



Editorial

## Niños protegidos padres responsables



Por inteligentes y despiertos que sean, los niños son vulnerables y es nuestra responsabilidad como adultos cuidarlos. **¡Y no sólo a nuestros propios niños!**, sino a todos los que tenemos alrededor. El maltrato físico, psicológico o por negligencia, deja huellas que van a afectar su desarrollo y su futuro, pero si todos estamos alerta, **¡Juntos podemos protegerlos!**

### ¿Cómo detectar que un niño está siendo maltratado?

- Estando alerta a cualquier cambio en su personalidad: si se vuelve retraído, antipático, temeroso con la gente, si está triste permanentemente o irascible, si deja de comer, hay que averiguar qué es lo que está pasando.
- Estando atentos a cualquier herida o golpe que presente: ¿cómo se lo hizo?, ¿hay una persona involucrada?
- Escuchándolos y creyéndoles: los niños nos deben tener confianza y saber que pueden decir lo que sienten y vivir sin miedo.
- Estando pendientes de su apariencia: un niño sucio, mal alimentado, descuidado, muchas veces es un niño que sufre de maltrato.

### ¿Qué hacer si se sospecha que está sufriendo abuso de cualquier tipo?

- **Lo primero:** escuchar al niño
- **Denunciar el maltrato a:**
  - Comisarías de familia
  - Inspecciones de policía
  - Personerías Municipales
  - Fiscalía
  - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – 018000 91 80 80

¿Crees que es un fenómeno lejano? Es grave y está cerca. En 2014:

**52,3%**  
aumentó el fenómeno

**1.364**  
**casos**

de violencia sexual contra menores se reportaron al Centro de Atención Integral a Víctimas.

**13.670**

denuncias fueron reportadas relacionadas con maltrato. De ellas:

**7.851**

fueron por maltrato por negligencia

**4.519**

por maltrato físico

**789**

por maltrato psicológico

**309**

fueron por acoso escolar

**202**

fueron por maltrato a niños en gestación

**45**  
**casos**

de maltrato infantil ingresan diariamente al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

### Cuida ese tesoro que es tu salud

**1 de mayo:** día del trabajo.

**10 de mayo:** día de la madre.

**12 de mayo:** día internacional de la enfermera.

**31 de mayo:** día mundial sin tabaco.

Tú eres el primer guardián de tu salud y la de los tuyos y si aplicas unas normas básicas no sólo en el trabajo sino en la casa, cuando te transportas, en tus actividades diarias, estarás cuidándote a ti, a los que más quieres, a tu entorno y a tu planeta.



### Tip saludable

¿Crees que cuidar tus dientes es sólo para evitar caries? Pues no... Tener una boca limpia y sana te ayuda a proteger tu corazón y tu salud general.

¿Te cuesta explicarles a tus niños sobre su cuerpo? En este video de Félix y Susana ¡hay muchas respuestas!



www.felixysusana.com, canal Grupo SURA en Youtube.



Todo lo que hay que saber sobre...

# Si en el ambiente y alrededor hay personas con gripa

Es época de virus, pero eso no significa que te tengas que enfermar. Si quieres evitar los estornudos, la nariz roja y la congestión, recuerda:



- Limpiarte las manos con alcohol glicerinado si estás en la calle, cuando toques plata, si usas el transporte público y antes de comer cualquier alimento.
- Evita tocar tu cara, boca o nariz con las manos sucias.
- Lavarte las manos muy bien cuando llegues a casa, antes o después de ir al baño y antes de comer.
- Limpia con frecuencia los objetos de uso común como teléfono, manijas de puertas, pasamanos, baños, interruptores de luz y teclas en general.
- Aléjate de las personas con gripa o tápate la boca y nariz con un pañuelo mientras estés cerca de ellas.
- Mantén aireada tu casa, tu oficina o los lugares de estudio.
- Enséñale a la gente que tienes cerca y a la que le tienes confianza, buenos hábitos como estornudar tapándose la boca con el antebrazo y no con la mano, para disminuir las posibilidades de contagio.
- ¡No uses antibióticos! A menos de que sea el médico el que te los mande. Si los usas porque sí, estás ayudando a que se vuelvan más resistentes a todos los medicamentos y que sean más difíciles de tratar.



## ¿No puedes asistir a tu cita médica? Procura cancelarla

Es probable que la cancelación a tiempo de una cita por parte de otro afiliado sea la cita que tú requieres. Por eso queremos sumar a nuestra responsabilidad de informarte, tu compromiso de actuar pensando en el cuidado de los demás.

Sólo tienes que comunicarte con la Línea de Atención al Cliente de tu ciudad y cancelarla a través del menú o con la ayuda de uno de nuestros Asesores.



