



Revista

**PAC** Salud Total

**5** *to*



Planes  
Complementarios

*Aniversario*

*Salud Total* EPS-S

✓ Esperamos llegar a 40 mil afiliados en los próximos 2 años.

Pág 2

✓ ¿Automedicarse? Conoce sus riesgos.

Pág 8

✓ Cáncer de mama, tómatelo a pecho.

Pág 14

Plan Delta

Plan Gama

Plan Alfa

Plan Omega

# “Esperamos llegar a 40 mil AFILIADOS en los próximos 2 años”

**Entrevista al presidente de la Junta Directiva de Salud Total EPS-S.**

En esta edición del mes de octubre de nuestra Revista PAC Salud Total, **conmemoramos el primer quinquenio de los Planes Complementarios** y por eso invitamos al doctor Juan Gonzalo López Casas-presidente de Junta Directiva de Salud Total EPS-S, quien nos contará lo que viene para los afiliados en materia de servicios y el crecimiento que esperan tener en los próximos años.

Desde su inicio a la fecha, los PAC han sumado más de **14 mil** afiliados en cuatro planes:

**Delta, Gama, Alfa y Omega**, con presencia en: **Barranquilla, Bogotá D.C., Bucaramanga, Cali, Cartagena, Girardot, Ibagué, Manizales, Medellín, Pereira, Valledupar, Santa Marta y próximamente Montería y Sincelejo.**

## ¿Cómo llegan los PAC Salud Total a su primer quinquenio?

**Juan Gonzalo López Casas:** llegamos bien, recordemos la historia que han tenido los PAC para llegar a esta fecha de conmemoración. Antes del año 2017, Salud Total EPS-S estaba concentrada en el ejercicio del Plan de Beneficios, lo que en su momento se llamaba Plan Obligatorio de Salud (POS). De acuerdo con la planeación estratégica que se hizo en el 2016 ante la gestión favorable y según lo requerido en el Sistema General de Seguridad Social en Salud y por la misma solicitud de muchos de nuestros protegidos en la EPS iniciamos mediante análisis y estudios, nuestro ingreso a los Planes Voluntarios de Salud. Desde ahí nace la idea de los PAC y 5 años después ha tenido excelente aceptación y hoy estamos creciendo, como lo habíamos proyectado.

## ¿Qué planes complementarios estructuraron?

**J.G.L.C.** Inicialmente fueron 3 planes; Delta, Gama y Omega, dos de ellos son los que conocemos como planes centrados en medicina (Delta y Gama) y uno en odontología que es el PAC Omega.



Dr. Juan Gonzalo López Casas



Siendo éste, el de odontología, una innovación pues no existían en su momento (2017) algo parecido. Muchos planes relacionados existían y tenían algunas cosas parciales en odontología, pero no había un plan integral como el que presentó Salud Total EPS-S con Omega.

Podemos decir que el inicio fue retador para el equipo para el equipo requirió una estructura muy diferente a lo que es brindar servicios del Plan de Beneficios en Salud (PBS).

## ¿Nos ha hablado de tres PAC, pero sus afiliados pueden acceder a uno muy nuevo, PAC Alfa? Cuéntenos más.

**J.G.L.C.** así es, para completar la oferta de planes y pensando en los protegidos, ante la evolución del sector y estudios de la población, identificamos la oportunidad de crear el PAC Alfa, el cual ofrece un acceso económico a servicios diferenciales; el PAC Alfa ha representado el mayor crecimiento y apropiación por parte de los afiliados.

## Durante la pandemia

## ¿Cuál fue el aporte de los PAC en el cuidado de los afiliados?

**J.G.L.C.** No podemos negar que muchas de las actividades en el país se frenaron durante ese período y fuimos el sector salud quienes enfrentamos el gran reto para que los pacientes confiaran en los servicios y en el talento humano en salud. Fue un momento de incertidumbre ante una situación global que nunca tuvimos. Los Planes Complementarios a marcaron la diferencia con los



afiliados con más cobertura y exclusividad. Tuvimos un aumento en afiliaciones en 2020 en plena pandemia y luego en el año 2021 siguió consolidándose mientras el Gobierno Nacional impartía las normas y directrices necesarias ante los aislamientos y la medida de emergencia sanitaria. El PAC tuvo una gestión sobresaliente.

### **¿Cuál es la proyección de los Planes Complementarios?**

**J.G.L.C.** Al día de hoy tenemos más de 14 mil personas afiliadas, que es un volumen muy importante e interesante porque ya indica una madurez de los Planes Complementarios que están siendo reconocidos por nuestros protegidos. Pasamos de tener 3 PAC a cuatro con PAC Alfa, el cual es una oportunidad de una población de menores ingresos de tener servicios diferenciales y exclusivos. Estamos viendo un futuro de crecimiento en las actuales **12 sucursales** (ciudades) pero además llegaremos a nuevas. En nuestra planeación estratégica como compañía en expansión esperamos que en los próximos 2 años alcancemos una cifra de 40 mil afiliados en los PAC Salud Total.

### **¿Qué dicen los afiliados frente a la atención que reciben en PAC?**

**J.G.L.C.** Los afiliados se sienten satisfechos y motivados para continuar en nuestros planes debido a que contamos más que con una red de prestación, contamos con aliados.

Los afiliados han aceptado los beneficios que están incluidos y las tarifas cubren a la población según sus necesidades. En resumen, los PAC tienen reconocimiento y permanencia. En su gran mayoría la población se siente altamente satisfecha.

### **El plan Delta es la apuesta de Salud Total para que los afiliados sientan que tienen medicina prepagada, pero por el precio de un PAC ¿Qué aceptación viene teniendo?**

**J.G.L.C.** Nuestro PAC Delta es el de máxima cobertura en servicios complementarios y se asemeja a tener medicina prepagada, cuenta con un directorio amplio y de gran calidad, en las **12 ciudades donde tenemos cobertura**. Es un verdadero complemento que la EPS ha estructurado para personas con ingresos más altos.

