerarios de familiares directos, por perseverancia, que es un premio a la fidelidad y permanencia en la Cooperativa.
- Descuentos como asociado en los servicios de Coomeva Medicina Prepagada y EPS.
- Posibilidades de crear empresa propia con un crédito Coomeva o mediante el fondo de capital de riesgo.
- Programas de capacitación, días clásicos, conferencias gratuitas y programas de recreación para la familia.
- Acceso al fondo de calamidad doméstica creado para ayudar en situaciones imprevistas que afecten considerablemente la vida, la salud o ponga en grave riesgo el patrimonio y la situación económica del núcleo familiar que depende del asociado.



# EN DICIEMBRE, PAGAR, PAGA



Pague oportunamente su estado de cuenta de Diciembre y participe en el sorteo de fabulosos premios:

**1 automóvil Renault Symbol,  
3 motocicletas Honda Wave C100  
y 12 bicicletas Trek 4400**

Campaña promocional exclusiva para asociados a Coomeva.

El sorteo de los premios se realizará  
en Cali, el 2 de Marzo de 2007.



• Aplican condiciones y restricciones • Estos premios no serán canjeables por dinero.

Para mayor información **CONTÁCTENOS:**  
Cali 5241318  
Otras Ciudades 01 8000 941318  
[www.financiero.coomeva.com.co](http://www.financiero.coomeva.com.co)

 **Coomeva**  
*¡Para lograr sus metas!*



# Asociados destacados

## Padre Jesús Jaime Álvarez Benjumea

Premio Reina Sofía 2005

En el Palacio de la Zarzuela en Madrid, España, fueron entregados los Premios Reina Sofía 2005 de Rehabilitación y de Integración. En la categoría de países iberoamericanos fue otorgado a nuestro asociado, Padre Jesús Jaime Álvarez Benjumea, Director del Proyecto Social Cebycam-CES, Centro de Desarrollo Humano

y Economía Solidaria de la localidad ecuatoriana de Penipe.

Desde el Centro el Padre trabaja para y con personas con discapacidades y grupos en condiciones de pobreza, reemplazando la caridad y el asistencialismo por valoración de sus potencialidades, fortaleciendo la autoestima para alcanzar su integra-

ción y participación en la sociedad. Sus servicios y acciones son muestra de excelencia, calidad, competitividad, presupuesto equilibrado y gestión transparente, realizados con un equipo de trabajo comprometido, innovador, prestigioso y proactivo.

¡Felicitaciones, Padre Álvarez!



## Orfanerys Martínez Acosta

Mujer Cooperativista del Año

Nuestra asociada Orfanerys Martínez Acosta recibió el pasado 25 de octubre el "Premio Equidad a la Mujer Cooperativista 2006", otorgado por la Equidad Seguros, como reconocimiento por su destacada labor en el Sector Cooperativo.

Nacida en Aracataca, Magdalena, muy pequeña emigró a Urabá ya que su padre, especialista en la actividad bananera, fue atraído por "la mejor esquina de América". Es profesional de la Contaduría Pública desde 1986 y está asociada a Coomeva desde 1987. Dedicada al sector cooperativo a lo largo de dos décadas, en Coomeva se ha destacado como dirigente en el Comité Administrativo Zonal y Regional, como Delegada durante dos períodos, y por su participación en los Comités de Educación Cooperativa, de Reforma de Estatutos y Nacional de Educación. Reconocida en su región como Directora Ejecutiva de Cordesu, gremio cooperativo, y como Gerenta de Socialcoop, cooperativa de servicios de micro créditos, ha sido miembro del Comité Ejecutivo de Confecoop Antioquia y representante de este departamento en varias actividades del cooperativismo nacional. Su labor también se ha extendido a otros sectores que impulsan el desarrollo de Urabá.

Coomeva siente orgullo de contar con sus aportes y compromiso permanente para impulsar el Sector Cooperativo y le expresa muy sinceras felicitaciones.



¡felicidad navidad!

Precio \$2'40

Compos

Su nuev  
Con su  
manera  
pasara  
quinta

- Proces
- Wind
- Mem
- Disc
- Port
- Lect
- Terc
- Super

Tan  
inform  
tus con  
tu ven  
todo

Precio \$1'99

HP PA

Cuadr  
Wira  
tus men

- Proces
- Siste
- 100
- Port
- Soft
- Con
- Fec







**¡No esperes para tener lo que quieres esta navidad!**

Entretenimiento Digital sin límites



¡Nuevo diseño con nueva textura!

Incluye maletín y minimouse!

Precio Cooperativa  
**\$2'499.969 IVA Incluido**

**Compaq Presario 3117la** Tips de uso

Su nuevo diseño ha sido elaborado para adecuarse a tu estilo de vida. Con su pantalla ancha de alta definición de 14.1" puedes visualizar de manera cómoda todos tus trabajos. Su diseño moderno y elegante nunca pasará de moda. Además, es tan ligero que podrás llevarlo a donde quieras para conectarte siempre que lo requieras.

- Procesador Mobile AMD Sempron™ 3400+.
- Windows® XP Home Edition Original.
- Memoria 512 MB DDR.
- Disco Duro 60 GB.
- Pantalla de 14.1" WXGA brillante de alta definición.
- Lector de tarjetas 5 en 1 y Quick Play.
- Tarjeta de red inalámbrica.
- Super Multi DVD±R/RW/RAM y CD-RW Combo Drive con soporte para doble capa.



¡Cámara Web y micrófono incorporado!

Incluye maletín y minimouse!



¡Nuevo diseño con nueva textura!

Precio Cooperativa  
**\$3'783.059 IVA Incluido**

**HP Pavilion dv2125la** Tips de uso

Más desempeño, más velocidad y diversión. HP te lleva a un nivel superior. Nueva cámara WEB HP Pavilion con micrófono integrado.

**Los portátiles tienen Garantía Limitada y Póliza de Seguro contra Atraco y Accidente por 1 año, sin costo adicional.**



- Intel® Core™ Duo T2050\* con Tecnología Móvil Intel® Centrino® Duo.
- Pantalla de 14.1" WXGA brillante de alta definición.
- Disco Duro 120 GB.
- RAM** Memoria 1024 MB DDR2.
- Super Multi DVD±R/RW/RAM y CD-RW Combo Drive con soporte para doble capa con Tecnología LightScribe para marcar y personalizar tus CD's y DVD's.
- Conectividad inalámbrica Intel® PRO/Wireless 3945 802.11 a/b/g.
- Lector de tarjetas 5 en 1.
- OS** Microsoft® Windows® Media Center.
- Control Remoto, Audífonos y Quick Play.



Toda tu información, tus contactos y tu teléfono, todo en 1.



Incluye SD Card de 128 MB!



Precio Cooperativa  
**\$1'979.000 IVA Incluido**

**HP iPAQ hw6940** Tips de uso

Cuando estés de viaje o en la universidad utiliza tu iPAQ que ahora incluye Word, Excel Mobile y Power Point Mobile con los que podrás organizar tus memos, tablas y gráficos, y llevar tus presentaciones a cualquier lugar.

- Procesador Intel PXA270 412 MHz.
- Sistema operativo Windows Mobile 5.0.
- 109 MB de Memoria Total (45 MB de ROM disponibles para el usuario y 64 MB de RAM).
- Pantalla TFT de 240 x 240 píxeles.
- Software de reconocimiento de texto manuscrito.
- Conectividad inalámbrica WLAN 802.11b y Bluetooth e IrDA.
- Teclado Integrado.

Precio Cooperativa  
**\$383.685 IVA Incluido**

**Cámara HP Photosmart E427** Tips de uso

Toma fotos a 6.4 MP, perfectas para hacer grandiosas impresiones de 4 x 6cm! Haz acercamientos para tomas a distancia con gran precisión con el zoom de 21x en total (3x óptico, 7x digital).

- 16 MB 16 MB de memoria interna.
- 5X/6.4MP Zoom digital de 5 X 6.4 Megapíxeles de resolución.
- Grabación de videos clips con audio ilimitado\*. Juega con tus fotos. Desing Gallery Básico\*.
- Toma de fotos nítidas aún a contra luz. Eliminación automática de ojos rojos desde la cámara.
- Ultra compacta. Baterías AA.

\*dependiendo de la capacidad de memoria.



Precio Cooperativa  
**\$366.597 IVA Incluido**  
**Multifuncional HP OfficeJet 4355** Tips de uso

Envía y recibe fax, imprime, copia y escanea fácil y rápidamente, con excelente calidad.

- Imprime hasta 20 ppm negro / hasta 14 ppm color.
- Resolución óptica de 1200 x 1200 dpi.
- Alimentador de documentos (ADF) para 20 hojas.

**Llame ya sin costo a la línea HP  
01 8000 514746 ó en Bogotá al 602 9191.**

Promoción válida desde el 01 de noviembre de 2006 hasta el 31 de enero de 2007, o hasta agotar existencias. Esta promoción no es acumulable con otras promociones. El precio de los equipos ya tiene incluido el valor del IVA. Aplican Condiciones y Restricciones.





## Carlos Eduardo Arboleda García

Una figura del tenis



Con apenas 16 años de edad, Carlos Eduardo Arboleda García, hijo de nuestro asociado de la Regional Cali, médico Carlos Arboleda Mayork, se destaca no solamente en el tenis nacional sino también en el internacional.

Carlos Eduardo, quien cursa grado once en el Colegio Alemán, hace parte de la Selección Colombia de Tenis y ha participado en los últimos años en importantes torneos dentro y fuera del país, entre ellos, las Giras Suramericanas con el Equipo Colombiano en 2004 y 2005, y este año el Circuito Alemán.

Su joven pero importante palmarés deportivo muestra en su haber el Campeonato Nacional, categoría 14 años en 2003 cuando tenía 12. En 2004 con 13 años de edad, Ranking ITF Mundial,

categoría 18 años; Primer Puesto Federación Colombiana, categoría 14 años; Campeón Suramericano, categoría 14 años; Campeón Nacional, categoría 14 años y Campeón Nacional, categoría 16. En 2005 Campeón en Verden, Alemania en el Kreisverder Jugend Turniere; Semifinalista en Dobles en Bolivia y mejor participación dupla colombiana Cosat; octavos de final en el Panamá Bowl ITF IV, categoría 18 años; y Campeón Torneos Pro-Am en Cali. Y en lo corrido de este año en el Circuito Alemán se ha alzado con los Campeonatos de Lubeck (Copa Dunlop), Buckeburg, Schneverdingen, Gottingen, Waltrop, Interclubes por equipos categorías Junior y Abierta en la Temporada de Verano.

¡Felicitaciones Campeón!

## Jairo Antonio Rodríguez Rodríguez

Premio a la Excelencia Académica

El doctor Jairo Antonio Rodríguez Rodríguez, asociado de la zona Neiva, médico de la Universidad Nacional, MSc en Microbiología de la Universidad Javeriana y PhD en Inmunología del London School of Hygiene and Tropical Medicine, Vicerrector de Investigaciones y Proyección Social de la Universidad Surcolombiana de Neiva, recibió recientemente el Premio a la Excelencia Académica otorgado por esta Universidad. ¡Congratulaciones por esta exaltación que agrega a otras importantes distinciones recibidas a lo largo de su ejercicio profesional!



## Segundo Ariolfo Angulo Guiza

Ajedrecista Destacado

Colombia ocupó el Primer Puesto en el VIII Campeonato Panamericano de Ajedrez Postal (internet) por Equipos, en el cual nuestro asociado de la Regional Bogotá, químico Segundo Ariolfo Angulo Guiza, participó como miembro del equipo colombiano. ¡Felicitaciones!



## Reconocimiento en Educación

Con ocasión de la celebración de los 70 años de la Escuela Normal Superior de Quibdó, nuestra asociada Betty Cecilia Valencia Mena, educadora, dirigente y Delegada a la Asamblea, fue exaltada por sus méritos, a la vez que el rector, asociado Isaías Chalá Ibargüén, recibió para la Escuela distinción de manos del señor Gobernador del Departamento del Chocó, Julio Ibargüén.







# Hidraplus SACHET

parte en **DOS** la historia  
del **suero oral!**

- ✓ Previene la deshidratación por diarrea y vómito.
- ✓ En la dosis y concentración adecuados.
- ✓ 5 tomas, siempre estériles.



SUERO ORAL

**Hidraplus**  
Supera la barrera del sabor a remedio

**Indicaciones:** Prevención y corrección de la deshidratación leve o moderada, secundaria al síndrome diarreico. Es un medicamento no exceder su consumo. Reg. INVIMA Hidraplus 45 No. M-011415. Leer indicaciones y contraindicaciones, si los síntomas persisten, consultar al médico.

LÍNEA DE ATENCIÓN  
AL CLIENTE  
¿Comentarios, inquietudes?  
llame al  
01 8000 939595  
www.baxter.com.co



## Conductores: **Responsabilidad en la vía**

Las actuales cifras de ventas de motocicletas han rebasado todos los pronósticos, y llegan a superar las ventas de automóviles. Esto se traduce en un considerable incremento del parque motociclistico y del nivel de accidentalidad en el país.

Un mayor número de motocicletas que ruedan por las calles implica una serie de cambios, que si bien son muy conocidos en países desarrollados y con una larga tradición motociclista, para la gran mayoría de los colombianos son apenas conocidos. Una de las manifestaciones más claras y preocupantes a la vez de este desconocimiento, es la proliferación de accidentes.

Sin embargo, la cura se encuentra en manos de todos nosotros, conductores de dos y cuatro ruedas. Es tan simple como ejercitar un principio que seguramente a todos nos inculcaron en la primaria: mis derechos como individuo llegan hasta donde comienzan los derechos de los demás. A partir de ese punto comienzan mis deberes.

### **Compromiso de todos**

En la práctica, cada usuario de la vía (que tiene el libre derecho a movilizarse y a hacer uso de ella) debe ajustar su conducta de modo que no se vulneren los derechos de los demás. Quienes conducen motocicleta no deben abusar de la versatilidad de sus vehículos convirtiéndose en agentes infractores, irrespetuosos y a veces abusivos que importunan el tránsito de los demás y afectan la propiedad de otras personas (tumbando espejos, por ejemplo) o invaden zonas que les son prohibidas, como los andenes, lo que pone en riesgo la integridad de otras personas. Por su parte, quienes transitan en vehículos de cuatro ruedas deben, ante todo, dejar de ver al motociclista como si fuera un enemigo, y comprender que

la moto a pesar de su tamaño también tiene derecho al uso de un carril completo. Quien se desplaza en una moto es más vulnerable a sufrir una lesión grave por un simple roce y, ante todo, quienes tienen una de estas máquinas como medio de transporte, son seres humanos con necesidades, afanes y sentimientos, como todas las personas.

Seguramente en la medida en que cada uno los actores de la vía, inclui-

dos los peatones, entienda la importancia de su papel en el diario transitar, y se preocupen por aplicar un manejo defensivo y no agresivo, en el que el respeto por el espacio y los derechos de los demás conductores juegue un papel primordial, podremos optimizar la movilización en nuestras vías, reduciendo la accidentalidad y contribuyendo a mejorar la calidad de vida de cada uno de nosotros.





# Crédito Navideño

Para que nadie  
se quede sin regalos  
en diciembre.



VOH/ADA SUPERSELECCIÓN

 **Créditos hasta \$2'000.000**  
**12 meses de plazo**  
**Tasa del 1.2% mes vencido**

**Cooameva le facilita sus compras de fin de año.**

Aplican condiciones establecidas en el Manual de Crédito de Cooameva para esta línea de Libre Inversión.

