

Revista Digital



Grupo empresarial
APOYARTE S.A.S
Por ti, por mí, por todos





Grupo empresarial
APOYARTE S.A.S
Por ti, por mí, por todos



Agradecimientos

Para el **Grupo Empresarial Apoyarte** es inmensamente satisfactorio colocar hoy ante nuestros suscriptores nuestro **tercer número de la Revista Apoyarte**, esperamos desde este espacio poder brindar a nuestros lectores artículos sencillos y de fácil comprensión que apunten al enriquecimiento conceptual que nos ayude a comprender desde la prevención el proceso salud-enfermedad. De igual manera, consideramos y resaltamos la importancia de valores como la solidaridad facilitando a cada uno de nuestros suscriptores el acercamiento a temas de interés médico, odontológico, veterinario, jurídico y contable.

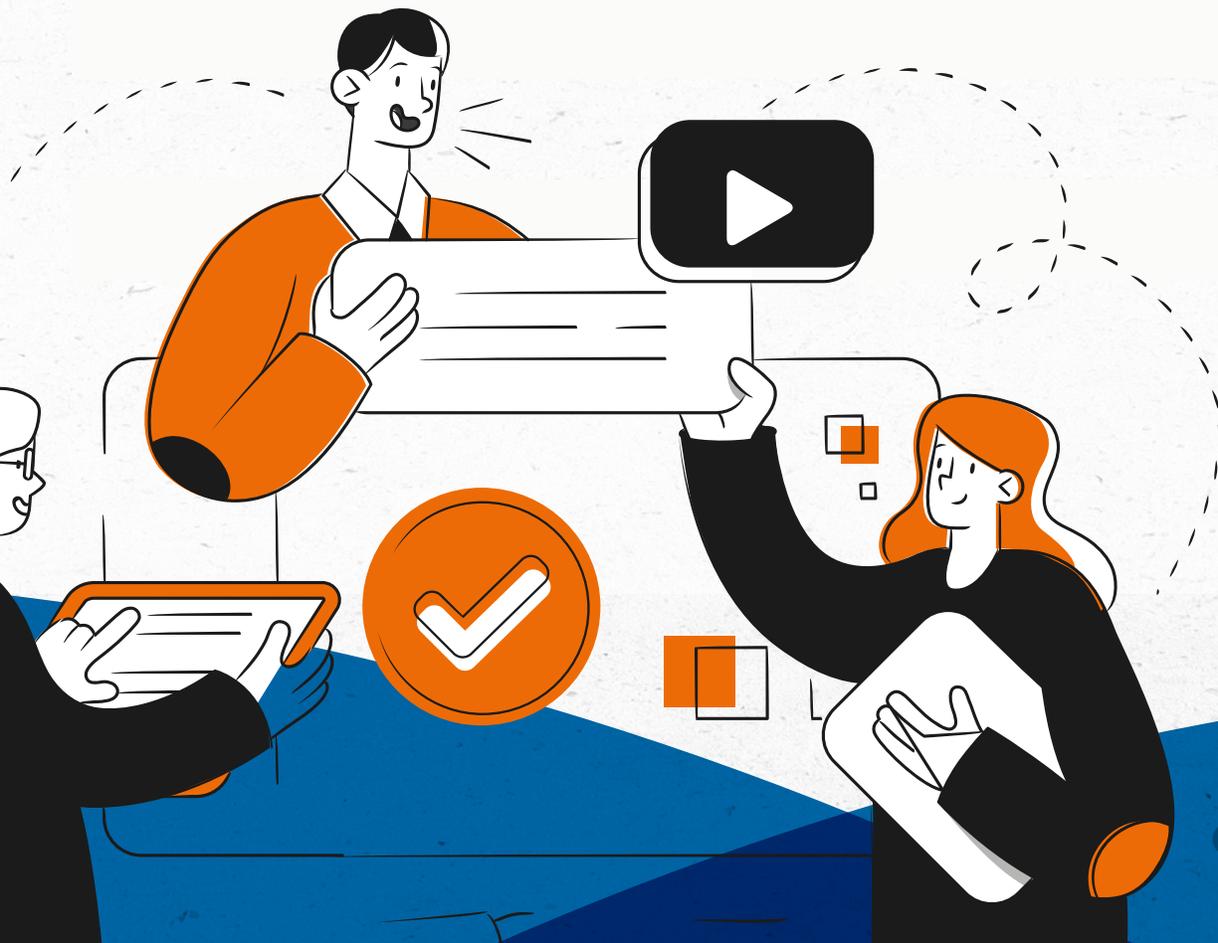
Agradecemos infinitamente a nuestro grupo de profesionales aliados, su esfuerzo por permitir acercar sus conocimientos y servicios de una manera más ágil, oportuna y económica a nuestra **comunidad Apoyarte**.



Índice



Fibromialgia	4
Sexualidad y fibromialgia	6
Reglamento interno de trabajo	8
Terapia de oxigenación en cámara hiperbárica	10
Sentir los ojos	12
Directorio	16





Fibromialgia

Texto para la población en general

Se usarán de manera consciente términos poco técnicos para hacer de este texto, mucho más amable para la población en general y personas ajenas al área de la salud.

Salud mental y malos hábitos; Los aspectos que debemos fortalecer en el tratamiento del dolor crónico y la Fibromialgia.

En todos estos años que llevo al frente del tratamiento del dolor crónico y la fibromialgia, he considerado varios aspectos con total y absoluta relevancia en el arte de enfrentar el dolor y el sufrimiento de pacientes que sufren de dolor crónico.

La enfermedad es un desbalance o pérdida del equilibrio del cuerpo y del funcionamiento fisiológico normal del mismo. La salud no puede ser valorada y mucho menos evaluada separadamente de lo físico y lo emocional, ya que todos los diferentes sistemas se conectan el uno con el otro, y así mismo, dependen entre sí para realizar funciones básicas.

