

RECICLE SIN DESFALLECER

Promover el reciclaje en los hogares resulta fundamental para proteger el ambiente.

KILOS QUE PESAN

En Colombia uno de cada tres adultos tiene sobrepeso. Cómo eliminar esos kilos de más.

Vivamos en el presente

Estar en el aquí y el ahora nos permite llevar una existencia más consciente.

Dormir y alimentarse bien, hacer ejercicio y tener amigos con quienes contar son algunas claves para lograr el balance en la vida diaria.

Entienda cómo está el equilibrio en su vida personal.

Programación de citas médicas a un solo clic

Solicítala a través de
www.axacolpatria.co, “Ingresa a tu
cuenta” y luego “Mis Servicios/
Agendamiento de citas médicas”.

Exclusividad y bienestar en un mismo lugar



Programa tu cita comunicándote
al 605 58 00 / 705 17 00 en Bogotá
y 01 8000 512 320 para el resto del país
Centros de Especialistas Médicos Calle 90: Calle 90 N° 16 - 43
Santa Bárbara: Calle 116 N° 23 - 06, locales 101 y 102

SUMARIO

6. BREVES



8. AXA COLPATRIA ACTUALIDAD

Notas de nuestros servicios



10. TEMA DE PORTADA

Vivamos en el presente

SALUD

14. PREVENCIÓN

Sarampión controlado

16. NUTRICIÓN

Por una lactancia feliz

18. ACTIVIDAD FÍSICA

Active su digestión



FAMILIA

20. NIÑOS & JÓVENES

Padres sobreprotectores, hijos inseguros

22. ADULTOS

Kilos que pesan

24. ADULTOS MAYORES

Baila conmigo

26. EN CASA

Cómo reciclar sin desfallecer



BIENESTAR

28. MENTE Y CUERPO

Venzamos la fatiga

30. VIDA & TRABAJO

Desempleado a los 40

32. VIAJES

Protéjase en vacaciones



34. CALENDARIO



Edición 67 (ISSN 0124 - 0234)
Bogotá, Julio de 2018

Publicación institucional de AXA COLPATRIA para la circulación entre sus afiliados como aporte a sus programas de promoción y prevención de salud.
Resolución Min Gobierno 0692 marzo 1991.

Dirección
Karlof Contreras

Coordinación Publicación
Laura Parra Quintero

Comité Editorial
Karlof Contreras, Gabriel Sanabria, Alberto Pardo, Fernando Ortiz, Ana María Rodríguez, María Rodríguez Gómez, Claudia Patricia Martínez, Sofía Rodríguez, Yesenia Peña Meléndez

Línea Médica AXA COLPATRIA
Línea nacional gratuita 018000515750
Línea única en Bogotá 4235750

Centro de Especialistas Médicos Calle 90
BOGOTÁ Calle 90 No 16-43
7051700 o 7051708

Centro de Especialistas Médicos Santa Bárbara
BOGOTÁ Calle 116 No. 23-06 local 1 y
2 - Edificio Business Center 116
605 5800 o 705 1700

Centro de Especialistas Médicos Bucaramanga
Carrera 34 N° 51 - 17
Conmutador (7) 6979680 - 6979679 - 6979678
Agendamiento de citas 01 8000 515750

Clinica VIP
BOGOTÁ Calle 97 N° 23 - 10
7452727

Sucursales
BOGOTÁ Av.15 N° 104-33 Tel.: (1) 6538400 Fax 2869998 / BARRANCABERMEJA Calle 50 N. 17-44, Barrio Colombia Tel.: (7) 6111494 / BARRANQUILLA Carrera 49 C N° 79 - 34 Centro Comercial Plaza 79 Local 201 Tel.: (5) 386 11 75 1177 / BUCARAMANGA Calle 52 N° 35-27 Tel.: (7) 6971919 fax 6471722 / CALI Calle 22 N° 5b-102 Tel.: (2) 4881919 Fax 6685010 / CARTAGENA Calle 6A No. 3-17 Local 107. Edificio Jasban Tel.: (5) 693 3353-693 3354-693 3355 / IBAGUÉ Calle 35 # 4C-24 Barrio Cadiz Tel.: (8) 2771666 / MEDELLÍN Carrera 43a N° 11-129 Tel.: (4) 6042919 fax 5125083 / MONTERÍA Carrera 4 # 26-46 (4) 7823005 / NEIVA Calle 10 # 5-05 oficina 202 Tel.: (8) 2631666 / PEREIRA Calle 14 N° 19-18 Edificio Palmar de Pinares Local 102 Tel.: (6) 340 2177/ PASTO Carrera 26 # 19-07 Edificio Futuro OF 208 Tel.: (2) 737 0667 / SANTA MARTA Carrera 5 # 24A-54 Tel.: (5) 4357166 / VALLEDUPAR Carrera 11 # 14-82 Tel.: (5) 5742125 / VILLAVICENCIO Calle 34 # 40-60 Barrio Barzal Tel.: (8) 6849666

Salud en Familia es una publicación cuatrimestral de AXA COLPATRIA MEDICINA PREPAGADA. Las opiniones expresadas en los artículos reflejan exclusivamente el pensamiento de sus autores y no se hace responsable del contenido de sus artículos. El hecho de que patrocine su difusión no implica conformidad con los trabajos expuestos en estas páginas. El contenido de esta revista es de tipo informativo, la información expresada en los artículos no pretende ser un sustituto de la consulta con su médico u otros profesionales de la salud. Ante cualquier duda con relación al diagnóstico o tratamiento de alguna enfermedad, consulte con ellos de manera oportuna. El contenido de los avisos publicitarios es responsabilidad de los anunciantes incluidos en la revista.

unatintamedios
agencia de contenidos

UNA TINTA MEDIOS Editorial

EDITOR GENERAL:

Cristina Lucía Valdés Lezaca
REDACCIÓN Catalina Gallo, Rocío Celemín, Laura Cruz, Lina Pérez, Sofía Gómez, Catalina Carrillo, Sebastián Ramírez

JEFE DE DISEÑO

Efraín Pérez

DISEÑO

Gustavo Sarmiento

www.unatintamedios.com

IMPRESIÓN RIVERS IMPRESOS

/ Printed in Colombia / Publicado en Bogotá



Superamos la meta de satisfacción en nuestros servicios de salud

Comprometidos con la excelencia, tenemos importantes noticias para compartir con ustedes, los clientes de los servicios de salud de AXA COLPATRIA. Todas ellas están relacionadas con nuestro propósito de mantenernos a la vanguardia y brindar las mejores herramientas para garantizar una mejor atención cada día: nuevas especialidades, novedades en tecnología y facilidades en trámites.

La primera noticia y que nos llena de gran orgullo está relacionada con los índices de satisfacción en la prestación de nuestros servicios, tanto en la Clínica VIP como en nuestros Centros de Especialistas Médicos. Con el fin de optimizar la experiencia de nuestros clientes, realizamos periódicamente encuestas de satisfacción para evaluar nuestro desempeño. De acuerdo con los resultados de la medición efectuada en 2017 y primer trimestre de 2018, alcanzamos una satisfacción global del 99,4% de usuarios satisfechos en la Clínica VIP, superando nuestra meta establecida del 97%. En nuestros Centros de Especialistas Médicos, la meta de satisfacción es del 90%, la cual también fue superada alcanzando un 93,8% para el primer trimestre de este año.

Estos resultados son un voto de confianza por parte de nuestros clientes y un compromiso para continuar por la senda de la excelencia en atención y servicios prestados por nuestra red médica y las reconocidas instituciones con las que contamos.

Por otra parte y con la experiencia que nos brindan 35 años de servicios carac-

terizados por su integralidad, nos preocupamos igualmente por ofrecer nuevas especialidades que los usuarios pueden encontrar en nuestros Centros de Especialistas Médicos y que podrán consultar en nuestras noticias de Actualidad de la presente edición.

Unido a esto, desde comienzos de este año disponemos también de un nuevo equipo de resonancia en las instalaciones de la Clínica VIP. Se trata de un resonador de 1,5 teslas, de última tecnología, que cuenta con una mayor resolución, lo que permite obtener imágenes más definidas en el menor tiempo posible.

Y sabemos que nuestros clientes buscan agilidad, no solo en la atención, sino en la consecución de citas. Somos conscientes de que el tiempo es oro y en este sentido contamos con un rápido sistema de agendamiento de citas médicas en distintos canales. Nuestra página web www.axacolpatria.co, permite generar autorizaciones médicas a un solo clic de distancia. También lo pueden hacer vía correo electrónico escribiéndonos a autorizacionesplanes.salud@axacolpatria.co.

De esta forma en AXA COLPATRIA venimos trabajando constantemente para brindar el mejor servicio con la red médica más idónea y con instituciones comprometidas con la plena satisfacción de nuestros clientes, porque sabemos que nuestra salud y la de nuestros seres queridos es el tesoro más preciado con el que contamos.



Karloc Contreras
DIRECTOR DE LÍNEAS
DE SALUD Y ARL

LOS ALTOS
ÍNDICES DE
SATISFACCIÓN SON
UN COMPROMISO
PARA CONTINUAR
POR LA SENDA DE
LA EXCELENCIA EN
LA ATENCIÓN.

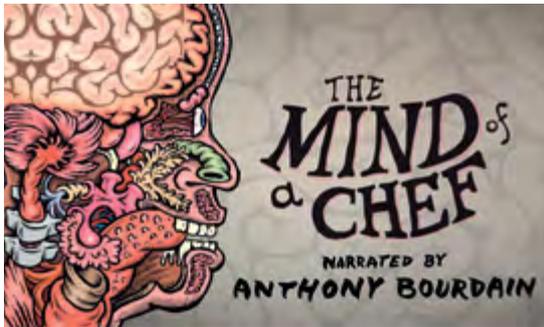




PARA VER EN TV

The Mind of a Chef

Una serie creada por el recientemente fallecido chef Anthony Bourdain, en la que se combinan la historia, los viajes, la cocina y la ciencia. Cada episodio narra la historia de un chef diferente, que a través de sus conceptos o su filosofía culinaria se acerca al arte del cocinar y examina minuciosamente cómo se han creado estas tradiciones alrededor de un plato como emblema para ciertas culturas. Programa que va en su sexta temporada y se puede ver por Netflix o Facebook y que nos producirá hambre y ganas de conocer más debido a las imágenes y el recorrido de cada episodio.

