



## Facilidades para los afiliados son beneficios para la salud

Uno de los aspectos más importantes en los que coinciden la filosofía de EPS SURA y la Ley Antitrámites, establecida este año por el Gobierno Nacional, es ofrecerle facilidades a los usuarios del sistema de salud para que el acceso a sus servicios sea oportuno, eficiente y esté rodeado de suficiente información.

Desde 2008, en EPS SURA venimos intensificado estrategias en implementación de tecnología y en el desarrollo del modelo de servicio "Salud en su Familia" para brindar mayores beneficios a nuestros afiliados. Hoy [www.epssura.com](http://www.epssura.com) ofrece la posibilidad de realizar una amplia variedad de trámites las 24 horas del día, ahorrando tiempo y dinero a nuestros usuarios.

También se cuenta con la línea de servicio al cliente, que entrega ventajas como poder hacerle seguimiento al estado de las autorizaciones POS y no POS.

En esa misma ruta de eficiencia, estamos conectados en línea con nuestra red de proveedores (IPS, clínicas y hospitales) para poder consultar fácilmente la información de cada paciente, reduciendo la solicitud de documentos, ganando en agilidad y evitando trámites innecesarios.

➔ Ir más allá de las obligaciones de la Ley es un propósito de EPS SURA con la salud del país.



## ¿Tienes entre 18 y 25 años? ¿Estás estudiando?

Recuerda enviar tu Certificado de Estudio correspondiente al segundo semestre de 2012 y así estar al día en tu afiliación al sistema de salud.

Envíalo través de: ✓ [www.epssura.com](http://www.epssura.com)  
✓ [cestudio@epssura.com](mailto:cestudio@epssura.com) ✓ fax -  
en Bogotá al 404 90 70 y en Medellín  
al 360 99 95, opción 2 ✓ buzones de  
las oficinas regionales de EPS SURA.



📝 Todo lo que hay que saber sobre...

## ¿Qué pasa con el azúcar en la sangre?

### ● Alimentación saludable



### ● Actividad física



### ● Espacios libres de humo



### ● Chequeo médico anual



## Derechos y deberes

Uno de tus deberes como afiliado al Sistema General de Seguridad Social en Salud es cuidar y hacer uso racional de los recursos, dotación y servicios de tu IPS, por ejemplo, cancelando mínimo con 2 horas de anticipación las citas a las que no puedas asistir.

Aunque la glucosa (azúcar) es una fuente de energía que nos da vitalidad, sus altos niveles en el cuerpo nos pueden llevar a sufrir de diabetes. *“Ni tanto que queme al santo, ni tanto que no lo alumbre”*, dirían las abuelas.

### En un cuerpo saludable...

- ✓ El páncreas, que puedes imaginarlo como una fuente de agua, produce constantemente una sustancia llamada **insulina**.
- ✓ La insulina le hace una especie de lavado a los azúcares que consumimos.
- ✓ Los azúcares “lavados” quedan listos para poder pasar a los órganos que requieren de ellos.

### En un cuerpo con diabetes...

- El páncreas empieza a producir menos insulina y por lo tanto lava menos azúcares.
- Los azúcares sin lavarse se quedan dando vueltas en la sangre.
- El cuerpo sufre una especie de “intoxicación” por azúcar y se afectan todos los órganos, desde la punta de los pies hasta la cabeza.

### ¿Por qué el páncreas deja de producir insulina?

- Por herencia genética, el páncreas puede nacer con el déficit (Diabetes Tipo 1).
- La acumulación de colesterol malo, grasas saturadas, grasas trans, ácidos grasos y nicotina hacen una especie de “complot” para atacar al páncreas (Diabetes Tipo 2).

## 📷 Paso a paso



## Confesiones saludables con el famoso actor Carlos Benjumea

Ser uno de los hombres más destacados de la televisión y del teatro en Colombia habla de la calidad profesional de Carlos Benjumea. Con la sinceridad que lo caracteriza, reflexiona sobre tres momentos claves en su vida y nos invita a aprender de su experiencia para llevar una vida más saludable.

### ➔ Primera juventud

“A los 14 años ingresé a la escuela de teatro, realizaba expresión corporal, esgrima, ballet, es decir, llevaba una vida muy saludable, llena de juventud. Físicamente me sentía muy bien.”

### ➔ Adultez

“A los 30 años empecé a recibir unos mejores ingresos económicos, pude comprar carro, me fui volviendo sedentario y ahí vino mi peor pecado y es que dejé de vivir para empezar a morir. El exceso de grasas, los azúcares, el cigarrillo y el sedentarismo me llevaron a sufrir, entre otras enfermedades, de diabetes.”

### ➔ Segunda juventud:

“Tengo 69 años y estoy comenzando mi segunda juventud. Y lo digo en serio: la única manera de prolongar la vida es tener una vida sana. Afortunadamente tengo controlada la diabetes, bajé de peso, llevo una alimentación balanceada y disfruto de un estilo de vida más saludable.”

### ➔ Invitación desde su experiencia de vida:

“Yo lo que le aconsejo a la gente es que evite llegar a donde yo llegué y que tenga una vida sana. Así va a vivir mucho más.”

## Llena tus platos de sabores y cuida tu corazón

- Adoba las carnes con especias naturales como limón, ajo, cilantro, perejil, romero...
- Varía el sabor de tus comidas con salsas caseras de frutas como mango, fresa, ciruela, maracuyá...
- Ahora sí, prueba la comida antes de servirla y agrégale la cantidad de sal que requiera, que seguramente será poca.



## Pasatiempos

### Pesca saludable

Pesca las letras y arma las dos palabras que necesitas para completar la siguiente frase:

Carlos Benjumea hoy nos aconseja tener una vida \_\_\_\_\_ para lograr \_\_\_\_\_ mucho más.

**Pista:**  
es la invitación desde su experiencia de vida



### Buenos hábitos

¿Cuál es el pensamiento que dice la verdad a la siguiente afirmación?

La estrategia más efectiva para reducir el riesgo de tener diabetes es...

**Pista:**  
son los mejores amigos de tu páncreas.



### El menú ideal

Encuentra los tres cubos que contienen las claves para darle una buena sazón a tus comidas y cuidar tu corazón.

**Pista:**  
tus platos además ganarán en variedad de sabores.

