

## Editorial

# Un mes especial para ti mamá, Una fecha clave para conocer consejos saludables

Cuidarte es la mejor manera de decirte gracias por estar pendiente de nosotros.

Mamá, dejar huella es un maravilloso propósito que cumples cuando buscas el bienestar de los que más quieres. EPS SURA te invita a seguir algunas recomendaciones que te ayudarán a orientar y cuidar a tu familia como se lo merece:

### Educación en salud sexual

- Motiva a tus hijos adolescentes para que aprovechen la programación de charlas gratuitas que ofrece tu IPS Básica, sobre protección contra enfermedades de transmisión sexual y métodos de planificación.

### Autoexamen de seno

- Recuérdale a las mujeres de tu hogar la importancia de realizarse cada mes el autoexamen de seno. Una fecha apropiada para hacerlo, es 10 días después de la menstruación.

### Citología

- Invita a las mujeres de tu familia que ya iniciaron su vida sexual o que tienen más de 20 años, para que se practiquen anualmente la citología. Para mayor comodidad pueden solicitarla en la IPS Básica, sin necesidad de pedir cita con el Médico de Familia.



## Mamografía: una cita con tu salud

- Si tienes entre 40 y 50 años y en tu familia hay antecedentes de cáncer de seno (abuela, madre o hermana), recuerda contarle esta información a tu Médico de Familia.
- Si tienes más de 50 años, seguramente, tu médico de familia te autorizará una mamografía anual.



# ¡Los riñones son geniales!

Pon tus manos a ambos lados de la cintura y extiéndelas hasta que te encuentres con las costillas, justo debajo del sitio donde tienes tus dedos, se encuentran los riñones. Ellos cumplen, entre otras funciones:

## Limpieza aproximada de 200 litros de sangre al día

- Después de recorrer el cuerpo para llevar nutrientes y recoger desechos, la sangre llega por medio de las venas y arterias a cada riñón, para recibir una limpieza.
- Cuando está limpia, la sangre inicia de nuevo su ruta para darle vitalidad a los diferentes órganos.
- El líquido restante, que conocemos como orina, sale de cada riñón hacia la vejiga, por medio de una especie de mini mangueras llamadas uréteres.

## Incremento de sangre y control de la presión arterial

- En el proceso de lavado, le inyectan a la sangre varias sustancias para hacerla más abundante y para aumentar o disminuir la presión (fuerza) con la que viaja por el cuerpo.

## Transformación de sustancias

- Controlan la cantidad de calcio y fósforo del cuerpo y transforman otras sustancias en vitaminas.

## PREGUNTAN TUS RIÑONES:

¿Qué regalos nos darás hoy y todos los días?



Entre 6 y 8 vasos de agua



Menos de 5 gramos de sal



30 minutos o más de actividad física  
Menos enlatados



5 porciones de frutas y verduras



Más ambientes libres del humo del cigarrillo y de licor

Recuerda que **sólo debes consumir medicamentos recetados por personal médico. Algunos antibióticos y antiinflamatorios, sin el debido control, pueden afectar los riñones.**

## Derechos y deberes

Por ser cotizante (no pensionado) tienes derecho a recibir el pago de subsidio en dinero\*, en caso de:

- Ser incapacitado por cualquier causa diferente a enfermedad o accidente de trabajo.
- Licencia de maternidad o paternidad

\*Debes cumplir los requisitos de Ley.

## Paso a paso

# Trámites a un clic

Acceder con más facilidad a todos los servicios de **EPS SURA**, ahora es posible a través de nuestra página web: [www.epssura.com](http://www.epssura.com), donde puedes realizar tus trámites desde la comodidad de tu hogar, ahorrando tiempo y desplazamientos.

## Más facilidades para ti

Identifica cómo solicitar tus autorizaciones

### Todas las autorizaciones POS y no POS

- Si el documento que te entrega el médico está en papelería diferente a la de EPS SURA, lo primero que debes hacer es transcribirla en tu IPS Básica y luego, llamar o dirigirte al lugar que esta indique.

### Autorizaciones POS

- Si la solicitud requiere tramitarse en la Oficina Regional de EPS SURA, consulta primero si lo puedes hacer, de forma más cómoda, a través de [www.epssura.com](http://www.epssura.com) en la opción Envío de Solicitud de Autorización.

### Autorizaciones no POS

- Todas las solicitudes de autorización no POS que te entrega el médico, debes llevarlas a la Oficina Regional de EPS SURA.

### Consulta del estado de las autorizaciones

- [www.epssura.com](http://www.epssura.com) te permite, en la opción ¿Cómo va mi solicitud?, saber si las autorizaciones POS y no POS que ya tienes en la Oficina Regional de EPS SURA, están pendientes por evaluación, en proceso o aprobadas.

**Asegúrate y pregúntale a tu médico en la consulta**

- ✓ ¿El procedimiento o medicamento que me está enviando es POS o no POS?
- ✓ ¿A dónde debo dirigirme para solicitar esta autorización?
- ✓ ¿Qué documentos debo llevar para tramitarla?
- ✓ ¿En el momento en que me la acepten, debo realizar algún pago?
- ✓ ¿Si la autorización se vence sin que me presten el servicio o entreguen el medicamento, qué debo hacer?



