

6 Años Juntos

PAC Planes
Complementarios

✓ Propósitos de salud para el nuevo año

Pág 6

✓ ¿Por qué es importante consultar al Psicólogo?

Pág 13

✓ Recetas saludables para las fiestas de fin de año

Pág 17



Plan Delta

Plan Gama

Plan Alfa

Plan Omega

Los desafíos del PAC Salud Total para 2024



Para esta edición de nuestra Revista PAC Salud Total, invitamos al doctor **Jorge Alberto Tamayo Saldarriaga**, presidente de Salud Total EPS-S, para que nos comparta las expectativas de los planes complementarios para el próximo año.

¿Por qué es importante que nuestros protegidos busquen fortalecer su salud mediante la atención del plan complementario en 2024?

Es fundamental que nuestros protegidos busquen fortalecer su salud a través de los planes complementarios en 2024, pues los PAC brindan una atención integral que va más allá de la cobertura básica. En un entorno de salud en constante evolución, contar con un plan de atención complementario les permitirá acceder a nuestros protegidos a servicios sin un direccionamiento previo y recibir atención en el domicilio, permitiendo el acceso a los servicios. Además, contribuirá a prevenir gastos médicos y así facilita imprevistos, brindándole tranquilidad financiera.

¿Cuáles son los objetivos principales que tiene Salud Total para 2024?

Nuestros objetivos principales para el 2024 son asegurar una atención de salud de alta calidad y ampliar la accesibilidad. Esto implica aumentar la cobertura de los servicios complementarios, mejorar la eficiencia en la gestión de la atención médica y garantizar la satisfacción de los protegidos. También buscamos adaptarnos a las cambiantes necesidades de salud de la población.

¿Qué mejoras implementarán los PAC en el próximo año?

En 2024, planeamos implementar varias mejoras. Esto incluye continuar con la expansión en la red de proveedores, para una mejor atención.

Asimismo, trabajaremos en simplificar los procesos administrativos y mejorar la experiencia de los afiliados para hacer más fácil y ágil la utilización de los beneficios del plan complementario. Esto estará acompañado de seguimiento a los estándares de servicio de las IPS prestadoras de servicios; además de buscar una constante retroalimentación por parte de nuestros usuarios identificando acciones de mejora.

¿Cuáles son los desafíos más importantes en el ámbito de la atención complementaria de salud?

La necesidad de mantener la calidad de la atención en un entorno cambiante y a menudo desafiante, esto nos va a permitir destacar nuestro compromiso mediante los planes complementarios. Nos desafía a escuchar y entender como aportamos en el mejoramiento de la salud y vida de los protegidos.

¿Cómo piensan abordar las necesidades de los afiliados en términos de cobertura y calidad de atención?

Los estamos abordando enfocándonos en la expansión de la red de proveedores y la colaboración estrecha con los médicos y especialistas para garantizar la calidad de la atención. A los empleadores les garantizaremos un acompañamiento acorde a las necesidades de los colectivos para que sus colaboradores estén satisfechos de contar con un apoyo complementario.

¿Qué recomendaciones tiene para los afiliados que desean aprovechar al máximo su plan complementario de salud?

Les recomendamos que cuiden su salud de manera proactiva, manteniendo un estilo de vida saludable y participando en nuestros programas de promoción y prevención. Es importante que cada protegido esté informado sobre los beneficios y servicios disponibles en su plan, toda la información la puede encontrar en los documentos entregados al momento de la afiliación o en nuestra página www.saludtotal.com.co sección planes complementarios, además que acceda al directorio médico donde encontrará toda la red disponible para acceder a sus beneficios.

¿Cómo se alinean los planes complementarios de Salud Total para 2024 con las necesidades cambiantes de la población en materia de salud?

Estamos atentos a las tendencias de salud y trabajamos en la expansión de servicios, programas de bienestar, y en la adaptación de los planes para abordar problemas de salud emergentes. Nuestro compromiso es evolucionar para satisfacer las necesidades cambiantes de nuestros afiliados y proporcionar una atención de calidad.