## Tip saludable

### Con los niños cada segundo cuenta

Ellos son una caja de sorpresas y a veces nos cogen desprevenidos. Lo más importante es saber qué hacer, porque con ellos cada segundo es muy importante para su seguridad y bienestar.

Así que lo primero que debes hacer, es tomar el teléfono y marcar a nuestra **Línea de Orientación para menores de 0 a 5 años**. Nuestros Asesores te ayudarán a decidir si es algo que amerita ir a una IPS, un

servicio de urgencias o si lo puedes manejar en casa de forma correcta.

¡Como padres no están solos! No dudes en coger el teléfono y llamarnos si tienes cualquier duda sobre la salud de tus hijos.

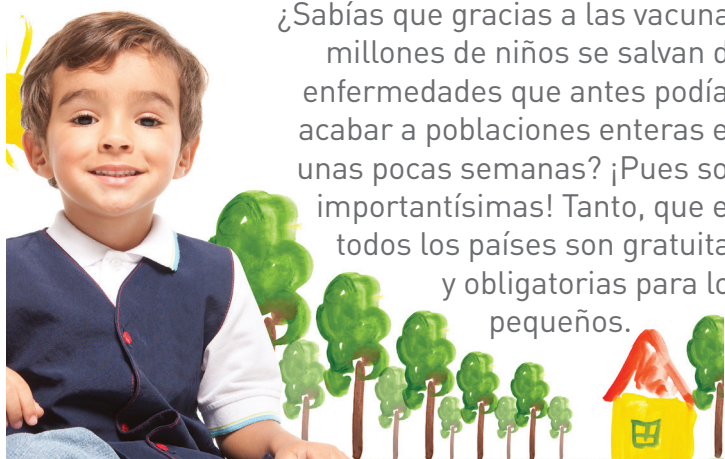
Línea de Orientación para menores de 5 años  
En Medellín 444 75 18  
En el resto del país 018000 517 518  
Videochat: [www.eppsura.com](http://www.eppsura.com)



Paso a paso

## Vacunas

# Las guardianas de nuestros niños



¿Sabías que gracias a las vacunas millones de niños se salvan de enfermedades que antes podían acabar a poblaciones enteras en unas pocas semanas? ¡Pues son importantísimas! Tanto, que en todos los países son gratuitas y obligatorias para los pequeños.

Solo acércate al punto de vacunación más cercano y sigue con juicio los esquemas de vacunación que te sugieren allí.

### ¿Qué son?

Las vacunas son sustancias que le "enseñan" al organismo cómo defenderse de ciertos virus o bacterias. Esto se logra porque exponen al cuerpo a cantidades muy pequeñas y seguras de virus o bacterias "desactivados", de forma que el sistema inmunológico aprende a reconocerlos y a atacarlos en forma efectiva si aparecen.

### ¿Por qué debo vacunar a mis niños?

Porque si no lo haces, pueden contagiarse de enfermedades que son graves y que le pueden dejar secuelas y problemas para el resto de su vida o incluso comprometer su vida. Las vacunas son una forma de mostrarle todo el amor que sientes por ellos.

### ¿Qué vacunas les debo aplicar a mis niños?

En el Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI) colombiano se aplican 14 vacunas que protegen contra 19 enfermedades: Sarampión, Rubeola, Polio, Parotiditis, Tuberculosis, Hepatitis A, Hepatitis B, Rotavirus, Difteria, Tosferina, Tétanos, Influenza, Fiebre Amarilla y Neumococo.

### ¿Qué debo hacer para vacunarlos?

Debes acercarte al centro de vacunación más cercano y siempre llevar contigo el carnet de vacunación.

## Con el Plan Complementario EPS SURA tienes más

El Plan Complementario (PAC) es un conjunto de servicios que puedes adquirir con nosotros y que te brindan coberturas, tecnologías y condiciones de comodidad no incluidas en el Plan de Salud (POS).

¿Quieres saber cuáles son las ventajas que tienes con el PAC?

- Está disponible en Barranquilla, Bogotá, Bucaramanga, Cali y Medellín.
- Puedes tener acceso hasta a 11 especialidades, según el PAC que escojas.
- Puedes tener atención médica domiciliaria las 24 horas al día.
- Tendrás habitación individual en caso de hospitalización.
- No tendrás cobro de los copagos definidos en el POS.
- No tendrás que pagar cuota moderadora en algunos servicios.

**Si quieres tener más información, comunícate con nosotros:**

Línea gratuita nacional: 01 8000 519 519

A través de la página web en **Contáctanos**

O a través de tu asesor de SURA



Todas las vacunas del PAI son gratuitas. Dile sí a cuidar a tu familia actualizando su esquema de vacunación.