Un ejemplo de lo anterior se refleja cuando los sistemas se retroalimentan en información y producción de sustancias químicas que viajan por el torrente sanguíneo hacia sitios distantes para cumplir con las necesidades del cuerpo, también pueden activar las neuronas y por medio de señales eléctricas llevar esa información hasta diferentes lugares del sistema nervioso para ser interpretados y desarrollar una respuesta que puede ser consciente o inconsciente que ayuda a nuestro organismo día a día.

El sistema nervioso interpreta los estímulos externos e internos a través de estructuras especializadas llamadas receptores sensitivos, y activan otros sistemas como el inmunológico, gastrointestinal y endocrino entre otros, despertando cascadas de retroalimentación entre ellos que al alterarse y perder su equilibrio normal, pueden traer consigo la enfermedad.

Las emociones, traumas, complejos, historias de abusos, estrés y hasta situaciones pasajeras, pero con una gran carga emocional, pueden ser el origen de la creación de nuevas sinapsis permanentes (conexiones neuronales) a nivel del sistema nervioso central que modifican desde la personalidad hasta la respuesta de nuestro cuerpo a situaciones futuras.

Lo anterior refleja de manera inequívoca la íntima relación entre la emocionalidad y la enfermedad, lo que es un círculo vicioso que debemos identificar y romper para volver al equilibrio.

Diferentes estudios nacionales e internacionales reflejan la relación de casos de abuso con la fibromialgia, pues señalan que de acuerdo a la población estudiada de pacientes con fibromialgia un 17% presentó mayores índices de abuso sexual en el pasado, en 18% indicó abuso físico y un 17% manifestó una combinación entre el abuso físico y sexual.

Además, el 30% de los pacientes con fibromialgia presenta algún tipo de alteración emocional ya sea antes, durante o posterior a la enfermedad.

De aquí me nace la pregunta: **¿quién estaría feliz con un dolor todo el tiempo?**

El inaceptable elevado número de niños expuestos a violencia y estrés en nuestra sociedad, exige tomar de inmediato acciones para disminuir el riesgo de que un menor se convierta en víctima. También debemos prevenir en quienes se han enfrentado en situaciones de violencia, las graves consecuencias neurobiológicas, físicas, mentales y emocionales a corto y largo plazo. Esto requiere la elaboración de programas de prevención y rehabilitación para el elevado número de víctimas. Debemos cambiar la manera de manejar a nuestros pacientes incentivándolos a cambios reales de hábitos de vida, dándole gran

protagonismo e importancia a la salud mental, la alimentación, el estado físico y cardiovascular.

Debemos implementar programas de promoción y prevención para obtener un verdadero impacto en la salud de nuestros usuarios, cuidando nuestra infancia para evitar futuros adultos enfermos.

Y para los pacientes que ya están enfermos, debemos tratarlos de forma completa e interdisciplinar tanto con medicamentos como con cambios de estilo de vida y acompañamiento cercano si así lo ameritasen.

"A punta de pepas solamente; no se trata el dolor crónico ni la Fibromialgia"

No podemos seguir dando solo medicaciones a estos pacientes cuando se acompañan de una vida llena de malos hábitos que al final perpetuarán y empeorarán la enfermedad de base.

"Antes de curar a alguien, pregúntale si él está dispuesto a renunciar a las cosas que le enfermaron." -Hipócrates.

Pero antes hay que mostrarles a estos pacientes qué están haciendo bien y que están haciendo mal, abordando con liderazgo los cambios que se deben realizar en pro de su propio bienestar.

Lo que se traduce en confrontación más no en enfrentamiento pues todos debemos remar hacia un mismo horizonte y comprometer al paciente en su proceso de mejora y tratamiento, haciéndoles entender con amor que, su compromiso es indispensable en su tratamiento.

Si es posible tener una vida plena y feliz, aunque se cargue con el peso de una enfermedad crónica. Hay profesionales que te pueden acompañar en este proceso y entre todos encontrar las **técnicas y terapias para alcanzar la estabilidad**. Todo paciente es único e irrepetible, individual y con vivencias particulares que hacen del dolor una sensación subjetiva pero total y absolutamente REAL.



Dr Alberto E Ramírez García

Director científico CEDOFI

Especialista en dolor y cuidados paliativos

Maestría en dolor y en Fibromialgia



Sexualidad y fibromialgia

La sexualidad y vida de pareja son problemas y situaciones que comúnmente expresan los pacientes que En la fibromialgia podemos observar pacientes donde la fatiga y al cansancio crónico, alteración del sueño, cambios del estado de ánimo, desconcentración y olvidos frecuentes, cefalea, problemas gastro-intestinales modifican de manera muy incisiva el diario vivir y las relaciones interpersonales, siendo la sexualidad de suma importancia y una manera de intercambiar afecto. padecen Fibromialgia, siendo las mujeres quienes más sufren de esta patología, los problemas sexuales hasta con desanimo, nulidad del deseo sexual y dolor en las relaciones íntimas son las quejas más comunes. Las incomprendiones de la pareja aumentan el malestar, el estrés y los síntomas relacionados con esta enfermedad (Fibromialgia), no siendo este síntoma raro, ya que hasta el 80% de las mujeres que sufren fibromialgia pueden manifestar problemas al momento de la sexualidad.

Esta disfunción y pérdida de la libido se puede presentar tanto por la patología en si como por la toma del medicamento Neuro-modulador que hoy por hoy es la piedra angular para tratar la amplificación dolorosa del sistema nervioso.

Esta circunstancia es sin duda extremadamente dañina para las relaciones de pareja y más cuando la otra

persona no conoce la enfermedad que aun algunos la catalogan de mental y emocional, restándole credibilidad ya que no hay alteraciones físicas visibles y las pruebas de laboratorios son normales en la mayoría de los pacientes, aumentando así el distanciamiento afectivo, las separaciones y la frustración en todos los sentidos de la vida misma.

En la fibromialgia podemos observar pacientes donde la fatiga y al cansancio crónico, alteración del sueño, cambios del estado de ánimo, desconcentración y olvidos frecuentes, cefalea, problemas gastro-intestinales modifican de manera muy incisiva el diario vivir y las relaciones interpersonales, siendo la sexualidad de suma importancia y una manera de intercambiar afecto.