Finalmente, el Doctor Tamayo destacó la importancia de fortalecer la salud a través de los planes, que ofrecen una atención integral para nuestros protegidos.

¡Ampliamos los métodos de pago!

Desde hoy podrás pagar los

PAC Planes
Complementarios
de **Salud Total**

con las
tarjetas



Realiza tu pago mensual y aprovecha descuentos **hasta del 5% por pago anual.**

Paga fácil en www.saludtotal.com.co
Sección planes complementario
botón de pagos



Vigilado
Superservicios

ÍNDICE

06 Propósitos de salud para el nuevo año

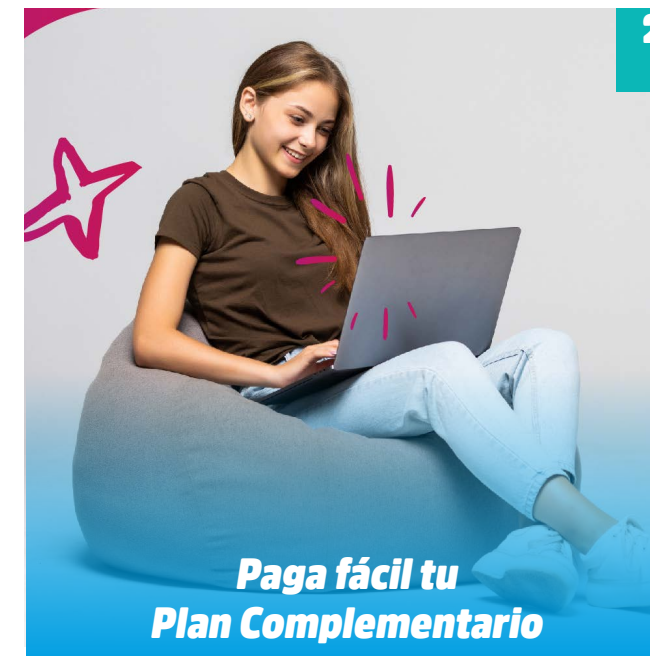
10 Conoce la cobertura PAC en Cali y Pereira

12 ¡Ampliamos la cobertura!

13 ¿Por qué es importante consultar al psicólogo?

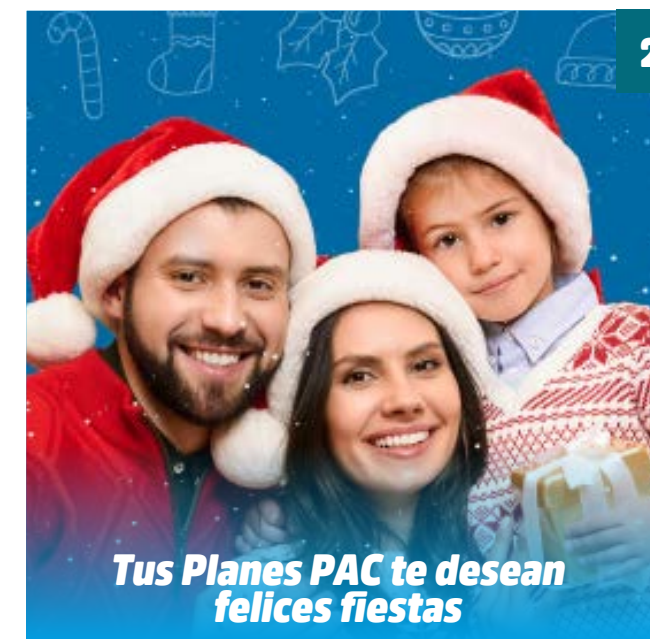
17 Recetas saludables para las fiestas de fin de año

21



Paga fácil tu
Plan Complementario

22



Tus Planes PAC te desean
felices fiestas

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

Jessica Katherine Guarnizo
Médico Auditor de Planes de Atención Complementaria

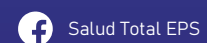
COMITÉ EDITORIAL
Emiliano García Leiva
Director Nacional de Comunicaciones

