



Editorial

## Tómalos del árbol... Regálale más sentido a tu vida diaria

No requieren envolverse en papel regalo, por el contrario hay que dejarlos a la vista de todos.

Deja que el **respeto** sea la luz que guíe el camino hacia el nuevo año

- Absteniéndote de quemar pólvora, por respeto al futuro de tus hijos.
- Controlando el consumo de licor, siendo respetuoso desde el ejemplo.
- Comprendiendo las diferencias en los gustos familiares.

Que tu mejor regalo para llegar al nuevo año sea la **prudencia**

- Antes de hablar, piensa si tus comentarios le harán bien o daño a los demás.
- Sentir rabia, miedo, melancolía, alegría, ansiedad... son emociones naturales, desde luego controlándolos para no afectarte ni a ti, ni a los demás.

Saborea cada segundo de tu vida desde la **honestidad**

- Conduciendo siempre dentro de los límites de velocidad, haya o no haya cámaras o guardas de tránsito.
- Dejando el carro en casa, tomando transporte público o entregando las llaves, si vas a tomar.
- Utilizando los puentes peatonales, las cebras y los semáforos por más prisa que lleves.



## Cuida tus sueños, protege tu futuro

1 de diciembre, Día  
Internacional de la Lucha  
Contra el SIDA

Celébralo cada día, usando la  
Doble Protección:

- Un método anticonceptivo para prevenir embarazos no deseados.
- El condón para prevenir infecciones de transmisión sexual.

Celebramos tus  
propósitos de Navidad





# El licor: de boca para adentro, de reacciones para afuera

Ciclo de las bebidas alcohólicas en tu cuerpo.

## De boca para adentro

1. El licor llega a la sangre por medio del estómago y del intestino delgado.
2. El hígado empieza a procesar el licor en pequeñas cantidades. El licor puede causarle a este órgano cicatrices y disminuir la capacidad de tratar las grasas.
3. El resto de la sangre, intoxicada, sigue circulando por todos los órganos incluido el cerebro, hasta que el hígado termine su proceso. **(Embriaguez, borrachera).**
4. Los riñones se descontrolan y toman más agua de todo el cuerpo para aumentar la orina. **(Debilidad).**
5. Solo entre el 2% y el 8% se elimina por medio de la orina y sudoración.
6. El 98% se transforma en múltiples sustancias dentro del cuerpo. **(Guayabo, resaca).**

» ¿Cuánto valoras tu hígado, tus riñones, tu cerebro...?

## De reacciones para afuera

- **De 1 a 3 cervezas:** altera el pensamiento, el juicio, la coordinación y concentración.
- **De 3 a 5 cervezas:** altera los reflejos, el razonamiento, la visión y la precisión para medir distancias.
- **De 5 a 8 cervezas:** pérdida de la capacidad de reacción, de equilibrio y de coordinar el habla.
- **9 o más cervezas:** pérdida de la conciencia y de la memoria.

» ¿Cuánto valoras tu vida, las relaciones con los demás, los sentimientos de tu familia...?

## Ojo con el licor adulterado

- La leyenda y logotipos impresos en la tapa, etiqueta y sellos deben ser nítidos y resistentes al roce con los dedos o al rayado de la uña.
- La tapa no debe estar abollada, raspada, ni golpeada.
- Poniendo el licor a contraluz, su color debe ser uniforme y sin partículas.
- Desconfía de los precios demasiado bajos.



## Derechos y deberes



**Deber:** procurar el cuidado integral de tu salud, de tu familia y de tu comunidad. **¿Cómo lo harás en este fin y principio de año?**



## Tip saludable

**Si en tu hogar hay embarazadas, prepáralas cocteles libres de alcohol**

- Les aportarás a su nutrición.
- Las alejarás del síndrome de alcoholismo fetal.

Si sufren de diabetes gestacional, el Médico de Familia les dirá cuáles son las frutas que pueden consumir.

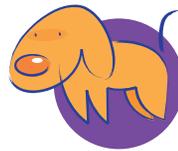


# Escríbele al niño Dios y pídeles a tus papás que en tu hogar...



... y que tu corazón solo lata de felicidad.

