

Consejos para que sus noches, no terminen siendo una verdadera pesadilla

País – Bien podría pensarse que la pereza tiene su fecha oficial, pues a mediados de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño, que más allá de resaltar los beneficios que trae un efectivo descanso, también permite entender por qué son tan importantes unas buenas horas de sueño.

Irritabilidad, cansancio y mal genio son consecuencias lógicas de una mala noche, pero los efectos pueden ser mayores, pues el insomnio trae afectaciones graves para la salud que aquejan el sistema inmunológico del cuerpo; las personas que solo duermen tres o cuatro horas diarias, producen la mitad de anticuerpos, siendo más vulnerables ante enfermedades tan comunes como las gripas.

El ser humano necesita dormir y esto sucede de forma natural. Sin embargo, es necesario además de un número suficiente de horas, un sueño de calidad, que sea reparador y que permita restaurar el organismo para afrontar las actividades posteriores.

A continuación, Vivian Bernal Morales, Médica Especialista de **NUEVA EPS**, entrega algunas pautas, que permitirán generar una mejor rutina de sueño y descanso:

- Mantenga horarios de sueño regular, acostándose y levantándose siempre a la misma hora. Si no se consigue conciliar el sueño después de 15 minutos, salga de la cama y relájese en otro lugar para volver a la cama cuando aparezca el sueño.
- No consuma sustancias excitantes como café, té, alcohol, tabaco; especialmente durante la tarde o al final del día.
- Tome una cena ligera y espere una o dos horas para acostarse. No vaya a la cama con sensación de hambre. Se puede tomar un vaso de leche caliente para favorecer la relajación antes de dormir.
- Evite el ejercicio físico en las últimas horas del día, ya que este genera activación del organismo.
- Evite siestas prolongadas (no más de 20 o 30 minutos) y nunca al finalizar la tarde.
- Si está tomando medicamentos consulte a su médico si alguno de ellos produce insomnio, para que logre ajustar el horario de toma.
- Evite la exposición a la luz brillante a última hora de la tarde y por la noche si existen problemas para conciliar el sueño.
- No realizar en la cama tareas que impliquen actividad mental como leer, ver televisión, usar el celular.
- Es imprescindible mantener un ambiente adecuado que favorezca y ayude a mantener el sueño. Se debe procurar una temperatura adecuada, evitar ruidos, usar en las paredes y ropa de cama colores relajantes, una cama confortable.

- Si es necesario se puede realizar rituales antes de acostarse, que incluya conductas relajantes como escuchar música tranquila, una ducha de agua tibia, masajes, esencias.

30.877 afiliados de NUEVA EPS en Bogotá, estrenan sede de IPS exclusiva Viva 1A

Bogotá – Con el fin de ofrecer mejores condiciones de atención a nuestros afiliados, NUEVA EPS a través de su IPS exclusiva Viva 1A, trasladó su sede de atención ubicada en el barrio 20 de julio de la carrera 7ª # 26-04 Sur, al barrio Restrepo en la carrera 22 # 14A-21 Sur, en cuya institución encontrarán espacios más amplios, y una capacidad mayor para su atención.

Los días y horarios de atención en esta nueva sede serán de lunes a viernes de 6:00 de la mañana a 7:00 de la noche, y los sábados de 6:00 de la mañana a 3:00 de la tarde. El número del *Call Center* para solicitar las citas será el 7454949. De esta forma, NUEVA EPS garantizará una óptima oportunidad en la asignación de las consultas.

En este punto se prestarán los servicios de Medicina General, Odontología General, Ginecología, Obstetricia, Pediatría, Nutrición, Psicología, Toma de Muestras, Programas de Promoción y Prevención. Es importante resaltar que las citas ya asignadas se mantendrán en la agenda, pues el cambio es automático y los afiliados no requieren realizar ningún trámite.

Para cualquier solicitud administrativa, la Oficina de Atención al Afiliado estará ubicada en la calle 16 sur # 24 - 27, y para la entrega de medicamentos los afiliados podrán asistir a la farmacia de Audifarma ubicada en la calle 14A # 18 – 26 sur, en el horario de lunes a viernes de 7:00a.m. a 7:00 p.m. y los sábados de 7:00 a.m. a 1:00 p.m.

Desde el primer día, garantizamos los servicios de salud de tu recién nacido

País – NUEVA EPS entiende la importancia de garantizar un servicio integral en salud desde el primer día de vida del recién nacido, por eso desde su embarazo, realiza un seguimiento constante con el fin de garantizar la formalización en salud desde la llegada de su bebé.

Por esta razón, desde el área de Promoción y Prevención de la Compañía, se realiza un seguimiento a las madres que pertenecen al programa “Control de la Gestante y su Familia”, con el fin de informar lo fácil que es el proceso de afiliación.



BREVES

GERENCIA DE COMUNICACIONES Y ASUNTOS CORPORATIVOS



nueva
eps

gente cuidando gente

Los pasos son muy sencillos. Desde la Dirección de Afiliaciones mediante mensaje de texto, correo electrónico o llamada por call center, se recordará a la madre gestante para que realice la afiliación del recién nacido con el registro civil o certificado de nacido vivo.

Para ello se debe enviar todos los datos del bebe de acuerdo con el Registro Civil de nacimiento y enviar una copia del mismo al correo electrónico reciennacido@nuevaeps.com.co con los datos de identificación y contacto del padre cotizante.

A través de esta estrategia NUEVA EPS ya ha realizado xxxxx afiliaciones de recién nacidos durante el 2018, correspondiente al xx%, no obstante, a la fecha aún están pendientes xxx bebes por formalizar su servicio de salud.

Gerencia de Comunicaciones y Asuntos Corporativos.