*“Nuestro compromiso con la vigencia y constancia de los Planes Complementarios es total, tenemos el propósito de crecer respecto a los usuarios que hoy tenemos. Esta es una labor que realizamos los más de 2.700 colaboradores de la EPS, que constantemente están innovando y gestionando todo lo que requieren los afiliados. Los primeros 5 años han sido de aprendizajes y conocimiento. Hoy son unos planes sólidos, fortalecidos y van a seguir brindando más comodidad, mejor hotelería, por ejemplo, una habitación individual, servicios que los obtienen con nosotros y es lo que nos diferencia”.*

**SaludTotal** EPS-S



**Planes**  
Complementarios

Delta

Gama

Alfa

Omega

# ÍNDICE

**05** 10 recomendaciones para prevenir la migraña.

**07** ¿Automedicarse? Conoce sus riesgos.

**09** Regálale a tus dientes una gran protección.

**10** Los Centros Integrales de Atención Médica y Odontológica. Manizales

**11** Cáncer de mama, tómatelo a pecho.

**12** Centro integral de servicios de salud CISS. Alianza Diagnóstica

**15** La cirugía de neuroestimulación, es mi nueva oportunidad de vida.

**20** Dulces en su justa medida.



**SaludTotal**  
EPS-S

Somos más de 2.700 colaboradores enfocados en gestionar los riesgos de salud de los protegidos.

Nuestro hacer se enmarca en la promoción, prevención, recuperación de salud y la presentación de servicios integrales con calidad.

Esta revista está orientada a nuestros clientes y otros grupos de interés con el fin de mantenerlos informados a cerca de los servicios, novedades y beneficios de los Planes de Atención Complementaria de Salud Total EPS-S.

#### DIRECCIÓN EDITORIAL

Ana María Suárez Caviedes  
Gerente Nacional de Mercadeo

Fidel Mauricio Rodríguez  
Coordinador Planes Adicionales en Salud

Johan Alejandro Vega  
Médico Auditor de Planes de Atención Complementaria

#### COMITÉ EDITORIAL

#### REDACCIÓN:

Emiliano García Leiva  
Director Nacional de Comunicaciones

#### DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:

Carlos Sánchez  
Diseñador Gráfico Salud Total EPS-S

#### JURÍDICA:

Danny Manuel Moscote  
Secretario General y Jurídico

 Salud Total EPS  @saludtotalpac

 @EPSSaludTotal  Salud Total

 Salud Total EPS-S

[www.saludtotal.com.co](http://www.saludtotal.com.co)



# 10 Recomendaciones para prevenir la migraña

El dolor de cabeza es un síntoma bastante común, que se suele experimentar en cualquier momento del día; en ocasiones **es un anuncio de alguna enfermedad, como una infección, gripa o simplemente se puede presentar como respuesta a la exposición al medio ambiente;** por ejemplo, con la exposición solar o debido a cambios fuertes en el clima. Su intensidad puede variar desde una leve molestia, hasta un gran padecimiento que afecte el bienestar de quien lo presenta.

La migraña es una patología cuya manifestación principal es dolor de cabeza, caracterizado por episodios que pueden durar desde 4 hasta 72 horas aproximadamente, usualmente va acompañado de alteraciones visuales o sensoriales incómodas y su importancia radica en que afecta a gran parte de la población mundial con mayor frecuencia a las mujeres y se ha descubierto un gran componente genético asociado.

Los detonantes o causas de la migraña son múltiples y están muy relacionadas con el estilo de vida y cultura de la población, sin embargo, recopilamos diez recomendaciones para que sea más fácil prevenir o evitar la ocurrencia de crisis o episodios de migraña:

**1. Dormir bien:** no solo consiste en dormir 8 horas diarias, sino en obtener calidad del sueño, para lo que se recomienda hacer que la habitación de descanso sea oscura y evitar usar dispositivos de pantalla como televisión, computador o celular una hora antes de irse a dormir.

**2. Liberar la tensión o estrés:** buscando el método que más se ajuste a tus preferencias como la meditación, el yoga, aromaterapia, tai chi, entre otros.

**3. Algunos alimentos tienen la capacidad de inducir crisis de migraña:** sin embargo, varía mucho de persona a persona; para reconocer cuál alimento los afecta, se debe prestar atención a los alimentos consumidos horas antes de una crisis migrañosa y buscar cuál alimento se repite constantemente antes de esas crisis, para eventualmente evitarlo.

*Alimentos como el vino tinto, cafeína, endulzantes artificiales, frutas cítricas, carnes conservadas y embutidos, son los más asociados con la migraña.*

**4. La nicotina:** es una sustancia que puede ocasionar migraña, por lo que se recomienda evitarla en cualquiera de sus presentaciones (cigarrillos, vapeadores, etc.).



**5. Evitar la exposición:** al brillo o luz intensa y olores fuertes pueden disminuir la frecuencia de aparición de las crisis migrañosas.

**6. Ambiente:** cuidarse al momento de cambiar de un ambiente cerrado a uno abierto, sobre todo cuando haya cambios de clima o de temperatura fuertes.

**7. Realizar actividad física:** por medio de cualquier deporte, tiene múltiples beneficios demostrados científicamente, incluido la disminución en aparición de eventos migrañosos.

**8. No saltarse las comidas:** tener horarios establecidos para las tres comidas principales y las onces. Debes considerar el tiempo de alimentación.

**9. Los cambios hormonales:** se presentan en el ciclo menstrual durante la ovulación o en el embarazo, puede generar migraña, así como el uso de medicamentos anticonceptivos.

**10. Consultar periódicamente a tu médico:** tener hábitos de vida saludables ayudará a diagnosticar y tratar a tiempo las diferentes enfermedades crónicas que suelen causar mayor número de crisis de migraña.

Recuerda que en los **Planes Complementarios Delta, Gama y Alfa**, contamos con orientación médica telefónica las **24 horas del día**, con profesionales de salud calificados que pueden aclarar todas tus dudas sobre el dolor de cabeza y la migraña, por lo que estar afiliado a los PAC de Salud Total te permite acceder a servicios de salud desde la comodidad de tu casa u oficina.