4

Posibles factores de afectación sexual en pacientes con fibromialgia:

- 1 **Causas médicas** (enfermedad, dolor, desequilibrio hormonal, efectos secundarios de los fármacos)
- 2 **Causas emocionales** (depresión, ansiedad, estrés, problemas de pareja...)
- 3 **Concepción** sociocultural
- 4 **Dificultad** de concentración

En algunos casos la paciente puede implementar algunas estrategias negativas, que en vez de mejorar la situación podrían empeorarla, entre las más común hay dos para resaltar:

- 1) Fingir placer,
- 2) Aceptar el encuentro para complacer a la pareja por miedo a la separación.

Padecer fibromialgia no es sinónimo de imposibilidad para las relaciones sexuales siendo benéfico mantenerlas de una manera constante, adaptándose a la nueva condición del paciente, manteniendo una buena comunicación con la pareja, explorando posiciones cómodas, dando un mayor tiempo al periodo previo al coito, aumentando la disposición a la excitación y en caso de no ser suficiente, buscar ayuda tanto psicológica, terapia de pareja, sexología, y descartar algunas causas fisiopatológicas en el caso de la mujer Ginecología, abordando posibles patologías que pudieren estar interfiriendo en el goce de una sexualidad óptima.



Dr Alberto E Ramírez García

Director científico CEDOFI

Especialista en dolor y cuidados paliativos

Maestría en dolor y en Fibromialgia



Reglamento interno de trabajo

Un copie y pegue de información entre empresas

Confesiones como:

**“El reglamento de trabajo de nuestra empresa es como de 20 hojas”
“La verdad eso me parece innecesario” “Ah sí, eso lo hizo el profesional de seguridad y salud en el trabajo”**

Estas y más, son las que realizan nuestros clientes cuando nos consultan por alguna situación que tienen con algunos de sus trabajadores en sus empresas.

Pero **¿Qué es el reglamento interno de trabajo?** El RIT para su abreviación, es el conjunto de normas que regulan las relaciones entre las empresas y sus empleados en virtud de la relación de trabajo. Tal definición está estipulada en el artículo 104 del Código Sustantivo del Trabajo, y es una obligación implementarlo para aquellas empresas que tengan más de 5 trabajadores en actividades comerciales, más de 10 trabajadores en empresas industriales y más de 20 trabajadores en empresas agrícolas, ganaderas o forestales.

Desafortunadamente, algunas empresas ven innecesario adoptar este articulado, y desconocen que la misión principal de un RIT es complementar esa relación de trabajo mediante normas propias de obligatorio cumplimiento, que tienen como finalidad establecer conductas adecuadas para sus empleados con el fin de garantizar un excelente ambiente de trabajo.

A medida que las normas han evolucionado para organizar laboralmente a las empresas; algunos empleadores quieren suplir este requisito descargando en internet plantillas generalizadas; y otras, (que son en gran mayoría) copian y pegan la información de otras empresas que han implementado sus reglamentos.

Por ello, la tradición en el mundo laboral ha sido que los reglamentos internos de trabajo se desarrollan como cualquier documento para cumplir un requisito normativo, no existe atención, ni dedicación; a veces se encuentran errores de contenido o reglamentos incompletos. Es imperativo que desechen el estándar que han venido manejando de copiar la información de otras empresas, porque no es lo mismo un reglamento de un hogar geriátrico acomodado a una empresa que distribuye textiles, pues se parte que las condiciones laborales son diferentes; y por ende, las obligaciones.

¿Y qué consecuencia trae la poca elaboración en un reglamento interno de trabajo?

La ventaja es que las empresas se organizan laboralmente; y el trabajador, reconoce y acata esa norma suprema; evitan también índices de demandas laborales y retroceso en las actividades diarias; eso permite que los departamentos de

gestión humana en las empresas o el personal que realiza iguales funciones tengan un claro conocimiento de cuáles son sus procesos internos y no se congestionen laboralmente.

Cada empresa hoy en día debe reconocer que la evolución de sus procesos también debe ejecutarse con el entorno laboral en que se desenvuelve, la claridad en las obligaciones laborales, prohibiciones y políticas que tengan establecidas, no pueden quedarse en simple manifestaciones verbales; el reglamento interno de trabajo de una empresa es la norma suprema que permitirá la armonía y la claridad en las relaciones de trabajo.



Ana María Ramírez B.

**Abogada Universidad de
Medellín.**

CEO de IOS ABOGADOS
www.iosabogados.com



Terapia por Oxigenación en Cámara Hiperbárica

La Terapia por Oxigenación en Cámara Hiperbárica es un método no invasivo y sin dolor, utilizado para tratar gran variedad de enfermedades asociadas a la deficiencia de los niveles de oxígeno en el cuerpo humano. Mediante este tratamiento el paciente tiene la posibilidad de recibir oxígeno medicinal puro (al 100%) a altas presiones, en un ambiente totalmente controlado y óptimo para él, con el objetivo de tratar condiciones y/o patologías médicas específicas.

Es un procedimiento integral que puede traer numerosos beneficios, mejorando significativamente la calidad de vida de las personas.



Actualmente

Es uno de los tratamientos más utilizados y efectivos, siendo una opción beneficiosa para las personas que:

- Requieren una recuperación en el menor tiempo posible.
- Realicen deportes de alto rendimiento.
- Requieren rehabilitación de heridas.
- Presenten enfermedades sistémicas.