## ¡Te esperamos!

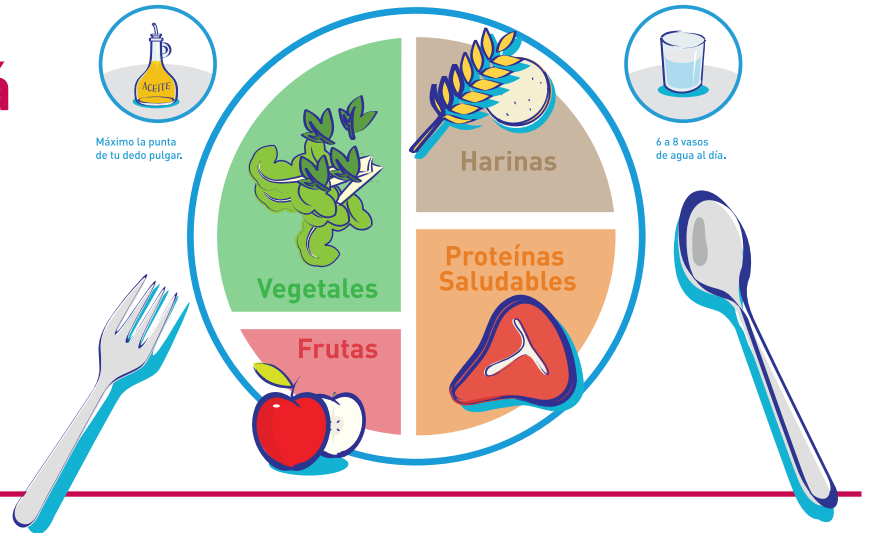
## Derechos y deberes

**Deber: cuidarte a ti mismo.**

Tú eres el primer responsable de tu salud. Lo que comes, el ejercicio que haces, el tiempo que descansas, si sigues o no las indicaciones de tu médico, son decisiones tuyas. Eso te hace el capitán de tu propio barco, el protagonista de tu historia, tu mayor y mejor cuidador.

# En la cantidad está el secreto

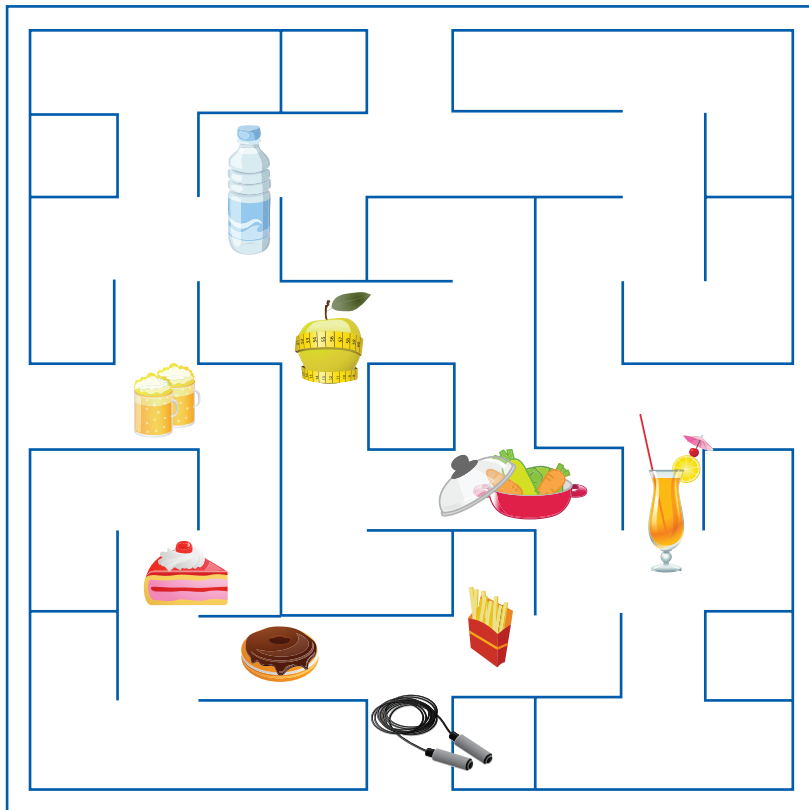
Comer bien es comer saludable y en la cantidad correcta. ¿Pero cómo saber cuál es la cantidad justa de cada alimento? Es muy fácil:



## Pasatiempos

### ¿Cuál es el camino para cuidarte?

Este laberinto te lleva por el camino de la salud o el camino de la enfermedad y sólo tú puedes decidir. ¿Cuál escoges?



### Escogencia múltiple

¿Selecciona 4 de los beneficios que te da el Plan Complementario (PAC) de SURA?

- Un viaje a las Bahamas por tu afiliación.
- Habitación independiente si tienes que hospitalizarte.
- Participar en la rifa para un carro.
- Acceso hasta a 11 especialidades.
- Cobertura en Barranquilla, Bogotá, Bucaramanga, Cali y Medellín.
- Acceso gratuito a la feria virtual de electrodomésticos.
- No cobro de copagos.

