

# Viaja

sin preocupaciones y evita  
**contratiempos**

✓ CUIDADOS DURANTE  
LAS VACACIONES

Pág 4

✓ ATENCIÓN PAC EN EL  
CARIBE COLOMBIANO

Pág 8

✓ CONOCE CÓMO CONSULTAR  
EL DIRECTORIO MÉDICO

Pág 15



# Excelentes resultados superando grandes



## retos

Estimados lectores de la **revista PAC Salud Total**,

El año 2022 fue de grandes retos para nuestra organización. Me permito compartir con ustedes los resultados que se alcanzaron en ese periodo, mostrando el compromiso inquebrantable durante más de 30 años, en los que nos hemos caracterizado por la calidad en la atención médica a través de una amplia red de prestadores, siempre buscando el bienestar de los protegidos.

Entre los logros más destacados del año, se encuentra el aumento en el número de protegidos (afiliados) vigentes, alcanzando la cifra de 4.7 millones de personas. Esto representa un hito importante y refleja la confianza depositada en nosotros por una amplia porción de la población colombiana.

Para atenderlos de manera integral, e intervenciones enfocadas en la prevención de riesgos de salud. Por ejemplo, en la priorización de riesgos poblacionales e individuales nos ha llevado a identificar y atender a 2.3 millones de protegidos, en programas de riesgos específicos. Estos programas abarcan la salud infantil, salud mental, riesgo cardiovascular, cáncer y la atención a gestantes. Nuestro compromiso con la salud integral de los protegidos se refleja en la implementación de intervenciones personalizadas y de alta calidad.

Además, conseguimos el fortalecimiento de nuestra red de prestación de servicios de salud, direccionando más de 78.2 millones de servicios a través de una red de 1.216 IPS con 2.440 sedes, incluyendo 1.064 hospitales públicos. Esto garantiza un acceso oportuno y eficiente a la atención médica que cada afiliado se merece, en casi todo el país.

En Planes Complementarios, expandimos en 2022 nuestra cobertura a dos nuevas sucursales; Sincelejo y Montería, llegando así a 14 ciudades con PAC Salud Total. Esto nos ha permitido atender a más de 16.000 afiliados en una variedad de planes que se adaptan a las necesidades individuales.

En conclusión, el año 2022 ha sido testigo de nuestro compromiso con la calidad y la excelencia en los servicios de salud. Todo el equipo de Salud Total EPS-S, ha demostrado una vez más su pasión y dedicación al servicio de nuestros protegidos. Nos enfrentamos a grandes desafíos, pero lo hacemos con entusiasmo y altas expectativas para seguir avanzando en el camino de la mejora continua.

Agradecemos sinceramente el apoyo y la confianza que nos han brindado a lo largo de estos años. Su satisfacción y bienestar son nuestra máxima prioridad y seguiremos trabajando arduamente para superar sus expectativas.

**Juan Gonzalo López Casas**

*Presidente ejecutivo de Salud Total EPS-S*

# ÍNDICE

**02** Excelentes resultados superando grandes retos

---

**04** Cuidados durante tus vacaciones

---

**08** Atención PAC en el Caribe colombiano

---

**11** Cómo evitar el cáncer de próstata

---

**12** Quemaduras solares

---

**15** Accede al Directorio Médico

---



## Salud Total 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

Jessica Katherine Guarnizo  
Médico Auditor de Planes de Atención Complementaria

**COMITÉ EDITORIAL**  
Emiliano García Leiva  
Director Nacional de Comunicaciones

**DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:**  
Miguel Ángel Rodríguez C.  
Diseñador Gráfico Salud Total EPS-S

**CONTENIDO:**  
Adriana Malagón Bermúdez  
Profesional Digital

**JURÍDICA:**  
Danny Manuel Moscote  
Secretario General y Jurídico

**IMÁGENES:**  
123rf, Freepik

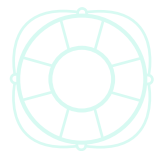


# Cuidado para tus vacaciones



**L**as vacaciones son una época para disfrutar en familia y aprovechar para realizar actividades que, debido a la rutina del trabajo, el estudio y los compromisos no se logran desarrollar normalmente. Estos días van acompañados de cambios en nuestra rutina, horarios, consumo de comidas y bebidas fuera del hogar, además del aumento en la exposición al sol.

