

MÁS QUE UNA BELLA SONRISA

Importancia de la prevención desde una edad temprana.

SEGURIDAD EN EL ENTORNO DIGITAL

Cómo crear un entorno seguro para prevenir el ciberacoso y la adicción a los videojuegos en niños y jóvenes.

Salud a la puerta de su casa

Atención oportuna y de calidad en el hogar gracias a los avances científicos y al uso de nuevas tecnologías

Ventajas de los servicios médicos domiciliarios

Toma de exámenes de laboratorio a domicilio

Por ser cliente de nuestros Planes de salud, puedes solicitar **a domicilio la toma de tus exámenes de laboratorio**. Sin desplazamientos, filas ni demoras y con la posibilidad de que un médico te oriente respecto a los resultados vía telefónica.

Solicita el servicio desde la comodidad de tu casa u oficina llamando en Bogotá a la **Línea Médica (1) 307 7087 o 587 8023 opción 5**.





Tu bienestar es nuestro mayor reto

La Clínica VIP recibió la acreditación de ICONTEC

Solo **46 entidades** de 10.000 en todo el país han cumplido con las exigencias del Ministerio de Salud para recibir esta acreditación.

Nos sentimos muy orgullosos de recibir este reconocimiento, el cual nos impulsa a seguir trabajando para **prestar servicios de salud de primera calidad**.

SUMARIO



6. BREVES

8. AXA COLPATRIA ACTUALIDAD

Notas de nuestros servicios

10. TEMA DE PORTADA

Salud a la puerta de su casa

SALUD

14. PREVENCIÓN

Padres que también van a la escuela

16. NUTRICIÓN

Alimentos que levantan el ánimo

18. ACTIVIDAD FÍSICA

Quemar grasa ¿cómo lograrlo?

FAMILIA

20. NIÑOS & JÓVENES

Seguridad en el entorno digital

22. ADULTOS

Más que una bella sonrisa

24. ADULTOS MAYORES

Hogar a prueba de accidentes

26. EN CASA

Adecúe su hogar para la mascota

BIENESTAR

28. MENTE Y CUERPO

Enfóquese y cumpla lo que se propone

30. VIDA & TRABAJO

No descuide su postura

32. VIAJES

Una tarde en el museo

34. AGENDA

unatintamedios
agencia de contenidos

UNA TINTA MEDIOS Editorial

EDITOR GENERAL:

Cristina Lucía Valdés Lezaca

REDACCIÓN

María del Pilar Hernández, Mónica Vargas León,
Catalina Gallo, Catalina Carrillo, Ximena Acevedo

JEFE DE DISEÑO

Efraín Pérez

DISEÑO

Alan Rodríguez

www.unatintamedios.com

IMPRESIÓN CONTACTO GRÁFICO

/ Printed in Colombia / Publicado en Bogotá



Edición 71 (ISSN 0124 - 0234)

Bogotá, noviembre de 2019

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

Juan Guillermo Zuloaga

Coordinación Publicación

Laura Parra Quintero

Comité Editorial

Juan Guillermo Zuloaga, Gabriel Sanabria, Alberto Pardo, Fernando Ortiz, Ana María Rodríguez, María Rodríguez Gómez, Lina Isaza, Katherine Moncayo, 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 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

Clínica 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 / BUCA-

RAMANGA 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.



Por el camino de la excelencia

Siempre comprometidos con ofrecer a un mayor número de clientes en todos los segmentos económicos la posibilidad de tener aseguramiento privado en salud, con planes en todas las gamas, en AXA COLPATRIA continuamos por el camino de la innovación, la diversificación y la excelencia.

Es así como hemos desarrollado distintos planes de aseguramiento de acuerdo con las necesidades de nuestros usuarios, a quienes vamos acompañando en todos los momentos de su ciclo de salud.

En línea con nuestro objetivo de mantenernos a la vanguardia y brindar las mejores herramientas para garantizar un mejor servicio tenemos importantes noticias para compartir con ustedes. La primera de ellas es la apertura de nuestro nuevo Centro de Especialistas Médicos AXA COLPATRIA Chicó en Bogotá, ubicado a solo unos pasos de distancia de la Clínica VIP, en la calle 95. En este punto de atención, moderno, confortable y a la vanguardia en materia de avances tecnológicos, nuestros usuarios disponen desde octubre pasado de un completo portafolio de servicios en salud brindado por los mismos especialistas que los atendían en el antiguo centro médico de la calle 90.

Y como nos proyectamos siempre a futuro, el objetivo en el mediano plazo es alcanzar sinergias entre este centro médico y la Clínica VIP, que permitan a los usuarios beneficiarse de los servicios prestados por ambas entidades.

EN SINTONÍA CON
NUESTRO OBJETIVO
DE HACERLES LA
VIDA MÁS FÁCIL
Y SENCILLA A
NUESTROS CLIENTES
CONTAMOS CON EL
SERVICIO DE TOMA
DE MUESTRAS DE
LABORATORIO A
DOMICILIO A TRAVÉS
DE EMERMÉDICA.

Otra importante noticia relacionada con los avances en el desarrollo de la estrategia de salud es que contamos con un nuevo plan de aseguramiento dental. El seguro odontológico de AXA COLPATRIA brinda todas las coberturas para una completa salud dental del núcleo familiar. Este plan de aseguramiento comprende distintos niveles de complejidad que van desde odontología preventiva hasta cirugías orales, así como implantes y prótesis. Los usuarios de esta póliza disponen de una completa red de clínicas de odontología y especialistas a nivel nacional.

Y en sintonía con nuestro objetivo de hacerles la vida más fácil y sencilla a nuestros clientes, contamos con el servicio de toma de muestras de laboratorio a domicilio a través de Emermédica. Los usuarios podrán disponer de este servicio en la comodidad de su hogar o su oficina sin tener que hacer filas o largos desplazamientos.

Tenemos más de 600 tipos de exámenes que pueden solicitarse de manera domiciliaria y cuyos resultados son enviados a la dirección de correo electrónico del afiliado, quien también podrá recibir orientación médica vía telefónica.

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 son el tesoro más preciado con el que contamos.

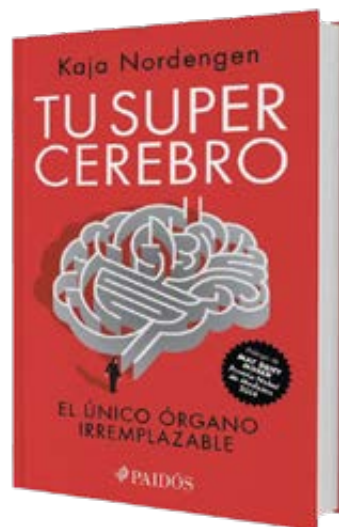


Juan Guillermo Zuloaga
DIRECTOR DE LÍNEAS
DE SALUD Y ARL



PARA VER EN TV
Fleabag

Las series se han tomado las pantallas y Fleabag se ha convertido en una de las más destacadas. Su protagonista es una mujer soltera que debe lidiar en Londres con todos los problemas y retos que ofrece esta gran ciudad. Los comentaristas destacan el humor de la serie, su historia que se sale de los estereotipos, la actuación de su protagonista y un personaje de quien se quiere conocer cada paso que da. Esta producción inglesa ya tuvo dos temporadas y los críticos de los principales medios de comunicación del mundo la han alabado de principio a fin. Está disponible en Amazon Prime.



PARA LEER
Sobre el cerebro

Editorial Planeta publicó recientemente los libros *Tu super cerebro*, de Kaya Nordengen, y *El cerebro del futuro*, de los autores Facundo Manes y Mateo Niro. El primero es una gran herramienta para conocer todo sobre este órgano que tanto ha intrigado a científicos y filósofos a lo largo de la historia. Cómo funciona, cómo está constituido y cómo se producen procesos como la creación de nuestra propia identidad. En el segundo libro, los autores nos llevan más allá y abordan temas de actualidad como el impacto de la tecnología en nuestro cerebro, el lugar de las neurociencias en la actualidad y la incidencia y los posibles tratamientos de las enfermedades mentales.



APPS
Runtastic

Para todas aquellas personas aficionadas al *running*, esta aplicación puede ser una gran opción. Está muy bien calificada por los usuarios en las diferentes páginas y permite hacerles seguimiento a los entrenamientos, tiene mapas en 3D, es compatible con medidores del ritmo cardíaco y aporta información sobre otros indicadores que miden la actividad física. También deja compartir los resultados en redes sociales y reproducir música para acompañar el entrenamiento. Tiene versión gratuita y también paga y se puede usar tanto en sistema Android como en iOS.



EN LA WEB

Los consejos del doctor Gundry

El médico Steven Gundry dedicó 30 años de su práctica profesional a realizar cirugías de corazón y en 2002, gracias a su experiencia salvando vidas, decidió crear el Centro para la Medicina Restaurativa. Gundry es hoy una autoridad médica en temas de nutrición y longevidad. Su blog está dirigido a las personas interesadas en sentirse con más energía vital, poner su cuerpo en forma y darse la mejor oportunidad de vivir una vida larga y plena.

<https://gundrymd.com/blog/>

YOU TUBE

T.A.P. The Anxiety Project



Buscar a Paxto Escobar, el periodista Pacho Escobar, es encontrar a un experto en ansiedad y ataques de pánico que ha creado en Youtube su programa T.A.P. Anxiety Project, donde enseña qué es esta enfermedad y cómo manejarla. Él mismo la padece y por eso se ha dedicado a investigarla y a educar sobre esta en palabras sencillas y claras para todos. Los capítulos son agradables, cortos, van al grano y también cuentan con invitados y chats en vivo. Su trabajo es también un aporte más a la eliminación del estigma hacia la enfermedad mental y una invitación a hablar de ella sin miedos y con rigor.



INSTAGRAM

La tradición culinaria de Colombia

El chef Alejandro Cuéllar tiene su restaurante, su servicio de catering y su propia huerta, y aparece con sus recetas en realities de concursos de cocina, pero la mejor forma de conocer sus intereses culinarios es seguirlo en esta red social. Es un experto en emplatar y crea verdaderas obras de arte que se pueden ver en sus fotografías. Además, publica en su cuenta recetas de cómo se preparan alimentos en diferentes regiones, con cocineros expertos alejados de las cocinas perfectas de los comerciales. Es un amante de nuestras tradiciones, nuestra cultura culinaria y los alimentos que da nuestra tierra.

@coyarcocina

INVESTIGACIÓN

Sobrepeso y obesidad

Una investigación internacional en la que participaron médicos de la Pontificia Universidad Javeriana y la firma consultora NeuroEconomix estudió la carga de la obesidad y el sobrepeso en Colombia y concluyó que cada año los colombianos con sobrepeso u obesidad pierden entre todos casi el equivalente a un millón de años de vida. Esta pérdida se debe principalmente a los efectos del exceso de peso en la hipertensión, la diabetes, la enfermedad coronaria y el dolor lumbar. La investigación fue publicada en la revista Value in Health Regional Issues y utilizó el indicador DALY, validado en múltiples estudios, que significa año de vida ajustado por discapacidad.



Darte lo mejor que tenemos nos inspira cada día

TECNOLOGÍA DE PUNTA, MODERNAS INSTALACIONES Y UN EQUIPO DE PROFESIONALES AL SERVICIO DE NUESTROS USUARIOS OFRECE EL NUEVO CENTRO DE ESPECIALISTAS MÉDICOS AXA CHICÓ.

A comienzos de noviembre abrió sus puertas el nuevo centro de salud de AXA COLPATRIA que se encuentra listo para recibir a los cerca de 4.000 pacientes mensuales que se atendían en el antiguo centro de la calle 90.

Luego de un arduo trabajo durante el segundo semestre de este año para encontrar el lugar apropiado en el mismo sector, el centro médico abrió sus puertas con mejoras no solo en su infraestructura sino también en la atención.

