

Editorial

Un tratamiento 100 % efectivo

“Pastillitas” para la sana convivencia

Una de las enseñanzas más valiosas que recibimos en el hogar es saber establecer relaciones cordiales con los demás; como dirían las abuelas, “**ponernos en los zapatos del otro trae más ventajas que reñir con el otro**”.

Una parte fundamental de nuestro bienestar radica en la forma como nos relacionamos con el mundo. Recuérdales a tus familiares y amigos que las únicas “**pastillas**” que se pueden tomar sin fórmula médica y en altas cantidades son:

- **Saludar y agradecer, mirando a los ojos**
Gestos que además de reflejar la buena cortesía sirven para equilibrar estados de ánimo, limar asperezas, facilitar conversaciones... Por ejemplo, al hablarle con buen tono a los auxiliares de servicio en los puntos de atención de las IPS y oficinas regionales, seguro, **recibirás respuestas con muchos valores agregados**.
- **Escuchar, escuchar y preguntar**
Esta es la clave que abre la puerta de las relaciones cordiales y duraderas. Te invitamos a estar muy atento a las instrucciones que te entregue tanto el personal médico como administrativo



ya a preguntar lo que no entiendas; asegúrate de **que hayas entendido y de que te hayamos entendido**.

- **Hablar con la verdad**
Allí radica el éxito de la confianza y de los buenos resultados que se puedan obtener. Por ejemplo, es muy distinta la evolución de un tratamiento de salud cuando le hablas con absoluta sinceridad a tu Médico de Familia, que cuando le dices mentiras o verdades a medias.
- **Respirar y analizar**
Cuántas veces armamos una tormenta con un vaso de agua, solo por el hecho de dejarnos llevar por las emociones. Te imaginas cuántos trámites o tratamientos se podrían agilizar a diario en el sector de la salud, si evitáramos gastar tiempo valioso en discusiones que no conducen a ningún lado.



EPS SURA te invita además a incluir las Gafas con visor de rayos emocionales en todas las relaciones que sostengas en tu casa, en el trabajo, en el estudio, en la IPS, en el Centro Médico...



8 veces debemos llevar a nuestros hijos a vacunación

¿Cuántas veces has llevado a los tuyos?

Aprovecha tu visita a la IPS, recuerda que en EPS SURA todos los días son días de vacunación.

Cualquier día es perfecto para sudar la camiseta

¿Listos para subir y bajar cuestras o montañas?

¡Felicitaciones, estás a punto de superar tu primera meta de hacer 30 minutos de actividad física!, súmalo a tus días de trote o caminata el paso por sitios inclinados que te exijan un poco más de esfuerzo y te proporcionen más satisfacciones.

1

Arriba esas piernas y fuerza en el abdomen...

Un mes antes de empezar a subir y bajar cuestras, incluye en tu rutina diaria, ejercicios de abdominales y cuclillas para fortalecer los músculos que más te ayudarán en el control del cuerpo.



2

Con todas las ganas en las subidas

- La regla es ni tan rápido que debas hacer paradas, ni tan lento que te prive del beneficio del esfuerzo.
- Mantén la cabeza y el pecho altos, evita encogerte. Una buena postura optimiza el rendimiento.
- Lleva las manos abiertas, en lugar de cerrar los puños, para ayudar a tener el cuerpo relajado.

3

Como el ciempiés en las bajadas

- Ten cuidado con el error de dar grandes zancadas al bajar. Tus huesos soportarán grandes impactos y las lesiones pronto se verán llegar.
- Realiza un braceo corto para que el movimiento de tus piernas sea igual. Los pies deben aterrizar suavemente justo debajo de tu cuerpo.
- Practica primero en descensos poco prolongados hasta que le cojas el ritmo.

Sácale el provecho a los programas que te ofrece EPS SURA

Si sufres de presión arterial, diabetes, colesterol, dislipidemias, enfermedades coronarias, obesidad mórbida, sigue la ruta hacia al Programa de riesgo cardiovascular que te indique tu Médico de Familia:

Allí:

- Aprenderás a seducir tu paladar con sabores saludables.
- Encantarás a tu corazón con nuevos estilos de vida.
- Disfrutarás con el cumplimiento de metas.

