



Para despedir el 2012 y recibir el 2013

En tu hogar también di: Cuidate que yo te Cuidaré

Esta es una época llena de magia que se hace más alegre y la gozas cien por ciento cuando cuentas con un invitado muy especial: el mutuo cuidado. Si se trata de disfrutar cada segundo hay que tener el mejor estado y disposición posibles.



★ Dos buenas formas de cuidarte son destinando 30 minutos diarios o 150 minutos repartidos a la semana en bloques de mínimo 10 minutos de actividad física, así tendrás más energía para ser el alma de las fiestas. La otra manera es asignándole la mayor parte de tus platos a las frutas y verduras para controlar tu peso y poder satisfacer esos antojos que nos tientan en esta época.

Si organizas fiestas sin licor, además de cuidarte, ya eres un buen ejemplo a seguir para los menores. En los momentos en los que vayas a tomar bebidas alcohólicas recuerda que “pocos tragos son mejores tragos” y que entregar las llaves también es proteger a los que están a tu alrededor. Siempre ten presente alejar a los tuyos de la pólvora, se trata de vivir los colores de la salud y de la felicidad.

➔ En esta Navidad y durante todo el Año Nuevo di: Cuidate que yo te Cuidaré.



Inicia el año con un **10** en salud

Si eres estudiante y tienes entre 18 y 25 años, recuerda enviar tu certificado de estudio o el recibo de pago de la matrícula correspondiente al primer semestre de 2013. Puedes hacerlo por medio de www.epssura.com, el correo electrónico cestudio@epssura.com, los buzones de nuestras oficinas regionales o por fax, desde Medellín al 360 99 95 opción 2, o desde Bogotá al 404 90 70, opción 2.



📝 Todo lo que hay que saber sobre...

El sabor y el aroma de un delicioso coctel sin licor

Aptos para todos los miembros de la familia • Atractivos para la vista • Nutritivos para el cuerpo • Alegres para el corazón

1. Con sabor a naranja y limón

Ingredientes

- 4 limones grandes
- El jugo de 1 limón
- 3 ramitas de menta
- 1 naranja exprimida
- 2 cucharadas de miel*
- Hielos grandes

Preparación

- Corta 6 rodajas de limón.
 - Mezcla en una jarra grande el jugo de la naranja y el limón.
 - Agrega las cucharadas de miel o estevia.
 - Incorpora las ramitas de menta y los hielos grandes.
- * Para diabéticos utiliza estevia natural.

Naranja y limón: ricos en vitamina C, elemento que le ayuda a las defensas del cuerpo. Esta vitamina también se encuentra en gran porcentaje en verduras como tomates y pimentones, entre otros.

2. Fusión de manzana

Ingredientes

- 1/2 cucharada de azúcar*
- 2 manzanas grandes, peladas y picadas
- Agua o soda
- 8 hojas de menta

Preparación

- Hierve en una olla todos los ingredientes.
 - Déjalo a fuego lento hasta que las manzanas estén suaves.
 - Licua las manzanas frías con hielo.
 - Sírvelo en vasos altos.
- * Para diabéticos utilizar estevia natural.

Manzana: dentro de sus propiedades se encuentra su aporte en vitaminas y en fibra, que contribuye con una buena digestión.

3. Refrescante de mango

Ingredientes:

- 3 mangos
 - 3 tazas de agua
 - 125 gramos de azúcar*
 - 4 cucharadas de zumo de limón.
- * Para diabéticos utiliza estevia natural.

Preparación:

- Licúa los mangos en un poco de agua.
- Agrégales el azúcar o la estevia, el zumo de limón y el agua restante.
- Licua de nuevo, cuélalos y sírvelos con hielo.

Mango: al igual que una gran cantidad de frutas su principal componente es el agua. Se considera como un excelente diurético.

📷 Paso a paso

Vacaciones: ciclovías, canchas, parques, ríos, piscinas, mar.

Los días soleados serán tus mejores aliados si te proteges



Los rayos del sol son benéficos para la salud en pequeñas cantidades. Desempeñan una función esencial en la producción de vitamina D. Sin embargo, también es tu deber protegerte de la exposición excesiva, debido a que están relacionados con cáncer de piel, quemaduras, envejecimiento acelerado, cataratas entre otras consecuencias.

Horas adecuadas para recibir el sol

- **Antes de las 10 a.m. y después de las 4 p.m.**
- Los rayos ultravioleta, UV, son más fuertes entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. Aprovecha la sombra y la ropa fresca que cubre la cabeza, los hombros y los brazos.
- Recuerda que debajo de los árboles y a la sombra **también requieres protector solar**, porque la arena, el agua y, en general, las superficies, reflejan la luz del sol en mayor o menor grado.

