

EL BIENESTAR COMIENZA POR
escuchar tu cuerpo

Pg 4

Andropausia y el reloj biológico masculino.

Pg 8

Mantén tu fuerza con el paso de los años y prevén la **sarcopenia**



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

La maternidad como experiencia integral:

Con el paso del tiempo, la salud deja de ser una idea lejana o abstracta y se convierte en una experiencia cada vez más consciente. El cuerpo, con su sabiduría natural, comienza a expresar cambios que hacen parte de la vida misma. Sin embargo, con frecuencia esos mensajes se quedan sin respuesta: los minimizamos, los aplazamos o simplemente evitamos hablar de ellos.

Como médico y como líder de una organización comprometida con el cuidado de la vida, he reflexionado sobre ese silencio que suele instalarse frente a lo que sentimos. En muchas ocasiones, por hábito, desconocimiento o incluso temor, dejamos pasar señales que merecen atención. Y es allí donde se vuelve fundamental resignificar nuestra relación con la salud: no desde la preocupación, sino desde la responsabilidad y el cuidado oportuno.

Entender que el cuerpo cambia no debe generar incertidumbre, sino abrir la puerta a una conversación más honesta con nosotros mismos y con los profesionales de la salud. Consultar a tiempo, expresar lo que sentimos y permitirnos ser acompañados marca una diferencia significativa en la calidad de vida. La prevención y el seguimiento adecuado no solo permiten detectar a tiempo posibles condiciones, sino también vivir cada etapa con mayor bienestar y tranquilidad.

En PAC Salud Total reconocemos la importancia de ese acompañamiento cercano y continuo.

Por ello, trabajamos día a día para estar presentes en cada momento de la vida de nuestros protegidos, brindando orientación oportuna, atención con calidad y un enfoque humano que responde a sus necesidades reales.

Hoy quiero invitar a nuestros protegidos a escuchar su cuerpo con atención, a dejar atrás el silencio y a tomar decisiones informadas sobre su bienestar. La salud es un proceso que se construye con conciencia, acompañamiento y confianza.

Desde PAC Salud Total, reitero nuestro compromiso de seguir cuidando de ustedes con cercanía, responsabilidad y sentido humano, porque su bienestar es el centro de todo lo que hacemos.

CONTENIDO

04 Andropausia y el reloj biológico masculino.

08 Mantén tu fuerza con el paso de los años y prevén la sarcopenia

10 Sopa de Letras PAC Envejecimiento con dignidad

Salud Total 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

COMITÉ EDITORIAL

Emiliano García Leiva

Director Nacional de Comunicaciones

Derly Patricia Daza Mesa

Coordinador Planes Adicionales en Salud

Jessica Katherine Guarnizo Vacca

Auditor Médico Planes de Atención Complementaria

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Pablo Alejandro Camelo Vega

Profesional de Diseño Gráfico

CONTENIDO

Camilo Carpintero Poveda

Profesional de Medios Digitales

SECRETARÍA GENERAL Y JURÍDICA

Danny Manuel Moscote

Secretario General y Jurídica

Imágenes - Freepik

Entendiendo la andropausia:

una nueva etapa en la salud del hombre

Por **Jessica Katherine Guarnizo**
Médico especialista en Gerencia de la Salud

La andropausia, también conocida como climaterio masculino, es un proceso natural en el que los hombres experimentan un descenso gradual en sus niveles de testosterona. Este cambio suele iniciar entre los 40 y 50 años. A diferencia de la menopausia femenina, donde las hormonas caen de forma repentina, en los hombres este descenso es paulatino (aproximadamente del 1% anual). Por esta razón, muchos hombres no perciben síntomas evidentes y, es importante aclararlo, esta etapa no significa el fin de la fertilidad masculina.

Factores que aceleran este proceso

Aunque el paso del tiempo es inevitable, existen ciertos hábitos de vida y condiciones médicas que pueden acelerar la caída de la testosterona o empeorar los síntomas. Entre ellos destacan:

Condiciones médicas: Obesidad, diabetes y enfermedad renal crónica.

Estilo de vida: El sedentarismo, el tabaquismo y el consumo frecuente de alcohol.

Salud mental: El estrés crónico del día a día.

¿Cómo se manifiesta?

Después de los 50 años, algunos hombres pueden notar cambios en tres áreas principales de su vida:



Salud sexual:

Respuesta sexual más lenta, cambios en la eyaculación y menor deseo sexual, lo que puede afectar la frecuencia de las relaciones y la autoestima.



Cambios físicos:

Pérdida de masa muscular, aumento de la grasa corporal y debilidad en los huesos (osteopenia u osteoporosis).



Bienestar emocional:

Aparición de fatiga mental, insomnio e irritabilidad.

Consejos de bienestar para cuidar su salud hormonal

Pequeños cambios en su rutina diaria pueden marcar una gran diferencia para mitigar los síntomas de la andropausia:



Active sus músculos: Realice ejercicios de fuerza (pesas o resistencia) y/o aeróbico al menos 3 veces por semana.



Evite toxinas: Reduzca al mínimo el consumo de alcohol y elimine el tabaco para proteger su sistema endocrino y cardiovascular.



Alimentación inteligente: Priorice una dieta rica en verduras, proteínas magras y grasas saludables (como aguacate, frutos secos y pescado), reduciendo el consumo de azúcares y alimentos ultraprocesados.



Cuide su descanso: Duerma entre 7 y 8 horas diarias.

Entender la andropausia como una fase natural permite abordarla con naturalidad a través del autocuidado y la guía médica. La detección temprana de sus síntomas es fundamental para implementar acciones de bienestar que protejan la calidad de vida de los hombres y aseguren una transición vital plena.

