



Salud al día

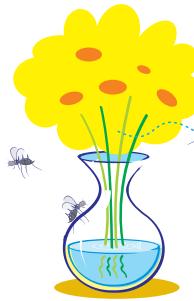
EPS | SURA



Edición 20



Editorial

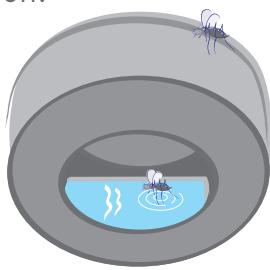


A los mosquitos: Córtales el AGUA y ciérrales el PASO

¿Sabías que el dengue y el chikungunya solo pueden transmitirse por la picadura de 2 tipos de mosquitos? Si les eliminamos sus criaderos y los tenemos alejados estaremos aumentando nuestra protección:

A CORTARLES el agua

- Manteniendo vacíos y boca abajo todos los recipientes, baldes y similares que no estén en uso.
- Tapando muy bien los tanques, baldes y similares que contienen agua.
- Lavando muy bien todos los utensilios para contener el agua como: bebederos de mascotas, lavaderos o canaletas de aguas lluvia.
- Evitando tener floreros con agua, por lo menos mientras disminuye la alerta de las 2 enfermedades.
- Realizando campañas de aseo para botar o guardar bien todos los objetos que pueden acumular agua como juguetes, llantas, ladrillos, envases y similares que estén al aire libre.



A CERRARLES el paso

- Informando a la Dirección de Salud de tu localidad sobre proliferaciones extrañas de mosquitos.
- Utilizando toldillos, repelentes y fumigando en caso de ser necesario.

Cuida las
ventajas
de tener
salud



12 de marzo
Día Mundial del Riñón

Celébralo cada día:

- Consumiendo entre **6 y 8 vasos de agua**.
- Controlando el consumo de sal.
- **Evitando** la automedicación.

¿Tus niños ya conocen
el karaoke de las
frutas y las verduras?



VIGILADO Supersalud



Si tus niños menores de 5 años presentan síntomas como **fiebre, dolores en el cuerpo, huesos o cabeza, náuseas, cansancio e hinchazones y enrojecimiento de la piel**:

- Llámanos a nuestra línea de atención 444 75 18 (Medellín) 018000 517 518 (resto del país) o ingresa al chat en www.epssura.com/urgencias para orientarte sobre qué hacer o a dónde dirigirte.

Cuida a tus pequeños de virus como el dengue y el chikungunya.



Todo lo que hay que saber sobre...



Paso a paso

EPS SURA y valora

Conocemos y valoramos tu tiempo, por eso y nos hemos acogido a la ley antitrámites, estando trabajando en agilizar aquello que debes hacer en nuestras sedes. Te presentamos algunos ejemplos que seguramente serán de utilidad:

Cuotas moderadoras

Régimen contributivo

Cuotas Moderadoras	
Ingresos del cotizante	Valor
Menos de 2 SMLMV	\$2.500
Entre 2 y 5 SMLMV	\$9.900
Más de 5 SMLMV	\$26.100

Salario Mínimo Mensual Legal

Régimen subsidiado

Topes
Valor límite por evento
Valor límite por año

¡Es el turno de **TODOS** los que queremos sentirnos **MÁS** livianos, **MÁS** fuertes, **MÁS** saludables, **MÁS...**

5

tips para lucir un mejor abdomen

**1****Come variado**

- La mitad de tus platos llenos de frutas y verduras (múltiples colores y sabores).
- En vez de 3 platos al día, reparte esos alimentos en 5 o 6 porciones. No te sentirás pesado y siempre tendrás energía.

2**Disfruta oxigenando el cuerpo**

- Encuentra uno o varios deportes, ejercicios o actividades físicas que realmente disfrutes.
- La regla: 30 minutos diarios o 150 repartidos a la semana.

**Refréscate continuamente**

- Lo ideal es llegar a 8 vasos de agua diarios.

3**Reduce el consumo de sal y de azúcar**

- Condimenta más con pimienta, orégano, ajo, cebolla... y menos con sal.
- Ojo con las gaseosas y el licor. Están "llenos" de azúcar.

4**Una visita anual al Médico de Familia**

- Hay enfermedades silenciosas que nos suben de peso.

5**¡Es tu turno, súmate, disfrútalo y sácale todo el provecho!****Si sabes quién eres lo logras más fácil**

- **Autoconocimiento:** ¿qué estados de ánimo o situaciones de la vida te llevan a comer en exceso o a cogerle pereza a la actividad física?, ¿cuál es la comida saludable y el ejercicio que más te gustan?
- **Autorregulación:** ¿qué necesitas hacer para controlar la ansiedad, la impulsividad o la pasividad?, ¿quiénes te pueden ayudar a manejar bien tus emociones?
- **Automotivación:** ¿cuáles son los sueños que serían más fáciles de alcanzar con un mejor estado de salud y de condición física?

**Tip saludable**

Si al hacer actividad física presentas señales como:

- Dolor diferente al de la fatiga.
- Mareos o visión borrosa
- Desequilibrio
- Asfixia
- Dolor en el pecho o en la cabeza.
- Cansancio que no desaparece con el descanso o con un nuevo ejercicio

Consulta con tu Médico de Familia y suspende temporalmente tu rutina.



