

RECOMENDACIONES

de Confianza™

de @GranTitán

CONTENIDOS • EXPERTOS • MARCAS • LUGARES • SERVICIOS • PRODUCTOS

Contenidos

Inspiradores
Emocionantes
Edificantes
Empoderantes

Grandes del mes

Podcasts <
Videos <
Entrevistas <
Contenidos <
y muchos más...



TEMA DE
LA EDICIÓN >

LA

INFLUENCIA DE QUIENES TE RODEAN

Desde tu familia hasta tus amigos, tus decisiones importantes son el resultado de las personas e información que te rodean.

Mi cuerpo y mi mente

BIENVENIDO



RECOMENDACIONES DE CONFIANZA LLEGA A TI COMO UN BENEFICIO POR PERTENECER A LA **COMUNIDAD GRAN TITÁN** ¡DISFRÚTALA!



El Usuario entiende que Gran Titán actúa en la presente publicación como un simple agregador y distribuidor de ofertas comerciales de terceros con quienes es posible que no tenga vinculación contractual alguna. Por lo anterior, los comercios/terceros son directamente responsables por todo lo relativo a la oferta comercial, que incluye sin limitación en los eventos en que su contenido no corresponda a la realidad o induzca a error. El Usuario exime de responsabilidad a Gran Titán por cualquier oferta comercial de un tercero publicada en la presente publicación. [Para más detalle consulte aquí.](#)



Todos



Siguiente

SOY TU Titán de Confianza™

¡Hola, Bienvenido a mi publicación, Recomendaciones de Confianza! Te invito a que descubras contenidos, productos, servicios, historias y **mucho más sobre temas importantes en tu vida.**



Alejandra Velandia

titan@grantitan.com

+57 - 312 401 3566
Nivel Bronce

Escríbeme 

VISITA MIS REDES SOCIALES




@alejavelandiac



@alejavelandiac

Gran Titán te entrega esta publicación a través de un Titán de Confianza que gana comisión por tus compras basadas en nuestras recomendaciones.

Nuestra comunidad de miembros afiliados autorizan expresamente a su Titán de Confianza para enviarle sus publicaciones periódicamente.

Compromiso Anti Spam: si has recibido esta publicación de este(a) Titán a través de tu correo electrónico o alguna aplicación de mensajería instantánea sin haberlo acordado previamente, Repórtalo [aquí](#). 



Todos



Siguiente

LA INFLUENCIA DE QUIENES TE RODEAN

Ser selectivo a la hora de construir relaciones potenciará tu crecimiento personal.



Alejandro Martínez

CEO - Gran Titán
alejandro.martinez@grantitan.com

Quién no ha escuchado el refrán “dime con quién andas y te diré quién eres”, haciendo alusión a la influencia que tienen en nosotros las personas que frecuentamos. Frases como esta son las que nos llevan a reflexionar sobre quiénes nos rodean y cómo pueden favorecer o dificultar nuestros proyectos. Ciertamente, se sabe que gran parte de lo que aprendemos es el resultado de la imitación, por lo que es importante pensar con qué tipo de personas compartimos en espacios cotidianos como

el hogar, el trabajo, la escuela o demás comunidades de las que hacemos parte.

“Se sabe que gran parte de lo que aprendemos es el resultado de la imitación”

Por eso, en esta edición de Recomendaciones de Confianza, la comunidad Gran Titán quiere ahondar en este asunto y compartirte información valiosa, personajes titánicos, grandes historias, resúmenes, rankers y listas de confianza,

para que conozcas cómo la grandeza se construye gracias a las referencias, apoyo y complicidad de tus allegados. @

Recomendaciones del editor en esta edición

Ranker

Los alimentos más dañinos para la piel grasa

[Leer ranker](#)

Resumen

¿Cómo puede el yoga fortalecer los vínculos familiares?

[Leer resumen](#)

Resumen

Evita que otras personas te roben tu energía

[Leer resumen](#)

Resumen

¿Complementaria o prepagada

[Leer resumen](#)

Sede en Bogotá: Cra 28 # 85A-59, barrio Polo Club, Bogotá. Línea nacional: 01 6213 200 700. Línea Bogotá: (601) 6210070. ISSN: 0231-4837. Correo: contacto@grantitan.com Suscríbete a la comunidad de Recomendaciones de Confianza más grande de Colombia con la ayuda de tu Titán de Confianza.



siguiente



LOS TEMAS QUE IMPORTAN



→ Ir

MI CUERPO Y MI MENTE

Mis aficiones y pasatiempos Mi planeta

Mi plan de vida

Mis planes y reuniones

Mi ciudad

Mi música

Mis relaciones

Mi arte y cultura

Mi imagen y estilo

Mi vivienda y casa de descanso

Mis prácticas deportivas

Mis inversiones en finca raíz

Mi empresa y compañía

Mi trabajo independiente

Mi trabajo y carrera

Mi educación y capacidades

Mis mascotas

Mi bebé y mis niños

Mis comidas y bebidas

Mis viajes y paseos

Mi hogar y espacios

Mis dispositivos y electrónicos

Mis ruedas y transporte

Mi dinero



MI CUERPO Y MI MENTE



Contenido

Página 16

Mi dieta y nutrición



Página 20

Mi estética y cuidado corporal



Página 24

Mi ejercicio y deporte



Página 28

Mi mente, emociones y equilibrio



Página 32

Mis planes y programas de salud



Página 37

Mis exámenes y tratamientos médicos



Página 41

Mis suministros y artículos de salud



Página 45

Mi fertilidad y embarazo

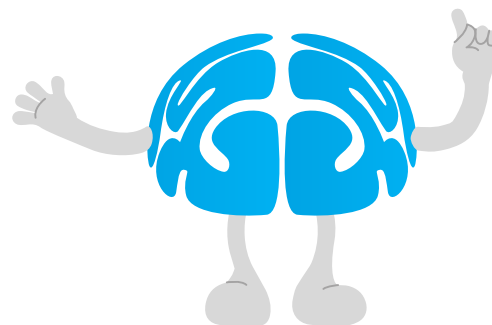




Foto tomada de imagen de https://www.freepik.es/foro-gratis/personas-sonrientes-tro-medio-gatas-sol_29609181.htm?query=personas-comprando >Freepik

La influencia de quienes te rodean

¿INFLUYEN EN TU BIENESTAR LAS PERSONAS QUE TE RODEAN?

Rodearte de quienes te inspiran favorece tu cuerpo y mente.

Existen determinados momentos donde nos cuestionamos acerca de la influencia de quienes nos rodean. Sin embargo, esto debería ser un ejercicio diario en el que escuchemos a nuestro interior. Es necesario evaluar si quienes nos rodean se preocupan por nuestra salud y bienestar, si nos inspiran a iniciar o continuar con nuestro propósito de tener una vida saludable o si, por

el contrario, su influencia no nos aporta para edificar una vida plena. Con esta edición, Gran Titán te invita a reflexionar sobre esas metas de vida que establecemos para tener una existencia más feliz en consonancia con aquello que es saludable, a rodearte de personas que aporten a este propósito e influir en la vida de tu familia o amigos de una manera consciente y responsable. 🌱



EMBAJADOR | MI CUERPO Y MI MENTE



ALBERTO GANITSKY PSICOTERAPÉUTA

@albertoganitsky

www.albertoganitsky.com

@nuevoairelibera

terapia@albertoganitsky.com

Gran Titán te presenta a nuestro embajador

Médico especialista en psicoanálisis. Ha dedicado su vida al estudio del origen y tratamiento de las adicciones. Su amplia experiencia en este campo le ha permitido desarrollar nuevas redes neuronales sanas, creativas y constructivas, y así ayudar a cientos de personas a tener una mejor calidad de vida. Por medio de sus distintos canales de difusión permite que más personas conozcan sobre esta problemática social y encuentren la solución adecuada.

“Se comienza por la desintoxicación de nuestro cuerpo, después nuestra mente y, finalmente, nuestro espíritu”

Alberto Ganitsky

Producto del embajador

Psicoterapia para tratamiento de adicciones

Contactar al embajador



Contenidos recomendados por el embajador

Video

Adicciones: Qué son, por qué ocurren y cómo se tratan

www.youtube.com/watch?v=-yMKUmlmfcQ

Contenido

El primer paso

www.albertoganitsky.com/post/understanding-ptsd

Podcast

Y ahora ¿Qué hago?

