Revista PAC Salud Total

Edición 40
Octubre - Noviembre



9 AÑOS ACOMPAÑANDO TU BIENESTAR

Pg 4 No podemos enfrentar lo que no conocemos

Pg 8 **Dulce o truco:** ¿qué le pasa al cuerpo cuando abusamos de las golosinas?

Vigilado Supersalud

SaludTotal EPS-S | PAC Planes Complementarios

Delta Gama Alfa

Cuidar la salud es una decisión *que se renueva cada día*

A lo largo de la vida aprendemos que hay decisiones que transforman nuestro bienestar mucho más de lo que imaginamos. Algunas parecen simples; asistir a un control médico, dedicar tiempo al descanso, salir a caminar o prestar atención a aquello que nuestro cuerpo y nuestra mente intentan decirnos. Sin embargo, son precisamente esas decisiones cotidianas las que, con el tiempo, marcan una diferencia significativa en nuestra calidad de vida.

Como médico, he sido testigo de cómo la prevención y el autocuidado pueden cambiar historias. También he comprobado que contar con acompañamiento oportuno permite a las personas afrontar con mayor confianza los desafíos que surgen en materia de salud. Por eso, al celebrar los nueve años de nuestro Plan de Atención Complementario (PAC), quiero destacar el valor que tiene construir una cultura de cuidado que nos permita vivir mejor y anticiparnos a los riesgos.

PAC se ha consolidado como un aliado para nuestros protegidos, acercando servicios de salud de calidad y fortaleciendo el acceso oportuno a la atención. Actualmente, más de 43.600 afiliados hacen parte de esta apuesta por el bienestar, respaldados por una red conformada por 251 instituciones prestadoras de servicios de salud y presencia en 14 ciudades del país.

No obstante, el mayor logro de estos nueve años va más allá de las cifras. Está en cada persona que decidió hacer de la prevención un hábito; en quienes comprendieron la importancia de escuchar su cuerpo, cuidar su salud mental y adoptar estilos de vida que favorecen su bienestar presente y futuro.

Esta celebración es también una oportunidad para reflexionar sobre el compromiso que cada uno tenemos con nuestra salud. En un mundo que avanza con rapidez y exige cada vez más de nosotros, resulta fundamental encontrar espacios para cuidar nuestro equilibrio físico y emocional. La salud no se construye únicamente cuando enfrentamos una enfermedad; se fortalece todos los días, a través de pequeñas acciones que suman bienestar.

Desde PAC Salud Total seguiremos acompañando a nuestros protegidos con cercanía, calidad y sentido humano, convencidos de que la mejor manera de cuidar la vida es promover una salud que se vive, se previene y se fortalece cada día.

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



CONTENIDO

04 **No podemos enfrentar lo que no conocemos**

08 **Dulce o truco:**
¿qué le pasa al cuerpo cuando abusamos de las golosinas?

10 **Sopa de Letras PAC**
Celebremos juntos nuestros 9 años

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

SECRETARIA GENERAL Y JURÍDICA
Danny Manuel Moscote
Secretario General y Jurídica

Imágenes - Magnific

No podemos enfrentar lo que no conocemos



Por: **María Camila Correal**
Psicóloga clínica - Clínica Retornar

En consulta, mis pacientes llegan muy angustiados buscando en la inteligencia emocional la respuesta para controlar aquello que les incomoda o les genera ruido de manera constante, pero es importante entender que sentir hace parte de ser un ser emocional y que eso que llamamos inteligencia emocional no tiene nada que ver con ser más fuerte, sino con ser más consciente de quién soy y de por qué me duele lo que me duele. La experiencia emocional incluye estados placenteros y displacenteros que cumplen funciones adaptativas y forman parte del funcionamiento psicológico cotidiano.

Antes de llegar ahí, casi todos hacemos otra cosa: evitar.