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:
Miguel Ángel Rodríguez C.
Diseñador Gráfico

CONTENIDO:
Adriana Malagón Bermúdez
Profesional Digital

JURÍDICA:
Danny Manuel Moscote
Secretario General y Jurídico

IMÁGENES:
123rf, Freepik



Salud Total EPS



saludtotalpac



EPSSaludTotal



Salud Total



Salud Total EP-S-S

Propósitos de salud para 2024



Es normal que cada vez que termina el año, quieras empezar el nuevo de la mejor manera, planteándote metas y visualizando las cosas que quieres lograr. Sin embargo, a veces nos dejamos llevar por la emoción y relacionamos unas metas que nos llevan a la frustración pues no las logramos cumplir.

Los propósitos de salud y de estilo de vida más comunes suelen ser enfocados en dieta y ejercicio, pero hay otros aspectos a tener en cuenta como la salud mental. Mejorar tan solo en una de estas categorías puedes reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, presión arterial alta y otros padecimientos crónicos.

¿Está listo(a) para comenzar el 2024 con un estilo de vida saludable? ¡Empecemos!

Dieta: La palabra dieta la vemos como sinónimo de restricción, pero si la conviertes en un estilo de vida, realmente logramos resultados permanentes y a largo plazo. Los pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia. Incorpora a tu dieta diaria frutas y verduras de muchos colores, ingiere proteínas magras, legumbres, frijoles, nueces y granos que son excelentes fuentes de nutrientes saludables. En la medida que incluyas más ingredientes sanos reduzcas alimentos procesados, fritos y con exceso de sodio, llevarás un buen equilibrio que beneficie tu salud. No pienses en lo que vas a dejar de comer, piensa en los alimentos que empezarás a incluir en tu alimentación.

Un nutricionista te podrá ayudar a identificar de acuerdo con tus necesidades los mejores alimentos para ti. En el Directorio Médico encontrarás un profesional cerca de ti.

Ejercicio: Esta meta es también muy importante, pero debemos llevarla paso a paso, no solo para no desistir muy pronto, si no para evitar lesiones por sobre esfuerzo. En la actividad física es necesario que vayas de poco a más, y que en la medida que te vaya siendo más fácil, le aumentes un grado de dificultad. Otro tip importante, es que elijas el ejercicio que te sea más gratificante, ya sea bailar, nadar, correr o ir al gimnasio; lo importante es que sea una actividad que disfrutes y que te sea fácil mantenerla en el tiempo.





Salud Mental: Este es un aspecto del que cada vez se viene hablando más, pero que no lo priorizamos en nuestras metas del nuevo año. Sin embargo, varios aspectos como el peso, falta de autocuidado, pérdida de ganas, están asociados a dificultades psicológicas que, con la guía y ayuda adecuada podrás mejorar en todos los aspectos de tu vida.

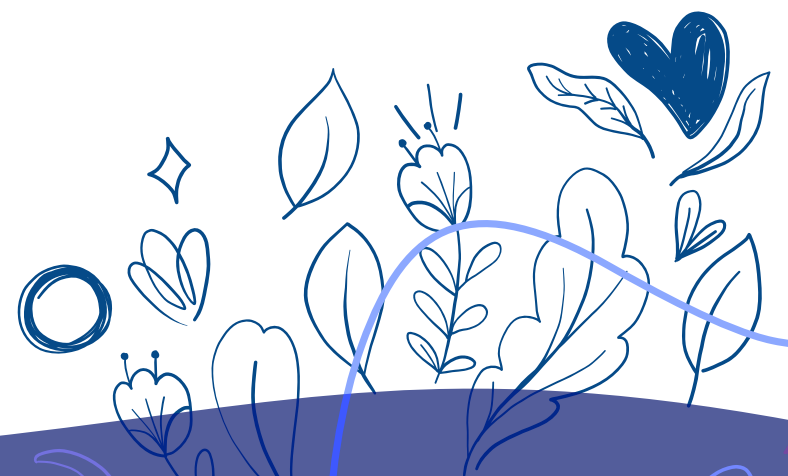
¡Si lo necesitas, busca ayuda! es común cometer el error de pensar que podemos controlarlo todo y juzgarnos por las distintas situaciones. Por esto es válido buscar apoyo de un experto que te enseñará como identificar y manejar estos momentos.

