



Una madre representa en la vida:  
El amor inconfundible, la dedicación sin límites,  
la respuesta precisa y la exigencia en su justa medida.



## TRANQUILIDAD

El mejor regalo para una madre y sus hijos.

Porque con Coomeva Emergencias Médicas  
tú y tu familia siempre estarán protegidos.

Llama a los siguientes teléfonos, afílate y afilia a tu mamá en su día.

Bogotá 747 77 77  
Cali 518 54 55 Ext. 123  
Medellín 339 11 00 Ext. 151- 166  
[www.cem.comeva.com.co](http://www.cem.comeva.com.co)



## PLAN PRECONCEPCIÓN

### ¿Estás pensando en tener un bebé?

Para que tu experiencia durante el embarazo sea la mejor, debes tomar en cuenta factores como seguir una dieta nutritiva, conocer qué se debe evitar durante este período y consultar a tu médico porque estar bien informada es la mejor preparación para un embarazo saludable.

### ¿Debo consultar al médico antes de buscar un embarazo?

Lo ideal es que, luego de tomar esta decisión conjuntamente con tu pareja, solicites un chequeo médico y ginecológico para saber si debes cambiar algunos de tus hábitos o realizar estudios complementarios con anterioridad al plan de búsqueda.

Lo ideal es realizar un análisis de sangre para conocer tu estado inmunológico con respecto a enfermedades como la rubéola, toxoplasmosis, hepatitis y VIH-SIDA y confirmar tu grupo sanguíneo y el de tu pareja para evitar la enfermedad Rh.

### ¿Debo realizar alguna dieta especial?

Las dietas no las debes decidir tú, por lo general tu médico sugiere

realizar una dieta saludable y que además sea rica en ácido fólico, o en su defecto, te recomendará algún multivitamínico que lo contenga, adicionalmente debes evitar el alcohol y tabaco y abstenerse de la ingesta de ciertos medicamentos y drogas, en este caso el médico te indicará cuales y en que etapas.

### ¿Debo realizar alguna actividad física?

Con respecto a la actividad física, si la practicas regularmente, puedes continuarla, pero si no es tu hábito, convendría posponer su comienzo o hacerlo de una manera muy ligera, por ejemplo trabajar preferiblemente ejercicios cardiovasculares y de estiramiento, nada que implique esfuerzos extra para tu cuerpo, puesto que tu energía debe estar canalizada en la búsqueda del embarazo.

### ¿Debo tener relaciones sexuales en algún momento especial?

En el chequeo médico el especialista también te explicará detalles sobre el momento adecuado para la búsqueda, es decir el momento de la ovulación, que depende de la duración de tu ciclo menstrual.

### ¿Qué sucede si padezco alguna enfermedad?

Si sabes que padeces alguna enfermedad crónica como por ejemplo diabetes, hipertensión, hipotiroidismo o hipertiroidismo, asma bronquial u otras, debes consultar con tu médico de cabecera ya que son situaciones especiales que requieren medidas específicas para lograr un estado óptimo antes de iniciar la búsqueda de un embarazo.

## GUÍA DE MADRES RESPONSABLES

### VACÚNALOS Y EVITA ENFERMEDADES

Las vacunas son productos basados en microorganismos que se aplican con el objeto de producir una respuesta inmunológica o de defensa del organismo que reacciona formando anticuerpos contra las enfermedades, de tal manera que si entramos en contacto con la enfermedad natural ya estaremos protegidos frente a ella.

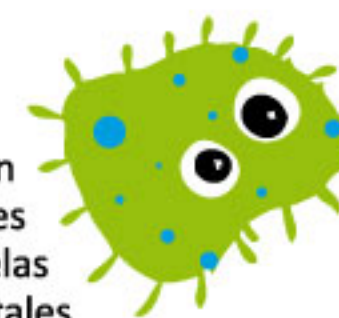


### ¿Cuáles son las enfermedades contra las que protegen las vacunas?

Difteria, Tétanos, tos ferina, poliomielitis, sarampión, rubéola, paperas, hepatitis Ay B, varicela, tuberculosis, fiebre amarilla, Virus del Papiloma Humano y enfermedades causadas por Neumococo: hemofilus influenza, meningococo y virus de la influenza (gripa)

### ¿Porqué vacunar a los niños?

Si no se vacunan a los niños estarán en riesgo de contraer enfermedades infecciosas que pueden dejar secuelas muy graves o incluso ser mortales puesto que para algunas ni siquiera existe tratamiento.



## ENTORNO

En Coomeva EPS nos sentimos orgullosos de atender



Las alcahuetas  
Las sobreprotectoras  
Las frescas  
Las tenaces  
Las trabajadoras  
Las amas de casa  
Las altas o bajitas  
Las blancas o morenitas



A las futuras madres  
Las experimentadas  
Las soñadoras  
Las idealistas  
Las tiernas  
Las estrictas  
Las comprensivas



A todas Coomeva Medicina Prepagada  
les desea un maravilloso mes de las madres.