La evitación emocional en muchos casos responde a un aprendizaje quizá instaurado por la cultura, las pautas de crianza o las decisiones que tomamos después de una experiencia difícil, generando la sensación de que evitar es lo correcto, ya que en algunos casos se puede sentir más sencillo, pero con el tiempo se vuelve inviable vivir con algo que está flotando de manera recurrente, ya que evitar una emoción no necesariamente equivale a regularla e inicia una carrera por distraerse compulsivamente, trabajar de más, aislarse o intentar "pensar positivo".

La literatura ha señalado que evitar de manera rígida y persistente las emociones displacenteras puede generar una acumulación difícil de gestionar. Este patrón, conocido como evitación experiencial, ocurre cuando una persona intenta controlar, suprimir o escapar de pensamientos, emociones o sensaciones incómodas, incluso cuando hacerlo termina interfiriendo con áreas relevantes de su vida (Chawla y Ostafin, 2007; Hayes et al., 1996). Aunque evitar puede producir alivio inmediato, cuando se convierte en la principal estrategia, instaura aún más la idea de que es funcional y apta para permanecer en el tiempo. El problema es que la visión que tenemos de nuestras propias emociones no está ligada a un proceso de entendimiento y comprensión, sino a uno de debilidad y vulnerabilidad.

Entre más evitamos más espacio ocupa

La paradoja de la evitación emocional termina siendo que entre más evitamos algo, más espacio termina ocupando. Pero ¿por qué para nuestra mente es tan cómodo mantenernos en ese espacio? La respuesta está en el hábito, en lo que se vuelve sencillo y conocido. Sería interesante imaginar nuestra mente como un pequeño apartamento, amoblado en principio por nuestros cuidadores primarios y que, con el tiempo, principalmente en nuestra adultez, empieza a adquirir más espacios, muebles y cuadros que podríamos reconocer como nuestras creencias, lo que se debe hacer o cómo deben ir las cosas organizadas, incluidas algunas reglas sobre lo que se puede sentir, como que aquí no se llora o que los problemas no se cuentan. Sin embargo, así como en los apartamentos, la idea de remodelarlo y cambiarlo no pasa con frecuencia, porque la transformación cuesta y ese apartamento ya instaurado, aunque con algún mueble dañado o con un cuadro chueco, termina siendo conocido y cómodo.



Aceptar también es un camino

Aceptar una emoción no significa estar de acuerdo con ella, disfrutarla, justificar lo que ocurrió ni renunciar a cambiar una situación. Significa reconocer que, en este momento, esa experiencia interna está ocurriendo. Aceptar lo que siento tampoco es aceptar lo que me pasó ni quedarme donde me hacen daño, y si lo que duele es una relación violenta o una situación que sí se puede cambiar, ahí no se trata de sostener nada, sino de pedir ayuda para salir.

Si una parte del problema está en la manera rígida en que intentamos alejarnos de lo que sentimos, entonces también resulta necesario preguntarnos cómo respondemos cuando esas emociones aparecen. Encontramos facilidad en poder gestionar y sostener las emociones de los otros, quizá desde la premisa de que el problema del otro es más importante o que merece mayor atención, siendo más sencilla la crítica hacia nosotros mismos, ya que tener ese espacio con nosotros implicaría una capa de malestar por reconocer que estamos sintiendo algo que no nos gustaría permitirnos sentir.

Esta diferencia en la manera en que respondemos al sufrimiento propio puede comprenderse desde el concepto de autocompasión, que no tiene que ver con tenerse lástima. Neff (2003) la describe a partir de tres componentes: tratarnos con amabilidad en lugar de responder mediante una autocrítica severa, reconocer el sufrimiento como parte de la experiencia humana compartida y mantener una conciencia equilibrada de las emociones difíciles sin ignorarlas ni quedar completamente absorbidos por ellas.

Ese trabajo de volvernos más conscientes de quiénes somos y de por qué nos duele lo que nos duele, yo lo denomino tener un manual de partes y de funciones. El primero servirá para encontrar respuesta a por qué me duele lo que me duele, a cuál fue la experiencia, el espacio o la persona que lo generó, reconociendo así la responsabilidad de esos agentes externos y apartándonos de la sensación de culpa constante que se instaura en nuestros pensamientos, es decir, busca responder no al qué me pasa, sino al por qué me llega a pasar. Comprender nuestro pasado puede ayudarnos a entender nuestras respuestas actuales, pero no siempre necesitamos identificar una causa exacta para comenzar a relacionarnos de forma diferente con lo que sentimos.

