



Los 5 mejores momentos del embarazo

¡Déjate consentir, apóyate en nuestros programas y disfruta de tu embarazo!

1. El principio de la vida

Solicita una prueba de embarazo en tu IPS sin necesidad de pedir cita. En caso de ser positivo, en tu IPS la enfermera de familia te inscribirá en un completo plan de acompañamiento.

2. Los controles prenatales

El médico de familia te programará los controles prenatales y enviará los exámenes que sean necesarios de acuerdo a tu condición clínica, para que lleves tu embarazo lo mejor posible. Asegúrate de preguntarle en cada cita ¿Cuáles son los signos de alarma que debes tener en cuenta y qué debes hacer en caso de que se presenten?

3. El carné y la cartilla de control prenatal

Llévalos a cada cita y pídele al médico que te explique los datos que vaya escribiendo. Son la historia de vida tuya y de tu bebé.

4. Mamás Consentidas

Un espacio para disfrutar de actividades educativas y lúdicas ajustadas a cada período del embarazo y para solucionar todas las dudas que suelen surgir en esta etapa por temores propios y/o diferentes consejos o comentarios que dan los demás (los cuales pueden ser mitos).

5. La vida en tus brazos

Disfruta de un momento único con la tranquilidad de haber recibido todo el acompañamiento que EPS SURA tiene para ti y tu bebé.



Para que disfrutes de tu embarazo y te prepares para vivir el mejor momento de tu vida, con la llegada del bebé, te recomendamos comer saludable, dormir bien, hacer ejercicio moderado, no fumar, ni consumir bebidas alcohólicas.



Calendario de la salud

Día de la planificación familiar

El mundo lo celebra el 3 de agosto. Te invitamos a aplicarlo en tu vida a diario. Planificación familiar es decidir cuándo y cuántos hijos quieres tener.

De acuerdo con tu proyecto de vida, las metas que tienes planeadas, tu situación económica y sentimental, los compromisos académicos o laborales que tienes en este momento...

¿es el momento propicio para tener un hijo?

Las respuestas y decisiones son solo tuyas y de tu pareja.

Video del momento

¡Mitos y verdades del embarazo!

Encuétralo también en www.epssura.com



Tip saludable

Separa esta fecha desde ya en tu agenda 29 de agosto, Tercera Jornada Nacional de Vacunación: “Día de ponerse al día” Recuerda que en tu IPS de EPS SURA todos los días son días de vacunación.



Un compromiso anual, con la vida

Citología >>

Permite descubrir a tiempo anomalías en las células o paredes del cuello del útero, que pueden desencadenar en diferentes tipos de cáncer cervicales; facilitando los tratamientos oportunos.

¿Quiénes deben practicarse este examen?

Cada año, las mujeres a partir del inicio de la vida sexual o a partir de los **20 años de edad**.

¿Cómo solicito el examen?

En tu IPS, sin necesidad de pedir cita con el Médico de Familia.

Recomendaciones

- No tener el periodo menstrual.
- No haber tenido relaciones sexuales en los dos días anteriores.
- No haberse aplicado óvulos, duchas o cremas vaginales.

>> Examen de próstata

Permite detectar a tiempo diferentes irregularidades en la próstata, entre ellas el cáncer; facilitando los tratamientos oportunos.

¿Quiénes deben practicarse este examen?

Cada año, los hombres a partir de los **40 años de edad**.

¿Cómo solicito el examen?

Tú Médico de Familia te lo enviará en el chequeo anual o de acuerdo con su criterio profesional.

Recomendaciones

Realizarse el examen completo que incluye:

- La prueba de sangre del antígeno prostático.
- Reconocimiento físico.



En tus manos

En www.epssura.com se solicitan las licencias de paternidad

1. Ubica en la pestaña Trámites a un Clic la opción Solicitud de Transcripción de Incapacidades.
2. Digita los datos que te pide el sistema y adjunta los documentos que te solicite.
3. EPS SURA te enviará la incapacidad a tu correo electrónico.



Sabías que...

- Una de las funciones de los carbohidratos es proporcionarte energía para que desarrolles las actividades de tu día a día.
- Las legumbres, las verduras y las frutas son una fuente de carbohidratos.

