



## Respira una **VIDA LIBRE** de humo de **Tabaco**

Dejar de fumar contribuye al autocuidado, al cuidado del otro y del medio ambiente. Si decides dejar el cigarrillo encontrarás diferentes bondades para tu organismo.

### Beneficios de dejar de **Fumar**

#### **20 Minutos**

Control de la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

#### **48 Horas**

Se recupera el gusto y el olfato.

#### **6 Meses**

Evita gripas, resfriados y otras enfermedades respiratorias.

#### **4 Años**

Previene enfermedades del corazón.

#### **8 Horas**

Mejora la oxigenación pulmonar.

#### **72 Horas**

Mejora la función respiratoria.

#### **1 Año**

Disminuye el riesgo de infarto.

#### **10 Años**

Reduce el riesgo de padecer cáncer.

### Disfrutemos de una buena salud física, mental y social

La salud es un “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, así lo hace saber la Organización Mundial de la Salud (OMS). Te invitamos a tener en cuenta algunos consejos para que goces de una buena calidad de vida.



## **Prácticas saludables que tu cuerpo te agradecerá:**

- ✓ Duerme entre 6 y 8 horas diarias, así mantienes un óptimo estado físico, emocional y mental.
- ✓ Realizar 30 minutos diarios de ejercicio y actividad física, te ayudarán a mantener el sistema cardiovascular en forma.
- ✓ Realiza actividades como caminar, trotar, montar en bicicleta o bailar. También es importante incluir ejercicios de fortalecimiento muscular.
- ✓ Consume mucha fruta, verduras y alimentos ricos en fibra.
- ✓ Hidrátate con frecuencia.
- ✓ Evita los alimentos grasos o excesivamente azucarados.
- ✓ Reduce el consumo de sal.
- ✓ Evita el consumo de alcohol y tabaco.

## **Beneficios de una vida en movimiento:**

- Disminuye el riesgo de adquirir enfermedades crónicas como: Hipertensión, Diabetes, Cáncer, Hipercolesterolemia e Infarto.
- Previene lesiones de la columna lumbar.
- Mejora el equilibrio y previene las caídas.
- Te ayuda a perder peso, especialmente si llevas al mismo tiempo una alimentación baja en calorías.
- Mejora la función cerebral y la memoria.
- Genera mayor independencia funcional y autonomía.
- Mejora el sueño y el humor. Además, combate el estrés, la depresión y la ansiedad.
- Facilita las relaciones sociales y permite interactuar con personas de diferentes edades.

# Salud Integral



## ***Si tu cuerpo está bien, tu mente también***

- Maneja el estrés y evita pensamientos negativos.
- Practica actividades que disfrutes.
- Fortalece las relaciones positivas.
- Mantén una actitud optimista.
- Tómate un momento para ti.
- Rompe con la monotonía.
- Vive el presente.

MANTENTE ALERTA A LOS **SIGNOS Y SÍNTOMAS DE**

# Las enfermedades crónicas

## MÁS COMUNES EN LA ADULTEZ



Las enfermedades crónicas, son un grupo de enfermedades que tienen como consecuencia un problema de salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados relacionados con la patología de base. Estas condiciones incluyen enfermedades como: Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus y Enfermedades Pulmonares Crónicas.

### ¿Cuáles son sus signos y síntomas?

#### Hipertensión Arterial

- Dolor de cabeza en las mañanas.
- Sangrados nasales.
- Ritmo cardíaco irregular.
- Alteraciones visuales (sensación de ver luces).

#### Enfermedades

#### Pulmonares Crónicas

- Tos frecuente o tos que produce mucha mucosidad.
- Silbido o ronquido al respirar.
- Falta de aliento, especialmente si hace actividad física.
- Sensación de presión en el pecho

## Signos & Síntomas

#### Diabetes Mellitus

- Aumento de la sed y de las ganas de orinar.
- Aumento del apetito.
- Fatiga.
- Visión borrosa.
- Entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies.
- Lesiones que no cicatrizan.

#### Recuerda

Estas enfermedades se pueden prevenir fomentando hábitos y estilos de vida saludables, realizando actividad física, manteniendo una alimentación balanceada y evitando el consumo de alcohol y tabaco.

*Ejercita tu mente y aprende sobre*  
**hábitos saludables**

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

- CAMINA
  - TROTA
  - BAILA
  - MENTE
- CUERPO
  - SANO
  - FRUTAS
  - VERDURAS
- AGUA
  - OPTIMISMO
  - FAMILIA
  - AMIGOS



**Amor & Protección**  
*para ti*

*¿Sabías que el maltrato en los adultos mayores se presenta principalmente en el ámbito familiar?*

El maltrato hacia los adultos mayores causa daño y angustia por parte de sus hijos, sobrinos, hermanos, familiares o por la sociedad.