<https://www.facebook.com/watch/?v=3125256311057574>

Contenido

Despídase de las máscaras

www.albertoganitsky.com/post/why-it-s-okay-to-argue



Anterior



Todos

Imagen de Freepik

Alberto Ganitsky

LA INFLUENCIA DE QUIENES TE RODEAN

Es común que los padres o cónyuges de una persona con problemas de adicción se expresen diciendo algo como “es que anda con malas compañías”. Lo cierto es que quien ha buscado estas compañías sabe que con esos amigos puede consumir; a nadie le empujan el trago o le ponen el cigarrillo o la sustancia que sea en la boca, nariz o en las venas!

Se dice que la familia disfuncional es el caldo de cultivo para las adicciones, por eso, más bien, busquemos en este círculo a los influencers del consumo. Pertenecer a una familia emocionalmente equilibrada no es garantía de que no se desarrollará un problema de consumo en uno de sus integrantes. Además, ¿cuál es el modelo de referencia que

se presenta desde el hogar? No se necesita el rótulo de familia disfuncional para que en la casa se aprenda que el consumo es “normal”. Si allí un joven influenciado ve que los adultos se reúnen y beben, pues eso estará bien para él.

“No se necesita el rótulo de familia disfuncional para que en la casa se aprenda que el consumo es normal”

Por eso, la principal prevención de los problemas de consumo arranca desde los padres.

De esta manera, volvemos sobre el tema central de esta edición: la influencia de quienes nos rodean. Esta sí cuenta, pero desde la casa, no por fuera. No es “por andar con malas compañías”, es que, por lo aprendido en casa, cada uno busca con quién hacer lo que quiere hacer. @



habitantes de Roseto.

EL EFECTO ROSETO, LA INCREÍBLE INFLUENCIA DE LAS RELACIONES EN LA SALUD

El único pueblo de Estados Unidos que no sufre de enfermedades cardiovasculares, la razón: buenas relaciones personales.

 Autor: @GranTitán

A mediados del siglo XX, inmigrantes italianos se trasladaron a un pueblo de Pensilvania, Estados Unidos, al que denominaron Roseto; allí conformaron su comunidad. Poco tiempo después, el doctor del pueblo, Stewart Wolf, alertó que casi ninguno de sus habitantes sufría de dolencias cardiovasculares, que era una de las principales causas de muerte entre los estadounidenses.

Ante este extraño acontecimiento, empezaron las hipótesis, descartándose cualquier causa genética, alimenticia o geográfica. Se realizaron más estudios en los que participó el doctor Wolf junto con el sociólogo John Bruhn, donde dieron solución a este misterioso fenómeno. Al observar detenidamente a esta comunidad, notaron que sus habitantes eran

muy fraternales: había apoyo mutuo y lazos permanentes entre ellos. Fue precisamente esta vida tan jovial, armónica y social la que fomentó una existencia más saludable para todos.

“Un pueblo donde la gente se sentaba a charlar y a reír con sus vecinos en el pórtico, mientras disfrutaban del paisaje”

hormona de cortisol. Cuando esta se sobrestimula, reacciona generando un nivel alto dentro del organismo, lo que nos vuelve más propensos a las enfermedades cardiovasculares. Este descubrimiento deja al descubierto el poder que pueden tener quienes nos rodean.👁

Finalmente, se concluyó que, al establecer un vínculo social en compañía de personas que se preocupan por el bienestar de todos y dejar de lado el estrés matutino, se deja de estimular la

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Iker Badiola Etxaburu / Idioma: español

Tiempo de consumo: 3 minutos / Fuente: El efecto Roseto

Link de la fuente: <https://culturacientifica.com/2016/04/04/el-efecto-roseto/>



Jeison Aristizábal.

UN LÍDER SOCIAL CON PARÁLISIS CEREBRAL

La historia de un joven discapacitado y la influencia de su madre.

 Autor: @GranTitán

Hace 33 años, la caleña, María Emilia, dio a luz a Jeison Aristizábal, un niño con parálisis cerebral y malformación en la cadera. Sin embargo, estas complicaciones no fueron un impedimento para que ella lo impulsara a salir adelante, como a cualquiera de sus otros hijos.

Cuando él era pequeño, a Emilia le aconsejaban que lo pusiera a trabajar embetunando zapatos, pero ese no era el destino que quería para él. Incluso, cuando lo rechazaron en muchos colegios, ella insistió hasta lograr que ingresara a uno con matrícula condicional. Jeison, por su parte, demostró un rendimiento sorprendente poniendo a prueba su inteligencia y constancia, haciendo oídos sordos a los comentarios violentos de sus compañeros.

En su adolescencia, conoció a muchos niños con su misma condición, a quienes ayudó poniendo anuncios en los periódicos y tocando puertas para financiar sus operaciones. Luego, con colaboración de su madre, montó una sala de fisioterapia

en el garaje de su casa. Esta iniciativa fue creciendo con ayuda de donantes; gracias a esto, hoy su fundación, Asodivalle, atiende a 480 niños con discapacidades.

“Ellos son el ejemplo del valor de la familia y su influencia para superar obstáculos y convertirlos en oportunidades”

Además, Jeison se graduó como comunicador social, fundó una cadena radial, trabajó para El Tiempo y fue fundador del programa Logros; asimismo, ha recibido varios reconocimientos. Esta historia es el vivo ejemplo del valor de la familia y su influencia para superar cualquier obstáculo y convertirlo en una oportunidad. 🌟

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Hi Cue speakers/Fundación Jeison Aristizabal/BBC / Idioma: español

Tiempo de consumo: 5 minutos / Fuente: Jeison Aristizábal

Link de la fuente: Jeison Aristizábal <https://hicuespeakers.com/es/conferencistas/jeison-aristizabal.html>



PERSONAJE TITÁNICO



JORGE REYNOLDS POMBO

Autor: @GranTitán

¿Quiénes influenciaron al colombiano que creó el primer marcapasos externo?

La vida de este ingeniero colombiano ha estado influenciada por varios descubrimientos de la humanidad y la mentalidad de muchos genios del siglo XX. Así, buscó inspiración fuera de su país natal para volver a gestar un invento que mejoró la forma de latir de muchos corazones.

1936 Nace en Bogotá. Toda su infancia vive rodeado de los radios, las resistencias y los condensadores que usaba su padre. Jorge experimentó desde muy pequeño con estos elementos y armaba radios de galenas.

1954 En la universidad, Reynolds afirma haber tomado una clase de Albert Einstein, allí pudo conocer su filosofía de vida, lo que influenció su forma de pensar.

1957 Se gradúa del Trinity College (Cambridge, Inglaterra) como ingeniero electrónico.

En una breve visita que hace a Estados Unidos, observa los experimentos y equipos con los que se trataba los problemas cardíacos; allí presencié ensayos de cirugía en perros.

1958 Empieza a trabajar con la Universidad Nacional y la Clínica Shaio instalando equipos de electrofisiología. Allí, observó una gran cantidad de pacientes que morían por problemas de arritmia.

Partiendo de esto, estableció un diálogo con los médicos de la clínica e ideó el primer marcapasos externo del país. Lo probó en perros y obtuvo una respuesta satisfactoria.

Instala por primera vez su marcapasos a un sacerdote ecuatoriano que necesitaba ayuda para estabilizar la contracción y el bombeo de su corazón.

Desde entonces se dedicó a mejorar el prototipo y a hacerlo cada vez más pequeño.



1984 En la Isla de Gorgona estudia el corazón de las ballenas y observa similitudes con el del humano. Su idea fue incluida en las 100 mejores innovaciones inspiradas por la naturaleza.