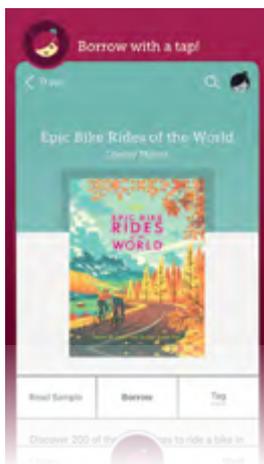


INVESTIGACIÓN

Genética y lectura

Un equipo de psicólogos holandeses de la Universidad Vrije de Amsterdam investigó por qué algunos niños leen más que otros. Luego de analizar los resultados de una encuesta realizada entre más de 6.000 parejas de gemelos y mellizos de siete y ocho años, los investigadores concluyeron que mejores habilidades genéticas de lectura aumentan la predisposición de un niño a leer. ¿Por qué gemelos o mellizos? Los primeros comparten el

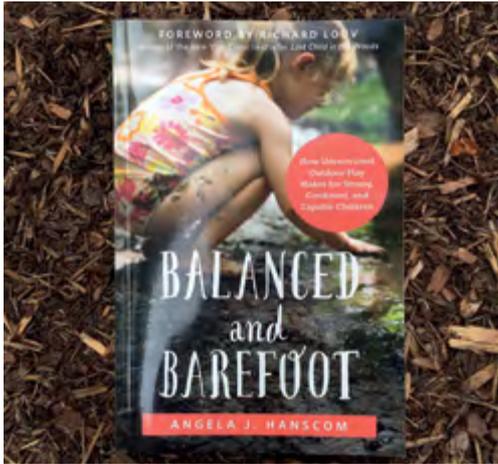
mismo código genético, mientras los segundos no lo hacen. El estudio, publicado en la revista Journal of Child Psychology and Psychiatry establece que las diferencias genéticas entre niños afectan hasta en un 87% la diferencia de habilidades de lectura. La solución que plantean los autores del estudio es que padres y profesores incentiven a los pequeños con el ejemplo y la motivación para que leer sea más un placer que una obligación.



APPS

Libby

Una aplicación desarrollada por Overdrive, esencial para tener en nuestros dispositivos, a través de la cual podemos acceder a libros digitales y audiolibros, tanto en inglés como en español. Libby es una bibliotecaria que te ayudará a encontrar tus publicaciones favoritas y también te hará sugerencias sobre posibles títulos que pueden gustarte. Es una aplicación que viene enlazada con una red de bibliotecas públicas en Colombia, razón de más para descargarla y así empezar a disfrutar de la lectura en cualquier espacio o momento.



PARA LEER

Balanced and Barefoot

Angela J. Hanscom es terapeuta y especialista en niños y en este libro nos describe cómo los pequeños que habitan en las urbes no disfrutan de la naturaleza, ni saben jugar libremente o disponer del tiempo sin una instrucción impartida por un adulto. Habla de los parques en los que los artefactos son hechos de plástico y los juegos son diseñados para que los niños nunca tengan que superar obstáculos. Un libro que se plantea muchas reflexiones acerca de la ausencia de la naturaleza en la vida de nuestros hijos y cómo influye esto en el deficiente desarrollo de los sentidos esenciales para vivir.



INSTAGRAM

Yoga para todos

Antes de convertirse en yogui María Elisa González era una ejecutiva que lideraba las comunicaciones de grandes marcas. Sus días entre el ajetreo de la oficina y la vida acelerada de Bogotá la llevaron a viajar a la India, Nepal, Tailandia e Indonesia, en donde encontró un mundo que la cambió espiritualmente y la hizo replantearse su existencia; aprendió yoga, meditó y vivió más de un año lejos de este universo ciudadano que nos encierra en cubículos para que trabajemos más pero disfrutemos menos la vida. A través de su cuenta en Instagram, ella nos ayuda a conocernos más y nos impulsa a practicar yoga como un estilo de vida, en donde el cuerpo y la mente se alinean para permitimos ser más libres viviendo dentro del caos diario.
[@activate_yoga](#)



EN LA WEB

La gallina y los pollitos

En este blog especializado en maternidad y familia la ingeniera de diseño de producto Natalia Mesa, quien es también mamá de Emilio y Pedro, aborda temas que van desde los estilos de aprendizaje en los niños, recomendaciones para viajar por carretera con los pequeños o cómo lidiar con un hijo adolescente. Cada entrada toca temas claves para las mamás en cuanto a educación, alimentación o reflexiones sobre lo que significa ser una profesional que trabaja desde casa o se dedica exclusivamente a la crianza de los hijos.
<https://lagallinaylospollitos.com>



YOUTUBE

Gomby's Green Island

Es una isla en donde los niños podrán adentrarse en la naturaleza y aprender a respetarla. El programa inculca valores importantes como la amistad y la solidaridad y les enseña a los más pequeños a tener hábitos saludables en su diario vivir. Está recreado en un espacio lleno de naturaleza y pensado en colores vivos que permitan a los niños sentirse identificados con las aventuras que Gomby y sus amigos experimentan en cada episodio. Dirigido a niños desde los 2 hasta los 7 años.
<https://www.youtube.com/user/GombyEspanol>

Avanzamos por la senda de la innovación

A CONTINUACIÓN PRESENTAMOS LOS AVANCES MÁS DESTACADOS EN CUANTO A NUEVOS SERVICIOS, ATENCIÓN E INNOVACIÓN EN NUESTROS CENTROS DE ESPECIALISTAS MÉDICOS Y EN LA CLÍNICA VIP.



Nuevas especialidades

Con el propósito de continuar ofreciendo un portafolio de servicios caracterizado por su integralidad y excelencia en la atención, resaltamos las nuevas especialidades que los clientes pueden encontrar en nuestros Centros de Especialistas Médicos:

Calle 90:

- Estudios de densitometría y mamografía

Santa Bárbara:

- Especialidades en medicina física y del deporte, neumología y cirugía vascular
- Procedimientos de ginecología y urología
- Inicio de programa de crónicos

Bucaramanga:

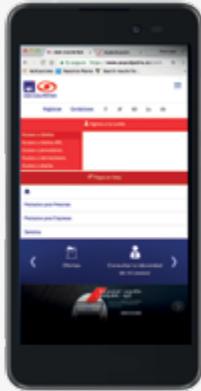
- Especialidades en nefrología y cardiología
- Psicología - Nutrición

Estudios:

Mapas cardiacos -
Entrega de EKG con lectura

Procedimientos:

Crioterapia (dermatología)
Colocación y retiro de yeso
Curaciones por el área de enfermería
Procedimientos de ginecología



Agendamiento web

Ahora es muy fácil agendar tu cita médica en nuestra página web www.axacolpatria.co. Debes ingresar y dar clic en la opción "Ingresa a tu cuenta" y luego entrar a "Mis Servicios/Agendamiento de citas médicas".

Tus autorizaciones a un solo clic

Puedes obtener autorizaciones a través de los siguientes canales:

- www.axacolpatria.co, en "Regístrate aquí", seguido de clic en Autorizaciones médicas/Solicitar autorización.

- Vía correo electrónico: autorizacionesplanes.salud@axacolpatria.co

Ten en cuenta que para todo trámite de autorización debes adjuntar la imagen de la orden médica, anotar tu correo electrónico y el número de celular y y recibirás la confirmación entre dos y tres horas hábiles más tarde.

Altos índices de satisfacción en el servicio

Nuestro compromiso más importante es prestar un servicio de excelencia a nuestros clientes. Y lo estamos logrando a cabalidad, tal y como lo corroboran las encuestas de satisfacción que adelantamos en forma periódica entre nuestros clientes para evaluar nuestro desempeño. Es así como en la medición realizada en 2017 y durante el primer trimestre de este año hemos superado la meta de satisfacción en la atención, tanto en la Clínica VIP como en los Centros de Especialistas Médicos.

La satisfacción de nuestros clientes se mide en cada uno de los servicios que prestamos, con una meta establecida del 97%. No obstante, de acuerdo con los resultados obtenidos en la medición efectuada en 2017 y durante el primer trimestre

de 2018 hemos superado la meta de satisfacción global con un promedio de 99,4% de clientes satisfechos en la Clínica VIP. En los Centros de Especialistas Médicos la meta establecida de satisfacción de 90% también fue superada con un promedio de 93,8% para el primer trimestre de 2018.

Para la aplicación de las encuestas, se emplea un muestreo probabilístico o aleatorio simple, donde cada uno de los pacientes que asisten a la Clínica VIP y los Centros de Especialistas Médicos tiene la misma probabilidad de ser elegidos. La encuesta de satisfacción cuenta con un 95% de confiabilidad y un margen de error de 5%, con una probabilidad de ocurrencia de 0,5 de acuerdo al número de atenciones.

Resonancias rápidas y de alta definición

Desde comienzos de 2018 los clientes de los servicios de salud de AXA COLPATRIA cuentan con un nuevo equipo de resonancia en las instalaciones de la Clínica VIP. Se trata de un resonador de 1,5 teslas, de última tecnología, que cuenta con una mayor resolución, lo que permite obtener imágenes más definidas.

Con este equipo los pacientes pueden practicarse estudios de resonancia con el fin de detectar cualquier tipo de patologías, bien sea del sistema nervioso central, del muscular, próstata y corazón, así como también en casos de traumas en las articulaciones.

La gran ventaja para nuestros clientes es que tienen la oportunidad de practicarse una resonancia de forma rápida, pues el equipo funciona 24 horas al día y les permite agendar su cita el mismo día que la soliciten o a más tardar al día siguiente. Seis radiólogos especializados, cada uno en un área específica, apoyan las tareas del nuevo equipo, que atiende a un promedio de dos pacientes por hora, los siete días de la semana.



Vivamos en el presente

ESTAR EN EL AQUÍ Y EL AHORA NOS PERMITE LLEVAR UNA VIDA MÁS CONSCIENTE PARA ENCONTRAR UN BALANCE QUE NOS POSIBILITE TENER UNA EXISTENCIA ARMÓNICA Y ENFRENTAR LOS DESAFÍOS COTIDIANOS. LO CLAVE ES COMPRENDER QUE CADA PERSONA ES ÚNICA Y QUE EL CAMINO PARA ENCONTRAR EL EQUILIBRIO ES INDIVIDUAL.

