

Revista  
**PAC**  
Salud Total

05

Planeación para Concebir -  
Tu guía hacia la maternidad  
saludable.

13

Inicia el año escolar sin visitantes  
inesperados - Pediculosis -  
¿Lo tienes en la cabeza?

Año  
**nuevo,**

Vida Saludable

2025

# Medicina Preventiva:

## Nuestro eje para ti y tu familia en 2025



Jorge Alberto Tamayo Saldarriaga  
Presidente Salud Total EPS-S

En Salud Total EPS-S creemos que la salud empieza con los hábitos diarios. Por eso, nuestros Planes de Atención Complementarios (PAC) son tu mejor aliado en medicina preventiva para el 2025, brindándote acceso prioritario a especialistas y servicios diagnósticos que garantizan tu tranquilidad y bienestar.

Los PAC Salud Total te brindan acceso directo a más de 12 especialidades médicas de alta calidad, incluyendo medicina interna, oftalmología, pediatría, ginecología, obstetricia y cirugía general. Nuestra red prioriza tu atención para garantizar una evaluación completa y oportuna.

La prevención va más allá de evitar enfermedades: es acceder a tecnología avanzada y profesionales expertos que te ayudan a tomar decisiones informadas sobre tu salud. Con PAC, identificamos riesgos oportunamente a través de:

- **Atención en IPS de alto nivel con aliados estratégicos en diferentes ciudades del país.**
- **Consultas programadas con especialistas para el monitoreo continuo de su salud.**

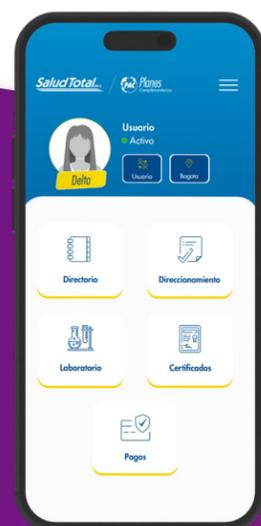
En 2025, consolidaremos a PAC Salud Total como la mejor opción para quienes buscan algo más que atención básica:

- **Ampliamos las alianzas con IPS especializadas** para garantizar acceso preferente en las diferentes ciudades del país.
- **Mejoramos nuestros canales**, para brindar una atención más directa con las solicitudes especializadas de nuestros protegidos.
- **Avanzamos en Tecnología avanzada**, garantizando la ampliación de la red en IPS con la mejor tecnología para diferentes tratamientos.

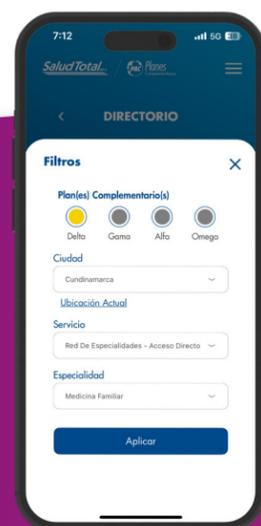
Con los Planes Complementarios, no solo obtienes servicios, sino un acompañamiento dedicado que hace de la prevención una experiencia única. Te invito a aprovechar estos beneficios, diseñados para ustedes y sus familias, como parte de nuestro compromiso por garantizar una vida más saludable y plena.

# ¿Cómo pedir mis CITAS?

Con tu **App Salud Total PAC** tienes acceso al **Directorio Médico** para que elijas el servicio que necesitas.



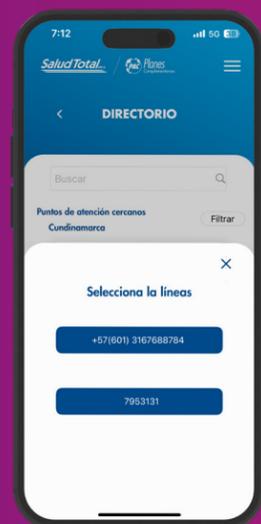
1 Ingresas a tu App Salud Total PAC y seleccionas la opción **Directorio**.



2 Completa los campos requeridos.



3 Elige la Institución Prestadora de Salud (**IPS**) de tu preferencia.



4 Comunícate **directamente** con la **IPS** y solicita tu cita.

# Contenido

- 04 ¿Cómo pedir mis citas?
- 06 Planeación para concebir
- 10 Alimentación saludable
- 14 Pediculosis
- 17 Testimonial

## Salud Total EPS-S

Somos más de **3.000** 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

Derly Patricia Daza Mesa  
Coordinador Planes Adicionales en Salud

Jessica Katherine Guarnizo Vacca  
Auditor Médico Planes de Atención Complementaria

COMITÉ EDITORIAL  
Emiliano García Leiva  
Director Nacional de Comunicaciones

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:  
Pablo Alejandro Camelo Vega  
Profesional de Diseño Gráfico

CONTENIDO:  
Camilo Carpintero Poveda  
Profesional de Medios Digitales

JURÍDICA:  
Danny Manuel Moscote  
Secretario General y Jurídico

IMÁGENES:  
Freepik

# PLANEACIÓN PARA CONCEBIR

Tu guía hacia la maternidad saludable  
¿Estás preparado para este maravilloso viaje?



