



Editorial

Calendario de la salud

4 de febrero
Día Mundial
Contra el Cáncer

El consumo de frutas y verduras es uno de los factores protectores.

Ponle todo el sabor a tus días, llenando la mitad de tus platos con ensaladas.

En las redes

#MetaDeLaSemana
aumentar mi actividad física, por ejemplo, trotando mientras veo televisión.
@Causacuidate



Tip saludable

Papás: una lección clave es recordar que la comida no es un premio, ni un castigo. Se trata del ingrediente que le aporta vitalidad a tus niños. ¡Con buenas decisiones, alcanza un 10 en alimentación!

Para familias con niños menores de 5 años

Servicio de Orientación en Salud sin salir de casa

Todas las personas que tenemos niños pequeños, sabemos la angustia que nos produce cuando presentan síntomas como fiebre, tos, diarrea, dolor de oído, dolor de garganta, alergias en la piel, falta de apetito o llanto sin ninguna razón aparente.

Ante estas situaciones, comunícate con nuestro **Servicio de Orientación en Salud** para indicarte qué medidas puedes tomar en casa o a dónde debes dirigirte (consulta programada, consulta prioritaria o urgencias):



Ingresa a la opción video llamada en

www.epssura.com/urgencias



Comunícate

al 01 8000 517 518



Conéctate desde tu celular a la aplicación Servicio de Orientación EPS SURA

(Descárgala en Google Play

o App Store).

Extendimos los horarios de atención:

Lunes a viernes
de 7:00 a.m. a 11:00 p.m.
Fines de semana y festivos
de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

En www.epssura.com/urgencias encuentra además:

- ▶ Guía con la descripción de los síntomas y recomendaciones relacionadas con las **enfermedades más frecuentes** que presentan los niños y que se pueden tratar en casa.
- ▶ Videos de orientación en salud enfocados en el **ciudadano de menores y mujeres en embarazo**.
- ▶ **Diccionario** de términos médicos.
- ▶ Un sitio con **información confiable**, elaborada por profesionales de la salud.



Todo lo que hay que saber sobre...

¿En embarazo? La salud es lo primero

Aunque la gestación es sinónimo de vida, es posible que tu cuerpo te envíe alertas. En tus controles prenatales aprenderás a identificar algunas señales como estas y a saber qué hacer:

Durante tu embarazo, presta atención a los signos de alarma por los que debes acudir al servicio de urgencias.

Tip de servicio

Consulta en www.epssura.com los valores actualizados para 2016 de los copagos y cuotas moderadoras.



Primer trimestre

(Semana 1 a la 14)

- ▶ Sangrado vaginal, cólico fuerte o fiebre.
- ▶ Dolor "bajito", ardor para orinar u orina de mal olor.

Segundo trimestre

(Semana 14 a la 28)

- ▶ Sangrado vaginal o fiebre.
- ▶ Dolor "bajito", ardor para orinar u orina de mal olor.
- ▶ Dolor de cabeza con "cocuyos" (luces en los ojos) o pitos en los oídos.
- ▶ Dolor en la boca del estómago.
- ▶ Cara, manos y/o pies hinchados al levantarte.
- ▶ Ausencia o disminución de los movimientos fetales.

Tercer trimestre

(Semana 28 a la 40 o 41)

- ▶ Sangrado, contracciones o salida de líquido por la vagina.
- ▶ Dolor bajito, ardor para orinar u orina de mal olor.
- ▶ Dolor de cabeza con "cocuyos" (luces en los ojos) o pitos en los oídos.
- ▶ Dolor en la boca del estómago.
- ▶ Cara, manos y/o pies hinchados al levantarte.
- ▶ Ausencia o disminución de los movimientos fetales.
- ▶ Presencia de más de cuatro contracciones en una hora.



Tip saludable

Una buena lonchera les garantiza a tus niños la energía para tener un buen desempeño escolar.

En nuestra página web y redes sociales te enseñaremos a prepararla. También en

www.cuidatequeyotecuidare.com

Servicio de Orientación en Salud para embarazadas

Cuando presentes síntomas como sangrado, dolor de cabeza o dolor abdominal:



Ingresa a la opción video llamada en www.epssura.com/urgencias



Comunícate al 01 8000 517 518



Conéctate desde tu celular a la aplicación **Servicio de Orientación EPS SURA** (Descárgala en Google Play o App Store).