Ecuanimidad, mesura y sensatez en los actos y juicios, así es como el Diccionario de la Real Academia Española define el equilibrio, palabra que proviene del latín *aequilibrium*, derivado de *equus*, igual, y *libra*, balanza, en un concepto que no está relacionado tanto con la física ni con las fuerzas de la naturaleza, como con las fuerzas emocionales y espirituales.

De acuerdo con la psiquiatra y psicoanalista Luz Stella Núñez Sánchez, adscrita a AXA COLPATRIA, en la vida, más que un equilibrio permanente, lo que se viven son momentos



LO CLAVE PARA
ALCANZAR
UNA VIDA EN
EQUILIBRIO ES
COMPRENDER
QUE CADA
PERSONA ES
ÚNICA Y QUE EL
CAMINO PARA
ENCONTRARLO ES
INDIVIDUAL.

“en los que la persona se siente tranquila y en paz consigo misma, y percibe que está haciendo las cosas a gusto. Son los instantes durante los cuales sentimos que nos estamos cuidando, física, emocional y espiritualmente”. Cuando la doctora Núñez habla de espiritualidad, no se refiere necesariamente a una religión específica, sino a la dimensión trascendente del ser humano.

Estos momentos de equilibrio pueden convertirse en una especie de reserva emocional que ayude a las personas a enfrentar y tolerar los momentos difíciles, a conocerse para saber cuál

les son sus prioridades en la vida. Para Rosa Guevara, psicóloga, sexóloga y consteladora familiar vinculada a AXA COLPATRIA, el equilibrio “es asumir lo que se es y pertenecer sin excluir”. Ella agrega que en la cultura oriental este concepto se basa en ser consecuente con lo que se piensa, lo que se siente y lo que se hace.

Guevara explica que muchas veces se comete el error de creer que al buscar el equilibrio se está también a la conquista de la perfección y esta última no es posible; “buscar la perfección a toda costa puede generar frustración, de allí que lo más saludable sea agradecer lo que es y aceptarlo”.

AQUÍ Y AHORA

Las dos expertas coinciden en que vivir en el presente es fundamental para aceptar la vida tal y como es. “El presente es un sí a todo como es y un sí a todos como son”, expresa Rosa Guevara. Cuando se vive en el pasado o en el futuro se puede tener ansiedad o depresión y eso impide también estar en el aquí y el ahora. Núñez afirma a su turno que al vivir en el presente se es más consciente de la vida y esto ayuda a tomar mejores decisiones.

Es desde este presente que se hace posible vivir cada etapa de la vida con lo que trae. Cuando el ser humano entiende el momento que está vivien-

do es capaz también de comprender qué puede dar de sí mismo y definir sus prioridades. No serán iguales las de un adolescente que las de una mujer de 50 años o las de un hombre de 70, pero todos pueden lograr el equilibrio si entienden qué es lo fundamental para cada uno en su momento y cómo pueden sentirse a gusto consigo mismos en el aquí y el ahora.

Si el adolescente piensa en la niñez que se le fue o en todas las responsabilidades que le trae su vida de adulto, seguramente sentirá ansiedad, angustia y más incertidumbre en una época de la vida que de por sí es intensa.

Si el hombre mayor de 70 años piensa que lo único que le depara la vida es la muerte, se perderá de gozar esta etapa de madurez, de sabiduría, de recolección de la cosecha en la que tal vez se sienta más a gusto consigo mismo y con el sentido de la vida.

La mujer de 50 debe vivir esta época como el cambio que llega, sin pensar en que todo se ha ido, en que el pasado fue mejor o en que la juventud era lo único que la mantenía hermosa y activa. Ahora llegará un momento para descubrirse sabia, autónoma y libre.

Este es el valor de vivir en el presente, entender qué se tiene en cada instante y cómo aprovecharlo en su justa medida. Esto contribuye a llevar una vida con equilibrio, a preocuparse en cada momento por el bienestar físico, emocional y espiritual.

Como afirma Núñez, la vida expone permanentemente al ser humano

a cambios, a imprevistos; la vida no es un equilibrio continuo, pero esto no significa que sea imposible sumar reservas para los momentos complicados que trae. Las reservas están hechas de un presente que se ha vivido con consciencia y que le ha permitido a la persona conocerse a sí misma y a los demás, y tomar decisiones con base en sus prioridades y sin traicionarse.

¿CÓMO LOGRAR EL BALANCE?

Las expertas consultadas recomiendan que para lograr el equilibrio en la vida es importante comenzar con aspectos fundamentales como:

- › Dormir bien
- › Seguir una dieta balanceada, con proteínas, vegetales y minerales.
- › Ejercitarse por lo menos tres veces a la semana durante 45 minutos por sesión.
- › Tener amigos con quienes se pueda contar verdaderamente.
- › Procurar establecer relaciones gratificantes de toda índole (familiares, románticas, laborales y amistosas).
- › El equilibrio pasa también por tener la mente activa, aprender siempre algo nuevo, trabajar a gusto en lo que se hace.
- › Tener una buena relación con la naturaleza ayuda también a sentirse a gusto con la vida.



PIRÁMIDE DE ABRAHAM MASLOW

Conocida también como jerarquía de las necesidades humanas, este psicólogo norteamericano postula que a medida en que se satisfacen las necesidades más básicas (parte inferior de la pirámide), se alcanza el nivel superior de autorrealización plena.





Guevara, por su parte, da como recomendaciones prácticas respetar las diferencias, identificar las características más allá de creer que todo es cualidad y defecto, sentirse equilibrado, ser autónomo y auténtico. Para ella, cuando la persona se ubica en el presente, puede entender que vivir es contar con alegrías y tristezas, con características humanas, más que cualidades y defectos que encasillan a la gente.

Todo esto puede ir acompañado de algunas actitudes que los estudiosos de la felicidad han encontrado como fundamentales para ser feliz, como son la compasión, el agradecimiento y ayudar a los demás. Cuando se es compasivo, agradecido y generoso aumentan las emociones positivas en quien las practica y en quien las recibe y con ello crecen también el bienestar, la felicidad y seguramente el amor.

LA VIDA NO ES UN EQUILIBRIO, PERO ESTO NO SIGNIFICA QUE SEA IMPOSIBLE SUMAR RESERVAS PARA LOS MOMENTOS COMPLICADOS QUE TRAE

LA RUEDA DE LA VIDA

Un ejercicio sencillo que permite entender cómo está el equilibrio en la vida personal es pintar la rueda de la vida. Ésta permite analizar diferentes aspectos como el amor, las finanzas, el crecimiento personal, la recreación, los amigos, la familia, la carrera profesional o los estudios, la salud y el aspecto espiritual.

Basta con pintar un círculo y marcar cada una de estas áreas como una tajada del ponqué. Luego se dibujan diferentes círculos de pequeño a grande dentro del inicial y se le da a cada uno un valor de uno a 10 desde el interior hacia el exterior. Después se le da un puntaje a cada una de las áreas en el círculo correspondiente, donde el 10 es estar muy bien en ese aspecto de la vida y uno es estar muy mal. Al

finalizar, se unen todos los puntos marcados con los puntajes y el resultado final es una figura que tiende a ser una circunferencia pero que nos muestra en cuáles áreas está el puntaje que finalmente genera un desequilibrio. Este ejercicio puede ayudar a las personas a saber qué deben mejorar en sus vidas

Muchas personas definen sus propias categorías o áreas que desean medir, pero el objetivo siempre debe ser tratar de analizar todos los aspectos de la vida para que el ejercicio resulte útil. Es una herramienta que también puede ayudar a lograr un crecimiento personal, pues puede mostrar qué áreas de la vida necesitan más dedicación y por cuál de todas empezar el cambio que se desea obtener consigo mismo.



- | | |
|------------------------|--------------------------|
| ■ EL AMOR | ■ LA FAMILIA |
| ■ LAS FINANZAS | ■ LA CARRERA PROFESIONAL |
| ■ CRECIMIENTO PERSONAL | ■ LOS ESTUDIOS |
| ■ LA RECREACIÓN | ■ LA SALUD |
| ■ LOS AMIGOS | ■ EL ESPECTO ESPIRITUAL |



Sarampión controlado

EN LOS ÚLTIMOS MESES ESTA ENFERMEDAD TUVO BROTES IMPORTANTES EN LATINOAMÉRICA Y REGRESÓ A COLOMBIA. LA VACUNACIÓN ES LA CLAVE PARA MANTENERLO A RAYA.

El sarampión es producido por un virus y afecta únicamente a los seres humanos. Se caracteriza por ser muy contagioso debido a que es capaz de sobrevivir en el aire y las superficies, y se transmite por medio de la tos, el estornudo y las secreciones generales de quien lo haya contraído. Pese a que su transmisión es muy rápida, la vacuna contra esta enfermedad ha permitido disminuir su peligrosidad y, según cifras de la OMS, evitó la muerte de 20,4 millones de personas entre el 2000 y el 2017.

La vacuna contra el sarampión en Colombia se aplica a los bebés a los 12 meses, con un refuerzo al cumplir los cinco años con la vacuna llamada triple viral que protege contra la rubeola, las



paperas y el sarampión y que se encuentra en el esquema nacional de vacunación. También es aplicada a los niños hasta los 10 años, 11 meses y 29 días. Los mayores de 11 años se deben vacunar con bivalente (sarampión, rubéola).

Aunque el virus en Colombia fue erradicado desde hace ya varios años, en los últimos meses se reportaron casos de niños contagiados que venían de Venezuela. Por esta razón es fundamental conocer los síntomas para poder identificarlos a tiempo. “Los pacientes enfermos de sarampión presentan un cuadro de fiebre persistente y de brote que inicia en regadera, es decir, desde la cara, pasando por los brazos y las piernas. A veces puede haber irritación ocular y lesiones en

SI VIAJA AL VIEJO CONTINENTE

Si usted tiene planeado viajar a Europa próximamente, vacúnese contra el sarampión. En el Viejo Continente se presentaron fuertes brotes de sarampión por culpa de los movimientos antivacunas, que dicen desconfiar de los efectos secundarios de estas. Los movimientos cobraron tal fuerza, que en Italia se expidió una ley para hacer obligatoria la vacunación de niños en edad preescolar.



la boca, las plantas de los pies o las palmas de las manos”, advierte Patricia Vallejo, pediatra adscrita a AXA COLPATRIA. Destaca la importancia de acudir de inmediato a un centro médico, en especial cuando quien presenta los síntomas es un adulto mayor o un niño.

