

Edición
número

27

2016

Pág.

2

Todo lo que
debes saber
sobre...

**Ahorro
de luz**

Pág.

3

Paso a paso

**Nuestra
página web
te facilita
la vida**

Pág.

4

Cambalache
de alimentos

**Ceviche
de mango**

Juegos

**Sílabas
locas**

Palabrograma

Comparte esta historia con tus hijos

Hola, ¿hay alguien en casa?

Muy angustiada se le veía a la bombilla más pequeña al abrir los ojos y darse cuenta de que en el hogar no había nadie y que las demás luces seguían encendidas.

- **"Piensa, piensa rápido qué podemos hacer"**, se le escuchó decir.

Como por arte de magia les envió mensajes a las demás luces y electrodomésticos de la ciudad:

- **"Salvemos a estas personas de la oscuridad, hay que apagarnos si no nos están usando o si no es necesario tenernos prendidos"**, era el mensaje que se transmitían unos a otros.

Esta acción fue tan importante que semanas más tarde, la ciudad tenía muy pocos recursos para producir energía, pero con el ahorro obtenido pudieron seguir su vida con normalidad:

- **"¡Mamá está delicioso este café con leche caliente!", "¡Me gusta el agua tibia cuando hay frío!", "¡Disfruto ver televisión!", "¡les muy divertido jugar en el parque de noche!"**, eran los comentarios que se escuchaban. Desde entonces los habitantes de todo el país, siguiendo el buen ejemplo, solo mantienen las luces y los electrodomésticos encendidos cuando son necesarios.

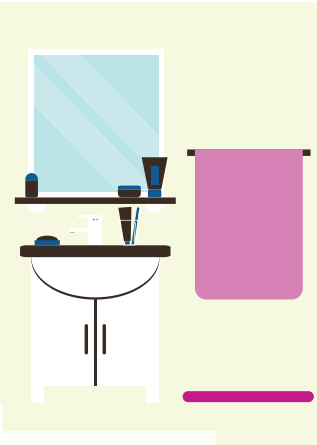




Todo lo que hay que saber sobre...

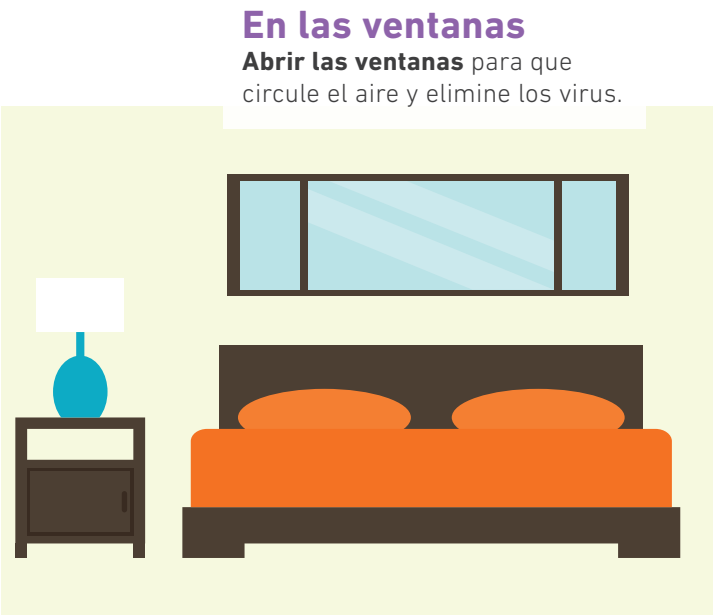
Regálale un aire de salud a tu hogar

Súmate a la causa: prevención de infecciones respiratorias.



En el baño

Lavado de manos con agua y jabón al regresar de la calle, antes de comer y después de ir al baño.



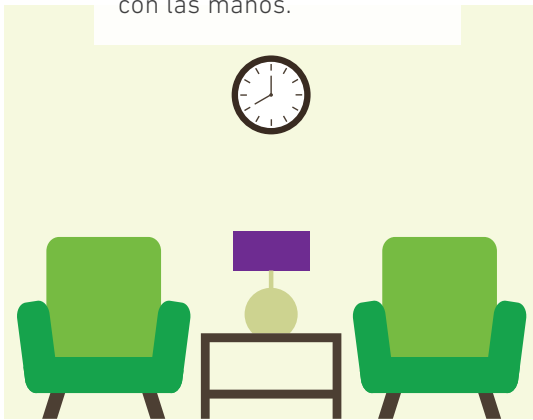
En las ventanas

Abrir las ventanas para que circule el aire y elimine los virus.



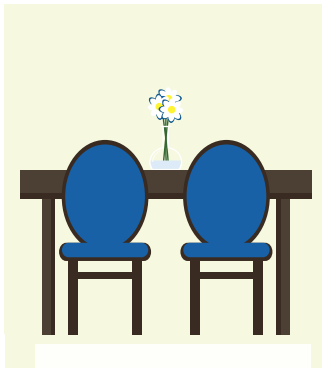
En la puerta

Cubrir la boca y nariz ante cambios de temperatura, por ejemplo, de caliente a frío.



En la sala

Al toser o estornudar, cubrirse la boca y nariz con un pañuelo desechable o con las mangas de la camisa. Evitar el contacto con las manos.



En la cocina

Entre 6 y 8 vasos de agua diarios por persona. La mitad de los platos deben estar compuestos por frutas y verduras.



En tus manos

En tu embarazo:

- Conformemos un equipo por la vida.
- Cita con el médico de familia en la etapa de planeación.
- Prueba de embarazo en tu IPS sin necesidad de pedir cita previa.
- Citas periódicas de control prenatal.
- Actividades educativas del programa Programa de Atención Materno Infantil.
- Ecografías y exámenes médicos.
- Atención del parto.

