



# Salud al día



## Pasa la voz Estamos en modo rosa

La reducción de probabilidades de aparición y el aumento en la detección temprana del cáncer de seno es **un asunto de todos**.

No importa si eres hombre o mujer, chico o grande, ponle el pecho a esta campaña y recuérdale a tus familiares, amigas y conocidas:

### Para aumentar la prevención

Aunque nada garantiza disminuir a cero el riesgo de desarrollar cáncer de seno, sí hay hábitos saludables que pueden hacer la diferencia:

- Peso saludable
- Actividad física frecuente
- Alimentación baja en grasas y rica frutas y verduras
- Vida libre del humo del cigarrillo y del abuso del licor

### Para favorecer la detección temprana

- Autoexamen mensual a partir de los 20 años
- Visita anual al Médico de Familia
- Informarle al Médico de Familia si hay antecedentes familiares de cáncer de seno
- Mamografía cada dos años, a partir de los 50 años para mujeres sin riesgo



*Leonisa*® | EPS | **sura**

## Enamora a tus pulmones

19 de noviembre, Día Internacional del Aire Puro

Celébralo todo el año:

- Alejándote del humo del cigarrillo.
- Incrementando tu actividad física.
- Realizando más paseos y caminatas ecológicas.



Encuentra más ideas en [www.cuidatequetecuidare.com](http://www.cuidatequetecuidare.com)

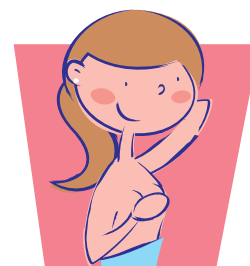



## Tip saludable

En el día de los disfraces...

**... y cada vez que tus niños estén en eventos masivos,** asegúrate de que lleven en su ropa una nota con tu dirección, teléfonos y correo electrónico. Enséñales la dirección y el teléfono de la casa, y en caso de que se pierdan, define siempre un punto de encuentro o enséñales a identificar a las autoridades u organizadores de los eventos.

¡La clave está en el autoexamen de seno!




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

## 6 momentos para 6 grupos de alimentos

Asegúrate de que tu bebé saboree cada etapa sin afanes.

 <p><b>1. Lactancia materna:</b> exclusiva hasta los 6 meses y con otros alimentos, en lo posible hasta los 2 años.</p>	<p><b>2. Cereales:</b> después de los 6 meses, tu bebé necesita adaptarse paso a paso a nuevos alimentos, comienza con cereales en papilla.</p> 
 <p><b>3. Frutas:</b> introdúcelas entre los 7 y 12 meses. Comienza por las más dulces en papilla o jugos y sin azúcar (cuidado con las semillas).</p>	<p><b>4. Verduras:</b> desde el mes 7 dale a probar sopas simples (mezcla de 2 verduras, sin sal, aceite o aliños).</p> 
 <p><b>5. Carnes:</b> entre los meses 7 y 8, comienza con carne de pollo, después res y más tarde cerdo.</p>	<p><b>6. Pescado:</b> después del primer año, para reducir las probabilidades de reacciones alérgicas.</p> 

En el Programa de **Crecimiento y Desarrollo de EPS SURA** obtendrás recomendaciones específicas para tu bebé.

 **Tip saludable**

**Mamá, papá:** La comida no es un premio, ni un castigo. Se trata del ingrediente que le aporta vitalidad a tus niños. **Con tus buenas decisiones sácate un 10 en alimentación.**

**Si tienes hijos entre 18 y 25 años:**

- **Solo se dedican a estudiar:** ingresa a [www.epssura.com](http://www.epssura.com), ubica la pestaña Trámites a un Clic, selecciona la opción envío y declaración hijos entre 18 y 25 años y sigue las instrucciones.
- **No estudian y tienen discapacidad permanente:** llámanos al 01 8000 519 519 para orientarte sobre cómo mantener la afiliación.
- **Recientemente sacaron la cédula o contraseña:** envíanos una copia ampliada y legible a [bdintegrada@epssura.com.co](mailto:bdintegrada@epssura.com.co)

**Garantiza su cobertura como beneficiarios en salud**

## Derechos y deberes



**Derecho:** recibir un trato digno en el acceso a los servicios de salud, que respete tus creencias y costumbres, tu intimidad, tus deseos y opiniones personales.

 **Paso a paso**

## ABC de la sonrisa de tus niños

Conocer cómo están los dientes de tus hijos es tan importante como promover el cepillado y el uso de la seda 3 veces al día, prevenir el consumo excesivo de dulces y llevarlos a la cita con el odontólogo.