RIESGOS DE NO VACUNARSE

“El mayor riesgo es para los lactantes que no han recibido las vacunas, para las mujeres en embarazo y personas con desnutrición o inmunosuprimidas”, explica Vallejo.

Adicionalmente, la enfermedad puede tener complicaciones como neumonía, infecciones en el oído, diarrea y encefalitis, que pueden llevar a la muerte, como en el caso de la pnaencefalitis esclerosante subaguda, que afecta de forma progresiva el sistema nervioso central, no tiene cura y produce la muerte entre el primer y el tercer año siguiente a su aparición.

El gobierno colombiano logró erradicar la enfermedad por medio de una serie de políticas de salud pública que mostraron ser muy eficientes. “Todas las Secretarías del Salud del país adelantan jornadas gratuitas de vacunación en diferentes municipios y veredas.

Los funcionarios hacen visitas puerta a puerta y les llevan el control a los niños”, explica la doctora Catherine Moncayo, Líder Nacional de Centros de Especialistas Médicos de AXA COLPATRIA. El control por parte del Estado debe ser muy riguroso, puesto que un solo caso de contagio sin identificar puede hacer que la enfermedad se propague rápidamente.

Desde hace 25 años en Colombia no se presentaba una epidemia de este brote. Pero la aparición de al menos 19 casos en lo corrido del año, procedentes de Venezuela, implica un mayor cuidado porque la enfermedad es contagiosa. Sin embargo, Claudia García, profesional del Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI) de la Secretaría de Salud, aclara que “en el 2005 la población de 12 a 39 años fue vacunada a nivel nacional”. Y como la efectividad de la Triple viral (Sarampión, paperas y rubéola) es del 95%, la persona puede estar tranquila si ya cuenta con la dosis.

La vacunación sistemática de los niños y la pronta detección del sarampión combinadas con campañas de inmunización son estrategias de salud pública indispensables para reducir la mortalidad por esta causa y es una responsabilidad conjunta que padres, funcionarios estatales y médicos deben compartir.

UN SOLO CASO DE CONTAGIO SIN IDENTIFICAR PUEDE HACER QUE LA ENFERMEDAD SE PROPAGUE RÁPIDAMENTE.

Por una lactancia feliz

UNO DE LOS DESEOS DE MUCHAS MADRES GESTANTES ES LOGRAR QUE, UNA VEZ SU BEBÉ NAZCA, SE ESTABLEZCA DE MANERA EXITOSA LA LACTANCIA MATERNA. EL PROGRAMA CON SABOR A MAMÁ LAS ACOMPAÑA EN ESTE PROCESO.

¿Podré lactar a mi bebé?, ¿tendré suficiente leche? o ¿mi leche sí lo estará alimentando? son algunos de los interrogantes más frecuentes entre las madres gestantes y lactantes. Contar con un acompañamiento profesional es clave a la hora de encontrar respuestas acertadas a este tipo de inquietudes y de resolver los problemas que se presentan durante el establecimiento de la lactancia materna.

“Amamantar es todo un desafío, porque casi que estamos imitando la alimentación en el útero, cuando el bebé permanentemente estaba recibiendo nutrientes a través del cordón umbilical. A los recién nacidos puede darles hipoglucemia, entonces lo ideal es que estén ahí pegaditos a la teta”, explica Yenny Esperanza Daza, consejera en lactancia materna y cuidados del recién nacido en casa del programa Con Sabor a Mamá de AXA COLPATRIA.

CON SABOR A MAMÁ

Precisamente, para apoyar a las familias en este proceso es que AXA COLPATRIA creó Con Sabor a Ma-

má, una iniciativa que ha tenido bastante acogida, pues les ha permitido tanto a madres primerizas como multíparas despejar dudas sobre la lactancia y sentirse acompañadas en el proceso.

De acuerdo con Daza, quien se desempeña como consejera en lactancia del programa, se busca hacer un primer contacto con las pacientes cuando todavía están en gestación, con el fin de efectuar una visita en la que se aclararan dudas y se rompen algunos mitos que las madres tienen sobre el tema.

“Algunas mamás piensan que nace el bebé, lo empiezan a amamantar y en pocos días pueden reanudar sus actividades sin mayores contratiempos, pero la realidad es que la lactancia exige total dedicación, sobre todo en los primeros meses, por eso es que ahora la licencia de maternidad es de 18 semanas, porque lo ideal es que ella pueda levantarse, comer, lactar, dormir y que este ciclo se repita durante el día”, comenta Daza.

CUANDO NACE EL BEBÉ

Sin embargo, a veces cuando las madres entran en contacto con el programa,

EL PROGRAMA CON SABOR A MAMÁ CUBRE DOS SESIONES DE ASESORÍA QUE SON BRINDADAS DE ACUERDO CON LA EVOLUCIÓN DE LA MADRE.

ya se encuentran en la clínica o en la casa, luego de que ha nacido el bebé. En esas ocasiones, la dinámica de la sesión es diferente y lo primero que hace la consejera es realizar un examen físico tanto a la madre como al recién nacido.

En el caso del bebé, la profesional evalúa especialmente el área oral, si presenta algún problema sublingual o en el paladar, así como el reflejo de succión. Luego le solicita a la madre que tome al niño en brazos y lo amamante, con el fin de observar el agarre que este tiene al seno y la posición que ella adopta al momento de sostenerlo.

Entre las complicaciones más comunes que se presentan en el inicio





EXCELENTE SERVICIO

“Le debo la vida a mi ginecólogo Juan Diego Rojas y a todos los que me han acompañado durante mi embarazo, que es el periodo en el que más he utilizado los servicios de AXA COLPATRIA”, afirma Milagros de Jesús Collante Munive, quien destaca la calidad y oportunidad del servicio médico que le brindaron durante el proceso de gestación y el acompañamiento realizado por el programa de lactancia. “Con Sabor a Mamá fue excelente, mis agradecimientos a quienes compartieron todo mi proceso”, añade.

OPORTUNO Y NECESARIO

“La lactancia es todo un reto para las mamás, sobre todo para las primerizas y las asesoras nos ayudan mucho, pues la guía que brindan es fundamental para reducir la deserción en el tema”, asegura Romina Peschiera, una de las mamás que ha hecho parte del programa Con Sabor a Mamá. De acuerdo con ella, la atención que recibió fue muy oportuna, pues tuvo acompañamiento desde el día siguiente del nacimiento del bebé, lo que le permitió tomar buenas decisiones y perseverar hasta lograr una lactancia exitosa.

de la lactancia se encuentran, el que la madre tenga pezones invertidos, pezones totalmente planos o senos muy grandes. También, algunos padres se inquietan cuando el bebé es muy dormilón y no es fácil despertarlo, posicionarlo y que realice un correcto agarre.

“Esta visita tiene dos momentos, uno en el que la paciente está a solas conmigo y en un ambiente tranquilo puede abrir su corazón y contarme las dificultades que ha tenido para lactar al bebé, si quiere puede llorar o compartirme su experiencia, porque no olvidemos que ella está experimentando una montaña rusa hormonal y es ahí donde empieza mi tarea como enfermera y consejera en lactancia”, explica Daza.

El segundo momento, al que se refiere la experta, es en el que ella com-

parte con los familiares más cercanos de la madre y los capacita para que realmente sean un apoyo en el establecimiento y feliz desarrollo de la lactancia.

Con Sabor a Mamá cubre dos sesiones de asesoría que son brindadas también de acuerdo a la evolución de la madre. Así, por ejemplo, si la lactancia se establece sin complicaciones la segunda visita se realizará unos 10 o 15 días después de la primera cita, pero si hay temas urgentes por resolver no habrá más de un día de espacio entre los dos encuentros. Además, las consejeras tienen contacto telefónico permanente con las pacientes, quienes pueden solicitar apoyo en el momento en que lo necesiten.

Active su digestión

UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA, RICA EN FIBRA Y LÍQUIDOS, ADEMÁS DE ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR SON LAS CLAVES PARA AUMENTAR EL MOVIMIENTO INTESTINAL.

El estreñimiento no es una enfermedad, es un síntoma gastrointestinal común que afecta principalmente a la población adulta y especialmente a las mujeres y a las personas de la tercera edad.

De acuerdo con Gustavo Tovar, médico deportólogo adscrito a AXA COLPATRIA, son distintos los factores que pueden estar asociados a este padecimiento, pero hay una serie de recomendaciones que pueden contribuir a mejorarlo, entre las que se cuentan una adecuada alimentación, el consumo regular de líquidos y la actividad física realizada de forma frecuente.

En efecto, dedicar por lo menos 30 minutos al día, durante tres días a la semana a realizar alguna actividad física que demande trabajo cardiovascular, acelere la respiración y el ritmo cardíaco y estimule los músculos de los intestinos es una de las mejores maneras de mantener el sistema digestivo en movimiento.

Entre las las prácticas deportivas que ayudan a mejorar la salud digestiva se destacan:

Correr: al realizar esta actividad durante mínimo 40 minutos al día el cuerpo está sometido a un movimiento en el estómago que permite evitar los síntomas del estreñimiento, permitiendo la liberación de adrenalina y provocando un intercambio hídrico en la mucosa intestinal ablandando las heces y favoreciendo una rápida eliminación.

Nadar: este deporte se apoya en la fuerza abdominal y compromete un esfuerzo de todos los músculos, especialmente los del estómago, exponiéndolo a un gran esfuerzo gracias al aligeramiento del peso dentro del agua.

Montar bicicleta y usar máquina elíptica: estos ejercicios cardiovasculares mueven rápidamente los intestinos permitiendo activar las hormonas gastrointestinales que aceleran el proceso de evacuación.





OJO CON SU DIETA

De forma complementaria al ejercicio es muy importante tener una buena alimentación y consumir suficiente líquido.