"Entre quienes influenciaron a Jorge Reynolds se encuentra el científico Albert Einstein y los médicos de la Clínica Shaio"

2011 Sus estudios le permitieron desarrollar un marcapasos del tamaño de un arroz, lo que ha ayudado a mejorar la calidad de vida de muchos.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Claudia Berbeo/Arturo Wallace / **Idioma:** español

Tiempo de consumo: 4 minutos

Fuente: #VisionariosRENATA: Doctor Jorge Reynolds Pombo, colombiano e inventor del marcapasos

Link de la fuente: <https://acortar.link/RYHmtg>

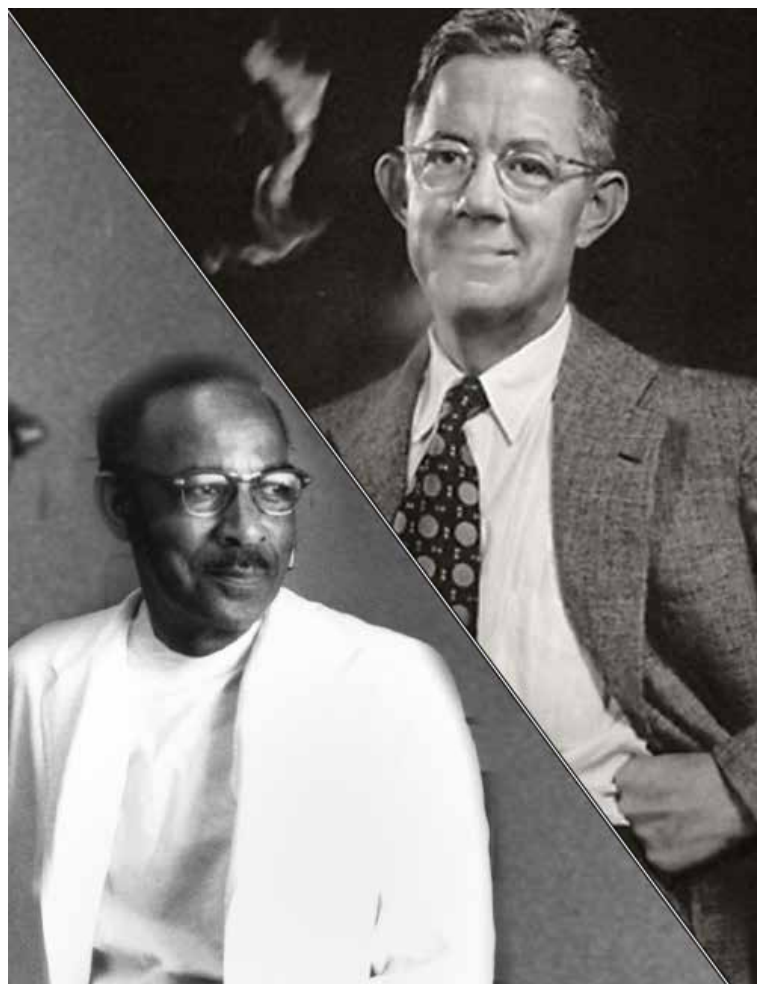
Fuente: Hecho en Colombia: marcapasos del tamaño de un grano de arroz

Link de la fuente: <https://acortar.link/BP3tyh>





PERSONAJES TITÁNICOS



ALFRED BLALOCK Y VIVIEN T. THOMAS

La primera cirugía de corazón en el mundo, no hubiera sido posible sin la influencia de Vivien Thomas en Alfred Blalock.

 Autor: @GranTitán

Alfred, un médico dedicado al estudio de la cirugía y el shock hemorrágico, y Vivien Thomas, un prodigio afroamericano que deseaba ser médico, se unieron para convertirse en pioneros en la Medicina.

1930 Ante la Gran Depresión, Vivien debe abandonar su sueño de estudiar Medicina.

El Dr. Alfred Blalock le da un puesto como asistente de laboratorio.

Vivien toma el cargo de investigador posdoctoral y, a pesar de ello, su pago siempre fue el mismo (el de conserje) mientras trabajó con Blalock.

1940 Empiezan un trabajo experimental en cirugía vascular y cardíaca; Blalock recibe solo el crédito entre los investigadores médicos en EE. UU.

El Dr. Blalock fue convocado para ocupar el puesto de jefe de cirugía en Johns Hopkins.

1941 Vivien es llamado para trabajar como asistente del Dr. Blalock. Asimismo, Vivien capacita a gran cantidad de médicos, rompiendo tabúes raciales.

1943 Hacen parte de la investigación conducida por una cardióloga para encontrar una solución quirúrgica a la Tetralogía de Fallot.

Vivien trabajó en el laboratorio por casi dos años, con 200 perros, donde recreó y trató la anomalía para poder garantizar la viabilidad de la operación en seres humanos.

1944 Desde un taburete, tras el Dr. Blalock, Vivien guía la primera operación para tratar el síndrome del bebé azul.



1946 Vivien realiza una operación compleja de manera impecable, según se afirma, el Dr. Blalock le dijo "Vivien, esto parece algo que hizo el Señor".

Por intervención de Blalock, Vivien logra al fin ser remunerado de manera más justa, llegando a ser el técnico y afroamericano mejor pago de la institución Johns Hopkins.

"El conocimiento y estatus de Blalock y la pericia de Vivien los llevaron a ser los pioneros en la cirugía cardíaca"

1964 Alfred fallece a la edad de 65 años. Por su legado, se crea el premio Alfred Blalock al Residente Quirúrgico.

1985 Vivien fallece a los 75 años. Pocos días después se publicó su libro autobiográfico.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: VanderbiltUniversity/Washingtonian /Vanderbilt University

Idioma: español/inglés

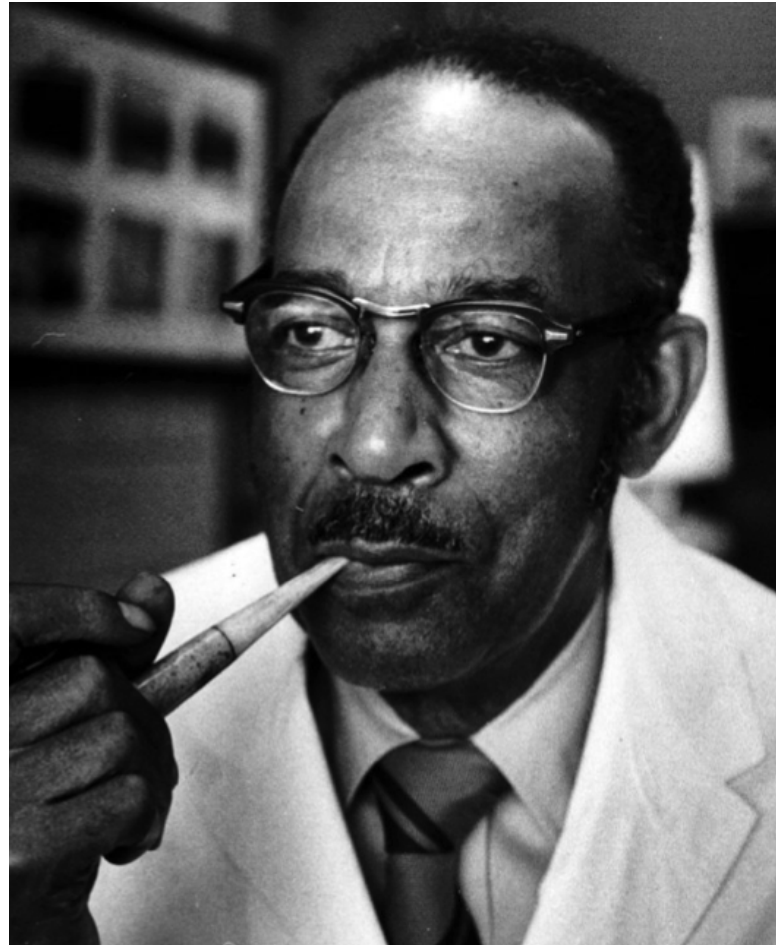
Tiempo de consumo: 4 minutos

Fuente: Vivien T. Thomas, LL.D.

Link de la fuente: <https://acortar.link/WxPtoH>

Fuente: The remarkable story of Vivien Thomas, the black man who helped invent heart surgery

Link de la fuente: <https://acortar.link/XoSwRd>





Siguiente ↓

Mi dieta y nutrición

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE PADRES E HIJOS

Para bien o para mal, crecemos con los hábitos alimenticios que nuestros padres nos inculcaron.

