



**Coomeva**  
Nos facilita la vida

**Medicina Prepagada**

## NUEVOS PROGRAMAS DE COOMEVA MEDICINA PREPAGADA

La prevención en salud garantiza un mejor futuro, por eso en Coomeva Medicina Prepagada hemos diseñado programas pensando en nuestros usuarios, con coberturas especiales y tarifas muy accesibles.

A continuación presentamos beneficios preferenciales de cada programa:

### ORO PLUS

Sin límites en utilidades ambulatorias.  
Prótesis articular.  
Ambulancia aérea.  
Cobertura de odontología.  
Transplante de órganos.  
Tratamiento de cáncer ilimitado.  
Consulta externa por fuera de la red.  
Asistencia en viajes (urgencias).  
Fonos salud, atención médica telefónica 24 horas/365 días.

### PLATA JOVEN

Red de atención médica nacional.  
Ayudas diagnósticas ilimitadas.  
No tiene límites en terapias.  
Cobertura de consulta odontológica.  
Transplante de órganos.  
Tratamiento de cáncer ilimitado.  
Medicina alternativa consulta y terapias.  
Consulta domiciliar las 24 horas.  
Asistencia al viajero.  
Ambulancia aérea y terrestre.  
Lesiones ocasionadas por deportes de alto riesgo.  
Maternidad para todas las usuarias.  
Fonos salud, atención médica telefónica 24 horas/365 días.

### ASOCIADO

Red de atención médica nacional.  
Sin límites en utilidades ambulatorias.  
No tiene límites en terapias.  
Cobertura de consulta odontológica.  
Transplante de órganos.  
Tratamiento de cáncer.  
Fonos salud, atención médica telefónica 24 horas/365 días.  
Medicina alternativa.  
Hospitalización domiciliar.

### TRADICIONAL ESPECIAL

Red de limitada atención médica nacional.  
Acceso directo a especialidades médicas.  
Endoscopias digestivas.  
Ayudas diagnósticas derivadas de una urgencia.  
Maternidad para las usuarias del contrato en habitación individual.  
Suministros.  
Fonos salud, atención médica telefónica 24 horas/365 días.

**¡ASESÓRESE Y ESCOJA EL SUYO!**



## PREVENCIÓN

### RECUERDA LAS RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA PREVENIR EL CONTAGIO DE GRIPAS Y EL VIRUS DE LA INFLUENZA.

- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón
- Cubre la boca y nariz al toser o estornudar con pañuelo, en lo posible desechable y luego bótalos en una caneca. Si no lo tienes, usa el antebrazo para evitar dispersar el virus.
- Si ya tienes gripa, por más leve que sea, usa tapabocas
- Al acercarte a los centros de salud, usa tapabocas para evitar el contagio de personas que estén consultando por enfermedades respiratorias.
- Evita el contacto con elementos que use una persona con gripa.
- Ten al día los esquemas regulares de vacunación.

### VIRUS DE LA INFLUENZA A (H1N1)

Cómo se contagia:

- Por vía respiratoria, a través de las gotas de saliva que se esparcen en el aire, a través de la tos o del estornudo de una persona contagiada.
- Por contacto directo con personas infectadas al saludar, de mano o beso
- Por contacto con elementos comunes infectados como teléfonos pasamanos, perillas, etc..
- NO existe contagio al consumir carne de cerdo.

Si presentas

- Tos
- Estornudos
- Malestar general
- Temperatura superior a 38.5°
- Dolor de cabeza extremo
- En casos excepcionales: diarrea y/o vómito

- Quédate en casa con las ventanas abiertas y llama inmediatamente a las líneas de atención de tu municipio para reportar tu caso.
- Si no presentas esos síntomas precisos, evita ir a las entidades de salud, allí puedes exponerte a un riesgo mayor.
- Este nuevo virus no tiene vacuna, así que la vacuna contra la influenza común no protege contra el mismo.
- No te automediques.

Infórmate en la línea 587 90 30 en Bogotá o en la línea gratuita nacional 01-8000 111758 o en la página [www.minprotecciónsocial.gov.co](http://www.minprotecciónsocial.gov.co)



### En los buzones de sugerencias ubicados en las diferentes sedes de Coomeva Medicina Prepagada usted puede hacer:

- Sugerencias
- Reclamos
- Opiniones acerca del servicio
- Felicitaciones
- Agradecimientos

Sus aportes son muy importantes para nosotros y siempre son tenidos en cuenta como posibilidades para mejorar.



## ADULTO MAYOR

En el mes de los abuelos Coomeva le regala 10 reglas de oro para una alimentación adecuada:

### Prohibido generalizar

Cada ser humano es único, por lo tanto las dietas también. Para encontrar su régimen adecuado de alimentación consulte a su médico.

### Fraccione

En esta etapa es mejor fraccionar las comidas y reducir el tamaño de las porciones para que el sistema digestivo no se cargue. Disfrute de un buen desayuno, coma algo ligero en la mañana, continúe con su almuerzo, consuma algo liviano a media tarde y finalice con una comida en lo posible.

### Prefiera las preparaciones sencillas

Opte por las cocciones elementales, cocinados al vapor o al horno.

### Inclínese por las consistencias blandas

Tenga cuidado con los alimentos duros, ya que pueden dañar alguna de sus piezas dentales.

### Condimente con moderación

Tenga en cuenta el tipo de condimentos que usted ha percibido, le caen mal al estómago y trate de evitarlos.

### Controle su consumo de líquidos

En la etapa de adultez es importante tener en cuenta las necesidades corporales y saber como equilibrarlas. Trate de beber 4 a 6 vasos de líquido al día para no sobrecargar la vejiga.

### Preste atención a los gases

Algunos alimentos ocasionan gases y esta situación puede incrementarse con el paso de los años por los cambios en el metabolismo. Tenga moderación en el consumo de alimentos como frijoles, garbanzos, lentejas, lechuga, entre otras.

### Encuentre en las frutas sus grandes aliadas

Esta regla es perfecta para aquellas personas que al llegar a la edad madura tienen problemas de evacuación. Incluya en su dieta frutas como pitaya y ciruelas.

### Opte por las carnes blancas

El pollo y pescado son más fáciles de digerir, sin embargo no se deben erradicar de la dieta las carnes rojas.

### Dele gusto al gusto

Esta es la regla más importante de todas, coma sano pero cosas que le gusten, sin excederse pero sin castigarse.

Tomado de la Revista Salud Coomeva



**LÍNEAS LOCALES CENTRO DE CONTACTO MEDICINA PREPAGADA**

LÍNEAS GRATUITAS: 01 8000 111 666

CALI 318 13 33 - CALI TELÉFONO INTELIGENTE 524 24 42 - BARRANQUILLA 368 34 34 - MEDELLÍN 514 91 80 - BOGOTÁ 420 59 51