**Alfonso Martinez**  
Médico Ginecólogo

El hogar proviene del latín focus, que significa "fuego", el lugar más seguro de la sociedad. Sin embargo, Colombia enfrenta un desafío demográfico: según el DANE, en 2023 el promedio fue de 0.99 hijos por mujer, muy por debajo de la tasa de reemplazo poblacional del 2.1. Esta realidad resalta por qué tener hijos es una de las decisiones más trascendentales en la vida.

*"Se necesitan humanos para la supervivencia de la raza humana" Elon Musk.*

## ¿Qué es el asesoramiento preconcepcional?

Prepararse para un embarazo es tan importante como el embarazo mismo. El asesoramiento preconcepcional es una herramienta vital que optimiza la salud tanto de la futura madre como del bebé antes de la concepción.

¿Por qué es crucial este asesoramiento? Durante las primeras semanas de embarazo, cuando muchas mujeres aún no saben que están embarazadas, ya está ocurriendo la formación de los órganos del bebé. En este período crítico, factores como enfermedades no controladas o exposición a sustancias dañinas pueden afectar significativamente el desarrollo del bebé.



## Esta consulta permite:



Identificar y controlar enfermedades crónicas



Modificar hábitos de vida poco saludables



Evitar exposiciones ambientales riesgosas



Preparar el cuerpo para un embarazo saludable

El asesoramiento preconcepcional es clave para garantizar la salud tanto de la madre como del futuro bebé. Durante estas consultas, los profesionales de salud pueden:



Manejar condiciones médicas crónicas como diabetes, hipertensión y enfermedades tiroideas



Identificar trastornos mentales que podrían impactar el embarazo



Iniciar suplementación importante, como el ácido fólico, que reduce el riesgo de defectos en el desarrollo del bebé

Es también un momento ideal para fortalecer el vínculo de pareja. Cuando ambos futuros padres participan en estas consultas, pueden prepararse juntos para los cambios que traerá la paternidad y comprender mejor el proceso que están por iniciar.

Desde una perspectiva más amplia, este cuidado preventivo es fundamental para mejorar la salud maternal en nuestra población. Considerando que muchos embarazos no son planificados, es vital integrar esta atención en las consultas médicas rutinarias de todas las mujeres en edad reproductiva.

Planificar un embarazo es un acto de amor hacia ti misma y hacia tu futuro hijo. El asesoramiento preconcepcional es el primer paso para un embarazo saludable. ¡No tengas miedo! Como profesionales de la salud, estamos aquí para acompañarte en la maravillosa aventura de formar una familia.

- Fuente:
- Preconception Care: Improving the Health of Women and Families. Nypaver C, Arbour M, Niederegger E. Journal of Midwifery & Women's Health. 2016;61(3):356-64. doi:10.1111/jmwh.12465
  - Prepregnancy Counseling: Committee Opinion No. 762. Fertility and Sterility. 2019;111(1):32-42. doi:10.1016/j.fertnstert.2018.12.003
  - Preconception Counseling and Care. Close ED, Gunn AO, Cooke A. American Family Physician. 2023;108(6):605-613
  - Innovations in Preconception Care: Optimizing Health for All Individuals. Nypaver C, Yeager A. Journal of Midwifery & Women's Health. 2024;. doi:10.1111/jmwh.13681
  - Optimizing Preconception Care and Interventions for Improved Population Health. Harper T, Kuohung W, Sayres L, Willis MD, Wise LA. Fertility and Sterility. 2023;120(3 Pt 1):438-448. doi:10.1016/j.fertnstert.2022.12.014
  - <https://www.banrep.gov.co/es/print/pdf/node/63415>



Con **acceso directo** a **profesionales**

cuida  
a tu

# gran amor

Disfruta de todos los beneficios que nuestros **Planes Complementarios** tienen para acompañarte durante el embarazo.



Consulta médica domiciliaria.



Terapias físicas y respiratorias domiciliarias.



Amplio directorio con red exclusiva.



Acceso directo a especialistas (Pediatria, nutrición, oftalmología, entre otros).