Hábitos alimenticios: es fundamental que en la dieta estén presentes todos los grupos alimentarios, pero especialmente que se incluyan alimentos ricos en fibra. Son varios los estudios que confirman el efecto positivo que tiene la fibra en el estreñimiento debido a que aumenta la masa fecal y favorece el tránsito intestinal, mejorando el ritmo de las deposiciones, el dolor y la distensión abdominal. Es recomendable que su ingesta sea de 20 a 35 gr. al día. Algunos de los alimentos con más fibra son:
Legumbres · Apio · Brócoli · Alcachofas · Coliflor · Col de Bruselas · Papa · Aceitunas ·

Zanahoria · Frutas desecadas · Frutos secos · Plátano · Aguacate · Kiwi · Remolacha · Naranja · Higo · Manzana · Granadilla · Pitaya · Mango.

Consumo de líquidos: la deshidratación en personas de edad avanzada aumenta el riesgo de estreñimiento. Un bajo consumo de líquidos ocasiona que las deposiciones se hagan más secas haciendo más difícil la evacuación, por esto es recomendable tomar agua entre horas y lo ideal es consumir de 6 a 8 vasos diarios.



De acuerdo con el Colegio Americano de Medicina Deportiva, (ASCM) por sus siglas en inglés, realizar este tipo de ejercicios cardiovasculares incide en la musculatura que rodea el aparato digestivo como el recto abdominal, los oblicuos, el diafragma y el suelo pélvico, aumentando la respiración, la frecuencia cardíaca y el acortamiento de tiempo del tránsito del colon.

Eso sí, es fundamental dejar pasar al menos dos horas entre una comida y la realización de cualquier actividad física intensa, ya que la digestión requiere de un flujo sanguíneo elevado en la zona del estómago y los intestinos. Tampoco es recomendable acudir a laxantes, a menos que sean prescritos por el médico.

PARA CUIDAR LA SALUD DIGESTIVA LOS ESPECIALISTAS RECOMIENDAN REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA MÍNIMO 30 MINUTOS, TRES DÍAS A LA SEMANA.

Padres sobreprotectores, hijos inseguros

LA SOBREPOTECCIÓN PATERNA GENERA DEPENDENCIA, MIEDOS E INSEGURIDADES. CÓMO EDUCAR NIÑOS AUTÓNOMOS, RESPONSABLES Y CON PERSONALIDADES FUERTES.

La inseguridad y el caos de nuestras urbes, así como el frenesí en el ritmo de vida impulsan a los padres a asumir un papel sobreprotector y a tratar de blindar a sus hijos contra cualquier daño físico o psicológico. Idealmente quisieran que no les pasara nada malo y que sus vidas marcharan según el plan elegido y trazado por ellos, pero la realidad es otra.

Cuando son bebés, los hijos pueden protegerse de lo que llamaríamos peligros caseros como golpearse contra el borde de la mesa o tropezarse con los tapetes, pero a medida que crecen y empiezan a adquirir autonomía porque se les van dejando hacer más cosas solos, esta protección se hace más difícil y compleja.

Entran al jardín, después al colegio y cada niño va asumiendo una personalidad definida que hace que sus padres enfrenten nuevos retos. “Tratamos de seguir mitigando los posibles peligros, los momentos en los que puedan sentirse afectados emocionalmente, pero caemos muchas veces en

el error de quererlos blindar contra todas las emociones que puedan generarles tristeza o disgusto”, indica Lucía García, literata y madre de María, una niña de 7 años.

“Quisiéramos poder evitarles cualquier tipo de accidente o tropiezo físico y psicológico olvidando que muchas veces son dichos obstáculos los que han formado nuestro carácter y los que forjarán el de ellos y que dichos tropiezos son necesarios e inevitables en la existencia de todos los seres humanos”, asegura a su turno la psicóloga Ángela María Velasco, quien tiene 16 años de experiencia en terapia familiar, pedagogía e investigación en el aula.

La especialista agrega que “desde que nacemos, nuestros hijos son indefensos y nos necesitan para enfrentar el mundo y durante el primer año de vida cuentan con nosotros para suplir todas sus necesidades; pero como papás ‘inexpertos por naturaleza’, creemos que

DESDE LA EDUCACIÓN Y EL EJEMPLO LOS PADRES VAN FORMANDO LA INDEPENDENCIA, LA AUTONOMÍA EN SUS HIJOS.





CÓMO FORMAR HIJOS AUTÓNOMOS

- › Rompa la burbuja para que su hijo explore el mundo que lo rodea.
- › Bríndele la oportunidad de resolver problemas, ayúdelo a encajar, acompañelo y animelo en sus tareas y juegos pero no haga las cosas por él.
- › Como reza la sabiduría popular, del piso no va a pasar, así que deje que se caiga, se raspe y se dé cuenta de lo que puede y no puede hacer, limpie sus heridas y pregúntele qué aprendió, pero no viva en constante vigilancia y pánico.
- › Permítale colaborar con pequeñas tareas en casa, que lo harán sentir importante y le darán autonomía.
- › Dígale lo feliz que lo hace cuando lo ve hacer cosas solo y lo orgulloso que se siente de verlo crecer.

debemos seguir protegiéndolos contra contingencias que van desde la gripa o los virus que contraen cuando entran al jardín o hasta del amigo que no los deja jugar o los agrede”.

Pero de acuerdo con Velasco, la realidad es otra. La vida de los niños es un proceso; necesitan a sus padres para suplir todas sus necesidades al nacer, luego requieren de su ayuda como guías y para que les muestren los límites del camino que deben recorrer solos y mucho después los padres son referentes y consejeros en las decisiones que deben tomar por sí mismos.

SOLTAR POCO A POCO

“No se trata de que como padres les hagamos experimentar cualquier cosa, para hacerlos menos vulnerables; sencillamente debemos ir midiendo con cuidado qué podemos soltar, en qué podemos permitir mayor ampli-

tud, siempre procurando que estén bien, pero también que puedan tomar sus propias decisiones, porque cuando estén en la universidad o deban presentar una entrevista de trabajo, ninguno de sus padres podrá estar presente como escudo defendiendo sus intereses, y serán ellos, como individuos, los que deban dejar de lado su angustia o miedo y encarar ese nuevo reto llamado adultez”, explica Lucía, quien trabaja día a día para evitar ser una mamá sobreprotectora y lucha junto a su esposo Juan para que su hija crezca feliz y sea una persona independiente.

En efecto, tener comportamientos demasiado sobreprotectores les creará miedos e inseguridades, y muy pronto los hijos tenderán a alejarse o a necesitar a su progenitor en exceso esperando que le solución todas las contingencias.

LOS PADRES OLVIDAN QUE LOS OBSTÁCULOS FORMAN NUESTRO CARÁCTER.

Mantener la calma y fomentar el diálogo permitirá que los niños aprendan que siempre pueden hablar con sus padres, sin miedos y con la confianza necesaria para hallar un consejo. El empoderamiento —de acuerdo con Velasco— no parte de la agresividad o la imposición, sino de que los hijos comprendan con claridad las decisiones que toman los tutores y eso es algo que se les debe enseñar no solo con palabras sino con el ejemplo.

Como aconseja la especialista, hay que fomentar la independencia, la autonomía y el criterio a conciencia, pero para hacerlo, los padres tiene que esforzarse día a día para educar desde la libertad con responsabilidad y enseñarles a sus hijos a tener en cuenta las consecuencias positivas y negativas de sus actos.

Kilos que pesan

LA ACUMULACIÓN EXCESIVA DE GRASA EN EL CUERPO DERIVA EN LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS QUE PONEN EN RIESGO SU SALUD. EL IMPACTO NEGATIVO DE LA MALNUTRICIÓN PUEDE COMBATIRSE CON EJERCICIO Y ACOMPAÑAMIENTO MÉDICO.

En Colombia, de acuerdo con la última Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN), uno de cada tres adultos tiene sobrepeso (37,7%) y uno de cada cinco es obeso (18,7%). Ambos padecimientos se generan por disposiciones genéticas, ambientales y por alteraciones de apetito y saciedad.

La alimentación es el factor que mayor prevalencia tiene en la obesidad. Una dieta con exceso de calorías, la ausencia de frutas y verduras y el consumo de bebidas azucaradas incrementan la posibilidad de ganar kilos de más. El estrés y la ansiedad también pueden alterar los patrones nutricionales y generar un descontrolado consumo de alimentos.

Según la OMS, el índice de masa corporal (IMC) —que se calcula al dividir el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros— determina que existe sobrepeso si este re-

sultado es igual o superior a 25. Mientras que la obesidad se presenta cuando el IMC es igual o superior a 30.

Haydi Caro, especialista en medicina familiar adscrita al directorio de AXA COLPATRIA menciona que “el aumento progresivo de peso eleva el riesgo de desarrollar otras enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, artrosis, hipertensión arterial y las dislipidemias (colesterol y triglicéridos altos)”. Sumado a esto, señala que los pacientes con sobrepeso y obesidad pueden tener artritis y

sufrir de apnea de sueño; un trastorno que ocasiona la interrupción de la respiración al dormir.

Para prevenir estas patologías la especialista recomienda adoptar un estilo de vida saludable en el que la actividad física se haga de forma regular. Al menos 30

EL SOBREPESO ELEVA EL RIESGO DE DESARROLLAR ENFERMEDADES CRÓNICAS COMO DIABETES E HIPERTENSIÓN ARTERIAL.





AXA COLPATRIA ESTÁ CUIDANDO TU SALUD

Desde 2015 AXA COLPATRIA ofrece a sus afiliados el programa "Cuidando Tu salud", dirigido a personas con patologías crónicas no transmisibles, entre ellas el sobrepeso y la obesidad. El proceso inicia con la valoración integral del paciente para verificar sus antecedentes y clasificarlo en el riesgo cardiovascular. En un principio se brinda consejería en estilos de vida saludable y, de ser necesario, se inicia un tratamiento prescrito por el endocrinólogo. A mayo pasado 608 personas hacían parte de este programa y recibían seguimientos médicos cada uno o dos meses, de acuerdo con su condición física.



minutos al día deben ser dedicados al ejercicio o a cualquier movimiento que le exija un gasto calórico a su cuerpo. De igual forma, la alimentación debe incluir porciones de frutas y verduras y el consumo de bebidas azucaradas tiene que ser reducido.