Tip saludable

Activo en tu lugar de trabajo
Tómate unos minutos cada dos horas para hacer una pausa: estirarte, tomar un vaso de agua y cambiar de actividad.



Paso a Paso



www.epssura.com te facilita la vida

Las 24 horas, sin hacer filas, ni gastar pasajes.

1. Un clic para programar tus citas médicas

- Medicina general
- Optometría
- Odontología
- Citología (también puedes programarla en www.dinamicaips.com.co)

2. Agiliza las transcripciones de incapacidades

- Enfermedad común
- SOAT
- Licencia de maternidad
- Licencia de paternidad

3. Ahórrate filas en pagos

- Cuotas moderadoras
- Copagos: Una vez termine la consulta y tu médico te envíe órdenes, pregúntele cuáles de esos trámites puedes pagar por internet.

4. Consulta de autorizaciones POS y no POS

Solo necesitas digitar el documento de identidad o acta.

5. Rápidamente renueva tus fórmulas médicas.

Si debes renovar fórmulas periódicas, recuerda que lo puedes hacer a través de nuestra página web. Debes tener a la mano el código del tratamiento, este lo encuentras en la fórmula que te entreguen en la IPS.



En tus manos

Si no puedes asistir, cancela tus citas como mínimo con dos horas de anticipación.

Puedes hacerlo a través de www.epssura.com o de la central de citas de EPS SURA o de tu IPS.

Así le darás la oportunidad a otro paciente para que sea atendido oportunamente.

Ese otro afiliado que se beneficie, puede ser uno de los tuyos.



Derechos y deberes

Es tu derecho estar informado de los procedimientos y tratamientos que se te vayan a practicar y el pronóstico y riesgo que implica en cualquiera de las IPS donde seas atendido.



Cambalache de alimentos

Ceviche de mango

Ingredientes:

1 Mango, 1 cebolla,
1 aguacate,
1 tomate, cilantro,
jugo de limón, sal
y pimienta

Preparación:

① Mezcla en un recipiente el
picado del mango, la cebolla
morada, el aguacate,
el tomate grande y el cilantro.

② Revuelve con
jugo de limón,
sal y pimienta
al gusto.



Juegos

1.

Sílabas locas

Encuentra las sílabas que corresponden
y arma el nombre de un servicio al que
puedes acceder directamente con el
Plan Complementario de EPS SURA.



Pista:

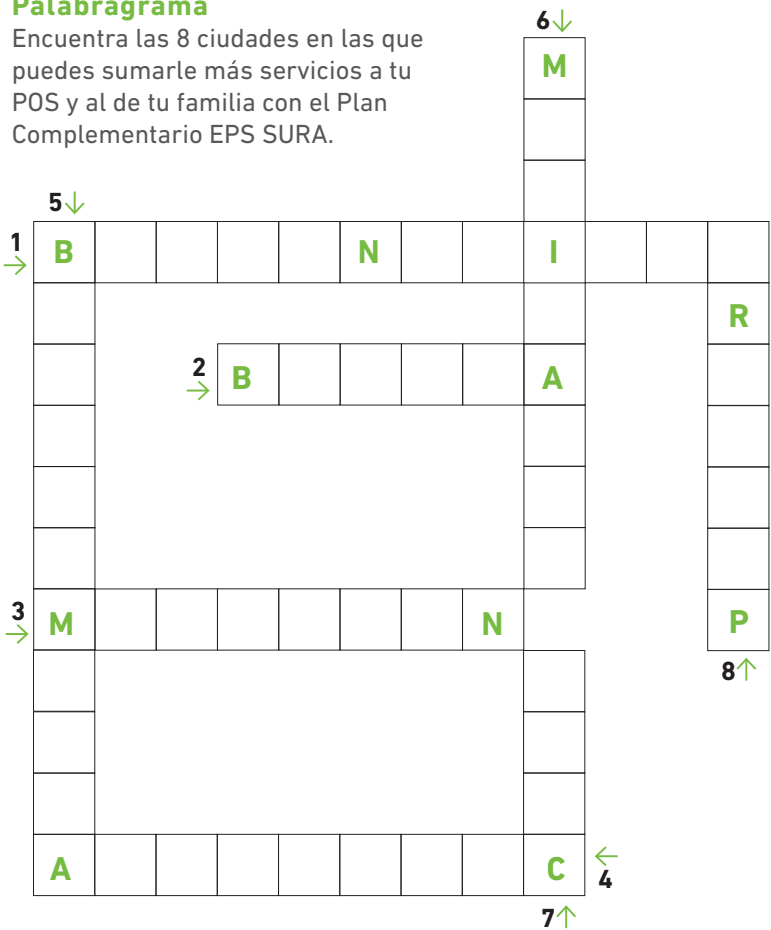
El plan incluye 11
categorías de estos
profesionales de la salud.



2.

Palabragrama

Encuentra las 8 ciudades en las que
puedes sumarle más servicios a tu
POS y al de tu familia con el Plan
Complementario EPS SURA.



Respuestas: 1. Especialistas / 2. (1) Barranquilla (2) Bogotá (3) Medellín (4) Cartagena (5) Bucaramanga (6) Manizales (7) Cali y (8) Pereira.



NUEVOS PUNTOS
DE ATENCIÓN PRIORITARIA
EN BOGOTÁ
Hacemos todo por cuidarte

Encuétranos en el **Súper Mercado Colsubsidio**, ubicado en Pepe Sierra
Calle 116 # 16-27, segundo piso (Usaquén) o en el C.C. Unicentro Occidente
Local 1-01, Cra. 111C # 86-05 (Engativá).