Pídeles a tus papás que en esta **Navidad y año nuevo**, no haya ningún quemado por pólvora en tu hogar.



Ahh... sabías que las mascotas se asustan mucho con el sonido de la pólvora. Por tus mascotas, también diles a tus papás que en tu casa, **CERO PÓLVORA**.

## www.epssura.com te regala comodidad y tranquilidad

**Trámites a un Clic**

1. Más de 20 trámites y consultas que puedes hacer desde nuestra página web sin tener que ir a las oficinas regionales o IPS.

2. Si tienes niños menores de 5 años y presentan síntomas como fiebre, diarrea y vómito, tos y dolor de oído o de garganta.

**Guía de Orientación en Salud para el cuidado de menores de 5 años.**

Videollamada

Ingresar a la opción videollamada de nuestra página web o llámanos a la línea **444 75 18 (Medellín) 018000 517 518 (resto del país)** para orientarte.

Dependiendo de la intensidad de los síntomas, te podríamos evitar la visita por Atención Prioritaria o Urgencias.

### En ciclovías, canchas, parques, piscinas, ríos, playas...

Usa siempre el protector solar:

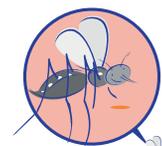
- Asegúrate de que tenga factor de protección solar, FPS, superior a 30.
- Aplícalo generosamente sobre la piel, 30 minutos antes de salir al sol.
- Vuelve a aplicarlo después de 2 horas o al salir del agua.

Atentos con el sol

- Antes de las 10 a.m. y después de las 4 p.m. son las horas ideales para tomar el sol.
- Los sombreros de ala ancha, las gorras y la ropa holgada y de colores claros son tus aliados.



### Tip saludable



**Aleja el mosquito del dengue y del chikungunya**

1. Buenas prácticas de aseo.
2. Tapando muy bien los depósitos de agua.
3. Usando toldillos o fumigando, si es necesario.



## Pasión de frutas

Un delicioso coctel sin licor para antojar el paladar de familia

1. Licúa durante 3 segundos un mango maduro en trozos.
2. Agrega en una jarra:
  - El mango macerado.
  - Jugo de 2 naranjas.
  - Jugo de 1 limón.
  - Jugo de maracuyá (150 ml).
3. Sírvelo bien frío.

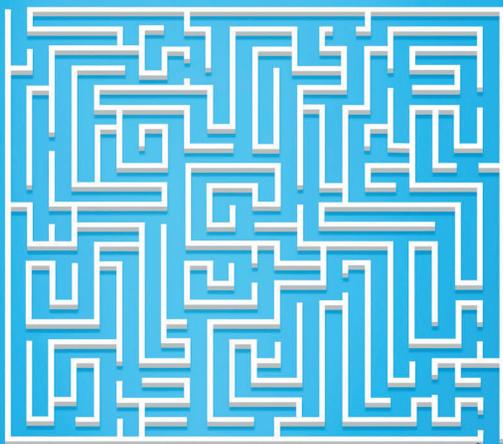


## La ruta del cuidado

A Daniela le duele el estómago y no puede levantarse de su cama, pero gracias al servicio de **atención domiciliar** del **PLAN COMPLEMENTARIO EPS SURA**, podrá recibir el cuidado que necesita sin tener que desplazarse.



Ayuda al tigre de SURA a llegar hasta la casa de Daniela marcando la ruta a través del laberinto.



Recuerda que con el **PLAN COMPLEMENTARIO EPS SURA** tienes el poder de cuidarlos más, sumándole a tu POS y al de tu familia más beneficios en **cobertura, atención y cuidado**.



## Sopa de letras

Camilo quiere sumarle a su cuidado más **beneficios**. Ayúdale a encontrar algunos de los beneficios del **PLAN COMPLEMENTARIO EPS SURA** que están sumergidos en esta sopa de letras.

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

Tranquilidad Comodidad PAC Beneficios Atención Expertos Cercanía Hogar Confianza Habitación