En caso de padecer obesidad tipo II y III (mórbida) se puede iniciar un tratamiento con medicamentos prescritos por un especialista. Los médicos recomiendan tener cuidado con las ofertas que existen en el mercado, que prometen una reducción de peso en tiempos extremadamente cortos, pues lo mejor es siempre contar con una evaluación médica antes de someterse a cualquier dieta o procedimiento.

BENEFICIOS DE LA PÉRDIDA DE PESO

La reducción de grasa en el organismo, aunque sea en cantidad modera-

da, ofrece ventajas importantes para mejorar la calidad de vida de quien padece las siguientes enfermedades:

Diabetes mellitus: reduce los niveles de glucemia y los valores de hemoglobina glucosilada. Mejora la sensibilidad a la insulina.

Dislipidemia: disminuye los triglicéridos y aumenta las concentraciones de colesterol bueno. Esto significa menor riesgo de sufrir un ataque cardíaco.

Hipertensión arterial: bajar de peso puede regular la presión arterial con lo que la medicación antihipertensiva sería mínima.

Cabe mencionar también que la autoestima y la seguridad sobre la apariencia física aumentan considerablemente.

A NIVEL MUNDIAL LAS MUJERES TIENEN UN SOBREPESO MAYOR QUE LOS HOMBRES Y EN 2016 ESTA CIFRA ALCANZÓ AL 40% DE LA POBLACIÓN FEMENINA.

Baila conmigo

ESTA ACTIVIDAD RESULTA UNA BUENA TERAPIA PARA LOS ADULTOS MAYORES, YA QUE LES AYUDA A MEJORAR EL EQUILIBRIO Y A COMBATIR EL ESTRÉS, LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD.

Para las personas de la tercera edad es sumamente difícil encontrar actividades que los mantengan en buena forma, tanto física como psicológicamente. Es por esta razón que el baile es una alternativa perfecta para promover el bienestar integral en los adultos mayores. Los bailarines poseen una destreza especial; deben tener dominio sobre sí mismos y capacidad de realizar movimientos armónicos, independientemente del esfuerzo que los pasos requieran.

Hay bailes para los que se necesita mayor agilidad, otros que piden más fuerza física e incluso algunos que exigen mayor nivel de concentración. Siovary Contreras, bailarina profesional y docente de la academia Alma de tango indica que “las personas no le dan al baile el valor que deberían. Hay gente que va por la calle y se estrella contigo porque no sabe manejar su cuerpo. El baile te ayuda a mejorar todos esos reflejos”.

LAS COREOGRAFÍAS DEL BAILE AYUDAN A GENERAR MEMORIA CORPORAL YA QUE CUERPO Y MENTE TRABAJAN AL UNÍSONO.

NO IMPORTA EL RITMO

Es importante tener en cuenta que, a la hora de escoger un ritmo para bailar, los adultos mayores elijan uno que los apasione. “Todos los bailes tienen su complejidad, pero no se puede limitar la decisión de los

alumnos, porque entonces perderían rápidamente el interés. El baile más saludable es el que más felicidad les brinde”, dice Juan David Quintero, bailarín de salsa y profesor de la academia Esfera Latina II. El impacto positivo que genera la música entre los bailarines que ya han cruzado el umbral de los sesenta años, combinado con las coreografías es imposible de equiparar con otra actividad.

“Es un energizante increíble para los adultos mayores. Libera los músculos, evita la espasticidad, ayuda a combatir la falta de coordinación y expulsa





DANZA Y VITALIDAD

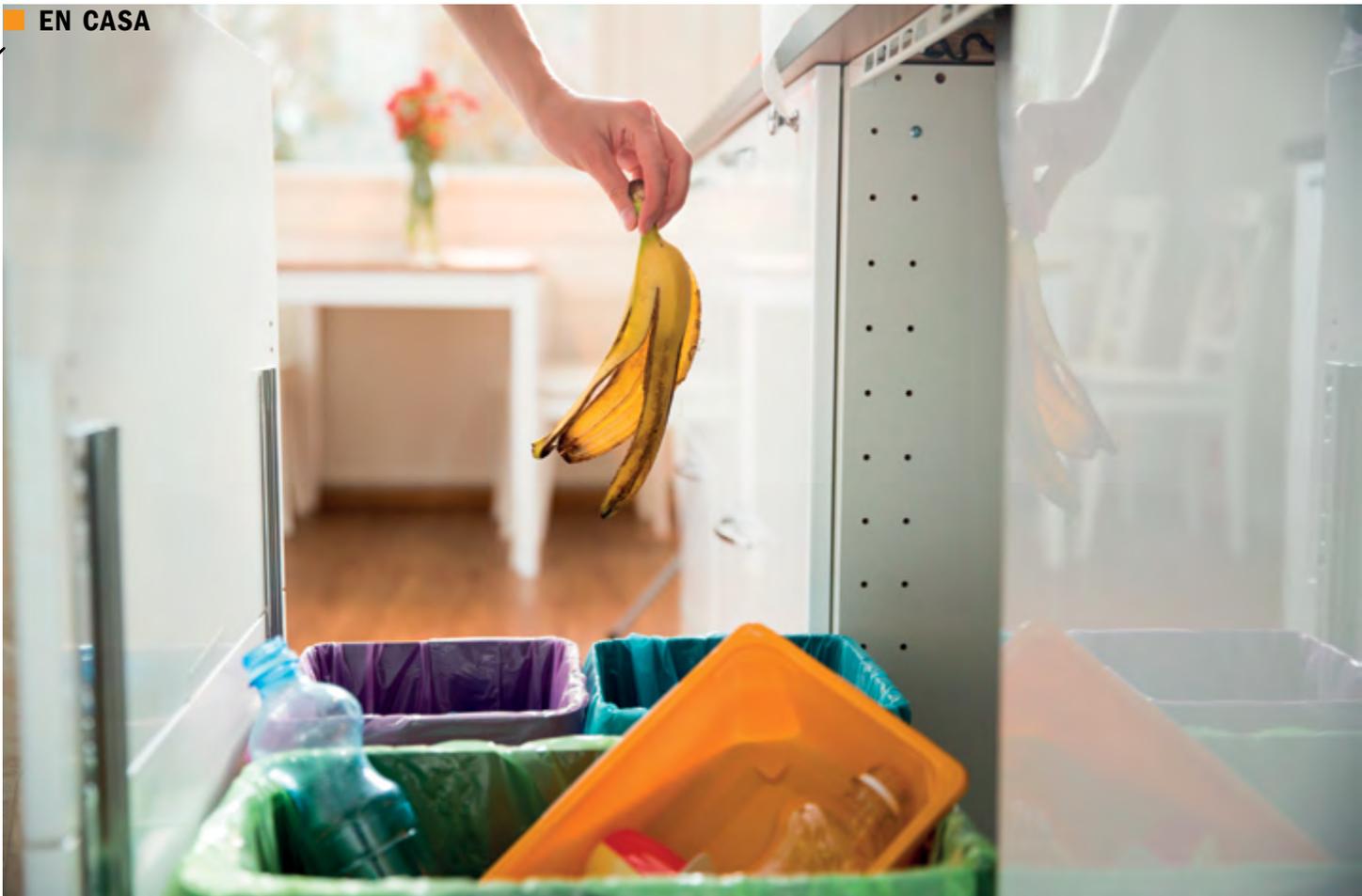
- › No hay restricción en cuanto al tipo de danza que practique; el principal requisito es que le guste a quien lo ejecuta.
- › El baile es también un ejercicio de relacionamiento grupal; el adulto mayor tendrá así la posibilidad de interactuar con otras personas que compartan su interés.
- › Bailar eleva la autoestima, puesto que permite a las personas un reconocimiento de su cuerpo y sus movimientos.

las toxinas del cuerpo”, dice el doctor Enrique Barragán, médico general de AXA COLPATRIA. Los efectos terapéuticos de la danza son numerosos y pueden ayudar también a mejorar las condiciones de personas con movilidad reducida, debido a que prioriza el estilo propio y la expresión de la personalidad mediante los movimientos. “A mis alumnos de edades avanzadas les gustan más los ritmos como la salsa o el merengue, incluso el folclor, porque hacen parte de su historia y tienen mucha trascendencia para ellos”, explica la bailarina Siovary Contreras.

En cuanto a los efectos psicológicos, el baile también es muy provechoso. “Las conexiones neuronales que se tejen, y que pueden beneficiar mucho a las personas mayores, reducen los efectos de la demencia senil. También, producen endorfinas que disminuyen el dolor y generan felicidad”, afirma Barragán. Esto se explica porque aquellos que practican la danza

tienden a generar memoria corporal mediante las coreografías, haciendo que cuerpo y mente trabajen al unísono para generar equilibrio, coordinación y armonía en los movimientos. Además, siempre existe la posibilidad de establecer vínculos beneficiosos con otros compañeros en las academias y los grupos de danza.

LOS EFECTOS TERAPÉUTICOS DE LA DANZA SON NUMEROSOS Y PUEDEN AYUDAR A MEJORAR LAS CONDICIONES DE PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA.



Cómo reciclar sin desfallecer

AHORRAR ENERGÍA, LUCHAR CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO, GENERAR NUEVOS PUESTOS DE TRABAJO Y CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE SON ALGUNAS DE LAS VENTAJAS QUE TRAE ESTE PROCESO.

Colombia produce anualmente cerca de 11,6 millones de toneladas de basura, de los cuales solo recicla el 17%, una cifra que aunque modesta está por encima del promedio de Latinoamérica, según el Ministerio de Medio Ambiente. No obstante, cuando se compara con países europeos, se evidencia un rezago de unos 25 años.

Promover una cultura del reciclaje en los hogares resulta fundamental en este momento, no solo para mejorar este porcentaje, sino para evitar el

colapso de los principales rellenos sanitarios del país, ayudar a controlar el cambio climático, usar menos materias primas y preservar el medio ambiente.