Te indicaremos a dónde debes dirigirte o qué medidas tomar en casa.

Lunes a viernes de 7:00 a.m. a 11:00 p.m.

Fines de semana y festivos de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.



Paso a Paso

Alejarse del cigarrillo

Un buen propósito de año nuevo y para toda la vida

1

Quítate el humo de enfrente

Por lo general detrás del hábito de fumar hay razones mucho más fuertes que el deseo físico de tener un cigarrillo en la boca. Algunas de las situaciones más comunes son:

- a. Estrés laboral o académico.
- b. Dificultades personales y familiares.
- c. Necesidad de ser aceptado dentro de un grupo de personas.
- d. Vacíos emocionales.
- e. Admiración por algunos estilos de vida que proyectan los medios de comunicación.



Solucionar esas situaciones que hay detrás, es el primer paso.

2

Ponle mucho olfato

Enciende el último cigarrillo y concéntrate en lo desagradable del olor y sabor. Apágalo y déjalo ir de una vez.

Algunos expertos señalan que dentro de las mejores estrategias que existen se encuentra cortar el consumo de raíz. Aspecto que favorecería el desapego emocional hacia el cigarrillo, el cual suele ser más fuerte que la adicción física.

3

Disfruta de un nuevo estilo de vida

Encuentra actividades que te produzcan satisfacción y que te impidan literalmente tener un cigarrillo en las manos, por ejemplo: nadar, jugar baloncesto o voleibol, darle masajes a tu pareja, tocar instrumentos musicales...



En tus manos

Teje tu historia

- Abuela, ¿por qué te gusta tanto tejer?

- "Es como la vida. Si te fijas en los hilos, todos son diferentes y pareciera que fueran en distintas direcciones, pero al entrelazarlos encuentran un sentido común, más bonito, más especial, más fuerte".

Adaptación de las Expresiones de las Abuelas Tejedoras.

En tu vida, fortalece las relaciones con amigos y familiares, de tal manera que se conviertan en tu red de apoyo. Siendo vital en momentos difíciles o en situaciones que requieren trabajo conjunto.



Derechos y deberes

Derecho: como afiliado al POS de EPS SURA mantenemos la confidencialidad de tu información clínica. Solo se permitirá el acceso a la historia con tu autorización o la de autoridades competentes, en las condiciones que determine la Ley.



Todo lo que hay que saber sobre...

www.cuidatequeyotecuidare.com

Un sitio para sorprenderte con:



Piezas descargables con: recetas, ejercicios, juegos y manualidades.



Historias de colombianos que transformaron sus días con el cuidado.



Artículos, tips e información para llevar un estilo de vida saludable.



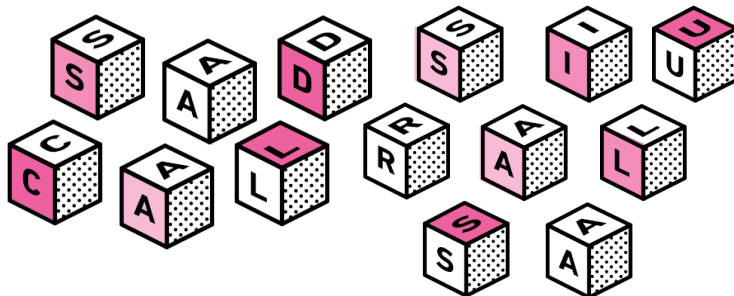
Juegos

1.

Completa la frase:

Sin _____ de _____ . Servicio de Orientación
en _____ de EPS SURA

Pista: servicio para menores de 5 años y embarazadas.



2.

Inspector del humo:

Este personaje está intentando alejarse del humo del cigarrillo. ¿Cuál sería tu mejor recomendación?



- A. Dejarlo de una vez
- B. Combinarlo con otro hábito como tomar café.
- C. Fumar a escondidas

Respuestas: 1. Salir. Casa. Salud. 2. A.



Plan Complementario EPS SURA

El poder de cuidarlos más

Ahora puedes complementar tu POS y el del tu familia con:
Habitación individual en caso de hospitalización

Ingresa a www.epssura.com/plancomplementario y conoce más beneficios
LÍNEA DE ATENCIÓN: 01 8000 519 519