Delta

Gama

Alfa

Por: **Johan Alejandro Vega**

Médico Auditor de Planes de Atención Complementaria



LABORATORIO CLINICO  
**CONTINENTAL**

*¡Tu salud nos inspira!*

## Exámenes especializados en:

- Hematología general y especializada.
- Coagulación.
- Inmunología con marcadores tumorales.
- Química.
- Pruebas infecciosas.
- Uroanálisis.
- Microbiología.
- Micología.
- Biología Molecular.
- Histoquímica.
- Citometría de Flujo.

SERVICIO



En La Sede Principal  
Barranquilla.



**Barranquilla, Cartagena y Santa Marta**





# ¿Automedicarse?

## Conoce sus riesgos

**D**ía a día nos encontramos con personas que padecen de algún dolor o patología y proceden a ingerir medicamentos sin una prescripción médica especializada y controlada. Sin embargo, esta práctica pone en riesgo la salud de las personas y en la mayoría de los casos, no alcanzan a imaginar los peligros que con lleva automedicarse.

### Pero, ¿cuáles son los medicamentos que se usan con mayor frecuencia para automedicarse?

Existen malestares bastante comunes como la fiebre, el dolor de cabeza, la gripe e incluso los dolores de estómago que llevan a las personas a automedicarse, ingiriendo medicamentos de venta libre como anti-inflamatorios, analgésicos o antiácidos.

Regularmente, a los medicamentos mencionados se pueden acceder sin receta médica previa en cualquier droguería; sin embargo, existen medicamentos que deben ser recetados exclusivamente por profesionales médicos y aun así son también distribuidos de manera libre, siendo ingeridos por las personas, sin considerar las consecuencias para la salud de quien los toma.

- **Intoxicación:** Este es uno de los riesgos de automedicarse a causa del desconocimiento de los componentes del medicamento e incluso su fecha de caducidad.

- **Enfermedades graves:** Especialmente cuando se ha consumido por largo tiempo el medicamento.

- **Poca efectividad:** Al usarse bajo condiciones no indicadas, o dosis no recomendadas, los medicamentos usados frecuentemente sin seguimiento médico tienden a perder efectividad.

- **Adicción:** Sin conocer los componentes del medicamento, estos podrían causar alguna dependencia en las personas que lo consumen con frecuencia.

### ¿Puedo compartir mis medicamentos con alguien que tiene los mismos síntomas que yo?

**¡No!** Las fórmulas médicas son personales y no tienen la misma efectividad en un paciente diferente a quien se le recetó, pues al ser remitidas, los especialistas médicos tienen en cuenta las condiciones específicas como su peso, talla, género, condición clínica y alergias que este pueda presentar, permitiéndole escoger el mejor medicamento, su frecuencia de consumo, dosis y tiempo de consumo.

- **Nuestra fórmula:** Tu protección y cuidado.

**En los Planes Complementarios de Salud Total contamos con profesionales de la salud especializados en tu cuidado y protección, comprometidos con una atención 100% segura con tu salud.**



# Tu salud es lo más valioso que tenemos

Por eso en Clínica Los Nogales te ofrecemos atención integral en salud con el confort y la calidad que mereces.

## Conoce nuestros servicios:

Más de 46 especialidades:

- Oncología (radioterapia y quimioterapia)
- Urología
- Gastroenterología
- Cardiología

Hospitalización, cirugía, imágenes diagnósticas, laboratorio clínico, cuidados paliativos y mucho más

 Bogotá

Agenda ya tu cita,  
llámanos: 6015937071

**Pasión por servir**



# Regálale a tus dientes



Una

## Gran Protección



### ¿Sabías que existe un día dedicado a tu sonrisa?

El primer viernes de cada octubre se celebra el día mundial de la sonrisa, una fecha que se pensó para ser más feliz que cualquier día y entregar alegría a las demás personas.

Sonreír le permite a nuestro cuerpo liberar endorfinas y serotoninas, las hormonas que nos hacen sentir felices, menos estresados y con un mejor estado de ánimo, generando seguridad en sí mismo. El principal objetivo de este día es llevar alegría a quienes más lo necesitan, como personas con signos de depresión o soledad, haciéndoles saber que siempre hay un motivo por el cual se puede sonreír y ser feliz ante cualquier circunstancia.

### Tu sonrisa: Algo especial



Tu sonrisa merece ser protegida y brillar en cada instante. Por ello, es importante que la cuides para así brindarle la salud que merece, brindándole a otras personas la oportunidad de deslumbrarse con la blancura de tus dientes y la limpieza de tus encías. Por ello, te recomendamos:

- > Cepillar al menos dos veces al día tus dientes.
- > Usar seda dental para limpiar los restos de comida que quedan en tus dientes.
- > Utilizar enjuagues bucales ideales para la frescura de tu boca.

Cepillar tus dientes no siempre es suficiente. La salud bucal no solo hace referencia al brillo y orden de la dentadura, también trata sobre el cuidado que llevas para mantener tu salud bucal, como evitar el consumo de tabaco, que podría generar un color amarillo en tus dientes, o acudir a tus consultas odontológicas como mínimo dos veces por año, pues gracias a esto puedes:

Puedes recibir orientación adecuada sobre el cuidado de tu boca.

Prevenir y tener atención oportuna de un equipo odontológico especializado con PAC Omega.

### ¿Y si soy adulto mayor?

Nuestros adultos mayores, más que nunca, deben proteger su salud bucal, pues, ellos utilizan prótesis dentales que deben tener cuidado especial. Por ello deben seguir las siguientes recomendaciones:

Retirar diariamente la prótesis dental para permitir a los tejidos naturales de la boca recuperarse de la presión que ejercen.

Déjar en agua limpia con algunas gotas de hipoclorito de sodio, para purificar las superficies y blanquearlas.

Lavar las prótesis con un cepillo diferente al que utiliza a diario, limpiando no sólo las estructuras que llegan a sus dientes sino también aquellas que están en contacto con el paladar y que podrían acumular alimento que genere mal aliento.

### Acude a tus consultas odontológicas sin importar tu edad

**¿Imaginas tener un odontólogo dedicado a tu sonrisa?** Hoy día existen diferentes planes de salud dental que te permiten asistir a tus consultas odontológicas regulares. Sin embargo, muchos de ellos no te permiten acceder a una totalidad de servicios o tienen una cobertura muy limitada. ¿La buena noticia? Salud Total EPS-S cuenta con un PAC Omega ideal para ti y dedicado a tu sonrisa.

