

Pasa la voz Estamos en modo rosa



Editorial



kilómetros o más.



Distancia para alejarse del humo del cigarrillo

60

50
años

A partir de esta edad tienes una cita con la mamografía cada dos años. Si en tu familia hay antecedentes de cáncer de seno el Médico de Familia determinará la edad y frecuencia de tus exámenes.

1 par de minutos cada mes.

Autoexamen de seno.



5 porciones de frutas y verduras al día.



20 años



es la edad recomendada para iniciar el autoexamen mensual de seno.

30 minutos

diarios de actividad física.

Calendario de la salud

16 de octubre, Día Mundial de la Alimentación Saludable

- Una costumbre para recuperar: comer en familia.
- Una práctica para incorporar: comer primero la ensalada.
- Un hábito para modificar: tener el salero en la cocina y no en la mesa.



Tip saludable

Lactancia materna: beneficios para toda la vida. "Los adolescentes y adultos que fueron amamantados cuando eran niños, tienen menos tendencia a sufrir sobrepeso-obesidad y diabetes tipo 2". Organización Mundial de la Salud.



Paso a paso

Un compromiso de todos, múltiples beneficios para todos



1. Medir las palabras

Permitiendo, con la escucha, alargar las respuestas del otro; favoreciendo la comprensión y el entendimiento.



2. Aplicar la frase "predicando y aplicando"

Con la palabra orientas y con el comportamiento enseñas, por ejemplo, alejándote del humo del cigarrillo.



3. Reducir, reutilizar y reciclar

Diciéndole de corazón, sí al cuidado de la tierra.
Nuestra única casa, la casa de todos.

En tus manos

Más olfato, más escucha

Si en tu círculo familiar o de amigos hay fumadores, recuerda que este hábito no los hace ni buenas, ni malas personas. Se trata de una adicción que con seguridad requiere de un grupo de apoyo para irla superando paso a paso.

Sé parte de esa red, un primer paso será ayudarlos a responder preguntas como:

- ¿Qué los hace antojar de un cigarrillo?
- ¿Qué sentimientos les genera fumar?
- ¿Qué comportamientos propios o de otros los impulsan a esta adicción?

Las respuestas les darán pistas sobre los siguientes pasos a seguir.



Tip saludable

Tus buenas acciones también cuentan

- Si no puedes asistir a una cita, recuerda cancelarla como mínimo con 2 horas de anticipación.
- En www.epssura.com puedes hacerlo de manera fácil y rápida.
- Al instante la cita quedará disponible para otro usuario. Ese otro en cualquier momento puedes ser tú o uno de los tuyos.



Todo lo que hay que saber sobre...

Sonri-diario

4 momentos para cuidar la sonrisa de los más pequeños



De cero a seis meses

- Limpia la boca del bebé con una gasa al menos una vez al día.

De seis a doce meses

- Utiliza un cepillo de cerdas suaves y crema dental preferiblemente sin flúor y la cantidad a utilizar debe ser igual o menor al tamaño de la uña del dedo meñique del niño.

De uno a tres años

- Enséñales a usar la seda dental. Las de sabores podrían ser más agradables para ellos.

En tus manos

25 al 31 de octubre

Consulta en tu IPS Básica por la campaña de aplicación del barniz de flúor para menores de edad. El barniz de flúor es una sustancia que se aplica a los dientes como si fuera un esmalte, convirtiéndose en una capa protectora para ayudar a controlar la caries hasta por 6 meses.

"Soy generación + soniente".



**En el día de los disfraces...
...y cada vez que tus niños estén
en eventos masivos**

- 1 Asegúrate de que lleven en su ropa una nota con tu dirección, teléfonos y correo electrónico.
- 2 Recuerda estar cerca de ellos o ubicarte de tal manera que siempre estén al alcance de tus ojos.
- 3 La regla de oro para enseñarles: no aceptar dulces ni alimentos de extraños.

Derechos y deberes

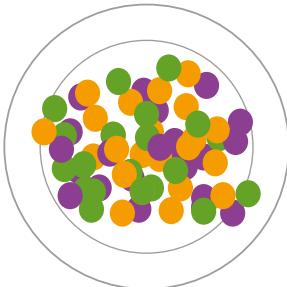
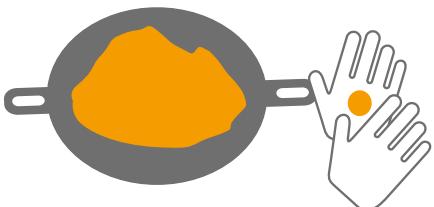


Es tu deber: procurar el cuidado integral de tu salud, la de tu familia y la de tu comunidad. Una forma práctica de hacerlo es lavando con frecuencia los patios, tanques de agua, canaletas y similares.



Cambalache de alimentos

Sorprende a los tuyos con bolitas de arroz de colores



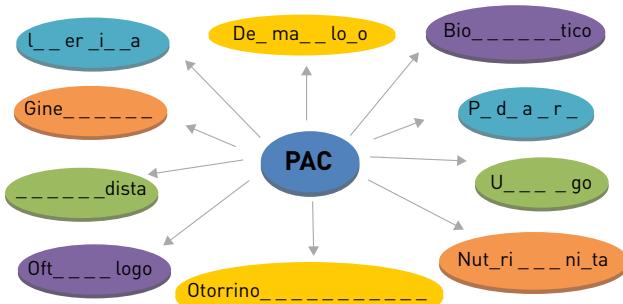
- Cocina el arroz por separado con agua de remolacha, espinaca, zanahoria...
 - Con cada color arma bolitas
 - Sírvelo combinando diferentes colores de bolitas.



Juegos

1. Especiolímetro

La familia de Juan David se afilió al Plan Complementario Preferencial EPS SURA. Ayúdale a identificar los especialistas a los que tiene acceso directo.



2. Atrápalas

Lanza las bolas de dos colores y forma con ellas dos palabras de siete y ocho letras respectivamente.



Pista: los afiliados al Plan Complementario de EPS SURA pueden escogerlos dentro de un directorio para ser atendidos

Juego No 2: Clínica - hospital.

usiego No. 2: **metamorfosis**, **gimnogeógo**, **ortopédista**, **ortamniólogo**, **dermatólogo**, **otorrinolaringólogo**, **bioenergético**, **pediatra**, **urologó**, **nutricionista**.

RESPUESTAS

ESPACIO PARA CAMPAÑA 18 CM X 3.7