**P**ara evitar contratiempos durante importante que tengas en cuenta las siguientes recomendaciones:



# Alimentos

- Conserva la temperatura ideal para cada tipo de alimento.
- Adquiérellos en sitios confiables y lo más frescos posibles.
- Revisa que el olor sea natural y fresco, no debe presentar coloraciones o puntos extraños.
- Evita consumir alimentos crudos.
- Luego de su preparación, consúmelos en el menor tiempo posible.
- Evita descongelar y congelar nuevamente.

## Bebidas Alcohólicas

- Adquiéralas en distribuidores y establecimientos confiables.
- Verifica que el contenido de la botella no contenga sedimentos, partículas o cuerpos extraños.
- Revisa la integridad de las etiquetas, sellos, tapa y bandas de seguridad, deben estar en perfecto estado.
- Desconfía si el licor que vas a comprar tiene precio muy inferior al del mercado.
- Evita recibir bebidas de personas extrañas.
- Después de consumirlo destruye el envase, la tapa y el dosificador.



# SOL, PLAYA Y PISCINA



- Evita exponerte a periodos prolongados a la luz solar directa.
- Usa sombreros, gorras y gafas para disminuir la exposición de la piel de tu cara y cuello.
- Aplícate varias veces al día protector solar (SPF>30).
- Hidrátate constantemente.
- Ubica dónde se encuentran los puntos de socorro como guardas, socorristas o salvamento.
- No descuides a los niños, estos siempre deben estar bajo supervisión de un adulto que no esté distraído leyendo o mirando el celular.
- Los niños pequeños deben usar manguitos o chaleco flotador adaptado a su tamaño.
- Evita las corrientes y no nades durante un mal tiempo.

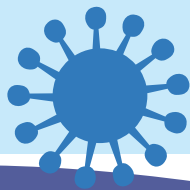




# ¿Qué hacer si enfermamos?

- Si se te presentan trastornos digestivos, deberías descansar y tomar abundante líquido. Si los síntomas empeoran o si continúas enfermo durante más de tres o cuatro días, debes consultar al médico.
- Si sufres quemaduras solares leves tanto la loción de calamina como las duchas o baños de agua fría pueden ayudarte a enfriar la piel. Si las quemaduras que sufres revisten mayor seriedad, acude al doctor.
- Recuerda que con tu Plan Complementario de Salud Total puedes solicitar orientación médica telefónica o servicio de médico domiciliario las 24 horas del día, (este último, siempre que cuente con la cobertura disponible), para que puedas ser atendido en la comodidad de tu casa o en el lugar donde te encuentres.
- Igualmente, ten en cuenta que contamos con cobertura de tu Plan Complementario en 14 ciudades donde podrás ser atendido por la urgencia o especialidad que llegues a necesitar. Recuerda que a través del Directorio Médico podrás consultar el centro médico más cercano.

**Consulta el Directorio en nuestra página [www.saludtotal.com.co](http://www.saludtotal.com.co) en la sección de Planes Complementarios, botón Directorio.**