Autor: @GranTitán

Los nutricionistas afirman que los padres cumplen un rol fundamental en la alimentación de sus hijos, incluso en la etapa adulta, pues son quienes crean determinados hábitos desde la lactancia que tienden a perdurar. Podemos encontrar distintos ejemplos de malos hábitos normalizados en casa; por ejemplo, muchas familias acostumbran a dar dulces y comidas chatarra como premios. En cambio, la comida saludable se incluye esporádicamente en el menú y, por lo tanto, tiende a generar menos sentido del gusto en los niños.

“En los primeros dos años, los niños forman sus hábitos alimenticios”

Siendo así, es importante que la forma en que alimentamos a nuestros hijos se haga de manera consciente, brindando la oportunidad a los niños de probar todo tipo de alimentos saludables y que elijan sus preferidos como principales opciones de comida. Asimismo, es fundamental elaborar un menú donde, por lo menos, se incluya una proteína, una fruta y una verdura en cada comida principal del día. Con una dieta rica en vitaminas, minerales y agua, se podrá mejorar la calidad de vida del adulto que se está formando en el hogar.



Foto tomada de: Imagen de Freepik

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: El Heraldo / Idioma: español / Tiempo de consumo: 3 minutos
Fuente: La importancia de los buenos hábitos alimentarios en tus hijos
Link de la fuente: <https://acortar.link/MdSrb0>



Consulta nutricional aplicada al deporte

Conoce qué puedes cambiar o mejorar en tus hábitos alimenticios con esta consulta. Aprovecha al máximo este servicio donde contarás con un especialista que construirá tu plan nutricional. En esta consulta tendrás una valoración y orientación nutricional especial para ti de acuerdo a tus necesidades u objetivos.



● EVITA MOLESTIAS

● INFORMA

Más información

Producto autorizado por **Compensar** para su comercialización a través de **Central Digital de Seguros LTDA.**



LOS PAÍSES QUE MÁS CONSUMEN COMIDA CHATARRA EN EL MUNDO

Autor: @GranTitán

Actualizado: 07-oct-2022



EE. UU.

Compite con los dos que le siguen en el ranker, por el mayor consumidor en el periodo 2014-2019. Con un gasto de € 74.739.



Japón

En 2014 este país ocupó el primer lugar. En 2019 registró un gasto de € 31.644.



China

Con un gasto en consumo de comida chatarra de € 45.452.



Brasil

El último, con un gasto muy inferior a los demás, registró € 15.881.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: López Digital / Idioma: español / Tiempo de duración: 3 minutos Fuente: Los mayores consumidores de comida rápida en el mundo

Link de la fuente: <https://acortar.link/L1K2nL>

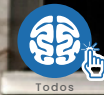


Imagen de Freepik/



HappyYoga

Clases personalizadas de Cocina Vegetariana

Estas clases te ayudarán a incluir más alimentos sanos en tu vida mientras recordamos juntos que detrás de cada plato que comemos está el amor y no el miedo, la abundancia y no la pequeñez, la paz y no la violencia, la conciencia y no el afán, los colores y la salud.

● INFORMA

● ME RECOMPENSA

Contáctanos





LISTA

de Confianza

COMIDAS QUE AUMENTAN TU PRODUCTIVIDAD

Autor: @GranTitán

Una buena alimentación no solo nos ayuda a mejorar nuestro aspecto físico y digestión, también se ha comprobado que muchas comidas pueden mejorar nuestra productividad en el día a día. Algunas de estas son:

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Delikia / Idioma: español / Tiempo de duración: 6 minutos

Fuente: Cómo mejorar la productividad a través de una buena alimentación

Link de la fuente: <https://acortar.link/cRXCnZ>



Agua

Ayuda a eliminar toxinas y residuos; además, refuerza la digestión y disminuye el estreñimiento.



Fruta fresca

Brinda energía y protección al organismo gracias a su alto porcentaje de vitaminas, minerales y agua.



Nueces, semillas, arándanos y pasas

Sacian el antojo de comidas que posiblemente tengan un alto nivel calórico y disminuyan nuestra concentración.



Lácteos

Aportan calcio, un mineral fundamental para el desarrollo de los huesos.

DIRECTORIO

de Confianza

RESTAURANTES DE COMIDA SALUDABLE EN BOGOTÁ

Si eres de los que está incursionando en la dieta o le gusta la comida saludable. Aquí te traemos algunos de los restaurantes que te brindan una variedad de opciones para comer saludable y diferente en Bogotá.



Foto tomada de: https://www.freepik.es/foto-gratis/interior-restaurante_1243339.htm#query=restaurantes&position=0&from_view=search&track=sph Imagen de evening_tao en Freepik

Hab Café

Cr. 5 #58-07
(+57) 322 266 5749

habcafe@habhotel.co

Santa Fe Café & Restaurante

Cl. 26b #4-30
(+57) (601) 516 3862

santafecafesteraurante@gmail.com

Viva la Vida

Autopista Norte #114-44 (2do piso)
(+57) 314 521 2675

<http://www.restaurantevivala.vida.com/>

Divino Café Especial

Cr. 2 #12d-24
(+57) 317 381 0597

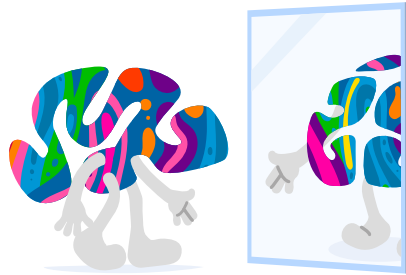
divino.cafeespecial@gmail.com

Directorio completo



↑
Anterior

↓
Siguiente



Mi estética y cuidado corporal

¿TE HAS PREGUNTADO POR QUÉ TE VISTES IGUAL QUE TUS COMPAÑEROS DE OFICINA?

No es solo cuestión de coincidencia, es una búsqueda por pertenecer y ser aceptados.

 Autor: @GranTitán

Aunque muchas veces tratemos de destacar entre los demás por ser originales en nuestra vestimenta, con el paso del tiempo, nos vamos dando cuenta de que terminamos viéndonos de una forma muy parecida a la que lucen nuestros colegas en espacios como el trabajo y no entendemos por qué.

“La evolución humana nos ha hecho buscar ser parte de algo, viéndonos como los otros”

Esta práctica es denominada Twinning y, según la ciencia, se relaciona con “la teoría de la evolución”, donde los seres humanos buscamos tres cosas al vestir similar a otros: ser aceptados en un grupo, sentirnos más cómodos en un entorno determinado y ahorrar energía al no tener que sobrepensar lo que vestiremos. Por eso, la próxima vez que te preguntes acerca del porqué siempre estás tan conectado hasta en la ropa con tus compañeros, sabrás la posible respuesta. @



Foto tomada de: Imagen de Freepik

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Cultura colectiva / Idioma: español

Tiempo de consumo: 3 minutos / Fuente: La razón por la que tú y tus compañeras de trabajo se visten igual (sin querer)

Link de la fuente: <https://acortar.link/xiLOVY>



En convenio con
Central
Digital de
Seguros

¡Brilla por tu sonrisa!

Te cuidamos ofreciéndote atención odontológica rápida y oportuna.

Beneficios:

- Acceso a servicios integrales en una red estratégica de consultorios a nivel nacional.
- Cobertura en las diferentes especialidades odontológicas.
- Línea telefónica de orientación las 24 horas.



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



● BIENESTAR

● EVITA MOLESTIAS

Cotiza aquí 

Producto autorizado por AXA Colpatria para su comercialización a través de Central Digital de Seguros LTDA.

Fotografía tomada de https://www.freepik.es/foto-gratis/emociones-humanas-positivas-foto-cabeza-adolescente-emocio-nal-feliz-corte-pelo-bab-riendo-fondo-su-corazon-manteniendo-ojos-cerrados-mostrando-dientes-blancos-perfectos-mientras-divierte-interior_9760159.htm#query=sonrisa&position=5&from_view=search image by wayhomestudio/a on <https://www.freepik.es/> Freepik/a



Limpieza Facial Profunda

Cuida y consiente la piel de tu rostro mediante este combo que incluye: limpieza de piel con productos especializados, exfoliación, tonificación, desincrustación, vaporización, máscara de luz led, extracción, cauterización e hidratación profunda con mascarilla.

