

## Prepárate para la jubilación



Pasar de la vida laboral a la jubilación trae consigo grandes cambios en tu rutina, sin embargo, ser positivo y entender que aún tienes mucho por aprender y vivir, te ayudará a adaptarte de mejor manera a tu nueva vida. Disfruta, te lo mereces.

**C**ambiar nuestra rutina no siempre es fácil, por eso si estás próximo a la jubilación te aconsejamos aplicar estos tips pensados en ayudarte a tener una mejor adaptación a tu nueva vida. Recuerda, aún te queda mucho camino por recorrer y muchos sueños por cumplir:

**Prepárate para el cambio de rutina:** piensa cómo puedes aprovechar al máximo el tiempo que vas a tener libre.

**Planea tus gastos:** planea cómo puedes ahorrar, invertir o gastar tu dinero, así puedes cubrir ciertos imprevistos que se puedan presentar.

**Planea tus actividades:** aprovecha el tiempo libre para hacer alguna actividad de tu agrado o aprender algo nuevo. Contar con un plan de actividades te ayudará a mantenerte enfocado y motivado.

**Refuerza tus vínculos sociales:** recupera amistades, comparte más espacio con tu familia o busca actividades en las que puedas interactuar con los demás.

**Dile NO al sedentarismo:** la actividad física te ayudará a estar saludable y a

tener más energías para seguir cumpliendo sueños.

**No descuides tu alimentación:** ahora que cuentas con más tiempo libre, puedes aprender a hacer recetas saludables para ti y tu familia. Alimentarte sanamente es la mejor manera de cuidar tu cuerpo frente a la aparición de enfermedades.

**Cuida tu salud mental:** si tienes dudas o no te sientes preparado para afrontar esta nueva etapa de tu vida, puedes buscar ayuda. Llámanos a la (018000938777 opción 7) donde te escucharemos y ayudaremos a encontrar herramientas para que tu paso a la jubilación sea provechoso para ti y los tuyos.

## Importancia del control médico:



Los controles médicos periódicos son la mejor manera de prevenir y/o diagnosticar a tiempo posibles situaciones de salud que puedan comprometer tu bienestar y de esta manera actuar a tiempo, evitando el desarrollo de enfermedades.

### Los chequeos médicos recomendados para tu salud son:

- Control odontológico, aun cuando tengas prótesis.
- Control nutricional, consulta con tu médico ante cambios repentinos en tu peso sin causa aparente.
- Toma de presión, triglicéridos y colesterol.
- Detección de diabetes.
- Capacidad auditiva y revisión ocular.
- Mamografía y citología.
- Examen de próstata.
- Análisis de sangre y orina.
- Examen colorrectal.

**M**uchas enfermedades se pueden prevenir o identificar a tiempo si se realiza un diagnóstico temprano, de ahí la importancia de cumplir con una guía de control médico que nos permita verificar que estés saludable o si necesitas algún tipo de cuidado especial para que puedas seguir disfrutando de una vida activa y plena sin preocuparte por tu salud.



Para acceder a los programas de salud del adulto mayor, acércate a tu IPS primaria.

**Estos servicios son gratuitos.**



# ¿Ya practicaste alguna **ACTIVIDAD FÍSICA** el día de hoy?

El ejercicio no solo mejora tus capacidades físicas, sino que también tiene grandes beneficios para tu estado de ánimo y salud mental, ya que te ayuda a vencer el sedentarismo, la pasividad y el aislamiento. **Te contamos otros maravillosos beneficios de la actividad física:**



Te ayuda a mejorar tus niveles de presión arterial.



Mejora la autoestima y la imagen corporal.



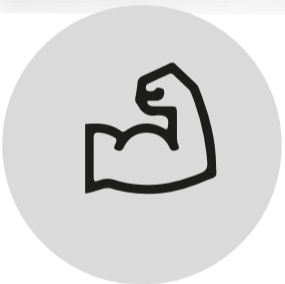
Fortalece tu corazón.



Retrasa el envejecimiento del cerebro.



Fortalece el sistema inmune.



Fortalece la masa muscular, impidiendo que tus movimientos pierdan fuerza y resistencia.



Ayuda a mantener niveles adecuados de colesterol.



Te ayuda a conciliar el sueño.

**No importa si nunca has hecho ejercicio, solo debes tomar la decisión y comenzar a realizar actividades con las que te sientas cómodo y seguro.**  
**¡Muévete por tu salud!**

## Ejercita tu mente

- Corazón
- Saludable
- Deporte
- Vida
- Fortalecer
- Resistencia
- Fuerza
- Autoestima
- Cerebro

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

# ¡La comida saludable también es **deliciosa!**

El Consumir los alimentos correctos nos puede ayuda a prevenir enfermedades como osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer, sigue estas recomendaciones:



Consume alimentos que te proporcionen muchos nutrientes sin demasiadas calorías como: frutas, verduras, granos integrales, pescados y mariscos, lácteos.