“Quisimos tener un sello de confortabilidad y brindar una mejor experiencia de servicio garantizando los mismos especialistas del centro de la calle 90, dado que muchos de nuestros usuarios están fidelizados con ellos, pero renovando todas las instalaciones y el mobiliario”, indica Catherine Moncayo, Líder Nacional Centros Médicos de AXA COLPATRIA. “El Centro de Especialistas Médicos AXA COLPATRIA Chicó es más tecnológico y moderno, y el usuario podrá vivirlo en su experiencia”, agrega.

Este nuevo centro está ubicado en el Edificio Ecotek 95, en la Tv. 23 N° 95-35/53, y es de fácil acceso ya que cuenta con varias rutas de transporte en el sector y una estación de TransMilenio a solo dos cuadras; la de la calle 100 sobre la Autopista Norte. De igual forma, dispone de parqueaderos para los usuarios de nuestros servicios médicos.



INTEGRALIDAD EN LOS SERVICIOS

Este centro médico continúa prestando los mismos servicios del anterior, entre ellos vacunación, odontología, prueba de esfuerzo, densitometría y mamografía. Adicionalmente, al estar ubicado a solo una cuadra de la Clínica VIP, cuenta con la ventaja de poder trasladar allí a cualquier paciente de manera inmediata.

La idea, a futuro, es que la integración entre los dos espacios sea tan sólida que el mismo médico del centro se comuniquen con la clínica para coordinar la disponibilidad para su paciente en caso de requerir, por ejemplo, un tac, una resonancia, hidratación o inyectología, entre otros servicios.

Son 830 metros cuadrados en el nuevo espacio de atención que se encuentra localizado en el octavo piso del edificio y cuenta con una privilegiada vista a los cerros capitalinos. Los usuarios que acudan a utilizar sus servicios también podrán hacer uso de la terraza ubicada en el noveno piso y que tiene la misma extensión.

En este nuevo centro médico se mantienen todos los beneficios de pago de un solo bono, inde-

pendientemente del número de exámenes que se realicen; el no pago de bono para medicina general y el descuento del 10% en el bono de medicina especializada. Otro factor que en el mediano plazo va a impactar y acortar los tiempos de prestación del servicio es el tema tecnológico porque para atender a los usuarios se dispone de digiturno, no solo para ingresar, sino también para tener acceso directo al médico.

Las fórmulas, que antes debían reclamarse fuera del consultorio, ahora podrán imprimirse directamente en el lugar de la atención y, de esa manera, el médico podrá explicarlas a sus pacientes de manera más ágil y práctica.

Todos los usuarios tienen acceso a la sala de juegos que cuenta con entretenimiento didáctico y de destreza, diseñado especialmente para el desarrollo de los niños.

Clínica VIP recibe Acreditación en Salud por ICONTEC

En julio pasado la Clínica VIP recibió formalmente por parte del director nacional de Acreditación en Salud de ICONTEC, Carlos Edgar Rodríguez Hernández, y en compañía del Ministro de Salud y Protección Social, Juan Pablo Uribe Restrepo, una de las certificaciones más importantes que se otorgan a las entidades que prestan servicios de salud en Colombia. Se trata de la Acreditación en salud, una de las certificaciones de mayor nivel

otorgadas por ICONTEC para instituciones prestadoras de servicios de salud y que se concede en cumplimiento de los rigurosos estándares de calidad que ostenta la Clínica VIP.

En la actualidad son 46 las instituciones acreditadas entre las más de 10.000 que funcionan en todo el país. Durante la ceremonia de entrega de la distinción el directivo de ICONTEC destacó que la Acreditación en Salud es una forma concreta de demostrar responsabilidad social, centrar la atención en el paciente y su familia, y adoptar una filosofía de mejoramiento continuo. “El otorgamiento de la distinción se convierte en un compromiso de largo plazo

con el mejoramiento continuo y el inicio de nuevas etapas para avanzar en el cierre de otras brechas de calidad en cada seguimiento, descubriendo otras formas de mejorar en una espiral que no tiene final”, indicó Rodríguez.

A su turno, el Gerente de la Clínica VIP, Fernando Ortiz, aseguró que “la acreditación demuestra que prestamos servicios de salud de alta calidad, con estándares internacionales que garantizan a nuestros usuarios una excelente experiencia”.

Y tú, ¿cómo haces tus pagos?

Estar al día con el contrato de tu Plan de Salud te permite disfrutar de todos los servicios que tienes para ti y tu familia. Para esto puedes consultar las diferentes herramientas que te brindarán una ayuda especial en el trámite de los pagos de tu plan.

Tienes diferentes alternativas para evitar contratiempos. Una de ellas es consultar periódicamente tu estado de cuenta en el portal de clientes, al que accedes a través de www.axacolpatria.co.

- Estos son los pasos que deberás seguir para consultar tu estado de cuenta:
1. Ingresa a tu cuenta en la opción **Acceso a clientes**.
2. Posterior a la creación del usuario a través de la página web ingresa tus datos en la opción de **Portal de clientes**.
3. Ingresa al **Portal de clientes** con el usuario creado

4. Selecciona **Mis Productos** y conoce toda la información de tu plan.

Para hacer tus pagos en línea, puedes consultar el instructivo que también encuentras en nuestra página web. En el menú inferior, al final de la página, selecciona el enlace **Sistema de atención al consumidor financiero**. Luego, en el menú ubicado a la izquierda, selecciona **Manual de usos de servicios en línea**. Finalmente encontrarás el manual en el enlace **Pagos en línea y registro de débito automático**.

En este manual podrás ver cómo funcionan los **Pagos en línea** a través de nuestra página web y la nueva elección de registrar el débito automático en tus cuentas corriente, ahorro o tarjetas de crédito. Descarga el Instructivo.

Nuestros demás medios de pago también están disponibles para que siempre tengas a la mano tus servicios de salud.

MEDIOS DE PAGO		PRODUCTO
Tipo de sucursal	Entidad	Salud (Medicina Prepagada y Pólizas de salud)
Medios propios	 (Pág. web)	Botón pagos en línea Tipo de producto: elige tu plan de salud. En el botón de pagos en línea encuentras: • Opción “primer pago” si vas a realizar pago de tu primera cuota. • Opción “pagos recurrentes” para pagos a partir de la segunda cuota. • Opción “Registro Débito Automático” para inscripción de débito cargado a cualquier tipo de cuenta y tarjeta de crédito. Tarjeta de crédito Recuerda proteger tus datos financieros como números de cuenta y tarjeta, evita fraudes. En el campo “Número de referencia de pago”, usa el número de tu contrato (12 dígitos).
	 (Sucursales exclusivas)	• Barranquilla • Bogotá 304 • Bogotá San Diego • Bucaramanga • Cali • Cartagena • Ibagué • Medellín • Neiva • Pereira
Sucursales financieras		1. Pago en ventanilla con factura física. 2. Pago con formato, número de cuenta y referencia de contrato.
	 	PSE - Número de cuenta u obligación: Cuenta de Ahorros No. 0122802506. • Nombre Titular: AXA COLPATRIA Medicina Prepagada. • Referencia 1: Número de contrato 12 dígitos (ejemplo: 11205699000). • Referencia 2: número de identificación. • Referencia 3: número de factura. • Nombre o identificación. • Teléfono.
Sucursales no financieras		Módulos de pago PAC - Redeban • Referencia: No. de contrato (número de 12 dígitos).

EN SU DOMICILIO UNA
PERSONA PUEDE RECIBIR
DESDE ATENCIÓN BÁSICA
COMO PRIMEROS AUXILIOS
HASTA TRATAMIENTOS MÁS
COMPLEJOS.

Salud a la puerta de su casa

MÉDICOS Y ESPECIALISTAS BRINDAN UNA ATENCIÓN OPORTUNA Y DE CALIDAD EN EL HOGAR GRACIAS A LOS AVANCES CIENTÍFICOS Y AL USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS QUE FACILITAN EL DIAGNÓSTICO, EL TRATAMIENTO Y LA CURA DE ENFERMEDADES.

El modelo de atención médica domiciliaria viene ganando terreno en Colombia. Y las razones de su expansión son variadas y van desde la comodidad del hogar, la atención personalizada, las innovaciones tecnológicas y el ahorro en costos hasta la prevención contra las infecciones que pueden adquirirse en clínicas y centros de salud.

Diversos estudios demuestran que los servicios médicos de salud a domicilio brindan bienestar físico y mental a aquellas personas que viven con una enfermedad crónica o alguna discapacidad. De acuerdo con Marbell Cuza, médica y cirujana, especialista en Gerencia de la Calidad y Auditoría en Salud, la asistencia médica domiciliaria, “incluye a todos los miembros de una familia sin importar su edad. Este servicio no está diseñado solamente para los ancianos, también se extiende a discapacitados, a personas dependientes o a quienes deben permanecer en casa porque tienen una incapacidad prolongada —debido a una cirugía—, o que deben cuidarse de agentes externos que podrían predispo-

nerlos a otras enfermedades o problemas que afecten su salud”.

LOS BENEFICIOS

En su domicilio una persona puede recibir desde atención básica como primeros auxilios para sanar heridas superficiales, hasta tratamientos complejos como los que se aplican para enfermedades terminales o para pacientes con cáncer, cuando requieren quimioterapia u otro tipo de servicio.

En cualquier caso, la atención es siempre de calidad y los médicos, enfermeros, terapeutas, psicólogos y otros especialistas responden con eficiencia y agilidad al llamado de sus pacientes.

Entre las ventajas de los servicios médicos domiciliarios se destacan:

- **Prestan un servicio personalizado:** en la casa se evitan algunos riesgos como contraer infecciones o padecer estados de depresión debido a la soledad, al entorno de enfermedad, al deseo de estar con la familia, entre otros factores. “De cierta manera esto contribuye al aumento de la esperanza de vida del paciente, y a su recuperación, gracias a que no solo se limitan a recibir al especialista, sino al ambiente positivo que implica sentirse bien atendido”, asegura Marbell Cuza.
- **Brindan comodidad:** esta es quizás una de las ventajas más importantes para los afiliados a este tipo de servicio porque con la atención domiciliaria se evitan largos desplazamientos, jornadas de visitas que agotan a los familiares y, especialmente, porque no es necesario quedarse de turno, durmiendo en el hospital con el paciente en medio de condiciones que no resultan ser las más favorables.
- **Disponen de avances tecnológicos:** el personal médico cuenta con las mejores herramientas y dispositivos de última generación para tener información privilegiada sobre el estado de salud de su paciente. Además, la innovación tecnológica permite utilizar todo tipo de disposi-

EL PERSONAL MÉDICO QUE PRESTA SERVICIO A DOMICILIO CUENTA CON LAS MEJORES HERRAMIENTAS Y DISPOSITIVOS DE ÚLTIMA GENERACIÓN PARA TENER INFORMACIÓN PRIVILEGIADA SOBRE EL ESTADO DE SALUD DE SU PACIENTE.

tivos con el fin de llegar a quienes no pueden acceder fácilmente a un centro de salud.

- **Fortalecen la relación médico-paciente:** los afiliados a esta modalidad de servicio personalizado y en casa advierten que puede mejorar la relación del médico con su paciente y, por tanto, con su familia. Mercedes Hernández, afiliada a Emermédica, dice que desde que ella y su familia disponen de los servicios de esta empresa “sentimos más tranquilidad porque sabemos que el médico nos conoce bien y tiene claro conocimiento de nuestro estilo de vida. Esto facilita el diagnóstico, el tratamiento y la atención personalizada y de urgencias y, sobre todo, la información más adecuada sobre el estado de salud de cualquiera de nosotros cuando así lo requerimos”.
- **Bajo costo:** este servicio resulta más económico que ingresar a cualquier hospital o clínica y su cobertura se está extendiendo en todo el país.

CURACIÓN Y REHABILITACIÓN

En el contexto de la atención domiciliaria también se favorecen otros aspectos relacionados con la salud del paciente. Estando en el hogar del usuario es más fácil emprender acciones que tienen que ver con la promoción, la protección, la curación y la rehabilitación. Todo ello, en medio de la corresponsabilidad que deben asumir él y su familia con los profesionales de la salud.

