

Salud

sin

TABÚES

04 **DISFUNCIÓN
ERÉCTIL**

Entenderla es el
comienzo de la solución.

07 **MENOPAUSIA Y
BIENESTAR ÍNTIMO**

Lo que debe saber sobre el
Síndrome Genitourinario.

SaludTotal EPS-S

PAC Planes
Complementarios

Plan Delta

Plan Gama

Plan Alfa

Hablar de salud íntima también es cuidarse



Por: Dr. Jorge Alberto Tamayo Saldarriaga
Presidente de Salud Total EPS-S

En el ejercicio de la medicina he comprobado que el bienestar comienza cuando una persona se siente segura para hablar de aquello que le preocupa. Muchos de los retos en salud que se enfrenta en la edad adulta no provienen únicamente de la enfermedad, sino de la tendencia a normalizar síntomas, minimizar señales o callar temas que consideramos “incómodos”. Sin embargo, la salud no puede quedar atrapada en silencios. Ninguna inquietud es menor, y ninguna debe ser motivo de vergüenza.

En PAC Salud Total creemos que el consultorio debe ser **un espacio de confianza plena.**

Cada uno de nuestros protegidos tiene derecho a ser escuchado sin juicios, con profesionalismo y con una atención respetuosa. No existen temas inapropiados cuando se trata de cuidar la vida. Consultar a tiempo permite orientar adecuadamente, detectar factores de riesgo y evitar complicaciones que, en muchos casos, comprometen la calidad de vida futura.

Así mismo, la automedicación continúa siendo un hábito que genera riesgos innecesarios. Oculta síntomas que podrían indicar un problema mayor, limita la efectividad de los tratamientos y en ocasiones, retrasa diagnósticos que requieren intervención oportuna. Buscar un profesional no es un trámite; es una decisión madura y responsable que marca una diferencia real en la evolución de la salud a lo largo de los años.

Por ello seguimos fortaleciendo nuestros programas de prevención, promoción y acompañamiento integral. Queremos que cada consulta sea una conversación abierta, en la que nuestros protegidos se sientan orientados y respaldados para tomar decisiones acertadas sobre su bienestar. Nuestro propósito es que ninguna duda se quede sin resolver y que cada persona encuentre en nosotros un aliado confiable.

Los invito a asumir la salud sin tabúes, a expresar lo que sienten y a consultar a tiempo. Cuidarse es un acto de amor y de responsabilidad consigo mismos.



CONTENIDO

04

Disfunción Eréctil
Entenderla es el comienzo de la solución.

07

Novedades en Red
Con tu Plan Delta accedes a las clínicas más prestigiosas en Bogotá.

08

Menopausia y bienestar íntimo
Lo que debe saber sobre el Síndrome Genitourinario.

10

Sopa de letras
Desafío PAC.

SaludTotal EPS-S

Gestionamos la salud con un enfoque integral y humano.

Somos más de 3.000 colaboradores enfocados en gestionar los riesgos de salud de nuestros protegidos. Nuestro hacer se enmarca en la promoción, prevención, recuperación de la salud y la prestación de servicios integrales con calidad.

Esta revista está orientada a nuestros clientes y otros grupos de interés con el fin de mantenerlos informados acerca 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

Alejandro Daza Ramírez

Profesional de Publicidad y Marca

CONTENIDO

Camilo Carpinero Poveda

Profesional de Medios Digitales

SECRETARIA GENERAL Y JURÍDICA

Danny Manuel Moscote

Secretario General y Jurídica

Imágenes - Freepik

DISFUNCIÓN ERÉCTIL:

Por: Dr. Christian Del Vasto Díaz y Dr. Julián Galvis

Es una condición médica, con causas identificables, existen opciones de tratamiento seguras y efectivas. Sin embargo, hoy por hoy muchos hombres siguen consultando tarde.

¿Qué es la disfunción eréctil?

Es la incapacidad persistente para lograr o mantener una erección que permita una relación sexual satisfactoria. Hablamos de disfunción eréctil cuando el problema ocurre en más del 50% de los intentos durante al menos tres meses.