Toma suficientes líquidos, es importante que siempre estés bien hidratado, consume agua, jugos sin azúcar, tizanas.



Evita las calorías poco sanas como: las frituras, los dulces y las bebidas azucaradas.



Evita el consumo de bebidas alcohólicas o energizantes.



Si quieres productos dulces, una buena idea es reemplazarlos por compotas caseras de frutas.

**No es necesario que te restrinjas a la hora de disfrutar de tus alimentos favoritos, solo debes aprender a comer las porciones adecuadas.**

La buena alimentación es primordial sin importar la edad, sin embargo, con los cambios de nuestro cuerpo, es necesario que incluyamos en la dieta alimentos que nos proporcionen los nutrientes que necesitamos para disfrutar de una buena salud.

**Y recuerda, ¡Sigue las recomendaciones en nutrición de tu médico tratante!**

## Ejercita tu mente

5	4			2		8		6
	1	9			7			3
			3			2	1	
9			4		5		2	
		1				6		4
6		4		3	2		8	
	6					1	9	
4		2			9			5
	9			7		4		2

	3			1	5	6			
	8				2			7	
6							5		
	1		6				9		
2			9	4	1				6
		8				5		1	
		7							9
	5				1			8	
				2	6	8		4	

5		9					4		
7		8	3		4	9			
6		1					7	3	
4		2	5						
3	8			2	1	6	4	9	
1		7	4		8	2			
2			1						4
		3		4				8	7
	7			5	3				6



## **CRUZ VERDE** nuevo prestador de medicamentos

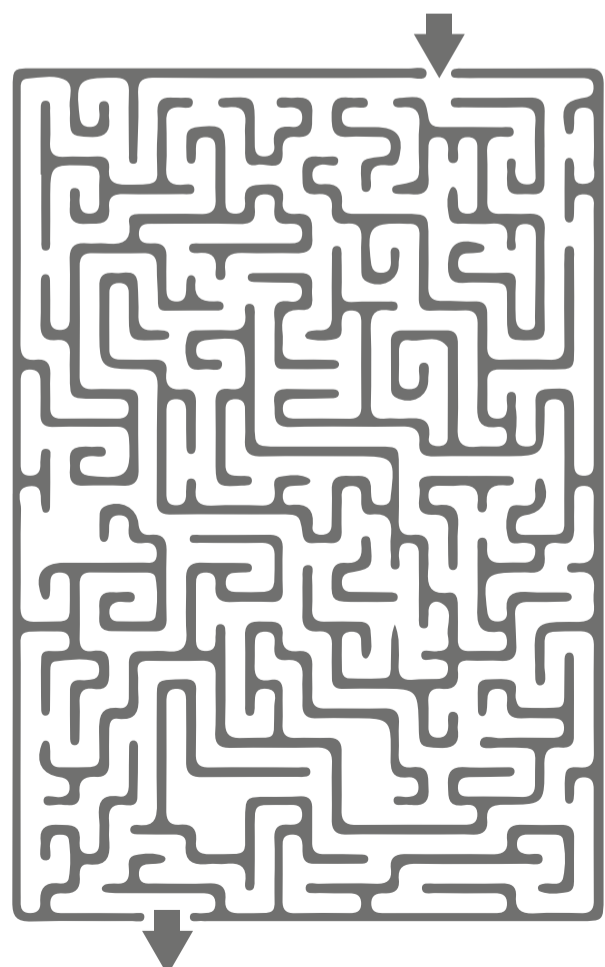
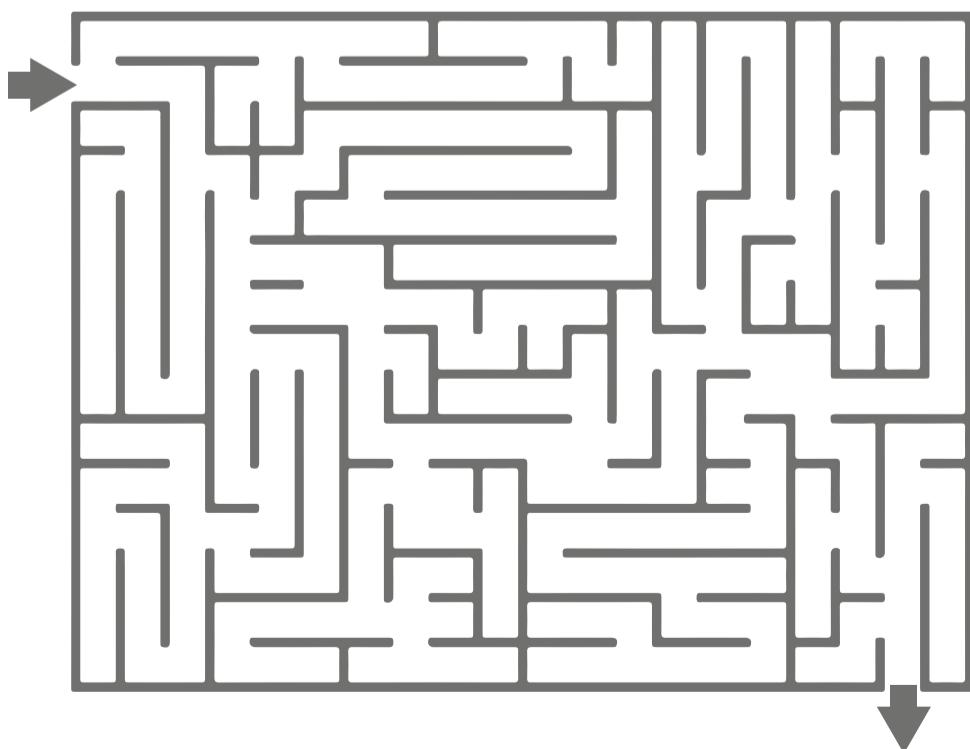
**¡Tenemos una gran noticia para ti!**