● MERECOMPENSA ● CALIDAD

Más información 



LOS ALIMENTOS MÁS DAÑINOS PARA LA PIEL GRASA

 Autor: @GranTitán

 Actualizado: 07-oct-2022



1

Lácteos

Los estudios han comprobado que la leche puede favorecer la síntesis de la insulina. Además, la leche desnatada y semidesnatada provoca mayor aparición de acné.



3

Carbohidratos

Las harinas refinadas, como el arroz, el pan y la pasta, aumentan el nivel de glucosa, lo que recae negativamente en nuestra tez.



2

Chocolate

Las grandes cantidades de azúcar y las grasas añadida sal cacao resultan perjudiciales para la piel.



4

Carne roja

Algunas investigaciones vinculan la dieta occidental, que es alta en carnes rojas, con la predisposición al acné.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Laura Conde / Idioma: español / Tiempo de duración: 4 minutos

Fuente: Si tu piel siempre tiene granitos evita estos alimentos...

Link de la fuente: <https://acortar.link/CLNcOT>



PRODUCTOS QUE DAÑAN TU PIEL

Autor: @GranTitán

Hay productos especiales para determinadas zonas del cuerpo. Sin embargo, muchas veces los usamos en lugares para las que no están hechos o no observamos si sus componentes favorecen nuestra piel. Aquí te presentamos los más comunes.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Carolina Betancourth / **Idioma:** español

Tiempo de duración: 4 minutos

Fuente: 8 productos de uso cotidiano que no debes aplicar en tu piel

Link de la fuente: <https://acortar.link/4S6mim>



Laca para el cabello

Mucha gente la usa para fijar su maquillaje, pero a largo plazo puede generar resequedad en la piel, acelerar su envejecimiento e irritarla.



Manteca vegetal

Aunque muchas veces es beneficiosa para hidratar la piel, en el caso de las pieles grasosas es preferible evitarla, ya que favorece la aparición de impurezas.



Vinagre

Al aplicarse sin diluirlo en agua, puede generar resequedad, alergias e irritaciones en la piel.



Desodorante

Comúnmente es usado para evitar la sudoración en el rostro. Su efecto puede ser letal, ya que tapona la piel y aumenta la aparición de toxinas.

DIRECTORIO de Confianza de GranTitán

CENTROS DE ESTÉTICA Y SPAS EN BOGOTÁ

Consentirse nunca está de más. Por eso te enlistamos algunos spas y centros de estética en Bogotá, donde podrás poner en equilibrio tu cuerpo y tu mente.



Centro de Estética y Dermatología del Sur ESC

Cr. 51 #49-32 sur, piso 2
(+57) (601) 238 4734

Centro de Estética y Spa Key Ros

Cl. 54 #13-95, Of. 104
(+57) 300 355 4713

Centro de Estética y Medicina Alternativa de Loto

Cr. 51 #48-12 sur, piso 2
(+57) (601) 204 8762

Body Brite

Centro Comercial Unicentro de Occidente - Local 283
(+57) (601) 435 3570

Directorio completo



↑
Anterior

↓
Siguiente



Mi ejercicio y deporte

¿CÓMO PUEDE EL YOGA FORTALECER LOS VÍNCULOS FAMILIARES?

Conoce los beneficios de practicar yoga en familia.

Autor: @GranTitán

La rutina diaria muchas veces nos lleva a poner nuestra atención solo en las preocupaciones del trabajo, el estudio, etc., dejando de lado el bienestar de nuestro cuerpo y el de nuestro propio hogar. En este escenario, el yoga se presenta como la forma ideal para aliviar las dolencias causadas por el estrés cotidiano y, a la vez, afianzar el vínculo entre familia.

“El yoga es la práctica ideal para contribuir a formar la paz en un hogar con problemas”

Uno de los grandes beneficios del yoga en familia es la generación de vínculos de confianza a través del trabajo en equipo, pues los movimientos deben ser coordinados y conjuntos, lo que desarrollará habilidades de concentración en diferentes ámbitos. Además, se podrán aprender valores, como la paciencia, el compromiso y la comunicación, por medio de la realización de posturas complejas y el conocimiento de nuestras padres o hijos de manera profunda. Como estos, hay múltiples beneficios que el yoga puede traer a nuestro hogar para alcanzar la armonía de una manera sana y edificante.



Imagen de https://www.freepik.es/foto-gratis/familia-haciendo-yoga-juntos_8608046.htm#query=yoga%20en%20familia&position=22&from_view=search&track=sph Freepik

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Jordán / Idioma: español

Tiempo de consumo: 5 minutos / Fuente: Los beneficios del yoga para la familia: los beneficios de esta disciplina milenaria al practicar con hijos o hijas

Link de la fuente: <https://acortar.link/m4fQ48>



SEGURO PARA BICICLETA



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



- REDUCE EL RIESGO
- REDUCE COSTOS

¡Adquiere hoy! 

Protege tu bicicleta en caso de daño o hurto, y protégete a ti en caso de accidentes.

Producto autorizado por SBS Seguros para su comercialización a través de Central Digital de Seguros LTDA.

Foto de voleibol creado por master1305 - www.freepik.es/



Dr. CARLOS RENTERÍA
MÉDICO DEL DEPORTE

Consulta especializada en medicina del deporte

Te apoyamos en la realización segura de tu vida deportiva a través de examen físico, revisión de exámenes paraclínicos y prescripción individualizada del ejercicio con el fin de mantener y mejorar el estado de tu salud, reducir los factores de riesgo cardiovasculares y osteomusculares, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de lesiones deportivas, tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles, reducción del consumo de medicamentos y mejora de tu bienestar general y calidad de vida.

● REDUCE EL RIESGO ● EVITA MOLESTIAS

Más información 



LAS APPS MÁS USADAS PARA ENTRENAR

 Autor: @GranTitán

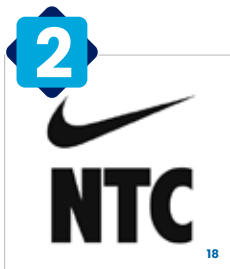
 Actualizado: 07-oct-2022



1 Runtatic
Lleva a tu propio entrenador en el celular. Con esta app, podrás medir la distancia, tiempo, calorías y actividades realizadas.



3 Reto deportivo de 30 días
Con esta app podrás ponerte a prueba. Acepta el desafío de 30 días y activa tu cuerpo.



2 Nike Training Club
Tendrás más de 100 entrenamientos gratuitos que te orientarán a través de fotos y videos.



4 Jefit
Si dispones de elementos deportivos como mancuernas, elásticos, etc., con esta app podrás tener una guía para hacer el ejercicio dependiendo de tu nivel y tiempo.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Colombia.com / Idioma: español / Tiempo de duración: 3 minutos

Fuente: Las mejores apps para hacer ejercicio

Link de la fuente: <https://acortar.link/JWifXt>



LISTA
de Confianza™


APPS PARA HACER EJERCICIO EN GRUPO

Autor: @GranTitán


Entrenar en grupo no solo mejorará tu salud, sino también te servirá para obtener motivación, conocer nuevas personas que compartan tus gustos y alejarte de las actividades cotidianas. Te presentamos algunas apps.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE


Autor: El País / **Idioma:** español / **Tiempo de duración:** 6 minutos
Fuente: Cinco 'apps' para hacer deporte en grupo
Link de la fuente: <https://acortar.link/cRXcNz>



Timpik
Aquí puedes organizar y participar en juegos deportivos cerca de ti.



Fubles
Encontrarás distintas actividades deportivas en tu área y podrás llevar el registro de tus resultados.



Meetup
Funciona como una red social donde puedes crear o unirse a una comunidad que comparta tus mismos gustos deportivos en tu ciudad.



Decathlon Sport Meeting
Se describe como una comunidad deportiva gratuita que une a personas que les gusta el mismo deporte y tienen el mismo nivel.

