

Sonríe toda la vida



✓ Salud en adultos mayores

Pág 12

✓ Signos de alerta del
cáncer de mama

Pág 17

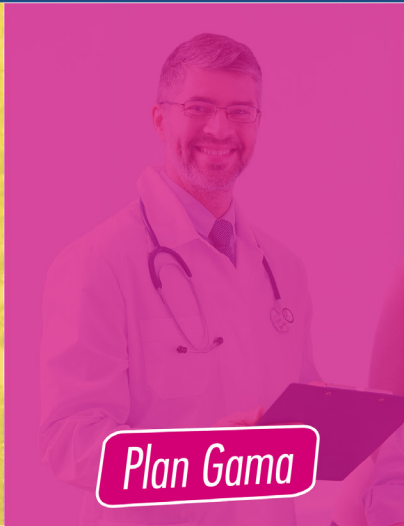
✓ ¿Necesitas descargar el
certificado del PAC?

Pág 20

Seguimos acompañando a los colombianos con los Planes Complementarios



Plan Delta



Plan Gama



Plan Alfa



Plan Omega

Este 2023 nuestros

Planes Complementarios cumplen seis años desde su creación y lanzamiento; seis años en los que hemos trabajado incansablemente para brindar el mejor servicio a nuestros usuarios; seis años de acompañar a todos los colombianos ofreciendo una atención en salud más cercana y de fácil acceso.

Nuestros Planes Complementarios cuentan con una red exclusiva en 14 ciudades principales del país, en el directorio médico están adscritos profesionales de la salud con los mejores estándares de calidad y confianza; actualmente nuestros usuarios tienen a su disposición cuatro planes, tres médicos y uno odontológico, que les permite acceder de manera directa a más de 16 especialidades médicas, además de una amplia oferta de servicios médicos

Actualmente más de 18.000 de nuestros protegidos (afiliados) en Salud Total EPS-S, han confiado en los servicios de los Planes Complementarios. Su mayor concentración está en las principales ciudades del país: Bogotá, Medellín y Barranquilla; sin embargo, destacamos un crecimiento importante en ciudades como Girardot y Montería.

Hoy nuestro reconocimiento más importante es el ser escogidos, por nuestros usuarios, como un grupo de profesionales que trabajan día a día para brindar servicios calidad y con estándares de trato humanizado. En Salud Total EPS-S seguimos fortaleciendo nuestros servicios y queremos seguir siendo parte importante de la salud de nuestros protegidos y usuarios de PAC.

LA VIDA ESTÁ LLENA DE PLANES,
EL NUESTRO ES **VERTE CUMPLIR LOS TUYOS**

Los invitamos a ingresar a nuestra página web www.Saludtotal.com.co y a seguirnos en nuestras redes sociales  @saludtotalpac  @Salud total EPS



APERTURA CLÍNICA

Suba



BOGOTÁ D.C

Ak. 145 # 95 B-22

SERVICIOS

- Consulta médica general y especializada.
- Consulta odontológica general y especializada.
- Toma de muestras de laboratorio.
- Imágenes diagnósticas.
- Salud visual y optometría.
- Consultas y talleres de PYP.
- Servicios integrales de terapia y rehabilitación.

*Próximamente servicios de hospitalización
y urgencias de baja complejidad.*

HORARIOS

Lunes a viernes | **Sábado**
6:00 a.m. - 8:00 p.m. | 6:00 a.m. - 3:00 p.m.

AGENDA TUS
Citas

A través de:

