



Editorial



Más canales de atención Nuevos servicios para niños menores de 5 años

“¿Nos vamos para urgencias?”, “¿Mejor para atención prioritaria?”, “¿Esperamos cita con el Médico de Familia?”. **Nuestras nuevas herramientas te ayudan a solucionar estas dudas.**

Fiebre, tos, diarrea, dolor de oído o de garganta son síntomas que causan incertidumbre en los padres de familia. Si tus hijos menores de 5 años presentan estos malestares, **ten presentes las siguientes rutas:**

1. Llama a línea de orientación en Salud

En Barranquilla y Cali, **01 8000 517 518**
En Medellín **444 75 18**

2. Video chat en www.epssura.com

En Barranquilla, Cali y Medellín.

En ambas opciones, dependiendo de los síntomas que presente tu hijo, **te orientaremos para que:**

- Le ofrezcas **cuidados caseros**, evitándote ir innecesariamente a un centro de salud.
- Si requiere **cita programada**, te la tramitaremos internamente.
- Si es **atención prioritaria**, te direcionaremos a tu IPS.
- Si es una **urgencia**, te indicaremos cuál es el centro médico que presenta menor congestión.

La herramienta del video chat, además, tiene una completa descripción de estas enfermedades, sus síntomas, señales de alarma y cuidados en casa. Próximamente, llevaremos estos servicios a otras ciudades.

Ambos servicios estarán habilitados:

- Lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m.
- Sábados de 7 a.m. a 1 p.m.

Seduce a tu corazón

Septiembre: mes de los corazones saludables

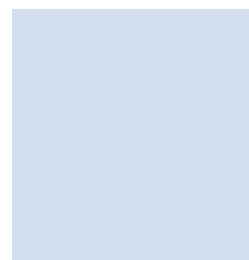
1. Enfría en la nevera los caldos de carnes y aves, así la grasa se solidificará y podrás retirarla con facilidad.
2. Utiliza el ajo y a cebolla para aliñar y reducir el consumo de sal.



Encuentra más ideas en www.cuidatequeyotecuidare.com

El juego de la vida


Súmame ya al equipo de los “**Duros del Corazón**”



Tip saludable

¿Cuántos pasos vas a caminar hoy?

- 4.000** el mínimo saludable.
- 7.500** el término medio.
- 10.000** para bajar de peso.

 **Todo lo que hay que saber sobre...**

¿Tienes hijos entre 18 y 25 años?

Garantiza su cobertura como beneficiarios en salud

De acuerdo con las últimas disposiciones de Ley, las EPS debemos validar la condición de estudiantes que presenten los hijos afiliados, bajo la figura de beneficiarios en salud.

Si tus hijos, **entre 18 y 25 años:**

- **Solo se dedican a estudiar.** Ingresa a www.epssura.com, ubica la pestaña Trámites a un Clic y selecciona la opción Envío de declaración de hijos entre 18 y 25 años. El sistema te indicará el paso a paso.
- **No están estudiando o tienen una discapacidad permanente,** comunícate con la línea de atención de tu ciudad o la nacional 01 8000 519 519 y con gusto te orientaremos sobre qué hacer para mantener su afiliación.
- **Recientemente sacaron la cédula o contraseña** y aún no han presentado la copia, anéxanos una fotocopia ampliada y legible al correo bdintegrada@epssura.com.co



Más olfato, más escucha y menos cantaleta

Si eres fumador, recuerda que este acto no te hace ni buena, ni mala persona. Se trata de una adicción y posiblemente estés ocultando algunas necesidades en ella. Pregúntate:

- ¿Qué me hace antojar de un cigarrillo?
- ¿Qué sentimientos me genera fumar?
- ¿Hay comportamientos de otras personas que me impulsen al cigarrillo?
- ¿Cuáles son las horas del día en las que más ansiedad presento?
- ¿Qué siento por el cigarrillo, lo amo, lo odio, es parte de mi familia?

Las respuestas te darán muchas pistas sobre los caminos a seguir, quizás controlar más las emociones, ser más eficiente en el trabajo, fortalecer el círculo de amigos...

Derechos y deberes



Deber: cuidar y hacer uso racional de los recursos, las instalaciones, la dotación y los servicios de tu EPS e IPS; por ejemplo, **asistir con 15 minutos de anticipación a las citas.**



Tip saludable

Futura mamá

Asistir a tus controles prenatales, también es garantizar que tengas tus vacunas al día, por ejemplo, protegiéndote a ti y a tu bebé contra la infección del tétanos, durante el embarazo.

 **Paso a paso**

Ponle el PECHO a la vida

Un par de minutos al mes hacen la diferencia



1. Colócate frente a un espejo, observa y revisa ambos senos en busca de hoyuelos, desviaciones del pezón, descamación de la piel o hinchazón, especialmente en la areola.
2. Ubica las manos detrás de la cabeza y manteniéndolas fijas, presiona los codos hacia adelante, observando si hay hundimientos en la piel, el pezón o abultamientos.
3. Levanta el brazo izquierdo por detrás de la cabeza con el codo en alto y con la mano derecha, examina el seno izquierdo, evalúa la mama con movimientos circulares desde el pezón hacia fuera. Repite el mismo procedimiento para el otro seno.
4. Recuerda que la palpación y observación deben incluir las axilas.



Las 24 horas, sin hacer filas, ni gastar pasajes

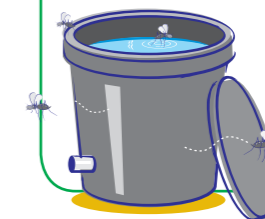
Renueva tus fórmulas médicas por internet

Si tu Médico te envía una fórmula que debes renovar periódicamente:

- ▶ 1. Ubica la pestaña **Trámites a un Clic** en www.epssura.com
- ▶ 2. Selecciona la opción **Renovación de Fórmulas de Medicamentos**.
- ▶ 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".

Ciérrale el camino al mosquito que transmite el dengue

- Mantén boca abajo los recipientes en los que se pueda estancar agua (Tanto sucia como limpia).
- Emplea toda el agua de las piletas, tanques o lavaderos. Vacíalos al terminar de utilizarlos.
- Limpia frecuentemente las canaletas de los techos.
- Cámbiales periódicamente el agua a los floreros y bota el agua que escurren las matas.
- Si vas a tener agua almacenada, debe estar muy bien tapada.



Si detectas una proliferación extraña de mosquitos en tu sector, infórmale a la Dirección de Salud de tu localidad.

Hamburguesas de lentejas



Incluye nuevos sabores a tus comidas

1. Remoja durante varias horas las lentejas. Luego las cocinas.
2. Las escurres bien y las licúas o bates (Tipo puré).
3. Agregas cebolla picada, ajo, pimienta, orégano, cilantro, harina, un huevo, una pizca de sal y revuelves para formar una masa consistente.
4. Armas las hamburguesas y las pones sobre una plancha a fuego lento con una mínima capa de aceite.

Sírvelas con rodajas grandes de tomates, lechuga y salsa natural (Prepárala tú mismo, espesando un licuado de tomates con media cucharadita de aceite de oliva).