**Y más servicios** para tu bebé

Si aún no tienes tu **PAC**

**Afílate**

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Un hábito que debemos tener



Una alimentación saludable nos proporciona los nutrientes esenciales para mantener nuestra salud. Se basa en alimentos ricos en proteínas y minerales, preparados de forma adecuada.

Alimentarnos correctamente no solo previene la desnutrición, sino que también nos protege contra enfermedades crónicas como: cardiovasculares, hipertensión, diabetes, obesidad y anemias.



## ¿Qué hace que una alimentación sea saludable?



**Completa:** Incluye todos los elementos necesarios (proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales, agua y fibra)



**Equilibrada:** Proporciona las cantidades adecuadas de cada grupo alimenticio



**Segura:** Libre de contaminantes y sustancias tóxicas



**Personalizada:** Se adapta a tus gustos, preferencias y recursos económicos



**Suficiente:** Aporta lo necesario para mantener un peso saludable en cada etapa de la vida



## Guía para una alimentación saludable según el Ministerio de Salud



**Varía tus alimentos:** Incluye frutas y verduras frescas, cereales integrales, legumbres, lácteos bajos en grasa, carnes magras y huevos. Combina colores y sabores en tu plato.



**Reduce las grasas:** Prefiere alimentos asados, cocidos o al vapor, evitando el uso de aceites, manteca o mantequilla.



**Evita:** Comidas rápidas, embutidos y alimentos altos en sodio como salsas y productos procesados.



Mínimo 3 frutas diferentes.



Al menos 2 verduras, que puedes preparar en ensaladas, sopas, cremas o tortillas.

## Ejemplos de almuerzo saludable

- Pollo a la plancha con plátano asado y ensalada fresca
- Arroz con carne desmechada y rodajas de tomate
- Pescado sudado con puré de papa y aguacate
- Sopa de vegetales con pollo a la plancha, zanahoria y arveja
- Frijoles con carne a la plancha y ensalada de papa
- Arroz con bistec de hígado y ensalada fresca
- Todos acompañados con fruta y agua



## Loncheras saludables para niños:

Los buenos hábitos alimenticios comienzan en la infancia. Aquí algunas opciones nutritivas:



Pan con pollo desmechado y mandarina



Fruta picada con yogurt y granola



Sandwich de carne desmechada con avena casera



Zanahoria en palitos con queso fresco



Arepa con queso y papaya picada



Sandwich de atún con jugo natural de mango



Ponqué casero de zanahoria con pera y leche



Kumis con banano y almojábana



Fruta picada con queso rallado y maní

### Bibliografía:

- <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/bibliotecadigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-alimentacion-saludable.pdf>
- <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/10/Cartilla-1-Alimentacion-Saludable.pdf>
- <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Loncheras-saludables-para-el-regreso-a-clases.aspx>

# PEDICULOSIS

## ¿lo tienes en la cabeza?



## ¿Qué es la pediculosis?

La pediculosis es una infestación del cuero cabelludo causada por piojos, que afecta principalmente a niños en edad escolar.

## ¿Cuáles son los factores que predisponen a padecer pediculosis?

- Contacto cercano con personas infestadas
- Cabello largo
- Lavado de cabello menos de 3 veces por semana
- Acceso limitado a servicios públicos

## ¿Qué se puede presentar si se tiene infestación de piojos?

- Picazón intensa (prurito)
- Problemas de concentración y sueño
- Irritabilidad y estrés
- Posible estigmatización social
- Riesgo de infecciones secundarias

## Diagnóstico:

- La detección puede hacerla cualquier persona mediante inspección visual
- Se requiere revisión de 13 minutos, 3 veces al día.
- Revisar especialmente las zonas temporal y occipital.

## El tratamiento para los piojos de la cabeza puede incluir lo siguiente:



Productos como los champús que contienen sustancias químicas tóxicas para los piojos, son la primera opción para combatirlos. Se deben seguir las instrucciones con atención cuando se use este tipo de productos.



También existen las lociones antipiojos, las cuales se usan en adultos y niños mayores de 6 meses. Se usan en el cabello seco y se enjuaga con agua después de 10 minutos. Los efectos secundarios incluyen irritación o enrojecimiento de los ojos, caspa, piel seca y una sensación de ardor en el lugar de la aplicación.

En algunas ubicaciones, los piojos se han vuelto resistentes a los ingredientes de los tratamientos de venta libre. Por ello si estos tratamientos no te dan resultado, debes consultar al médico, quien podrá formular alguna de las siguientes opciones:



Medicamento oral de venta con receta médica. El medicamento oral trata con eficacia los piojos con dos dosis, las cuales se toman con un intervalo de ocho días. Los niños deben pesar, al menos 15 kilogramos y los efectos secundarios pueden incluir náuseas y vómitos.