“Todos, tácitamente, saben que la mejoría del enfermo dependerá del compromiso que adquiere él de autocuidarse; que adquiere su familia de procurar las atenciones que necesita, es decir, estar pendiente de él, seguir la orientación médica y es-

CON LA ATENCIÓN DOMICILIARIA SE EVITAN LARGOS DESPLAZAMIENTOS Y JORNADAS DE VISITAS QUE AGOTAN A LOS FAMILIARES.

tar alerta a los cambios negativos que se puedan presentar durante su tratamiento en casa”, indica la especialista Marbell Cuza.

BENEFICIOS

La atención médica en casa conlleva una serie de ventajas para los pacientes y sus familias, así como para las clínicas y hospitales, entre las cuales se destacan:

1. Los pacientes no tendrán que enfrentarse a largas esperas en una clínica, centro médico u hospital. No tendrán que someterse a una valoración inicial (triage) y a una nueva espera, de acuerdo con la gravedad de sus síntomas o el nivel de complejidad de sus dolencias. Con la atención médica domiciliaria el paciente recibirá atención exclusiva e inmediata en la comodidad de su hogar.
2. Qué mejor lugar que la casa para evitar contraer infecciones relacionadas con la asistencia sanitaria o lo que los médicos llaman “efectos adversos ligados a la hospitalización” o infección por gérmenes resistentes.
3. Estar en casa puede convertirse en una oportunidad para practicar el autocuidado. Lo más probable es que siempre haya alguien pendiente del paciente o un profesional médico (enfermera) dedicado a velar por su recuperación.
4. En su hogar los pacientes pueden mejorar su calidad de vida, especialmente aquellos que padecen enfermedades terminales o deben someterse a largos tratamientos.

TOMA DE MUESTRAS A DOMICILIO EN EMERMÉDICA

Como un complemento a la atención médica domiciliaria, los afiliados a medicina prepagada de AXA COLPATRIA cuentan con el servicio de toma de muestras médicas de laboratorio, también en el hogar del usuario. Con una sola llamada telefónica, y dependiendo del examen ordenado por el médico tratante (no se toman muestras sin orden médica), el paciente recibe la información necesaria sobre cómo debe prepararse (estar en ayunas, evitar ciertos alimentos la noche anterior, etc.), y la hora en que recibirá la visita del personal especializado. Hay que tener en cuenta que cada muestra tiene una preparación diferente.

Los resultados, sin excepción, se envían prácticamente el mismo día en el que se toman las muestras al correo electrónico del usuario quien, además, podrá recibir orientación respecto a los resultados, vía telefónica. Por lo demás, no se hacen exámenes especiales que requieran la entrega personal de resultados.

Finalmente, el usuario debe cancelar el valor del domicilio y del bono en el momento de la atención y solo se reciben pagos en efectivo. Este servicio aplica para mayores de seis años.



5. En este contexto, y gracias a la atención médica domiciliaria, las clínicas y hospitales también se benefician porque tendrán más camas y más habitaciones disponibles y contarán con más personal para la atención de los pacientes.

AVANCES EN TELEMEDICINA Y BIOMEDICINA

Colombia ha experimentado importantes avances en telemedicina (atención médica a distancia) y biomedicina (sistema por el cual los médicos y otros profesionales de la atención de la salud como enfermeros, farmacéuticos y terapeutas, tratan los síntomas y las enfermedades por medio de medicamentos, radiación o cirugía). Los resultados en estos campos son positivos y registran un crecimiento lento, pero progresivo. Según registros del Ministerio de Salud en 2014 funcionaban en el país 2.184 servicios de telemedicina registrados en 685 sedes. En la actualidad estos servicios han presentando un incremento de 30% y hoy se ofrecen 109 especialidades médicas a distancia. Aunque estos servicios siguen creciendo, se concentran básicamente en Antioquia, Cundinamarca y Valle del Cauca y se mantienen alejados de las zonas más apartadas.

De acuerdo con el mismo estudio del Ministerio de Salud, se afirma que el servicio al que más acuden los usuarios de la telemedicina es la teleconsulta. Así mismo, se advierte sobre la especialidad médica que más se ofrece: la medicina interna (37%), seguida de la ginecobstetricia (14%) y finalmente la psiquiatría (12%).



Padres que también van a la escuela

LAS ESCUELAS DE PADRES SURGEN PARA DAR RESPUESTAS A LOS PROGENITORES, QUIENES MUCHAS VECES SE SIENTEN DESORIENTADOS Y CON POCAS HERRAMIENTAS PARA ENFRENTAR A LAS NUEVAS GENERACIONES.

Hasta hace unas décadas la educación de los hijos quedaba primordialmente en manos de los profesores, quienes no solo debían enseñarles a leer y a escribir, sino a ser personas útiles para la vida y la sociedad. Pero el mundo ha cambiado radicalmente y ahora se entiende que la responsabilidad y el compromiso con los pequeños es compartido: hogar (padres), colegio y sociedad.

Para dar respuesta a esta necesidad surgieron las escuelas de padres, que buscan ofrecerles información, resolver sus inquietudes con respecto a las principales pautas de la crianza, asesorarlos en cuanto a si es necesario castigar o no, y cómo hacerlo; guiar-

los sobre la mejor forma de estimular y de favorecer el crecimiento sano, apropiado a la edad y a las cualidades o características particulares del niño, entre otros aspectos. Está comprobado que la familia y las pautas de crianza adecuadas facilitan el desarrollo de habilidades sociales en la infancia, por lo cual es importante brindar sensibilización y orientación.

Quienes han tenido la oportunidad de vincularse a las escuelas de padres aseguran que tanto a ellos como a sus hijos estos escenarios les han cambiado la vida. “Las escuelas de padres sirven para enrutarlo a uno ya que ser padre es muy difícil y toda pista de cómo hacerlo mejor es invaluable. Yo he cambiado formas de criar a mis hi-

TOME NOTA:

1. Asuma con responsabilidad y firmeza la decisión de romper los focos de conflicto familiar.
2. Identifique cuáles son sus hábitos inadecuados para resolver conflictos.
3. Aprenda y comprométase con las reglas de paz.
4. Descubra cuáles son sus habilidades para resolver conflictos de manera positiva e identifique cuáles pueden ser sus aportes al manejo del conflicto familiar.
5. Recuerde que las ofensas no son efectivas.
6. No hay necesidad de gritar.
7. Use siempre un lenguaje afectuoso.
8. Escuche sin prejuicios.
9. Respete los sentimientos de los demás.
10. Asuma, cuando sea necesario, la responsabilidad por lo que dice y hace.

Si se ponen en práctica al menos la mitad de estas pautas se estará dando un paso muy importante en la solución de los conflictos y en la aceptación de que en medio de las dificultades también hay lugar para el cambio, y para que los miembros de la familia forjen lazos fuertes, perdurables y basados en el respeto.



jos que venían heredadas y que a todas luces estaban mal”, afirma Alejandra de Vengoechea, madre de dos pequeños de 7 y 11 años, y quien se declara partidaria de estos espacios, porque le “cambiarón el chip”.

Mientras para algunos padres como Alejandra los colegios hacen esfuerzos increíbles para que los hijos salgan adelante y para que los padres tengan a mano elementos útiles sobre la crianza, algunos de ellos desperdician esta opción y olvidan su parte de responsabilidad en el asunto.

ESTABILIDAD EMOCIONAL

Cuando los padres están al frente de la crianza, buscan por todos los medios la forma de ser mejores como personas y de orientar a sus hijos con amor e inteligencia, y cuando su visión no se circunscribe solo a suplir sus necesidades básicas de alimento y

comida, las familias resultan emocionalmente más estables y funcionales en términos del afecto, de la calidad de sus relaciones interpersonales y, en consecuencia, hay mayor cohesión, solidaridad, comunicación y hasta pueden alcanzarse propósitos y metas comunes.

Las escuelas de padres tienen un papel relevante porque por medio de ellas los miembros del núcleo familiar adquieren habilidades para resolver conflictos con base en el diálogo, el respeto y la solidaridad, lo que a su vez se convierte en un instrumento para la resiliencia, la autonomía y la libertad, tal como lo afirma Teresa Luque, licenciada en educación inicial y una de las asesoras de este programa ofrecido a los afiliados de Medicina Prepagada de AXA COLPATRIA.

Así también lo manifiesta Alejandra de Vengoechea: “me ha dado me-

SALUD EMOCIONAL PARA TODOS

AXA COLPATRIA Medicina Prepagada ofrece un espacio de ayuda para parejas que tengan niños menores de seis años, mediante el Programa Escuela de Padres en el que se les orienta sobre cómo manejar conflictos y situaciones que se presentan en la vida diaria, cómo fortalecer las normas y establecer unos límites en el hogar, mediante pautas de crianza que resulten efectivas en términos de respeto, confianza y salud emocional.

Algunas de las bases de esta Escuela de Padres se sustentan en los siguientes principios:

1. Enseñar al hijo a desarrollar habilidades para la adaptación social, mediante la interiorización y el respeto de las normas de convivencia.
2. Identificar factores de riesgo asociados a estrés, agresividad y depresión, entre otros que afectan las relaciones familiares.
3. Identificar las conductas de las que fueron víctimas los padres en la infancia para que estas no se repitan con sus hijos.
4. Respetar la individualidad, la autonomía y la subjetividad de los menores.
5. Cuando los padres advierten comportamientos negativos en sus hijos deben estar en capacidad de adoptar un modo de disciplina racional e inductiva en la que sea posible discutir el problema y buscar soluciones conjuntas.

Cómo opera el programa:

- › Solicite cita y valide el teléfono de contacto en el directorio web.
- › Presente su carné que lo acredita como afiliado.
- › Asista a la reunión de asesoría del programa.
- › Programe sus citas con el proveedor.

jor resultado hacer cosas que enseñan en las escuelas de padres, como por ejemplo preguntar antes de juzgar, calmarme antes de gritar, cero chancleta y mucho respeto. Siempre voy a escuelas de padres y a todo lo que ofrezcan para dar pistas”.

CONSEJOS PRÁCTICOS

No todos los padres quieren saber que se pueden estar equivocando con la forma de guiar a sus hijos. Para cambiar y evitar que, por ejemplo, sigan presentándose casos de suicidio infantil, violencia intrafamiliar, violencia sexual contra los pequeños, se necesita voluntad y la conciencia clara sobre la urgencia de criar personas felices, tranquilas, pacíficas y emocionalmente inteligentes.

En una escuela de padres le ayudarán a identificar sus fallas y le dirán cómo debe enfocar su percepción para que un conflicto familiar se aborde de la manera más natural y acorde con estos tiempos.

POR MEDIO DE LAS ESCUELAS DE PADRES LOS MIEMBROS DEL NÚCLEO FAMILIAR ADQUIEREN HABILIDADES PARA RESOLVER CONFLICTOS CON BASE EN EL DIÁLOGO, EL RESPETO Y LA SOLIDARIDAD.

Alimentos que levantan el ánimo

UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA NO SOLO AYUDA A MANTENER SANO NUESTRO ORGANISMO SINO QUE CONTRIBUYE CON EL BUEN ESTADO DE ÁNIMO. PRODUCTOS RICOS EN TRIPTÓFANO COMO CHOCOLATE NEGRO, PESCADOS Y DERIVADOS LÁCTEOS SON ALIADOS DE LA FELICIDAD.

Lo que comemos se refleja en nuestros estados de ánimo pues existen alimentos que ayudan a aliviar los trastornos relacionados con los estados de ánimo, ya que contribuyen con la producción de serotonina, un neurotransmisor al que se le conoce como el químico feliz porque influye en ese estado de bienestar y felicidad de las personas.

De acuerdo con Bibiana Espitia, nutricionista de la Clínica VIP de AXA COLPATRIA, una alimentación equilibrada favorece el buen estado de ánimo pues permite el aporte de nutrientes adecuado a las necesidades de cada persona para el mantenimiento de su salud y cubre las demandas energéticas del organismo.

“Un buen estado de ánimo ayuda en la productividad de las personas, contribuye a la motivación para hacer ejercicio, a una mayor concentración y más si se estudia. Si me alimento bien voy a estar nutricionalmente bien”, dice Espitia.