El Plan Complementario Omega brinda protección a tus dientes a través de un equipo médico especializado en una red exclusiva de atención odontológica.

# Nuestros Planes Complementarios están conquistando Manizales

SIN PAGO MODERADOR

ACCESO DIRECTO A ESPECIALIDADES MÉDICAS Y ODONTOLÓGICAS

COBERTURA NACIONAL

Conoce en [www.saludtotal.com.co](http://www.saludtotal.com.co)  
Sección Planes complementarios/Directorio  
**Los centros integrales de Atención médica y odontológica**



## Nuestra Red Aliada

➔ ESTUDIOS OFTALMOLÓGICO



➔ TERAPIA FÍSICA Y RESPIRATORIA DOMICILIARIA



¡Selecciona tu plan!

Plan Delta

Plan Gama

Plan Alfa

Plan Omega





# CÁNCER DE MAMA

*tómatelo a pecho*

El Cáncer de Mama es una patología que año a año toma más protagonismo en el mundo; y es que vale la pena tomar medidas en cada momento para prevenir esta enfermedad en mujeres y hombres, ¿la buena noticia? Cada año las tasas de supervivencia han aumentado y el número de muertes a causa de esta enfermedad han disminuido gracias a la detección temprana y a las fuertes campañas a realizarse diferentes exámenes y métodos para prevenir y diagnosticar de manera a tiempo esta enfermedad.

## Cáncer de mama en Colombia

Según la Organización Mundial de la Salud, el Cáncer de mama se ha convertido en la patología más frecuente en las mujeres colombianas, reportando al menos 15.509 casos hacia el año 2020 y siendo la primera causa de enfermedad y muerte entre las mujeres.

Aunque las cifras son alarmantes, es aún más alarmante la cantidad de personas que aún la pasan por alto, dejando de lado diferentes procedimientos que podrían salvar su vida.

A continuación conoce como prevenir y detectar de manera temprana el cáncer de mama:

### 1. PREVENCIÓN

- a. Aliméntate saludablemente y deja de lado las frituras o comidas procesadas.
- b. Realiza ejercicio y evita el sedentarismo.
- c. Evita el alto consumo de tabaco y alcohol.

### 2. AUTOEXAMEN MENSUAL

Realiza el autoexamen de mama 8 días después de tu periodo menstrual siguiendo estos pasos:

- a. Párate frente a un espejo, deja tus brazos al lado de la cadera y observa cambios en la piel, forma y tamaño de tus mamas.
- b. Pon tus manos tras la cabeza y revisa si hay hoyos o pliegues en tus senos.

- c. Deja una mano tras la cabeza y con la otra toca tus senos revisando que no haya masas, bultos, o que tus senos no expulsen algún tipo de líquido.

### 3. DETECCIÓN TEMPRANA:

Conoce tu cuerpo, identifica sus alarmas y realiza estos exámenes periódicos:

a. **Examen clínico de mama:** Acude a tu médico para la realización de este examen si tienes más de 40 años, o si presentan sintomatología.

b. **Mamografía:** Recuérdale a tu médico la remisión a este examen si tienes entre 50 y 69 años, o si presentas síntomas.

No cabe duda de que la atención médica ante cualquier anomalía es de suma importancia, por ello, contar con especialistas médicos preparados y dispuestos para tu atención, hoy se hace más que una necesidad, y la mejor razón para cuidar a tu familia y a las mujeres que hacen parte de ella.

**Alianza**  
Diagnóstica S.A.

Unidos en la prevención  
del **cáncer de mama**

La Detección Temprana está en tus manos, **realízate la Ecografía de seno o Mamografía** ordenada por tu médico.

**Agenda tu cita** ingresando a **[citas.alianzadx.com](http://citas.alianzadx.com)** o a través de nuestra asistente virtual **Angela** en **[www.alianzadiagnostica.com](http://www.alianzadiagnostica.com)**.



Hoy, Salud Total EPS-S cuenta con un Plan Complementario ideal para atender la salud de las mujeres en caso de presentar anomalías en sus pechos.

Se trata del **Plan Complementario Delta que cuenta con cobertura en Detección Temprana de Cáncer de Mama**, brindándole a mujeres de 25 a 69 años, atención médica especializada y servicios en grupos calificados para el manejo de enfermedades en las mamas en caso de ser allí requeridos.



# Centro Integral de Servicios de Salud **CISS**

El Centro Integral de Servicios de Salud (CISS) de Alianza Diagnóstica, nació con el fin de centralizar la atención y satisfacer, en un mismo lugar, todas las necesidades de primer nivel del usuario, ampliando su infraestructura y aumentando su capacidad de atención.

Esta sede está ubicada en un sector estratégico de la Ciudad de Bucaramanga, cerca de la red de prestadores aliados de Salud Total y de su Centro de Soluciones en Salud, lo que permite a los protegidos cercanía para la realización de sus trámites Administrativos.

Pensando en tu comodidad y la de tu familia ponemos a tu disposición la red de servicios que hemos preparado para ti:

- ▶ Consulta de Medicina General y Especializada.
- ▶ Toma de muestras de laboratorio clínico.
- ▶ Odontología General y Especializada.
- ▶ Promoción y Prevención PYP.
- ▶ Psicología.
- ▶ Nutrición.
- ▶ Pediatría.
- ▶ Citología.
- ▶ Crecimiento y Desarrollo.
- ▶ Consulta de Medicina Familiar.
- ▶ Procedimientos Menores.
- ▶ Vacunación.
- ▶ Control prenatal.
- ▶ Riesgo cardiovascular.
- ▶ Cirugía Maxilofacial.
- ▶ Curso Psicoprofiláctico.

 **Cra 29 N° 47 – 56 Sotomayor**  
Bucaramanga (Santander)

**Contamos con amplias Salas de espera, Gestor de pagos automatizado, Salas VIP y piso exclusivo de Atención para los afiliados del PAC.**

## *Salud Total* EPS-S



Dos marcas que se unen para ampliar su portafolio de servicios y brindar la mejor calidad a sus protegidos.