www.saludtotal.com.co



Pablo WhatsApp
310 773 7993



App Móvil
Salud Total EPS-S



Línea Total
601- 4854555

www.saludtotal.com.co | Tu salud no es a medias debe ser *total*

ÍNDICE

05 **Cuida tu salud oral toda la vida**

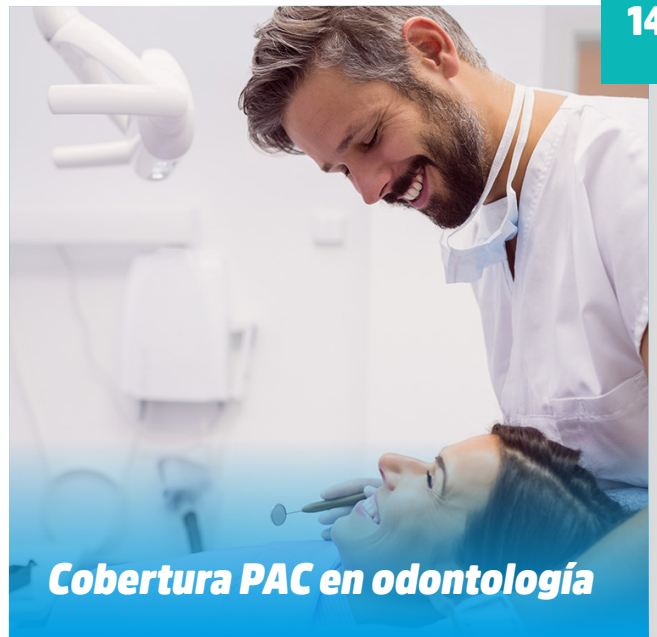
12 **Envejecimiento saludable**

14 **Plan Complementario odontológico**

17 **Cáncer de mama**

20 **APP: cómo descargar el certificado de afiliación PAC**

14



Cobertura PAC en odontología

17



Mes de la lucha contra el Cáncer de Mama

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

Sonríe toda la vida



La sonrisa es lo primero que presentamos a las personas, así que mantenerla radiante es un signo de buena salud y amor propio. Cuando conocemos a otras personas, nuestra sonrisa crea un efecto positivo a quienes nos presentamos, facilitándonos la comunicación; así que mantener los dientes sanos, no solo te permite sentir seguridad y confianza, sino también generar un bienestar general.

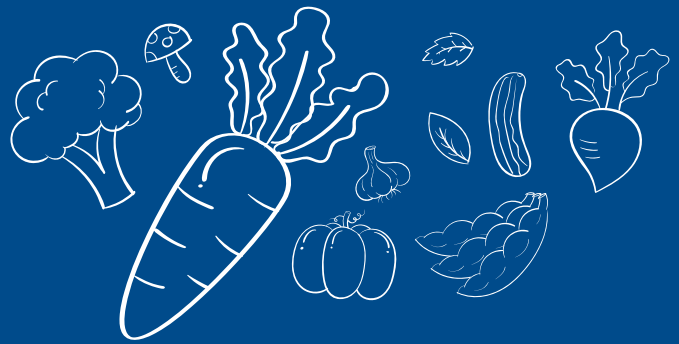
La salud oral es uno de los hábitos más importantes que debes tener presente para mantener en perfecto estado tus dientes y encías. Infortunadamente, son muchas las personas que no le dan el valor suficiente al cuidado de su boca y esto lleva a consecuencias, no solo de apariencia, si no de dolencias como: caries, dolores en las encías, falta de piezas dentales, trastornos bucodentales como halitosis, gingivitis o incluso cáncer.


Es por esto que es importante no olvidar todas esas recomendaciones que nos hacen desde la infancia: las técnicas de cepillado, los hábitos de higiene oral, la utilización de la seda dental y sobre todo la importancia de visitar al odontólogo cada 6 meses, además de enfatizarlo en nuestros hijos, debido a que la placa bacteriana acumulada en las encías puede afectar a personas de todas las edades.

Pero además de estas recomendaciones es necesario que evalúes si estás llevando una vida sana para cuidar tu salud oral:

Alimentación saludable: consumir frutas y verduras e incluir el mayor número de tipos de alimentos.

Higiene: desde los 6 meses de edad, cuando les comienzan a salir los dientes temporales a los niños, se debe usar cepillo y crema dental. Para todas las edades es importante destacar que la crema dental se usa en cantidades menores al tamaño de una lenteja, y al eliminar los excesos de crema, no se debe enjuagar con abundante agua para favorecer que el flúor de la crema haga su efecto tóxico en la superficie de los dientes.





Autorevisión: ayuda a controlar condiciones de manera oportuna previniendo complicaciones. Es por esto que es necesario te revises todos los días e identifiques anomalías como:

- Heridas que no curan en dos semanas.
- Lesiones que aumentan en tamaño con el tiempo en lugar de sanar.
- Incremento del sangrado.
- Dolor y cambios en la sensibilidad de dientes o labios, lengua, paladar, entre otros.

