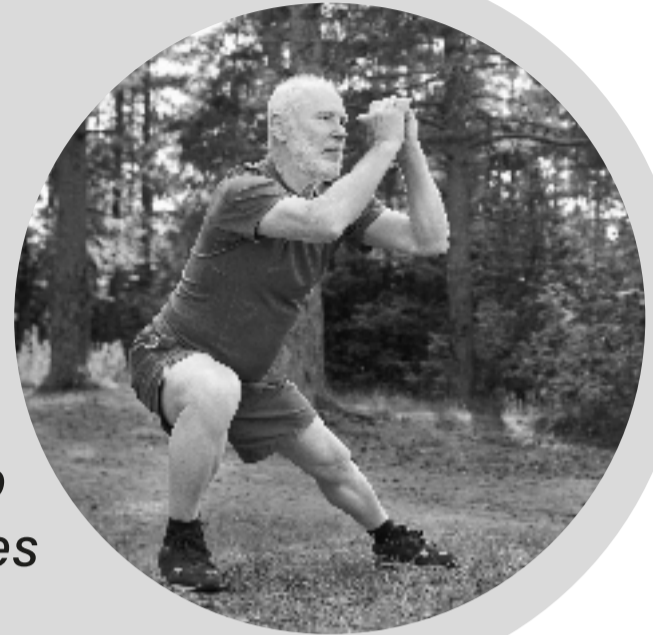


Sigue activo físicamente

La actividad física ocupa un importante lugar en la vida como factor protector y minimizador de riesgo frente al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.



El mantenerse activo físicamente de manera regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

En adultos mayores es recomendable:

- Realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos semanales, o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos a lo largo de la semana.
- También deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, estas actividades aportan beneficios adicionales para la salud.
- Pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud.

Otros beneficios de la *actividad física regular:*

- ✓ Mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio.
- ✓ Mejorar la salud ósea y funcional.
- ✓ Reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión.
- ✓ Reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales.
- ✓ Ayudar a mantener un peso corporal saludable.



Detectar enfermedades a tiempo puede salvarte la vida.

VACUNACIÓN: contra COVID-19
Biológicos: Moderna, Janssen, Sinovac y Pfizer para Primeras, Segundas dosis, Refuerzos 1 y 2.

TAMIZAJE PARA CÁNCER DE MAMA

- Este examen se lo deben realizar las mujeres con edades entre los 60 hasta los 69 años, cada 2 años.
- Para prevención de cáncer de mama también es importante realizar mensualmente el autoexamen (escoger 1 día específico del mes), acudir a valoración clínica de la mama con profesional médico o de enfermería.

TAMIZAJES PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PRÓSTATA:

- Este examen lo deben realizar los hombres cada 5 años desde los 60 hasta los 75 años.
- Para prevenir el cáncer de próstata es importante acudir a la valoración médica para la realización del tacto rectal y toma de antígeno prostático.

TAMIZAJES PARA LA PREVENCIÓN DE CÁNCER

TAMIZAJES DE RIESGO CARDIOVASCULAR:

- Este tamizaje lo debes realizar a partir de los 60 años y debes seguirlo haciendo cada 5 años.
- Para garantizar una adecuada salud cardiovascular, es importante mantener un estilo de vida y hábitos saludables: Nutrición saludable, realización de ejercicio constante, evitar el consumo de alcohol y cigarrillo y acudir cada 5 años a consulta médica para revisión de toma y revisión de exámenes de rutina.

TAMIZAJES PARA LA PREVENCIÓN DE CÁNCER DE COLON Y RECTO:

- Este examen se debe practicar cada 2 años desde los 60 hasta los 75 años.
- Para prevenir el cáncer de colon y recto es importante acudir a la valoración médica para la formulación del examen para detectar sangre oculta en materia fecal y acudir con resultados nuevamente.

QUE EL PRIMER PROPÓSITO ESTA NAVIDAD SEA

EVITAR EL CONSUMO DE tabaco y alcohol

Al no consumir tabaco previenes enfermedades como el cáncer de pulmón, infartos, EPOC, úlceras en el estómago, entre otras.



Beneficios de evitar el consumo de alcohol

- ✓ Mejoras tu estado de ánimo
- ✓ Mejoras tu sistema Inmunológico
- ✓ Disminuyes el riesgo de enfermedades en el estómago y el hígado
- ✓ Tu ciclo de sueño no se altera
- ✓ Mejora tu memoria
- ✓ Mejora el aspecto de tu piel, te verás más saludable
- ✓ Pierdes peso.