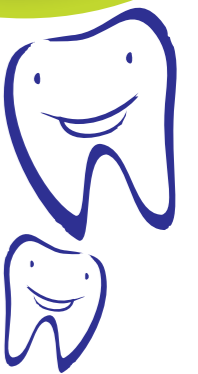


- A ▶ Chequea los dientes:** deben ser blancos con cierto efecto brillante. Si son opacos o tienen manchas, algo no está bien.
- B ▶ Observa las encías:** deben ser rosa pálido. Hay que ponerles cuidado si son rojo intenso, sangran con facilidad o supuran materia.
- C ▶ Fíjate en la mordida:** al cerrar los dientes todos los superiores deben quedar sobre los inferiores. Con el paso de los años, pueden aparecer unos

pequeños espacios. El odontólogo te enseñará a saber cuándo son normales.

- D ▶ Atento a la hora de comer:** que sea capaz de desgarrar carne, masticar productos de panadería y triturar alimentos como el coco.

- E ▶ Revisa el aliento:** si persiste el mal aliento después del cepillado, puede ser una señal de problemas digestivos o enfermedades bucales.



## APRENDE HOY CÓMO LAVARTE LAS MANOS

-  **Lávate las palmas**
-  **Limpia el otro lado**
-  **Lava entre los dedos**
-  **Frota tus dedos doblados**
-  **Limpia las puntas de los dedos**
-  **Lava el dedo pulgar**

## Programa tus citas odontológicas por internet

Solo tienes que ingresar a [www.epssura.com](http://www.epssura.com), ubicar la pestaña Trámites a un Clic y seleccionar la opción Solicitud y Cancelación de Citas Médicas.

El sistema también te permite asignarte citas de medicina general con el Médico de Familia y de Optometría.

Recuerda hacer clic en la opción que te permite autorizar el envío de un recordatorio de tu cita al celular o al correo electrónico. Así evitarás que se te olvide tu cita.



 **Tip saludable**

- La visita al odontólogo:**
- Los niños cada 6 meses.
  - Los adultos cada año.



## Helados caseros de fruta

Cambia las paletas, cremas y similares que tienes en el congelador por tus propios helados:

- De solo pulpa o mezclados con trozos de fruta.
- De un sabor y color o preparados en capas.
- Endulzados con azúcar o miel.
- Si los haces con trozos de fruta, agrégalas unas gotas de limón para evitar que se pongan negras.



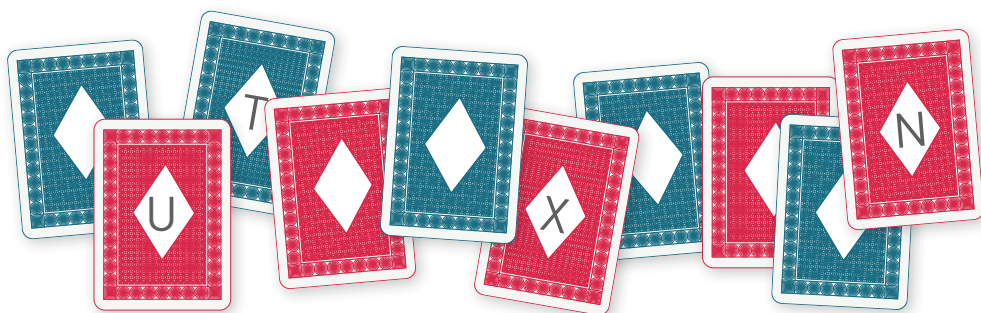
**Sorprende a tu familia con preparaciones deliciosas, saludables y económicas.**

## Pasatiempos

### Cartas ocultas

Completa las letras que faltan en este juego de cartas por la vida

**Pista:** te ayuda a detectar a tiempo el cáncer de seno



### Pesca saludable

A pescar las letras que faltan para completar la frase

Al \_jat\_ del h\_ \_ \_ del c\_ga\_r\_ \_ \_o.



**Pista:** con esta acción enamora a tus pulmones

### Tiro al blanco

Completa la frase y dale al blanco perfecto en la alimentación de tu bebé

- **Lactancia materna:** exclusiva hasta \_\_\_\_\_
- **Frutas:** introdúcelas entre \_\_\_\_\_
- **Verduras:** desde el mes \_\_\_\_\_



**Pista:** los datos en meses te facilitan su buena alimentación.

Juego No 1: autoexamen. Juego No 2: alejate del humo del cigarrillo. Juego No 3: lactancia materna: exclusiva hasta los 6 meses. Cereales: después de los 6 meses. Frutas: introdúcelas entre los 7 y 12 meses. Verduras: desde el mes 7

SOLUCIONES