Menos del 30% de los hombres afectados busca atención médica. El resto gestiona el problema en silencio, recurre a estrategias sin evidencia como por ejemplo la yohimbina, ginko biloba, frutas afrodisiacas, incluso terapias farmacológicas, entre otros. **Lo cierto es que no se debe confiar en remedios “naturales”** de venta libre. Ya que muchos son ineficaces o pueden contener fármacos ocultos con riesgos y efectos adversos que podrían ser muy peligrosos para su salud.

Hay muchos sistemas que intervienen con el proceso, como el sistema nervioso, vascular, hormonal e incluso psicológico, y por esto es muy importante asistir a chequeos médicos urológicos frecuentemente, esto con el fin de tratar a tiempo la o las causas subyacentes. El diagnóstico se realiza a través de su historia clínica y el examen físico, su urólogo podría realizar un chequeo completo que le permita conocer la o las causas.

Los análisis de laboratorio básicos incluyen glucemia en ayunas, hemoglobina glicosilada, perfil lipídico completo, función renal y hepática, testosterona, hormona luteinizante, prolactina, y en hombres mayores de 50 años, PSA. En algunos casos solicitamos también hormonas tiroideas, porque tanto el hipotiroidismo como el hipertiroidismo pueden afectar la función sexual, otros estudios más especializados están recomendados únicamente en casos particulares.

El tratamiento en muchas ocasiones es combinado, para muchos hombres, modificar hábitos puede restaurar la función eréctil sin necesidad de medicación. El ejercicio aeróbico regular, el abandono del tabaco, la reducción del consumo de alcohol, la pérdida de peso y el manejo del estrés tienen evidencia científica sólida que respaldan estas medidas.

Si hay una enfermedad urológica identificable, tratarla puede mejorar la función eréctil además de tratar la causa de fondo, idealmente recibir acompañamiento por su pareja le hará sentirse acompañado y a reforzar el vínculo, además de mejorar los resultados.

“ Los principales consensos de urólogos y científicos en todo el mundo recomiendan no automedicarse, consultar de forma temprana, buscar causas cardiovasculares y metabólicas, corregir hábitos de vida y elegir el tratamiento junto con el urólogo mediante una decisión compartida. ”

Recuerde: Muchos casos de disfunción eréctil son prevenibles o pueden retrasarse significativamente con hábitos de vida saludables. Las mismas medidas que protegen su corazón, protegen su función eréctil.

Ahora puedes pagar

con el botón

Bancolombia

Nos emociona contarte que ahora puedes pagar tu PAC de forma **directa, rápida, segura** y sin salir de casa.



¿Cómo funciona?

- Entra a saludtotal.com.co.
- Ubica la sección **Planes Complementarios**.
- Selecciona el **ícono de Pagos**.
- Diligencia los datos.
- En la parte superior encontrarás el botón de **Bancolombia** para realizar el pago.



• ¡Confirma tu pago y recibe tu comprobante al instante!

Ir a la pasarela de pagos aquí

En todos los planes siempre contigo

Accede a una red médica de primer nivel en Bogotá

Con tu *Plan Delta* tienes acceso directo a clínicas de alta calidad para ti y tu familia.



CR 19A # 82 - 85 CS 819 820
Tel: (601) 3167688784 - 6017953131

Clínica de la Mujer

CL 19C # 91 - 17
Tel: (601) 6161799 ext: 642 - 644



CL 95 # 23 - 61
Tel: (601) 4430000



CL 167 # 72 - 07
Tel: (601) 3905355 - 3009124955



CL 163A # 13B - 60
Tel: (601) 7563426



KM 21 Autopista Norte, La Caro
Tel: (601) 3077077 - 3102203070

Conoce las IPS a las que tienes acceso en el:

Directorio Médico

*Aplican términos y condiciones

MENOPAUSIA

y bienestar íntimo

Lo que debe saber sobre el Síndrome Genitourinario

Por: **Luis Orlando Puentes Puentes**
Ginecólogo Oncólogo
Coordinador de Gineco-obstetricia CPO

¿Qué es la menopausia?

El síndrome genitourinario de la menopausia (SGM), antes conocido como atrofia vaginal, es una afección crónica y progresiva causada por la disminución de estrógenos, que afecta a más del 50% de las mujeres posmenopáusicas.