En este sentido, agrega Ana María Castaño, presidente de la Asociación Colombiana de Dietistas y Nutricionistas, ACODIN Caldas, que es muy importante que se cuente en los hogares con el llamado “plato saludable de la familia colombiana”, el cual es promovido por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y a su vez es una invitación para que la población se reúna en familia a consumir alimentos frescos y variados.

Así, este plato debe contener los seis grupos de alimentos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos; frutas y verduras; leche y productos lácteos; carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas; grasas; y azúcares, estos dos últimos en proporciones mínimas. Castaño agrega que es necesario tener presente el consumo de agua y la actividad física.

En esto coincide Alicia Cleves, nutricionista adscrita a AXA COLPATRIA, quien indica que en cuestiones de alimentación es muy importante controlar los excesos y reducir al máximo los azúcares y las grasas trans, las cuales se encuentran en muchos alimentos fritos o procesados, ya que además de afectar la salud entorpecen el estado de ánimo. “Una persona que tenga pesadez, que se sienta con malestar, no va a tener

buena energía, no va a querer hacer alguna actividad y solo buscará descanso”, dice Cleves.

LAS BONDADES DEL TRIPTÓFANO

Ana María Castaño agrega a su turno que es muy importante consumir aquellos alimentos que contienen triptófano, aminoácido precursor de la serotonina y que por lo tanto contribuye a la producción de esta hormona, la cual, cuando se encuentra en niveles bajos, puede llevar a que las personas se sientan tristes, ansiosas, tengan problemas de sueño y hasta se depriman.

De otra parte, si bien enfermedades como la depresión requieren atención médica especializada, una buena alimentación con productos ricos en este aminoácido esencial beneficia la

AUNQUE ENFERMEDADES COMO LA DEPRESIÓN REQUIEREN ATENCIÓN MÉDICA ESPECIALIZADA, UNA BUENA ALIMENTACIÓN CON PRODUCTOS RICOS EN TRIPTÓFANO BENEFICIA LA SALUD DE LAS PERSONAS QUE LA PADECEN.





ALIMENTOS RICOS EN TRIPTÓFANO

1. Carnes rojas.
2. Pescado azul (sardinas, atún, salmón).
3. Huevos.
4. Lácteos (leche y especialmente sus derivados, como quesos y yogures).
5. Plátano.
6. Frutas (fresa, banano, piña, melocotón, naranja, fresa, aguacate, papaya, uva, manzana, entre otros).
7. Frutos secos (almendras, nueces, entre otros).
8. Chocolate negro.
9. Cereales (arroz y avena).
10. Legumbres (semillas de soja, habas, lentejas, garbanzos, entre otras).
11. Verduras (espinacas, remolacha, o brócoli, entre otras).

salud de las personas que la padecen. Un buen nivel contribuye a estabilizar las alteraciones del sistema nervioso como el estrés o la ansiedad y a mejorar el nivel de energía, entre otras ventajas.

El triptófano se obtiene a través de la alimentación ya que nuestro cuerpo no lo produce por sí mismo. Por fortuna se encuentra en una gran variedad de alimentos, como carnes, huevos, pollo, productos lácteos y frutos secos, entre otros.

La nutricionista Cleves agrega que entre los alimentos que aportan buenas cantidades de triptófano está el chocolate negro; no en vano a este se le atribuye su poder para levantar el ánimo. Una buena salud emocional se traduce en el óptimo desempeño de las actividades diarias y en el equilibrio necesario para tener una vida plena.

UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA FAVORECE EL BUEN ESTADO DE ÁNIMO PUES PERMITE EL APOORTE DE LOS NUTRIENTES QUE EL ORGANISMO REQUIERE.



Quemar grasa ¿cómo lograrlo?

UNO DE LOS OBJETIVOS QUE TIENE LA MAYORÍA DE PERSONAS AL INICIAR UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA ES DISMINUIR LA GRASA CORPORAL. SELECCIONAR LA RUTINA ADECUADA Y ALIMENTARSE DE FORMA BALANCEADA SON LAS CLAVES PARA LOGRARLO.

El ejercicio es una actividad fundamental porque además de contribuir a tener una vida saludable ayuda a incrementar el gasto energético, quemar grasa y reducir o mantener el peso. Sin embargo, esto último no siempre es así, pues no todos los cuerpos responden de la misma manera; hay personas que pierden unos kilos al comenzar una rutina deportiva pero después de un tiempo los aumentan o su cuerpo se estanca en un peso determinado.

Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Nueva York y publicado en la revista científica *Current Biology* reveló que quienes realizan actividades físicas de alta intensidad queman las mismas calorías que quienes las hacen a un ritmo más moderado. En el estudio realizado a 332 personas de distintos países se demostró que si la actividad física supera niveles moderados, el consumo de calorías, lejos de aumentar, se estabiliza. De ahí que las personas se mantengan en un mismo peso y no logren adelgazar.

El médico deportólogo Gustavo Tovar, adscrito a AXA COLPATRIA, resaltó la importancia de iniciar un plan deportivo de manera moderada

y siguiendo al pie de la letra algunas recomendaciones:

- **Elegir un deporte acorde con la capacidad física:** es importante escoger un deporte en el que el cuerpo no requiera mayor esfuerzo al iniciar, pues seguramente no se va a encontrar preparado para la actividad que se piensa realizar. Para esto hay que tener en cuenta objetivos y metas realistas y empezar de forma moderada.
- **Paciencia:** con el afán de bajar de peso hay quienes entregan todo su esfuerzo en los primeros entrenamientos. Es fundamental empezar poco a poco para que el cuerpo y la mente se acostumbren a la nueva rutina. El sobreesfuerzo puede ser contraproducente.
- **Alimentación:** el cuerpo necesitará una alimentación equilibrada que le proporcione la energía suficiente para realizar la rutina.
- **Tiempo:** la relación con el deporte no puede ser efímera. Si uno de los objetivos es bajar de peso, hay que ponerse metas pequeñas a corto plazo para poder



LA ALIMENTACIÓN ES RESPONSABLE DEL 80% DE LOS RESULTADOS EN CUANTO A PÉRDIDA DE PESO Y QUEMA DE GRASA.



permitirá mantener la energía del primer día hasta que se asimile la práctica de ejercicio como una rutina.

- **Integrar el deporte en la vida y no la vida en el deporte:** hay que evitar pasar del sedentarismo a la obsesión, ya que esto conlleva lesiones frecuentes. Correr y montar bicicleta son algunas actividades que permiten mantener el cuerpo activo y sirven para complementar el ejercicio intenso.
- **Escuchar al cuerpo:** hay que aprender a escuchar a nuestro cuerpo y respetar los límites. Descansar o pasar un tiempo sin realizar ejercicio es una buena idea cuando el cuerpo se sienta cargado.
- **Fisioterapia:** si las molestias comienzan, no hay que dejar acumularlas. Es clave acudir a un fisioterapeuta para evitar lesiones, y en caso de lastimarse, es importante recuperarse correctamente y con el tiempo necesario antes de volver a realizar ejercicio.

UNA DIETA BALANCEADA

Si bien es importante seguir estos consejos antes de iniciar una actividad física, no sólo para empezar una vida saludable, sino para quemar grasa, la alimentación es parte fundamental de este proceso, pues es responsable del 80% de los resultados en cuanto a la pérdida de peso y quema de grasa. En el estudio mencionado sobre actividad y gasto energético se reveló que la dieta puede tener un papel más vin-

culante si lo que una persona quiere es adelgazar.

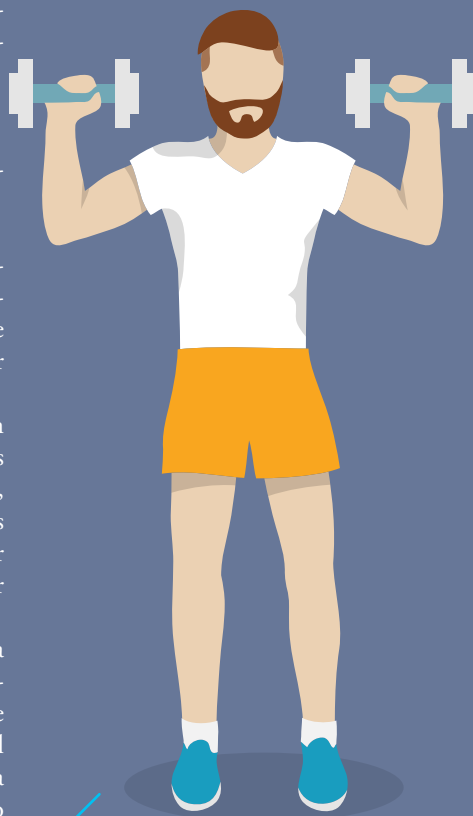
Por esta razón, cuidar lo que uno come puede tener un impacto mucho más positivo, de acuerdo con Herman Pontzer, investigador de la Universidad de Nueva York y líder del estudio.

La clave de una alimentación saludable es que sea variada, moderada y equilibrada. Algunos tips para lograrlo son:

- Empezar por hacer una lista de comidas que se consumen semanalmente y establecer metas de lo que se puede reemplazar y eliminar por completo.
- Hay alimentos que demandan un gran esfuerzo al estómago y que es mejor no consumir. Por ejemplo, algunas personas no asimilan los granos con mucha facilidad, por lo que es recomendable moderar su consumo.
- Beber la mayor cantidad de agua que sea posible es fundamental debido a la sensación de saciedad que produce, además de limpiar la piel y eliminar toxinas del cuerpo. Una recomendación es tomar un vaso unos 20 minutos antes del almuerzo.
- Comer cinco veces al día ayudará a que el metabolismo funcione más rápido y las calorías se quemen mejor. El menú de cada porción debe ser equilibrado y saludable. Esto permitirá no sentir tanta

hambre en las comidas grandes como el almuerzo o la cena.

- Es importante comer despacio y servir en platos pequeños. La vista juega un papel fundamental, así que hay que procurar que el plato sea pequeño y el menú muy llamativo y variado.
- El desayuno es irremplazable. Una porción de frutas, una tajada de pan o arepa y una porción de queso brindarán una mejor digestión y la energía necesaria para todo el día.



SI UNO DE LOS OBJETIVOS DE LA RUTINA DEPORTIVA ES BAJAR DE PESO, HAY QUE PONERSE METAS PEQUEÑAS A CORTO PLAZO PARA PODER CUMPLIR UN OBJETIVO FUTURO.

Seguridad en el entorno digital

CADA VEZ MÁS EVOLUCIONADOS, LOS VIDEOJUEGOS HAN GANADO UN GRAN TERRENO Y CAUTIVAN A NIÑOS Y ADOLESCENTES POR IGUAL. CÓMO CREAR UN ENTORNO SEGURO PARA PREVENIR EL CIBERACOSO Y LA ADICCIÓN.

Con el creciente interés que hay entre niños y adolescentes por los videojuegos existe una preocupación latente entre padres y cuidadores por saber cómo evitar la adicción y hasta el cyberbullying o ciberacoso que de un momento a otro podrían presentarse.

Carolina Piñeros, directora ejecutiva de Red Papaz señala que con la aparición de los celulares, las tabletas y los juegos gratuitos hay un mayor acceso a los videojuegos, así como también aumenta la inquietud de los padres por saber cómo proteger a sus hijos con sana restricción. De ahí la importancia de brindar un buen acompañamiento a los menores.

Piñeros plantea tres retos que tienen los adultos, en especial los padres, para dar este acompañamiento, no solo en el uso de videojuegos, sino también en el de otras aplicaciones como WhatsApp y las redes sociales, entre otros espacios virtuales que permitan la interacción con más personas.