No fumar y limitar el consumo de alcohol: de esta manera evitas enfermedades en las encías, cálculos dentales, sangrado sin causa aparente, pérdida o movimiento de dientes, alteraciones en la cicatrización de heridas que tengas en la boca e incluso evitar el cáncer bucal. Además, el no fumar reduce la aparición de manchas en los dientes y el mal aliento.

Revisión periódica: no olvides visitar a tu odontólogo de confianza dos veces al año. En la valoración conocerás el detalle del estado actual de tu salud oral y podrás tener un plan de ruta para mejorarla.

Con tus Planes Complementarios tienes una amplia red para acompañar todo tu proceso de prevención, educación y atención oportuna.

SaludTotal EPS-S

PAC Planes
Complementarios

¿Ya tienes tu Plan Complementario de Salud Total?

Vigilado
Superservicios

Adquiérello desde
\$1.463*
diarios

¡Escanea el código y afílate hoy mismo!



Además puedes
pagarlo con tus tarjetas



Conoce más en: www.saludtotal.com.co

*Tarifa del Plan Complementario Alfa para usuarios menores de 60 años. Precio IVA incluido. Aplican términos y condiciones.



Scotiabank.
COLPATRIA

*Marca registrada de The Bank of Nova Scotia, utilizada bajo licencia. Scotiabank Colpatria Establecimiento Bancario.



La higiene oral es importante en todas las etapas de la vida

Bebés y niños

- Para los recién nacidos y los bebés que aún no tienen dientes, usa un paño húmedo para limpiar las encías después de cada comida.
- Usa un cepillo de dientes suave tan pronto como aparezca el primer diente.
- La primera visita al odontólogo debe ser antes de los dos años y medio, luego dos veces al año para aplicación de flúor en barniz.
- Permite que tu hijo se cepille por sí mismo para que adquiera el hábito, debes reforzar al finalizar para garantizar un buen cepillado.

Juventud y adultez

- Consume cereales, granos, frutas y verduras, carnes y proteínas, lácteos, grasas y azúcares; esta dieta contribuye a preservar mejores condiciones de salud.
- Si tienes aparatos ortodónticos debes incluir el uso de cepillos interproximales y enhebradores para reducir la acumulación de placa.
- Visitar al odontólogo 2 veces al año para aplicación de flúor en barniz (aplica hasta los 17 años).

- Mantén las buenas prácticas y hábitos de higiene y la visita regular al odontólogo.
- Es importante que si presentas enfermedades como hipertensión, diabetes, cáncer, VIH, enfermedades respiratorias, entre otras, mantengas la rigurosidad en los cuidados, así reducirás el riesgo de complicaciones por infecciones que se originen en la boca.



Adulto mayor

- Debes tener mayor cuidado en la higiene oral ya que puedes contar con la presencia de dientes naturales o de cualquier tipo de prótesis dental. En el caso de las superficies con prótesis, limpia especialmente, ya que pueden acumular residuos que ocasionen molestias en tu boca.
- Si cuentas con prótesis removibles parciales o totales, se deben retirar diariamente para permitir a los tejidos naturales de la boca recuperarse de la presión que ejercen.
- En el lavado de la prótesis, usa un cepillo diferente del que utilizas para el cepillado de los dientes.

Programa las citas odontológicas para todos los miembros de tu familia con tu Plan Complementario a través del Directorio Médico.

El cuidado de los dientes implica compromiso, se requiere de voluntad, constancia y desarrollo de hábitos saludables que contribuyan a una adecuada salud oral.



Con tus Planes Complementarios de Salud Total cuentas con atención odontológica más cerca de ti.

BOGOTÁ

CPO SANTA LUCÍA PAC

📍 Av. Caracas No. 48-32 Sur

📞 3007307017

Horarios de atención:

Lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

Sábados de 7:00 a.m. a 3:00 p.m.

Plan Omega

Plan Delta

Plan Gama

VS NORTH WEST PAC

📍 AK 45 No. 94 -23 piso 6

📞 Teléfonos: 3023536811 - (601) 7448744

📞 3103486340

Horarios de atención:

Lunes a viernes de 6:00 a.m. a 7:00 p.m.

Sábados de 7:00 a.m. a 3:00 p.m.