“Cuando reciclamos, hacemos un aporte voluntario al cuidado del medio ambiente, porque reducimos la generación de residuos sólidos y promovemos la creación de nuevos productos, pero utilizando

menos agua y energía que cuando se fabrica un bien desde cero”, afirma Aryadna Pantoja, coordinadora ambiental de la Fundación Con Vida, entidad dedicada a la consultoría e investigación ambiental.

Pese a los beneficios, todavía son pocos los hogares que reciclan y hacen

PROMOVER UNA CULTURA DEL RECICLAJE EN LOS HOGARES RESULTA FUNDAMENTAL PARA EVITAR EL COLAPSO DE LOS PRINCIPALES RELLENOS SANITARIOS.

PROGRAMAS POSCONSUMO DE RESIDUOS



1

De acuerdo con el Ministerio de Medio Ambiente, cuando un producto se daña se convierte en un residuo posconsumo que debe ser devuelto a los fabricantes, mediante los programas aprobados por la Autoridad Nacional de Licencias Ambientales (ANLA).

En Colombia existen siete programas:

1. Medicamentos vencidos: incluye envases, empaques, frascos, ampollas, medicamentos cuya fecha de vencimiento ya expiró. Se deben depositar en droguerías o farmacias, entre otros.



2



3

2. Computadores o impresoras en desuso: incluye computadores portátiles, de escritorio, impresoras y periféricos.

3. Envases de plaguicidas domésticos: incluye latas, envases plásticos, aspersores, pastillas y frascos de plaguicidas de uso doméstico. Deben ser depositados en contenedores en puntos de venta de estos productos.

4. Bombillas fluorescentes: tubulares, compactas y aquellas utilizadas para el alumbrado público. Se deben recolectar en almacenes de cadena y tiendas especializadas.



4



5

5. Baterías usadas de plomo ácido: deben entregarse en talleres de reparación, servitecas y almacenes de repuestos.

6. Pilas usadas: de uso doméstico, en su mayoría son depositadas en contenedores en almacenes de cadena o centros comerciales.

7. Llantas usadas: solo incluye las llantas de vehículos con un rin menor o igual a 22,5, que que deben ser entregadas en establecimientos que pertenecen a los sistemas de recolección que cumplen con requisitos técnicos y de seguridad que garanticen su adecuado manejo.



6



7



PROMOVER EL RECICLAJE

Incluir a los niños en actividades relacionadas con el reciclaje es un primer paso para generar conciencia e inculcar buenos hábitos que beneficien el medio ambiente. Una actividad que se recomienda es proponerles a los más pequeños de la casa un juego, en el que aplasten las botellas de plástico o las cajas de cereal, de tal manera que se involucren en las tareas domésticas y se aprovecha al máximo el espacio. También se puede incentivar la elaboración de manualidades con materiales reciclados.

una correcta disposición de sus residuos, debido en buena medida a que muchas personas piensan que es algo complicado y requiere mucho esfuerzo, por lo que optan por botar todo en una sola caneca, sin tener en cuenta el daño que esto ocasiona.

Sin embargo, Pantoja asegura que eso está lejos de la realidad, pues darle una segunda oportunidad a nuestros residuos es más sencillo de lo que imaginamos. Por eso ella recomienda poner en práctica la metodología de las 3 R: Reducir, Reutilizar y Reciclar.

“Reducir significa hacer todo lo posible por no generar el residuo, reutilizar es encontrar un segundo uso a un objeto”, explica Pantoja.

En cuanto al reciclaje, aunque empieza en casa con la separación de los residuos, luego se requiere de proce-

dos físicos y químicos para reprocesar el material y convertirlo en un nuevo producto. En esta parte del proceso intervienen los recicladores y gestores que han sido avalados por las Corporaciones Autónomas Regionales (CAR) y las empresas que utilizan el nuevo material como insumo para fabricar nuevos productos.

CÓMO SEPARAR

Precisamente, Arcoíris Taller Ecoartesanal, ubicado en Chía (Cundinamarca), se dedica a la elaboración de productos de cestería, a partir del reciclaje de papel periódico y cartón. Su gerente, Patricia Montaña, asegura que reciclar es mucho más sencillo de lo que muchos piensan y solo se requiere destinar un espacio de la casa para poner unas canecas que permitan separar los residuos.

“En una de las canecas podemos hacer la recolección de todos los residuos orgánicos, como las cáscaras de las frutas o lo que sobró de algún plato de comida. En otra ponemos todos los residuos ordinarios contaminados, como las servilletas, el papel higiénico o el polvo que sale al barrer. Y finalmente, en un tercer recipiente disponemos todo lo que puede ser reciclado”, indica Montaña.

Dentro de los productos que se pueden reciclar se encuentran el papel, el cartón, el vidrio, el metal, el PET y el plástico, entre otros. En el caso de los envases (plásticos, Tetra Pack y latas), lo más importante es que se encuentren limpios y para ello se recomienda hacer un lavado superficial, preferiblemente con agua reciclada.

Venzamos la fatiga

CÓMO ELEVAR NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO Y ENERGÍA Y SOSTENER UNA VITALIDAD QUE NOS PERMITA RELACIONARNOS POSITIVAMENTE Y ALCANZAR UNA VIDA PLENA.

La fatiga diaria es uno de los síndromes más comunes en el mundo moderno y aunque es parecida al cansancio, no debemos confundirlos. El cansancio normal es el que sentimos luego de un fuerte día de trabajo, a diferencia de la fatiga, que aparece de forma prematura al iniciar una actividad. La fatiga que no cesa luego de un buen descanso y persiste después de tres meses puede llegar a ser crónica e incapacitante y por tal razón es necesario consultar con un médico.



SUEÑO REPARADOR

Dormir bien es fundamental en la recuperación física y emocional. Se recomienda tener mínimo 7 horas de sueño continuo y crear un horario de descanso para normalizar la producción de melatonina, que es la hormona reguladora del sueño.

MENTE SANA

Para manejar la parte emocional es importante tratar de disminuir la ansiedad con actividades como el yoga, la relajación y la meditación, que tienen múltiples efectos a nivel cerebral, pues permiten mejorar la empatía, la gratitud, la memoria, la capacidad de atención y reducen los niveles de estrés, todo lo cual contribuye a aumentar la vitalidad.

DIETA Y EJERCICIO

La doctora Enciso recomienda, además de una rutina regular de ejercicio, el consumo de alimentos ricos en antioxidantes como frutas, verduras frescas y ácidos grasos Omega 3, realizando cinco ingestas diarias, lo cual regula los niveles de insulina y glucosa que ayudan a tener una mayor vitalidad. Aconseja evitar alimentos procesados, fritos, harinas refinadas y azúcares, así como el consumo de alcohol y cafeína.

Falta de energía, poca concentración, irritabilidad, menor capacidad para asimilar información y un aislamiento social pueden ser síntomas de esta enfermedad que en nuestro país carece de estudios clínicos. En primer lugar es clave descartar alguna enfermedad como anemia o problemas de tiroides que puedan producir ese cansancio. Excluidas estas patologías, hay que evaluar lo que está ocasionando esta fatiga, que afecta más a mujeres que a hombres entre los 25 y los 45 años, de acuerdo con estudios de la Universidad Autónoma de Madrid.

¿Cómo podemos vencerla? La doctora Norma Enciso, médica de la Universidad del Rosario y especialista en medicina bioenergética confirma que debe trabajarse desde varios enfoques para mejorar tanto la parte física como la emocional, “y para esto es fundamental crear hábitos, siendo los más importantes los del sueño, la alimentación, el ejercicio y el manejo del estrés”.

SUBAMOS NUESTRO ÁNIMO

Está demostrado científicamente que hacer deporte produce dos sustancias muy importantes para la salud, como son la serotonina y las endorfinas, que tienen la función de nivelar nuestro estado de ánimo. La serotonina se encarga de regular la ansiedad y la felicidad, mientras que las endorfinas tienen funciones esenciales como promover la calma, mejorar el humor, crear un

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES, ACTITUD POSITIVA Y CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN SON ALGUNAS DE LAS CLAVES PARA ELEVARNUESTRO ESTADO DE ÁNIMO.

estado de bienestar, además de retrasar el proceso de envejecimiento.

La doctora Enciso recomienda hacer deporte en horas de la mañana e iniciarlo de forma pausada y progresiva, ya que si hay fatiga, un exceso de ejercicio puede agravar el cansancio. “Es muy im-

portante hacer estiramientos antes y después del ejercicio aeróbico”, advierte la especialista. Algunas actividades como tomar el sol, hacerse masajes, comer chocolate, bailar, cantar y escuchar música también aumentan los niveles de endorfinas.

Si a esto le sumamos una alimentación sana y balanceada, reduciremos el deterioro mental y psicomotor, disminuirémos las probabilidades de sufrir enfermedades coronarias, cardiovasculares o degenerativas como Alzheimer y cáncer. Asimismo, mejoraremos el nivel de azúcar y colesterol en la sangre, ya que una dieta saludable fortalece el sistema inmune y equilibra los niveles de energía.

En conclusión, hacer deporte, comer de forma saludable, tener una actitud positiva a pesar de las adversidades y generar empatía con las personas que nos rodean son algunas de las claves para evitar la fatiga y aumentar nuestra vitalidad, así como nuestra capacidad de adaptación, lo que nos permite enfrentar los retos que nos plantea la vida diaria.

Desempleado a los 40

CONSEGUIR TRABAJO DESPUÉS DE LOS 40 AÑOS PUEDE SER MUY DIFÍCIL, PERO ES CUESTIÓN DE REINVENTARSE Y ESTAR ACTUALIZADO.

Después de trabajar por 22 años en la misma empresa, Diana Ramírez negoció su retiro con sus jefes. Tenía 49 años y, contrario a lo que todos sus conocidos le vaticinaron, seis meses después estaba nuevamente empleada, con un mejor sueldo, en un sector y un área totalmente diferentes a los que había trabajado durante toda su vida, en los que sus conocimientos y habilidades resultaron muy valiosos.

Parte de su éxito se debió a que en ese momento estaba terminando de estudiar un programa que le permitiría actualizarse y a que —recién quedó desempleada— ingresó por cuenta propia a un programa de dos meses realizado por una firma consultora de recursos humanos y dirigido a profesionales que han sido retirados de las

empresas. Allí aprendió a hacer su hoja de vida, a presentar entrevistas, descubrió las competencias y habilidades que había adquirido durante los años de experiencia y entendió que le servían para campos laborales muy diferentes. También acudió a su red de contactos y fue por uno de ellos que su hoja de vida llegó a la empresa donde trabaja hoy.