Paso a paso



3

4

5

amente
de agua diarios.

o de sal

enta, orégano,
sal.
cor. Están

Médico

osas que nos

provecho!

able

física presentas

de la fatiga.
rrrosao en la cabeza.
desaparece con el
n nuevo ejercicio
co de Familia y suspende
tina.

EPS SURA también cuida y valora tu tiempo

Conocemos y valoramos tu tiempo, por eso y porque nos hemos acogido a la ley antitrámites, estamos trabajando en agilizar todo aquello que debes gestionar en nuestras sedes. Aquí te presentamos algunos ejemplos que seguramente te serán de utilidad:



Más facilidades para reclamar tus medicamentos NO POS

- Una vez recibas la aprobación en tu celular y en tu correo electrónico solo tienes que dirigirte a la farmacia autorizada.
- Ya no tienes que ir a la Plataforma de Atención.
- Para que puedas disfrutar de este servicio, ten siempre actualizado tu correo electrónico y el número de tu celular.



Cuotas moderadoras y copagos 2015

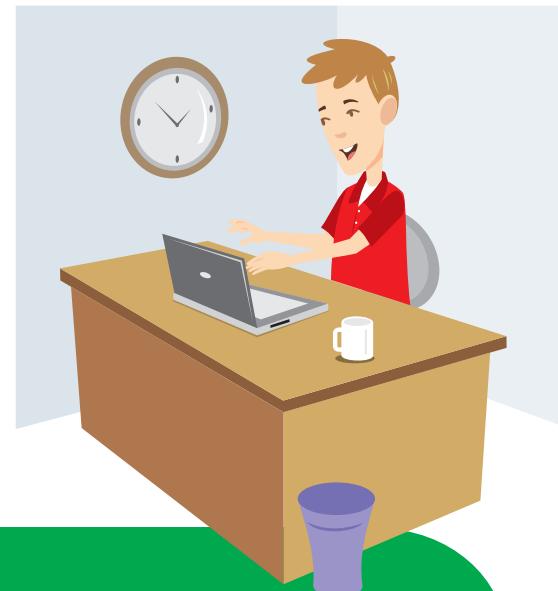
Régimen contributivo

Ingresos del cotizante	Cuotas Moderadoras		Copagos	
	Valor	% por evento	Valor límite por evento	Valor límite por año
Menos de 2 SMLMV	\$2.500	11.5%	28,7% SMLMV \$184.928	57,5% SMLMV \$370.501
Entre 2 y 5 SMLMV	\$9.900	17.3%	115% SMLMV \$741.003	230% SMLMV 1'482.005
Más de 5 SMLMV	\$26.100	23.0%	230% SMLMV 1'482.005	460% SMLMV 2'964.010

Salario Mínimo Mensual Legal Vigente - SMLMV

Régimen subsidiado - Copagos

Topes	Porcentaje del servicio	Valor máximo copago
Valor límite por evento	10%	\$322.175
Valor límite por año	10%	\$644.350



Derechos y deberes

Derecho: estar informado de los procedimientos y tratamientos que se te vayan a practicar y el pronóstico y riesgos que implica el tratamiento en cada una de las IPS que seas atendido.



En días calurosos seduce a tu paladar con aguas saborizadas

Prepararlas es así de sencillo

- **1.** Cortar en rodajas frutas y verduras como naranja, piña, pera, pepino, apio...
- **2.** Macera ramas de hojas y especias como menta, albahaca, perejil, cilantro...
- **3.** Llevarlas a la nevera en una jarra con agua.
- **4.** Seduce a tu paladar con un vaso bien helado.
- **5.** Algunas futas, verduras y especias poseen alta concentración, así que al finalizar el agua, puedes llenar de nuevo la jarra.



Pasatiempos

Riñones a la cazuela

Selecciona cuáles son los ingredientes para aportarle a la salud de tus riñones:

Pista: busca su día clásico en el mes de marzo.

- Ver televisión todo el día
- Consumiendo entre 6 y 8 vasos de agua
- Comiendo solo dos veces al día
- Evitando la automedicación
- Tomando gaseosas a diario
- Controlando el consumo de sal
- El salero en la mesa siempre
- Comprando medicamentos no recetados
- Los fritos son lo mejor



El auto de tu vida

En este juego de letras vas a encontrar las habilidades que debes fortalecer para controlar tus emociones, pensamientos y actuaciones.

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

Pista: las tres frases comienzan por auto y en tu vida te llevan por buen camino.

Tiro al mosquito

Señala las imágenes que se asocian con la prevención del dengue y el chikungunya



Pista: con estas buenas prácticas mantenemos alejados los mosquitos que lo transmiten.

Juego No 2: Autoconecimientto, autoregulación y automotivación. Juego No 3: Baldes boca abajo, lavar bien y floreros sin agua.

Juego No 1: Consumiendo entre 6 y 8 vasos de agua, evitando la automedicación, controlando el consumo de sal.

SOLUCIONES