Plan Omega

ODONTO CALLE 98

📍 Carrera 49 No. 98A - 18

📞 3007307017

Horarios de atención:

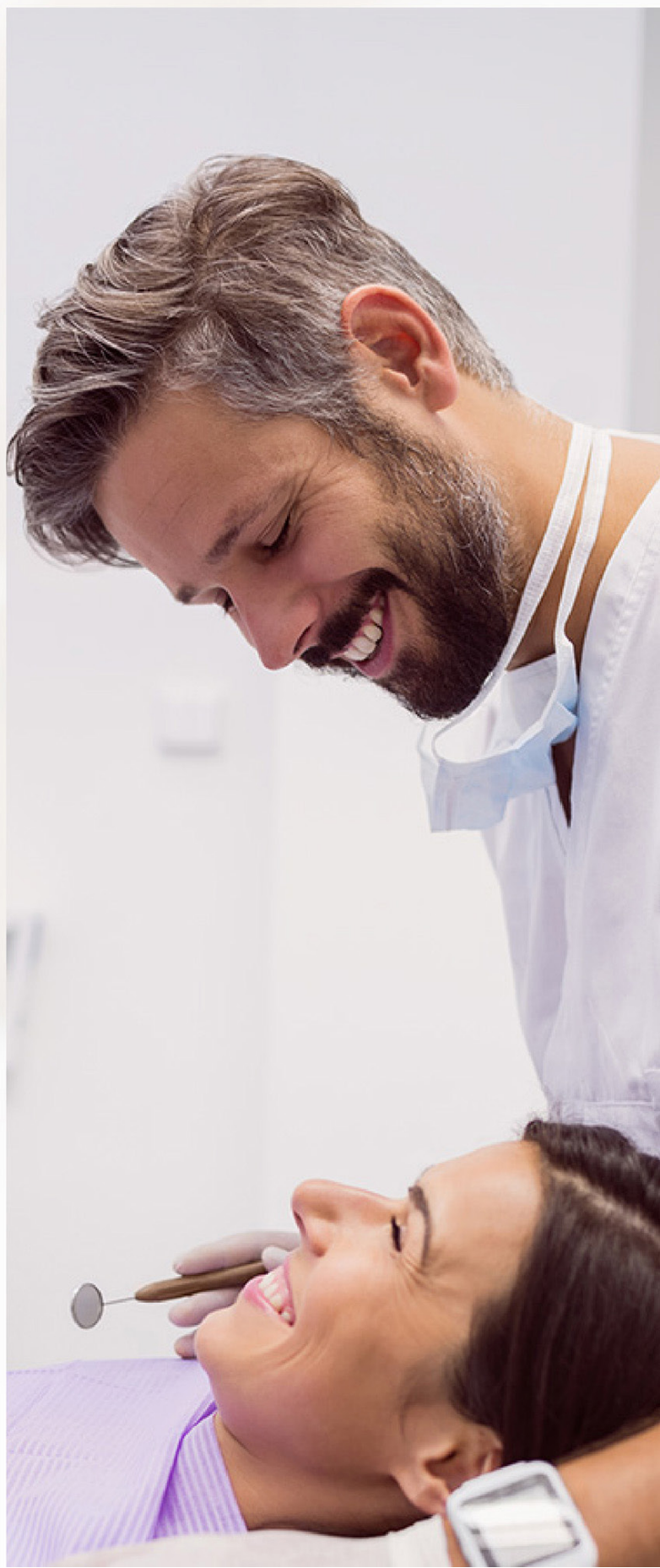
Lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

Sábados de 7:00 a.m. a 3:00 p.m.

Plan Omega

Plan Delta

Plan Gama



LA EDAD NO DEFINE TU ESTADO DE SALUD



En Colombia se considera que una persona adulta mayor es quien tiene 60 años o más, además, según estadísticas del DANE, para el 2021 el 45,5% de las personas diagnosticadas con una enfermedad crónica son personas mayores de 60 años.

Es así que es importante que pensemos en cómo queremos vivir nuestra vida y nuestra edad adulta mayor. Para esto a nivel mundial, se han establecido varias campañas de salud que enseñan a cómo llevar un envejecimiento saludable.

El envejecimiento saludable es definido según la Organización Mundial de la Salud, como un proceso continuo de optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida a lo largo de la vida.