Funcionalidad

Durante la terapia se recibe oxígeno medicinal puro (al 100%), a presiones mayores a la atmosférica lo que facilita que este oxígeno circule por todo el cuerpo; es decir, que la sangre transporte más oxígeno a órganos y tejidos en el cuerpo; permitiendo combatir ciertas afectaciones como:

- Infecciones o heridas en piel de difícil manejo (pie diabético, úlcera por mala circulación, infección con tejido necrótico o muerto, etc.)
- Injertos de piel o mejorar en general procesos de cicatrización.
- Quemaduras
- Lesión por radiación (terapia para el cáncer)
- Infecciones óseas
- Intoxicación con monóxido de carbono
- Enfermedad por descompresión (la que se da en los buzos)
- Anemia (como terapia coadyuvante)



Beneficios

- **Mejora** el suministro de oxígeno en el cuerpo
- **Ayuda** a detener las infecciones al contribuir con la eliminación de bacterias.
- **Reduce** la inflamación o hinchazón
- **Ayuda** a acelerar la cicatrización de las heridas, por lo que es ideal para preoperatorio, post operatorio y recuperación
- **Fortalece** el sistema inmunológico
- **Contribuye** al mejoramiento de estados de ansiedad, depresión y fatiga.
- **Mejora** los procesos de detoxificación del cuerpo
- **Estimula** la producción de colágeno
- **Reduce** el insomnio, y favorece el sueño reparador.
- **Aumenta** los glóbulos rojos (sangre)
- **Minimiza** los síntomas de migraña
- **Favorece** la reparación ósea (formación de hueso)
- **Facilita** y favorece la rehabilitación de lesiones óseas, musculares o tendinosas.



ESCANO



K	F	O	-0.02			
F	L	P	Z	-0.03		
O	Z	K	L	N	-0.05	
U	N	M	F	P	-0.06	
S	L	W	Z	N	E	-0.07
M	U	P	F	O	C	-0.09
L	W	Z	S	N	M	
P	M	K	E	U	S	

Sentir los ojos

La primera vez que nuestros ojos fallan, pensamos primero en pedir una cita al Oftalmólogo o al Optómetra y llegamos a casa con una fórmula para gafas y con un diagnóstico de Hipermetropía, Miopía o Astigmatismo. Y cuando siempre hemos visto muy bien y ahora no podemos leer, entonces de Presbicia.

Nuestro cuerpo tiene la posibilidad y todos los recursos para recuperarse de cualquier enfermedad, siempre y cuando le demos la oportunidad, si así no fuera moriríamos ante la primera gripe. Los ojos, como parte de nuestro cuerpo, también gozan de esa facultad, pero qué poco sabemos de su funcionamiento.

Por los años de 1920 un Oftalmólogo estadounidense, el doctor William Bates demostró, con todo el rigor científico, la eficacia de su método reeducativo, y nos demostró a los profesionales de la Salud Visual que los ojos pueden recuperarse, se pueden prevenir defectos y enfermedades, si les damos esa oportunidad. Demostró el Dr. Bates que el secreto del arte de ver es el reposo y la relajación como base de su método de recuperación y entrenamiento de la vista.

He utilizado el sistema Bates en muchos de mis pacientes con muy buenos resultados, especialmente en el control del estrés ocular, también en la recuperación de problemas graves y en la conservación de una buena visión.

Estas propuestas siempre han estado allí, pero la lucrativa industria de los lentes y la Óptica no lo han dejado ver. Esto también corresponde a la actual mercantilización de la medicina en general, al poco énfasis en la prevención y al poco tiempo que utilizan los profesionales de la salud en la atención de pacientes.

“La vista clara es producto de sentir con precisión y de percibir con exactitud. Todo mejoramiento del poder de la percepción tiende a acompañarse de un mejoramiento en la capacidad de sentir y de ese producto del sentido y de la percepción que es la vista”

– Aldous Huxley, *El Arte de Ver*

La mayoría de síntomas que aquejan nuestros ojos se deben a estrés ocular por malos hábitos en su utilización. Para conocer el funcionamiento visual comencemos con saber que, cuando miramos de lejos, los ojos hacen el mínimo uso de sus funciones, o sea están relajados. Y cuando miramos de cerca, pantallas o lectura de libros, los ojos hacen su máximo esfuerzo. Estos principios hacen que diga a mis pacientes: Los ojos están diseñados para ver de lejos, estamos diseñados para la contemplación. Los ojos funcionan bien de cerca también, pero por poco tiempo; de hecho, sin saberlo muy bien, nos paramos inconscientemente a la cocina o a dar algunos pasos después de leer un rato. No sucede igual a quienes deben entregar trabajos urgentes o cumplir horarios en pantallas.

Después de 50 minutos en una pantalla o lectura la recomendación es parar al menos un minuto y mirar de lejos, o masajearnos alrededor de los ojos, frente y todo el rostro y parpadear mucho tratando de ver bien de lejos.

La principal condición para que veamos bien es tener ojos relajados. Si los ojos están cansados, no ven bien. Voy a hacer un par de recomendaciones para el importante objetivo de relajar y estimular la percepción:

➤ **Ejercicio de Palmeado:**

Con los codos sobre la mesa y con un cojín preferiblemente, cubra los ojos con las palmas de las manos, apoyando los dedos en la frente, sin presionar los ojos, con los ojos cerrados y con toda la oscuridad posible. Respire, Inhale 5 segundos, Exhale 7 segundos, mantenga su atención en el presente y hágalo por seis minutos.

Puede hacerlo un minuto en pausas cortas de lectura.

Asolee sus ojos en la mañana tan pronto tenga sol. Los ojos son receptores de la luz. La retina debe ser estimulada por la luz para registrar la sombra.

“En verdad la luz es dulce y cosa agradable para los ojos es contemplar el sol” – Eclesiastés 11:7

El sol hace maravillas en los ojos: Afloja los músculos tensos, estimula el nervio óptico, calma la tensión mental, regula las glándulas lacrimales para lubricarlos y desinfectarlos, calienta la córnea y aplana los astigmatismos (los corrige), estimula el músculo de la pupila, estimula la retina central y la retina periférica.

Si sus ojos se resisten a la luz, hay que reeducarlos. Hágalo con suavidad, acostubrándolos gradualmente a la luz. Sin anteojos y con los ojos cerrados, busque la sombra de un muro y un umbral soleado, con la cara levantada al sol, oscilando su cabeza de lado a lado, del sol a la sombra, respire profundamente. Mientras oscila, el sol corre de una oreja a la otra pasando sobre su cara. Luego, haga palmeado el doble del tiempo que tomó el sol. Practíquelo según su comodidad y según el acondicionamiento que hayan logrado sus ojos al resplandor.

