

## Evite complicaciones en vacaciones con estos consejos

**País** – Al llegar las vacaciones todos preparan sus maletas para dirigirse a playas, montañas, grandes capitales o paisajes remotos. Estos periodos de descanso lejos de casa traen a menudo una serie de complicaciones que pueden prevenirse con unas sencillas recomendaciones, las cuales da a conocer **NUEVA EPS**:

1. Protéjase adecuadamente del sol: así usted no vaya a la playa, en vacaciones siempre pasamos más tiempo al aire libre, por lo que en la maleta no deben faltar los protectores solares, las gafas de sol y un sombrero. También es importante evitar la exposición a las radiaciones solares entre las 12:30 p.m. y las 4:00 p.m., pues estas son las más fuertes.
2. Reforzar las frutas y verduras en la dieta: en las vacaciones usualmente las personas tienden a relajarse en la dieta, pero es fundamental esforzarse por continuar consumiendo alimentos sanos, como frutas y verduras, los cuales favorezcan el tránsito intestinal.
3. Beber líquido de manera abundante: en vacaciones es importante consumir como mínimo dos litros de agua al día para mantener nuestro organismo hidratado y, así, hacerle frente al calor y a los problemas intestinales.
4. Mantener una correcta rutina del sueño: tras un viaje de larga distancia, nuestro reloj interno tiende a influir en los husos horarios. Para evitar el sueño o la falta de sueño es recomendable dormir lo máximo posible durante el viaje.
5. Evitar la ropa ceñida y mover las piernas con frecuencia: para evitar la sensación de piernas cansadas y la retención de líquidos es conveniente usar prendas holgadas que favorezcan la circulación. Si se hace un viaje largo, hay que mover frecuentemente los pies y las piernas.
6. Prestar atención a nuestros pies: cuando se hace turismo es necesario utilizar un calzado flexible y de anchura adecuada a nuestros pies, con el fin de prevenir la aparición de rozaduras, callos o ampollas. Asimismo, se deben buscar zapatos con planta acolchada o utilizar una almohadilla. También es fundamental secar e hidratar bien los pies y usar chancletas para evitar el desarrollo de hongos.
7. No permanecer con ropa de baño húmedo: la humedad en la ropa favorece el crecimiento de las bacterias que provocan infecciones urinarias, por lo que debemos ponernos ropa seca cuanto antes.

8. Cuidado con las picaduras: para huir de los mosquitos, evite usar jabones con aromas demasiado dulces o intensos, ya que atraen su atención. En las zonas de mayor riesgo, también resulta conveniente usar ropa que cubra toda la piel, recurrir a toldillos y, sobre todo, aplicarnos repelente de mosquitos.
9. Precaución con las enfermedades tropicales: Si viajamos a destinos exóticos, es importante asistir con anterioridad al punto de Vacunación de la IPS para conocer sobre las vacunas o precauciones necesarias en la zona.

## Prevenga intoxicaciones por alimentos en la cena de fin de año

**País** – Las enfermedades transmitidas por el consumo de alimentos aumentan en la época de fin de año. De hecho, son consideradas como un problema público por su alta incidencia en la utilización de los servicios médicos.

Jazmín Johana Garzón, enfermera de Promoción y Prevención de **NUEVA EPS**, explica que existen dos tipos de enfermedades asociadas: “las infecciones alimentarias que son las producidas por el consumo de alimentos, bebidas alcohólicas, e inclusive agua contaminada con agentes infecciosos (como bacterias, virus, hongos o parásitos). Y las intoxicaciones alimentarias que son las que se transmiten por consumir alimentos que contienen toxinas producidas por microorganismos o sustancias químicas, las cuales se introducen involuntariamente o de manera accidental en los alimentos, en cualquier momento desde la producción hasta el consumo”.

De acuerdo con Garzón, la mayoría de enfermedades, bien sea por infección o por intoxicación, generan trastornos gastrointestinales como “vomito excesivo, diarrea (en ocasiones con sangre), fiebre, sudoración, dolor de estómago, dolor de cabeza, alergias, malestar general, deshidratación y en casos graves inflamación de tejidos”.

Por eso, es recomendable comprar los productos alimenticios en lugares conocidos, que cumplan con las normas de salubridad, y mantener en refrigeración la comida que lo requiera.

Si el afiliado ya se encuentra en una etapa crítica, en la que los síntomas son cada vez más fuertes, la profesional de la salud de **NUEVA EPS** recomienda “conservar la evidencia. Es decir, si sobra alguna porción del alimento sospechoso envuélvala bien, márkela como peligro o congélela. También guarde todo el material de empaque como latas o cajas. Escriba en un papel el tipo de alimento, las fechas y las marcas de identificación que traiga el paquete, la hora en que consumió el alimento y en qué momento iniciaron los síntomas. Y acérquese al servicio de urgencias más cercano”

## **Cambio de horario de atención en las Oficinas de Atención al Afiliado de NUEVA EPS, a nivel nacional**

**País** – NUEVA EPS se permite confirmar que las Oficinas de Atención al Afiliado (OAA) en el país no prestarán sus servicios el día sábado 30 de diciembre. El horario habitual de atención en las oficinas se mantendrá sin modificación alguna el viernes anterior, según corresponda en cada ciudad.

De igual manera, vale la pena comentar que todos los puntos de atención de la Compañía retomarán a su cotidianidad el día martes 02 de enero del 2017. Si desea confirmar los horarios de la OAA más cercana a su domicilio, puede consultarlos en la página web de la NUEVA EPS: [www.nuevaeps.com.co](http://www.nuevaeps.com.co)

## **NUEVA EPS cambia de prestador de servicio de urgencias y hospitalización en Cartagena**

**Cartagena** - Desde el 1° de enero de 2018, NUEVA EPS inicia la prestación de Servicios Médicos de Urgencias y Hospitalización, en La Clínica El Bosque (Antigua Clínica San Juan de Dios) en la ciudad de Cartagena, ubicada en la Transversal 54 No. 30 – 111.

Dichos servicios venían siendo prestados en las Clínicas Blas de Lezo y San José de Torices. Es importante comentar que los afiliados que ya tenían agenda programada no tendrán ninguna modificación, igual que los tratamientos médicos y la historia clínica.

De igual manera, es vital comentar que la línea de atención para solicitar citas es **6778000** de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. y sábados de 7:00 a.m. a 1:00 p.m. Con este nuevo punto, NUEVA EPS ofrecerá mejores condiciones de atención en términos de integralidad, infraestructura y servicio.