Para lograr un envejecimiento activo y saludable es recomendable participar en las actividades de la sociedad, sentirse bien consigo mismo, aceptar la etapa de la vida que se está afrontando y sentirse bien emocionalmente; adicionalmente tener una buena salud física manteniendo actividades tales como: caminatas, natación, yoga, baile y bicicleta entre otras, consiguiendo mantener en movimiento el cuerpo, ejercitando los músculos, y con esto, obteniendo beneficios para mejorar la movilidad, la coordinación y el equilibrio, aumentar la sensación de satisfacción y bienestar, sumado a que el ejercicio mejora la autoestima y la confianza de cada persona.



Consejos de alimentación saludable

La alimentación debe ser de acuerdo a las necesidades y dependiendo de la existencia o no, de enfermedades, por lo que, ten en cuenta estos tips:

- Al menos la mitad del plato debe contener frutas, verduras y hortalizas cocinadas y frescas.
- Solo una cuarta parte del plato está destinada para cereales como el arroz y carbohidratos como la papa.
- La fuente de proteína como carnes blancas, pescado, legumbres, frutos secos, deben abarcar una cuarta parte del plato.
- Tomar líquido, idealmente agua.

Por último y no menos importante, debes contar con un sueño reparador que debe comprender de 7 a 8 horas de descanso. Sin embargo, es común en la población adulta mayor los despertares nocturnos, por lo que es recomendable evitar actividades que generen tensión o estrés, ambientes ruidosos, y las luces de aparatos como el televisor o el celular. Así mismo, asegurarse que la cama sea cómoda, controlar la temperatura, disminuir el consumo de abundante líquido en la noche y definir un horario regular y constante para dormir.

Igualmente, el adulto mayor debe asistir de forma periódica para revisión médica y toma de exámenes paraclínicos, que se componen de pruebas de apoyo diagnóstico, que contribuyen a la toma de decisiones y evaluación de resultados por parte del médico.



EL PLAN OMEGA TIENE LO MEJOR EN ODONTOLOGÍA PARA TI

Este Plan Complementario te brinda servicios odontológicos especializados para proteger a cada miembro de tu familia. Algunos de los servicios a los que puedes acceder, cuando te afilias, son:



Exámen oral y apoyo diagnóstico.



Consulta de odontología general y especializada.



Ortodoncia preventiva y ortodoncia correctiva.



Tratamientos odontológicos.



Blanqueamiento estético.

Y más servicios.

¡No lo dudes!

Con el Plan Omega cuentas con un plan especializado, al que puedes acceder, sin remisión médica, a 5 especialidades odontológicas desde **\$14.300** al mes, por usuario.

LA VIDA ESTÁ LLENA DE PLANES,
EL NUESTRO ES **VERTE CUMPLIR LOS TUYOS**

**¡Selecciona
= tu plan!**

Conoce nuestra red PAC en la zona cafetera

Clínica
Las Vegas

MEDELLÍN

CLÍNICA LAS VEGAS

📍 Cl. 2 Sur #46-55

☎ Teléfonos: (604) 3159000 – 501 3334
– 3220380

📞 3104578800

Plan Delta

Plan Gama

 **Manuel Uribe Angel**
E.S.E HOSPITAL

MEDELLÍN

HOSPITAL MANUEL URIBE ÁNGEL

📍 Diagonal 31 No. 36A Sur 80

☎ Teléfonos: (604) 3394800 - 3341931
- 3127033151 ext. 570

Plan Delta

Plan Gama

Plan Alfa

Fundación
Clinica Noel
Por los niños

MEDELLÍN

FUNDACIÓN CLÍNICA NOEL

📍 Cl. 14 No. 43B - 146

☎ Teléfono: (604) 6042156

Plan Delta

Plan Gama

Clínica **Medellín**
La salud persona a persona

MEDELLÍN

CLÍNICA MEDELLÍN S.A.

