

## Mañana 17 de febrero Gran Jornada de Salud Mujer

**País** –NUEVA EPS programó para mañana 17 de febrero una nueva jornada de “*Salud Mujer*”. En todo el país, en este espacio 96 IPS exclusivas y 80 prestadores de salud que ofrecen servicios a la Compañía; las mujeres podrán practicarse exámenes preventivos, y detectar así la aparición de distintos tipos de cáncer, especialmente de cuello uterino y de seno.

De acuerdo con Elsa Yaneth Ariza Vargas, Coordinadora de Promoción y Prevención de NUEVA EPS *“Este año tenemos programadas varias jornadas, mañana 17 de febrero iniciaremos a las 8:00 de la mañana hasta las 3:00 de la tarde, donde esperamos que nuestras afiliadas asistan a su IPS primaria y accedan a programas de prevención como planificación familiar, toma de citología, mamografía, entre otros servicios de manera gratuita”*. Agregó la Profesional.

Como parte de la jornada, en las IPS se realizarán las siguientes actividades de carácter gratuito:

- ✓ Remisión para mamografías en mujeres de 50 a 69 años.
- ✓ Toma de citologías a mujeres de 25 a 65 años, o menores que hayan iniciado su vida sexual.
- ✓ Consulta y entrega de métodos de planificación familiar.
- ✓ Vacunación contra el Virus del Papiloma Humano (VPH) a niñas de 9 a 17 años.
- ✓ Esquema de vacunación para mujeres gestantes y en edad fértil.

Vale la pena recordar que además de practicarse los exámenes, es fundamental recoger los resultados y consultar al profesional de la salud, pues así es posible anticiparse ante cualquier eventualidad; de encontrarse alguna anomalía, el medico puede ordenar el tratamiento necesario para manejar la situación.

## Prevenga y controle la Osteoporosis

Desde NUEVA EPS queremos acercar a nuestros afiliados a los conceptos médicos de las enfermedades y como prevenirlas para mejorar sus condiciones de salud. Los invitamos a conocer y prevenir una enfermedad que puede atacar de forma silenciosa: La Osteoporosis

El médico especializado de NUEVA EPS Johan Correcha explica algunos detalles sobre esta enfermedad que debilita y ataca el tejido óseo:

¿Qué es la Osteoporosis?

R: / “La Osteoporosis es una enfermedad que ha recobrado mucha notoriedad en los últimos tiempos en la cual los huesos se vuelven frágiles y son más susceptibles de romperse o de fracturarse, es la enfermedad más común de los huesos.

A lo largo de la vida el organismo reabsorbe el hueso viejo y crea hueso nuevo, para esto el cuerpo necesita minerales como calcio y fósforo y este equilibrio hace que los huesos permanezcan saludables. Cuando se presenta un desequilibrio en el sistema de este proceso metabólico, (es decir que se reabsorbe más hueso viejo y se genera menos hueso nuevo), aumenta la pérdida ósea incrementándose el riesgo a sufrir una fractura”.

¿Cómo se Puede Prevenir?

- ✓ Nutrición adecuada y balanceada

Debe existir un componente preventivo que consiste en hacer cambios en los hábitos de vida saludable, es decir reorganizar la dieta, consumir alimentos ricos en calcio como leche, margarinas, los pescados y cereales entre otros.

- ✓ Realizar actividad física acorde a su edad y peso

El sol es otra fuente rica de vitamina D cuando el cuerpo humano se expone a la radiación solar, el ejercicio es fundamental, tomar suplementos de calcio y vitaminas,

- ✓ Prevenir caídas de todo tipo

Evitar las caídas es igualmente importante y para los adultos mayores el uso de sedantes o somníferos puede propiciar caídas o inestabilidad

- ✓ Hábitos saludables

Suspender los malos hábitos como fumar, o el consumo de alcohol, pues el exceso de estas bebidas favorece las posibles fracturas.

- ✓ Realizar densitometría de forma periódica.

- ✓ En caso de ser necesario utilizar protectores reforzados para cadera.

Si presenta dudas o quiere ampliar la información frente a esta u otras patologías, acérquese a su IPS exclusiva.

## Información importante para los usuarios de Cundinamarca

**Facatativá** - NUEVA EPS informa que a partir del día lunes **19 de febrero** de 2018 los usuarios contarán con un nuevo punto de atención de SERVIOFTALMOS el cual lo podrán ubicar en la siguiente dirección:

Centro Comercial Novoa Plaza: Carrera 10 # 8<sup>a</sup> – 12 locales 1-50, 51 y 52

Para agendamiento de citas podrá solicitarlas en el número **6069595**

Con este nuevo punto de atención NUEVA EPS está garantizando la atención integral en salud a sus afiliados

**Gerencia de Comunicaciones y Asuntos Corporativos.**