Teniendo claro esto, podré pasar a ese segundo momento, que es el manual de instrucciones, el cual engloba qué quiero hacer con esto que reconozco de mí, hacer las paces con eso, reparar en compañía de las personas que hicieron parte de dichos momentos siempre que sea seguro hacerlo, o buscar sanar en solitario.

Y desde ahí surge una de las preguntas que llevan a los pacientes a la consulta:

¿necesito a otro para este proceso?

Me gustaría poder generar esa consciencia de la importancia de responder a esa pregunta desde el sí, y no desde la idea de que quizá no se tienen las capacidades para hacerlo de manera individual, sino de que el poder estar acompañado podría implicar que ese camino sea más sencillo, con menos tintes de autorreproche y con mejores resultados que permanezcan en el tiempo, sintiéndonos merecedores de lo que en mi caso podría ser uno de los pilares de los procesos que doy en terapia, vivir una vida mejor vivida, no idealizada desde el pensamiento de solo sentir felicidad, sino una en la que también pueda aceptar aquellas emociones displacenteras que me acompañan, que son necesarias y que no son negativas.

La regulación emocional quizá no consista en aprender a sentir únicamente aquello que nos resulta cómodo, sino en ampliar nuestra capacidad para permanecer frente a lo que sentimos, comprenderlo y decidir qué hacer con ello. Algunas emociones pasarán rápidamente; otras nos acompañarán durante un tiempo. En ambos casos podemos aprender a tratarnos como trataríamos a alguien a quien queremos ayudar a atravesar un momento difícil.

Cuándo pedir una cita de salud mental

Sentir tristeza, rabia o miedo no es lo mismo que tener un trastorno, pero hay señales que conviene no dejar pasar. **Vale la pena pedir una cita si:**

- El malestar lleva más de dos semanas, la mayor parte del día.
- Está afectando el sueño, el apetito, el trabajo, el estudio o sus relaciones.
- Dejó de hacer cosas que antes disfrutaba o se está aislando.
- Está usando alcohol u otras sustancias para no sentir.
- Aparecen recuerdos, imágenes o pesadillas de una experiencia difícil que no lo dejan estar en el presente.
- Aparecen ideas de muerte o de hacerse daño. En ese caso no espere. Llame al 123 desde cualquier lugar del país o acuda hoy mismo al servicio de urgencias más cercano.

Cómo pedir la cita:

Si cuentas con el **Plan Gama o Delta de Salud Total**, agenda una cita de accedo directo a psicología por medio del directorio médico.

Comuníquese con los canales de atención de su **EPS** y cuente lo que le está pasando. En Colombia, la **Ley 1616** de **2013** reconoce la salud mental como un derecho y la atención en salud mental hace parte de los servicios cubiertos.

Si necesita hablar con alguien ahora:

En todo el país, **Línea 192**, **opción 4**, del Ministerio de Salud, y **123** en caso de emergencia. En Bogotá, Línea **106**, gratuita y disponible 24 horas, también por WhatsApp al **300 754 8933**. Si está viviendo violencia, Línea **155**, gratuita y nacional. Si se trata de un niño o adolescente, Línea **141** del **ICBF**.

Este artículo es orientativo y no reemplaza una valoración profesional

Bibliografía

- Chawla, N., y Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. Journal of Clinical Psychology, 63(9), 871-890.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., y Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64(6), 1152-1168.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85-101.

Salud Total EPS-S | PAC Planes Complementarios

CLÍNICA RETORNAR

CLÍNICA RETORNAR

acompañamiento integral para la salud mental

Plan Delta Plan Gama

La salud mental es una parte fundamental del bienestar. Por eso, en nuestra red de IPS contamos con la experiencia y el respaldo de Clínica Retorna institución especializada en la atención integral de pacientes que requieren apoyo profesional en salud mental.

