

Edición
número

28

2016

Pág.
2

Paso a paso
**Asegura tu
cobertura de
salud ante
pérdida del
empleo**

Pág.
3

Todo lo que
hay que
saber sobre...
**7 preguntas
para regresar
a casa bien
informados**

Pág.
4

Cambalache
de alimentos
**Parrilla con
sabor a piña
y mango**

Juegos
**Adivina
adivinator**
El espejo

Leer aumenta la concentración y disminuye el estrés

La lectura tiene grandes beneficios, entre ellos los relacionados con nuestra salud y bienestar. Los siguientes consejos te ayudarán a disfrutar mucho más de este hábito:



Portadas a ciegas

Al elegir un libro, **trata de concentrarte más en la descripción** que aparece en la contraportada y menos en la portada y el título.



Libros de película

Piensa en las películas que más te han gustado, busca los libros que las inspiraron y sorpréndete al descubrir cientos de situaciones que no salieron en el cine.



Nuevas caras, nuevas formas

Si eres amante de las nuevas tendencias, **millones de lecturas digitales te esperan en plataformas como** www.cervantesvirtual.com, www.gutenberg.org, www.ebiblioteca.org y www.books.google.es.



Cómplices y consentidores

Encuentra en una buena iluminación y en un sitio cómodo a tus mejores aliados. Ensaya leyendo en un puesto diferente a la cama.



Degustaciones lentas

De la misma manera como disfrutas tu comida favorita, **saboréate a tu ritmo cada una de las páginas que tienes en frente.**





Actualidad

Más cerca de ti



En Medellín Nueva IPS SURA

San Diego

Carrera 43 # 30 – 28
(Antigua Clínica
Oftalmológica
San Diego).



En Bogotá Nuevos puntos de atención prioritaria en los Supermercados Colsubsidio:

Subazar

Carrera 91
145 A – 45 / 47.

Pepe Sierra

Calle 116 # 17 – 27
segundo piso.
Usaquén

Unicentro Occidente

Carrera 111 C
86 – 05 local 1 – 01.
Engativá

Perteneces al Sisbén nivel 1 o 2

Asegura tu cobertura de salud ante la pérdida del empleo

Ten presente los siguientes pasos:

1

Verifica tu puntaje de Sisbén

en **www.sisben.gov.co**
con tu documento de
identidad. Si no estás de
acuerdo con tu calificación,
dirígete a la oficina
encargada del Sisbén.

2

En el momento
de terminar el
contrato de trabajo,
solicítale a tu jefe que
le reporte a EPS SURA
la novedad de tu retiro
vía internet.

3

Una vez tengas la
novedad de retiro
en tus manos, ingresa
a **www.epssura.com**,
haz clic en la pestaña
Afiliados y selecciona el
**Formulario de Afiliación
al Régimen Subsidiado***.



Una vez se valide la
información, seguirás
siendo beneficiario del
régimen subsidiado y ya
no serás cotizante del
régimen contributivo.

* Si tienes algún inconveniente
para diligenciar el formulario,
comunícate con la **Línea
de Atención 448 61 15**
en Medellín o a la **Línea
Nacional 018000 519 519**.

Tip saludable

Bájale al estrés y ponte felicidad a tu corazón

Aprende más de los triunfos que de los fracasos: recuerda aquellas actitudes y habilidades que te han dado los mejores éxitos de tu vida y adáptalas a aquellas situaciones que no te están saliendo tan bien.



Todo lo que hay que saber sobre...

Al salir de una hospitalización...

Regresa a casa bien informado

Antes de volver a casa luego de una hospitalización,
aclara todas tus dudas e inquietudes

1. ¿Qué ha pasado con tu salud?

- Causas de la hospitalización y qué podría suceder luego de esta.
- Recomendaciones específicas y cuidados.
- Signos y síntomas de alarma, ¿a dónde acudir en caso de que se presenten?

2. ¿Qué incluye tu fórmula médica?

- ¿Cuáles son los medicamentos y para qué sirven?
- ¿Dosis, horarios, forma de consumirlos o aplicarlos y la duración del tratamiento?
- ¿Efectos secundarios y qué hacer en caso de presentarlos?

3. ¿Cuál es la alimentación que debes seguir?

- Recomendaciones y restricciones.

4. ¿Debes realizarte exámenes de control?

- ¿Cuáles son y en cuánto tiempo?
- ¿Cuándo y dónde los revisará el médico?

5. ¿Cómo cuidar tu cirugía?

- Recomendaciones, ¿qué pasa si hay sangrado?
- ¿Cómo debes bañarte y realizar las curaciones?
- ¿Cuándo deben retirarse los puntos de sutura y a dónde dirigirse?

6. ¿Cuándo y con quién es la cita de control?

7. ¿Hasta cuándo va tu incapacidad médica?



Derechos y deberes

Deber: cuéntanos las novedades que se te presenten a ti o a los miembros de tu grupo familiar, por ejemplo, nuevos documentos de identificación, dirección, teléfono, fallecimientos y nacimientos, entre otros.



En tus manos

Regálale más vitalidad.
Incluye el agua en tu actividad física.

Garantiza una buena reserva
consumiendo medio litro de agua durante las dos horas anteriores.

Reduce al máximo la aparición de la sed durante la práctica de ejercicio
tomando sorbos de agua cada 15 a 20 minutos.

Recupera tu oxigenación
ingiriendo como mínimo medio litro de agua al finalizar los ejercicios de estiramiento.



Cambalache de alimentos

Parrilla con sabor a piña y mango

Receta de Juliana López May, chef argentina.

Ingredientes:

1 piña
1 mango
Azúcar
Menta picada
Mantequilla

Preparación:

- ① Corta rodajas gruesas de piña y mango.
- ② Ponlas a dorar sobre la parrilla caliente.
- ③ Antes de bajarlas del asador agrégalas azúcar, menta picada y mantequilla.



Juegos

1.

Adivina adivinador

Tacha todas las letras y los números que se repiten. Con las letras y números que sobran, encuentra la cantidad de agua que se recomienda consumir durante las dos horas anteriores a la práctica de ejercicio o actividad física.



2.

El espejo

Une con una flecha la frase de la derecha que corresponde a la respuesta de la izquierda.



Pista:

Para salir de una hospitalización bien informado.

① Si me hicieron una cirugía debo tener claro...

② Pregunta para hacer sobre la fórmula médica...

③ Al salir de una hospitalización es importante saber...

④ Al regresar del hospital, mi familia debe saber...

⑤ Es muy importante copiar en mi agenda...

a ...cómo debe ser mi alimentación.

b ...qué sucede si hay sangrado.

c ...qué ha pasado con mi salud.

d ...cuándo y dónde es mi cita de control

e ...¿Para qué sirve cada medicamento?