### Servicios afiliados PAC:

- ◉ Odontología General y Especializada.
- ◉ Consulta en Ginecología y Obstetricia.
- ◉ Consulta en Medicina Interna.
- ◉ Consulta en Medicina Familiar.
- ◉ Consulta en Pediatría.



 **Planes**  
Complementarios



# Tu Salud Oral

es Nuestra Prioridad

Plan Omega



## Protegido, recuerda que:

Es importante visitar al odontólogo con periodicidad de manera preventiva antes de detectar cualquier dolor o molestia en tu boca.

La edad no es excusa para no hacerlo, si bien muchos tratamientos se realizan entre la infancia y la adolescencia, visitar el odontólogo es muy importante en todas las edades. También en la etapa adulta y durante la tercera edad.

## ¿Por qué es tan importante acudir al odontólogo?

En muchas patologías los primeros síntomas no son visibles a simple vista. Mediante una exploración el odontólogo puede detectar una patología oral (como la caries o la gingivitis) a tiempo. Un diagnóstico preventivo es la clave para que los tratamientos sean un éxito.

Se recomienda acudir al odontólogo una vez cada cuatro meses. Entre visita y visita es muy importante realizar una buena rutina de higiene oral. Los tratamientos pueden fracasar si la boca no se mantiene en buen estado.

En **Alianza Diagnóstica** encontrarás los **mejores profesionales de la salud oral**, una infraestructura innovadora y unidades odontológicas con equipos de **alta tecnología**.

**Prestar un servicio con los más altos estándares de calidad para ti y tu familia es nuestro objetivo.**



**Alianza**  
Diagnóstica S.A.



**Planes**  
Complementarios

# Nueva IPS aliada



Clínica  
Revivir



**Bucaramanga**

**Cra 29 # 55 - 40 Barrio Bolarqui**



**(607) 685 4588 - 317 400 8585**

## Acceso directo en:

- ✓ Psicología
- ✓ Nutrición
- ✓ Dietética
- ✓ Medicina interna
- ✓ Pediatría
- ✓ Ortopedia
- ✓ Traumatología
- ✓ Medicina general

Aplica para PAC Delta y Gama



# “La cirugía de neuroestimulación es mi nueva

## Oportunidad de Vida”

Susana Martínez Rojas es una mujer bogotana de 38 años, a quien en 2017 le diagnosticaron Parkinson. Una enfermedad, que según la Asociación Colombiana de Neurología padecen más de 100.000 personas en el país, siendo considerado el segundo trastorno neurodegenerativo que más genera discapacidad motora y neuropsiquiátrica. Se trata de una enfermedad de causa multifactorial cuyo síntoma cardinal es la bradicinesia, seguida de temblor, rigidez e inestabilidad postural, síntomas que impactan la funcionalidad y la calidad de vida del paciente.

Para Susana sus síntomas comenzaron a una edad temprana: 34 años. Inició con pérdida de fuerza y agilidad en su pierna y brazo izquierdo, seguido de rigidez. Al tiempo empezó a notar que en el trabajo su mano izquierda temblaba involuntariamente. Estos síntomas la alertaron y acudió oportunamente al médico, donde efectivamente después de varios exámenes le diagnosticaron la enfermedad.

A medida que avanzaba el tiempo, sus síntomas fueron evolucionando, sintiendo incapacidad en sus extremidades para tareas diarias como peinarse o vestirse. “Yo le pregunté al médico que, si no había otro método o medicamento que me ayudará con la rigidez porque llegué al punto de no poder lavarme ni el cabello ni los dientes, incluso contemplé la eutanasia por el avanzado estado de la enfermedad”, expresó.

Para ese momento, Susana ya estaba siendo valorada en el Centro Policlínico del Olaya y el Dr. Barrios, médico supra especialista en movimientos anormales, quien le realizaba su seguimiento, vio en ella una paciente potencial para la cirugía de neuroestimulación. La estimulación cerebral profunda busca generar cambios en la fisiología cerebral a través de un estímulo que activa las redes neuronales y con ello ejercer control de los síntomas de la enfermedad.

Este procedimiento quirúrgico se realizó por primera vez en nuestra institución en diciembre de 2019 y desde entonces completa 22 intervenciones, siendo satisfactorios los resultados en salud y la calidad de vida de nuestros pacientes.

Susana ingresó a cirugía el 30 de octubre de 2021, su intervención duró alrededor de diez horas, donde el Dr. Covaleda junto al Dr. Barrios realizaron el procedimiento.

Este consistió en implantar electrodos en su cerebro que actúan en los circuitos implicados en la enfermedad de Parkinson. La paciente tuvo una buena recepción de los electrodos y el 4 de diciembre del 2021 le activaron el sistema para controlar sus síntomas motores.

*“Me siento agradecida por esta nueva oportunidad de vida, es como volver a nacer”*

*-Susana Martínez-*



Debido a esta enfermedad, Susana dejó de trabajar, tuvo que pensionarse anticipadamente y convive con sus papás, siendo su mamá la cuidadora principal.

A la fecha Susana manifiesta sentir un cambio importante en su salud y por ende su calidad de vida, ha podido retomar actividades diarias en su hogar que antes la enfermedad le impedía. “Mi rigidez ha disminuido de una forma importante, solo tengo palabras de agradecimiento hacia los doctores por esta oportunidad”.

“Esta cirugía me cambió la vida. Al Dr. Covaleda y al Dr. Barrios les doy las gracias, estoy muy agradecida por su apoyo, por estar pendientes de mí, son unos excelentes médicos.

¡Selecciona tu plan!

Próximamente

Nuestros Planes Complementarios en:

Montería y Sincelejo

• Conoce la red de nuestros aliados en [www.saludtotal.com.co](http://www.saludtotal.com.co)

Plan Delta

Plan Gama

Plan Alfa

Plan Omega



Emermédica  
Porque tu salud nos mueve.

Somos una compañía prestadora de servicios de salud médica en casa o donde te encuentres, con más de 30 años de experiencia salvando y cuidando vidas las 24 horas del día.

NUESTROS SERVICIOS:



Telemedicina



Consulta médica domiciliaria.



Atención de urgencias y emergencias.



Traslados asistidos a centros hospitalarios derivados de una atención médica.