Servicios disponibles para afiliados

- Neuropsicología
- Servicio de urgencias
- Psiquiatría pediátrica
- Hospitalización especializada
- Acceso directo a psicología

Sedes:

Av. Cra. 20 (Autopista Norte) No. 87-03 (Bogotá)

Carrera 47 No. 91-38, La Castellana (Bogotá)

Contacto

(601) 9159093 - 3213450198

WhatsApp: 317 712 6812

Vigilado Supersalud

CUIDAR LA SALUD MENTAL TAMBIÉN ES PREVENIR.

Agenda tu atención y recibe acompañamiento profesional cuando lo necesites.

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

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

Dulce o truco

¿qué le pasa al cuerpo cuando abusamos de las golosinas?



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

Las golosinas son las grandes protagonistas de Halloween. Sin embargo, es fundamental recordar que estos comestibles están compuestos principalmente por azúcar refinada.

Al no tener una función nutricional, aportan una gran cantidad de "calorías vacías", es decir, energía que carece de las vitaminas, minerales o proteínas esenciales que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente.



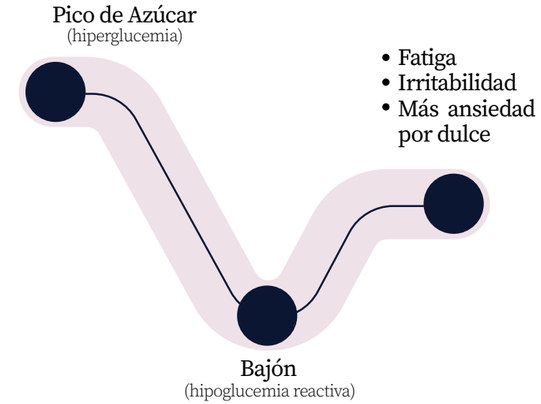
El cerebro también siente el exceso

El azúcar genera un impacto inmediato en el sistema nervioso. Aunque el cerebro consume cerca del 20% de la energía total del cuerpo y prefiere la glucosa como combustible, los picos abruptos causados por los productos ultraprocesados alteran su equilibrio.

Al consumir dulce, el cerebro libera grandes dosis de dopamina (la hormona del placer), lo que con el tiempo genera un mecanismo de adaptación que nos exige porciones cada vez mayores para sentir la misma satisfacción. Además, el consumo crónico de azúcar afecta la retención de información y se asocia a un mayor riesgo de desarrollar demencia a largo plazo.

Altibajos en el estado de ánimo

Esta inestabilidad también impacta el estado de ánimo: cuando los niveles de azúcar en la sangre se elevan drásticamente (hiperglucemia), el cuerpo intenta compensarlo secretando una gran cantidad de insulina. Esto puede provocar un bajón repentino de glucosa (hipoglucemia reactiva), desencadenando episodios de fatiga, irritabilidad y más ansiedad por comer dulce.



En la infancia, el consumo excesivo de dulces es la causa principal de la aparición de caries. Durante estas fiestas, además de moderar las porciones, es indispensable reforzar una excelente higiene oral. Asimismo, se hace un llamado de alerta a los padres para que eviten ofrecer caramelos duros, gomas o cualquier tipo de dulce pequeño a niños menores de 5 años debido al alto riesgo de atragantamiento y asfixia.

En este Halloween, recuerda que cuidar la salud de tu familia también es una forma de disfrutar.

▶ ¡La moderación es la clave!

BIBLIOGRAFÍA
- Chawla, N., y Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. Journal of Clinical Psychology, 63(9), 871-890.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., y Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64(6), 1152-1168.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85-101.

¡CELEBREMOS 9 AÑOS DE BIENESTAR CON UN RETO!

Participa en nuestra sopa de letras especial y descubre las palabras clave de tu **Plan Complementario.**



Juega aquí

Si logras terminarla, comparte tu resultado en Instagram etiquetando a **@saludtotalPAC**