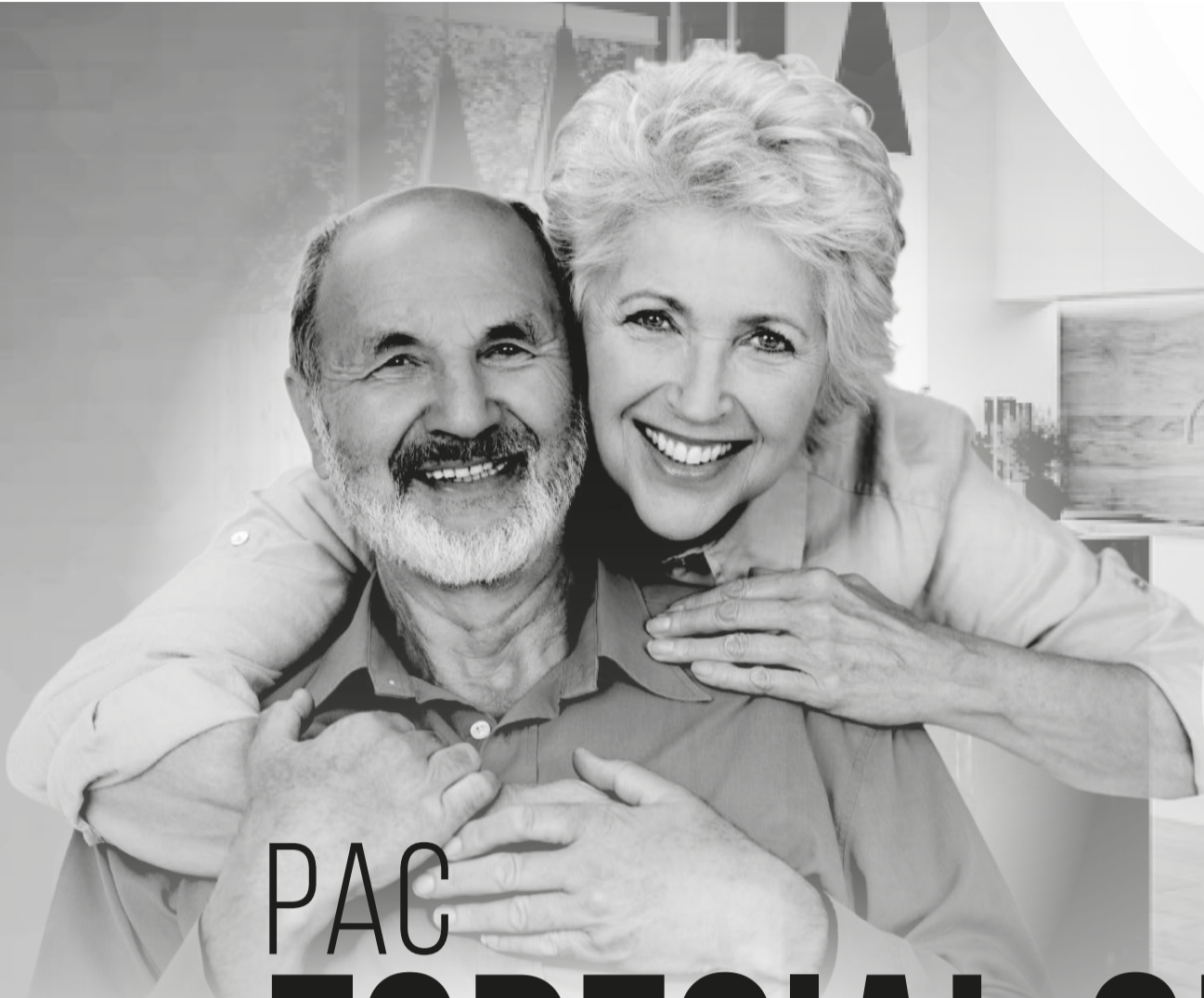
**D**esde el 2 de junio nuestro nuevo aliado para la dispensación y entrega de tus medicamentos es Cruz Verde, una multinacional con una importante red de atención y presencia en el territorio nacional, con más de 37 años de experiencia, que nos permitirá ofrecerte la accesibilidad, oportunidad, calidad y seguridad con la entrega de tus medicamentos e insumos acorde a los tratamientos prescritos por tus médicos tratantes.