Estos son algunos de los signos o síntomas que puedes presentar si eres víctima de esta situación:

- No participas en actividades que antes disfrutabas.
- Descuidas tu higiene y apariencia personal.
- Tienes dificultad para poder dormir.
- Te muestras distraído, agitado y en ocasiones irritable o violento.
- Tienes pérdida de apetito y de peso.
- Muestras moretones o evidencia de maltrato físico.
- Posees lentes rotos o evidencias señales de violencia o defensa.
- Careces de equipo médico asistido como: silla de ruedas, bastones, cama de posición, falta de medicamentos (aun cuando te han sido entregados) y no asistes a las citas médicas.
- Falta de alimentos y de limpieza en el hogar.

**¡La familia, un factor protector para tener una buena salud mental!**

# 5 Consejos para prevenir el maltrato en adultos mayores

- 1 Obtener información sobre la violencia e identificar sus consecuencias y factores desencadenantes.
- 2 Involucrarse en un programa que favorezca la integración social y salidas.
- 3 Buscar apoyo con algún familiar, amigo o vecino y buscar orientación en un grupo profesional y gubernamental especializado en violencia.
- 4 Elaborar un plan de seguridad y buscar apoyo psicoterapéutico.
- 5 Tener un cuaderno para escribir las vivencias, sentimientos y preocupaciones.

## ¿Sabías que la depresión es una de las enfermedades de salud mental más comunes en el mundo?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reporta que, en la actualidad la depresión afecta a más de 300 millones de personas, siendo las personas mayores uno de los grupos más afectados.

### ¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno mental que se caracteriza por la disminución del estado de ánimo y se traduce en la pérdida de interés y la incapacidad para disfrutar las actividades y experiencias de la vida diaria, aún aquellas que anteriormente resultaban placenteras.



### Síntomas frecuentes

**Afectivos:** sentimientos de dolor profundo, culpa, soledad, tristeza patológica, decaimiento, irritabilidad, desesperanza, sensación subjetiva de malestar e impotencia frente a las exigencias de la vida.

**Cognitivos:** baja atención, concentración y memoria, pensamientos de muerte o ideación suicida.

**Físicos:** dolor de cabeza, fatiga, dolores, alteraciones del sueño, propensión a infecciones.



# ¿CÓMO SE MANIFIESTA **LA DEPRESIÓN** EN LA **VEJEZ?**

En algunas personas la depresión puede estar presente sin saberlo o sin contar con un diagnóstico previo, debido a que el sentimiento de tristeza no es el síntoma principal, sino que existen otros de los cuales no se habla regularmente.

### **Entre ellos destacan:**

- Pérdida de interés por actividades que antes te gustaba realizar.
- Sentimientos de tristeza, inutilidad, angustia, ansiedad e irritabilidad.
- Pérdida de apetito.
- Alteraciones del sueño (dormir mucho o nada).
- Baja autoestima.
- Deterioro de las funciones físicas.
- Dificultad de concentración y olvidos.
- Dolores corporales o malestar general.
- Falta de energía.
- Pensamientos suicidas en los cuadros más severos.

### **¿Qué se debe hacer?**

El tratamiento de este trastorno es integral y se compone de una atención clínica, psicológica y social, adecuado a las condiciones y necesidades de cada persona. En algunos casos se prescribe el uso de medicamentos, sin embargo, éste debe ser indicado por profesionales de salud.





## Prácticas de **BIENESTAR**

- ✓ Fortalece tu red de apoyo con tus amigos y familiares.
- ✓ Practica tus hobbies y pasatiempos favoritos.
- ✓ Realiza actividad física y practica hábitos saludables.
- ✓ Mantén una comunicación sincera y empática con tus familiares.
- ✓ Maneja adecuadamente el estrés.
- ✓ Realiza actividades relajantes antes de ir a dormir como: leer, tomar una ducha o escuchar música.
- ✓ Evita las sustancias excitantes como: café, bebidas energéticas o con mucha azúcar.
- ✓ Evita el abuso de alcohol y otras drogas: el abuso de alcohol o el consumo de otras drogas pueden generar episodios depresivos.

*¡En EPS S.O.S te escuchamos y te guiamos!*

Línea de Salud Mental:  
Cali: (602) 489 8686 Opc. 7  
Nacional: 01 8000 938777 Opc. 7

Afíliate a

**SOS**  
Servicio Occidental de Salud

# ¡Te vamos a sorprender!

VIGILADO Supersalud



**Con plan complementario Especial Senior exclusivo mayores de 60 años con PBS en S.O.S por solo 97.600\***

**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 de hospitalización y cirugía



Ayudas diagnósticas No PBS ambulatorias no incluidas en el contrato

**SOS para ti, SOS para siempre**

\*Tarifa 2023 para mayores de 60 años con PBS en SOS sin IVA incluido