Otros beneficios de **NO** consumir tabaco:

- ✓ Aumenta tu libertad y autoestima.
- ✓ Mejora el funcionamiento de tus pulmones.
- ✓ Cuidas la salud de las personas que te rodean.
- ✓ Mejoras tu sexualidad y fertilidad.
- ✓ Tu piel lucirá de mejor aspecto: disminuye las ojeras y la palidez cutánea.

Ejercita tu mente

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

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

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











La Navidad ES UNA FIESTA CARGADA DE INTENSAS emociones y recuerdos

La Navidad es para muchas personas la época más esperada del año. Nos permite reflexionar, reencontrarnos con familiares que viven lejos y pensamos cómo cumplir los propósitos personales que nos hayamos puesto como meta para el próximo año. Sin embargo, en todas las familias no se vivirá de la misma manera.

Cuando se acercan las festividades, los recuerdos de los familiares y seres queridos que ya no están con nosotros florecen, aún cuando nuestros seres amados están alrededor nuestro ayudándonos a celebrar este momento de la mejor manera posible.

Puede que la pérdida reciente de un ser querido pueda afectar las ganas de celebrar como lo hacíamos cada año, por esto es importante que trates de construir una Navidad diferente incorporando actividades y rituales que te permitan adaptarte a esta celebración.

Si bien una actitud recurrente es querer suprimir las Navidades, quedarse en la cama y no despertarse hasta que todo esto haya pasado se trata de un alivio inmediato que tan sólo nos lleva a postergar el duelo pero no evitarlo. Por eso aquí te dejamos algunos consejos sobre cómo podemos hacer frente al duelo durante las fiestas:

-  PLANIFICA LA CELEBRACIÓN
-  RESPETA Y EXPRESA TUS EMOCIONES
-  SIMBOLIZA AL SER QUERIDO FALLECIDO
-  BUSCA NUEVAS TRADICIONES
-  ALIVIA EL ESTRÉS DE LOS DÍAS PREVIOS
-  NO TE AUTOMEDIQUES NI CONSUMAS ALCOHOL Y/O DROGAS
-  TÓMATE RESPIROS DURANTE LA REUNIÓN
-  REFUERZA TU SISTEMA DE CREENCIAS





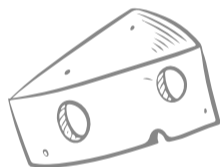
ALIMÉNTATE DE MANERA *saludable* EN LAS FIESTAS NAVIDEÑAS

En la EPS **S.O.S** queremos ayudarte a cuidar tu salud en medio de las festividades de fin de año, por esto te invitamos a conocer algunas recetas saludables para compartir en familia:

Crema de champiñones:

Ingredientes:

- 750 gr. de champiñones
- 2 cebollas cabezonas pequeñas
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 vaso de leche fresca
- 1 limón
- Pimienta y sal



PREPARACIÓN:

Lavar bien y secar los champiñones (no dejar en remojo). Pelar las cebollas, picarlas y sofreírlas a fuego suave, con un poco de mantequilla. Añadir los champiñones y, sin cambiar la intensidad del fuego, dejarlos que se estofen.

Cuando comience a soltar agua, destaparlos y dejar que el agua se evapore, mientras los remueves. Mientras, poner a calentar un vaso de leche, al hervir, creando una ligera salsa. Aligérala con el zumo de limón y sírvelas. Este plato debe servirse caliente.

PREPARACIÓN:

Barniza el pavo con la grasa elegida y déjalo cocer, en el horno, durante dos horas a unos 190 grados.

Mientras tanto, coloca su interior, excepto el hígado, en una cacerola con la sal, la pimienta y las hojas de laurel. Cubre con agua y llévala a ebullición. Después, con cuidado introduce el hígado a la olla, durante los últimos treinta minutos de cocinado.

Pica todos los despojos y pasa el caldo. Deja hervir un minuto, removiendo constantemente.

Sirve caliente.