DIRECTORIO
de Confianza™

GIMNASIOS DE CROSSFIT EN BOGOTÁ

Muchas veces nos cuesta ser constantes y mantener la motivación al hacer ejercicio. Por eso, te traemos algunos gimnasios donde podrás practicar Crossfit en Bogotá.

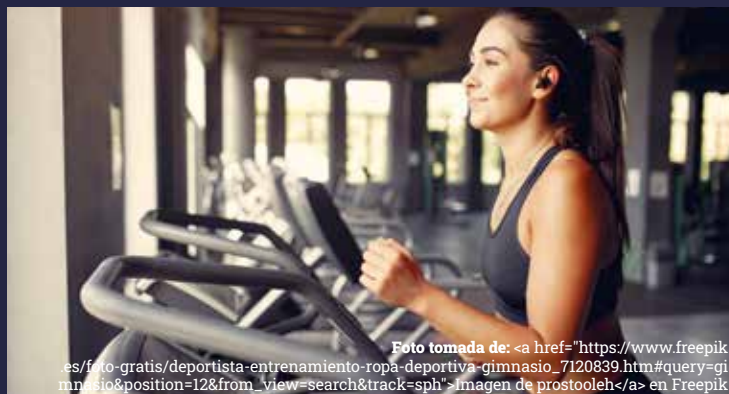


Foto tomada de: https://www.freepik.es/foto-gratis/deportista-entrenamiento-ropa-deportiva-gimnasio_7120839.htm#query=gimnasio&position=12&from_view=search&track=sph Imagen de prostooleh-/a/ en Freepik

Hard Box Fitness

Av. Cr 24 #86a-45
(+57) (601) 634 6928
hardcrossfitbogota@gmail.com

Herd Fitness

Cr. 8 #14-56
(+57) 304 531 6071
<https://www.herdfitness.co/>

REHABBOX – Gimnasio de Crossfit

Cr. 69 #68b-29
(+57) 318 378 0937
bodyfitrehabbox@gmail.com

Crossfit Bogotá

Cr. 13 #86a-51
(+57) 315 429 1484
<http://www.crossfitbogota.com/>

Directorio completo 

SUSCRÍBETE AQUÍ 

COMPARTIR 



↑
Anterior

↓
Siguiente



Mi mente, emociones y equilibrio

EVITA QUE OTRAS PERSONAS TE ROBEN TU ENERGÍA

Aquí te mostramos cómo identificar a quienes te roban la energía y, además, cómo esto afecta tu salud.

Autor: @GranTitán

No solo es intuición, en realidad, cuando estamos cerca a una persona que siempre está de mal humor, que se victimiza por todo o tiende a criticar tus decisiones o la vida de otros, estamos frente a un vampiro emocional. Esta es una persona que se dedica a absorber nuestra energía, dejándonos como resultado una resaca de negativismo en nuestro estado anímico.

“Los vampiros emocionales son esas personas que están siempre de mal humor y, además, se victimizan”

Como si esto no fuera suficiente, la ciencia ha comprobado que estas personas afectan nuestra salud física, pues, así como cuando nos sentimos cómodos, motivados y alegres con la compañía de alguien, liberamos oxitocina, la hormona de la felicidad; cuando nos sentimos drenados e incómodos con la presencia de una persona, liberamos cortisol, la hormona asociada al estrés, lo que podría afectar diversos sistemas y órganos de nuestro cuerpo. Por esto, Gran Titán te invita a reflexionar sobre quienes te rodean y darle el regalo del adiós a quienes no te aportan con su compañía. @



Foto tomada de: Imagen de Freepik

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Jordán / Idioma: español

Tiempo de consumo: 5 minutos / Fuente: La mente es maravillosa

Link de la fuente: <https://acortar.link/JAXjpd>



Imagen de https://www.freepik.es/foto-gratis/mujer-terapeuta-tiro-medio-reconfortante-paciente_11241702.htm#query=terapia&position=1&from_view=search&track=sph Freepik



Terapia psicológica individual

Te ayudamos a conseguir un mayor conocimiento acerca de ti mismo, de tus emociones, pensamientos y conductas. Aprenderás a gestionar aquellas emociones que te incomodan, con la finalidad de mejorar tu capacidad en la toma de decisiones.

- REDUCE LA ANSIEDAD
- VALOR TERAPEUTICO

Más información 



Fotografía tomada de <https://www.freepress.com/imagenes/foto-gratis/retrato-joven-hermosa-en-derivativa-s> con un tamaño de 768x1024 píxeles y un peso de 1,2 MB. Fuente: <https://www.gettyimages.com/detail/stock-photo/young-woman-practicing-yoga-studio> en Freepress.



Curso de Yoga

Aprende más sobre la meditación y los principios del yoga, en este curso donde aumentarás tu flexibilidad, y mejorarás tu respiración y tu circulación.

El curso cuenta con 4 sesiones de 1 hora cada una y está dirigido a personas de 6 años en adelante. Los menores de edad deben estar acompañados de un adulto responsable.

● VALOR TERAPÉUTICO ● BIENESTAR

Más información



LIBROS PARA INICIARTE EN LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

Autor: @GranTitán Actualizado: 07-oct-2022

1



Mindfulness para principiantes – Jon Kabat-Zinn
El padre del mindfulness en occidente te enseñará cómo abordar esta técnica de una manera simple.

3



Mindfulness atención plena. – Andy Puddicombe
Aquí verás esta técnica de una manera más práctica en tu vida. Te enseñará a tomarla como una forma de desconectarte del mundo y descansar de los problemas.

2



Aprender a practicar Mindfulness – Vicente Simón
El experto colombiano en mindfulness nos introduce en este concepto y nos enseña a llevar una vida altruista.

4



Mindfulness práctico. Guía paso a paso – Dr. Ken A. Verni
Aprende a vivir una vida plena de forma sencilla. Esta es una guía que ayudará a practicar esta técnica de manera formal e informal.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: vivirmindfulness / Idioma: español / Tiempo de duración: 3 minutos
Fuente: 5 Libros de mindfulness para empezar a practicar y conciliar
Link de la fuente: <https://acortar.link/D7CHTm>



FORMAS ASERTIVAS DE DECIR QUE NO

Autor: @GranTitán

En muchas ocasiones, manifestar nuestro desacuerdo con alguien puede generar fuertes discordias. Aquí, encontrarás algunas formas más constructivas para comunicar tus diferencias.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Atrium Health / **Idioma:** español

Tiempo de duración: 6 minutos

Fuente: 5 maneras de mostrar (respetuosamente) tu desacuerdo

Link de la fuente: <https://acortar.link/73HO0v>



No lo tomes personal

Si estas irritado, recuerda que es con la idea, no con la persona.



No desprecies las ideas y principios de otras personas

Resiste la tentación de reírte o gritar a alguien por decirte su opinión. Lo mejor es decir con calma: "no estoy de acuerdo por esta razón..."



Utiliza frases en primera persona

Con esto demostrarás empatía y podrás comunicar cómo te sientes, piensas o lo que quieres.



Escucha a la otra persona

Pon atención y, al responder, repite un punto importante que la otra persona haya dicho para fundamentar tu argumento.



CENTROS DE MEDITACIÓN EN BOGOTÁ

Si estás buscando un lugar para reencontrarte espiritualmente, aprender sobre ti y sobre cómo cuidar tu interior seguramente te interesarán estos lugares.



https://www.freepik.es/foto-graus/nermosa-nina-participa-estudio-yoga_6632280.htm#query=yoga&position=3&from_view=search&track=sph > Imagen de prostooleh- / a > en Freepik

Brahma Kumaris

Cr. 45a #93-95
(+57) (601) 533 1340

<https://brahmakumaris.org.co/>

Centro de Meditación Budista Yamantaka

Cr. 27 #61d-27
(+57) 305 706 8754

www.facebook.com/CentroDeMeditacionBudistaYamantaka

Meditación Colombia

Cl. 121 #51-19
(+57) (601) 302 7832

<https://www.meditacioncolombia.org/>

Centro de meditación Kadampa Colombia

Cl. 65 #7-52
(+57) 300 532 3314

<https://meditacionencolombia.org/>

Directorio completo

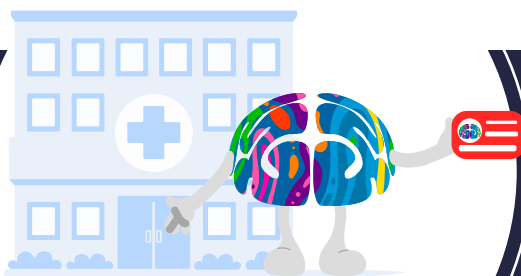
SUSCRÍBETE AQUÍ

COMPARTIR



↑
Anterior

↓
Siguiente



Mis planes y programas de salud

¿COMPLEMENTARIA O PREPAGADA?