NUESTRA COBERTURA: Barranquilla • Bogotá • Bucaramanga • Cali • Medellín • Neiva • Villavicencio



# “Quiero ser un testimonio de vida, de esperanza,”



Judy Cortes es una mujer bogotana de 42 años, dedicada a su hogar y al cuidado de sus 2 hijos. En el año 2021 fue diagnosticada con cáncer de seno. El cáncer de seno es el tipo de cáncer más común en mujeres y según la Organización Mundial de la Salud es una de las principales causas de mortalidad; se afirma que aproximadamente una de cada 12 mujeres sufrirá de cáncer de mama a lo largo de su vida.

Para Judy todo inició en el año 2020 cuando se contagió del nuevo coronavirus COVID-19, su contagio se extendió por mes y medio imposibilitándola para trabajar, por lo cual tomó la decisión de renunciar y recuperarse correctamente, pero para enero del año 2021 y después de varios exámenes fue diagnosticada con cáncer.

Desde ese entonces, volver a incorporarse a la vida laboral no ha sido sencillo, Judy afirma que en ninguna empresa la reciben por su diagnóstico, lo cual se convierte en una desventaja ya que sus gastos como el transporte a la clínica, medicinas, alimentos, entre otros no disminuyen. Afortunadamente uno de sus primos que reside fuera del país decidió ayudarla económicamente y sus hijos trabajan para cubrir los gastos del hogar.

En su historia y antecedentes familiares Judy ya conocía de cerca lo que era luchar contra distintos tipos de cáncer, pero nunca imaginó que su proceso fuera tan difícil. Su tratamiento inició rápidamente con quimioterapias, las cuales fueron como ella misma señala: muy dolorosas y difíciles de soportar.

Al tiempo que Judy transitaba por este proceso su relación amorosa empezó a fracturarse y luego de 3 meses llegó a su fin, Judy sostiene que para su ex-esposo no fue fácil aceptar que ella había sido diagnosticada con cáncer.

“Al inicio sentía que me quería morir, quería que me dejaran así y no tener que pasar por ningún otro proceso. Yo le pedí a mi familia que me dejaran morir”, cuenta Judy; todos estos sentimientos se agudizaron porque las quimioterapias no estaban funcionando. Vivió muchos episodios de impotencia cada vez que el médico le decía que no funcionaba el tratamiento y como consecuencia de ello, Judy entró a cirugía para extraer el cáncer de su seno derecho.

En esta cirugía tuvo que afrontar la pérdida de su seno, pero además, los médicos descubrieron que el cáncer había hecho metástasis, que significa la propagación de células cancerosas desde el lugar donde se formó el cáncer



**SaludTotal** EPS-S

**Allianza**  
Diagnóstica S.A.

**Protegido de Salud Total EPS-S Bucaramanga:**  
Agenda tus citas desde el lugar donde te encuentres  
de forma fácil, rápida y segura.

**Accede a servicios de:**

- ✓ Medicina General
- ✓ Odontología
- ✓ Programa de Integración Vital
- ✓ Mamografía
- ✓ Toma de Muestras de Laboratorio Clínico

Escanea el código y  
**AGENDA TU CITA YA**



[citas.allianzadx.com](https://citas.allianzadx.com)

**ATENCIÓN**  
**24/7**



por primera vez hasta otra parte del cuerpo; por esta razón tuvo que iniciar nuevamente quimioterapias, las cuales no resultaron satisfactorias.

Por ende, su médico de cabecera, el doctor Garrido, internista y hemato oncólogo de **Centro Policlínico del Olaya**, ordenó iniciar el tratamiento de radioterapia, el cual consistió en 15 sesiones. **La radioterapia** inicio en la **Clínica Los Nogales** y simultáneamente continuó con sus quimioterapias en Centro Policlínico del Olaya, dicho tratamiento, que duro aproximadamente

Padecer una enfermedad como el cáncer, es un proceso doloroso y difícil en el que el miedo ocupa mucho espacio señala Cortes, y añade que normalmente solo la palabra cáncer genera mucho miedo, que *“en la mayoría de las ocasiones se desconoce que las personas SI se logran salvar y que no todo es muerte, pero que lastimosamente se escucha más de muertes que de curas”* y por eso las personas se enfrentan a estos duros tratamientos sin esperanza y poder mental, siendo este último fundamental para sobrellevar este proceso, por ello para esta gran mujer las ganas de vivir y la confianza han sido importantes durante toda su lucha contra esta enfermedad.

Actualmente, esta luchadora y sobreviviente del cáncer tiene una relación amorosa que surgió en los momentos más difíciles y como producto de una amistad, asevera que fue una gran compañía y soporte para su proceso de recuperación.

Por el momento Judy está fortaleciendo su sistema inmunológico para poder iniciar un tratamiento con hormonas que ayudarán a bloquear las células cancerígenas que aún puedan existir en su cuerpo, afirma que Centro Policlínico del Olaya ha sido un gran apoyo *“Aquí son muy pacientes, las enfermeras y los doctores tienen mucha paciencia y lo consienten a uno, lo tratan bonito. Fue una experiencia muy bonita”*, expresa.

Esta bogotana de 42 años hoy quiere ser un testimonio de vida para todos aquellos pacientes que se encuentra en los pasillos y espacios de la clínica; manifiesta, con una sonrisa en su rostro, que siempre tiene una palabra de esperanza y de tranquilidad para los demás, quiere transmitir su historia de vida y ser ese apoyo que le faltó cuando inicio su tratamiento.

**“El positivismo tiene que ser un arma infalible para todo aquel que afronte este proceso”**



APLICA PARA AFILIADOS PRO EN  
**BARRANQUILLA**



**PLAN DE ATENCIÓN DOMICILIARIA**

Medicina general.  
Medicina interna.  
Enfermería,  
Psicología, nutrición,  
fonoaudiología,  
fisioterapia,

**CARDIOLOGÍA**

Consulta especializada de cardiología.  
Estudios de cardiología.  
Ultrasonografías.  
Duplex scanning.  
Electrocardiogramas.  
Prueba de esfuerzo.  
Telemetría.  
Holter.