Asegúrate de que la mitad de tus platos estén compuestos por frutas y verduras.

Tip saludable



Todo lo que hay que saber sobre...

Seduces a tu sueño, conquista la vida

Señala el Centro para el Control de Enfermedades, CDC, que “las personas que no duermen lo necesario son más propensas a padecer enfermedades como hipertensión, diabetes, depresión, obesidad (...) así como a tener menor productividad y calidad de vida”.

Dormir es mucho más que descansar, es una actividad vital para la vida. Algunos tips para disfrutar de un sueño reparador son:

- ▶ Realiza 30 minutos de actividad física diaria, eso sí, mínimo dos horas antes de acostarte. Si el ejercicio en vez de sueño te desvela, practícalo en la mañana o en la tarde.
- ▶ Toma una comida liviana en las noches. Entre las causas más frecuentes del insomnio está el exceso de comida o el hambre.
- ▶ Acuéstate y despiértate siempre a la misma hora.
- ▶ Utiliza la cama únicamente para dormir. Si te gusta leer, ver televisión... hazlo en un lugar diferente
- ▶ Evita el consumo de alcohol, cigarrillo y cafeína.



Solo debes consumir medicamentos para dormir en caso de que sean recetados por tu Médico de Familia. Con el tiempo estas píldoras pueden aumentar el insomnio. En algunos casos pueden causar mareos y dificultades de memoria.



Derechos y deberes



Derecho: recibir atención en urgencias con la oportunidad que tu condición requiera. Por esta razón, la primera revisión que le hacemos a todos los pacientes en urgencias, se llama Triage. Esta evaluación sirve para determinar en qué orden serán atendidos por el médico, no por el turno de llegada, sino por los síntomas que tenga cada paciente. Primero los que presenten más urgencia médica.

En tus manos

Participa de tu propia salud

Si tu Médico o enfermera de familia te recomendaron o inscribieron en cualquiera de nuestros programas de promoción y prevención, asegúrate de asistir a cada una de las actividades que tenemos para ti, las cuales incluyen:

- Orientación en estilos de vida saludables.
- Programación educativa y lúdica (recreativa).
- Seguimiento y control de enfermedades crónicas.

¡Sácale todo el provecho a los beneficios que EPS SURA tiene para tu familia!

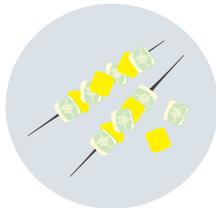


Cambalache de alimentos



1. Pela y corta un plátano y un pepino en cubos de dos centímetros.

3. Inserta en un pincho o palito de chuzo, de manera intercalada los cubos de plátano y pepino.



Sorprende a los tuyos con unos deliciosos chuzos o pinchos de plátano y pepino



2. Calienta agua hasta hervir, apaga el fuego e introduce los cubos de plátano hasta que se enfríe el agua.

4. Adiciónales aceite, sal y pimenta. Ponlos a dorar en un sartén.



Juegos

Nubes informativas

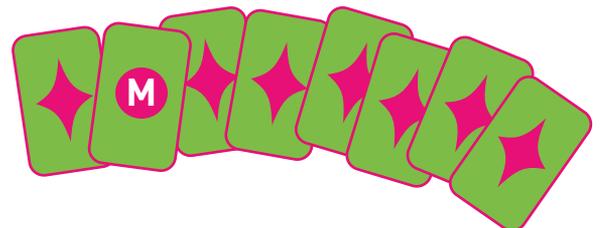
Señala las siete nubes que forman la frase correcta.



Pista: es mucho más que descansar

Las cartas ocultas

¿Cuáles son las letras que deberían aparecer en las cartas ocultas para formar la palabra correcta?



Pista: EPS SURA te acompaña en cada momento. Tu compromiso es asistir a cada una de las actividades y seguimientos que tenemos planeados para ti y para tu...



El cubo

Selecciona las dos edades que están relacionadas con la citología y el examen de próstata.

Pista: si estás entre estas dos edades, pregúntale a tu Médico de Familia por el examen que te corresponde según tu sexo.