Recuerda que con tu Plan Complementario* podrás acceder a consulta por Psicología y Psicoterapia.

Plan Delta

Plan Gama

*Válido para planes Delta y Gama



SaludTotal^{EPS-S}

PAC Planes Complementarios

BlueCare

»Accede a los siguientes servicios en **Bogotá** y **Medellín**«



MEDELLÍN

Exclusiva para

Plan Delta

Plan Gama

Servicios: Laboratorios y Medicina general

☎ 604-6041445

📍 Calle 26 # 38 - 26 Edificio BIO 26 / Torre 3 / Piso 13

BOGOTÁ

Servicios: Laboratorios

Plan Delta

Plan Gama

Pediatría

Plan Delta

Plan Gama

Plan Alfa

☎ 601-742022 📞 3102135688

📍 Carrera 50 # 91 -38

Agenda tus citas de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. y sábados de 7:00 a.m. a 2:00 p.m.

¡Estamos presentes en el país!



En esta edición conoce la cobertura en las mejores clínicas de Cali y Pereira

CALI

Plan Delta

Plan Gama

Plan Alfa



CLÍNICA FARALLONES

📍 Calle 9C No. 50 - 25

☎️ Teléfono: (602) 4896070

📞 317 6385734



Mejorar en Casa S.A.S
Comprometidos con tu salud

MEJORAR EN CASA SAS

📍 Cra. 42 #4A-05 **Atención Domiciliaria**

☎️ Teléfonos: (602) 3960782 – 3214613815

Plan Delta

Plan Gama



CLÍNICA DE OCCIDENTE

📍 AV 5 AN 19 N -12

☎️ Teléfono: (602) 5248505

Plan Delta



CLÍNICA IMBANACO SAS

📍 CL 5 B 38 BIS 64

☎️ Teléfono: (602) 3851000

PEREIRA

Plan Delta

Plan Gama



COMFAMILIAR

📍 Av. Circunvalar # 3 - 01

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

Plan Delta

Plan Gama

Plan Alfa



ANGELES AL LLAMADO

📍 Cra. 19 #24-23 **Atención Domiciliaria**

☎️ Teléfono: (606) 3515311 ext. 114-115-118



SOCIMEDICOS

📍 Carrera 25#74a87

☎️ Teléfono: (606) 3275710

¡Ampliamos nuestros servicios!

Ahora con tu plan

Delta y Gama

podrás solicitar servicios de acceso directo en nuestra IPS aliada



en Bogotá.



Las especialidades que se atenderán en cada sede son:

CLÍNICA SUBA CENTRO INTEGRAL

Ak. 145 # 95 B - 22

- Ginecología
- Medicina Interna
- Pediatría

CHÍA CENTRO INTEGRAL

Av Pradilla # 5-31 Este. Local 2-15

- Dermatología
- Ginecología
- Medicina Interna
- Pediatría

COLINA CENTRO INTEGRAL

Cr 59 # 152 - 25. Local 201

- Dermatología
- Ginecología
- Pediatría

NUESTRO BOGOTÁ CENTRO INTEGRAL

Av. Carrera 86 # 55A - 75 local L2-258

- Ginecología
- Pediatría

UME NORTH WEST CENTRO INTEGRAL

Avenida Carrera 45 N° 94- 15

- Medicina Interna
- Pediatría

Solicita tu cita comunicándote al:

| (601) 4430000

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

Salud Total EPS - @SaludtotalPAC - @EPSSaludTotal - Salud Total - Salud Total EPS-S

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONSULTAR AL PSICÓLOGO?

