

Beneficios en doble vía

Un paciente ejemplar

Establecer una buena comunicación entre el médico y el paciente es un logro de ambos. Una relación de confianza, basada en un buen servicio y en una atención profesional en salud, forma parte de los objetivos de nuestros Médicos de Familia.

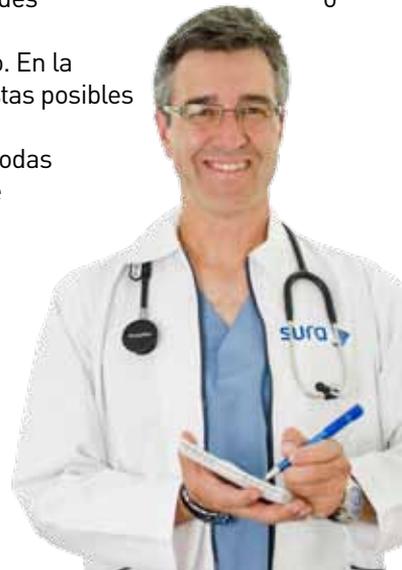
Convierte a tu Médico de Familia en el mejor aliado de tu salud. Estas son algunas de las características que diferencian a los “pacientes ejemplares” de los demás:

- Asiste anualmente a tu chequeo médico preventivo.
- Lleva una lista escrita de las preguntas que debes hacerle al médico.
- Ante todas las respuestas que te entregue el médico, pregúntale ¿por qué?
- Si tienes alguna duda, recuérdale al médico que te hable en términos que entiendas.
- Si tienes una dolencia o enfermedad pregunta si algunos de tus familiares han sufrido de lo mismo y cuéntale a tu médico.
- En ocasiones las dificultades personales se reflejan en enfermedades del cuerpo. En la consulta háblale sobre estas posibles situaciones a tu médico.
- Sigue “al pie de la letra” todas las recomendaciones que te entregue tu médico.
- Aunque te sientas bien, siempre termina la totalidad del tratamiento.
- Al finalizar la consulta pregúntale a tu médico por la actividad física y los alimentos ideales para ti.

CUATRO CONCEPTOS que te deben quedar claros en cada chequeo médico:

1. Presión arterial
2. Peso
3. Diámetro de la cintura
4. Índice de masa corporal

Cuando salgas del consultorio de tu Médico de Familia debes tener muy claras cuáles con tus cifras al respecto y qué significan para tu salud.





Urgencias

Acude a este servicio en el momento en que presentes un accidente o un cambio inesperado de salud que ponga en peligro tu vida o el funcionamiento de uno de tus órganos, por ejemplo:

- Dolor en el pecho con sudoración y dificultad para respirar.
- Pérdida de la conciencia o desmayo.
- Mutilaciones.
- Sangrado abundante.
- Caídas, fracturas o golpes severos.
- Cambios repentinos en las capacidades.

Ante una dificultad de salud Sigue tu ruta de atención específica

Proteger tu salud y la de los tuyos es un compromiso que en EPS SURA asumimos con total responsabilidad. En aquellos momentos en los que tu o uno de los tuyos presenten una dificultad de salud, lo más importante es mantener la calma, así tomarán la decisión más correcta frente a la ruta de atención en salud que deben seguir, ganando en tiempo y en comodidad.



Atención Prioritaria

Debes utilizar esta ruta cuando tengas un dolor o enfermedad que sea tan fuerte que te impide continuar con tu rutina diaria y que no pone en riesgo tu vida como para ir a Urgencias, pero que no da espera a una Cita programada. Este servicio se presta en las IPS Básicas. Ejemplos: amigdalitis, gripe, diarrea, fiebre hasta 39 °C, brotes o nacidos en la piel, heridas menores, dolor y ardor para orinar.



Cita Programada

Este servicio está diseñado para que asistas a los controles y consultas con tu Médico de Familia. Ejemplos: dolores constantes pero leves, tos de varios días sin dificultad para respirar, controles de la presión alta, azúcar en la sangre, entre otros.

www.epssura.com MÁS CERCA DE TU SALUD

Con solo hacer un clic, desde cualquier parte del mundo, las 24 horas del día, puedes solicitar tus citas para:

- Medicina general con tu Médico de Familia
- Optometría
- Odontología **Nuevo servicio de citas on line**



Lo bueno de dejar de fumar

Experimenta desde ya los privilegios de apagar las ganas de fumar.

