

Alimentarse en el embarazo no significa comer “por dos”

País – La gestación constituye el mayor esfuerzo fisiológico al que se somete la mujer en el curso de su vida. Sin embargo, algunas de ellas han olvidado la importancia de una buena alimentación, nutrición y salud durante esa etapa, algunas por razones estéticas y otras simplemente porque asumen que pueden comer cualquier alimento sin ninguna restricción.

Una de las principales consecuencias del mal estado nutricional de la mujer, antes y durante la gestación, es el bajo peso de sus hijos al nacer (menos de 2.500 gramos), lo que aumenta el riesgo de que el niño o la niña mueran antes de cumplir el primer año de vida.

Por esta razón, **NUEVA EPS** contempla dentro de sus programas de Promoción y Prevención uno para el control prenatal y la atención del recién nacido, desde el que se realizan controles periódicos para disminuir el riesgo que tiene la madre o el bebé de enfermarse y morir. Este programa es gratuito y se desarrolla en todas las IPS primarias.

Precisamente algunas recomendaciones para aprender a comer bien durante el embarazo:

- Toda mujer gestante, a menos de que presente exceso de peso, debe aumentar la cantidad de alimentos que consume diariamente; esto es aún más importante si es adolescente, delgada o de baja estatura. Este aumento en la ingesta de alimentos debe ser supervisado por un profesional de la salud, y no implica comer más sino comer mejor.
- La gestante necesita incluir en su alimentación víveres como leche y sus derivados, carnes, leguminosas secas, frutas y verduras. También puede mejorar el valor nutritivo de su alimentación si acompaña las comidas con cereales, frutas y verduras.
- Si durante la gestación la mujer presenta vómitos excesivos, tolerará mejor los alimentos si los divide en un mayor número de comidas. Es importante que no disminuya la cantidad de alimentos que debe consumir diariamente.
- En algunos sitios existe la falsa creencia de que si la madre aumenta el consumo de alimentos, el niño crecerá y el parto será difícil. Por el contrario, un mayor consumo de alimentos asegura el normal desarrollo del niño o la niña y las mejores condiciones de la madre en el momento del parto. No obstante, no se recomienda una ganancia exagerada de peso durante el embarazo.

Cambia punto de atención exclusiva de NUEVA EPS en Anserma, Caldas

Caldas: Pensando en brindar una atención más cómoda y de calidad para nuestros afiliados en el municipio de Anserma, NUEVA EPS informa a los usuarios que venían recibiendo servicios de salud en la calle 6 N° 3-42, que a partir de este sábado 06 de julio de 2019, serán atendidos en la nueva sede de la IPS Clínica Roque Armando Lopez, sede San Vicente, ubicado en la Calle 9 No. 3-19.

En este punto se prestarán los servicios de consulta de Medicina General, Odontología, Laboratorio y programas de Promoción y Prevención.

Los días y horarios de atención en este punto serán:

De lunes a viernes de 6:00 de la mañana a 5:00 de la tarde
sábados de 7:00 de la mañana a 1:00 de la tarde

Y los números del call center para solicitar las citas serán:

Fijos: 8561738, 8560000, 8560806, 8562578
Celular: 3118215521, 3118233844 y el 3118256495

Las farmacias no tendrán ningún cambio, y los medicamentos podrán seguir siendo reclamados en los puntos habituales. Con la apertura de esta sede, NUEVA EPS a través de sus prestadores continúa ofreciendo alternativas de servicio en pro de generar bienestar y mejores condiciones para sus afiliados

En Buga nuestros afiliados tienen nuevo punto de atención en Régimen Contributivo y Subsidiado

Valle del Cauca: NUEVA EPS informa a todos sus afiliados del Régimen Contributivo y Subsidiado en el municipio de Buga, que venían recibiendo sus servicios de salud en la calle



BREVES

GERENCIA DE COMUNICACIONES Y ASUNTOS CORPORATIVOS



nueva
eps
gente cuidando gente

5° No 3-21, que a partir del próximo lunes 08 de julio, serán atendidos en la nueva sede de la IPS Sanación y Vida Vivir, ubicada en la carrera 14 No 9-44.

El Horario de atención de esta IPS será de lunes a viernes de 6:00 de la mañana a 7:00 de la noche y los sábados de 6:00 a.m. a 3:00 p.m. El número del *call center* para solicitar las citas será el 4850597.

En este punto, nuestros afiliados contarán con servicios atención de medicina general, consultas de programas, consultas de Promoción y Prevención, procedimientos, apoyo diagnóstico y atención de consulta prioritaria o no programada. También consulta con 25 especialidades diferentes, lo que permitirá una mayor integralidad en su servicio.

Es importante destacar que las farmacias no tendrán ningún cambio, y los medicamentos podrán seguir siendo reclamados en los puntos habituales. Este cambio obedece al objetivo de NUEVA EPS, por seguir ofreciendo servicios con calidad y oportunidad a nuestros afiliados.