En nuestra sociedad se suele dar mayor interés al bienestar físico del individuo, es por esto que se normalizan las consultas para valoración médica tratando de identificar algún fallo o alteración orgánica que pueda explicar un conjunto de síntomas que aparecen de un momento a otro; sin embargo, se deja de lado el bienestar emocional y mental, que también juega un papel importante en el equilibrio y en el estado integral de la persona.

Para entender la importancia de la psicología en nuestra vida, debemos entender qué es y cómo nos puede ayudar a afrontar las diferentes situaciones de nuestra vida.

Así bien, la psicología es la ciencia que estudia la conducta del ser humano y propende por mitigar las consecuencias de las actividades diarias, el sobrecargo emocional, el estrés, la irritabilidad, el enojo o la ansiedad entre muchas otras emociones; igualmente nos enseña a disminuir los efectos adversos que trae el hecho de no sabernos expresar y nos apoya en la correcta forma de llevar las relaciones interpersonales.



Es así como un psicólogo nos brinda pautas de conducta sobre cómo podemos lidiar por cuenta propia con las diferentes circunstancias de la vida, así como aprender a reconocer nuestras falencias y fortalezas para tomar mejores decisiones y establecer un plan de trabajo personal.

En la sociedad se acostumbra a pensar que tener una valoración por psicología, significa que “estamos locos”, lo que definitivamente es un pensamiento errado.

Cómo se nombró anteriormente, así como tu cuerpo físico necesita de la ayuda de un especialista, tu bienestar mental y emocional también requiere, en algunas ocasiones, incluso más cuidado; y un psicólogo te puede brindar pautas de conducta sobre cómo lidiar por cuenta propia con las diferentes circunstancias que te pueden afectar.

Además, al contrario de lo que muchas personas piensan, un psicólogo no fórmula medicamentos, sin embargo, con su experiencia ayuda en el conocimiento propio, enseña a manejar las emociones y a dirigir las situaciones que antes se salían de las manos.



Recuerda

Con tus Planes Complementarios tienes acceso directo a consulta de Psicología. Solo debes solicitar la cita ingresando al Directorio Médico en www.saludtotal.com.co sección planes complementarios, o a través del APP Salud Total.



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



Conoce aquí cómo:



VIGILADO Supersalud

Disfruta las fiestas con estas recetas saludables

Empezamos a preparar las fiestas de fin de año y tradicionalmente la ingesta de comida incrementa por las diferentes actividades sociales que empezamos a compartir con familia, amigos y en el trabajo.

Hoy queremos ofrecerte propuestas ligeras con menos calorías que te permitan disfrutar de manera más equilibrada y no recibas el año con percances en tu salud.

- En general, mantén una alimentación equilibrada en el resto de las comidas, consumiendo agua, vegetales y frutas de tal manera que sigas disfrutando esas delicias navideñas.
- Procura que abunde en todos los platos los productos vegetales, con muchas verduras y hortalizas de temporada.
- Evita las frituras; hay muchos platos navideños que no lo necesitan
- Es mejor elegir postres frescos y ligeros a base de fruta natural, o lácteos suaves como el yogur natural.

- Mantén un buen nivel de actividad física o aprovecha las vacaciones para hacer algo más de deporte.

Puedes disfrutar de la **Navidad** sin renunciar a los platos tradicionales favoritos. Solo hay que controlar las cantidades y escoger las recetas que por sí mismas son más sanas y ligeras. Aquí te traemos algunas para que te inspires:



Chuleta de cerdo con manzana y cebolla

Ingredientes

- 4 chuletas de cerdo
- 2 manzanas sin semillas y cortadas en tajadas
- 1 cebollas roja pelada y cortada en tiras
- sal y pimienta

Adoba las chuletas previamente y déjalas marinando dos o tres horas. Precalienta el horno a 250°C. En un sartén cocina las chuletas, volteando una vez, hasta que estén muy bien doradas por ambos lados, por unos 7 minutos y retira a una plancha.

En el mismo sartén añade las manzanas, las cebollas, sal pimienta al gusto. Revuelve ocasionalmente hasta que la mezcla de manzanas comience a dorarse, alrededor de 8 minutos.