Medicamentos tópicos de venta con receta médica, los cuales se aplican en el cabello. No se recomienda el uso de este medicamento en niños menores de 2 años.

Sea cual sea el tratamiento que se use para tratar la pediculosis, la mayor parte del tratamiento tiene que ver con medidas de cuidado personal que se deben tomar en casa, que van desde los ya mencionados, hasta comprobar que no haya piojos en la ropa, los objetos personales, la ropa de cama y los muebles.

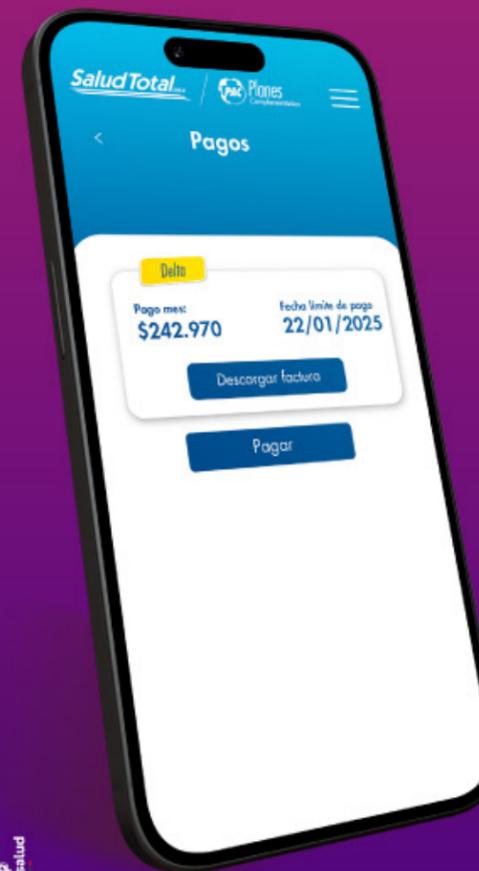
Bibliografía:  
• <https://revista.asocolderma.org.co/index.php/asocolderma/article/view/320/297>  
• <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/lice/diagnosis-treatment/drc-20374404>

SaludTotal<sup>EPS-S</sup>

PAC Planes Complementarios

LLEVA TU PAC  
EN EL  
BOLSILLO

¡Paga tu Plan Complementario de forma fácil y rápida!



Con nuestra App,

**Salud Total PAC**

olvídate de filas, desplazamientos y paga desde la comodidad de tu celular, en cualquier momento y lugar.

Paga con:

Tarjeta débito/crédito:

VISA Mastercard

Elige medios como:

DAViplata Nequi Entre otros.

Tener tu salud al día es muy fácil.

Descargar la App

[www.saludtotal.com.co](http://www.saludtotal.com.co) | Tu salud no es a medias debe ser *total*

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



# Testimonial PAC



**Xiomara Schuederg**  
Usuaria junto a su familia de Plan Gama y Delta

“Mi familia y yo tenemos los Planes Complementarios **Delta y Gama** de Salud Total, y nuestra experiencia ha sido extraordinaria. El apoyo, tanto administrativo como médico, ha superado nuestras expectativas.

Mi hija, quien vive con una condición crónica poco común, recibe atención integral a través del Plan Delta. Gracias a este, ha tenido acceso ágil a diagnósticos y tratamientos especializados. El resto de la familia, con el Plan Gama, hemos disfrutado de

atención prioritaria en servicios como urgencias, pediatría y cardiología, siempre en excelentes clínicas y con tiempos de respuesta óptimos.

Por esto consideramos que elegir los Planes Complementarios de Salud Total fue la mejor decisión para proteger la salud de nuestra familia. Como dicen: la vida está llena de Planes, y los Planes Complementarios de Salud Total te ayudan a cumplir los tuyos..

Gracias a los Planes Complementarios y a cada persona del equipo que hace esto posible, por cuidar de nuestra familia y brindarnos tranquilidad.”

**Salud Total** EPS-S

**PAC** Planes  
Complementarios

## Tu bienestar es lo más importante para nosotros

En los **Planes Complementarios** queremos seguir mejorando para ofrecer un servicio excepcional. Por eso, te invitamos a evaluar tu experiencia con nosotros.



Plan Delta

Plan Gama

Plan Alfa

Plan Omega



**Dejanos tu opinión aquí**



¡Gracias por tu **confianza!**