Promoción válida hasta el 28 de diciembre de 2006.

**Contáctenos**

Cali 524 1318

Otras ciudades 01 8000 941 318

[www.financiero.cooameva.com.co](http://www.financiero.cooameva.com.co)



**Cooameva**

*¡Para lograr sus metas!*





Dr. Luis Carlos Posada R.  
M.D. Cirujano Plástico, Estético, Reconstructivo

■ Rejuvenecimiento  
facial  
(Face lift)

■ Parpados  
Orejas  
Papada

■ Cirugía de nariz

■ Mentoplastia

■ Toxina botulínica

■ Cirugía de seno

■ Lipectomia abdominal  
(Tummy tuck)

■ Lipoescultura

■ Gluteoplastia

PREGUNTE POR  
SU CREDITO CON  
COOMEVA

Miembro Sociedad Colombiana  
de Cirugía Plástica  
U.N.A.M. - México

Calle 93 No. 12-54 Oficina 309  
Bogotá - Colombia  
Tels.: 4815326 - 6220085 - 6220265  
Celular: 315 223 4647  
e-mail: caipos@etb.net.co

## Belleza

# Las famosas sus 'tips' de belleza

Ellas, que despiertan miradas de admiración a su paso, nos dan sus trucos para verse siempre bellas.

### Nataly Umaña

Las luces y el exceso de maquillaje en las grabaciones causan estragos en la piel, así que por más cansada que llegue a la casa, nunca me acuesto sin desmaquillarme. Tengo un kit (leche limpiadora, champú, tónico e hidratante). Sólo hasta hace un año comencé con la disciplina de cuidarme porque antes era muy desjuiciada. Cada tres o máximo seis meses, me hago una limpieza profunda del rostro en un spa. Para el pelo utilizo una línea especial de productos, el champú, una mascarilla que nutre, hidrata, sella las puntas y revitaliza. Tomo vitamina E para la piel y betacaroteno para que el bronceado tome mejor color y dure más tiempo.

La piel del cuerpo me la hidrato mucho porque utilizo con bastante frecuencia la cámara de bronceo. Antes de meterme a la cámara me aplico el bronceador y, cuando termino, me pongo la hidratante para prevenir estrías. Esta última es especial para quemar grasa. La del cuerpo es de algas y es buenísima para contrarrestar la celulitis. Me hago pies y manos cada ocho días (a veces las manos cada cuatro días). Antes de dormir me aplico la crema quema grasa del abdomen. En el gimnasio hago cardio y voy con frecuencia a masajes porque ayudan a adelgazar y tonificar.



Nataly Umaña



# ...sas revelan



Martha Isabel Bolaños

## Martha Isabel Bolaños

No tengo que hacer muchos sacrificios para mantenerme en forma porque mi cuerpo tiene memoria y hago entrenamiento físico desde los 14 años. Además, soy de constitución delgada. Cuando tengo tiempo voy al gimnasio todos los días, ahora por las grabaciones trato de ir al menos dos veces por semana. Yo recomiendo mucho el *spinning*, hago 40 minutos y lo complemento con una rutina de pesas. Como de todo, pero a los dulces, que me encantan, les tengo respeto y no abuso.

En el cabello uso champú a base de productos naturales. Cuando tengo tiempo me aplico mi propio menjurje de aguacate, mayonesa, y unas gotitas de limón, y me lo dejo por veinte minutos. Cuando no grabo permanezco con el pelo natural. En el rostro utilizo productos medicados. Dos veces a la semana

me hago una mascarilla de miel, que humecta y ayuda a retirar las impurezas. Rigurosamente me lavo todos los días la cara con jabón especial, utilizo el tónico, la hidratante, y en las mañanas no me puede faltar el protector solar. Cada seis meses me hacen una microdermaabrási, para retirar las células muertas y que la piel absorba mejor los productos. Tomo vitamina E para la piel y un vaso de agua apenas me levanto.

Tengo una piel muy suave de la que me siento muy orgullosa y para lograrlo sigo una rutina especial en la ducha. Uso en el cuerpo un jabón de tomate, luego un fluido (es un elixir de juventud para la piel), después una leche a base de menta y coco. A veces en los hombros me aplico una crema natural de solo coco. Dos veces a la semana me hago exfoliación, y cada quince días voy a *manicure* y *pedicure*.

## CIRUGÍA ESTÉTICA PLÁSTICA Y RECONSTRUCTIVA

DR. RAFAEL PÉREZ FRANCO  
Miembro de la Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica (SCCP)



Cirugía de Párpados y Cejas

Cirugía de Orejas

Rejuvenecimiento Facial

Frontoplastia Endoscópica

Cirugía de Cuello y Papada

Aumento, Ascenso y Reducción de senos

Abdominoplastia ó Lipectomía

Aumento de Gluteos

Lipoescultura

Lipoinyección Facial y Corporal

Aplicación de Toxina Botulínica

Aplicación de Ácido Hialurónico

[www.drrafaelperez.com](http://www.drrafaelperez.com)  
e-mail: [drrafaelperez@sky.net.co](mailto:drrafaelperez@sky.net.co)

Calle 80 N° 10 - 43 Cons. 208  
Tel: (571) 2186647 (571) 6104884  
Cel: (57) 311 8126899 - 300 6188765  
Bogotá - Colombia - Suramérica

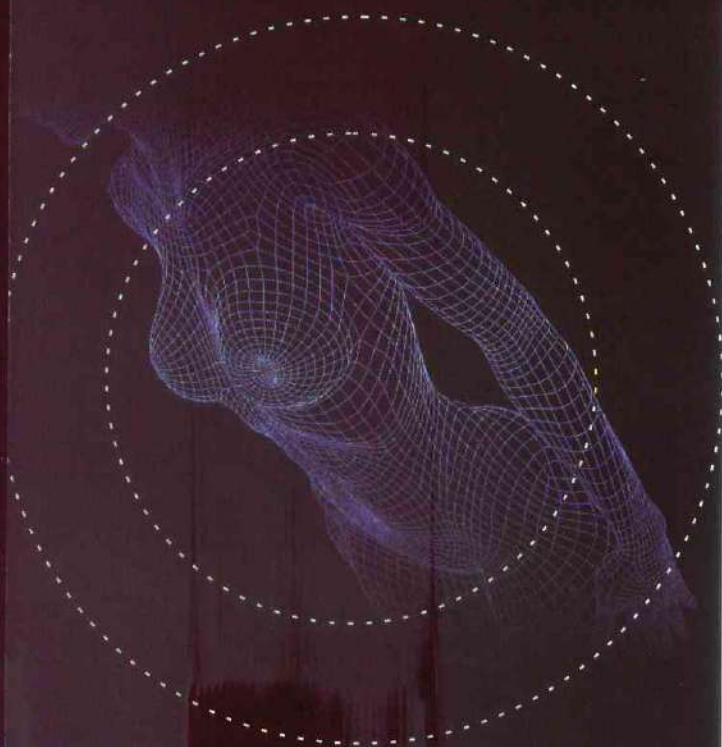






**ALAN GONZALEZ M.D.**  
**CIRUJANO PLASTICO**

**Técnicas Avanzadas**  
**Ultima Tecnología**



**Sociedad Colombiana de**  
**Cirugía Plástica**

**International Plastic**  
**Reconstructive Esthetic Society**

**Bogotá Cra 13 # 93-68 Cons 503**  
**EDIFICIO RIVIERA PARQUE 93**  
**Tel: ( 5 7 1 ) 6 2 2 4 1 2 3**

**Cali Cra 100 # 11-60 Cons 301**  
**TradeCenter - Torre Valle de Lili**  
**Tel: ( 5 7 2 ) 3 3 2 2 0 3 8**  
**Colombia - Suramerica**

**[www.alangonzalez.com](http://www.alangonzalez.com)**

**[www.esteticaymedicina.com](http://www.esteticaymedicina.com)**

## Belleza

Para depilarme prefiero la cera con el sistema egipcio, que no tiene químicos y no es caliente. No utilizo la cámara bronceadora, prefiero ir al mar cuatro veces al año y a tierra caliente cada vez que puedo.

### Andrea Guzmán



Andrea Guzmán

El ejercicio hace parte de mi ritmo de vida. No voy al gimnasio, pero cuatro veces a la semana hago una hora de cardio y tres veces por semana, hago pilates. Cuando no estoy grabando soy disciplinada con el yoga. Como de todo pero controlado. Por ejemplo, sólo me doy el gusto de postre los domingos, y en las noches sólo consumo pescado y verduras. No me considero delgada. Soy una mujer con formas y curvas. Creo que lo esencial es quererse como uno es y llevar una vida sana y equilibrada sin hacer sacrificios, porque uno de los placeres de la vida es comer.

Me gusta mucho el deporte, juego voleibol, últimamente soy adicta al tenis y tengo mi bicicleta para salir a la ciclovía. Estar en permanente actividad física es más importante que las dietas.

Una vez por semana me hago masajes en el pelo con aguacate, no lo peino sino que lo desenredo con los dedos y lo protejo del sol con las cremas especiales.

Nunca me acuesto sin limpiarme la cara. Me aplico miel para relajar la piel, y cada semana me hago exfoliación con azúcar. Prefiero broncearme de manera natural porque las cámaras resecan mucho la piel. Al salir de la ducha me pongo crema en la cara y el cuerpo. Trato de dormir superbien porque no hay crema que haga lo que hace el sueño. Y por último, cada vez que tengo tiempo voy a que me hagan masajes.





## Y aquí tenemos más consejos para mantenerse en forma...

- **A combatir el acelerar.** Cuando estamos estresados caemos en la tentación de comer más alimentos grasos y dulces, por su efecto reconfortante. Además, se come a deshoras y se tiende a 'picar' todo el tiempo.
- **Lo mismo pero en menor cantidad.** Si emprender una dieta resulta para usted una misión imposible, empiece por no servir porciones grandes. Intente reducir las cantidades y olvídense de repetir. La idea no es pasar hambre sino consumir porciones más pequeñas.
- **Realice alguna actividad física.** Caminar, trotar, nadar o montar en bicicleta son actividades que se pueden practicar sin esforzarse demasiado. Pero para que sean efectivas y ayuden a reducir las reservas de grasa se deben hacer al menos durante 30 o 40 minutos seguidos.
- **No a la vida sedentaria.** Ocuparse de las labores caseras ayuda a quemar grasa sin darse cuenta.
- **Que la balanza no se vuelva una obsesión.** Cuando se está tan pendiente de controlar el peso se puede desmotivar muy fácilmente porque no ve reflejado, como usted quisiera, los resultados esperados. La pérdida de peso no es constante y las variaciones se pueden ver mejor si acude a la pesa cada semana.
- **Prográmese para evitar la tentación.** La falta de actividad aumenta la ansiedad de comer.
- **Revalúe sus hábitos alimenticios.** Cambie la costumbre de freír por la opción de cocinar al vapor, a la plancha o al horno.
- **Que no le falte el agua.** La fórmula de consumir ocho vasos de agua al día es saludable no solamente por los beneficios de la hidratación sino también para quitar la ansiedad de comer.
- **Pruebe un cambio de look.** Experimentar nuevos estilos en corte y color de pelo es positivo porque nos hace sentir renovados.
- **Consíéntase.** Así como hay tiempo para el trabajo y la familia, debe reservar los momentos que necesita para usted mismo: un masaje, un manicure y pedicure, una mascarilla..., sin duda, le harán sentir muy bien. ☺

Fotos cortesía Oficina Nany Gamboa



# Cuidamos tu salud y belleza exterior e interior con seguridad

**Prótesis Mamarias**  
**McGhan & CUI**  
**INAMED AESTHETICS USA**

**EQ gel**  
Terapia de elección en postquirúrgicos

**Efolai**  
Remoción natural de impurezas y efectos abrasivos

**Cosmeceutical Line**

**Facrel**  
La defensa natural de la piel

**Facrel R**  
El tratamiento integral en los procesos de cicatrización

**Facrel CO**  
Prevención y atenuación de las líneas de expresión

**Cosmeceuticals**  
Gel de limpieza para piel sensible

**Bloq UV**  
Filtros y seguro bloqueador solar ultravioleta

**Bloq UV TOTAL**  
En UVA y UVB, protección total activa y duradera

**Hylaform**  
Corrección de arrugas y líneas de expresión

**Manejo del sobrepeso y la obesidad**

**BIB System**  
Bolíon Gástrico Bio Enterico

**LAP-BAND**  
Banda Gástrica Ajustable

Alternativas seguras contra el sobrepeso y la obesidad

Prendas para manejo pre y post operatorio.

Consúltenos en internet

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

Pregunte por el crédito para asociados de COOMEVA

LÍNEA DE ATENCIÓN AL CLIENTE

01 8000 919063

**IGM**  
GRUPO INNOVACIÓN MÉDICA

Más de 25 años cumpliendo con la calidad



# Valor agregado para nuestros asociados



En Coomeva siempre estamos en la búsqueda de brindarle valor agregado a nuestros asociados, por ello actualmente estamos terminando la fase de producción del carné de asociado que servirá además para acceder a un mundo de descuentos y beneficios logrado a través del Programa Coomvenios Coomeva, desarrollado en alianza con diversas empresas y establecimientos de prestigio local, nacional e internacional.

En estos Coomvenios ha primado la calidad antes que la cantidad, de tal forma que han sido acordados selectiva y cuidadosamente para satisfacer necesidades de diversa índole y para mejorar la calidad de vida de los asociados y familiares de todas las edades. Usted podrá informarse de ellos en las ediciones bimestrales de esta revista y estarán permanentemente difundidos en nuestro portal en internet, en donde ingresando a [www.coomvenios.com](http://www.coomvenios.com) los encontrará ordenados por ciudades y

diez categorías: entretenimiento, educación, turismo, salud, hogar y servicios, tecnología y telecomunicaciones, vivienda, vehículos, alimentación, y ropa y accesorios.

Durante estos últimos meses del año y a principios del próximo, estaremos enviando el nuevo carné, para que todos nuestros asociados, incluidos los recién vinculados, puedan disfrutar los beneficios y alternativas que ofrece Coomvenios Coomeva. Paralelamente estamos desarrollando el Programa de Puntos, que premia y agradece su fidelidad al utilizar nuestros múltiples servicios.

Día a día enriqueceremos la oferta de Coomvenios, razón por la cual, sus sugerencias serán de gran provecho. Hoy además de los ya reconocidos Coomvenios establecidos por Coomeva Recreación y Cultura en nuestras seis regionales, ponemos a su disposición Coomvenios de índole local, nacional e internacional. 

**Ingrese a [www.coomvenios.coomeva.com.co](http://www.coomvenios.coomeva.com.co)**





# Mereces Vivir Mejor



**LAGOS DEL POLO II**

**Apartamentos de 153 mts<sup>2</sup>  
en Condominio con Ascensor  
en Ciudad Jardín**

Alcoba principal con vestier, baño y balcón.  
Estar de televisión.

Piscina para niños y adultos, club house y  
excelente vista en el mejor sector de Cali.  
Finos acabados en madera y porcelanato.



**APARTAMENTO MODELO**  
Avenida Pasoancho con Carrera 107  
**Desde \$ 278'151.000**



El Valle nos toca  
Clima de prosperidad



Constructora  
**MELENDEZ S.A.**  
CALIDAD · SEGURIDAD · CUMPLIMIENTO

Calle 16 N° 100A - 123 · Tel: (2) 318 2525 ó Líneas gratuitas: Nacional 018000 114888, desde  
Estados Unidos: 18668 904658, desde España: 9009 55701 · Cali · [www.constructoramelendez.com](http://www.constructoramelendez.com)



# Curso de Inducción Cooperativa en Internet



Los beneficios de la Solidaridad están en nuestras manos.