Para cada función de nuestros ojos y cada problema, existe una posibilidad de ayuda y reeducación, que ofrezco en mi consultorio. Nos podemos disponer a una nueva mirada de nuestra Salud Visual, y utilizar los lentes como un recurso mientras comenzamos a utilizarlos menos permanentes. Así se reeducan nuestros ojos y disminuimos los defectos visuales y la fórmula de los lentes. **Es importante también la consulta periódica a su oftalmólogo.**



Teresa Fernández de Villarreal
Óptometra



Nuestro valor agregado

Nuestros suscriptores y colaboradores podrán además contar con beneficios adicionales como descuentos en estos servicios.





- ★ **Farmacias**
- ★ **Hoteles**
- ★ **Instituciones educativas**
- ★ **Hosterías**
- ★ **Restaurantes**



Por ti, por mí, por todos

Directorio Apoyarte

Especialidad	Profesional	Dirección
<p>Abogado (derecho penal, familia, laboral, civil, derecho de policía y seguridad ciudadana).</p>	<p>Vicente Valencia Romaña</p>	<p>Cra. 30 A 33-25 APTO 301 o servicio a domicilio</p>
<p>Abogada (derecho laboral y seguridad social, afiliaciones al sistema de seguridad social, gestión humana empresas).</p>	<p>Ana Maria Ramirez Bañol</p>	<p>Diag. 50 #49-84 edificio colpatria, ofi. 805, centro de medellín. Envigado: cra. 44 a N° 32 c sur 42, Barrio San Marcos</p>
<p>Abogado y politólogo</p>	<p>Darío Ruiz Beitez</p>	<p>Cra. 41 N° 49-92 INT. 305</p>
<p>Cardiología</p>	<p>Luis Andrés Labrada</p>	<p>Cra. 48 N° 18-126 Cima Ciudad del Rio</p>
<p>Cardiología</p>	<p>Cima Ocupacional (Ips De Salud Ocupacional)</p>	<p>Cra. 48 N° 18-126 Cima Ciudad del Rio</p>
<p>Cirugía plástica</p>	<p>Winston Mejía</p>	<p>Clínica Conquistadores sede centro</p>
<p>Cirugía plástica</p>	<p>Cima Ocupacional (Ips De Salud Ocupacional)</p>	<p>Cra. 48 N° 18-126 Cima Ciudad del Rio</p>
<p>Dermatología</p>	<p>Catalina Yepes Cifuentes</p>	<p>Clínica Conquistadores sede centro</p>

Directorio Apoyarte

Especialidad	Profesional	Dirección
Dermatología	ABC Ecografías	Diag. 55 N° 37-41 local 423
Dermatología	Cames (centro de atención médica especializada)	Cl. 33a N° 71a 127 Laureles
Dermatología	Cedofi SAS (centro especializado en dolor y fibromialgia).	Cra. 48 N° 46 A sur 107 Consultorio 1115
Dermatología	Cima Ocupacional (Ips De Salud Ocupacional)	Cra. 48 N° 18-126 Cima Ciudad del Rio
Droguería	La Bastilla SAS	Cal. 51 N° 48-03
Droguería	SHALOM.S.	Cl. 37 N° 52- 44 Barrio Obrero Bello.
Endocrinología	Cames (centro de atención médica especializada).	Cl. 33a N° 71a 127 Laureles
Endocrinología	Centro de investigación CLÍNICA CIC.	Sede IPS (Consultas médicas) Dirección: cra. 43A N° 7-50 A consultorio 304 (centro de investigación CLÍNICA CIC).
Ecografías (abdomen total, abdomen superior, mamaria, tiroides, transvaginal, próstata, transrectal, tejidos blandos)	Antonio Builes Correa	Cl. 37 N° 52- 44Diag. 55 #37-41 local 423 ABC ecografía

Directorio Apoyarte

Especialidad	Profesional	Dirección
Enfermería	Acosta IPS	Edif. OFIXX 33 consultorio 712 Cra. 80A N° 32EE 72
Fisioterapia	Acosta IPS	Edif. OFIXX 33 consultorio 712 Cra. 80A N° 32EE 72
Fisioterapia	Cames (centro de atención médica especializada).	Cl. 33a N° 71a 127 Laureles
Fisiatría	Comité de rehabilitación de Antioquia	Cra. 50a N° 63-118 prado centro.
Fisiatría	Cima ocupacional (IPS de salud ocupacional)	Cra. 48 N° 18 a 126-134 Cra. 44 N°18 70 Ciudad del Rio
Fisioterapia	Angela Escobar Rodríguez	Cl. 19 a N° 44 25 piso 2 consultorio 210º (torre medica salud y servicios).
Fisioterapia	Mottiva IPS SAS	Cl. 34 sur N° 47-59
Fonoaudiología	Acosta IPS	Edif. OFIXX 33 consultorio 712 Cra. 80A N° 32EE 72

Directorio Apoyarte

Especialidad	Profesional	Dirección
Ginecología	Cima ocupacional (IPS de salud ocupacional)	Cra. 48 N° 18 a 126-134 Cra. 44 N°18 70 Ciudad del Rio
Ginecología	ABC Ecografías	Diag. 55 N° 37 - 41 local 423
Gineco- obstetricia	Aurora Cristina Gutiérrez Torres	Edif. Comedal, cra. 46 N° 54 - 14 Medellín, consultorio 1305
Gineco- obstetricia	Cames (centro de atención médica especializada).	Cl. 33a N° 71a 127 Laureles
Gineco- obstetricia	Diana Patricia Saavedra Marín	Cra. 46 N° 54 - 14 consultorio 1307 / Medellín Edif. Comedal
Gastroenterología	Cima ocupacional (IPS de salud ocupacional)	Cra. 48 N° 18 a 126 - 134 Cra. 44 N°18 70 Ciudad del Rio
Hospitalización en casa	Acosta IPS	Edif. OFIXX 33 consultorio 712 Cra. 80A N° 32EE 72
Imagenología (ayudas diagnosticas)	Escano	Sede centro / Cl. 59 N° 50a - 14 dos cuadras arriba de la estación prado del metro sede en Centro Comercial Mayorca / etapa 2 sótano local 9949