Regresa las chuletas de cerdo al sartén sobre la mezcla de manzanas y transfiere el sartén al horno; Hornea hasta que las manzanas y las cebollas estén tiernas y las chuletas de cerdo estén bien cocidas.

Receta: www.goya.com



Crema de yogur griego con frambuesas

Ingredientes

- 200gr. Nata líquida para montar
- 250gr. Yogur griego
- 40gr. Azúcar glasé
- 1 sobre de gelatina sabor frambuesa
- 12 Frambuesas
- Chocolate negro

Prepara la gelatina siguiendo las instrucciones del fabricante. Vértela sobre dos o tres moldes para que gelatinice en una capa fina. En cuanto se haya temperado, déjala en la nevera mínimo dos horas.

Para la crema de yogur, bate la nata, que habrá de estar muy fría. Cuando comience a espesar incorpora el azúcar glas y sigue batiendo. Por último, añade el yogur griego, removiendo con suavidad. Deja enfriar en la nevera hasta el momento de servir.

Cuando llegue el momento de servir el postre, incorpora la gelatina en la base del vaso. Rellena con la crema de yogur y coronamos con frambuesas y chocolate rallado como decoración.

Receta: www.directoalpaladar.com



Arroz con leche vegano

Ingredientes

- 1 taza de arroz integral (200 g)
- 7 tazas de leche de avena (1,75 litros)
- 1 rama de canela
- La piel de ½ limón
- ½ taza de azúcar moreno (100 g)

Incorpora todos los ingredientes en una olla salvo el azúcar y cocina a fuego fuerte hasta que rompa a hervir. Baja la temperatura a fuego medio hasta que el arroz esté casi listo. Remueve de vez en cuando.

Añade el azúcar y cocina durante 5 minutos más o hasta que el arroz esté completamente hecho. Retira la rama de canela y las pieles de limón.

Sirve en un recipiente dejándolo enfriar a temperatura ambiente y luego en la nevera.

Receta: www.danzadefogones.com



Paga tu
Plan Complementario
fácil, seguro y sin
desplazamientos

en www.saludtotal.com.co

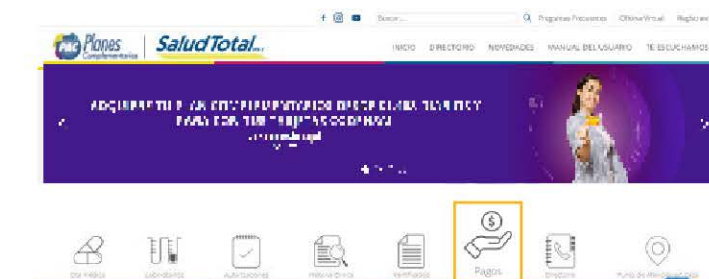
Realiza el pago de tu Plan Complementario en estos sencillos pasos:

1. Ingresa a <http://www.saludtotal.com.co>

2. Selecciona allí la opción Planes Complementarios



3. Una vez en la ventana de Planes Complementarios, ubica el botón de pagos



4. Selecciona el tipo y número de documento para identificar las facturas pendientes por pagar.



5. Para pagar la factura debes dar clic en el botón PSE.



6. Selecciona la factura, una vez reflejado el valor a pagar, da clic en CONFIRMACIÓN DE PAGO.



7. Diligencia la información de pago de acuerdo al medio que escojas:



Seleccionando la pestaña **PSE** tendrás opción de pago desde tu cuenta de ahorro, nequi o daviplata

Seleccionando la pestaña **OTRA TARJETA** tendrás opción de pago con tu tarjeta crédito Visa, MasterCard, American Express o Codensa



Y listo, ahora podrás disfrutar de más beneficios para facilitar tu vida y la de tu familia.



Deseamos que compartas en familia estas fechas llenas de amor y salud para todos.

**¡Feliz navidad y próspero
2024!**

VIGILADO SuperSalud

SaludTotal EPS-S

PAC Planes
Complementarios