Aprenda a vivir con Espíritu Cooperativo, conozca a Coomeva y disfrute de los beneficios que ella y la solidaridad le brindan.

Además si es usted un nuevo asociado, este curso virtual también le permitirá cumplir con su requisito de ingreso a la Cooperativa. \*\*



Tome ya su curso gratis

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

Educación en línea

## Más que un lugar, un hogar con espacios reales.

### Casas

Desde 137 m<sup>2</sup> ■ Desde \$228'777.120\*

### Apartamentos

Desde 91 hasta 110 m<sup>2</sup> ■ Desde \$137'865.000\*



- Cancha de Squash ■ Cancha deportiva ■ Sendero peatonal ■ Bellas zonas verdes
- Piscinas ■ Juegos infantiles ■ Salón de eventos ■ Gimnasio ■ Sauna

\* (Incluidos los mejores acabados)



Plaza de  
Cañas Gordas

Carrera 101 con Calle 19 Esq.  
Ciudad Jardín. Frente a Jardín Plaza  
Tels.: 683 8557 - 683 8560  
Cel.: 311 531 0892  
**Cali - Valle**

Esta perspectiva es ilustrativa y puede presentar modificaciones. Tiene elementos de apreciación y estética que son interpretaciones del artífice y no comprometen a la constructora.





# Inauguración de la UBA QUIROGA

Pensando en la comodidad de los habitantes del sur de Bogotá se inauguró la nueva Corporación IPS Coomeva EPS - Clínica Nueva, UBA Quiroga. Es así como desde el pasado primero de septiembre, los afiliados a Coomeva EPS, cuentan con una nueva Unidad Básica de Atención en la Calle 32 sur # 21C-30, zona que tradicionalmente concentra la actividad de pequeñas y medianas empresas dedicadas al comercio, a la manufactura de calzado y confección y al sector metalmeccánico.

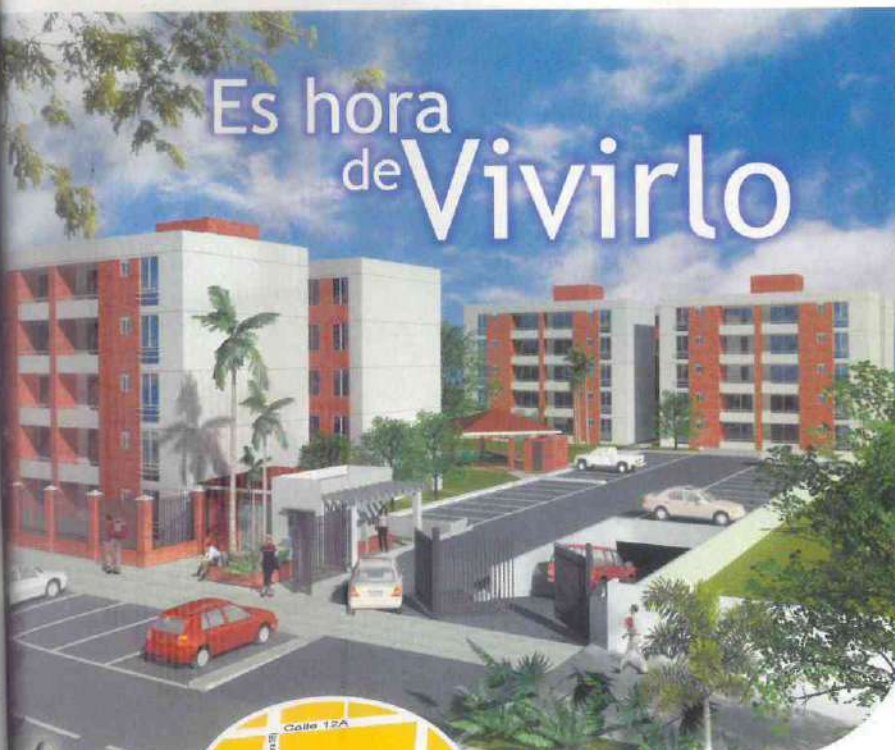
La UBA Quiroga ofrece un portafolio de servicios que garantiza, con un equipo humano altamente calificado, programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, medicina y odontología general y especializada, pediatría, toma de muestras para laboratorio, vacunación y suministro de medicamentos. Como complemento administrativo funciona una sala SIP,



servicio integral personalizado, para tramitar órdenes médicas, de hospitalización y cirugía, requerimientos de

cartera, prestaciones económicas, inclusión de beneficiarios y actualización de datos, entre otros. ☺

## Es hora de Vivirlo



Su espacio para crecer en familia

- TRES TORRES DE 5 PISOS
- EXCELENTES ACABADOS
- ASCENSOR POR TORRE
- AMPLIAS ZONAS VERDES
- PISCINA ADULTOS Y NIÑOS
- SALA COMEDOR
- BALCON
- ALCoba PRINCIPAL CON BAÑO
- TERCERA ALCoba (SEGÚN EL CASO)
- ESTAR - ESTUDIO
- COCINA TIPO AMERICANA
- ZONA DE ROPAS



**76.81 m<sup>2</sup>**  
**APARTAMENTOS**  
EN CONJUNTO CERRADO

APROVECHE NUESTRO PRECIO  
DE LANZAMIENTO  
**\$88.900.000**  
**LLAME YA...**

**CONSORCIO**  
**PRETHELL GONZALEZ s.a**  
PROMOTOR CONSTRUCTOR

VENTAS: 653 5448 - 653 6375  
Av. 4N No. 23CN-32 Parque Versalles

19 Esq.  
Gardín Plaza  
3.8560  
892

entzar modificaciones.  
que son interpretaciones  
de la constructora.





# Merecidos reconocimientos

## Acreditaciones IAMI e IAFI

La Secretaría de Salud de Bogotá, la Organización Mundial de la Salud, la Organización Panamericana de la Salud y la Unicef, reconocieron a la UBA Calle 80 de Coomeva EPS en Bogotá como la primera Unidad Básica de Atención Administrada de Coomeva EPS en obtener su acreditación Institución Amiga de la Familia Gestante y la Infancia, IAFI, y la acreditación Institución Amiga de la Mujer y la Infancia, IAMI, condiciones que evidencian su compromiso a favor de la salud de la población materno-infantil del Distrito Capital.

Para lograr este reconocimiento, en junio de 2005 la UBA Calle 80 conformó un comité en acompañamiento del Hospital de Engativá, el cual inició un proceso de un año de capacitaciones, talleres y evaluaciones que en la actualidad continúa con retroalimentación a todos los colaboradores para garanti-

zar un adecuado desempeño de la estrategia. Este logro es el resultado del compromiso permanente del personal administrativo, médico, de servicios generales, farmacia, laboratorio clínico, radiología y usuarios para realizar el proceso de acreditación.

## Acreditación AIEPI

La Corporación IPS Coomeva EPS - Clínica Nueva fue igualmente reconocida como la primera IPS en alianza de Coomeva EPS en obtener su acreditación en Atención Integral de las Enfermedades Prevalentes de la Infancia, AIEPI.

Es importante destacar que en años anteriores la Corporación IPS - Coomeva EPS fue reconocida también por obtener las acreditaciones de IAMI e IAFI y recibió además una mención especial en agosto pasado por su compromiso a favor de la salud de la población materno-infantil del Distrito Capital. En la

actualidad cada uno de los médicos, enfermeras y auxiliares de enfermería que trabajan en la corporación se encuentran certificados en esta estrategia.

Felicitaciones a los grupos de la UBA Calle 80, de la Corporación IPS - Coomeva EPS - Clínica Nueva, en alianza, al equipo de Promoción y Prevención, profesionales de la salud y área administrativa que trabajaron arduamente para lograr estas acreditaciones. 



## En Juanambu,

El mejor balcón de la ciudad



En el sector más exclusivo del Oeste...

### Sayada conjunto residencial

Club house, piscina, sauna, salón social, ascensor, dos parqueaderos independientes, depósito.

### Apartamentos de 168m<sup>2</sup>

Sala, comedor, 3 balcones, estudio, cocina, alcoba de servicio, zona de oficinas, 3 alcobas, principal con baño y vestier, baño social y de alcobas.

Visite apartamento modelo







**Presentando su carné  
de afiliado a Coomeva,  
en cualquiera de nuestras salas  
obtenga un 10% de descuento  
en todos los productos  
de Alfa.**

#### **BOGOTÁ**

Centro:

- Teusaquillo: Av. Caracas N° 35-55  
Tels. 339 0652/53/54/55/56

#### **APARTADÓ**

- Calle 94 N° 98-21  
Tel. (094) 828 7070

#### **ARMENIA**

- Cra. 19 N° 10-20  
Tel. (096) 745 9076

#### **BARRANQUILLA (Jornada Continua)**

- Principal: Cra. 49C N° 75-85  
Tel. (095) 345 3566

#### **BUCARAMANGA**

- Principal: Cra. 27 N° 36-07  
Tel. (097) 645 1868

#### **CALI (Jornada Continua)**

- Capri: Calle 5 No. 78A-151  
PBX 330 5588

#### **CARTAGENA (Jornada Continua)**

- Av. Pedro de Heredia N° 39-244  
Tel. (095) 662 6411

#### **DUITAMA**

- Calle 13 N° 18-32  
Tel. (098) 761 1070

#### **IBAGUÉ**

- Cra. 5ª N° 27-63  
Tel. (098) 266 8090

#### **IPIALES**

- Cra. 11 N° 15-07  
Tel. (092) 773 2839

#### **MANIZALES (Jornada Continua)**

- Cra. 23 N° 59-11  
Tel. (096) 881 2599

#### **MEDELLIN (Jornada Continua)**

- Bolivariana: Cra. 64 N° 42-97  
Tel. (094) 260 2800

#### **PASTO**

- Calle 18 N° 19-85  
Tels. (092) 720 6856 - 721 0811  
720 0184

#### **PEREIRA (Jornada Continua)**

- Cra. 8ª N° 44-47  
Tel. (096) 336 8601

#### **SANTA MARTA**

- Calle 22 N° 13A-58  
Tels. (095) 421 5268 - 421 5229

#### **SINCELEJO**

- Cra. 25 N° 25-269  
Tels. (095) 282 0098 - 282 0381

#### **TULUÁ**

- Calle 25 N° 20-44  
Tels. (092) 226 11 44/22/42

#### **VALLEDUPAR**

- Calle 19B N° 7A-46  
Tels. (095) 574 9014 - 580 6918

**Colección**  
**2007**  
**ALEGRÍA EN SU CASA**

#### **NUESTROS PRODUCTOS**

- Cerámica Nacional e Importada
- Mesones de mármol y granito • Gres
- Productos de mantenimiento
- Lavamanos, sanitarios y accesorios
- Lavaplatos • Pisos de Barro Cocido
- Cenefas decorativas • Baldosa de Granito
- Pisos de Vinilo • Alfombra • Artepiso
- Fatto Smalto • Mármol • Piedras
- Pisos de madera • Aditivos y pegantes
- Enchapes • Pintura
- Mallas, tocetos y listellos de vidrio

#### **NUESTROS SERVICIOS**

- Servicio de Instalación
- Asesoría de Diseño
- Atención personalizada de profesionales
- Remodelaciones
- Mantenimiento

Oficina Principal:

Av. Caracas #35-55 Bogotá

PBX: 3311515 Fax: 2857610

Línea Gratis: 01 800 0914900

Línea Bogotá (costo llamada local): 019003318811

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

**Promoción válida hasta el 31 de Dic. de 2006.**  
**Esta promoción no es acumulable**  
**con otras promociones.**



**ALFA®**

Primero en pisos



# Libros de nuestros asociados

## Dificultades del aprendizaje Compromiso de padres y docentes

Por Angélica María Barrero Pascuas

La autora propone a la familia como la generadora pero a la vez reparadora de las dificultades del aprendizaje. Psicóloga y psicopedagoga, Angélica María argumenta sobre la importancia de que los padres acompañen y se comprometan en el proceso educativo de sus hijos, para evitarse dolores de cabeza en el futuro. Igualmente enfatiza en que los docentes, en su rol de padres secundarios, pueden favorecer o entorpecer el proceso de aprendizaje del estudiante, según la relación que se adopte.

Es un texto recomendado para psicólogos, psicopedagogos, terapeutas del lenguaje, docentes, padres de familia, y todos los interesados en ampliar sus conocimientos en este campo de las dificultades del aprendizaje.

Informes: Cali, Librería Internacional, Carrera 40 # 5A-116 Barrio Tequendama, teléfono 680 9309 o en el Centro Psicopedagógico Sentir & Pensar, Carrera 73 # 11A-47, Ciudad Capri, teléfonos 331 1826, 682 8081.  
anmaba@aolpremium.com.



## Llamas de amor y angustia

Por David Zabala Núñez

Licenciado en Literatura e Idiomas de la Universidad Santiago de Cali, docente y estudioso de la Cultura, Lengua y Civilización Francesa, fue semifinalista en el concurso de poesía 'La estrella fugaz', realizado por el Centro de Estudios Poéticos de Madrid, España. Este libro recoge una muestra de sus líneas poéticas.

Un sentimiento recorre e ilumina las páginas de esta ópera prima: la pasión. Sus traído de cualquier pretensión intelectual, el autor se ha dejado llevar por ella al elegir los temas de los versos, su lenguaje, y su manera de abordarlos. El resultado es un poemario pleno de autenticidad, resuelto con evidente pureza, en el cual la voz del poeta se derrama a borbotones y nos ofrece una visión del mundo, libre de imposturas estéticas. El amor florece en este poemario en sus más diversas manifestaciones.

Informes: Librería Atenas y celular 315 557 0278

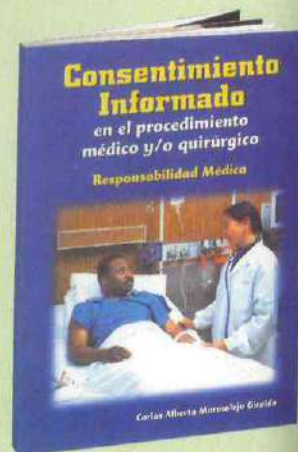
## Consentimiento informado en el procedimiento médico y/o quirúrgico

Por Carlos Alberto Marmolejo Giraldo

El autor es abogado de la Universidad Santiago de Cali y especializado en la Universidad San Buenaventura en Derecho Administrativo y en Responsabilidad Social y Daño Resarcible. Aborda el tema central desde la perspectiva de que en todo procedimiento médico y/o quirúrgico, para que el paciente pueda otorgar plenamente su consentimiento debe ser previamente informado por el médico acerca de los riesgos, consecuencias y complicaciones de cualquier tratamiento o cirugía. En otras palabras, informar es un deber del médico y consentir, un derecho del paciente. Con el consentimiento informado se da aplicación al principio constitucional de autonomía de las personas, que consiste en que los pacientes son dueños de su cuerpo y salud; solo ellos pueden consentir y decidir qué hacer con estos, siempre y cuando sean plenamente capaces y no se trate de un caso de urgencia.

Muchos médicos y odontólogos, por desconocimiento, falta de tiempo, o por creer que manejan la *ratio-médica*, hacen caso omiso del tema, lo que les genera problemas de tipo jurídico y muchas veces compromete de manera grave su responsabilidad, llámese penal, civil, ética, disciplinaria o administrativa.