- El primero está en hacer un buen monitoreo a los hijos mientras juegan o se comunican con otros por medios digitales, lo cual no se debe confundir con espionaje. Se trata de tener una conversación amena que conlleve hablarles sobre los riesgos que corren al interactuar en estos espacios.
- El segundo reto está en convertirse en adultos de confianza, es decir que los niños y adolescentes puedan contar con personas que no necesariamente sean sus padres y a quienes puedan contarles alguna situación que les esté ocurriendo a través de los videojuegos o las redes sociales y que les inquiete.
- Un tercer reto está en invitar a los menores de edad a ser



ES CLAVE QUE LOS PADRES PUEDAN CONTROLAR EL TIEMPO QUE SUS HIJOS PASAN FRENTE A LA PANTALLA Y SE RECOMIENDA UN MÁXIMO DE DOS HORAS.

buenos ciudadanos digitales, lo cual se logra, por ejemplo, no dando *me gusta* a fotos en las redes en donde se busque ofender o burlarse de una persona.

Javier Velásquez, especialista en el uso apropiado de los videojuegos, indica a su turno que con la masificación de los juegos en el espacio online, especialmente los gratuitos, es creciente la cantidad de personas que llegan a ellos, en especial niños y adolescentes, y muchos logran generar un enganche que hace que los jugadores no quieran abandonarlos.

Lo anterior muestra la importancia de que los padres también puedan controlar el tiempo que sus hijos pasan jugando, siendo el recomendado un máximo de dos horas, según Velásquez, quien además aconseja no permitir que los niños jueguen en espacios separados a los de los padres, así como también evitar que usen los audífonos, porque así no se podrán conocer las situaciones que se generan en medio del juego, más aún cuando los jugadores mantienen una conversación.

En segundo lugar, este experto sostiene que es importante que padres y cuidadores forjen pensamientos críticos en los pequeños, lo cual se logra realizándoles preguntas sobre el juego y se convertirá en una invitación a la reflexión por parte de los jugadores para entender qué hay detrás del videojuego.

Por último, Velásquez sugiere realizar planes familiares que saquen a los niños de la plataforma digital como, por ejemplo, ir al parque, practicar



algún deporte o afición, entre otras actividades. “No obstante, los videojuegos también enseñan en contextos donde se deben buscar estrategias y se ponen a prueba las habilidades de quien juega”, sostiene Velásquez.

De otro lado, Carolina Piñeros hace énfasis en que todos somos corresponsables de la protección de los niños y adolescentes, siendo muy importante conocer los canales que les permitan a padres y demás personas

denunciar situaciones en las que detecten que se están vulnerando los derechos de los menores de edad. Entre estos canales se encuentran la línea virtual Te protejo, a la que se accede a través de www.teprotejo.org, o descargando la aplicación a través del teléfono móvil. A ello se suma la línea 141 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF, el CAI Virtual de la Policía Nacional o reportando el caso ante la Fiscalía.

TUS 10 COMPORTAMIENTOS DIGITALES

Con el objetivo de promover el uso sano, seguro y constructivo de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) en la infancia y adolescencia, Red PaPaz convocó a una Mesa de Trabajo a varios actores del sector público y privado, la cual dio origen a las bases que definen a un buen ciudadano digital a través de 10 comportamientos que todos debemos tener y transmitir a los más pequeños:

1. Utilizo las TIC respetando a otros, respetándome y haciéndome respetar.
2. Ejercer mi derecho a la libertad y respeto la de los demás.
3. Hago uso de mi identidad de manera segura en mi interacción con otros en los ambientes tecnológicos.
4. Protejo mi integridad y seguridad personal y la de los demás.
5. Soy responsable con mi intimidad y la de los demás.
6. Utilizo las TIC para el libre desarrollo de mi personalidad y mi autonomía, y a través de ellas reconozco y hago respetar mis creencias y pensamientos y los de los demás.
7. Utilizo las TIC para mejorar mi calidad de vida, asegurándome de procurar un ambiente sano y pacífico.
8. Soy consciente de que los menores de edad requieren especial cuidado y acompañamiento en el uso de las TIC.
9. Utilizo las TIC para actividades sanas, seguras y constructivas, dentro del marco de la ley colombiana.
10. Respeto los derechos de autor.

Más que una bella sonrisa

EL ÚLTIMO ESTUDIO NACIONAL DE SALUD BUCAL SEÑALA QUE UN ALTO PORCENTAJE DE LA POBLACIÓN PRESENTA ALGUNA ENFERMEDAD ORAL SIENDO LA CARIES LA DE MAYOR PREVALENCIA.

Mantener una buena salud oral no es algo que se limite a tener unos dientes blancos y parejos. Las enfermedades de este tipo que se presentan en la población colombiana son diversas y numerosas. De acuerdo con el Estudio Nacional de Salud Bucal ENSAB IV, las patologías más comunes en el país son la caries dental, enfermedades perio-

dontales como gingivitis y periodontitis, fluorosis y patologías pulpares originadas por caries o trauma dental.

Así lo explica Alejandra Sánchez Vargas, médico auditor de AXA COLPATRIA, quien asegura que, “en una proporción menor, pero no menos importante, encontramos anomalías congénitas como labio y/o paladar fisurado, lesiones infecciosas como

herpes, candidiasis, hiperplasias por prótesis, cáncer en boca y enfermedades relacionadas con patologías de base o relacionadas con etapas o situaciones de la vida como la gestación, el VIH y la diabetes, entre otras”. En el caso de la caries, por ejemplo, de no realizarse el control adecuado esta enfermedad puede ocasionar hasta la pérdida de los dientes.

Debido a que son numerosas las enfermedades presentadas en cavidad oral, Sánchez explica respecto a su prevención que “los planes de tratamiento y métodos para evitarlas son variados y dependen de la patología, etiología e historia clínica de cada paciente”. Es por esto que, en temas de salud oral es indispensable asistir regularmente al odontólogo, además de usar adecuadamente el cepillo y la seda dental.

PREVENCIÓN TEMPRANA

Los niños y los adultos mayores son los que están más expuestos a las afectaciones en su salud oral. Por esto, la

EN TEMAS DE SALUD ORAL ES INDISPENSABLE ASISTIR REGULARMENTE AL ODONTÓLOGO, ADEMÁS DE USAR ADECUADAMENTE EL CEPILLO Y LA SEDA DENTAL.

especialista indica que es de suma importancia que desde una edad temprana la población acuda al odontólogo ya que se pueden prevenir patologías orales y malos hábitos que, en el futuro, serán más complicados y costosos de tratar.

“Cuando los niños asisten periódicamente a la consulta odontológica se genera una cultura en el cuidado de su salud dental tratando la cavidad oral desde la promoción y la prevención. Además de esto, los niños presentan dientes temporales o comúnmente llamados “dientes de leche”, que juegan un papel importante e indispensable en la fonética, masticación, armonía oclusal, buen desarrollo y erupción de los dientes permanentes”, explica Sánchez. En el caso de los adultos mayores, es importante tener un control periódico con el odontólogo general y los especialistas, según las necesidades particulares de cada paciente.

“A medida que vamos envejeciendo se van produciendo cambios en las estructuras dentales y periodontales, algunos propios del proceso natural de envejecimiento como desgaste en los dientes, disminución del soporte óseo, sequedad bucal y otros adquiridos por factores sistémicos o malos hábitos de higiene oral que han repercutido en pérdidas dentales parciales o totales, así como alteraciones en co-

LOS PLANES DE TRATAMIENTO Y MÉTODOS PARA EVITAR LAS ENFERMEDADES BUCALES SON VARIADOS Y DEPENDEN DE LA PATOLOGÍA, ETIOLOGÍA E HISTORIA CLÍNICA DE CADA PACIENTE.

lor, forma y tamaño dental. Por esta razón es indispensable tener controles y cuidados continuos”, indica la doctora Sánchez.

El estudio señala que la caries es la enfermedad que más prevalencia tiene, con un 62,86%, seguida de la periodontitis, con un 61,8%, el edentulismo (ausencia de dientes) parcial, con un 51% y finalmente el edentulismo total, con un 32,6%.

Sánchez advierte que, “cuando no tenemos una salud bucal adecuada aumentamos el riesgo de presentar enfermedades orales, que a su vez pueden convertirse en factores de riesgo de patologías como diabetes, enfermedades cardíacas y enfermedades inmunosupresoras, entre otras”.

Un estado precario de salud oral también puede traer consecuencias negativas en mujeres gestantes como parto prematuro, preclamsia y periodontitis. “Al dejar avanzar una patología bucal se pueden presentar infecciones severas que ponen en riesgo la vida del paciente”, concluye la especialista.

ENFERMEDADES QUE NO SON CARIES

- › La periodontitis es una enfermedad inflamatoria que afecta los tejidos que rodean, soportan y protegen al diente de las diversas agresiones, principalmente bacterianas. Puede generarse por mala higiene oral, consumo de cigarrillo, estrés, enfermedades sistémicas y cambios hormonales. Los signos más comunes son sangrado e inflamación de las encías y otros que varían según la severidad de la enfermedad.
- › El edentulismo es la ausencia dental. Puede ser parcial o total y se puede dar en cualquier etapa de la vida: niño, adulto o adulto mayor. Tiene múltiples orígenes como traumatismos, enfermedades congénitas o sistémicas, problemas periodontales y caries, entre otros.

Consejos para cuidar la salud oral

- › Asistir regularmente al odontólogo.
- › Tener buenos hábitos de higiene oral.
- › Uso de cepillo, seda dental y enjuague bucal.
- › Tener una dieta saludable.

NUEVO SEGURO DENTAL

AXA COLPATRIA acaba de lanzar al mercado un seguro odontológico que ofrece a sus afiliados todas las coberturas para una completa salud dental de la familia. Este plan de aseguramiento comprende distintos niveles de complejidad, desde odontología preventiva que incluye revisiones periódicas y limpiezas, hasta extracciones y otras cirugías orales, así como implantes y prótesis. Los usuarios cuentan con una completa red de clínicas de odontología y especialistas a nivel nacional en las que se pueden realizar la valoración para los distintos tratamientos dentales.



Hogar a prueba de accidentes

UNA ADECUADA ILUMINACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DEL MOBILIARIO HACEN PARTE DE LOS FACTORES PARA EVITAR ACCIDENTES DE LAS PERSONAS MAYORES EN SU HOGAR.

En la tercera edad todo se lleva con más calma y reflexión. Es un tiempo en el que ocurren varios cambios y algunos de ellos pueden propiciar la ocurrencia de accidentes. Así lo explica la especialista en epidemiología con maestría en Salud Pública y Desarrollo Social, Luz Mary Martínez, quien asegura que “estos cambios pueden ser fisiológicos; las células se envejecen y cambia la estructura corporal, se pierde la elasticidad y la hidratación de la piel, además hay cambios en el estado de salud pues aumenta la prevalencia de enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión, entre otras”.

Sin embargo, con cuidado y atención se pueden prevenir tanto accidentes como complicaciones de salud. Martínez apunta al respecto que es aconsejable “mantener controles médicos periódicos. Ese es el primer paso para disminuir la ocurrencia de accidentes en

ES ACONSEJABLE NO CAMBIAR CONSTANTEMENTE LA UBICACIÓN DE LOS MUEBLES, ASÍ COMO ADECUAR EL ESPACIO PARA FACILITAR EL ACCESO A LOS OBJETOS.

tanto que los controles permiten identificar y corregir aspectos físicos que pueden aumentar el riesgo”.

En esos controles se pueden identificar situaciones como dificultades en la marcha, alteraciones visuales o cognitivas, alteraciones físicas, entre otras, todas ellas con posibilidad de corrección. “Por ejemplo se puede recomendar el uso de bastón o de anteojos para algunas de estas dificultades”, indica la especialista. También se sugiere fijar en un lugar visible una planilla en la que se estipule cada medicamento que debe tomar el adulto mayor con su horario y contraindicaciones para evitar alteraciones de salud.

EN EL HOGAR

Son muchas las precauciones que pueden tomarse en casa para proteger la integridad de los adultos mayores, sin embargo, uno de los principales aspectos a tener en cuenta es que en los casos de enfermedades crónicas como hipertensión o diabetes, es

indispensable el cumplimiento de la prescripción médica pues el uso inadecuado de los medicamentos puede causar algún tipo de inestabilidad hemodinámica, lo cual puede llevar a desmayos o mareos que pueden producir accidentes.