VALORACIÓN DE LA EXPERIENCIA

El caso de Diana puede parecer un milagro si se tiene en cuenta que, como explica Mónica Castaño, senior consultant de API EMA Partners, firma especializada en procesos de gestión humana con larga trayectoria en la búsqueda y escogencia de ejecutivos en el país, cada vez las empresas

ES CLAVE QUE EL PROFESIONAL DEFINA CUÁLES SON SUS FORTALEZAS E IDENTIFIQUE AQUELLAS EMPRESAS A LAS QUE LES PUEDE PRESTAR SUS SERVICIOS.

contratan menos personas mayores de 40 años y optan por los jóvenes que están saliendo muy bien preparados, con más de un idioma, llenos de arrojo y decididos a arriesgar. Y con sueldos más bajos que los de aquellas personas con experiencia.

También se debe, explica Castaño, a que después de los 40 años las personas tienen criterios más formados, son más argumentativas, no se ajustan tan fácilmente a lo que otros decidan y esto puede ser un problema para las organizaciones que quieren que las cosas funcionen muy rápido. Sin embargo, explica que hay cargos en los que las canas y la experiencia son im-



portantes; el punto es que estos rotan menos. Algunas de las áreas donde la experiencia y la confianza suelen ser importantes son las finanzas, la logística y los recursos humanos.

Esto no significa que sea imposible encontrar empleo. María Paulina Bayona, ejecutiva con larga trayectoria en recursos humanos, explica que ella misma ha contratado a personas mayores de 40 en la empresa donde trabaja, incluso mayores de 50, en diferentes áreas de una firma que tiene 2.000 empleados. Ella misma consiguió empleo a los 45 años y en su criterio los mitos alrededor de los empleados de 40 o 50 años están cambiando en las empresas porque varias le están apostando a la experiencia. Esto no niega que sí existen compañías que descartan a los aspirantes por su edad.

**FINANZAS,
LOGÍSTICA Y
RECURSOS
HUMANOS SON
ÁREAS DONDE
LA EXPERIENCIA
SUELE SER
CLAVE.**

En API realizan procesos de acompañamiento a los profesionales que han quedado cesantes (algo similar al curso que tomó Diana Ramírez). Castaño explica que durante el último año, de las personas mayores de 40 años que han quedado sin trabajo y han estado acompañadas por la empresa, el 60% ha emprendido nuevos negocios o se ha vuelto proveedor de sus antiguas empresas, un 30% se ha vinculado a nuevos trabajos y otros se han dedicado a distintas actividades. Así que no se angustie si llegó a esta década y se quedó sin trabajo ya que puede ser el inicio de una nueva etapa laboral y por qué no, la oportunidad de reinventarse.

LA ESTRATEGIA

La especialista en recursos humanos María Paulina Bayona sostiene que la experiencia de conseguir trabajo después de los 40 es individual y depende de muchos factores como la experiencia, los contactos y los conocimientos, entre otros. Y es posible seguir unas pautas que pueden ayudar en el proceso:

- ▶ La persona debe capitalizar su experiencia, identificar claramente sus competencias, cómo han sido útiles en su trayectoria y cómo se pueden aplicar en otros campos.
- ▶ Debe darse opciones como recurrir a su red de contactos y tener paciencia. La consultora Mónica Castaño afirma que ser independiente es una alternativa que siempre vale la pena tener sobre la mesa para esperar por un nuevo trabajo como empleado.
- ▶ Es importante que la persona identifique aquellas empresas a las que les puede prestar sus servicios.



Protéjase en vacaciones

PASEAR POR LUGARES EXÓTICOS DE COLOMBIA PUEDE SER UNA EXPERIENCIA ÚNICA. NO PERMITA QUE UNA ENFERMEDAD ENDÉMICA ARRUINE SU VIAJE.

Si en sus próximas vacaciones quiere visitar destinos apartados del país como algunas playas insólitas del Pacífico, el famoso río Caño Cristales o los parques ecoturísticos de Leticia, el carnet de vacunación es el primer documento que debe empaquetar en su maleta. Cada miembro de la familia debe contar con el esquema completo de vacunas antes de ir a zonas selváticas o boscosas ubicadas por debajo de los 2.200 metros sobre el nivel del mar.

El 80% de los municipios de los departamentos de Amazonas, Caquetá, Casanare, Cesar, Guainía, Guaviare, Guajira, Meta, Putumayo, Vaupés y Vichada se catalogan como territorios de alto riesgo para contraer fiebre amarilla o malaria; dos de las enfermedades que más afectan a los viajeros en nuestro país.

La prevención de la primera de ellas, transmitida por la picadura de un mosquito infectado y acompañada por dolor de cabeza, vómito, dolor muscular y un color amarillento en la piel del enfermo, depende de la vacuna de dosis única aplicada a los 18 meses de vida.

Pero si usted no la tiene, debe vacunarse con al menos 10 días de anticipación al viaje. De acuerdo con María del Pilar Ospina, directora del área de salud en empresas y familia de la Cruz Roja de Bogotá, “la efectividad de la vacuna depende de la anticipación con la cual se aplique la dosis. Si el periodo es inferior a ese tiempo, el cuerpo no genera las defensas suficientes para combatir el virus”.

ANTES DE VIAJAR FUERA DEL PAÍS VERIFIQUE QUE SU ESQUEMA DE VACUNACIÓN CUMPLA CON LAS NORMAS DE CADA LUGAR.



No obstante, Ospina dice que administrar la dosis en mujeres embarazadas, personas inmunosuprimidas (bajas de defensas) y personas alérgicas al huevo, es poco recomendado ya que el riesgo puede ser mayor que el beneficio obtenido. Y en el caso de los adultos mayores de 60 años, el médico tratante debe evaluar si es o no conveniente aplicarla y a su vez, generar un certificado que respalde la decisión. De lo contrario, sus padres o abuelos no podrán disfrutar del paseo familiar.

En cuanto a la malaria, el Ministerio de Salud recomienda no hacer tratamientos con fines preventivos, pero en el caso de presentar fiebre, escalofríos y síntomas similares a la gripe, se debe acudir de urgencias al centro médico más cercano; pues la vida del paciente está en peligro.

VIAJES AL EXTRANJERO

Antes de adquirir un plan turístico para viajar fuera del país verifi-

que que su esquema de vacunación cumpla con las especificaciones de cada lugar. Por ejemplo, en África es obligatorio contar con las vacunas para la hepatitis A, B, tétano, polio y rabia. Mientras que para hacer la peregrinación a la Meca, se debe aplicar la vacuna tetravalente contra la meningitis. Recuerde que si no tiene las vacunas exigidas no podrá ingresar al país y perderá tiempo y dinero.

Además, sea precavido con el consumo de alimentos y bebidas, ya que el acceso a agua potable no está garantizado en todos los países. Lleve consigo los medicamentos y la fórmula médica de los mismos porque es posible que la venta en el exterior sea restringida. Y, por último, no se automedique. Por ejemplo, consumir tiamina para prevenir la picadura de mosquitos no sirve de nada si la dosis no es la adecuada para el peso de la persona.

ASISTENCIA MÉDICA

Los planes de salud de AXA COLPATRIA ofrecen asistencia en Colombia y el exterior. Si requiere un certificado de asistencia puede solicitarlo en:

- › medicina.prepagada@axa-assistance.com.co
- › certificación.viaje@axa-assistance.com.co

En la eventualidad de que se presente una emergencia en su viaje comuníquese con las líneas de atención:

- 1-866-681-9023 Estados Unidos (Toll free)
- (57) (1) 6446185 En Colombia (por cobrar)
- 1-866-681-9023 Resto del mundo (por cobrar)

Para viajes al interior del país, la Cruz Roja de Bogotá ofrece asesoría y revisión de su carné de vacunación en nueve puntos de la ciudad. Y desde la Secretaría de Salud, los puntos de atención son: los terminales de transporte (Salitre sur y norte), el aeropuerto El Dorado y el CAD de la localidad de Ciudad Bolívar y Suba.

AGENDA

JULIO

50 Torneo Internacional del Joropo

JULIO 1 AL 2
META - VILLAVICENCIO



VI Meditech Feria Internacional de la Salud 2018

JULIO 3 AL 6
CORFERIAS

Juegos Centroamericanos y del Caribe 2018

JULIO 19 AL 3 DE AGOSTO
BARRANQUILLA



Feria de las flores 2018

3 AL 12 DE AGOSTO
MEDELLÍN - ANTIOQUIA

Trail Parque de los Nevados

AGOSTO 19 AL 20
MANIZALES - CALDAS



XXII Festival de música del Pacífico Petronio Álvarez 2018

AGOSTO 15 AL 20
CALI - VALLE

Maratón de las flores

SEPTIEMBRE 16
MEDELLÍN- COLOMBIA



Proyéctate - Feria de Orientación Académica

19 AL 21 DE SEPTIEMBRE
PUERTA DE ORO - CENTRO DE EVENTOS DEL CARIBE
BARRANQUILLA

Ballet Universal de Corea - The love of Chunhyang

SEPTIEMBRE 20 Y 21
TEATRO MAYOR JULIO MARIO SANTO DOMINGO
BOGOTÁ

AGOSTO

SEPTIEMBRE



NUEVO SERVICIO

RESONANANCIA MAGNÉTICA

Experiencia
optimizada para el
paciente con imágenes
en alta definición,
mayor comodidad
y rapidez!



CLÍNICA **vip**

CENTRO DE MEDICINA INTERNACIONAL

Tú eres lo más importante para nosotros!

AGENDA TU CITA 470-7910 / 301-621-8722
Calle 97 No. 23-10 Bogotá

SIN BONO
Servicio preferencial para
usuarios AXA COLPATRIA

www.miclinicavip.com

Tus autorizaciones médicas a un solo clic

Realízalas a través de:

- www.axacolpatria.co, en “Regístrate aquí” seguido de clic en Autorizaciones médicas/ Solicitar autorización.
- Correo electrónico: autorizacionesplanes.salud@axacolpatria.co