Informes: Teléfonos 620 5545, Bogotá, y 558 6223, Cali. Celulares 315 525 5066 y 311 514 1247





LA PALABRA QUE MÁS NOS GUSTA  
A LA HORA DE AHORRAR:

# GRATIS!

Por eso vea lo que solo Lafam  
Vision Center le ofrece:



Consulta **GRATIS.**



**GRATIS\*** lentes oftálmicos de visión  
sencilla por la compra de una montura  
desde \$35.000.



Además **25% de dto.**  
en lentes especiales.



**15% de dto.** en monturas  
oftálmicas y de sol.



**15% de dto.** en **LAFAM LASIK**  
y en lentes de contacto tradicionales.



**5% de dto.** en otros  
procedimientos de oftalmología.

Acérquese a cualquiera de nuestros puntos  
visuales y presente su carnet de Coomeva.

LINEA NACIONAL 01 8000 120 030

BOGOTA 622 0399 - 622 0444

\*Lentes en vision sencilla CR39 +/-4 con cilindro de 2.00



BOGOTA, BARRANQUILLA, CALI, IBAGUE, MEDELLIN,  
NEIVA, VILLAVICENCIO, CARTAGENA





**Becas hasta del 60%**  
para asociados y sus familias

**Fundación Universitaria  
Iberoamericana**

## Maestrías y Especializaciones

### Medio Ambiente

Maestrías en Gestión y Auditorías Ambientales; Ingeniería y Tecnología Ambiental; Ciencia y Tecnología Marina. Especializaciones en Consultoría Ambiental; Gestión Integral del Agua; Tratamiento de Residuos Sólidos; Oceanografía y Recursos Marinos.

### e-Business y e-Commerce

Maestría en Dirección Estratégica en Tecnologías de la Información e-Business. Especialización en Tecnología de la Información e-Commerce.

### Salud y Nutrición

Maestrías en Nutrición y Dietética; Gerontología Social. Especializaciones en Nutrición y Dietética Aplicada; Obesidad. Programa Especializado en Entrenador Deportivo; Nutrición y Dietética Aplicada al Deporte.

### Organización Empresarial, Desarrollo Directivo, Recursos Humanos

Maestrías en Recursos Humanos y Gestión del Conocimiento; Dirección Estratégica; Diseño, Gestión y Dirección de Proyectos.

### Ingeniería, Proyectos, Prevención, Calidad

Maestrías en Prevención de Riesgos Laborales; Gestión Integrada de Prevención, Medio Ambiente y Calidad.

### Formación de Profesorado

Maestría y Diploma en Enseñanza de Español como Lengua Extranjera. Master and Diploma in Teaching English as a Foreign Language.

### Turismo

Maestría en Dirección y Consultoría Turística. Especializaciones en Consultoría Turística; Turismo Sostenible.

### Audiovisuales y Multimedia

Dirección y Producción de Cine, Video y Televisión; Multimedia y Web; Diseño Web.

## Titulan

- Universidad de León • Universidad Politécnica de Catalunya • Universidad Santiago de Compostela
- Universidad del País Vasco • Universidad de Jaén
- Universidad de Vigo • Universidad Rovira I Virgili
- Universidad de las Islas Baleares.

## Mayores Informes

Cl. 39A # 19 - 18 Bogotá  
Tel. 285 3533 Fax: 288 4423  
colombia@funiber.org  
www.funiber.org

## Publicaciones

### Risoterapia

Por Miguel Ángel Santa María Rodríguez

Licenciado en Educación Física de la Universidad del Valle y abogado de la Universidad Libre, Miguel Ángel Santa María, vinculado con compañías internacionales en el sector asegurador, desde 1986, está especializado en el área de Ventas y Mercadeo en Estados Unidos. Actualmente es miembro directivo del Instituto de Desarrollo Humano Integral.

El prólogo del libro afirma que un abismo separa a la gente informada tradicionalmente, de aquella que es realmente inteligente. A diferencia de los recitadores, la gente inteligente centra todas sus capacidades en lograr la felicidad. Para ello asumen lo conocido seleccionando lo que realmente les hace cargar mucho menos



peso para caminar volando. Entonces, una persona feliz es aquella que posee un comportamiento soportado en una actitud mental sana, que hace uso de principios humanos claros, utilizando la información para ir más allá de las palabras haciéndolas parte de su diario transcurrir. Así, los individuos se convierten en personas.

La risoterapia es un aprendizaje del humor para convertir a un ser humano en alguien que trascienda como imagen para sí mismo, su familia y la sociedad. Cuando los obstáculos se encuentren

cercanos hay que evitarlos, y si están en el lugar de trabajo, en la familia, en lo común del transcurrir, la risoterapia es uno de los instrumentos más eficaces para hacer de usted un héroe de la vida, que ha superado con majestuosidad las dificultades. Lo más importante de este libro es que le aporta una reflexión profunda, simplemente narrada, de cómo vivir holísticamente pleno de una lúdica diaria.

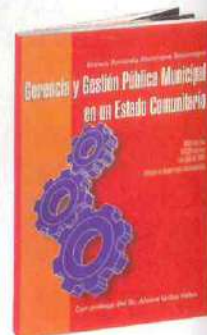
Informes: Teléfono 553 7551, Cali.

### Gerencia y gestión pública municipal en un Estado comunitario

Por Blanca Amanda Manrique Bocanegra

Es una obra novedosa, fácil de entender, única en el país, y sirve de manual para desarrollar municipios exitosos, transparentes, con alta rentabilidad social, y que cumplan las últimas normas de eficacia y calidad. Direcciona los municipios hacia la efectividad de la acción estatal, la gerencia y la gestión municipal en un Estado comunitario. Articula las nuevas herramientas: la norma técnica NTCGP1000:2004, el modelo estándar de desarrollo administrativo, la gestión de riesgos NTC5254:2004, y permite su implementación en la administración central de los municipios en Colombia.

Informes: Librerías del país. Cels.: 300 214 9010 - 315 225 9267.  
blancaamanda@hotmail.com







## Educación, identidades y ciudadanía en Popayán

Por Mario Fernando Ordóñez Dorado

Este asociado, antropólogo y especialista en Gerencia Social de la Universidad del Cauca, autor de los textos *Una aproximación a los derechos humanos* y *Derecho Internacional Humanitario en el Cauca* y *Primer desplazamiento forzado de comunidades indígenas y negras del municipio de Buenos Aires, Cauca*, acaba de publicar *Educación, identidades y ciudadanía en Popayán*.

En él se relacionan los diversos tipos de poblamiento, la configuración territorial y los procesos interculturales acaecidos entre los distintos grupos humanos que conviven actualmente. Se reclama por el autor que su ciudad no sea ajena para ninguno de sus pobladores y que el nuevo payanés no se quede sólo en el conocimiento de la parte histórica y arquitectónica tradicional, sino que aprenda a escribir historias permanentes de su realidad social, cultural, ambiental, económica y política, partiendo de su entorno.

El texto es un aporte fundamental para la aplicación de la Cátedra Popayán, centrada en el reconocimiento y fortalecimiento de las identidades culturales locales, como en la construcción permanente de ciudadanía bajo los principios de la autonomía escolar brindada a las instituciones educativas. Informes: Teléfonos 234 986 y 229 095, Popayán

Informes: Celular 315 433 6221. [marioferxix@hotmail.com](mailto:marioferxix@hotmail.com)



## Competencias comunicativas: proponer y argumentar

Por Óscar Darío Ruiz Henao

Ruiz Henao es profesional en Idiomas de la Universidad de Antioquia y especialista en Animación Sociocultural y Pedagogía Social de la Fundación Luis Amigó, y asociado desde hace siete años a Coomeva en la zona de Urabá. El libro, publicado por la Editorial de la Universidad Cooperativa, se fundamenta en el concepto de que el ser humano, desde su complejidad, es un "ser de lenguaje" que busca aprender y conocer el mundo que le ha sido entregado. Para ello se sirve del desarrollo consciente y gradual de su estructura cognitiva, fundada en el desarrollo de las competencias lingüísticas y comunicativas: aprender a escuchar, a hablar -construyendo sentido con otros-, a leer -diferentes tipos de texto- y a escribir. Estas competencias



están estrechamente ligadas a las competencias comprensivas, interpretativas y argumentativas.

Informes: [ososruiz@yahoo.com.ar](mailto:ososruiz@yahoo.com.ar)



**En el servicio de Solidaridad los asociados cuentan con protección por incapacidades, muerte y gastos funerarios, y construyen un capital para su futuro.**

*¡No espere más!*

**Incrementa su valor de protección y asegure su tranquilidad presente y futura.**



Servicio de Previsión  
Asistencia y Solidaridad

**Coomeva**

**Informes**

Oficinas Coomeva área de Solidaridad y Seguros de su ciudad



# Estimulación temprana = bebés felices

El cerebro de una persona está en pleno desarrollo en la segunda mitad de su gestación. Estimularlo correctamente en ese momento permite actuar sobre la formación de su estructura neuronal justo cuando es más maleable.

La estimulación se lleva a cabo a través de los sentidos, y un bebé en el vientre materno no es capaz de ver, no puede ser tocado, y apenas percibe gustos y olores. Pero a partir del cuarto o quinto mes de gestación ya es capaz de oír sonidos.

El oído es el único sentido sobre el que se puede llevar a cabo la estimulación prenatal, y en él se basa precisamente este tipo de estimulación. En los primeros años de vida, el

niño inicia la aproximación al mundo y comienzan sus aprendizajes, construyendo su desarrollo, y relacionándose con el medio. Por ello, los programas de Estimulación Temprana o Precoz van dirigidos al niño en las primeras etapas de la vida, principalmente desde la etapa prenatal hasta los 4 ó 6 años, según los casos.

La estimulación prenatal se basa en la repetición de sonidos que el bebé puede percibir fácilmente. Sin duda, el

sonido más habitual para un bebé durante el embarazo es el latido del corazón de su madre. La forma más sencilla de poner en práctica esta estimulación se basa en el uso de productos ya existentes, como la **Serie en DVD y CD Veo Veo**, que incluye una especial selección de música clásica, e incorpora toda la secuencia de ritmos necesarios durante el embarazo. Dos sesiones de una hora al día son suficientes para proporcionar una buena estimulación.

## El programa y los resultados

**Veo Veo** es el único que utiliza recursos pedagógicos, para que mirar el video no sea un acto pasivo:

**Recurso de la "anticipación":** el sonido siempre antecede a la imagen, para que el bebé relacione mentalmente ambos elementos (antes de que aparezca la imagen de un perro, primero se escucha su ladrido).

**Recurso de la "repetición":** le brinda seguridad y confianza al bebé ya que le permite seguir un patrón fijo en tiempo y estructura.

**Recurso de la "relación":** no muestra sólo imágenes de juguetes, sino que las relaciona siempre con el objeto real, para que el bebé pueda contextualizar.

En general, se han observado mejoras en los siguientes aspectos:

- Los bebés nacen más relajados, con los ojos y manos abiertas, y lloran menos.
- Duermen y se alimentan mejor. Aprenden más rápidamente.
- Son capaces de concentrar su atención durante más tiempo.
- Sus habilidades para el lenguaje, la música y la creatividad son superiores.
- Son más curiosos. Captan y procesan la información más rápido.
- Demuestran una mayor inteligencia en su edad escolar.

¿Sueñas con lo mejor para tu bebé? Nosotros también.

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



**\*DVDs\* CDs\***  
Con La mejor música clásica de Mozart, Beethoven, Vivaldi y otros



**Productos de Estimulación Para Bebés**

**COMPRALOS POR TAN SOLO**

**DVD \$35.000 C/U**

**CD \$25.000 C/U**

**LLAMA Y PIDE EL DE TU BEBE**

**AL TELEFONO**

**01 8000 11 3336 ó al 616 2666**

Inscribe a tu bebé, comunicándote al 01 8000 11 3336 ó al 616 2666 o envía este cupón al correo [vgonzalez@peoplemarketing.com](mailto:vgonzalez@peoplemarketing.com) la siguiente información y recibirás a vuelta de correo un DVD promocional.

NOMBRE MAMA  
NOMBRE HIJO  
TELEFONO  
E-MAIL  
DOCUMENTO DE IDENTIDAD

CIUDAD

EDAD  
EDAD

Recibirás a vuelta de correo un DVD promocional.

Music from **EMI**







# Ojo con la hipertensión

El exceso de comida y licor en Navidad puede ser causa de enfermedades como la hipertensión.

Por Humberto Pupiales

Según el doctor Édgar Sanclemente, internista y nefrólogo del Centro de Prevención Clínica, del Centro Médico Imbanaco, "la ingesta de sal se incrementa por el consumo de alimentos en grandes cantidades. Todo esto conduce a ganancia de peso, desequilibrios metabólicos, y además provoca un sobreesfuerzo del aparato digestivo".

La nutricionista Sandra Alfaro, explica además, que la mayoría de los alimentos navideños son altos en sodio y estos alteran las hormonas comprometidas con la presión arterial, como la renina angiotensina.

"El licor -dice la doctora Alfaro- aumenta la función hepática, al tiempo

que deprime la función renal, por cuanto se altera la aldosterona, la hormona que regula el agua. La deshidratación de la resaca (guayabo) produce un aumento considerable de la tensión arterial".



## TIPS SALUDABLES

- Sea selectivo. Concéntrese en las comidas típicamente navideñas y deje lo "no tradicional" de lado.
- No abuse del tamaño de porción. Servirse en grandes cantidades, le puede arruinar el resto de la noche y, a largo plazo, alterar su peso.
- Déle prelación a la ensalada y las verduras para que su plato esté lleno antes de servir los otros alimentos altos en calorías y grasa.
- Prepare comidas livianas y recuerde no llenarse con los aperitivos y pasabocas.
- Un programa de ejercicio aeróbico ayuda a fortalecer el corazón, a bajar peso y a controlar la presión arterial.

# en navidad regale salud a los que más quiere

Sólo para asociados Coomeva

bono de descuento por

# \$ 35.000

+ termómetro digital Citizen OFERTA VÁLIDA HASTA EL 24 DE DICIEMBRE

sólo 50 Unidades disponibles

## Llame a la línea Citizana

Para comunicarse con nosotros en Bogotá (1) 6 16 26 66

y si está en otra ciudad del país llamar al 01 8000 11 33 36 y nosotros le devolvemos la llamada, o envíenos un e-mail:





# La cultura del Seguro en Colombia

aún no alcanza estándares internacionales

Este año la XV Convención Internacional de Seguros, el evento asegurador más esperado del año, se realizó en Cartagena de Indias, del 8 al 10 de octubre de 2006.

Allí estuvieron presentes los ejecutivos de las compañías de seguros y

reaseguros, tanto nacionales como extranjeras, corredores, asesores y ajustadores, clientes en general, representantes del gobierno nacional, medios de comunicación, académicos y expertos vinculados al tema.

Según cifras presentadas por Fasecolda, Federación de Aseguradores Colombianos, en lo que va corrido del año la siniestralidad ha sido de un 54,3%, una cifra que si se compara con el consolidado de 2005 (56,5%), indica que los altos niveles de accidentalidad se mantienen. La cuestión más preocupante tiene que ver con recientes declaraciones del Superintendente Financiero, Augusto Acosta Torres, quien reveló que mientras en el mundo una persona consume 500 dólares anuales en seguros, es decir cerca de 1'200.000 pesos, en Latinoamérica la cifra llega a 100 dólares, alrededor de 250.000 pesos, y en Colombia apenas alcanza 50 dólares, 120.000 pesos, lo que demuestra el largo camino que tienen que recorrer las compañías de seguros para ganar más clientes.