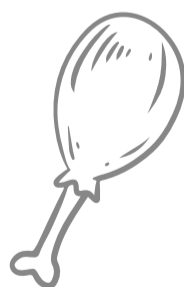
Huevos rellenos:

Ingredientes:

- 6 huevos
- 2 cucharadas de leche
- 1 lata de atún en aceite o una porción 100 gr de pescado deshuesado (tilapia, robalo)

PREPARACIÓN:

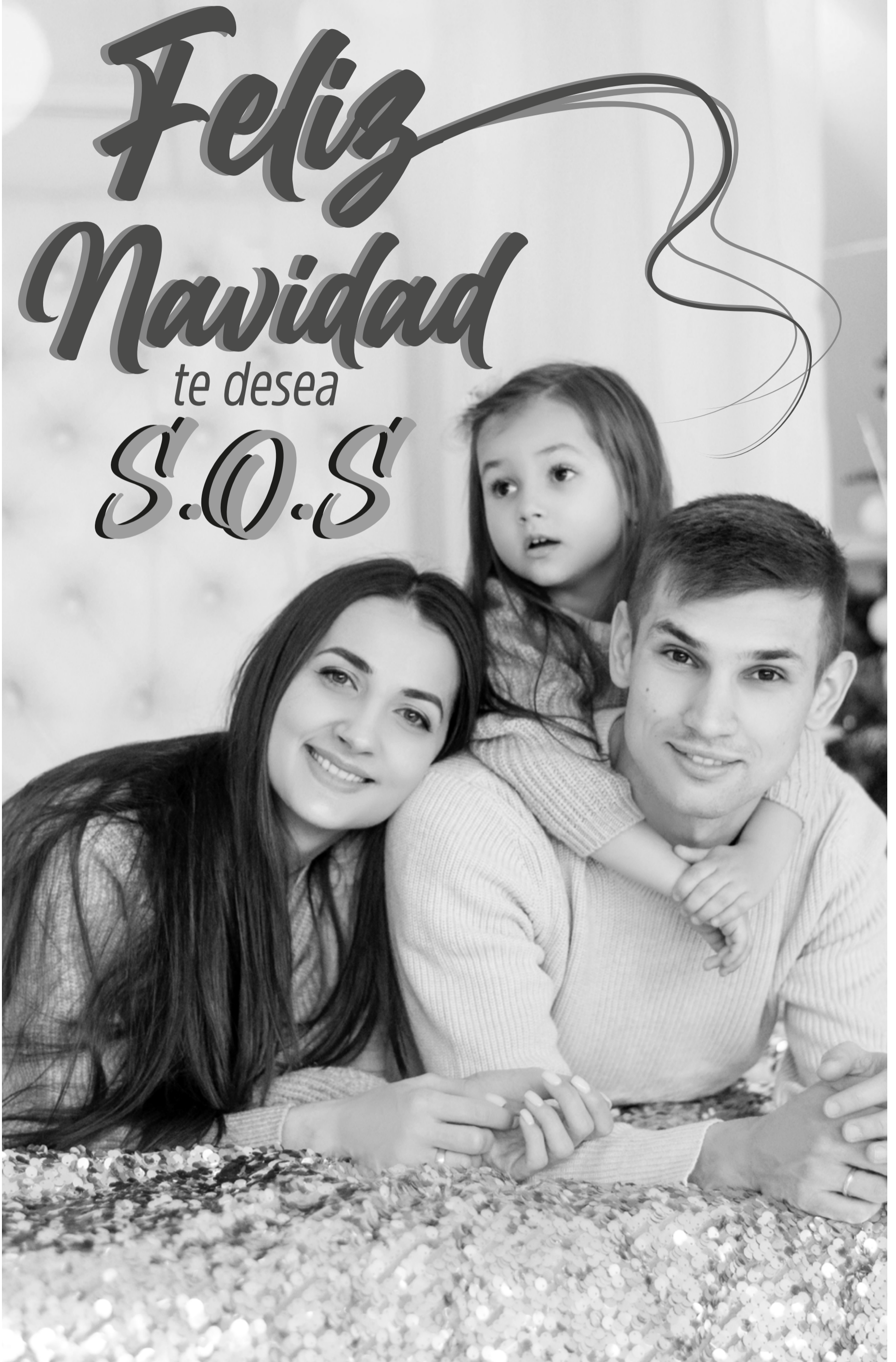
Cocer los huevos con su cáscara, pelarlos y partirlos por la mitad, retirar las yemas cuidadosamente con una cuchara. Triturar las yemas con el atún o el pescado y agregando un poco de leche, hasta obtener una crema homogénea. Condimentarla bien con sal y rellena el huevo con la crema. Adornar con un poco de pimienta