Directorio Apoyarte

Especialidad	Profesional	Dirección
Laboratorio clínico	Domiclínik	<p>Sede Copacabana - cra. 48 N° 50 - 11 int. 201 sede Bello Cl. 50 N° 50 - 38 parque de Bello</p> <p>Sede Rionegro - centro comercial Córdoba - bloque 2 local 108.</p>
Laboratorio clínico	Bioreferencia	Salud vegas, Belén, Envigado, Ciudad del Rio, Rionegro, el Tesoro
Laboratorio clínico	Poctlab SAS	C. 19a 44 - 25 consultorio 2114 - servicio de toma de muestras a domicilio
Laboratorio clínico	Acosta IPS	Edif. OFIXX 33 consultorio 712 Cra. 80A N° 32EE 72
Manejo del dolor	Juan gustavo Giraldo Betancur	Cra. 75 N° 49 - 105 / laureles el diamante (IPS MVS)
Manejo del dolor	Cedofi SAS (centro especializado en dolor y fibromialgia)	Cra. 4 N° 46 a sur 107 consultorio 1115
Medicina cannábica	Juan gustavo Giraldo Betancur	Cra. 75 N° 49 - 105 / laureles el diamante (IPS MVS)

Directorio Apoyarte

Especialidad	Profesional	Dirección
Medicina general	Acosta IPS	Edif. OFIXX 33 consultorio 712 Cra. 80A N° 32EE 72
Medicina general	Cima ocupacional (IPS de salud ocupacional)	Cra. 48 N° 18 a 126 - 134 Cra. 44 N°18 70 Ciudad del Rio
Medicina general y ocupacional	Rodrigo Zapata	Cra. 87 N° 47a - 37 / diagonal estacion santa lucia (somti salud).
Medicina especializada en salud ocupacional	Sergio Hernán Alarcón Betancourt	Ciclo vital / Cl. 37 N° 50a - 54 o servicio a domicilio
Medicina general	Davian Alejandro Palacios Silva	Cra. 80 N° 47- 45 primer piso
Medicina general	Centro de investigación CLÍNICA CIC.	Sede IPS (Consultas médicas) Dirección: cra. 43A N° 7-50 A consultorio 304 (centro de investigación CLÍNICA CIC).
Medicina general	Havana Med médicos especialistas	Torre medica Spazio consultorio 819 / laureles
Medicina general	ABC Ecografías	Diag. 55 N° 37-41 local 423

Directorio Apoyarte

Especialidad	Profesional	Dirección
Medicina laboral	Acosta IPS	Edif. OFIXX 33 consultorio 712 Cra. 80A N° 32EE 72
Medicina estética facial	Alison Catherine López	Clínica Conquistadores sede centro / 65 Cl.51 N° 42 - 61
Medicina estética (criolipólisis, bótox, láser, hilos tensores y PDO y aplicación de ácido hialurónico)	Nelson Arturo García Bedoya	Cl. 19 a N° 44 - 25 consultorio 1809 torre medica salud y servicios. Ciudad del Rio (cataleia bienestar y belleza)
Medicina estética	Javier Salvador Vélez Restrepo	Centro de especialistas de Itagui - Cl. 52 N° 50 - 48 Cons. 202
Medicina interna	Cedofi SAS (centro especializado en dolor y fibromialgia)	Cra. 4 N° 46 a sur 107 consultorio 1115
Medicina interna	Centro de investigación CLÍNICA CIC.	Sede IPS (Consultas médicas) Dirección: cra. 43A N° 7-50 A consultorio 304 (centro de investigación CLÍNICA CIC).
Medicina interna	Cames (centro de atención médica especializada).	Cl. 33a N° 71a 127 Laureles
Medicina interna	Havana Med médicos especialistas	Torre medica Spazio consultorio 819 / laureles

Directorio Apoyarte

Especialidad	Profesional	Dirección
Medicina interna	Cima ocupacional (IPS de salud ocupacional)	Cra. 48 N° 18 a 126 - 134 Cra. 44 N°18 70 Ciudad del Rio
Medicina del deporte	Juan gustavo Giraldo Betancur	Cra. 75 N° 49 - 105 / laureles el diamante (IPS MVS)
Medicina del deporte	Mottiva IPS SAS	Cl. 34 sur N° 47-59
Medicina vascular	Centro de investigación CLÍNICA CIC.	Sede IPS (Consultas médicas) Dirección: cra. 43A N° 7-50 A consultorio 304 (centro de investigación CLÍNICA CIC).
Neurología	Edwin Franco Dager	Cra. 32 F N° 65d 39 Belén Fátima
Neurología	Havana Medellín médicos especialistas	Torre medica Spazio consultorio 819 / laureles
Neuropsicología	María Teresa Rueda	Ciclo vital / Cl. 37 N° 50a - 54 o servicio a domicilio
Neuropsicología	Cames (centro de atención médica especializada).	Cl. 33a N° 71a 127 Laureles

Directorio Apoyarte

Especialidad	Profesional	Dirección
Neuropsicología	Centro de investigación CLÍNICA CIC.	Sede IPS (Consultas médicas) Dirección: cra. 43A N° 7-50 A consultorio 304 (centro de investigación CLÍNICA CIC)
Neurocirugía	Cima ocupacional (IPS de salud ocupacional)	Cra. 48 N° 18 a 126 - 134 Cra. 44 N°18 70 Ciudad del Rio
Neuropediatría	Comité de rehabilitación de Antioquia	Cra. 50a N° 63-118 prado centro.
Nutriología	Havana Medellín médicos especialistas	Torre medica Spazio consultorio 819 / laureles
Nutricionista dietista	Diana Marcela Restrepo Anchico	Cra. 46 N° 54 - 14 Edi. Comedal Cons. 1309
Nutricionista dietista	Paula Andrea Builes Cortes	Ciclo vital / Cl. 37 N° 50a - 54 o servicio a domicilio
Nutricionista dietista	Paula Andrea Gallego Rave	Cra. 44 a N° 32 C sur 42
Nutricionista dietista	Mottiva IPS SAS	Cl. 34 sur N° 47-59