"El consumo de seguros es muy bajo. Hay que trabajar en el negocio de microseguros y tratar de que todo el sector financiero se vuelva incluyente", dijo Acosta Torres. Sobre esto, la importancia radica en la coyuntura actual del país, donde el estado de vulnerabilidad en que se encuentran los colombianos frente a cualquier riesgo es verdaderamente alto.

Las compañías de seguros afirman que Colombia tiene uno de los promedios más bajos de América Latina. De acuerdo con ese gremio, en la subregión cada individuo destina anualmente \$253.658, alrededor de US\$ 106, cuando en nuestro país apenas se llega a los US\$ 60.

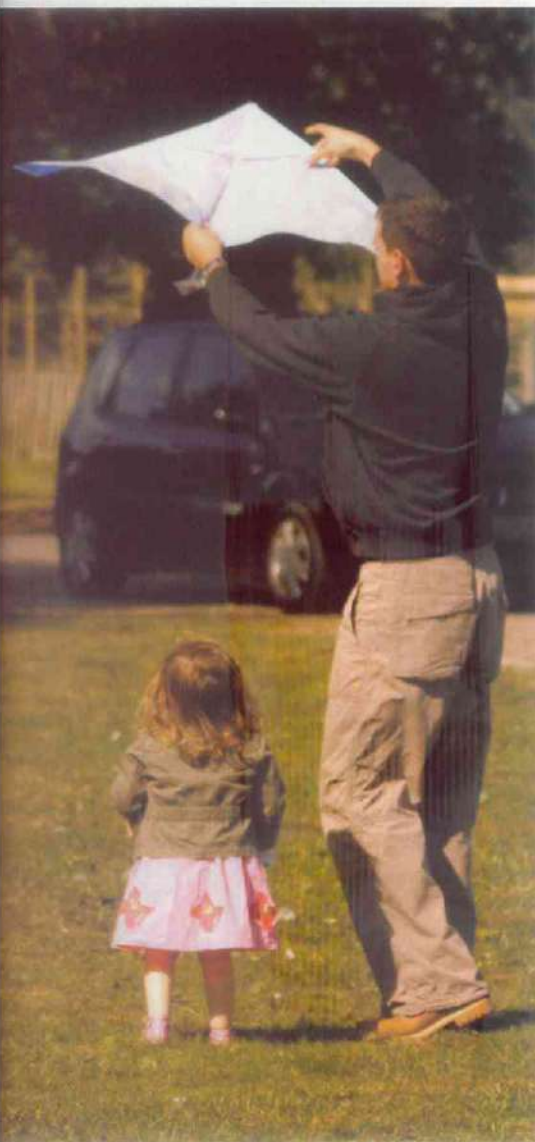
Sin embargo, muchas han sido las medidas tomadas por las principales aseguradoras para brindar el acceso a los seguros a los estratos menos favorecidos del país. Durante los últimos meses se viene trabajando con éxito, creando nuevos canales y formas de pago, lo que ha generado una "masificación" en los seguros.

Cooimeva, por su parte, pensando en el bienestar de sus asociados, y reiterando el compromiso de ofrecerles excelentes alternativas de protección contra cualquier riesgo y una amplia oferta de programas para prevenir los riesgos personales y patrimoniales a los que se ven expuestos, tiene un amplio portafolio de servicios de protección que con certeza ayudarán y aportarán positivamente a la previsión de eventos que pueden afectarlos.

Lo invitamos a revisar sus necesidades de protección y a solicitar asesoría en cualquiera de las oficinas de Cooimeva en la Unidad de Solidaridad y Seguros, para que sus necesidades personales y patrimoniales se encuentren adecuadamente cubiertas.

**Para información en detalle,** llámenos a la Línea Nacional Gratuita 01 8000 111 369 y desde Cali al 315 6475 o escribanos al correo electrónico [seguros@coomeva.com.co](mailto:seguros@coomeva.com.co)

Solidaridad  
y Seguros  
**Cooimeva**  
*¡Un mundo de protección!*





# Cuando valora su presente, asegura su futuro

## auto MÁS

Póliza de automóviles



## HogarMÁS

Póliza integral del hogar

## SOATMÁS

Seguro obligatorio de accidentes de tránsito



## RC Médica

Póliza de responsabilidad civil para profesionales de la salud

Que usted y su familia estén bien protegidos, es nuestro interés.

Adquiera una de nuestras pólizas, reciba descuentos especiales y obsequios durante la feria "NAVIDAD EN NOVIEMBRE Y SEGUROS TODO EL AÑO" del 15 al 30 de noviembre de 2006.

Para mayor información comuníquese con las oficinas Coomeva de su ciudad, en el área de solidaridad y seguros. Llame ya desde Cali al teléfono 315 6475 y en el resto del país a la línea gratuita 01 8000 111369, ingrese a [www.solidaridad.coomeva.com.co](http://www.solidaridad.coomeva.com.co)

Con el Respaldo, Solidez y Experiencia de:



Liberty  
Seguros S.A.

DELIMA  
MARSH  
los corredores de seguros

Solidaridad  
y Seguros  
**Coomeva**  
¡Un mundo de protección!



Disfrute...



El sabor  
único  
de nuestro  
servicio



HOTEL  
VALLE REAL  
CALI • COLOMBIA

- 43 Suites hoteleras
- SPA
- Restaurante De La Vega
- Salones Del Valle y De La Rivera para eventos sociales y empresariales
- Atrio Piano Bar
- Terraza

www.hotelvallerealcali.com  
reservas@hotelvallerealcali.com  
Av. 3N No. 17N - 25  
PBX: (57-2)6851212  
Cali - Colombia

Si se le extravían las maletas,

## no pierda la cabeza

El programa de rastreo informatizado permite ubicar equipajes perdidos en cualquier parte del mundo, con solo ingresar los datos del pasajero y de sus maletas.

### ¿Qué debo hacer en caso de que se me pierda el equipaje?

Vaya de inmediato a la oficina de la compañía aérea ubicada dentro del aeropuerto e informe sobre el caso.

### ¿Cuánto tiempo tengo para informar del extravío de mis maletas?

A más tardar dentro de los 21 días siguientes, pero lo ideal es efectuar el reclamo con la mayor rapidez, para que se inicie la búsqueda. De no cumplir con este procedimiento correrá el riesgo de que la aerolínea no cubra la pérdida.

### ¿Debo diligenciar algún documento para reportar la pérdida de mi equipaje?

Si, debe llenar un formato que se encuentra en las oficinas de equipaje de las compañías aéreas. En él se pide su información y los datos sobre el equipaje perdido o retrasado.

### ¿Qué pasa si no encuentran mis maletas en el sistema?

Mientras la compañía continúa la búsqueda, la aerolínea le asignará un código de referencia para que consulte vía internet el estado de su equipaje. Las personas encargadas se mantendrán en contacto con usted para informarle.

### ¿Cuánto dinero paga la aerolínea si mi equipaje se pierde definitivamente?

Las aerolíneas están sujetas a acuerdos internacionales que definen topes máximos de US\$ 640 (\$1'600.000 aproximadamente) por equipaje registrado y US\$400 (\$1'000.000) por equipaje no registrado.

### Recomendaciones

- Utilice maletas resistentes que protejan sus pertenencias.
- Empaque su maleta personalmente.
- Ponga los artículos más pesados en el fondo de la maleta.
- Retire todas las etiquetas de vuelos anteriores, para evitar confusiones y que su equipaje sea enviado a otra ciudad.
- Nunca acepte retirar, conservar o llevar maletas de otros.
- Identifique sus maletas por dentro y por fuera con su nombre, dirección y número telefónico.
- Cuente el número de maletas que lleva y póngales marcas visibles. 



La responsabilidad de las aerolíneas sobre la carga de sus viajeros se determina con base en el peso del equipaje.

Debido a los factores de riesgo de ciertas actividades, evitar el consumo de alcohol y drogas. Comer y beber nada espesa, combinada con el desahorro de energía y el daño y la pérdida de los hábitos de tomar si se previene la NADAAL.

Por eso, el desarrollo alternativo, reducir y la necesidad (Término) por interés mas, que las células sanguíneas hidratación, aminoácidos necesarios de vida que tengan una

### ¿Qué es

Belite Plus realiza una desintoxicación, quemar y la capacidad de prevenir la aparición de Belite Plus en desarrollo, nutrición y transbordamiento internacional y científicas funciones. Además, se caracteriza

### ¿Cómo

Desintoxicación de fibra natural, tránsito intestinal como la dieta, estreñimiento, esta labor de permitiendo



# PIERDA PESO CON CONFIANZA

## Nutrición celular 100% natural

Debido a que el sobrepeso aporta muchos factores de riesgo en causa de patologías y decesos precoces y que habríamos podido evitar solo de haber adoptado hábitos saludables de vida o la disciplina del "Bien Comer", como una premisa básica de que, nada engorda "Per sé", sino ; las malas combinaciones, los excesos y comer a deshoras. Ademas sabemos que nos hace daño y que nos sube de peso; también que nos hace bien y conocemos que el ejercicio y tomar sol aunque sea solo es saludable y preventivo. **SIN EMBARGO NO HACEMOS NADA AL RESPECTO.**

Por esta causa la medicina preventiva a desarrollado técnicas y programas alternativos que permiten a cada persona reducir y controlar su peso según las necesidades de cada cual. La nutrición celular (Término muy mal utilizado en nuestro medio por intereses netamente comerciales) no es mas, que el aporte de nutrición balanceada a las células de nuestro organismo, vía flujo sanguíneo, empezando con la oxigenación, la hidratación, vitaminas, proteínas, aminoácidos, minerales y oligoelementos necesarios para que la célula, mínima porción de vida que forman nuestros tejidos y órganos tengan una mayor y mejor expectativa de vida.

### ¿Qué es Belite Plus?

Belite Plus es nutrición 100 % celular que realiza una labor muy completa, a la vez que desintoxica nuestro cuerpo regula el peso, quema y evacua la grasas, reduce la capacidad estomacal, inhibe la ansiedad y previene el envejecimiento prematuro de los tejidos y órganos, por consiguiente la aparición de esas enfermedades precoces o antes de tiempo.

Belite Plus es la formula NPK22 de la Nasa, desarrollada para aportar completa y rápida nutrición a nivel de gravedad cero en los transbordadores espaciales y en la plataforma internacional espacial. Es un producto idóneo y científicamente capacitado para realizar las funciones que nos haremos a continuación. Ademas se proyecta con sus completas características como la nutrición del futuro.

### ¿Cómo trabaja Belite Plus?

**Desintoxicación:** Por su composición natural de fibra natural permite la restauración del tránsito intestinal previniendo males mayores como la diverticulitis, el cáncer de colon, estreñimiento, etc. Por otra parte realizando esta labor de limpieza libera la flora intestinal permitiendo la fácil absorción de nutrientes.

#### Nutre y previene el envejecimiento precoz:

**Belite Plus** aporta 62 nutrientes entre vitaminas, proteínas, minerales, aminoácidos, lípidos, etc., Que transportan excelente nutrición mediante el torrente sanguíneo. Es así como las células obtienen una vida mas larga, por consiguiente los tejidos y órganos que componen tienen un mejor comportamiento y el sistema inmunológico se hace mas fuerte para protegerlos de posibles riesgos exógenos.

**Eliminación de Grasa:** Belite Plus por medio de sus tres quemadores naturales de grasa atomiza y fragmenta la molécula adiposa convirtiendo en partículas muy pequeñas, facilitando su evacuación mediante sudoración, defecación, orina y reabsorción calórica (energía necesaria para producir calor).

**Inhibe la Ansiedad:** Belite Plus se absorbe rápidamente y aporta nutrición completa. Estudios realizados en universidades como: Georgetown, Cambridge, Princeton y Hospitales como: Mount Sinai, Clínica Mayo, Jackson Memorial Hospital, instituciones como: Unicef, Fao, Onu, Nasa, han logrado establecer que la nutrición total ( Full Nutrition a nivel celular estabiliza la producción de Xerotonina encima de la ansiedad producida por la glándula hipotálamo en el cerebro), reducen hasta en en 57% en la ansiedad facilitando la reducción y el control permanente del peso.

**Reduce la capacidad estomacal:** El programa de nutrición y adelgazamiento de Belite Plus reduce drásticamente los descesos y deshoras típicos de nuestros hábitos tropicales, cargados de carbohidratos (harinas, grasas y azúcares refinados) que van en detrimento de nuestro peso, salud, expectativa de vida y aun estética. Al realizar esta disminución el órgano estomacal responde al estímulo reduciendo en el mediano o largo plazo su capacidad, lo cual hace muy dificultoso el que la persona recupere el peso perdido.

**Nota:** Belite Plus se proyecta no solo como una alternativa para la reducción y control de nuestro peso corporal, sino también como un excelente complemento alimentario para las actuales y venideras generaciones por cuanto desintoxica nuestro cuerpo preparándolo para la asimilación de la nutrición que debemos tomar. No siempre la cantidad es calidad. Es así como Belite Plus puede ser consumido por cualquier persona por cuanto no contiene drogas, como afetaminas que son utilizadas frecuentemente para el control de la ansiedad y que general farmacodependencia y efectos colaterales nefastos.

Mientras usted sea consiente de que el sobrepeso y la mala nutrición son un riesgo para su salud ya ha logrado algo, lleve el momento de actuar.

# ADELGACE

**PIERDA HASTA 18 KILOS  
EN 45 DÍAS**

## NATURALMENTE

**No Tiene Contraindicaciones**

- ✓ Nutriendose (62 nutrientes)
- ✓ Desintoxicandose (7 elementos de fibra natural)
- ✓ Reduciendo grasa (3 quemadores de grasa)
- ✓ Disminuyendo la ansiedad "inhibiendo el apetito"
- ✓ Reduciendo la capacidad estomacal
- ✓ Sin riesgo de flacidez en su organismo

### DELICIOSOS SABORES

**Fresa Café Vainilla Chocolate**

# belite

**Lo último en nutrición celular  
Único en Colombia**

CON EL RESPALDO DE: NASA, FDA, OMS  
Registro INVIMA: RSAV 01110001  
**PRODUCTO GARANTIZADO**

**AHORA TAMBIEN DISPONIBLE**

### Gingo Biloba

- ✓ Arteriosclerosis
- ✓ Falta de riego cerebral
- ✓ Falta de memoria
- ✓ Angina de pecho e infarto de miocardio
- ✓ Embolias
- ✓ Síndrome de Alzheimer
- ✓ Demencia senil
- ✓ Depresión
- ✓ Geriátrico
- ✓ Deficiencia sexual

**Pedidos Nacionales  
Cali 684 3333  
Cel. 310 8336274/72**

|              |              |          |          |
|--------------|--------------|----------|----------|
| Bogotá       | 210 4222     | Popayán  | 823 3548 |
|              | 623 6510     | Palmira  | 270 1919 |
|              | 311 236 2418 | Buga     | 236 9100 |
| Medellín     | 312 0011     | Tuluá    | 226 1313 |
|              | 416 4167     | Zarzal   | 220 9220 |
| Barranquilla | 379 1531     | Pereira  | 339 7203 |
| Armenia      | 749 5882     | Neiva    | 877 3077 |
| Ibagué       | 274 9581     | Vlcencio | 663 7049 |

**Promoción especial hasta  
Agotar inventario**



# Final o principio de año con Turismo Coomeva

En diciembre y enero de 2007

Viaje a Isla Margarita con Turismo Coomeva

Incluye:

Tiquete aéreo Bogotá - Porlamar - Bogotá vía Aero-postal. Impuestos sobre el tiquete aéreo. Traslados aeropuerto - hotel - aeropuerto en servicio regular compartido. 7 noches de alojamiento en el hotel seleccionado. Impuestos hoteleros. Plan de alimentación todo incluido (desayunos, almuerzos, cenas en restaurantes buffet y a la carta). Bebidas ilimitadas. Snacks entre comidas. Tarjeta de asistencia médica Assist Card Economy Junior sin deducible por 8 días.

| HOTEL PORTOFINO                                      |          |                          |              |               |
|------------------------------------------------------|----------|--------------------------|--------------|---------------|
| Precios por persona en US\$                          |          |                          |              |               |
| Vigencia                                             | Sencilla | Doble /Triple/ Cuádruple | Niño (2 - 6) | Niño (7 - 11) |
| Diciembre 16 al 23                                   | 660      | 610                      | 295          | 480           |
| Diciembre 23 al 30 y diciembre 30 a Enero 6 de 2.007 | 810      | 715                      | 300          | 530           |
| Enero 6 al 13 de 2.007                               | 685      | 610                      | 300          | 510           |
| Enero 13 al 31 de 2.007                              | 635      | 580                      | 300          | 450           |

Año Nuevo y Reyes de Crucero por el Caribe

Salidas Diciembre 29 y Enero 7 de 2007

El precio incluye:

Tiquete Aéreo Cali - San Juan - Cali, vía Ciudad de Panamá. Recepción y traslados aeropuerto - muelle - aeropuerto. 2 noches de alojamiento en el Hotel Courtyard By Marriot San Juan Miramar Primera Categoría. Visita de medio día a la ciudad y fábrica de Ron Bacardi. 7 noches de alojamiento en el megabarco "Adventure of the Seas 2", uno de los más grandes del mundo, 31 de Diciembre/ 7 Enero. Alimentación las 24 horas del día, buffet o a la carta. Servicio de comida a la cabina. Bebidas no alcohólicas, jugos, refrescos, helados y agua ilimitadamente. Pasabocas ilimitados y servicio de cafetería las 24 horas. Espectáculos todas las noches. Casino. Único barco en el mundo con polideportivo, cancha de baloncesto, voleibol y campo de práctica de golf. Único barco en el mundo con pared para escalar. "Aventura en el Océano", programa de actividades para niños de 3 a 17 años. Discoteca y música en diferentes aéreas. Bar latinos "Bolerós". Programa de entretenimiento y diversión a bordo. Gratis 10 días de Assist Card Junior

| Precios por Persona US\$                                            | Doble | Triple | Cuádruple |
|---------------------------------------------------------------------|-------|--------|-----------|
| Cabina interior                                                     | 2.026 | 1.893  | 1.821     |
| Cabina exterior                                                     | 2.332 | 2.097  | 1.974     |
| Cabina con balcón                                                   | 2.898 | 2.476  | 2.257     |
| Adicional hay que preparar impuestos portuarios y propinas US\$ 245 |       |        |           |

Tarifas sujetas a cambio sin previo aviso



Año Nuevo y Reyes en Panamá

El programa incluye:

Tiquete aéreo Cali - Panamá - Cali. Recepción y traslado aeropuerto - hotel - aeropuerto. Siete noches de alojamiento en el hotel Playa Resort. Sistema todo incluido. Visita de medio día a la ciudad de Panamá, Centro de Visitantes de Miraflores en la zona del Canal (no incluye boleto de ingreso). Assist Card Junior. Impuestos hoteleros y otros servicios.

| Precios por Persona US\$ | Sencilla | Doble | Triple |
|--------------------------|----------|-------|--------|
| 26 Diciembre/ 2 Enero    | 2.266    | 1.426 | 1.321  |
| 2 / 9 Enero              | 1.670    | 1.100 | 765    |

No incluye: Impuestos de Salida de Colombia US\$ 50, impuesto de Salida de Panamá US\$ 20. Impuestos del tiquete, IVA del tiquete.

Gastos sujetos a cambio sin previo aviso

Sudamérica al costo en Verano 2006 - 2007

Salidas Fin de Año

Diciembre 21, regreso 8 de enero de 2007

Diciembre 28, regreso enero 15 de 2007

Enero 4, regreso enero 22 de 2007

Enero 11, regreso enero 29 de 2007

**Colombia - Santiago** (Valparaíso-Viña del Mar- Puerto Montt-Puerto Varas- Viñedo Concha y Toro con degustación) **Bariloche** (cruce de Lagos - San Carlos de Bariloche) **Buenos Aires** (Fiesta Gaucha - Tren de la Costa y Tigre - Tour de Compras) **Iguazú** (visita a las Cataratas y Represa de Itaipú) **Río de Janeiro** (visita a la ciudad).

Salida Diciembre 21 de 2006

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| Valor tiquete aéreo por persona | US\$ 1.694 |
| Habitación doble por persona    | US\$ 1.819 |
| Habitación triple por persona   | US\$ 1.695 |

Salidas Diciembre 28, Enero 4 y 11 de 2007

Valor tiquete aéreo por persona US\$ 1.694

Habitación doble por persona US\$ 1.692

Habitación triple por persona US\$ 1.613

Tarifas sujetas a cambio sin previo aviso

Navidad, Año Nuevo y Reyes en Aruba

Plan todo incluido Holiday Inn Aruba

Tiquete aéreo Bogotá - Aruba - Bogotá

Alojamiento en Hotel Holiday Inn

Desayunos, almuerzos y cenas tipo buffet

Snacks entre comidas y licores

Deportes acuáticos no motorizados

Cena y show típico cada noche

Impuestos Hoteleros

Traslado aeropuerto - hotel - aeropuerto

| TARIFAS HOLIDAY INN TODO INCLUIDO |       |        |           |
|-----------------------------------|-------|--------|-----------|
| Salidas                           | Doble | Triple | Cuádruple |
| Diciembre 19/ 06                  | 1.400 | 1.370  | 1.290     |
| Diciembre 26 y 27 / 06            | 1.770 | 1.700  | 1.620     |
| Enero 2/ 07                       | 1.300 | 1.260  | 1.170     |
| Enero 3/ 07                       | 1.030 | 980    | 965       |

Mayor información:

Turismo Coomeva en Cali

Sur: 330 2281 - 315 8670 - 3136516891

Norte: 668 1724 -

La 39: 680 5471-313 651 8502

Unicentro: 339 6655 - 331 6624 - 3136516917

Popayán: 831 7229 - 313 651 6147

**turismo**  
**Coomeva**  
Agencia de Viajes



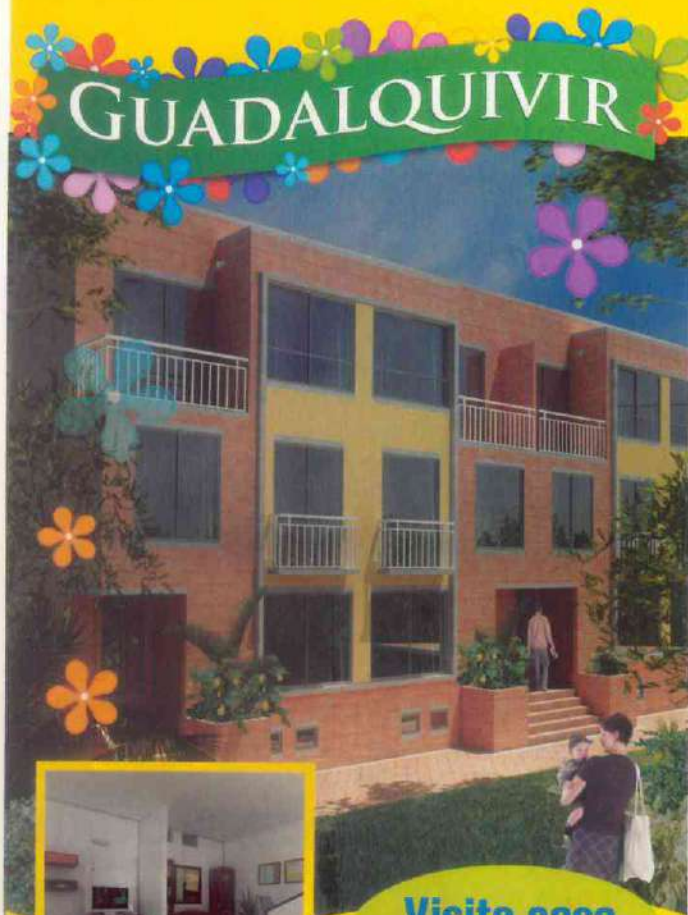
¡felig  
navidad!



# Próximamente iniciamos obra

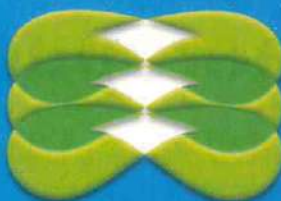
## Casas en condominio

### GUADALQUIVIR



**Visite casa modelo**

- \* Diseño novedoso de 3 pisos con parqueaderos en sótano dentro de la casa
- \* Desde 137 mt2
- \* Acceso peatonal independiente
- \* Alcoba principal con estar y terraza
- \* Piscinas y club House



Gualanday  
Plaza

**Visite apartamento modelo**



- Apartamentos Dúplex de 88.84 m2
- Sencillos de 87.64 m2 y 96.11 m2
  - Novedoso diseño
  - Club house
- Parqueaderos cubiertos en sótano

DETRÁS DE LA 14 DEL VALLE DEL LILI

  
**VALORA S.A.**  
VISION URBANA

Sala de ventas: Cra. 98b entre calles 33 y 34 · Cali  
Tel: 520 10 28 - 27 / Cel: 316 463 63 89  
Horario de atención de domingo a domingo de 9 a.m. - 6 p.m.  
[www.valora.com.co](http://www.valora.com.co)

  
**SALINC**  
Ingenieros Constructores S.A.



## Atención VIP de Turismo Coomeva en aeropuerto

Isabel Cristina Rincón, Gerente de Turismo Coomeva, presenta y pone a disposición de los asociados a la cooperativa y de los usuarios de Coomeva Medicina Prepagada la nueva Oficina de Atención VIP, recién instalada en el aeropuerto

Alfonso Bonilla Aragón que sirve a la ciudad de Cali.

"Este es un punto piloto que ha sido acondicionado inicialmente en esta ciudad, sede nacional de nuestro grupo empresarial, pero el propósito es repli-

car próximamente este servicio en otras sedes como valor agregado Coomeva", manifiesta la gerente.

En esta oficina usted podrá esperar cómodamente su llamado a bordo, comunicarse por internet, recoger o tramitar directamente su tiquete con pasabordo y silla asignada, y recibir ayuda y asesoría de nuestras funcionarias.

"Uno de los principales objetivos de Turismo Coomeva es lograr la acogida plena de nuestros asociados, por lo que es esta la agencia de viajes de la cooperativa y por ende, también propiedad del asociado", dice su gerente. "Nuestro compromiso diario es buscar atractivas oportunidades de viajes que satisfagan las necesidades de nuestros asociados y sus familias y, lo que es más importante, facilitar la realización de sus sueños".

¡Lo(a) invitamos a viajar a través de Turismo Coomeva, su agencia de viajes!



Navidad

2006



DISTRIHOGAR

Este  
Regalo

en Navidad...

Coomeva y Distrihogar se unen para darle a los Asociados un descuento del 10% por compras en los almacenes Distrihogar. Además espere el cupo convenio activo automático; con sólo presentar su documento de identidad en los Almacenes Distrihogar puede consultar su cupo crédito, vía Internet, y hacerlo efectivo inmediatamente.

Solo en productos de línea, con compras en efectivo, no aplica para promociones. El cupo convenio espera fecha de inicio.

Cupo **coomvenio**  
activo automático



DISTRIHOGAR

Bogotá: C.C. Santa Fé. Calle 185 No. 45 - 30, local 283 / Calle 122 No. 21-31

Cali: Carrera 98 No. 16 - 200 / C.C. Jardín Plaza Local 15 - 22

Manizales: Carrera 24 No. 33 - 30

Medellín: C.C. Oviedo, local 5246 / C.C.

Molinos, local 10 - 73 / Outlat C.C. Molinos, local 116





# Salud, música y armonía para los colombianos

Porque cree firmemente en Colombia, en la sensibilidad de los colombianos y en el talento de nuestros artistas, Coomeva Medicina Prepagada lanzó en septiembre pasado su patrocinio a

la Orquesta Sinfónica Nacional, a las filarmónicas de Medellín y del Valle del Cauca y a la Banda Sinfónica de Pereira, lo que facilita el acceso a la cultura, al sano esparcimiento y al desarrollo artís-

tico del país. Conciertos de gala en las ciudades sedes de las cuatro orquestas fueron marco para el lanzamiento de este importante compromiso. **44**



**ALTA MIRA**  
Conjunto Cerrado

• Apartamentos de 80.18 mts<sup>2</sup> y 83.54 mts<sup>2</sup>.

• 2 Piscinas y hermosas zonas comunes.

• 2 opciones de diseño interior y acabados.

#### UBICACIÓN:

Calle 14B # 53 - 120 (sur)  
Teléfonos:

(57-2) 333 0001 - 333 1695

Desde: \$ 97.000.000 \*



**¡CONSTRUIMOS BIENESTAR!**  
www.icprefabricados.com

Entrega Inmediata

En el sector más agradable de JAMUNDÍ...

CONJUNTO CERRADO  
**Villas de AltaGracia**



**APARTAMENTOS**

Desde: \$ 46.500.000 \*

Casas desde 58.10 mts<sup>2</sup> hasta 97.67 mts<sup>2</sup> y apartamentos desde 64.40 mts<sup>2</sup> hasta 68.08 mts<sup>2</sup> en conjunto cerrado con PISCINAS.

\* Precio incluye acabados básicos y parqueadero



**CASAS**

Desde: \$ 50.000.000 \*

#### VIVIENDA MODELO:

Cra. 2da entre calles 10C y 11. (JAMUNDÍ)

Teléfono:

(57-2) 590 1444

A pocos pasos de la VÍA PANAMERICANA.

NUEVO  
Diseño Exterior e Interior

**GRATAMIRA 8<sup>a</sup> Etapa**  
Conjunto Habitacional



Apartamentos de 63.80 mts<sup>2</sup> en conjunto cerrado, 2 piscinas, salón social y parqueadero cubierto por apartamento. 2 opciones de diseño interior y 4 opciones de acabados.

#### SALA DE VENTAS:

Av. Guadalupe calle 15 # 56-73  
Tels: (57-2) 681 0465 - 681 0467

Desde: \$ 63.000.000 \*



En Construcción



# Atención especial para sus trámites



La Cooperativa y sus empresas, buscando siempre ofrecer valor agregado para el asociado y su familia, han implementado gracias a Coomeva EPS, un Servicio de Atención Especial para el asociado afiliado a nuestra EPS. Ahora usted encontrará en las siguientes Salas de Servicio Integral Personalizado, SIP, atención esmerada y oportuna al realizar sus trámites o buscar información sobre el servicio de salud:

1. Cali: Sala SIP Imbanaco
2. Bogotá: Sala SIP Calle 161
3. Medellín: Salas SIP Avenida 33, La 70, Envigado
4. Barranquilla: Sala SIP 11 de Noviembre
5. Pereira: Sala SIP Avenida 30 de Agosto, Consusalud
6. Bucaramanga: Sala SIP Calle 54.



Nuevo proyecto

## Mejor que ir al club, es vivir en él.



**La Morada**  
CONDOMINIO CLUB

Casas de 150 mt<sup>2</sup> y 174 mt<sup>2</sup>  
en lotes individuales desde 500 mt<sup>2</sup>.  
Club integrado al condominio.

