

CUIDAMOS INTEGRALMENTE LA SALUD DE USTED Y SU FAMILIA

- **Renovación Convenio Plan Complementario Superintendencia de Sociedades - Compensar Salud**

Compensar agradece el reconocimiento otorgado por nuestros usuarios con la renovación de la prestación de servicios de salud adicionales en beneficio de los funcionarios, pensionados y sus beneficiarios por una nueva vigencia anual que inició a partir del 1 de octubre de 2011. El carné actual sigue vigente y en la validación de acceso al servicio debe presentar el documento de identidad, según lo registrado en nuestro sistema de información. Si requiere reportar alguna novedad en los datos de su afiliación por favor repórtela a su asesora empresarial, Diana Carolina Muñoz, al correo dcmunozp@aseguramientosalud.com.

Gracias por preferir nuestro sistema de salud, un modelo de atención con énfasis en la promoción y prevención

- **¡Al cumplir mis deberes, puedo exigir con tranquilidad mis derechos!**

Al Derecho y al Deber	
Derecho a que todos los informes de la histórica clínica sean tratados en forma confidencial y secreta, y que solo con su autorización podrán ser conocidos, por personas diferentes a los profesionales tratantes.	Deber de cumplir las normas, reglamentos e instrucciones de las instituciones y profesionales que le prestan la atención en salud

- **Deje que su **salud**hable, por una vida saludable... ponga en práctica las siguientes recomendaciones:**

- **Aumente poco a poco su actividad física hasta alcanzar mínimo 30 minutos, cinco días a la semana:** juegue con sus hijos cuando lleguen de estudiar, nade de vez en cuando, salga a pasear en bicicleta, baile, corra, camine rápido cada vez que pueda, por ejemplo, mientras habla por teléfono.
- **Intensifique su actividad física especialmente si tiene sobrepeso u obesidad:** juegue fútbol, baloncesto, voleibol, practique natación, camine regularmente.
- **Los niños y jóvenes en edad escolar, deben practicar alguna actividad física moderada o intensa por lo menos durante 60 minutos cada día:** anímelos a practicar algún deporte o actividad física para divertirse, siempre en un entorno seguro y agradable.
- **Si va de vacaciones, aproveche las condiciones del lugar** donde se encuentra para realizar actividades como: jugar voleibol, recorrer nuevos senderos caminando o en bicicleta, practicar deportes en el agua.
- **En el hogar también puede hacer ejercicio,** haciendo reparaciones o limpiando vigorosamente, saque a su perro a tomar un paseo más largo, haga ejercicio mientras ve televisión, utilice pesas de mano, ejercítase en la caminadora o utilice la bicicleta estática mientras ve su programa favorito.
- **En su lugar de trabajo** participe activamente en las pausas activas dirigidas, encuentre un compañero de trabajo con quien pueda caminar después del almuerzo, haga una pausa de manera voluntaria para realizar una actividad física como estiramientos, por lo menos dos veces al día.
- **Promueva** actividades que produzcan movimiento en los niños. Evíteles el sedentarismo producido por las nuevas tecnologías, los juegos de computador y la televisión.
- Incentive y acompañe a sus hijos a practicar el deporte de su preferencia, para que sean físicamente activos toda su vida.

- **Telecoaching... otro beneficio del Plan Complementario de Compensar Salud**

Beneficio que fortalece la atención y seguimiento personalizado a las condiciones de salud de nuestros usuarios, vinculados a este programa, mediante el uso de medios como llamada telefónica, correos personales, mensajes de texto y dirigido en principio a pacientes que requieren apoyo para la mejora en sus estilos de vida, adherencia a terapias exigidas ó seguimiento a tratamientos médicos definidos en prioridad.

Se constituye este beneficio en un valor agregado a nuestro plan complementario para la Superintendencia de Sociedades, dentro del modelo de atención de Compensar que establece así diferenciadores en el mercado de planes complementarios ó medicinas prepagas hoy llamados planes voluntarios de salud