Causas

Menopausia (ausencia de menstruación por más de un año) de maera natural o quirúrgica (extirpación de ovarios) por alguna patología a este nivel.

Efecto secundario de tratamientos contra el cáncer: cirugía, quimioterapia, y radioterapia pélvica.

Síntomas

Las quejas más comunes son síntomas genitales, urinarios y sexuales e incluyen sequedad y estrechez del introito vaginal y de la vagina, dolor con las relaciones sexuales y disminución del deseo y la actividad sexual. Infecciones de las vías urinarias bajas, ardor al orinar, micción frecuente, prolapso y sangrado de la mucosa uretral.

Diagnóstico

El diagnóstico es eminentemente clínico, con base en los síntomas y los signos que incluyen: adelgazamiento de piel y mucosas, sequedad, estenosis del introito y de la vagina, acortamiento vaginal, fisuras y hasta estenosis vulvar.

Tratamiento

1. Terapia de remplazo hormonal:

Hay consenso en que el tratamiento hormonal de la menopausia (THM) es la primera línea terapéutica para los síntomas vasomotores y para ofrecer protección ósea, endotelial y cardiovascular. Esta se puede utilizar de manera tópica en cremas, óvulos, o por vía sistémica en tabletas, transdérmica o intramuscular según cada caso y siempre por recomendación médica. (Recomendación firme; Nivel de evidencia: Grado B)

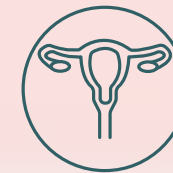
2. Las terapias no hormonales:

Incluyen lubricantes de base acuosa, hidratantes con ácido hialurónico y humectantes que se utilizan para los síntomas leves a moderados, vitamina E vaginal con resultados satisfactorios, pero a corto plazo. (Recomendación moderada, nivel de evidencia: grado C).

3. Otros tratamientos:

Incluyen la fisioterapia del piso pélvico, terapias con energías como el láser y la radiofrecuencia fraccionada micro ablativa, dilataciones mecánicas, cambios de los hábitos de higiene y tratamientos antiinfecciosos cuando se confirmen infecciones de vías urinarias o vulvovaginales. En ocasiones se requieren tratamientos quirúrgicos en casos de estenosis vaginal severa. (Recomendación moderada, nivel de evidencia: grado C).

“La menopausia no es el final de una etapa, sino el inicio de una nueva forma de bienestar”



Hablar de estos temas con su médico es el primer paso para recuperar su tranquilidad y plenitud.



¿MALESTAR A LAS 3:00 A.M.?

¿FIEBRE DURANTE TUS VACACIONES?



Olvídate de salir corriendo a urgencias; con los **Planes Complementarios** la atención médica está a un clic de distancia.

Atención por Telemedicina 24/7

en alianza con **emergmedica**

Con tu Plan disfrutas de:



Diagnóstico inmediato



Trámites en línea



Respaldo total

desde **\$1.855** + IVA
diarios

AFÍLIATE

BIBLIOGRAFÍA

Ruiz-Parra AI. El síndrome urogenital de la menopausia. Rev Colomb Endocrinol Diabet Metab.2023;10(1):e785. <https://doi.org/10.53853/encr.10.1.785>
Kaufman MR, Ackerman LA, Amin KA, et al. Guía AUA/SUFU/AUGS sobre el síndrome genitourinario de la menopausia. J Urol. 0(0). [doi:10.1097/JU.0000000000004589](https://doi.org/10.1097/JU.0000000000004589). <https://www.auajournals.org/doi/10.1097/JU.0000000000004589>

DESAFÍO PAC

Instrucciones: Encuentra las palabras relacionadas con esta edición y mejora tu agilidad mental.

R	X	S	N	O	W	A	C
E	B	C	D	M	E	R	O
T	L	A	S	A	L	U	D
A	F	R	E	E	Z	E	D
P	H	F	Q	I	O	P	K
A	A	S	D	F	G	H	J
C	H	O	W	M	A	N	C
C	C	C	S	O	C	K	S

Juega aquí 

Comparte tu resultado en Instagram
@saludtotalPAC y participa:

1 pasaporte
válido para **2** personas a



*Aplican términos y condiciones