20 minutos después: tu presión arterial y frecuencia cardiaca disminuyen. Mejora tu bienestar.

8 horas más tarde: el nivel de monóxido de carbono en la sangre disminuye y el nivel de oxígeno en la sangre se normaliza. Pensar, sentir y actuar te resulta más fácil.

A las 48 horas: tu olfato y tu sentido del gusto se normalizan. Apreciar el verdadero sabor de las comidas será tu mayor premio.

Entre 2 y 12 semanas: tu circulación mejora, caminar se hace más fácil y ya no toses con tanta frecuencia.

1 año después: el riesgo de sufrir una enfermedad coronaria y un ataque cardiaco se reduce a la mitad de la de un fumador.

5 años después: tu riesgo de sufrir un derrame cerebral es igual al de un no fumador.

10 años después: tu riesgo de sufrir cáncer de pulmón disminuye. Sin embargo, después de una década de no fumar el riesgo de cáncer pulmonar sigue siendo más elevado que en las personas que nunca han fumado.

Después de 15 años: tu riesgo de sufrir una enfermedad coronaria y un ataque cardiaco se iguala al índice de las personas que nunca han fumado.



¿PLANEAS QUEDAR EMBARAZADA ESTE AÑO?

La planeación habla muy bien ti y de tu pareja, y un hijo merece padres con las condiciones físicas y emocionales ideales.

Algunos aspectos claves para tener en cuenta son:

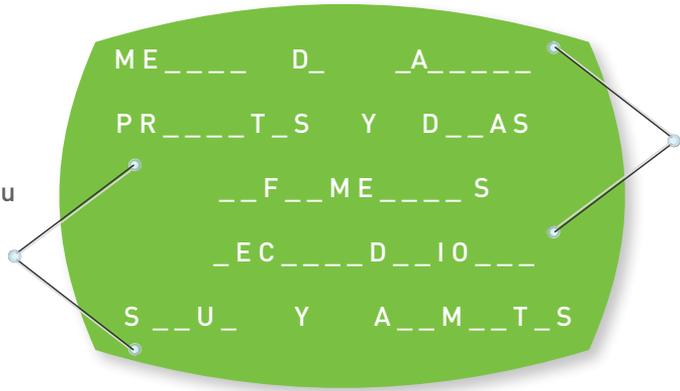
- Un **chequeo de salud** con tu Médico de Familia que incluya recomendaciones de alimentación saludable, posibles suplementos vitamínicos y muchas ideas de ejercicios y actividad física.
- **Pensar en el mañana** con otro integrante en la familia.
- **Hacer cuentas y empezar a ahorrar.** Una buena noticia, descuenta el valor de la leche como mínimo de los primeros seis mesesste preciado alimento viene gratuito del seno de mamá y resulta tan protector de las enfermedades como una vacuna.



Inspector de sílabas

En la carta encontrarás las palabras claves que debes tener en cuenta en tu **consulta médica** para ser un paciente ejemplar. Completa las letras:

Pista:
es tu mejor aliado de la salud.



ME _ _ _ D _ _ A _ _ _
 PR _ _ _ T _ S _ _ Y _ D _ _ AS
 _ _ F _ _ ME _ _ _ S
 _ EC _ _ _ D _ IO _ _
 S _ _ U _ _ Y _ A _ _ M _ _ T _ S

Cruzada

Completa las siguientes palabras pensando en las **imágenes** y en tu **salud**.

Pista:
son conceptos que te deben quedar claros en cada chequeo médico.



D					T		O
C			T				
	R				O	N	
A							L
		L					
M							
C							
				O			

En línea

Escribe en el esquema las palabras del listado teniendo en cuenta el número de letras de cada una.



	M		A		A		
L							
		L		A		A	
C							
H		N		E			
		A					A
	C		E		U		

Pista:
planeando la llegada de un nuevo miembro al hogar, ten en cuenta estas seis palabras.



- Embarazo
- Planear
- Pareja
- Chequeo
- Familia
- Leche