INFORMES Y VENTAS: Contiguo acceso Parcelación La Morada, Jamundí.  
Calle 5 Norte No. 1N - 71 Centenario TEL: 591 3049 PBX: 524 8222 - 667 5522 Cali  
[www.construccionaalpes.com](http://www.construccionaalpes.com)





## colinas de chipichape

37 viviendas unifamiliares de 146 m<sup>2</sup>

\*sala

\*comedor

\*alcoba principal con baño

\*2 alcobas

\*hall de alcobas

\*alcoba de servicio con baño

\*cocina

\*club house con piscina

\*salón de eventos

\*2 parqueaderos cubiertos

\*amplia zona de antejardín

\*cerca a los centros comerciales del norte

\*zona residencial

\*vientos predominantes

informes :



**Javier E. Sanchez S. y Cia.**

Gerencia de proyectos inmobiliarios

Carrera 1 No. 62A-50 telefono **4390105** fax 4390051 Cali - Colombia

E- mail : j-sanchez@telesat.com.co



Constructora

**Jaime Cárdenas**

Asociados Ltda.

## Para vivir lo mejor en el sur de Cali



Exclusivos apartamentos de 110 m<sup>2</sup> y 100 m<sup>2</sup>,  
todos con tres alcobas más estudio o alcoba.

- Tres baños, sala comedor y un amplio balcón.
- Cocina tipo italiana con zona de oficios.
- Punto de aire acondicionado en la alcoba principal.
- Dos parqueaderos cubiertos por apartamento.
- Ascensor y depósito por apartamento.
- Confortable zona social con gimnasio, sauna y piscina para adultos y niños.
- Rodeado de amplias y hermosas zonas verdes para vivir y disfrutar.



Informes:

**661 0000**

**JM**  
Inmobiliaria

Constructora  
**Jaime Cárdenas**  
y Asociados



Playa, brisa y mar...

# A cuidar su piel

Sobre todo para los niños, la combinación de sol y agua tiene que ver con diversión por montones. Sin embargo, se deben tomar las debidas precauciones. Siga estos consejos y dedíquese a disfrutar sus vacaciones.

Para que nada perturbe su placentero descanso, **no olvide que...**

- Cada tipo de piel reacciona de manera distinta al exponerse al sol, por esta razón es preciso identificar cuál es su tipo antes de elegir una pantalla solar. Especialmente cuando se trata de la delicada piel de los niños que requiere un factor de protección mayor que el de los adultos.
- Para evitar que los niños se deshidraten, suminístreles suficientes líquidos. Prográmenle actividades por fuera del agua para que no

permanezcan bajo el sol en las horas de mayor riesgo (entre las once de la mañana y las cuatro de la tarde).

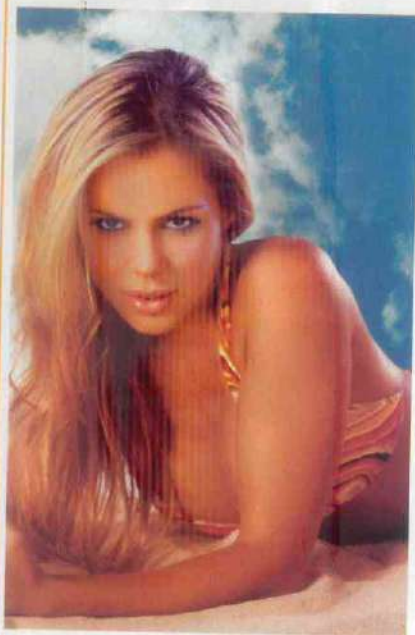
- Tome mucha agua, incluso si no tiene sed. El cuerpo necesita agua para mantenerse fresco. Evite las bebidas con alcohol o cafeína, pueden hacer que se sienta bien temporalmente pero empeoran los efectos del calor en el cuerpo, sobre todo la cerveza, que provoca deshidratación.
- Protéjase los ojos. Asegúrese de llevar anteojos de sol que absorban al menos el 90

por ciento de los rayos ultravioleta (cuando los compre mire este detalle en la etiqueta).

- Elija ropa adecuada para el calor. Vista atuendos ligeros y de colores claros que repelen la energía solar.
- Coma porciones pequeñas y coma más a menudo. Evite los alimentos ricos en proteínas porque aumentan el calor del cuerpo.
- En caso de insolación y quemaduras leves, utilice las lociones hidratantes y los protectores cutáneos.

## Bella entre las bellas

**Natalia París** es una exitosa empresaria que desarrolló su propia marca con una completísima línea de productos: desde anticelulíticos y reductores, pasando por tratamientos para prevenir las estrías, aromaterapia, body terapia, hasta su propio perfume. Esta es su Línea Sol para el cuidado de la piel.



### ACEITE BRONCEADOR ZANAHORIA S.P.F. 4

Este Aceite Bronceador de Zanahoria enriquecido con Betacaroteno y Vitamina E, es recomendado para todo tipo de piel. Tiene dos (2) efectos importantes: broncea al mismo tiempo que alimenta tu piel. Factor de protección 4 con filtro U.V.A. y U.V.B.



### MAGIC SELF TANNING GEL AUTOBRONCEADOR

Este Gel Autobronceador de uso diario, le da un tono dorado a su piel desde su primera aplicación, sin necesidad de exponerse al sol y sin reseca la piel.



### CREMA BRONCEADORA ZANAHORIA S.P.F. 6

Esta crema Bronceadora enriquecida con Betacaroteno y Vitamina E, es ideal para iniciar el proceso de bronceado o para aquellas personas que tienen pieles más delicadas. Factor de protección 6 con filtro U.V.A. y U.V.B.



### BRONCEADOR CANELA TIPO GEL S.P.F. 2

Bronceador recomendado para pieles trigueñas, y/o acostumbradas a tomar el sol, o para broncearse rápidamente. Contiene Betacaroteno y Vitamina E, que hidratan tu piel. Factor de protección 2 con filtro U.V.A. y U.V.B.



### CHOCOLAT BRONCEADOR PARA CÁMARAS

Este bronceador es especial para el uso en cámaras de bronceo (UVA), permitiendo un tono canela en su primera aplicación, al mismo tiempo que nutre e hidrata la piel.



### SUN PROTECTOR PANTALLA SOLAR

Este Protector de uso diario, brinda alta protección a la cara, cuello, y demás partes del cuerpo que se expongan a los rayos del sol. Por sus componentes aplica para todo tipo de pieles y edades.



### PROTECTOR SOLAR PARA LABIOS S.P.F. 6

Enriquecido con Aloe y vitamina E. Viene en dos presentaciones: con sabor a Fresa y Neutro. Ideal como humectante antes de aplicar el labial. Úselo con o sin exposición al sol y en la cámara de bronceo.

Natalia París

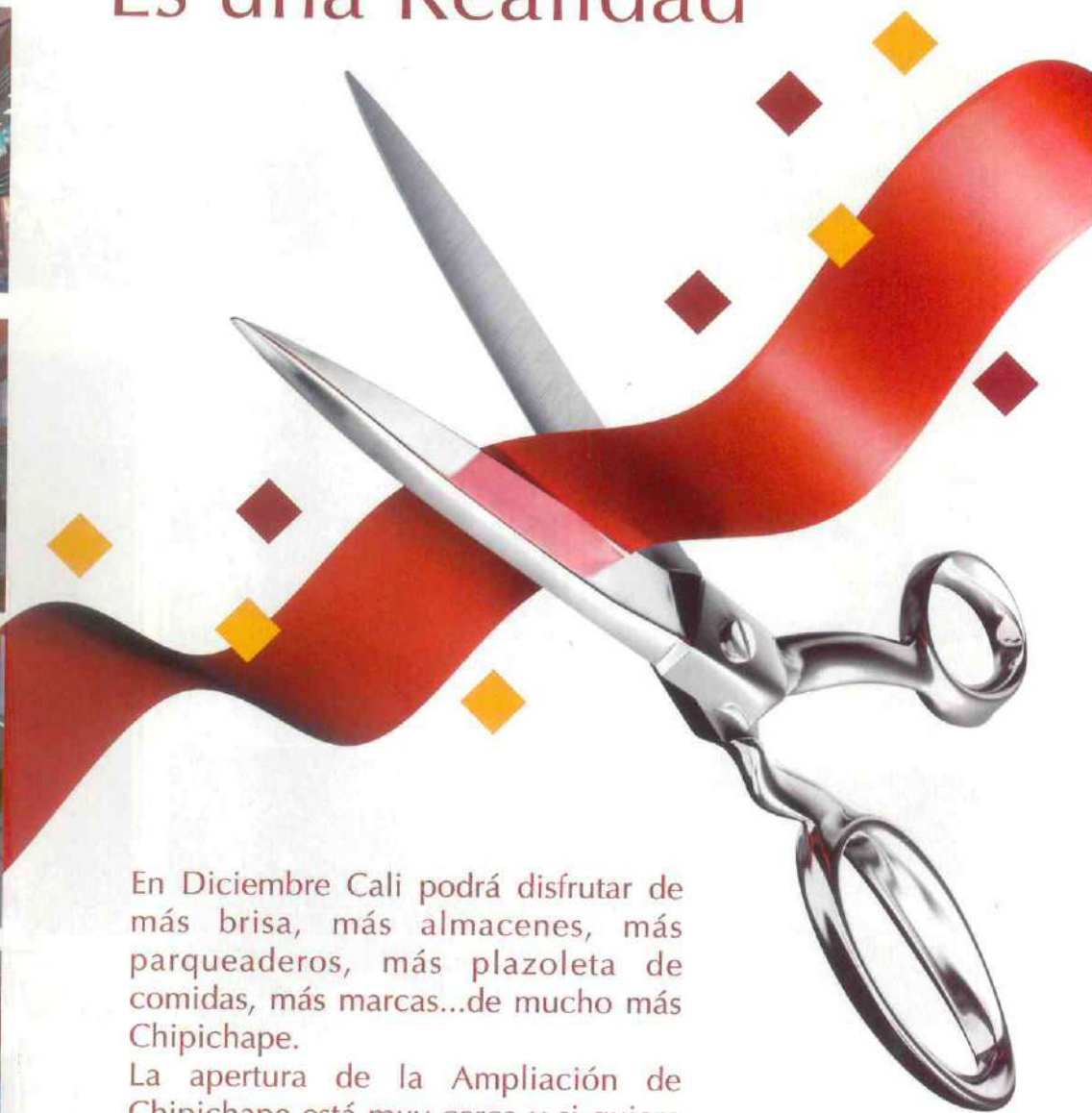
LÍNEA SOL







# La Ampliación de Chipichape Es una Realidad



En Diciembre Cali podrá disfrutar de más brisa, más almacenes, más parqueaderos, más plazoleta de comidas, más marcas...de mucho más Chipichape.

La apertura de la Ampliación de Chipichape está muy cerca y si quiere hacer parte de ella, aún está a tiempo.



**Informes:** Centro Comercial Chipichape  
Calle 38 Norte 6N-35. Tel. 682 71 02 / 04  
[ventas@chipichape.com](mailto:ventas@chipichape.com)  
[Gerencia@chipichape.com](mailto:Gerencia@chipichape.com)

**70% VENDIDO**



CENTRO COMERCIAL  
**CHIPICHAPE**  
*Encantador*



# Actividades Coomeva

## FLORENCIA

### Club de Caminantes

Salida Ecológica a La Raya del Tigre, hermoso lugar del paisaje caqueteño.



### Tarde Recreativa

Niños y niñas aprendieron el valor de la convivencia y la protección de la naturaleza.



### Día Clásico del Profesional

Celebración con la música andina del Grupo Inti - Raymi del Huila.



### Show de humor

Más de 1500 asociados y sus familiares disfrutaron del show de Memo Orozco.



## BOGOTÁ

### Una exitosa Semana Cultural

Los asistentes disfrutaron la actuación de Andrés Cepeda.



En la gráfica, un aspecto de la concurrida Inauguración de la Muestra de Arte.



### II Festival de Tunas



### Zarzuela



## PALMIRA

### Actividades turísticas y deportivas

Asociados y familiares disfrutaron en grande las más recientes actividades turísticas y deportivas: Viajes al Amazonas y a Cuba, y Baloncesto Infantil.



## PAMPLONA

Presentación del Grupo Humorístico Irreverencia en el Teatro del Colegio La Presentación.



¡Feliz Navidad!





### CÚCUTA

*Celebración del Día del Padre y de la Madre en el Teatro Zulima.*



*Baile con la Orquesta Cohombro para celebrar el Día del Amor y la Amistad en el Club de Cazadores.*



### CALI

#### Semana Cultural

*Tres mil personas disfrutaron de las actividades programadas en la Plazoleta de la Sede Nacional Coomeva "Uriel Estrada Calderón", con los espectáculos Circo para Todos, Fashion Show de Carnaval, Concurso de Talentos Jóvenes, Carnaval de Cali, un desfile de comparsas, y Los Niños y las Tradiciones. Los asociados asistentes y sus familias consignaron en un mural destinado para ello, amables y gratificantes mensajes.*



### URABÁ

*Con la participación de 976 personas y la realización de obras de teatro se celebró el Amor y Amistad en los municipios de Apartadó, Turbo y Chigorodó.*



### APARTADÓ

#### Distinción a dirigentes cooperativistas

*Rubén D. Valencia, Estandisio Martínez y Tomasa Medrano, asociados de Coomeva en Urabá, fueron destacados como dirigentes cooperativistas por su compromiso y participación constante en el impulso de la economía solidaria en la región. En la foto con los doctores Orfanerys Martínez, Presidenta del Comité Zonal de Administración y José María Betancur, Gerente Zonal.*



#### Salida turística a la Feria de las Flores en Medellín

*Con destino a Medellín salieron 105 personas de las zonas de Cali, Popayán, Buenaventura, Tuluá y Zarzal, para disfrutar de la Feria de las Flores.*



*En la Vereda El Carlos, 39 personas incluyendo asociados, familiares e invitados, disfrutaron con el Club de Caminantes Coomeva, el calor de la selva húmeda y la variedad de paisajes: volcanes de lodo, árboles gigantescos, animales y un sin fin de especies.*



**TRABAJE  
DESDE SU CASA  
U OFICINA**

- Multinacional en expansión ■
- Tiempo parcial desde 800 Dólares ■
- Entrenamiento y soporte profesional en 60 países ■

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

e-mail: [orticar@yahoo.es](mailto:orticar@yahoo.es)



*¡feliz  
navidad!*



# Nueva

## Mayonesa Fruco Libre de Colesterol

### Regionales



#### NEIVA

##### Club Juvenil Cooperativo

Salidas al Parque Natural Isla en medio del Río Magdalena en Neiva, y al Parque Arqueológico San Agustín.

#### CARTAGENA Y SANTA MARTA

##### Primeras Ferias de Vehículos en el Caribe

En Cartagena y Santa Marta se realizaron con éxito las Primeras Ferias de Vehículos con la participación de once concesionarios, excelentes tasas de interés, descuentos especiales en la prima de seguro y un día de recreación para toda la familia. Cartagena se engalanó con abundante publicidad de Coomeva, y los 600 asociados que visitaron la feria disfrutaron de shows de música y bailes propios de la región. En Santa Marta la Feria fue visitada por más de 1.500 asistentes.



#### BARRANQUILLA

##### Festival de Cuentaría

Coomeva Recreación y Cultura en asocio con la entidad Luneta 50, realizaron el lanzamiento del IX Festival "El Caribe Cuenta". Más de 600 asociados de Barranquilla disfrutaron con la participación de Cándido Pazó, de España, Alexander Díaz "Mateo", de Bogotá, y William Morón, de Valledupar.