# Estamos cerca de ti



CLÍNICA  
GENERAL  
DEL NORTE  
*Un compromiso con la vida.*

## BARRANQUILLA

**CLÍNICA GENERAL DEL NORTE**

📍 Calle 70 No. 48-35

☎ Teléfono: 605 3091666

Delta

Gama

Alfa

Clínica  
Portoazul

**ana**

## BARRANQUILLA

**CLÍNICA PORTO AZUL**

📍 Km 2 Vía a Puerto Colombia

☎ Teléfono: 605 5385500 - 3218592178

Delta

Gama



**SERENA  
DEL MAR**

## CARTAGENA

**CENTRO HOSPITALARIO SERENA DEL MAR**

📍 ZONA NORTE Vía al mar, Km 8

☎ Teléfonos: 605 6931501 – 605 6428484

WhatsApp para citas 3160280828

Delta

Gama



**INSTITUTO  
CARDIOVASCULAR  
ICVC DEL CESAR**

## VALLEDUPAR

**INSTITUTO CARDIOVASCULAR DEL CESAR**

📍 Carrera 16 No. 16 A - 42

☎ Teléfonos: 605 5898632 –  
320 5490172- 320 5490176

Delta

Gama

Alfa





## MONTERÍA

### CLÍNICA ZAYMA

📍 Carrera 8 # 27- 60

☎ Teléfonos: 3174279564- 3156800294 –  
604 7848984 EXT 149

Delta

Gama

Alfa



CLINICA DE LA MUJER S.A.  
APASIONADOS POR EL BIENESTAR DE SU FAMILIA

## SANTA MARTA

### CLÍNICA DE LA MUJER

📍 CALLE 22 No. 21-16

☎ Teléfonos: 605 4204089- 605 4237093

Delta

Gama

Alfa



Clínica Santa María S.A.S  
*¡Prestando Servicios de Salud con calidez Humana!*

## SINCELEJO

### CLÍNICA SANTA MARÍA

📍 CARRERA 22 No. 16A-47

☎ Teléfonos: 605 2812435 –  
605 2815531 - 312 6151889

Delta

Gama

Alfa





Los Nogales  
Clínica



efr



*Científicamente avanzados, humanamente cálidos*

*Diez años  
construyendo  
familia*



Brindamos un servicio seguro y humanizado, con el mejor talento humano comprometido en la atención preferencial e integral en salud que tú y tu familia merecen.



**Síguenos en nuestras  
redes sociales**



@losnogalesclinica

# EVITEMOS EL CÁNCER DE PRÓSTATA



## Con tu Plan de Atención Complementaria

Plan Alfa

Plan Delta

Plan Gama

Cuentas con acceso directo a la consulta de Urología. Solicítala a través del Directorio Médico.

## ¿SABÍAS QUÉ?

### 50 AÑOS

- El cáncer de próstata es el cáncer más común en hombres a nivel mundial, superando otros tipos de cáncer.

### +50 AÑOS

- Está más propenso a desarrollarse en hombres de edad avanzada, lo que no quiere decir, que en menores de 50 años no se pueda presentar.

### +65 AÑOS

- El **90%** de los casos de cáncer de próstata se diagnostican en mayores de 65 años.
- Además de la edad, existen factores genéticos que incrementan el riesgo de **cáncer prostático**, duplicándose en hombres con un familiar en primer grado de consanguinidad afectado.
- Es difícil el diagnóstico temprano ya que en principio la persona puede ser asintomática, sin embargo, en algunas ocasiones se presentan síntomas como la disminución del chorro urinario, la necesidad de implementar fuerza para realizar la micción, aumento en la frecuencia de la orina, o incapacidad para orinar.
- Es importante asistir continuamente a controles con tu médico, con el fin de realizar chequeo y valoración con paraclínicos para la detección temprana de estas afecciones.

# HABLEMOS DE QUEMADURAS SOLARES Y CÓMO PREVENIRLAS EN ÉPOCA DE VACACIONES

Una quemadura solar es el resultado de una sobreexposición a los rayos del sol, los cuales contienen radiación UVA y UVB que presentan su mayor intensidad sobre el medio día, con lo que se aumentan los problemas en la piel, si no se tiene el cuidado pertinente; es por ello que el horario ideal para recibir la luz del sol es antes de las 11 de la mañana y después de las 4 de la tarde.

El cuerpo siempre reacciona con su sistema de defensa ante cualquier estímulo perjudicial, y aunque muchas personas ven como normal el bronceado, este es simplemente el resultado de la defensa de la piel ante una exposición exagerada a la radiación, produciéndose un daño permanente en la piel, por eso es importante resaltar que los efectos de las radiaciones ultravioleta son acumulativos sobre las células de la piel.

Las consecuencias agudas de la quemadura solar empiezan a aparecer tras 30 minutos a 4 horas de la exposición al sol, siendo uno de los primeros síntomas la coloración rojiza en la piel y las molestias cutáneas como el escozor, la picazón y también puede aparecer inflamación. Aproximadamente de los 2 a 7 días posteriores puede haber hipersensibilidad cutánea, y descamación.