Si tienes alguna duda, llámanos al 4898686 para la ciudad de Cali o al **018000938777** para el resto del país, también puedes ingresar a [www.sos.com.co](http://www.sos.com.co) donde encontrarás toda la información que necesites.

En la EPS S.O.S escuchamos a nuestros usuarios y trabajamos por su bienestar y satisfacción, para seguir cuidando la salud de nuestras familias y continuar aportando a la construcción de una región más sana y productiva, S.O.S. para ti, S.O.S. para siempre.

### **Ejercita tu mente**





Tarifa mensual  
**\$97.600<sup>+IVA</sup>**  
Persona mayor de 60 años con PBS en S.O.S.

# PAC ESPECIAL SENIOR

PLAN DE ATENCIÓN COMPLEMENTARIO DE SALUD

*Cuidando*  
de ti por *siempre*

VIGILADO Supersalud

En la EPS S.O.S cuidamos de ti en cada momento y te presentamos nuestro Plan de Atención Complementario Especial Senior, un plan de salud con el que puedes disfrutar de múltiples beneficios y coberturas complementarias a las ofrecidas en el Plan de Beneficios en Salud.

**CON NUESTRO PLAN ESPECIAL SENIOR TIENES A TU DISPOSICIÓN:**

-  Servicios médicos domiciliarios
-  Acceso directo a 8 especialidades médicas
-  Terapias
-  Habitación sencilla individual
-  Cobertura de copagos por hospitalización y cirugía
-  Ayudas diagnósticas NO PBS ambulatorias no incluidas en el contrato

Déjanos tus datos en [www.pac-sos.com.co](http://www.pac-sos.com.co) y nos pondremos en contacto contigo



# Queremos estar más **Conectados** contigo

En S.O.S. ponemos a tu disposición nuestros canales de atención para brindarte mayor comodidad y agilidad en la gestión de tus solicitudes.

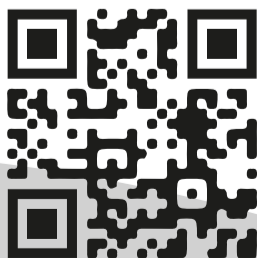


Servicios disponibles	Oficina Virtual	WhatsApp	Chat bot anita	Página web	Contact center
Radicación autorizaciones médicas	✓				
Consulta de autorizaciones médicas	✓				✓
Consulta de autorizaciones MIPRES - NO PBS	✓				✓
Consulta y paga tu factura PAC	✓	✓	✓		
Descarga certificado de pagos PAC	✓	✓			
Consulta estado de Cartera PBS y PAC	✓	✓			✓
Consulta directorio médico PAC		✓	✓	✓	✓
Consulta información de coberturas PAC		✓	✓	✓	✓
Descarga certificados de afiliación PBS y PAC	✓	✓	✓		✓
Radicación de documentos pendientes	✓			✓	
Descarga historico de Incapacidades y licencias	✓	✓	✓		
Consulta IPS primaria	✓	✓	✓	✓	✓
Solicitud de citas médicas		✓	✓	✓	
Actualización de datos básicos	✓				✓
Radicación de Felicitaciones, peticiones y sugerencias	✓	✓	✓	✓	✓
Atención con asesor		✓	✓		✓
Descarga paz y salvo PBS	✓	✓			
Descarga historico de pagos PBS	✓	✓			