Pavo asado:

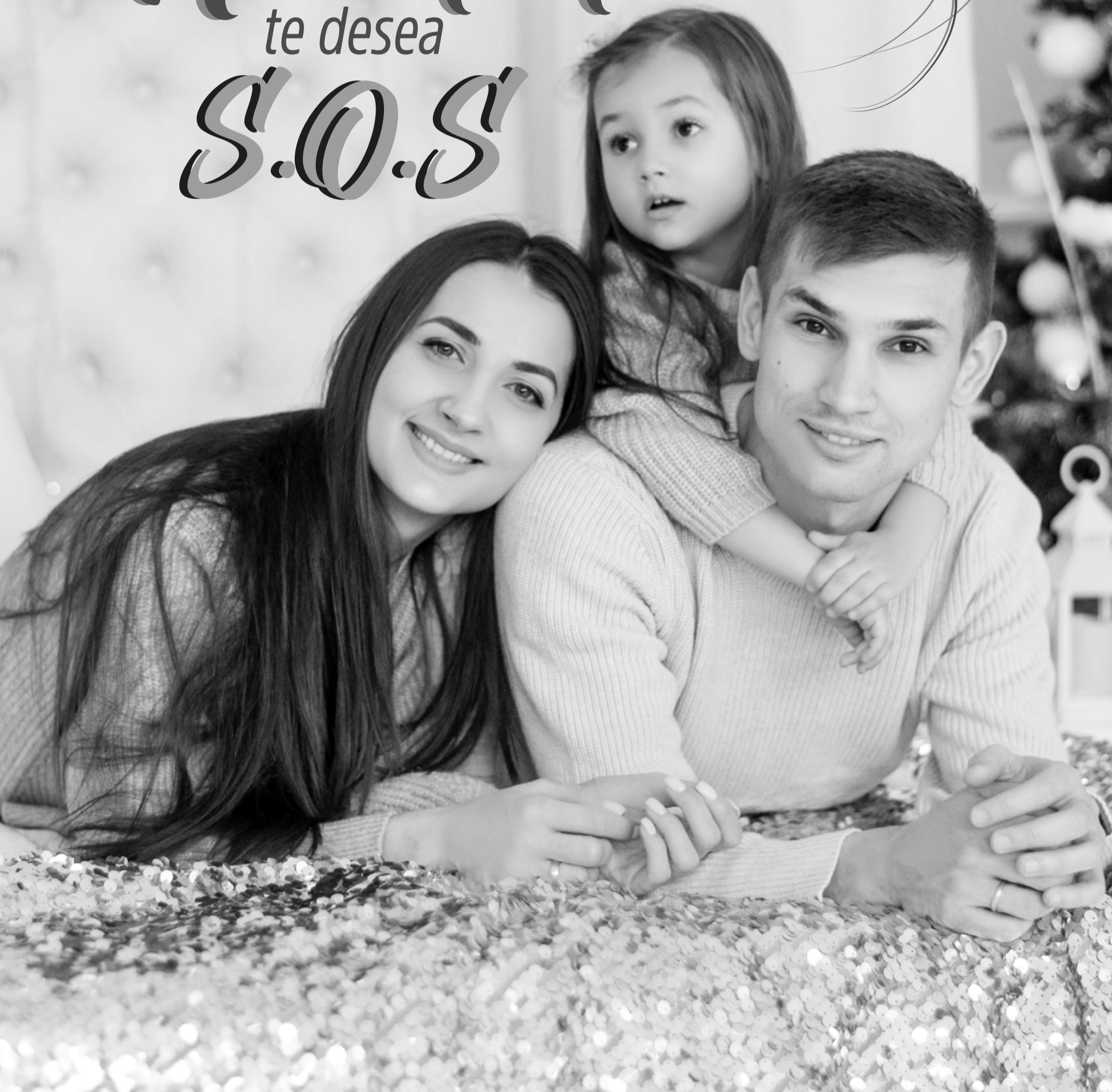
Ingredientes:

- 1 pavo de unos tres kilos
- Mantequilla, margarina o aceite
- Pimienta
- Laurel
- 2 cucharadas de harina



Feliz Navidad

te desea
S.O.S.





Tarifa mensual
\$97.600^{+IVA}
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 y nos pondremos en contacto contigo