**Ahora solicita tus licencias de paternidad por [www.epssura.com](http://www.epssura.com)**

1.

Escoge la opción Solicitud Transcripción de Incapacidades

2.

Digita los datos que te pide el sistema y adjunta los documentos que te solicite, entre ellos el Registro Civil de Nacimiento del bebé.

3.

EPS SURA te enviará el documento a tu correo electrónico.

## Unión

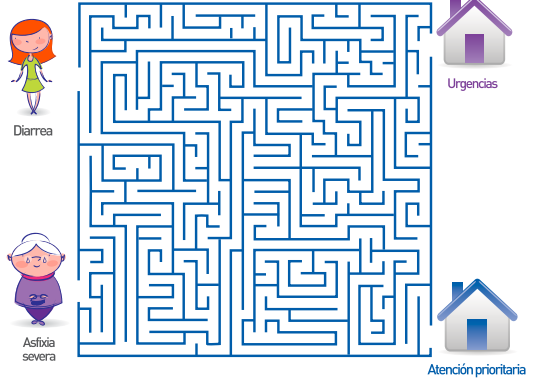
Une con una línea el síntoma con su lugar de atención:

- Embarazo con contracciones
- Diarreas
- Dolor de oído
- Sangrado abundante
- Caídas o fracturas
- Gripas
- Fiebre mayor a 40 grados
- Conjuntivitis
- Cólico menstrual
- Migraña o dolor de cabeza
- Dolor de cabeza intenso con náuseas y vómito
- Pérdida de la conciencia
- Dolor y ardor para orinar



## Laberinto

Según sus síntomas ayúdale a decidir dónde tienen que ir: **Urgencias** o **Atención Prioritaria**.



## Sopa de letras

A C T U B D F Y C E S W D F A R F G X A Y G H Z B A H I B D I J  
 S J E M B A R A Z O S Y C O N T R A C C I O N E S K Ñ C D O L T  
 A M K L M N D K G F Ñ G B A H O N I Q J P K R L S R Q M O S R R  
 N Ñ C A I D A S F R A C T U R A S P O Y P C Q E O R T S L T U A  
 G U S V W O V T E J X W U Y Z A V X S B C Y N D W F D Z O A X U  
 R A B D O L O R D E G A R G A N T A E I C O I F C I G D R H E M  
 A S Y I F O K Z J K G S A I L M E N H B I A I O D E C N D J D A  
 D F E Ñ O R P F J Q A R G A S R T U H C Y V W I L B P X E Y J S  
 O I K A K D B L C P D L R M R E H M A R N F N G I R E Ñ E V O M  
 A X P O H E I P I Q J E Q A K R L L O R S Ñ S T C E R U S O V E  
 B I W M T O N R X U V V I Y Q Ñ I L W Z G X A O O A D B P M C N  
 U A P D Q I G F R E S D T G U T O H V A J W X I M L I J A I K O  
 N L A T B D C T S D D G R F U D G H I J G P K X E T D L L T X R  
 D E M L N O Ñ A K M R O G M I G I A Ñ A P N Q R N A A S D O Ñ E  
 A V O T U P I V W Q X Y L R F Z S A L T B M V C S D D V A S W S  
 N E U S E X F G L H S I D O L O R D G C U E H O T J E K L F M N  
 T X Ñ Y I O Z U P A Q A B B R C D C E F G D Z A R E L H F R J G  
 E K L F I E B R E M E N O R M E N P Ñ Q O W P Q U R A Ñ O E O H  
 H S T V I U V V J W X K Y E Z N A L B C M D E A N C O S F C Ñ I  
 J A K M L W M H N I Q D O L O R D G C A B E Z A L Z O K W X D  
 O B A C D E B F G A I C H L X K D M L N I G W J Y A N F Z E B G  
 C H E R I D A S M E N O R E S D E F G P A I A B C Z C D Ñ N A F  
 T R A U M A S S E V E R O S G H G F M A E J I E K M I J N T D K  
 C C O N J U N T I V I T I S Ñ B O P Q A R S T U V Z E W X E Y Y  
 L X Z W A M B C V P N D E U F G Ñ T H I S J H O R K N Q L S P P  
 O M N Ñ D O L O R D E C A B E Z A I N T E N S O N A C I M K L M  
 Q F N O R P S G Q R S W H A T B C I D U E J F V G N K I J N W L X  
 C A M B I O P S R E P E N T I N O S D E C A P A C I D A D E S Ñ O  
 N A C I D O S O B R O T E S E P Q Y D R S T C Z U V B W A X A B

## Completa la frase

### Urgencias

- Embarazo con contracciones, o ruptura de la fuente.
- \_\_\_\_\_ mayor de 40 grados.
- \_\_\_\_\_ acompañado de náuseas, vómito, visión borrosa o parálisis.
- \_\_\_\_\_ o desmayo.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ mentales o fuerzas musculares.

### Atención prioritaria

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ a 39 grados.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ en la piel.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ sin sangre.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ ardor.
- \_\_\_\_\_