## SER MADRE... LEJOS DE SER MUJER

*"Por culpa del azar o de un desliz, cualquier mujer puede convertirse en madre.*

*Dios la ha dotado a mansalva del "instinto maternal" con la finalidad de preservar la especie. Si no fuera por eso, lo que ella haría al ver a esa criatura minúscula, arrugada y chillona, sería arrojarla a la basura.*

*Pero gracias al "instinto maternal" la mira embobada, la encuentra preciosa noble sonar narices y lavar pañales, que terminar los estudios, triunfar en una carrera o mantenerse delgada.*

*Es ejercer la vocación sin descanso, siempre con la cantaleta de que se laven los dientes, se acuesten temprano, saquen buenas notas, no fumen, tomen leche...*

*Es preocuparse de las vacunas, la limpieza de las orejas, los estudios, las palabrotas, los novios y las novias; sin ofenderse cuando la mandan a callar o le tiran la puerta en las narices, porque no están en nada.*

*Es quedarse desvelada esperando que vuelva la hija de la fiesta y, cuando llega hacerse la dormida para no fastidiar.*

*Es temblar cuando el hijo aprende a manejar, anda en moto, se afeita, se enamora, presenta exámenes o le sacan las amígdalas.*

*Es llorar cuando ve a los niños contentos y apretar los dientes y sonreír cuando los ve sufriendo.*

*Es servir de niñera, maestra, chofer, cocinera, lavandera, médico, policía, confesor y mecánico, sin cobrar sueldo alguno.*

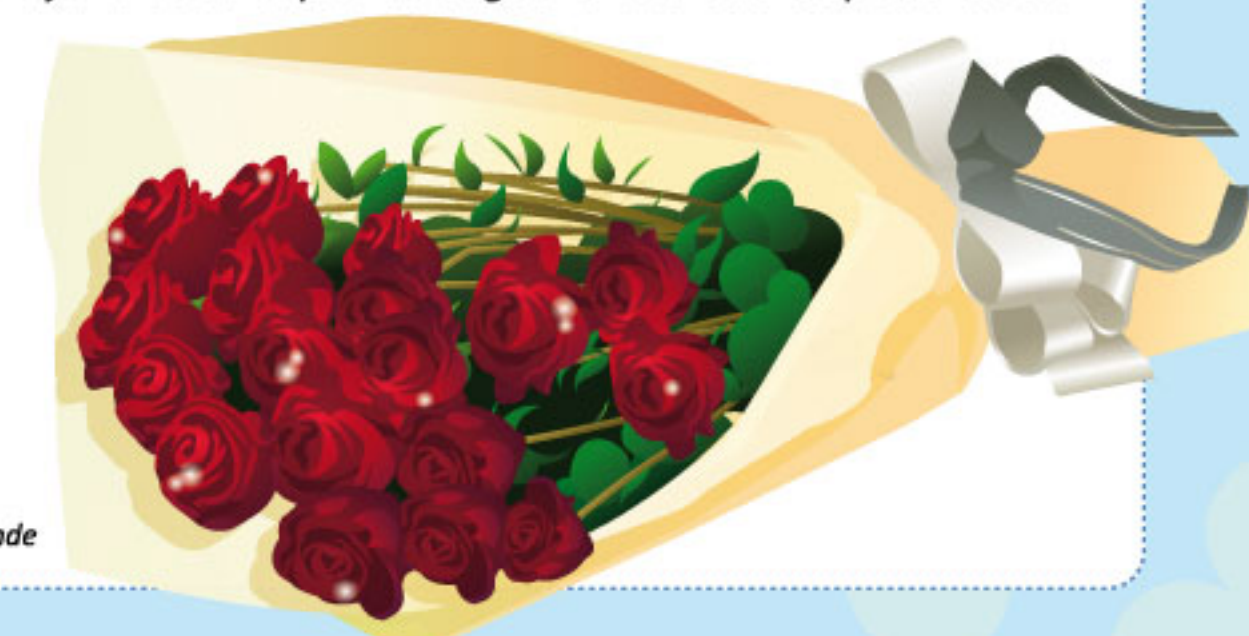
*Es entregar su amor y su tiempo sin esperar que se lo agradezcan. Es decir que "son cosas de la edad" cuando la mandan al carrizo.*

*Madre es alguien que nos quiere y nos cuida todos los días de su vida y que llora de emoción porque uno se acuerda de ella una vez al año: el Día de la Madre.*

*El peor defecto que tienen las madres es que se mueren antes de que uno alcance a retribuirles parte de lo que han hecho.*

*Lo dejan a uno desvalido, culpable e irremisiblemente huérfano.*

*Por suerte hay una sola. Porque nadie aguantaría el dolor de perderla dos veces."*



Texto: Isabel Allende