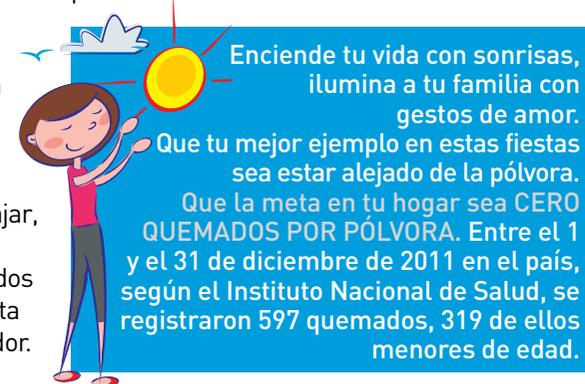
Uso y selección del protector solar

- Prefiere los que tengan **Factor de Protección Solar, FPS**, superior a 30.
- Si tienen la frase *broad spectrum*, **espectro amplio**, quiere decir que poseen la aprobación de la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos, por ofrecer protección tanto para los rayos UVA como UVB.
- Aplícalo generosamente sobre la piel 30 minutos antes de salir al sol, **reaplícalo mínimo cada 2 horas** o después de trabajar, nadar, jugar o hacer ejercicio al aire libre. Ten en cuenta esta consideración para todos los bloqueadores solares, así en la etiqueta digan que son resistentes al agua o al sudor.

Otras protecciones

- **Las gafas de sol con protección total de los rayos UVA y UVB** reducen considerablemente los daños oculares derivados de la radiación solar.
- El uso de sombreros de ala ancha, gorras con orejeras y prendas de vestir holgadas, de tejidos livianos y colores claros, son tus aliados.

Atentos con el suelo: muchas superficies reflejan el sol y pueden causar quemaduras. Por ejemplo, la tierra y el agua reflejan menos de 10% de los rayos solares, la nieve recién caída hasta 80%; la arena seca de las playa 15% y la espuma del mar 25%. Por eso siempre debes usar protector solar.



Enciende tu vida con sonrisas, ilumina a tu familia con gestos de amor.

Que tu mejor ejemplo en estas fiestas sea estar alejado de la pólvora.

Que la meta en tu hogar sea **CERO QUEMADOS POR PÓLVORA**. Entre el 1 y el 31 de diciembre de 2011 en el país, según el Instituto Nacional de Salud, se registraron 597 quemados, 319 de ellos menores de edad.

Derechos y deberes

Es un derecho

Recibir respuestas argumentadas. Asegúrate de entender todo lo que te digan los empleados administrativos o médicos de familia de EPS SURA. Si es necesario vuelve a preguntar, hasta que te quede claro.

Pasatiempos

Ponle toda la energía a favor de la vida

Tener conocimientos es clave para manipular elementos que contengan energía eléctrica. ¿Qué tanto sabes sobre la seguridad eléctrica de tu hogar en Navidad? Busca la respuesta indicada, de acuerdo con los temas que leíste en el boletín Salud al Día de EPS SURA.

- A. ¿Qué debo hacer en caso de un accidente eléctrico? Adulto responsable.
- B. Única persona autorizada para conectar, encender y apagar las luces navideñas del hogar. Las luces para la próxima Navidad.
- C. Elemento para prevenir que los menores jueguen con la energía. Protector de tomacorrientes.
- D. ¿En un lugar fresco y fuera del alcance de los niños deben ir...? Bajar los breques eléctricos.
- E. Persona encargada de verificar que todas las luces y cables estén en buen estado. Experto en sistemas eléctricos.



Enciente tu vida con sonrisas

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

Mantén encendida la llama de la (1) _____ en tu (2) _____ . La (3) _____ no es un juego ni para (4) _____ , ni para grandes. Sólo debe ser manipulada por (5) _____ en lugares (6) _____ para su exhibición.

Pista:

- Cuatro letras en escalera hacia abajo, comienza por **V**
- Cinco letras en el centro, comienza por **H**
- Cinco letras hacia arriba en escalera, comienza con **N**
- Siete letras al lado izquierdo, comienza con **P**
- Ocho letras en reversa, comienza con **E**
- Siete letras abajo, comienza con **S**

La combinación perfecta: escoge las mejores opciones y el resultado final será tu bienestar.

1. ¿Si de cuidar tu piel se trata, selecciona entre las siguientes horas, cuál es la más amigable con tu salud?

- 12:00 a.m.
- 9:00 a.m.
- 2:00 p.m.
- 3:00 p.m.

2. Selecciona la etiqueta del protector solar adecuada para que disfrutes al aire libre. Lee cuidadosamente y escoge la que debes usar:

Protege la piel del sol, el agua y la arena.

Su uso deja la piel tersa, bella y bronceada todo el día.

Factor de Protección Solar, FPS, superior a 30. Broad spectrum.

Repele el sol muchas horas, uso externo

¡En todos los días de tu vida esta es tu combinación más saludable!

SOLUCIONES
 Preguntas: A bajar los breques eléctricos, B experto en sistemas eléctricos, C protector de tomacorrientes, D las luces para la próxima Navidad y E adulto responsable. Enciente tu vida con sonrisas Mantén encendida la llama de la vida en tu hogar. La pólvara no es un juego ni para niños, ni para grandes. Solo debe ser manipulada por expertos en lugares seguros para su exhibición. La combinación perfecta 1. Hora: 9:00 a.m. 2. Etiqueta: Factor de Protección Solar, FPS, superior a 30, Broad Spectrum.