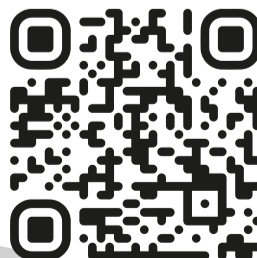
VIGILADO Supersalud

## Cómo acceder:

**Página web**  
Oficina Virtual  
Chat bot anita  
[www.sos.com.co](http://www.sos.com.co)



**Whatsapp**  
318 508 3262



**Contact center**  
01800 0938 777





## Cáncer de próstata sintomatología y causas

**E**l cáncer de próstata, es una enfermedad que se da a raíz de la formación de células malignas (cancerosas) en los tejidos de la próstata, esta suele presentarse en hombres mayores de 50 años; es por ello que el día de hoy, la EPS S.O.S te invita a estar al tanto de los cambios que puedan llegar a presentarse en su cuerpo, esto con la finalidad de identificar posibles anomalías en el mismo; y en caso tal de que estas se presenten, acudir a una consulta en la menor brevedad de tiempo posible.

### **A continuación se le presentarán las 4 sintomatologías principales del cáncer de próstata:**

- Problemas para orinar.
- Presencia de sangre o de semen en la orina.
- Molestia en la zona pélvica.
- Disfunción eréctil.

La detección del cáncer consiste en la pronta identificación de las células cancerígenas; las cuales puedan llegar a tener una alta probabilidad de propagarse, la idea de la prueba es reconocerlas antes de que la dispersión ocurra. La mayoría de los pacientes detectados con cáncer de próstata han sido diagnosticados por mediante una prueba de sangre; detectando así el antígeno prostático específico (PSA) o por medio del tacto rectal (DRE).

**Recuerde seguir los siguientes consejos para mantener una vida saludable; con la finalidad de disminuir el riesgo y/o desarrollo de la enfermedad:**

- Disminuir el consumo de carnes rojas, alcohol y tabaco.
- Evitar el sedentarismo.
- Mantener un peso adecuado.
- Evitar la exposición a contaminantes químicos.

En caso tal de tener más de 50 años, tenga en cuenta la realización de los exámenes correspondientes de manera anual y siga las recomendaciones de su médico tratante

***En la EPS S.O.S cuidamos con pasión tu salud en todos los momentos de tu vida.***



# Viruela Símica

## ¿Cómo evitar contagios?

**A**l igual que el virus de la viruela, la viruela del mono pertenece al grupo de los Orthopoxvirus, la cual se transmite de animales a seres humanos, causando una sintomatología muy similar a la viruela tradicional, pero en términos generales más leve.

Algunos de los signos y síntomas que pueden llegar a ocasionar la enfermedad son los siguientes: fiebre, dolores frecuentes de cabeza, dolores musculares, dolor de espalda recurrente, escalofríos, inflamación de los ganglios linfáticos y sensación constante de agotamiento.



Pasados los tres días de tener fiebre, la persona afectada puede llegar a desarrollar un sarpullido en distintos sectores de su rostro, y el cuerpo. Por lo general, estas erupciones pueden llegar a presentarse como pequeñas manchas planas, las cuales con el pasar de las horas se convertirán en protuberancias; para luego llenarse de líquido, al punto de ocasionar lesiones en la piel; como lo son las costras.

**Aislamiento:** en caso tal de que usted u otra persona identifiquen síntomas relacionados con el virus, como lesiones en la piel o malestar, lo ideal es que establezca un punto de aislamiento y recurra al uso del tapabocas.

**No comparta elementos personales:** esto quiere decir no utilizar vasos, cubiertos, toallas, ropa u objetos similares que sean de uso exclusivo; especialmente si comparte espacio con una persona que pueda estar contagiada.

**Lavar sus manos:** Procure realizar constantemente la desinfección de sus manos con abundante agua y jabón; o en su defecto desinfectante a base de alcohol, sobre todo si tuvo contacto físico con una persona contagiada.

En caso tal de tener sospechas de contagio, es recomendable seguir las siguientes recomendaciones:

- Aislamiento por 21 días en casa.
- Si presenta lesiones en piel u otros síntomas, quédese en una habitación o área separada, limitando todo tipo de contacto con familiares y mascotas.

**Recuerde que usted puede estar en riesgo si ha tenido algún vínculo estrecho con una persona contagiada en los últimos 21 días anteriores. O si se ha encontrado de viaje en países con altos índices de contagios.**

**En la EPS S.O.S cuidamos con pasión tu salud en todos los momentos de tu vida.**