Por eso también es recomendable que la alimentación de los adultos mayores sea rica en proteínas y esté acompañada de una actividad física de acuerdo a las recomendaciones médicas o a las características del adulto mayor, ya que el paso de los años hace que haya pérdida de masa muscular y la actividad física puede contrarrestarlo.

Otro consejo importante es el uso de zapatos antideslizantes, con suela de goma, así como de ropa cómoda y que se ajuste en las tallas. “No es recomendable, por ejemplo, que las mujeres usen chales muy largos porque en el momento en el que caminen pueden enredarse y caerse”, afirma Martínez.

Hay aspectos claves como elementos de ayuda para la movilidad, tipo barandas de sujeción en lugares de alto riesgo como escaleras, escalones, pasillos de largas distancias o pasillos que tengan algún tipo de desniveles. Procure que los escalones tengan bandas protectoras antideslizantes en sus bordes. En cuanto al piso, es mejor instalar suelos antideslizantes y evitar el uso de ceras para limpiarlos.

CÓMO PREVENIR ACCIDENTES

- ▶ Es clave que los adultos mayores tengan una cama baja, de manera que los pies toquen el suelo cuando se sienten en el borde y así se prevengan caídas.
- ▶ Retire los cables o cuerdas sueltas de áreas por donde pasan para ir de un cuarto a otro.
- ▶ Tenga cuidado con las alfombras sueltas. Deben ser antideslizantes o fijarse al suelo.
- ▶ Empareje las diferencias de altura entre pisos en las puertas.
- ▶ Asegúrese siempre de tener cerradas las instalaciones de gas y/o eléctricas destinadas a la preparación de alimentos para prevenir quemaduras e incendios.
- ▶ Instale material antideslizante dentro de la ducha y coloque una alfombra que se adhiera al piso a la salida.



En los baños, por ser un espacio húmedo, se incrementa el riesgo de caídas por lo que allí las barandas de sujeción son indispensables, tanto para la ducha como para el inodoro.

La iluminación también es un factor clave a la hora de prevenir accidentes para evitar la presencia de sombras y para que ellos puedan identificar los colores y el espacio, explica la especialista. Agrega que “el control del ruido también es importante, por lo que se recomienda que las habitaciones de los adultos mayores estén alejadas de sitios donde se produzcan altos nive-

les de ruido para que puedan mantener los niveles de sueño”.

Martínez también sugiere no cambiar constantemente la ubicación de los muebles o de los objetos de decoración, así como adecuar el espacio para que ellos tengan fácil acceso a sus objetos o medicamentos.

“Si el adulto mayor está en silla de ruedas se deben hacer las adecuaciones del caso para que esta ruede sin dificultad. También es indispensable que los adultos mayores que presentan situaciones cognitivas delicadas estén siempre acompañados”, puntualiza la especialista.

LOS CONTROLES MÉDICOS PERIÓDICOS PERMITEN IDENTIFICAR ALTERACIONES VISUALES, FÍSICAS O COGNITIVAS QUE PUEDAN PROPICIAR ACCIDENTES.





Adecúe su hogar para la mascota

LA LLEGADA DE UNA MASCOTA DEMANDA, ADEMÁS DE AMOR Y RESPETO, CUMPLIR CON ESTÁNDARES DE ASEO Y CUIDADO EN CASA. ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN CUANTO A DELIMITACIÓN DE ESPACIOS, DISPOSICIÓN DE MUEBLES Y HÁBITOS DE LIMPIEZA.

Las mascotas son un miembro más del núcleo familiar y tenerlas produce efectos positivos en los seres humanos en diversos ámbitos de su vida. Para niños y adolescentes, cuidar de un animal conlleva mayor responsabilidad, organización y disciplina; aumenta su autoestima al demostrarles que son capaces de cuidar un ser vivo y promueve sus habilidades sociales. En los adultos disminuye el sentimiento de soledad y en todas las situaciones permite consolidar un vínculo emocional que produce alegría y reduce el estrés, entre otros beneficios.

Desde el momento en que un animal llega al hogar, se empieza a

crear un sentimiento de adaptación tanto de él hacia su nueva casa, como de la familia hacia la mascota. De allí la importancia de adquirir información antes de su llegada sobre los cuidados, precauciones y medidas de prevención que deben tenerse.

El principal aspecto a tener en cuenta es que la mascota requiere que sus dueños destinen tiempo para la realización de diversas actividades como los juegos, el cuidado, la higiene, las visitas al veterinario, la alimentación y la limpieza de su hábitat, entre otras. Así mismo, no hay que olvidar que el nuevo miembro constituirá un gasto extra en la familia para suplir su

alimentación, medicinas, vacunas, accesorios y juguetes.

César Navarro, veterinario y docente asegura que la higiene es un aspecto imprescindible en el mantenimiento de un entorno saludable. “Eliminar residuos, exterminar manchas y tener rutinas de aseo y baño resulta vital para cuidar la salud de los perros”. El especialista precisa que los gatos no necesitan un baño, ya que ellos dedican buena parte de su tiempo a asearse arrastrando con su lengua la suciedad y creando una capa protectora en la piel que se elimina con el baño.

CÓMO PREPARARSE

Antes de convertirse en un dueño responsable es fundamental que la familia tenga en cuenta algunos aspectos para brindarles a las mascotas una buena calidad de vida en el hogar:

AL IGUAL QUE LOS DEMÁS MIEMBROS DE LA FAMILIA, LA MASCOTA REQUIERE DE UN ESPACIO FÍSICO PROPIO QUE SE ENCUENTRE LIMPIO Y SEA CÓMODO Y SEGURO PARA DESCANSAR.

- **Espacio.** Al igual que los demás miembros de la familia, la mascota requiere de un espacio físico propio que se encuentre limpio y sea cómodo y seguro para descansar.
- **Higiene.** Tanto el entorno como la mascota misma deben estar siempre aseados para prevenir las enfermedades. Es necesario que el lugar donde descansan se limpie regularmente, así como sus recipientes de alimentación. De igual manera, es indispensable recoger sus excrementos y, en caso de tener gato, limpiar la caja de arena todos los días y cambiarla por lo menos una vez a la semana. También es clave mantener una ventilación adecuada.
- **Hábitat.** Las mascotas requieren de una cama y un lugar limpio y tranquilo en el hogar. Si se ubica fuera de la casa, este espacio no debe ser un balcón y es recomendable que cuenten con una casa del tamaño apropiado, libre de corrientes de aire y que las proteja del sol y la lluvia. No es aconsejable mantener perros o gatos encerrados o amarrados porque esto puede aumentar la agresividad del animal por estrés y miedo.
- **Ejercicio.** Los perros especialmente necesitan realizar actividades físicas para evitar que se estresen, enfermen o desestabilicen emocionalmente. Igualmente, tanto el perro como el gato deben contar con juguetes para ejercitarse; de esta manera podrán ser más activos, estar alerta y en buen estado.
- **Salud.** Al igual que ocurre con un ser humano, los animales pueden enfermarse debido a hongos, virus, bacterias y parásitos, que no solo afectarán su salud sino la de las personas a su alrededor mediante el contagio. Tener al día un esquema de vacunación es importante para protegerlos contra las enfermedades, además de realizar una desparasitación interna y externa. Si su mascota ha adquirido una infección no la medique y acuda al veterinario para que trate su enfermedad.
- **Organización.** Asegúrese de mantener guardados en gabinetes todos los envases de productos de limpieza como cloro, detergente, jabón, limpiadores de baño, limpiadores de horno, ya que estos productos contienen agentes tóxicos

que pueden dañar o incluso matar a su mascota si llega a consumirlos. Tenga cuidado con los cables eléctricos expuestos, plantas y objetos afilados.

- **Rutinas de mantenimiento.** Cepille el pelaje de su perro o gato con frecuencia para eliminar el pelo muerto y así evitar su acumulación por toda la casa. Es clave tener una aspiradora para asear la cama, las cobijas y los muebles.

No hay que olvidar que una mascota implica responsabilidades que el dueño debe realizar a diario pues al adquirir libremente un animal, se adquieren también deberes que se deben cumplir para garantizar una sana convivencia.

Vale la pena aclarar que la alimentación casera no es recomendable para los animales ya que no cubre los re-

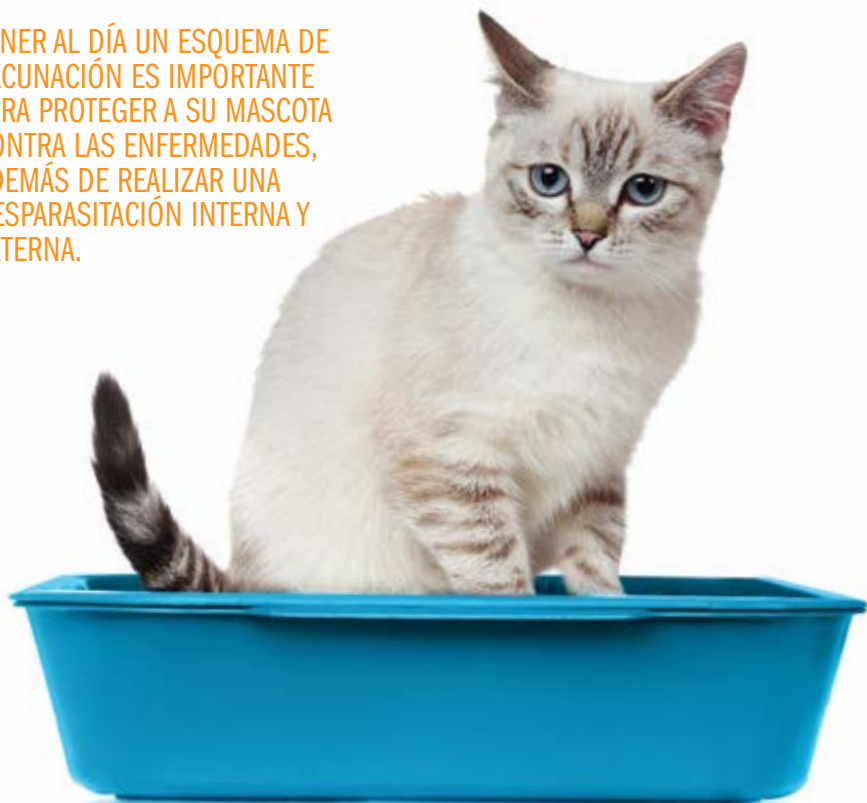
LO QUE NECESITAN PARA SU CUIDADO

Para estar preparados antes de la llegada de la mascota es importante contar con algunos accesorios como:

- › Una casa o cama adecuada para que pueda dormir y descansar, así como mantas.
- › Alimento seco y húmedo acorde con su edad y necesidades de nutrición.
- › Platos para el alimento y el agua.
- › Collares, arnés y correa para sus paseos. Y para transportarlos, bolsos, guacales y cargadores.
- › Juguetes y accesorios.
- › Productos de higiene como cepillos, peines, cortauñas, enjuagues, jabones y champú.

querimientos nutricionales que ellos necesitan. Es importante que ellos cuenten con su propia comida para un desarrollo adecuado y un sistema inmunológico óptimo para combatir enfermedades. Igualmente es necesario mantener siempre fuentes de agua limpia disponibles.

TENER AL DÍA UN ESQUEMA DE VACUNACIÓN ES IMPORTANTE PARA PROTEGER A SU MASCOTA CONTRA LAS ENFERMEDADES, ADEMÁS DE REALIZAR UNA DESPARASITACIÓN INTERNA Y EXTERNA.



Enfóquese y cumpla lo que se propone

EXPERTOS RECOMIENDAN ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA NO POSPONER INDEFINIDAMENTE UNA TAREA, ALCANZAR LOS OBJETIVOS QUE SE DESEAN Y NO DILATAR LO PENDIENTE.

“**N**o dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”, dice la sabiduría popular y esta lección toma fuerza porque la ciencia sabe más en la actualidad sobre los efectos negativos que genera el hábito de posponer las tareas y propósitos.