📍 Carrera 65 B No. 30 - 95

☎ Teléfono: (604) 3227988

Plan Delta

Plan Gama



MEDELLÍN

SOCIEDAD MÉDICA RIONEGRO SA SOMER

📍 Cl. 38 No. 54 A 35 Rionegro

☎️ Teléfono: (604) 4032535

Plan Delta

Plan Gama

Plan Alfa



MEDELLÍN

BLUECARE SALUD SAS MEDELLÍN

📍 Cl. 26 No. 38-26 Torre 3 Edificio Bio 26

☎️ Teléfono: (604) 6041445

Plan Delta

Plan Gama

Plan Alfa



MANIZALES

CONFAMILIARES

📍 Av. Alberto Mendoza No. 93-25

☎️ Teléfono: (606) 8783430 Opción 1

Plan Delta

Plan Gama

Plan Alfa



MANIZALES

CLÍNICA SANTILLANA MANIZALES

📍 Cra. 24 No. 56-50

☎️ Teléfonos: (606) 8811111-8879830

Plan Delta

Plan Gama



PEREIRA

CLÍNICA MATERNO INFANTIL COMFAMILIAR

📍 Av. Circunvalar # 3 - 01

☎️ Teléfono: (606) 313 56 00 Ext. 2387

Plan Delta

Plan Gama



PEREIRA

SOCIMEDICOS

📍 Cra. 25 No. 74A 87

☎️ Teléfono: (606) 3275710

Plan Delta

Plan Gama

Plan Alfa

Octubre



MES DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

Por iniciativa de la Organización Mundial de la Salud, desde **1983** se conmemora cada octubre la Lucha Contra el **Cáncer de Mama**, con el fin de sensibilizar e incentivar los cuidados para la detección temprana de esta enfermedad.



Con tu Plan **Complementario de Salud Total**, cuentas con acceso directo a la especialidad de ginecología, que te permitirá llevar tus controles de manera eficaz y detectar a tiempo cualquier anomalía. Recuerda pedir tu cita en el Directorio Médico que encuentras en www.saludtotal.com.co

¿Qué es el cáncer de mama?

Se presenta cuando las células de uno o ambos senos se multiplican sin control. Es importante resaltar que esta no es una enfermedad exclusiva de las mujeres, los hombres también pueden verse afectados, aproximadamente 1 de cada 1.000 hombres (en comparación con 1 de cada 8 mujeres en promedio), son diagnosticados.

Es importante realizarse el autoexamen de mama, además debes tener en cuenta que no toda anomalía puede ser cáncer, muchas afecciones pueden causar bultos, lo ideal es que ante cualquier irregularidad consultes a tu médico. Las causas más comunes de bultos en los senos son la enfermedad fibroquística y el fibroadenoma mamario.

¿Cuáles son los signos de alerta?

Los síntomas pueden ser distintos en cada persona y algunos pueden ser propios de otras circunstancias. Sin embargo, es importante prestarle atención a:



Protuberancias



Hendiduras



Hundimiento de pezón



Erosiones de la piel



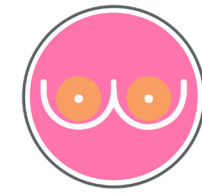
Bulto interno



Huecos



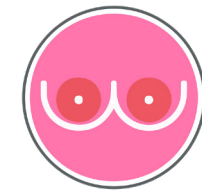
Vena creciente



Piel anaranjada



Fluidos desconocidos



Enrojecimiento y ardor



Endurecimiento



Asimetría

Es recomendable

que, a partir de los **40 años**, o antes si se considera estar en un grupo de alto riesgo, se realicen pruebas como mamografías, ecografías, resonancias entre otras, que permitan detectar a tiempo cualquier anomalía y así tomar las medidas necesarias.

Realiza cada mes el autoexamen y visita a tu médico con frecuencia.

Recuerda que cuentas con tu **Plan Complementario** para hacer seguimiento a tu salud.

¿Cómo descargar tu *certificado* de afiliación PAC?

1 Ingresa a tu **APP PAC SALUD TOTAL.**

2 **Inicia sesión** con el tipo y número de identificación y contraseña.

3 En el menú principal encontrarás la **opción Certificaciones.**

4 En la pestaña afiliación, **selecciona Generar** que encuentras en la parte superior.

5 El certificado **será enviado** a tu correo electrónico registrado.



¿Cómo descargar tu *certificado* de retención en la fuente?

Los pasos 1, 2 y 3 son los mismos para descargar el certificado de afiliación PAC.

4 En la pestaña retención en la fuente, selecciona el año del cual requieres el certificado.

5 El certificado será enviado a tu correo electrónico registrado.



Gama

Omega

Delta

Alfa



*¡Selecciona
= tu plan!*



SaludTotal EPS-S

PAC *Planes*
Complementarios