

 Editorial

## ¡Qué alivio! Renovar las fórmulas médicas por internet

Si tu Médico de Familia te receta **medicamentos para reclamar periódicamente**, ten presente que ya no tienes que ir a tu IPS para renovar la fórmula, ahora lo puedes hacer por internet:



- 1. Ingresa a [www.epssura.com](http://www.epssura.com)** y dale clic al botón **Renovación de Fórmulas de Medicamentos**.
- 2. Escribe los datos que te pide el sistema.** Al escribir tu fecha de nacimiento recuerda que debes hacerlo en el orden: día/mes/año.
- 3. Ingresa tu código de tratamiento médico.** Este número lo encuentras en una franja gris que aparece en la parte baja de la fórmula que te entregaron en la IPS.
- 4. Imprime la fórmula.** El sistema te entregará 2 copias, una para reclamar los medicamentos en la farmacia autorizada y la otra para que sigas el tratamiento “al pie de la letra”.



### ¿Qué hago si se me pierde el código del tratamiento médico?

Comunícate con la línea de atención al cliente de tu ciudad o a la nacional 01 8000 519 519.

Recuerda renovar la fórmula en las fechas correspondientes para que completes de manera efectiva tu tratamiento.

Si se te pasa la fecha de renovación, comunícate con la línea de atención al cliente en la opción 3, para que te indiquen el procedimiento a seguir.



**Escanea este código en tu celular y observa el paso a paso en video. También lo puedes encontrar en [www.epssura.com](http://www.epssura.com)**

✍️ Todo lo que hay que saber sobre...

## Bienvenida la segunda mitad del año ¡Sigue construyendo y disfrutando todos tus propósitos de 2013!

EPS SURA te invita a ponerle el corazón a esos propósitos que te hacen sentir vivo en el día a día. Ten presente los siguientes tips para que avances mucho más hacia tus metas:

- ✓ **Encuentra personas que tengan el mismo propósito**, en grupo se disfruta más, por ejemplo, salir a realizar tus **30 minutos de trote diario** con tu pareja o compañeros de estudio o de trabajo.
- ✓ **Involucra a tu familia**, su participación es fundamental para cumplir objetivos como llevar una **alimentación rica en frutas y verduras**. Asegúrate de que varios miembros del hogar hagan parte de la elección de los productos del mercado.
- ✓ **Asume pequeñas metas, bajo el lema "solo por hoy"**. En un abrir y cerrar de ojos te darás cuenta de que al sumar los resultados de cada día, habrás alcanzado metas como: realizar actividad física o **dejar de fumar**.
- ✓ **Inscríbete en grupos de apoyo**. Sabías que [www.cuidatequeyotecuidare.com](http://www.cuidatequeyotecuidare.com) ya tiene más de 44.000 seguidores por 51 propósitos diferentes. **¡Te esperamos a ti también!**



Una fecha clave para recordar las promesas realizadas a principio de año.

### Cuatro pasos fundamentales para el lavado de manos con agua y jabón



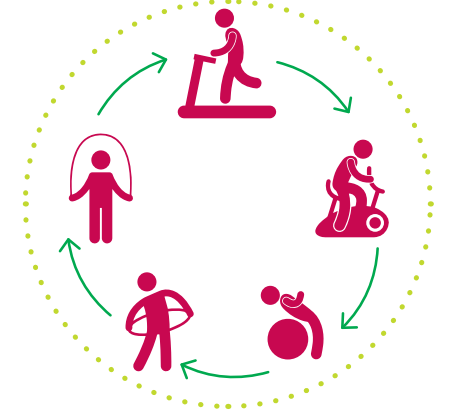
### 📅 Paso a paso

## ¿Estás listo? ¿Tu familia está lista? EL "IRONMAN", el superhéroe del hogar

**El reto:** encontrar el familiar que más ganas tenga de practicar actividad física, de sentirse lleno de energía y de vivir saludablemente.

**¿Cuándo?:** tu familia lo decide, puede ser el día del amor y la amistad, durante la semana de receso escolar, para celebrar la fiesta de los "brujitos", en un cumpleaños o en la época de Navidad.

**¿Qué hay que hacer?:** mínimo durante **21 días seguidos** deben ponerle todas las ganas a una buena preparación. Si son más días mucho mejor y si lo toman como un hábito de vida, ¡Excelente!



- 1. Zona de alimentación:** lleva un control para otorgarle **1 punto** a cada miembro del hogar que consuma entre 6 y 8 vasos de agua al día, **otro punto** por cada plato de comida que tenga una mitad compuesta por frutas y verduras y **2 puntos extras** para quien consuma menos alimentos altos en grasa durante el día.
- 2. Zona de actividad física:** anótele **5 puntos** al primero que esté listo para realizar la actividad física diaria y otros **5 puntos** a quien más minutos realice en la semana. Pueden variar las actividades, por ejemplo, trote, caminata, baile, gimnasia o yoga.
- 3. Zona de elección:** programa un encuentro familiar al aire libre en el que puedas organizar mínimo tres competencias distintas como atletismo, ciclismo, natación, encostalados, lazo, entre otras. A los ganadores de cada prueba entrégales **3 puntos**.

### ¿Quién será el ganador?

El "IRONMAN", el superhéroe del hogar será quien más puntos acumule. ¿Sabías que este título en el mundo deportivo se lo entregan al ganador de competencias que supera recorridos de 200 kilómetros en pruebas que incluyen atletismo, natación y ciclismo?



## Derechos y deberes

Cuidar tu salud es un deber con...

- Tus sueños
- Los planes familiares
- Esos logros que ya disfrutas hoy
- Todos los afiliados al sistema de salud del país