##### Conferencia

Más de 400 asociados asistieron a la conferencia "Maravillosos Amantes" dictada por el sexólogo José Manuel González, la cual hace parte de los programas de formación de Coomeva. En la gráfica el conferencista en una de las dinámicas.



##### Conversatorio con Gustavo Bolívar

Coomeva y la Corporación Unificada Nacional realizaron el conversatorio "Caos Social y Medios de Comunicación", con el escritor Gustavo Bolívar, autor de la novela "Sin Tetas no hay Paraíso". En la foto el escritor.





# La alimentación y el colesterol

## El porque de las grasas.

Las grasas contenidas en los alimentos, son una importante fuente de energía para el organismo, que nos permite desarrollar actividades físicas e intelectuales.

Además de hacer las comidas más apetitosas, las grasas proporcionan al organismo ácidos grasos esenciales requeridos en los niños para un crecimiento adecuado y en los adultos para el mantenimiento de una buena salud. Estas son necesarias para mantener la actividad de los tejidos, la regulación de los niveles de colesterol, y la formación de hormonas.

Las grasas están formadas por ácidos grasos que pertenecen a dos grandes grupos:

1. Los ácidos grasos saturados, que encontramos en las grasas de origen animal (quesos, carne, mantequilla) y aceite de coco o palma.
2. Los ácidos grasos insaturados, presentes en la mayoría de los aceites vegetales (aceites de maíz, soya, girasol) y en los pescados; éstos comprenden los ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados que aportan los ácidos grasos esenciales llamados linoleico y linolénico.

## El Colesterol

El colesterol es una sustancia grasa presente en el cuerpo humano producida a nivel endógeno o suministrada por los alimentos de origen animal (yema de huevo, manteca, carne vacuna, pollo, entre otros), es esencial para la vida, forma parte de las membranas

celulares, de las hormonas sexuales y ayuda en la digestión de los alimentos.

## Efectos de las grasas y colesterol.

El exceso de alimentos en la dieta con alto contenido de colesterol y ácidos grasos saturados contribuye al incremento de los niveles de colesterol y a un mayor factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares; mientras que en un consumo de altos niveles de ácidos grasos mono y poliinsaturados llamados grasas buenas, pueden reducir los niveles de colesterol.

Numerosos estudios demuestran que la alimentación juega un papel muy importante en la prevención y el control del exceso de colesterol.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dentro su estrategia para la prevención de enfermedades cardiovasculares apoya esta afirmación y establece que cuando se utilizan en lugar de los ácidos grasos saturados, ácidos grasos monoinsaturados como poliinsaturados, se reduce la concentración de colesterol total y LDL en el plasma.

Las explicaciones más recientes, basadas en evidencias científicas, respaldan una recomendación de la ingesta de grasa entre 20 y 35 por ciento del consumo total de calorías de la dieta para un adulto promedio (2.000 calorías), tratando de mantener el consumo de grasas saturadas y colesterol en los niveles más bajos posibles.

## La mayonesa en el segmento de lo saludable.

Una de las preocupaciones ac-

tuales de las organizaciones de salud y especialistas en el tema, es el mantenimiento de la salud, a través de la promoción y prevención; uno de los factores determinantes para el logro de este objetivo es la alimentación.

El moderar el consumo de grasa total, grasa saturada y colesterol, es sólo uno de los aspectos de una buena nutrición. Una dieta bien equilibrada combinada con actividad física, el mantenimiento del peso adecuado y el control de factores de riesgo como hipertensión y diabetes son enfoques que contribuyen a lograr un estilo de vida saludable.

Hoy en día los consumidores se encuentran preocupados por contar con alimentos que además de aportarles sabor y responder a sus necesidades básicas de alimentación, también sean buenos para su organismo. Respondiendo a estas exigencias la tecnología ha permitido el desarrollo de alimentos con menos calorías y grasas en productos como lácteos, espárcibles, chocolates y mayonesas entre otros, alimentos que por su composición son considerados fuente de estos nutrientes.

La mayonesa es un alimento que se elabora tradicionalmente con aceites vegetales, huevos, vinagre y especias. Este alimento además de ser fuente de energía, es fuente de ácidos grasos esenciales y presenta un contenido de colesterol por la naturaleza de sus ingredientes.

Unilever pensando en las necesidades del consumidor actual, que requiere de alimentos más saludables, desarrolló la



**"Disfrutar de la mayonesa Fruco® Libre de colesterol, en su comida favorita es una buena alternativa para mantener un estilo de vida saludable por mucho más tiempo".**

nueva **Mayonesa Fruco® Libre de colesterol**. El secreto de esta nueva mayonesa radica en la tecnología para poder fabricar con un menor contenido de yema de huevo, una mayonesa que conserve el inigualable sabor, textura y consistencia de la tradicional mayonesa Fruco.

El sabor y la textura que las grasas otorgan a los alimentos son características esenciales que buscamos y disfrutamos. Por estas razones **mayonesa Fruco® baja en grasa y calorías, Libre de colesterol**, responde a las necesidades de las personas que buscan mantener un estilo de vida más saludable y poder disfrutar del rico sabor y consistencia característicos de una mayonesa, sin tener que preocuparse por el contenido de colesterol.

Como en todas las elecciones de alimentos, es importante que los consumidores reconozcan que las calorías y el tamaño de la porción siguen siendo importantes aún cuando se consuman alimentos con menor contenido de grasa.

Adaptado Por:  
**Yojana Garces M**  
Nutricionista  
Unilever Andina





## **Así le dicen ahora a la gente sana:**

*porque con el huevo aumentan la memoria, mejoran la concentración, recargan energía, conservan la figura y cuidan su salud.\**

**Coma huevo. ¡Si tiene huevo, lo tiene todo!**

### **CREPES CON VERDURA:**

Ingredientes: (para 6 crepes)

#### **MASA PARA CREPES:**

½ taza de harina de trigo  
1 taza de leche  
1 huevo  
1 cucharada de mantequilla derretida  
½ cucharadita de sal

#### **RELLENO:**

1 taza de verduras guisadas al gusto  
(zanahoria, arveja, apio, brócoli, calabacín)

#### **Preparación:**

Batir los ingredientes líquidos e incorporar lentamente la harina de trigo cernida con la sal, hasta obtener una mezcla homogénea. Dejar reposar en la nevera durante una hora. En una sartén antiadherente verter 2 cucharadas de la mezcla cubriendo con una capa delgada el fondo de la sartén, cuando tenga burbujas, voltear y dejar dorar por el otro lado. Cuando las crepes estén listas, rellenar con las verduras calientes.





# LOS MALOS HÁBITOS DE POSTURA

Son causantes de muchas lesiones

***Las tareas domésticas y demás actividades cotidianas, si no se realizan con las posturas adecuadas, pueden llegar a causar trastornos en los músculos, tendones y nervios. Esto se podría evitar siguiendo unas normas básicas.***

**S**i aprende a ejecutar actividades propias de la vida diaria, desde caminar, sentarse, acostarse, levantar un peso o conducir, entre otras, manteniendo una postura correcta, podrá prevenir dolencias en el futuro. Pero no solamente los malos hábitos de postura pueden causar lesiones. Las personas que tienen problemas de sobrepeso, o que no se ejercitan físicamente también están expuestas a sufrir episodios de dolor lumbar, que limitan su desempeño.

El primer paso es tomar conciencia sobre las posturas que adopta en distintos momentos de la vida. Puede empezar por ensayar la denominada postura militar que, con la práctica, ayudará a recuperar la postura adecuada. Párese de espalda a la pared, manteniendo con ésta cuatro puntos de contacto: talones, glúteos, parte alta de la espalda y cabeza, retómela en intervalos a lo largo del día, y sosténgala durante unos minutos. Después de un tiempo, si es constante, esta posición se convertirá en un hábito.

Tenga en cuenta que los hombros deben ir hacia atrás y abajo, de manera relajada, y no tensionados hacia arriba. La barbilla hacia adentro mientras desliza la cabeza hacia atrás.

Al sentarse, es importante tener

presente que la columna debe estar erguida o incluso un poco arqueada, los pies deben descansar suavemente sobre el suelo y, en lo posible, emplee sillas con apoya brazos. Las rodillas deben estar a la altura de las caderas. Es aconsejable que los asientos tengan bordes redondeados para evitar problemas de circulación en los muslos. No son convenientes las sillas sin espaldar, pues lo ideal es que ofrezcan soporte en la parte baja de la espalda.

Estos hábitos se deben inculcar en los niños desde temprana edad, con mayor razón en esta época en la que permanecen por largo tiempo frente al computador o viendo televisión. Los pequeños deben entender por qué es importante aprender a desarrollar hábitos de trabajo, estudio o esparcimiento, saludables y seguros.

Si va a levantar un objeto pesado del piso, agáchese doblando las rodillas y sosténgalo con ambas manos. Procure que la cama no sea ni muy blanda ni muy rígida para que el cuerpo descanse plácidamente.

**Los dolores lumbares, por lo general, están relacionados con esfuerzos mal hechos y malos hábitos de postura.**

## SILLA RECLINOMÁTICA CON MASAJE

Gran Variedad de masajes, que pueden combinarse para un masaje completo y estimulante.



- Adquieralo con cuota inicial de tan solo \$ 1'000.000
- Facilidades de pago
- Pague con 4 cheques iguales sin costo Adicional
- Mas información en la siguiente página... ➔

### Al que pida más...

Las sillas reclinomáticas con masajes Rest definitivamente hacen la vida más placentera. Están diseñadas con un mecanismo de cuatro ruedas masajeadoras, las cuales se deslizan de arriba a abajo sobre la espalda. Están equipadas con 29 a 32 airbags que desarrollan cuatro modos de tensión de aire y dos de fortaleza. Según las medidas del cuerpo, la silla ajusta automáticamente el masaje seleccionado previamente. Además, modera el calor de acuerdo con el masaje proporcionado. Viene equipada con MP3, audífonos y una pantalla de 7 colores: programada con 6 clases de masaje: Percusión, Compresión, Rolling, Shiatsu, Kneading y flapping, que estimulan el sistema circulatorio, eliminan la fatiga muscular y proveen un masaje profundo y reparador.



# Queremos que disfrutes de tus sueños



Llévate cuatro fabulosos obsequios por la compra de los mejores colchones ortopédicos

Promoción válida por la compra de colchones Ortholife y Paradise Gold



CUBRELECHO

- Acolchado
- Tela Jacquard
- Incluye 2 cojines y fundas
- Almohadas y protector



DVD

- CD Room
- Formato Reproducción
- Mp3



BICICLETA

- 18 Cambios
- Rin 26 en marco de acero
- Sillin anatómico



HORNO MICROONDAS

- 0.6 pies cúbicos
- Panel Digital
- Apertura automática



**Paradise Gold**

10 años de garantía  
Poliuretano tipo Látex  
Ortopédico  
Acolchado  
Exclusivo Paraíso

UNITOP

| Doble        | Queen        | King         |
|--------------|--------------|--------------|
| \$ 1.173.758 | \$ 1.301.332 | \$ 1.598.333 |



**ortholife T**

El mejor amigo de su columna

10 años de garantía  
Medicado  
Ortopédico Clínico  
Refuerzo de Casata

STANDAR

| Doble      | Queen        | King         |
|------------|--------------|--------------|
| \$ 909.832 | \$ 1.008.383 | \$ 1.231.132 |

UNITOP

| Doble        | Queen        | King         |
|--------------|--------------|--------------|
| \$ 1.143.383 | \$ 1.272.308 | \$ 1.470.758 |



**Futura**

8 años de garantía  
Resortado  
Acolchado Paraíso

STANDAR

| Sencillo   | Doble      |
|------------|------------|
| \$ 279.000 | \$ 399.000 |



**Paraiso Unitop**

10 años de garantía  
Poliuretano tipo Látex  
Ortopédico  
Acolchado Paraíso

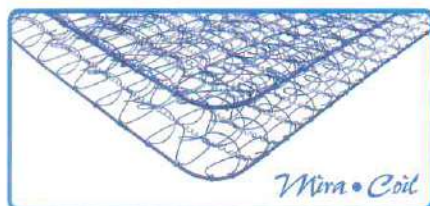
UNITOP

| Doble      | Queen      |
|------------|------------|
| \$ 646.583 | \$ 722.182 |



OS

## Descuentos en toda nuestra línea de colchones Importados



UNITOP DOBLE

\$ 1.343.900

- El panel tiene una cobertura del 100%.
- Cada fila de resortes es un alambre continuo que no deja ningún espacio sin cubrir.
- Soporte perfecto para la columna



DOBLE

\$ 1.777.900

- Sus resortes encapsulados proporcionan soporte completamente independiente
- Al presionar cualquier parte del colchón, no se afecta el resto de la superficie.
- Power Pack se ajusta perfectamente a tu cuerpo.



DOBLE

\$ 2.684.000

- Acción contra ácaros y bacterias.
- Ventilación natural.
- La mejor memoria y elasticidad.
- Funda renovable.
- Descanso muscular total.

## Conoce nuestra línea de camas ajustables y sillas masajeadoras

SILLA MASAJEADORA

Desde \$ 5.000.000

- Sistema de masajes en la nuca, hombros, cintura y pies.
- Control remoto de fácil uso.
- Variedad de estilos para escoger
- Disponibles con Televisor y Dvd.



CAMA AJUSTABLE CON MOTOR ELÉCTRICO

Desde \$ 2.222.000

paradiselatex  
naturalmente

- Se adapta fácilmente a cualquier tipo de cama.
- Motor suave, potente y muy silencioso
- Fácil uso gracias a su sencillo control remoto
- Fabricada con tecnología ALEMANA.



CAMA ELÉCTRICA CON COLCHÓN

Desde \$ 3.589.900



- Sistema de masajes terapéuticos incluidos
- Rodamientos que facilitan el desplazamiento
- Control remoto inalámbrico



**Pague con 4  
cheques iguales  
Sin costo adicional**  
No aplica a la Ref. Futura

Entregamos su colchón  
en cualquier lugar del país  
por solo \$ 60.000 adicionales.

**COLCHONES**  
**Paraíso**  
CUIDA TU NATURALEZA

Paraíso 146  
Autopista Norte # 146 - 40  
Tel: 633 55 90

Paraíso 137  
Autopista Norte # 137 - 66  
Tel: 627 77 90

Paraíso 109 (Dream Rest)  
Diag. 109 # 19A - 02  
Tel: 612 97 89

Paraíso Montevideo  
Av. Boyacá # 21 - 19  
Tel: 400 75 51

Paraíso C. Cial Santa Fé  
Local 309, Plaza Ecuador  
Tel: 605 71 80

Medellín  
Av. 33 # 74B - 176  
Tel: 412 00 97

Paraíso Cali  
Av. 6A N # 24 N - 57 (Esquina)  
Tel: 660 35 64



# Ahora en Chipichape el Laboratorio Clínico y la Unidad de Vacunación del Centro Médico Imbanaco

cuentan con **sede en el norte**  
de la ciudad para estar más  
cerca de su bienestar  
y comodidad.



Premio Calidad  
en Salud Colombia,  
categoría plata 2006

Acreditación  
en Salud



Acreditación No. 010  
Fecha: 26 / 04 / 2006



Acreditación  
Internacional  
para el Laboratorio  
Clínico



**Centro Comercial Chipichape**  
Piso 6 / Torre de parqueaderos  
**Local 6-21 A**  
Conmutadores: 682 1000 / 518 6000  
[www.imbanaco.com](http://www.imbanaco.com) / Cali, Colombia

**Centro  
Médico  
Imbanaco**  
**Vocación de Servicio**