Es conveniente destacar que las quemaduras solares en niños pueden producir fiebre, dolor de cabeza e irritabilidad.





Adicionalmente, dentro de los efectos a largo plazo, este tipo de quemaduras pueden acelerar el envejecimiento y provocar cáncer de piel. Es por esto que es fundamental el cuidado de la piel de la siguiente manera:

- Utilizar protector solar a diario y varias veces al día (FPS>30).
- El protector solar debe aplicarse al menos 30 minutos antes de la exposición al sol.
- No tomar el sol de forma prolongada y sin protección solar.
- El horario ideal para la exposición al sol es antes de las 11 de la mañana y después de las 4 de la tarde.
- Utilizar gorras, sombreros, gafas de sol, sombrillas.
- Cubrirse con ropa clara.
- No se recomienda el uso de geles en la piel, ya que el alcohol que contiene puede resultar irritante, y aumentar el riesgo de quemadura solar y las complicaciones de la misma.
- Aplicar cremas hidratantes en la piel todos los días.
- Beber bastante líquido.

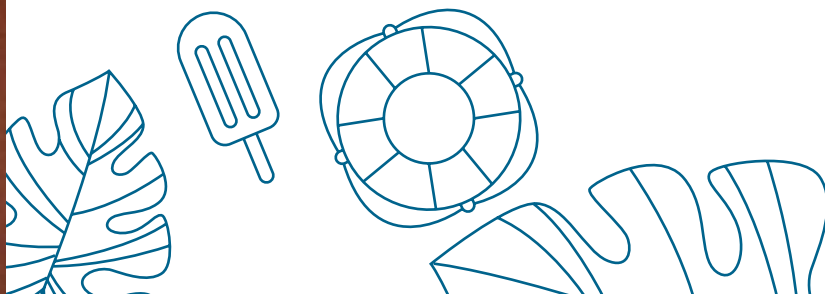


# ¿Qué se puede hacer ante una quemadura solar?

- Evitar nuevas exposiciones a la radiación directa del sol.
- No usar ropa ajustada, y retirar accesorios tales como anillos, cadenas, pulseras, etc...
- No aplicar hielo sobre la piel quemada.
- Realizar baños con agua fría o aplicar compresas frías sobre las zonas afectadas de la piel.
- No aplicar aceites, ni ungüentos, ya que aumentan el calor en la zona afectada y puede producir complicaciones.
- No aplicar soluciones con alcohol o mentoladas.

Si tienes más dudas sobre los cuidados de la piel, y cómo prevenir complicaciones, puedes tener acceso directo a valoración con un especialista en Dermatología mediante tus Planes de Atención Complementaria de Salud Total.

**Consulta el Directorio en [www.saludtotal.com.co](http://www.saludtotal.com.co) sección Planes Complementarios, botón Directorio.**



# Encuentra en nuestro Directorio el centro médico de tu preferencia y accede directamente.



## Conoce aquí cómo:





Clínica  
Universidad de  
La Sabana



## Conoce los servicios a los que podrás acceder con tu plan

**Plan Delta** y **Plan Gama**

### Servicios:

- Ayudas diagnósticas.
- Laboratorios clínicos.
- Procedimientos quirúrgicos.
- Urgencias.
- Hospitalización.

 Km. 21 autopista  
Norte- La Caro

 Teléfono: (601) 8617777



# Marcamos la diferencia en tu vida

Adquiere nuestros



## Conoce nuestros beneficios:

**Delta**

- > 16 acceso directos.
- > Terapia física ambulatoria y domiciliaria.
- > Cobertura en lesiones ocasionadas por deportes de alto riesgo.
- > Orientación médica telefónica.
- > Medicina y terapias alternativas.

**Gama**

- > 16 acceso directos.
- > Terapia física ambulatoria y domiciliaria.
- > Orientación médica telefónica.

**Alfa**

- > 12 accesos directos.
- > Orientación médica telefónica.

¿Deseas conocer más sobre nuestros Planes Complementarios?  
**Ingresar a** [www.saludtotal.com.co](http://www.saludtotal.com.co) sección Planes Complementarios