



Programas de
Promoción y prevención
Mantente sano

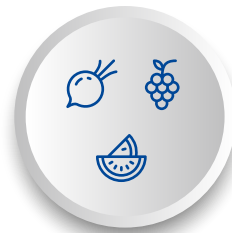
Un experto en salud para tu familia



Nutrición

Tips de buena alimentación

Tener en cuenta estos tips permite que cada día el organismo esté sano y saludable



Consume diariamente frutas, verduras, cereales integrales, granos, lácteos bajos en grasa, carnes magras y huevos. Combinar colores y sabores en las comidas.



Prefiere los alimentos asados o cocidos o al vapor, evitar usar aceite



Si vas a ir a un restaurante, ordena siempre ensaladas, sopas con verduras, sándwich en pan integral. Evita las comidas rápidas.



No agregues sal a las comidas y evita alimentos con alto contenido en sodio: enlatados, embutidos y carnes frías. Para dar sabor a las comidas, se recomienda usar limón, pimienta, orégano y otros condimentos que dan buen sabor.



Evita el consumo de bebidas y comidas azucaradas.



Beneficios de la actividad física



Aumenta autoestima y permite sentirse bien, previene y reduce el estrés



Tonifica los músculos



Fortalece el corazón, los pulmones y los huesos



Ayuda a prevenir enfermedades crónicas y mejora la calidad de vida



Mejora la capacidad de equilibrio y coordinación en las actividades



Permite mantener un peso saludable y controla el apetito



Disminuye la tensión arterial



Disminuye los niveles de colesterol y triglicéridos.



En niños contribuye al desarrollo integral y maduración del sistema nervioso.

Recomendaciones



Te aconsejamos realizar actividad física de 30 a 45 minutos al día, de 3 a 5 veces por semana. Planifica las actividades teniendo en cuenta tu condición física y con la orientación de un profesional de la salud.



Blue**Tips**

Actividad física



Niños y Niñas de 5 a 17 años sanos

Mínimo 60 minutos al día de actividad física, con ejercicios moderados e intensivos intercambiados y ejercicios de fortalecimiento muscular y óseo como mínimo tres veces por semana.



Adultos mayores de 65 años

En las personas mayores de 65 años y personas con enfermedades o limitaciones de la movilidad, la actividad física debe determinarse según su condición de salud, para lo cual puedes asistir con un profesional de la salud. Se recomienda intentar mantenerse activo hasta donde sea posible.



Jóvenes y adultos de 18 a 64 años sanos

150 minutos de actividad moderada o 75 de actividad vigorosa en la semana y aplicación de ejercicios de fortalecimiento muscular dos veces a la semana.



Salud oral

La higiene y el cuidado de los dientes, encías y demás tejidos de la boca ayuda a prevenir enfermedades. Para una adecuada higiene se recomienda realizar los siguientes pasos:



Cepillado de dientes: Se recomienda mínimo 3 veces al día después de cada comida, garantizando la eliminación de alimentos y microorganismos.



La limpieza interdental se hace con seda dental, se utiliza como complemento al cepillado.



Para las personas con problemas de movilidad bucal, prótesis fija o aparatología de ortodoncia se puede usar dispositivos como portahilos y enhebradores de seda dental según las indicaciones de tu profesional de Odontología.



Las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia y los niños deben tener un cuidado más intensivo de su higiene oral.



Controlar el consumo de azúcares en los niños, adolescentes y adultos mayores.



Asistir a valoración periódica con Odontología 1 o 2 veces por año para identificar cambios en el estado de tu salud dental.





Prevención tabaquismo: El tabaco en la salud

El consumo de tabaco es la principal causa de mortalidad a nivel mundial, por el desarrollo de múltiples enfermedades. Gracias a la nicotina y demás sustancias químicas que contiene, pueden generar efectos nocivos al organismo.

Recomendaciones para dejar de fumar



Cambiar tus hábitos alimenticios; Consumir frutas, verduras, evita los fritos y productos procesados



Consumir bebidas entre comidas (agua o jugos sin azúcar)



Evitar consumir licor y café



Realizar actividad física.





Programa de promoción y prevención Mantente sano de BlueCare

Contamos con Médicos Gestores en Salud para acompañamiento, seguimiento y mantenimiento integral de tu estado de salud y planes para prevenir o tratar una enfermedad de acuerdo con tus necesidades específicas.

Si no tienes un médico tratante o si quieres ayudar a mantenerte saludable, el Médico Gestor en Salud puede atenderte y orientarte.



¿En que consiste el servicio?

El médico realiza una consulta integral, donde valorará y analizará los hábitos de vida, factores de riesgo personales y familiares, orden de exámenes médicos preventivos y dirección a especialidad médica según la necesidad de cada persona, con el fin de buscar el mantenimiento adecuado de tu salud.



Un experto en salud para tu familia



¿Cómo usar el servicio?

Solicita una cita con el Médico Gestor en Salud de tu ciudad para iniciar tu ruta de atención de mantenimiento de la salud:

Bogotá

Centro Médico Integral Chicó
Carrera 14 # 94-49
Dra. Sandra Patricia Bautista Perea
Dr. Nicolas Tobón Castillo
Teléfonos: 7420222 - 5924501
Horario de atención: Lunes a viernes
6:30am a 7pm – jornada continua

Centro Médico Integral Palermo
Calle 45 C # 22-59
Dra. Luz Adriana Torres Prieto
Teléfono: 3233750
Horario de atención: Lunes a viernes
7:00am – 7:00pm, sábados 7:00am – 12:00m

Medellín

Centro Médico BlueCare las Palmas
Calle 26 # 38-26. Edificio Bio 26 Las Palmas. Piso-13
Teléfonos: 6041445 - 7420101
Dra. Angelica María Lobo Lopez
Dr. Carlos Andrés Carvajal Quiceno
Horario de atención: Lunes a viernes
7:00am a 7:00pm y sábados de 7:00am a 1:00pm

También puedes comunicarte a través de los correos:
expertosaludable@bluecare.com.co
gestiónriesgomp@medplus.com.co

BlueCare Salud y MedPlus Medicina Prepagada pueden enviarte un mensaje de texto o llamarte para invitarte al servicio o el médico puede comunicarse contigo para programarte una cita especial en caso de realizar un seguimiento a un tratamiento o en caso de inasistencia a los servicios.