Dile Sí al Cuidado de tu corazón!

QR



Autoexamen de seno

Una rutina de vida

Palpar y tocar una anomalía hace la diferencia cuando de detectar el cáncer de seno se trata. El autoexamen sigue siendo el método más efectivo y con cero costo para detectar a tiempo señales de alarma.

Recuerda

- 1.** **La fecha mensual de tu autoexamen:** 10 días después de haber finalizado tu menstruación. Si tu período es irregular o hay ausencia de este, escoge una fecha fija mensual.
- 2.** **Las señales que pueden estar indicando anomalías:** hendiduras, bultos internos, cambio de color y textura de la piel, hundimiento del pezón, incremento de las venas, abultamientos en las axilas, cambio de tamaño en uno de los pechos y secreción oscura o con sangre en el pezón. Si detectas alguna de estas señales acude a tu Médico de Familia.
- 3.** **Si tienes prótesis mamarias:** aprovecha tu consulta con el Médico de Familia o el cirujano para que te enseñe a diferenciar entre el tejido mamario y el borde del implante, a fin de realizarte un correcto autoexamen.
- 4.** **Mamografía:** si tienes entre 40 y 50 años y posees antecedentes familiares de cáncer de mama, es probable que tu Médico de Familia, según tu historial de salud, te envíe una mamografía cada 2 años. Recuerda, a partir de los 50 años, todas las mujeres deben asistir a una mamografía anual.



Escanea con tu celular este código y conoce la técnica adecuada para realizarte el auto examen. También puedes encontrarlo en

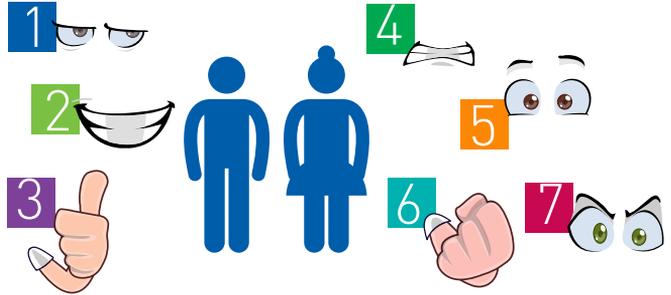
www.cuidatequeyotecuidare.com

Derechos y deberes

Respeto y dignidad en el trato son comportamientos básicos que debes tener con el personal que te atiende, así como cumplir con las normas, reglamentos e instrucciones de los profesionales y las instituciones prestadoras de salud.

Ponte las gafas de con visor de rayos emocionales

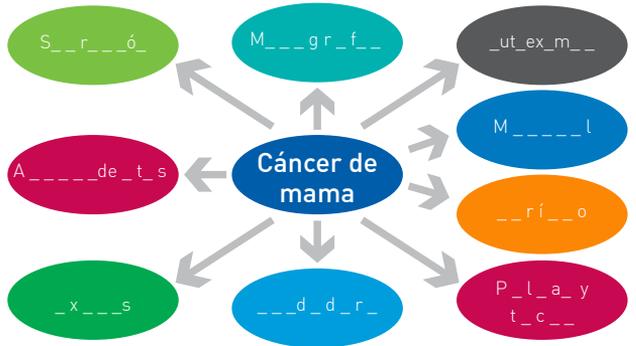
Marca con una X los gestos que harán que tu vida y la de los tuyos sean más cordiales.



Pista: además de reflejar la buena cortesía sirven para equilibrar estados de ánimo.

1 vez al mes por muchos días de tranquilidad

Completa las palabras de cada uno de los óvalos:



Pista: términos que debes identificar y que están relacionados con el cáncer de mama.

Pasión, vitalidad y diversión...



Pista: al incluirlos en tu rutina diaria, llenaras tu vida de vitalidad. ¡Antoja a tu familia, ya!

SOLUCIONES
 Juego No 1: 2,3,5 Juego No 2: secreción, mamografía, autoexamen, antecedentes, señales, mensual, axilas, párpalo y tocar, hendidura. Juego No 3: 1-C, 2-A, 3-D, 4-B.