Directorio Apoyarte

Especialidad	Profesional	Dirección
Nutricionista dietista	Acosta IPS	Edif. OFIXX 33 consultorio 712 Cra. 80A N° 32EE 72
Nutricionista dietista	Cames (centro de atención médica especializada).	Cl. 33a N° 71a 127 Laureles
Nutricionista dietista	Cedofi SAS (centro especializado en dolor y fibromialgia)	Cra. 4 N° 46 a sur 107 consultorio 1115
Nutricionista dietista	Cima ocupacional (IPS de salud ocupacional)	Cra. 48 N° 18 a 126 - 134 Cra. 44 N°18 70 Ciudad del Rio
Nutricionista dietista	Ana María Aristizábal Agudelo	Cl. 19 a N° 44 - 25 consultorio 1809 torre medica salud y servicios, Ciudad del Rio. (cataleia salud y belleza)
Nutricionista dietista	Centro de investigación CLÍNICA CIC.	Sede IPS (Consultas médicas) Dirección: cra. 43A N° 7-50 A consultorio 304 (centro de investigación CLÍNICA CIC)
Nutricionista dietista	ABC Ecografías	Diag. 55 N° 37-41 local 423
Nefrología	Cima ocupacional (IPS de salud ocupacional)	Cra. 48 N° 18 a 126 - 134 Cra. 44 N°18 70 Ciudad del Rio
Otorrinolaringología	Alison Catherine López	Clínica Conquistadores sede centro / 65 Cl.51 N° 42 - 61

Directorio Apoyarte

Especialidad	Profesional	Dirección
Otorrinolaringología	Cima ocupacional (IPS de salud ocupacional)	Cra. 48 N° 18 a 126 - 134 Cra. 44 N°18 70 Ciudad del Rio
Ortopedia	Edgar Emel Cantillo Campo	Clínica Conquistadores sede centro / 65 Cl.51 N° 42 - 61
Ortopedia y traumatología	Guillermo Forero González	Cl. 19 a N° 44 25 piso 2 consultorio 210ª (torre medica salud y servicios).
Ortopedia especialista en hombro y rodilla	Ricardo Diaz Eslait	Clínica Conquistadores sede centro / 65 Cl.51 N° 42 - 61
Ortopedia	Miguel Ángel Maecha Gutiérrez	Clínica Conquistadores sede centro / 65 Cl.51 N° 42 - 61
Ortopedia e infiltraciones	José Manuel Buron de la Fuente	Edif. Comedal, cra. 46 N° 54 - 14 Medellín, consultorio 1509
Óptica	Beatriz Vásquez Osorno	Cra, 55 N° 35 -70 local 3 Barrio Obrero(ópticas Sofi)
Óptica	La Gaferia.Co	Cra. 47 N° 50 - 75 local 102 Medellín (sucre con la playa)

Directorio Apoyarte

Especialidad	Profesional	Dirección
Optometría	La Gaferia.Co	Cra. 47 N° 50 - 75 local 102 Medellín (sucre con la playa)
Optometría	Teresa Fernández de Villareal	Cra. 39 N° 47 53 int. 1606
Optometría	Tu Ópticahd.Com	Edif. Comedal, cra. 46 N° 54 - 14 Medellín, consultorio 1509
Oftalmología	La Gaferia.Co	Cra. 47 N° 50 - 75 local 102 Medellín (sucre con la playa)
Oftalmología	Havana Medellín médicos especialistas	Torre medica Spazio consultorio 819 / laureles
Oftalmología	Cima ocupacional (IPS de salud ocupacional)	Cra. 48 N° 18 a 126 - 134 Cra. 44 N°18 70 Ciudad del Rio
Odontología (rehabilitador oral, rehabilitador oral y general)	Daniela Vélez Vargas	Cl. 20 a N° 76 33 (mall Belén av. consultorio 205) dental Master
Odontología (rehabilitador oral, rehabilitador oral y general)	Elkin Daniel Ortega Correa	Cl. 20 a N° 76 33 (mall Belén av. consultorio 205) dental Master

Directorio Apoyarte

Especialidad	Profesional	Dirección
<p>Odontología (rehabilitador oral, rehabilitador oral y general)</p>	<p>Rubén Darío Arbeláez Vásquez</p>	<p>Cl. 20 a N° 76 - 33 (mall Belén av. consultorio 205) dental Master</p>
<p>Odontología (odontología general, odontología estética, cirugía maxilofacial, endodoncia, ortodoncia, odontopediatría, rehabilitación oral, implantología, periodoncia, Armonización orofacial, hilos tensores, ácido hialurónico, botox, bichetomia).</p>	<p>Novadent</p>	<p>Diag. 40 N° 42 - 36 Itagüí</p>
<p>Psicología</p>	<p>María Noemi Gaviria Sepúlveda</p>	<p>Ciclo vital / Cl. 37 N° 50a - 54 o servicio a domicilio</p>
<p>Psicología</p>	<p>Cames (centro de atención médica especializada).</p>	<p>Cl. 33a N° 71a 127 Laureles</p>
<p>Psicología</p>	<p>Mottiva IPS SAS</p>	<p>Cl. 34 sur N° 47-59</p>
<p>Psicología</p>	<p>Dalba María Cantero Argumedo</p>	<p>Cra. 44 a 32 c sur 42 Envigado, Antioquía</p>
<p>Psicología</p>	<p>Juliana María Molina</p>	<p>Cl. 37 N° 79 - 38 Laureles</p>

Directorio Apoyarte

Especialidad	Profesional	Dirección
Psicología	Acosta IPS	Edif. OFIXX 33 consultorio 712 Cra. 80A N° 32EE 72
Psicología	Carlos Mauricio Vanegas Amaya	Ciclo vital / Cl. 37 N° 50a - 54 o servicio a domicilio
Psiquiatría	Comité de rehabilitación de Antioquia	Carrera 50 a N° 63 - 118 Prado centro
Psiquiatría	Gabriel Alberto Vargas Cuadros	Cl. 37 N° 79 - 38 Laureles
Psiquiatría	Amada Lucia Guerrero Guevara	Cra. 47 N° 75 sur 44 sector calle larga, Sabaneta
Psiquiatría	Centro de investigación CLÍNICA CIC.	Sede IPS (Consultas médicas) Dirección: cra. 43A N° 7-50 A consultorio 304 (centro de investigación CLÍNICA CIC)
Periodoncista e implantología	Yhony Marín Correa	Cl. 51 N° 40 - 119 Dental-Médica