**REHABILITACIÓN**

Rehabilitación cardiaca y pulmonar.  
Terapia física, ocupacional, de lenguaje y respiratoria.  
Lesiones osteomusculares:  
Fracturas, esguinces, mialgias, luxaciones.  
Lesiones por sobreesfuerzo.  
Alteraciones posturales y desequilibrios musculares.





Centro Policlínico del Olaya  
Todo por la Salud y la Vida

# 35 años

Trabajando de la mano del mejor talento humano para brindar una atención segura, humana y efectiva a nuestros pacientes y sus familias.

## Nuestros servicios:

- Cirugía especializada
- Urgencias
- Hospitalización
- Ginecología Obstétrica
- Laboratorio e imágenes diagnósticas
- Oncología
- Mamografía



Visítanos en nuestro portal web

[www.cpo.com.co](http://www.cpo.com.co)



Síguenos en youtube

**Centro Policlínico del Olaya**



Síguenos en facebook

**@cpolayaoficial**





# Dulces

*en su justa medida*

Detrás de su atractiva apariencia, sólo hay ingredientes que aportan calorías vacías. Por eso los dulces y las golosinas nunca entrarán a formar parte de los alimentos que se requieren para llevar una alimentación saludable.

Los dulces son una tentación a la que pocos se resisten. Sus atractivos colores, sabores y formas, atraen tanto a los niños como adultos. Pero lo que muchos no saben es que estas golosinas tan adictivas apenas aportan nutrientes y sí excesivas calorías.



## Un gusto innato

El gusto por el sabor dulce es casi que innato. Al nacer, el bebé trae 'incorporada' esta predilección, que aumenta cada día, gracias a todo el líquido amniótico que tragó, desde el quinto mes de gestación comienza a deleitarse del sabor dulce que tiene éste. En parte, se podría decir, que esta es una de las razones por las cuales un niño no puede resistirse a los sabores dulces.

Incluso, hasta el que sufre de períodos de inapetencia, siempre tendrá un 'campito' para una golosina, en cualquier momento del día.

Sin embargo, como los dulces son 'calorías vacías', con un valor nutritivo casi nulo, están constituidos básicamente por azúcares simples (fructosa, glucosa y sacarosa), de rápida asimilación, ya que contienen aditivos y colorantes artificiales para obtener sus llamativos colores, tu deber es evitar que tu pequeño los consuma a una edad muy temprana y, cuando los descubra, dosificarlos. "Los niños ante este producto no tienen freno", asegura nuestra experta, la nutricionista Samantha Muñoz Cortes.

## ¿De verdad son tan malos?

Desde que los tomen en su justa medida, se podría decir que no. "Los padres deben tener en cuenta que un abuso de estos productos puede perjudicar el crecimiento de sus hijos. Endocrinólogos y pediatras coinciden en que no hay que prohibirles las golosinas, pero sí ser muy estrictos a la hora de su consentimiento", aseguró Muñoz. Detrás de la atractiva apariencia de las golosinas infantiles sólo hay una pasta maciza elaborada con azúcar que, para presentarla con formas, colores y tamaños variados y atractivos, se aromatiza y colorea mediante un generoso uso de aditivos. Por consiguiente, su consumo moderado puede resultar en el más grande de los placeres y su abuso puede derivar en trastornos digestivos, caries o en problemas más complicados de tratar, como lo es la obesidad.

## El empacho

No es una enfermedad sino un trastorno transitorio que sobreviene de manera súbita durante el proceso de la digestión, ocasionado por la ingesta excesiva de alimentos, de bebidas ¡y de golosinas!. Algunas de sus manifestaciones son malestar general, molestias abdominales (como distensión abdominal y flatulencia), náuseas, halitosis y sensación de asco; sudor y acaloramiento; inapetencia y boca pastosa. En los casos más agudos, el niño puede presentar vómito, diarrea, estreñimiento, mareo o incluso fiebre.





### ¿Qué hacer?

- ✓ Lleva a tu hijo a un lugar fresco y mójale la nuca y las muñecas. Deja que vomite todo lo que sea necesario.
- ✓ Acuéstalo, tranquilízalo y monitorea su temperatura.
- ✓ Ofrécele agua, pero de forma fraccionada; es decir, en pequeñas cantidades cada diez minutos, para evitar que vomite y que se deshidrate.
- ✓ No le des nada de comer. Es importante el ayuno. Pasadas unas seis o doce horas el pequeño comenzará a sentirse mejor y posiblemente te pedirá algo de comer. Lo recomendable es preparar un caldo totalmente sin grasa. Después, según su mejoría, que consuma alimentos ligeros y de fácil digestión

### La obesidad

Los azúcares simples, como la glucosa, la fructosa y la sacarosa, son fuente de energía de rápida asimilación. Estos azúcares, al metabolizarse en el organismo, se transforman en glucosa. Cuando el intestino la absorbe, pasa al hígado y allí se convierte en glucógeno y se almacena como reserva energética hasta una cantidad máxima de 100 gramos en el hígado y de 200 gramos en los músculos. Si la cantidad de azúcares ingerida es mayor de almacenamiento de glucógeno, el exceso de glucosa en sangre se transforma en grasa en el tejido adiposo y constituye una forma de reserva energética a largo plazo. Este es el estadio inicial de la obesidad. Y como las golosinas están compuestas por estos azúcares, si un niño las consume en exceso, son un detonante importante para que presente este problema.

Recuerda: La obesidad en la edad infantil no es aconsejable, porque en esta etapa se produce un aumento considerable del número de células de este tejido graso, que se relaciona con la ingesta de energía. En el caso de los niños, si el aumento de células grasas es muy alto, estarían expuestos a una obesidad difícil de revertir, ya que, para controlarles el peso, se necesitaría que lleven un régimen alimenticio con menos consumo de calorías. Algo que no es tan fácil, porque esta medida afecta el crecimiento de los niños y los adolescentes.

### ¿Qué hay de los aditivos y colorantes?

Dulces como caramelos, chupetas, chicles y gomitas son sólo unos pocos ejemplos del amplio portafolio que se puede encontrar en los supermercados, todos ellos con grandes dosis de azúcares, grasas y aromas, sin olvidar una gran variedad de colorantes, tanto naturales como artificiales, que les dan a estos productos su aspecto vistoso y que la legislación actual permite a sus productores utilizar.