Procastinar es, precisamente, dejar para después algo que podría hacerse ya. Es cierto que en algún momento de su vida, todas las personas han dejado una actividad para después o han ejecutado una tarea en el último momento, pero cuando esto se convierte en un hábito puede traer problemas.

Ana Millán, psiquiatra adscrita a AXA COLPATRIA, explica que los seres humanos procrastinamos porque no le damos relevancia al presente y a la ejecución. También porque realizar alguna actividad nos puede generar angustia y creemos que es mejor dejarla para mañana, y esto es un error,

porque el cerebro sigue pensando y produce más angustia ver la tarea sin hacer. Las personas también posponen sus tareas por falta de motivación o porque sienten que si no las hacen perfectamente, es mejor no ejecutarlas.

Marcela Valle Cuéllar, psicóloga logoterapeuta y directora del Centro de Atención Familiar Sanar Psicoterapia, explica que “las personas procrastinan cosas valiosas e importantes por otras menos relevantes porque les generan un alivio gratificante momentáneo”. También porque muchas veces esa tarea que no se hace genera emo-

ciones negativas como miedo, angustia, temor, inseguridad o desmotivación. Concluye que procrastinar no es solo una cuestión de manejo óptimo del tiempo; puede ser un escape para evitar emociones negativas.

Esta actitud puede ser muy perjudicial porque, al no hacer la tarea, la persona se siente mal consigo misma y se llena de sentimientos de culpa y lo peor es que por más que la posponga, en últimas tiene que hacerla. Y lo más probable es que en este recorrido se haya llenado de estrés y de angustia.

Por fortuna, las expertas consultadas plantean estrategias para evitar procrastinar, alcanzar las metas que se proponen y, de paso, ahorrarse todos estos problemas que genera no cumplir con lo que se quiere hacer.

LAS ESTRATEGIAS

Ana Millán sostiene que si una persona no se siente lo suficientemente motivada para hacer algo o tiene miedo de enfrentar esta responsabilidad, puede recurrir a ciertos trucos que le ayudarán a cumplir las metas sin sufrimiento.

- Uno de estos es dividir la tarea en otras mucho más pequeñas y comenzar a cumplir con estas que seguramente se verán más alcanzables y realistas, así logrará avanzar y no estar abrumado con algo que puede parecerle muy aburrido de hacer o muy grande o muy complicado.
- Alcanzar pequeñas metas hará que la persona se sienta capaz y esto es importante para seguir adelante y llegar hasta el final. Hacer la tarea en tramos cortos puede ser un gran estímulo y una estrategia práctica y fácil para cumplir con lo que se debe hacer. Por ejemplo, si una persona quiere perder peso, una meta de bajar 10 kilos puede ser muy grande, pero si se programa para perder 1 kilos al mes, la misión suena más posible y menos difícil.

Después de dividir una gran tarea en otras más pequeñas, es fundamental centrarse en lo que se ha logrado y no en lo que falta. De hecho, la ejecutiva y conferencista Carolina Angarita, en su libro *La Magia Sí Existe*, explica que ha aprendido de sus

gurús espirituales que en lo que la mente se concentra, se crece. Así, si la persona se concentra en las tareas

ES IMPORTANTE DEFINIR LAS PRIORIDADES EN LA VIDA, PUES CUANDO SE TIENE CLARO PARA QUÉ Y POR QUÉ SE HACE ALGO, ES MÁS FÁCIL ASUMIR SU EJECUCIÓN.



que ya ha cumplido, estas aumentarán. En el ejemplo citado, la persona no debe pensar en todos los kilos que le faltan por perder, sino en los que ya ha rebajado.

Escribir listas sobre las tareas que se deben hacer para determinado día y marcar, chulear o resaltar las que se han cumplido, genera sensación de bienestar y de satisfacción, porque se ha aprovechado el tiempo y porque la persona se da cuenta de que ha sido productiva. Y esto la motiva para seguir adelante.

Marcela Valle, por su parte, explica que es muy importante aceptar y entender que muchas veces se posponen las tareas para evitar las emociones negativas que estas generan. Una vez la persona toma consciencia de esto, puede saber más fácilmente cómo lidiar con sus sentimientos.

Otra ayuda que puede resultar importante es definir las prioridades en la vida, pues cuando se tiene claro para qué y por qué se hace algo, es más fácil asumir su ejecución. El propósito y el sentido son grandes motivadores.

Siempre resulta útil saber que lo que se hace tiene un fin, y para encontrarlo es bueno preguntarse para qué tengo que hacer algo y no tratar de encontrar la respuesta a por qué debe hacerse. El por qué solo cuestiona mientras que el para qué propone.

ESCRIBIR LISTAS SOBRE LAS TAREAS QUE DEBEN HACERSE Y MARCAR, CHULEAR O RESALTAR LAS QUE SE HAN CUMPLIDO, GENERA SENSACIÓN DE BIENESTAR Y SATISFACCIÓN Y MOTIVA PARA SEGUIR ADELANTE.

CREAR HÁBITOS

Una forma de aprender a cumplir con las metas y de conseguir los objetivos propuestos es adoptar hábitos que permitan llegar donde la persona desea o cambiar los malos por unos buenos. Si, por ejemplo, alguien quiere comenzar a hacer ejercicio, puede crear al hábito de levantarse más temprano para destinar un tiempo a la actividad física. O si quiere bajar de peso, lo primero que puede hacer es eliminar los postres y cambiarlos por un hábito más saludable como comerse una fruta o tomarse un agua aromática al terminar cada comida.

Si una persona quiere dejar de fumar, tiene que cambiar los hábitos que la llevan a buscar un cigarrillo como, por ejemplo, tomar mucho café. Si cada vez que se toma un tinto, fuma, pues debe reducir el consumo de café y cambiarlo por dar un paseo de tres minutos, por ejemplo.

PARA EMPEZAR

A veces puede ser muy difícil dar el primer paso y si la persona le ha dado vueltas a un asunto durante mucho tiempo y aun así no se atreve a arrancar, es muy probable que se sienta angustiada frente a lo que debe hacer. Para ello lo mejor es relajarse antes de empezar con actividades como salir a caminar 15 minutos, hacer una meditación guiada de 15 o 20 minutos, bajar una aplicación de meditación y seguir sus instrucciones o pintar mandalas. Cuando la mente se haya relajado, será más fácil empezar.

No descuide su postura

SI EN SU TRABAJO PERMANECE SENTADO LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO RECUERDE QUE NO ES SUFICIENTE CON REDUCIR LAS HORAS LABORALES, TAMBIÉN ES NECESARIO TENER RUTINAS PARA ESTIRAR EL CUERPO, DESCANSAR Y, SOBRE TODO, HACER PAUSAS ACTIVAS.

En tiempos de internet y de las nuevas tecnologías permanecer sentado trabajando en el computador o desde otros dispositivos digitales parece ser la consigna. No en vano las consultas médicas y las quejas por los dolores de espalda son unas de las más frecuentes y constituyen la segunda causa de enfermedad laboral en Colombia.

Además del sedentarismo los dolores en la espalda también obedecen a estrés, obesidad y malas posturas que, de no corregirse a tiempo, pueden

derivar en diagnósticos complicados, largos tratamientos, intervenciones quirúrgicas e incapacidades. Esta es la razón por la que los especialistas recomiendan, especialmente, verificar que “el puesto de trabajo sea el adecuado, que la silla sea ergonómica, que el trabajador cuente con una correcta postura, como la espalda recta; además, evitar levantamiento de cargas de forma incorrecta y procurar hacer actividad física de forma frecuente. Todo ello acompañado de pausas activas durante la jornada laboral”, asegura

SE RECOMIENDA TOMAR UNOS MINUTOS DEL DÍA LABORAL PARA EJERCITAR EL CUERPO Y DARLES UN RESPIRO A LOS MÚSCULOS, A LOS OJOS, LAS MANOS, LAS PIERNAS Y LOS PIES.

Sandra Milena Sarmiento Navarro, administradora en salud ocupacional, directora de la Clínica Cero Xtres.

Sin duda, quien no observa estas mínimas pautas se ve expuesto al deterioro de su salud e inclusive a falta de concentración, un bajo rendimiento laboral, irritabilidad, poca iniciativa y deficiente creatividad para la realización de ciertas labores.

Como ocurre en casi todas las dolencias, algunas personas prefieren automedicarse y considerar que los dolores son pasajeros. Sin embargo, quienes se vean afectados por los síntomas descritos anteriormente no deben esperar a que los dolores sean insoportables o a recibir la incapacidad médica para ausentarse del trabajo.

Sarmiento Navarro recomienda acudir al médico cuando han pasado cerca de dos semanas y el paciente no ha experimentado una mejoría significativa o un alivio real a sus dolencias o cuando haya recurrido a los analgésicos autoformulados o comprados en

la droguería, porque por lo general estos empeoran el problema; y también si el dolor aumenta en la noche e impide el sueño tranquilo y reparador.

PAUSAS ACTIVAS

Tomar conciencia de la necesidad del cuidado de la salud es el primer paso para evitar problemas delicados y graves enfermedades en cualquier contexto. Por supuesto, siempre se recomienda tener estilos de vida saludables asociados a una actividad física regular, a una buena alimentación, a prevenir el consumo de alcohol, grasas saturadas, exceso de dulces y de harinas, entre otros.

Junto a todo lo anterior surgen las pausas activas, es decir, tomar unos minutos del día laboral para ejercitar el cuerpo y darles un respiro a los músculos, a los ojos, las manos, las piernas y los pies.

Con estas pausas – que se recomiendan tomar al menos cada hora, durante cinco o diez minutos– se retoma la energía que el cuerpo va perdiendo; se mejora el desempeño personal y se garantiza a la persona eficiencia y efectividad en lo que hace. Estos ejercicios, dice Sarmiento Navarro “ayudan a reducir la fatiga laboral, a mitigar los trastornos osteomusculares y a esquivar el estrés”.

Los ejercicios más aconsejados son:

1. Girar la cabeza hacia los lados y luego hacia atrás y hacia adelante. Repetir durante diez veces.
2. Llevar los hombros hacia las orejas. Repetir durante diez veces.
3. Subir la rodilla derecha al pecho. Sostenerla con la mano por 10 segundos y luego cambiar de pierna. Repetir tres veces en cada lado.

LAS CONSULTAS MÉDICAS Y LAS QUEJAS POR LOS DOLORES DE ESPALDA SON UNAS DE LAS MÁS FRECUENTES Y CONSTITUYEN LA SEGUNDA CAUSA DE ENFERMEDAD LABORAL EN COLOMBIA.

4. Realizar movimientos circulares de tobillo. Hacia ambos lados con cada pie. Repetir cinco veces con ambos pies.
5. Estirar los brazos hacia el frente. Juntar las palmas de las manos y realizar movimientos hacia abajo, arriba y hacia los lados. Realizar el ejercicio durante 10 segundos.
6. Con la mirada al frente llevar su mano derecha sobre la oreja izquierda y reclinar la cabeza hacia el lado derecho. Mantener esta posición por 5 segundos. Volver al centro y repetirlo de manera contraria hasta completar tres veces por cada lado.
7. Con los brazos en su espalda tomar la muñeca izquierda con la mano derecha y halar suavemente hacia abajo. Inclinar la cabeza hacia el hombro derecho. Sostener por 10 segundos. Cambiar de lado y realizar tres repeticiones.

Aunque estas pausas son vitales también hay quienes deben consultar al especialista antes de ponerlas en práctica, porque podrían ocasionar otro tipo de lesiones. Por eso se dice que quienes que tengan las siguientes enfermedades deben consultar con su médico antes de realizar las pausas activas en su lugar de trabajo:

- Fracturas no consolidadas
- Hipoglicemia
- Personas hipertensas
- Personas que necesiten o requieran reposo

EL MUSEO DEL ORO ESTÁ CATALOGADO DENTRO DE LOS 25 MEJORES DEL MUNDO POR SU VARIADA OFERTA Y POR LA INFORMACIÓN QUE OFRECE A LOS VISITANTES RELACIONADA CON LA CULTURA DEL ORO DE NUESTROS ANTEPASADOS.