BIBLIOGRAFÍA

- <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-internacional-andrologia-262-articulo-andropausia-un-sindrome-que-se-13068362>
- Singh P. Andropause: Current concepts. Indian J Endocrinol Metab. 2013 Dec;17(Suppl 3):S621-9. doi: 10.4103/2230-8210.123552. PMID: 24910824; PMCID: PMC4046605. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4046605/>
- Pasqualotto FF, Borges Júnior E, Pasqualotto EB. The male biological clock is ticking: a review of the literature. Sao Paulo Med J. 2008 May 1;126(3):197-201. doi: 10.1590/s1516-31802008000300012. PMID: 18711662; PMCID: PMC11026002. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11026002/>

SaludTotal EPS-S

PAC Planes Complementarios

ELIGE DÓNDE SER ATENDIDO en Bogotá

Con tu **Plan Complementario**, cuentas con el respaldo de

LM INTEGRA
IPS SAS

Una de las mejores IPS con profesionales altamente calificados y tecnología de punta, que te esperan para brindarte la atención que tú y tu familia merecen.



Oftalmología



Psicología



Psiquiatría



Medicina general

Plan Delta

Plan Gama

Acceda al directorio médico aquí

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

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

SaludTotal EPS-S

PAC Planes Complementarios

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.

PSE TARJETA DE CRÉDITO **BANCOLOMBIA** [REGRESAR](#)

Paga con **Bancolombia**

* Número de identificación (pagador)

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

Ir a la pasarela de pagos aquí

En
**todos los planes
siempre contigo**

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

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

¿Cómo cuidar los músculos y mantener la calidad de vida?

Por: **Jessica Katherine Guarnizo**
Médico especialista en Gerencia de la Salud

La sarcopenia es una enfermedad caracterizada por la pérdida progresiva de masa y fuerza muscular. Es más frecuente en personas mayores de 60 años, especialmente cuando disminuye la actividad física.

Aunque la pérdida muscular puede hacer parte del envejecimiento, es un proceso evitable y no debe normalizarse. Existen factores que aumentan la probabilidad de desarrollarla y que pueden prevenirse con hábitos saludables.

La aparición de esta condición se asocia con uno o varios de los siguientes factores:

- Alimentación inadecuada, como baja ingesta de proteínas o déficit de **vitamina D**.
- Sedentarismo, que conduce al desuso de los músculos.
- Cambios hormonales, como la disminución de hormonas que ayudan a mantener la masa muscular (testosterona, estrógenos, hormona del crecimiento, entre otras).
- Enfermedades crónicas, como diabetes tipo 2, enfermedad renal, insuficiencia cardíaca, EPOC o cáncer.

Algunos signos de alerta pueden ser:

- Debilidad muscular o disminución de la fuerza.
- Dificultad para levantarse de una silla o subir escaleras.
- Marcha más lenta.
- Pérdida de peso asociada a masa muscular.
- Mayor cansancio en actividades cotidianas.

Ante la presencia de estos cambios, se recomienda consultar con el médico tratante.

¿Cómo se manifiesta?

La pérdida de masa muscular no solo afecta la fuerza. El músculo cumple funciones clave en el equilibrio del organismo, por lo que su deterioro puede generar consecuencias en múltiples áreas de la salud.

Impactos en la movilidad y la vida diaria

- Mayor probabilidad de caídas debido a la disminución del equilibrio y la fuerza.
- Dificultad para realizar actividades básicas como caminar, levantarse o cargar objetos.
- Incremento en la posibilidad de fracturas, especialmente de cadera.
- Pérdida de autonomía y aumento de la dependencia.

Efectos en la salud metabólica y cardiovascular

- Alteraciones en el control del azúcar en la sangre, favoreciendo la aparición de diabetes.
- Acumulación de grasa corporal, principalmente abdominal.
- Mayor probabilidad de enfermedades cardiovasculares como infarto o accidente cerebrovascular.

Complicaciones en situaciones de enfermedad

- Recuperación más lenta frente a enfermedades o procedimientos quirúrgicos.
- Mayor posibilidad de infecciones y complicaciones durante hospitalizaciones.
- Dificultad para la deglución de alimentos, lo que puede incrementar eventos de atragantamiento.

Bienestar emocional y mental

- Asociación con síntomas de depresión o ansiedad, especialmente por la pérdida de independencia.
- Relación con deterioro de funciones cognitivas en edades avanzadas.

La sarcopenia puede afectar la calidad de vida, pero es prevenible. La adopción de hábitos saludables contribuye a mantener la fuerza, la independencia y el bienestar a lo largo del tiempo.

Cuidar los músculos es cuidar la independencia. Pequeños cambios en la rutina diaria pueden contribuir a mantener una buena calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

1. Serra Rexach, J. A. (2006). Consecuencias clínicas de la sarcopenia. *Nutrición Hospitalaria*, 21(Supl. 3), 46-50. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21s3/art06.pdf>
2. Cruz-Jentoft, A. J., Bahat, G., Bauer, J., Boirie, Y., Bruyère, O., Cederholm, T., Cooper, C., Landi, F., Rolland, Y., Sayer, A. A., Schneider, S. M., Sieber, C. C., Topinkova, E., Vandewoude, M., Visser, M., & Zamboni, M. (2019). Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and Ageing*, 48(1), 16-31. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6322506/>

PON A PRUEBA TU ATENCIÓN
CON LA
SOPA DE LETRAS
PAC



¡ES MOMENTO DE JUGAR!

Busca las palabras ocultas en la **sopa de letras** y desafía tu atención y rapidez.

Juega aquí



Comparte tu resultado en Instagram
@saludtotalPAC y participa:

1 pasaporte
válido para **2** personas a



*Aplican términos y condiciones