Directorio Apoyarte

Especialidad	Profesional	Dirección
Pediatría	Cames (centro de atención médica especializada).	Cl. 33a N° 71a 127 Laureles
Pediatría	Cima Ocupacional (Ips De Salud Ocupacional)	Cra. 48 N° 18-126 Cima Ciudad del Rio
Pediatría	Juan Guillermo Estrada	Edif. Comedal, cra. 46 N° 54 - 14 Medellín, consultorio 1305
Pediatría	Mottiva IPS SAS	Cl. 34 sur N° 47-59
Pediatría	Ramiro García Verdugo	Hospital Marco Fidel Suarez sede Niquía / av. 42 N° 52 - 06
Pediatría	Havana Med médicos especialistas	Torre medica Spazio consultorio 819 / laureles
Radiología	Diagnosticando imágenes	Calle 50 N° 50 - 56 Bello
Reumatología	Centro de investigación CLÍNICA CIC.	Sede IPS (Consultas médicas) Dirección: cra. 43A N° 7-50 A consultorio 304 (centro de investigación CLÍNICA CIC).

Directorio Apoyarte

Especialidad	Profesional	Dirección
Reumatología	Cedofi SAS (centro especializado en dolor y fibromialgia)	Cra. 4 N° 46 a sur 107 consultorio 1115
Salud ocupacional	Cames (centro de atención médica especializada).	Cl. 33a N° 71a 127 Laureles
Terapias alternativas	Adriana Osorio	Carrera 44ª N° 32c - 42 Envigado proximately rionegro
Terapias alternativas y farmacología vegetal	Elkin Atehortúa	Ciclo vital / Cl. 37 N° 50a - 54 o servicio a domicilio
Terapias alternativas y farmacología vegetal	Diego Raúl Bedoya González	Ciclo vital / Cl. 37 N° 50a - 54 o servicio a domicilio
Terapia respiratoria	Centro de investigación CLÍNICA CIC.	Sede IPS (Consultas médicas) Dirección: cra. 43A N° 7-50 A consultorio 304 (centro de investigación CLÍNICA CIC).
Vacunación	Centro de investigación CLÍNICA CIC.	Sede IPS (Consultas médicas) Dirección: cra. 43A N° 7-50 A consultorio 304 (centro de investigación CLÍNICA CIC).
Veterinaria	Petyclinic	Cl. 53a N° 80 - 15 Calasanz servicio a domicilio

Directorio Apoyarte

Especialidad	Profesional	Dirección
Contaduría pública	Sol Beatriz Oquendo López	Cl. 79 N° 75 - 247 int. 201
Capital humano coaching y eneagrama	Isabel Vásquez	Cra. 44 a N° 32 c sur 42
Agencia de viajes (Colmexi)	Edith Cortes Artunduaga	Cl. 58 cra 58 - 46
Electrocardiograma	Acosta IPS	Edif. OFIXX 33 consultorio 712 Cra. 80A N° 32EE 72
Vivar Tour (Agencia De Viajes)	Vicente Valencia Romana	Cra. 30 a N° 33 - 25 apto301
La Italia José Duvalier Noreña Vásquez (doña paula administradora)	Hospedaje, pesca y camping	Venecia Antioquia- vía Venecia-Bolombolo
Tratamiento de venas no invasivo	Centro de investigación CLÍNICA CIC.	Sede IPS (Consultas médicas) Dirección: cra. 43A N° 7-50 A consultorio 304 (centro de investigación CLÍNICA CIC).
Asesoría en anticoncepción e inserción y/o retiro de dispositivos médicos en anticoncepción	Centro de investigación CLÍNICA CIC.	Sede IPS (Consultas médicas) Dirección: cra. 43A N° 7-50 A consultorio 304 (centro de investigación CLÍNICA CIC).

Directorio Apoyarte

Especialidad	Profesional	Dirección
Electrocardiograma	Centro de investigación CLÍNICA CIC.	Sede IPS (Consultas médicas) Dirección: cra. 43A N° 7-50 A consultorio 304 (centro de investigación CLÍNICA CIC).
Espirometría	Centro de investigación CLÍNICA CIC.	Sede IPS (Consultas médicas) Dirección: cra. 43A N° 7-50 A consultorio 304 (centro de investigación CLÍNICA CIC).



Nuestros Aliados

Nuestro grupo de empresarios y profesionales brindan sus servicios a los portadores de la tarjeta Apoyarte.



Sabías que

- ★ En nuestra página web: grupoempresarialapoyarte.com podrás consultar periódicamente artículos en nuestro blog y nuestro directorio actualizado de profesionales.
- ★ Al afiliarte, también puedes afiliar a dos mascotas para que tengan la atención de un grupo de veterinarios en caso de necesitarlos.
- ★ En caso de necesitar una consulta con cualquiera de nuestros especialistas aliados solo basta con comunicarte con nuestros asesores a la línea [3232322546](tel:3232322546), quienes te atenderán de una manera oportuna
- ★ Para acceder a nuestros servicios no se tienen en cuenta pre- existencias en materias de salud, ni deberás cancelar copagos.
- ★ Contamos con un grupo de empresarios que brindan descuentos en sus emprendimientos a los portadores de la tarjeta Apoyarte.

Contáctanos



➤ 323 232 25 46 ➤ ¡Agenda tu cita!



➤ grupoapoyartesas@gmail.com



➤ grupoempresarialapoyarte.com



➤ Calle 37 # 50 A 54 Bello - Antioquía



➤ @geapoyarte ➤ ¡Síguenos!

Inscríbete

Por ti, por mí,
por todos