Pero a pesar de esta permisividad, constantemente se realizan estudios acerca de los aditivos y colorantes que se les agregan a los dulces y su efecto en los niños.



Por ejemplo, hace poco en la revista médica The Lancet salió publicado un artículo en el cual se explica cómo algunos "alimentos", que son consumidos habitualmente por los pequeños, pueden producirse hiperactividad (comportamiento bullicioso, pérdida de concentración, incapacidad para jugar con un solo juguete o para completar una tarea y mayor locuacidad). En la lista están bebidas como: Pepsi Max, Fanta, Sprite y algunos otros como caramelos, golosinas diversas y productos en paquete. Esta noticia se basa en una investigación realizada por la Universidad de Southampton, en Inglaterra, después de analizar el comportamiento de un grupo de 300 niños.

De acuerdo con los realizadores del estudio, los conservantes E211 y los colorantes como E110, E102, E122, E124, E129 y E104 que hacen parte de la composición de algunos de éstos, pueden provocar, al ser ingeridos habitualmente, hiperactividad en los pequeños que no la habían manifestado o agravarla en aquellos casos en que ya existía. Tanto para estos investigadores como para la nutricionista Samantha Muñoz, "es importante que los padres vigilen el consumo de las bebidas mencionadas y de las golosinas que contengan alguno de los colorantes citados. La regla no es prohibírselas radicalmente sino evitar el consumo excesivo y la mezcla de las sustancias mencionadas, sobre todo en niños con indicios de hiperactividad".

Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS), puntualiza que entre los colorantes autorizados hay un grupo llamado Azoicos que pueden producir reacciones adversas en algunos individuos predispuestos. En concreto, son capaces de desencadenar asma en personas con este problema.

Un consejo: No le des a tus hijos dulces y golosinas light o sin azúcar, ya que las sustancias que se utilizan para sustituirla no son mejores que este producto. El sorbitol y el xylitol, tomados en grandes cantidades, pueden provocar en los niños dolores abdominales y diarreas, debido a su efecto laxante.

### **¿Existen alternativas saludables?**

Sí, una buena opción de dulce son las frutas porque contienen azúcares y sabores dulces. Además, son consideradas un alimento básico, dentro de la alimentación diaria, por sus aportes de vitaminas, minerales, oligoelementos y fibra. Algo que no puede decirse de los dulces, ya que, como lo afirma nuestra nutricionista: "son productos superfluos, de escaso o nulo interés nutricional, resultado de importantes manipulaciones y con una considerable dosis de azúcar añadida".

**Un consejo:** Los dulces nunca deben reemplazar los alimentos básicos, en especial a aquellos que pudieran entrar en competencia, como los productos lácteos, el pan y las frutas.

### **Radiografía de un dulce**

- Su principal nutriente son los hidratos de carbono sencillos, glucosa, sacarosa y fructosa, que suponen entre el 70% y el 80% del peso.
- La proporción de proteína más común es del 5% al 6%, aunque una muestra contiene el 7% y otra sólo el 1,5%, la proteína se presenta principalmente en forma de gelatina, que proporciona la textura gomosa típica de estos productos.
- Las grasas, por su parte, suponen menos del 1%.
- El contenido en agua es inferior al 14% y en algunas, aún menor: entre el 5% y el 8%.
- El aporte energético es de 320 a 360 calorías por cada cien gramos, un valor demasiado elevado para un producto absolutamente prescindible de la dieta, por su bajo valor nutritivo.





## Los SÍ y los NO de los dulces

Antes de darle un dulce a tu hijo verifica que esté correctamente empacado.

- Evita utilizarlos como una recompensa. Es normal que los padres utilicen las golosinas como estímulo para que sus hijos inapetentes coman; sin embargo, al presentarlas como un premio están aceptando de manera implícita que son 'alimentos' más importantes que las comidas principales. Cuando quieras premiarlo, son mejores los refuerzos sociales: una actitud cariñosa con tu hijo es la recompensa ideal, cuando realiza bien una tarea.
- No hay que darles gomitas ni dulces redondos y muy duros a los niños menores de 4 años, como son difíciles de masticar, pueden ingerirse enteros y atragantarse. Además, en el caso de las gomas, su textura pegajosa las hace poco recomendables, si se quiere mantener una buena salud dental.
- Si le das un dulce a un niño verifica que lo consuma en estado de quietud que no se acueste, no juegue, ni corra. Estas son medidas para evitar que se atragante.
- En cuanto a las golosinas caseras, sólo deja que se coma las que tú misma le preparaste o las que hizo una persona conocida o de confianza. Así sean preparadas con buenas intenciones, es mejor no correr riesgos.

### Llamado

Los especialistas se muestran rotundos: las golosinas no tienen ninguna ventaja para el organismo o lo que es lo mismo, no aportan nutrientes interesantes a nuestro cuerpo, de ahí que no sea recomendable su consumo.

### Recuerda siempre

Una buena nutrición y un diagnóstico a tiempo son de vital importancia en la vida de toda persona. ¿Quieres lo mejor para ti y tu familia? Elige afiliarte al Plan de Atención Complementaria de Salud Total que más se ajuste a tus necesidades y cuenta siempre con atención directa a especialistas como nutrición y pediatría, con toda la orientación médica que necesites.

### Samantha Muñoz Cortés

Nutricionista Universidad Javeriana  
Coordinadora del Servicio de Nutrición Clínica Los Nogales



**¡TU SALUD**  
**ES LO PRIMERO, POR ESO**  
**DEBES DARLE LO MEJOR!**



## Delta

- 16 accesos directos.
- Medicina alternativa.
- Cobertura maternidad.
- Habitación individual.
- Consulta médica domiciliaria.

## Gama

- 16 accesos directos.
- Consulta médica domiciliaria.
- Medicina alternativa.
- Terapia física y respiratoria a domicilio.

## Alfa

- 12 accesos directos.
- Consulta médica domiciliaria.
- Orientación médica telefónica.
- Habitación Individual.

## Omega

- 5 accesos directos.
- Exámen oral y apoyo diagnóstico.
- Tratamientos odontológicos.
- Ortodoncia.
- Blanqueamiento.