Antes de elegir alguna de las dos opciones, deberías conocer algunos datos que te podrán ayudar a decidirte sabiamente.

 Autor: @GranTitán

Tanto la medicina prepagada como la complementaria nos brindan un conjunto de beneficios para obtener una mejor atención. Su diferencia principal radica en los costos y los planes que ofrecen, pues mientras el plan complementario brinda beneficios asociados con la disponibilidad que ya se tiene como EPS y busca ser asequible tanto para una persona como para un núcleo familiar, la medicina prepagada se enfoca en ofrecer agilidad y disponibilidad casi ilimitada de especialistas y centros de atención.

“La promesa de la medicina prepagada es ofrecer calidad en el servicio”

Por eso es muy importante informarse antes de acceder a alguno de estos tipos de medicina. Primero, debe preguntarse si es necesario que toda la familia tenga este beneficio o si hay alguien que lo necesita con urgencia a causa de una enfermedad o qué tan prioritizada debe tener su salud en determinado momento. Al responder estas preguntas y tener en cuenta la relación entre calidad y precio que más se acomode a su bolsillo, podrá elegir la mejor opción. @



Foto tomada de: https://www.freepik.es/foto-gratis/hermosa-joven-doctora-mirando-camara-oficina_1625209.htm#query=salud&position=2&from_view=search&track=sph Imagen de nensuria en Freepik

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Seguralia / Idioma: español / Tiempo de consumo: 3 minutos

Fuente: 5 Preguntas que te debes hacer antes de elegir entre Medicina Prepagada y Plan Complementario.

Link de la fuente: <https://acortar.link/yS7rho>



Anterior

Todos



En convenio con



Central Digital de Seguros

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Plan Complementario de salud Compensar



Fotografía tomada de Foto de mascotas creado por freepik - www.freepik.es/

El Plan Complementario de Compensar garantiza una mayor cobertura de especialidades que las brindadas por el Plan de Beneficios de Salud (PBS).
Conoce sus beneficios.



SELECCIÓN
de GranTitán



SIMPLIFICA



BIENESTAR

Cotiza aquí

Producto autorizado por **Compensar** para su comercialización a través de **Central Digital de Seguros LTDA.**



Anterior



Todos



En convenio con
Central
Digital de
Seguros

Tu salud es lo más importante



Fotografía tomada de Foto de mujer medico creado por freepik - www.freepik.es

SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA

VIGILADO

Seguro de Salud

Accede a un amplio directorio de especialidades médicas, clínicas y tarifas preferenciales. Garantiza el cubrimiento de gastos hospitalarios y más.



● EVITA MOLESTIAS

● BIENESTAR

Cotiza aquí

Producto autorizado por AXA Colpatría para su comercialización a través de Central Digital de Seguros LTDA.



Autorizado por
SURA

Plan Complementario DE SALUD SURA

Accede a mayores beneficios en tu EPS o PBS SURA con el Plan Complementario de Salud. Solo debes estar afiliado a nuestra EPS en el régimen contributivo y tener entre 3 meses y 59 años de edad.



● SIMPLIFICA ● BIENESTAR

Cotizar Plan

Producto autorizado por **Seguros Generales Suramericana S.A.** para su comercialización a través de **Central Digital de Seguros LTDA.**

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Fotografía tomada de https://www.freepik.es/fotos/mascotas Foto de mascotas creada por freepik - www.freepik.es/</p>
 </div>
 <div data-bbox="125 475 405 535" data-label="Image">

 </div>
 <div data-bbox="425 460 875 545" data-label="Section-Header">
 <h2>LOS MEJORES CENTROS MÉDICOS EN AMÉRICA LATINA</h2>
 </div>
 <div data-bbox="260 565 735 585" data-label="Text">
 <p>Autor: @GranTitán Actualizado: 07-oct-2022</p>
 </div>
 <div data-bbox="45 595 190 725" data-label="Image">

 </div>
 <div data-bbox="205 615 450 725" data-label="Text">
 <p>Hospital Israelita Albert Einstein - Brasil
Se destaca por sus tratamientos en Cardiología y Neurología, y por la atención a comunidades de zonas desfavorecidas.</p>
 </div>
 <div data-bbox="505 595 655 725" data-label="Image">

 </div>
 <div data-bbox="670 615 920 725" data-label="Text">
 <p>Hospital Italiano de Buenos Aires - Argentina
Esta posición se debe a que es uno de los mejores en la gestión de donantes de tejidos, la cantidad de personal y de residentes.</p>
 </div>
 <div data-bbox="45 735 190 865" data-label="Image">

 </div>
 <div data-bbox="205 755 460 855" data-label="Text">
 <p>Clínica Alemana-Chile
A pesar de la llegada de la pandemia, esta clínica siempre ha conservado sus estándares de calidad y ha estado a la vanguardia del conocimiento.</p>
 </div>
 <div data-bbox="505 735 655 865" data-label="Image">

 </div>
 <div data-bbox="670 755 925 855" data-label="Text">
 <p>Fundación Valle del Lili - Colombia
Se resaltó la cantidad de pacientes egresados, por su alto número de trasplantes y la cantidad de personal médico.</p>
 </div>
 <div data-bbox="370 880 625 895" data-label="Section-Header">
 <h3>INFORMACIÓN DE LA FUENTE</h3>
 </div>
 <div data-bbox="250 895 745 935" data-label="Text">
 <p>Autor: Consultor salud / Idioma: español / Tiempo de duración: 3 minutos
Fuente: Los mejores hospitales y clínicas de América Latina-Ranking 2021
Link de la fuente: https://acortar.link/bpOKtV</p>
 </div>
 <div data-bbox="25 965 505 985" data-label="Page-Footer">
 <p>Publicación exclusiva para miembros de la comunidad @GranTitán</p>
 </div>
 <div data-bbox="530 965 715 990" data-label="Page-Footer">
 <p>SUSCRÍBETE AQUÍ </p>
 </div>
 <div data-bbox="730 965 875 990" data-label="Page-Footer">
 <p>COMPARTIR </p>
 </div>
 <div data-bbox="950 970 980 985" data-label="Page-Footer">
 <p>35</p>
 </div>



CONSEJOS PARA CONSEGUIR UN MÉDICO DE CONFIANZA

Autor: @GranTitán

Conoce algunos de los aspectos a considerar cuando desees tener un profesional de la salud en tu radar de confianza.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Aló Doctor / Idioma: español / Tiempo de duración: 3 minutos

Fuente: Consejos para elegir un buen médico

Link de la fuente: <https://acortar.link/QlwsuE>



Verificar el registro en el ReTHUS

El registro único de talento humano es un sistema creado por Minsalud para verificar que el médico cumpla con todos los requisitos y no tenga sanciones disciplinarias.



Atender los comentarios de amigos o familiares

Una recomendación de una persona cercana será uno de los mejores referentes de un doctor, entre más sugerencias, mucho mejor.



Buscar por internet

Si aún tienes muchas dudas, puedes mirar reseñas y calificaciones del profesional. Estas se encuentran en redes sociales o en las valoraciones de Google.



Evaluar la primera cita

El primer encuentro siempre será decisivo. Aprovecha para preguntar y sacar tus propias conclusiones.



EMPRESAS DE MEDICINA PREPAGADA EN BOGOTÁ

Si deseas asegurar tu salud por medio de un plan de medicina prepagada, aquí te presentamos algunas opciones para hacerlo.