Una tarde en el museo

LOS MUSEOS DEJARON DE SER ESPACIOS ABURRIDOS, POCO ATRACTIVOS Y SATURADOS DE INFORMACIÓN. VISITARLOS ES UNA EXPERIENCIA PARA EL ENRIQUECIMIENTO CULTURAL Y LÚDICO DE TODA LA FAMILIA.

Los museos son espacios de entretenimiento y apreciación cultural que enriquecen a chicos y grandes por igual. No solo se puede disfrutar en ellos de experiencias sensoriales sino que brindan una serie de actividades alternas como conciertos, *performances* y exposiciones temporales para el goce de todos.

Según las cifras del Sistema de Museos de Colombia (SIMCO) en Bogotá hay 63 museos, casas y colecciones que forman parte de uno de los tantos atractivos turísticos de la ciudad.

La mayoría de ellos se concentra en las localidades de Teusaquillo, Candelaria, Chapinero, Santa Fe, Barrios Unidos, Los Mártires, Usaquén y Fontibón. La estrategia por hacer interesantes, lucrativos y llamativos estos lugares comienza por involucrar en ellos las nuevas tecnologías, favorecer la interacción con los visitantes, diseñar juegos y ampliar las ofertas multimediales para extender la afluencia de toda clase de públicos y, sobre todo, para reforzar los conocimientos adquiridos durante cualquier recorrido.

Así, por ejemplo, en los Museos Colonial y Santa Clara de la capital se ofrecen conferencias, conversatorios y talleres, relacionados con temas como el *Mindfulness* y la contemplación del arte; la violencia de género, la afrocolombianidad y algunos tienen que ver directamente con las manifestaciones religiosas y con la espiritualidad.

“Cuando hablamos de actividades que suceden dentro del museo, identificamos que gustan mucho los conciertos; también tenemos un programa de salas didácticas itinerantes con las que llevamos material didáctico que busca acercar a los públicos infantiles al conocimiento de la historia y la cultura colonial. Por último, en las redes sociales resulta muy atractivo a los públicos cuando publicamos piezas que hacen parte de la colección del museo y contamos las historias o curiosidades que ellas traen”, afirma Juan Camilo Cárdenas de la Oficina de Divulgación y Prensa del Museo Santa Clara.

Por otra parte, las alianzas con grandes plataformas de Internet como Google Arts & Culture resultan vitales para estos museos, pues de esta forma alcanzan mayor divulgación de sus obras y los conte-

nidos de sus colecciones se presentan de manera innovadora. Quienes así lo deseen, y prefieren no desplazarse físicamente hasta el museo, pueden apreciar miles de obras maestras con una increíble alta resolución y con información relativa a su contenido y significado y trascendencia.

ORO Y MÁS

Dentro de la lista de los grandes museos se destaca el Museo del Oro, que con sus 80 años de historia ha contribuido a divulgar la historia de las culturas ancestrales del país y toda su riqueza material e intelectual.

Ese espacio está catalogado dentro de los 25 mejores museos del mundo por su variada oferta y por la información que ofrece a los visitantes relacionada con la cultura del oro de todos nuestros antepasados aborígenes. Sin embargo, su programación no se queda ahí y paralelo al tema de la orfebrería, joyería y cestería, también se ha propuesto llamar la atención de locales y extranjeros con temas tan variados como “Yerbas, saberes y cuidados de las parteras del Pacífico”, “La paz se toma la palabra”, “Agua, un patrimonio que circula de mano en mano”, “Jóvenes intérpretes”, y variadas colecciones de arte, filatélica, bibliográfica, de instrumentos, numismática, económica y financiera, entre otras.

A la lista de estos espacios que buscan acercar más al público al conocimiento y a la historia, se suman el Museo Nacional, que este año, con ocasión de la conmemoración del Bicentenario de la Independencia, ofrece al visitante la oportunidad de aproximarse a un espectro mucho más amplio de lo que usualmente está acostumbrados a recordar de las históricas batallas.

Actualmente el museo se encuentra en un proceso de renovación, como lo informan desde la Oficina de Divulgación y Prensa, “que propicia el diálogo entre las colecciones de arte, historia, etnografía y arqueología, en torno a temáticas variadas, con el

fin de ofrecer al visitante una narrativa incluyente, participativa y dinámica, que invita a reflexionar, celebrar y reconocer lo que hemos sido, somos y seremos como país”.

La renovación también incluye una programación mensual muy variada en la que se da cabida a conciertos, talleres, presentaciones de artes escénicas y charlas, entre otras actividades.

Llama la atención el hecho de que a pesar de que las visitas a los museos del mundo han ido disminuyendo con el paso de los años, “el promedio de visitas en el Museo Nacional ronda los 380.000 anuales, que es una cifra muy positiva”, afirma su director Daniel Castro Benítez, quien también agrega que desde que llegó a la dirección de este museo se han realizado desde septiembre de 2016 hasta la fecha 13 exposiciones temporales, visitadas por casi 400 mil personas.

Estas cifras se refuerzan con otros datos importantes: el programa de puertas abiertas (que consiste en abrir las puertas del museo los domingos) y la franja del miércoles de cuatro a seis de la tarde, indican que en Colombia la cultura de museos sigue cultivándose cuando en un domingo llegan 3.000 personas.

Por su parte, el Museo Botero también busca la forma de entretener y llamar la atención de diversos públicos con la visita dirigida a niños de 0 a 5 años y madres gestantes, que tiene como punto de partida el trabajo con los sentidos y la afectividad, en la

que los asistentes, a través de varias estaciones por el museo viven una experiencia inolvidable.

A LO LARGO DEL PAÍS

A la lista de los mejores museos de Bogotá, se suman interesantes propuestas culturales en otras ciudades capitales del país. Barranquilla, Medellín, Cali, por ejemplo, disponen de espacios cuyo objetivo es resaltar las expresiones culturales representativas de cada una de sus regiones.

En Barranquilla se encuentra el Museo del Caribe, también llamado Parque Cultural del Caribe, ubicado en pleno centro de la capital del Atlántico. La propuesta novedosa de este museo que resalta las tradiciones caribeñas, tiene que ver con cinco ejes: naturaleza, gente, trabajo, celebración. Y a partir de estos temas se crearon diversas formas de interacción para que la gente aprenda, se divierta y conozca más acerca de la cultura de la costa Caribe.

En Medellín sobresale el Museo de Antioquia. Su principal atractivo es la colección donada por el maestro Fernando Botero entre otros artistas internacionales y nacionales. El museo fue inaugurado en 1881 y desde ese momento ha sido símbolo y patrimonio de la ciudad. Allí se exponen obras relacionadas con historia de Antioquia y también hay colecciones de arte religioso.

En esta lista no puede faltar el Museo de la Caña de Azúcar de Cali que muestra el procedimiento para la elaboración de los derivados de la caña como miel, azúcar, panela y otros para la farmacéutica. La finca está rodeada de jardines decorados al estilo colonial que hacen que el recorrido sea muy grato y nada aburrido.

Si la visita a los museos empieza a temprana edad, se habrá ganado mucho para el arte y la sensibilidad artística. Los esfuerzos hechos por quienes dirigen los museos para que aumente el número de visitantes no está perdido, así la competencia con la televisión, las nuevas tecnologías, los juegos interactivos, entre otros, pretendan ganar la partida.



AGENDA

NOVIEMBRE

Circus OZ, Australia

NOVIEMBRE 1
TEATRO MAYOR JULIO MARIO SANTO DOMINGO
BOGOTÁ



Festival Salsa al Parque

NOVIEMBRE 2 AL 3
PARQUE METROPOLITANO SIMÓN BOLÍVAR
BOGOTÁ

Festival Internacional Folclórico y Turístico del Llano

NOVIEMBRE 8 AL 12
SAN MARTÍN DE LOS LLANOS - META



Expoartesánías 2019

DICIEMBRE 4 AL 17
BOGOTÁ - CORFERIAS

DICIEMBRE

El Mesías de Händel. Dunedin Consort, Reino Unido

DICIEMBRE 7 Y 8
TEATRO MAYOR JULIO MARIO SANTO DOMINGO
BOGOTÁ



Feria de Cali

DICIEMBRE 25 AL 30
CALI - VALLE DEL CAUCA

Cartagena XIV Festival Internacional de Música

ENERO 4 AL 12
CARTAGENA - BOLÍVAR



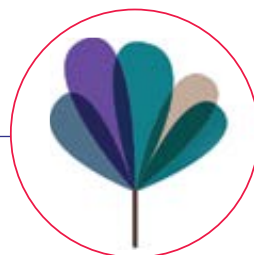
ENERO

Fiestas del Río en Santafé de Antioquia 2020

ENERO 5 Y 6
SANTAFÉ DE ANTIOQUIA - ANTIOQUIA

Hay Festival Cartagena 2020

ENERO 30 A FEBRERO 2
CARTAGENA - BOLÍVAR



Conoce todos los beneficios del programa AXA COLPATRIA Contigo en la sección **Beneficios para clientes** en nuestra página web y app AXA COLPATRIA*



¡Oferta especial!

Compra nuestro Seguro de Autos con un

5 % cto por ser cliente de nuestra Medicina Prepagada

Oferta válida hasta el 25 de diciembre de 2019. Consulta términos, condiciones y exclusiones en www.axacolpatria.co



Adquiere el servicio de Emermédica con una tarifa única de **\$33.333** al ser cliente vigente de nuestros productos.

Consulta términos, condiciones y exclusiones en nuestra página web.



ciencia al servicio de tu cuerpo

Una valoración **Gratuita** y

Desde el 22 % cto al **40 %** cto En tratamientos

Alcance



Armenia, Barranquilla, Bogotá, Bucaramanga, Cali, Cartagena, Chía, Cúcuta, Duitama, Medellín, Neiva, Pereira, Popayán, Tunja y Villavicencio.

Método de redención

Presentando tu cédula de ciudadanía



Entre el **10 %** cto y **20 %** cto En tratamientos

Alcance



Bucaramanga

Método de redención

Presentando el carné de tu plan, póliza o SOAT en medio digital o impreso



10 % cto

Viernes de cada semana

5 % cto

Todos los días del mes

Alcance



Bogotá

Método de redención

Presentando tu cédula de ciudadanía



50 % cto

En valoración inicial

20 % cto

En depilación láser

Alcance



Bogotá

Método de redención

Presentando el carné vigente, póliza de autos, Hogar, Vida o SOAT



15 % cto

En restaurantes y restaurante Express OMA en toda la carta

10 % cto

En barras OMA todos los productos

Alcance



A nivel nacional

Método de redención

Presentando póliza, carné o SOAT en medio digital o impreso



Cualquiera de los siguientes combos por:

\$12.700

Combo hamburguesa súper con queso, combo hamburguesa súper de pollo y combo súper perro con queso

Alcance



A nivel nacional

Método de redención

Presentando póliza, carné o SOAT en medio digital o impreso

**Darte lo mejor
que tenemos nos
inspira cada día.**

Nuevo Centro de Especialistas
Médicos AXA COLPATRIA Chicó.



Solicita tus servicios de:



Consulta Externa de Medicina
General y Especializada.



Consulta Externa de Odontología
General y Especializada.



Vacunación.



Procedimientos Menores.



Exámenes de apoyo diagnóstico:

- Toma de Muestras de Laboratorio.
- Diagnóstico Cardiovascular:



Prueba de Esfuerzo - Ecocardiograma -
Holter y Electrocardiograma.



- Imágenes diagnósticas:
Radiografía - Ecografía -
Densitometría y Mamografía.

Más comodidad, modernidad y excelencia en el servicio.

Edificio Ecotek 95 - Tv. 23 No. 95 - 53 Piso 8

Asignación de citas médicas: (1) 605 5800 - 705 1700 - 423 5750

Horarios de atención:

Lunes a viernes: 6:00 a.m. a 7:00 p.m. • Sábado: 6:00 a.m. a 2:00 p.m.