

Pasa la voz **Estamos en** modo **rosa**



**Editorial**

## Cada minuto hace la diferencia, ponle el pecho a la vida

Un estilo de vida saludable te ayuda a detectar a tiempo o a reducir la probabilidad de sufrir cáncer de seno.



**60**  
kilómetros  
o más.



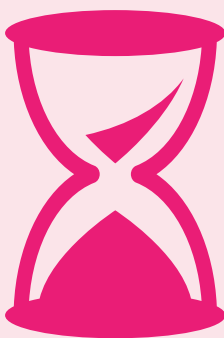
Distancia para alejarse del humo del cigarrillo

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.

**60**  
años

**50**  
años

**1**  
par de minutos  
cada mes.  
Autoexamen de seno.



**30**  
minutos  
diarios de actividad física.

**5**

**5**  
porciones  
de frutas y verduras  
al día.



**20**  
años

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



*Leonisa*® | EPS | **SURA**

## 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.

**4. Aplicar el arte de educar sin violencia**

Lo de hoy es el diálogo, la reflexión y sobre todo tratar a las otras personas como nos gustaría ser tratados. Tres preguntas claves para aplicar son: ¿qué ha ocurrido?, ¿cómo te sientes con lo que ha pasado?, ¿qué has aprendido con esto?

**5. Siendo guardianes del cuidado**

Enseñándoles estilos de vida saludable y prácticas de protección a nuestros compañeros, familiares y amigos.

## 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 ir la superando paso a paso.

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

- ¿Qué los hace antojarse 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](http://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.

**Más de tres años**

- Propicia una salida especial para que los niños escojan su cepillo de dientes. Verifica que tengan mango pequeño, cerdas suaves y que en la etiqueta indique que son para su edad.
- La crema dental ideal para niños es aquella que tiene 5000 ppm (partes por millón) de flúor esta información está en cada producto.

## 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 + sonriente”.

Aprovecha las consultas del programa Crecimiento y Desarrollo, para preguntar a partir de qué edad deben iniciar las citas odontológicas y con qué frecuencia.

**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

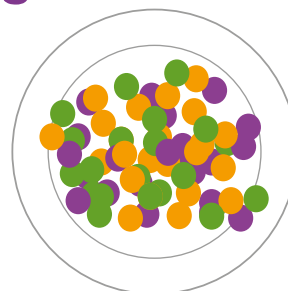
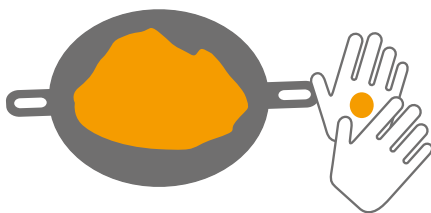


**Es tu deber:** procurar el cuidado integral de tu salud, la de tu familia y la de tu comunidad. Una forma práctica de hacerlo es lavando con frecuencia los patios, tanques de agua, canaletas y similares.



## Cambalache de alimentos

# Sorprende a los tuyos con bolitas de arroz de colores



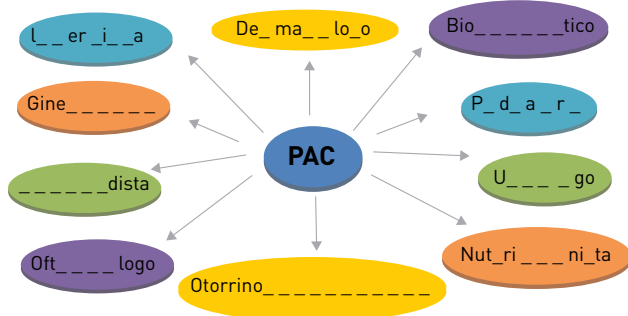
- Cocina el arroz por separado con agua de remolacha, espinaca, zanahoria...
- Con cada color arma bolitas
- Sírvelo combinando diferentes colores de bolitas.



## Juegos

### 1. Especialímetro

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 1: Internista, ginecólogo, ortopedista, oftalmólogo, dermatólogo, otorrinolaringólogo, bioenergético, pediatra, urólogo, nutricionista.  
Juego No 2: Clínica - hospital.

RESPUESTAS

ESPACIO PARA CAMPAÑA  
18 CM X 3,7