Foto tomada de:

Imagen de Freepik

Seguralia

Av. Cr. 68 #75a-50

(+57) 314 714 6006

<https://www.seguralia.com>

Colmédica

Cl. 93 #19-25

(+57) (601) 746 4646

<https://www.colmedica.com>

Coomeva

Cl. 24 #68c-25, local 19, piso 2

(+57) 317 224 0794

<https://medicinaprepagada.coomeva.com.co>

Medplus

Cr. 14 #93b-15

018000184000

<https://www.medplus.com.co>

Directorio completo



↑
Anterior

↓
Siguiente



Mis exámenes y tratamientos médicos

¿CÓMO ENFRENTAR LA ENFERMEDAD CRÓNICA DE UN FAMILIAR?

Conoce de qué forma acompañar a una persona enferma y cómo evitar afectarse ante esta situación.

 Autor: @GranTitán

Cuando una persona cercana se enferma gravemente, el ambiente tiende a tornarse tenso. No sabemos cómo comportarnos, ni mucho menos cómo actuar de manera adecuada para ayudar en su proceso de recuperación y aceptación a nuestro familiar sin afectarnos.

“La enfermedad de ser querido también puede afectar nuestra salud”

Por lo general, las etapas por las que pasa una persona enferma son cinco: negación, enojo, negociación, depresión y aceptación. Para enfrentar esta situación junto al enfermo, es necesario motivarlo a informarse y asegurarnos de que esté dispuesto a aceptar el tratamiento. Por otro lado, al asumir la responsabilidad de cuidarlo y acompañarlo, podemos experimentar sentimientos de impotencia, culpa, vergüenza, soledad, etc., pues estamos involucrados emocionalmente. Por esto, es primordial que establezcamos un límite donde no nos dejemos de lado y busquemos apoyo en personas que conocen del tema, anticipándonos a problemas y asesorándonos constantemente. @



Foto tomada de: https://www.freepik.es/foto-gratis/concentrese-frasco-medicamentos-recetados-que-dio-medico-al-paciente-recuperacion-despues-intervencion-quirurgica-medico-que-presenta-tratamiento-alternativo-mujer-baja-saturacion-oxigeno_23023374.htm#query=enfermo&position=0&from_view=search&track=sph Imagen de DCStudio en Freepik

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Fundación Carlos Slim / Idioma: español

Tiempo de consumo: 3 minutos

Fuente: Cinco fases para la aceptación de una enfermedad crónica

Link de la fuente: <https://acortar.link/vCL6f5>



Anterior



Todos

Allianz

Los seguros de Salud Allianz se adaptan a tus necesidades

Los seguros de salud de Allianz te protegen a ti y a tu familia. Nuestro portafolio de seguros de salud te ofrece la cobertura necesaria para respaldarte con una amplia red de especialistas y centros médicos.



● BIENESTAR ● EVITA MOLESTIAS

Cotiza aquí 

En convenio con  Central Digital de Seguros

Producto autorizado por Allianz Seguros para su comercialización a través de Central Digital de Seguros LTDA.

Fotografía tomada de Foto de doctor feliz creado por pressfoto - www.freepik.es

SUSCRÍBETE AQUÍ 

COMPARTIR 



En convenio con
Central Digital de Seguros

Seguro de Cáncer Femenino

Esta es la posibilidad de estar preparada en caso de ser diagnosticada con cáncer de ovario, cervicouterino, de mama, primario de vulva o trompas uterinas. Con esta póliza ofrecemos un alivio para ti y tu familia.



● REDUCE COSTOS ● BIENESTAR

Cotizar seguro

Producto autorizado por **HDI Seguros** para su comercialización a través de **Central Digital de Seguros LTDA.**

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

-ca href="https://www.freemill.es/fotos/santos-mujer">Foto de santos mujer creado por jcomp - www.freemill.es/a



LAS ENFERMEDADES HEREDITARIAS MÁS COMUNES

Autor: @GranTitán

Actualizado: 07-oct-2022

1

La fibrosis quística es un trastorno hereditario causado por mutaciones en el gen CFTR que impide la correcta maduración de las células que forman parte del pulmón.

Fibrosis quística

A causa de una falla genética, las mucosas de los lugares afectados (pulmones y sistema digestivo) son más espesas, lo que hace que se acumulen en vez de lubricar los órganos.

3

Hemofilia A

Esta hace que quienes la sufren no puedan coagular bien la sangre, por lo que es muy difícil detener el sangrado.

2

Fenilcetonuria

Esta afección hace que quienes la padecen no tengan una enzima que degrada la fenilalanina, esto causa que no se forme la melanina: la falta de esta ocasiona distintos trastornos.

4

Síndrome de X frágil

Por un error en el cromosoma X, la persona no dispone de un gen concreto. Por lo tanto, se genera una discapacidad intelectual.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Medicoplus / Idioma: español / Tiempo de duración: 3 minutos

Fuente: Las 10 enfermedades heredables más comunes

Link de la fuente: <https://acortar.link/xZylmw>



¿CÓMO PREPARAR A TU HIJO PARA SU PRIMER EXAMEN DE LABORATORIO?

Autor: @GranTitán

Preparar a un niño para una prueba de laboratorio puede ser favorecedor a la hora de realizarla, ya que lo ayudará a comprender qué se le hará y para qué le servirá.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Medline Plus / **Idioma:** español

Tiempo de duración: 3 minutos

Fuente: Cómo preparar a su hijo para una prueba de laboratorio

Link de la fuente: <https://acortar.link/bz492U>



Explícale qué ocurrirá

Dile por qué se debe tomar el examen y cómo se llevará a cabo el procedimiento.



Sé franco, pero sin alarmar

Si la prueba implica algún dolor como el del pinchazo, es mejor decirle que eso pasará, pero que la molestia durará pocos minutos.



Practica la prueba en casa

Al explicarle, puedes invitar al niño a que lo practique con alguno de sus juguetes.



Realiza ejercicios tranquilizantes

Controla su respiración, haz que piense en cosas felices o cuente hasta 10.



LABORATORIOS CLÍNICOS EN BOGOTÁ

Te presentamos algunos de los centros de la capital donde te puedes practicar exámenes especializados.



Foto tomada de:

Imagen de Freepik

Analizar

Cl. 103 #14a-76
(+57) (601) 658 0000
analizar@analizarlab.com

Ceclar Laboratorio Clínico

Cl. 94b #57-11
(+57) 317 492 9234
ceclarlaboratorio@outlook.com

Rldiagnostica

Cl. 77 #16-20, consultorio 304
Ed. El Lago
(+57) 320 853 3362
rldiagnostica@gmail.com

Laboratorio Clínico Bogotá

Cl. 94b #57-11
(+57) (601) 6104624
info@laboratorioclinicobogota.com

Directorio completo

SUSCRÍBETE AQUÍ

COMPARTIR



↑
Anterior

↓
Siguiente



Mis suministros y artículos de salud

GUARDA ADECUADAMENTE TUS MEDICAMENTOS

Algunos pueden ser contraproducentes si no se conservan bajo las condiciones óptimas

Autor: Gran Titán

Todos tenemos un lugar en casa donde guardamos los medicamentos que una vez nos dieron y no consumimos por completo, o aquellos que compramos para dolores genéricos, como el de cabeza, estómago o para la gripa. Sin embargo, si no has sido precavido con su almacenamiento, podrías estar guardando veneno en vez de “medicina”.

“Si no has sido precavido con el almacenamiento de medicamentos, podrías tener veneno en tu casa”

Si pretendes armar un contenedor con fármacos, debes saber que cada uno tiene sus propias instrucciones de almacenamiento, por ejemplo, unos deben estar refrigerados o lejos de la luz, a otros la humedad y el calor les afecta sus componentes. Asimismo, debes tenerlos en su empaque original y, sobre todo, deben estar lejos del alcance de los niños. Por otra parte, si deseas botarlos, debes conocer que hay formas especiales de hacerlo, por ejemplo, algunos se deben mezclar con otras sustancias, sellar las bolsas donde los botas y eliminar la información de la etiqueta. Nunca está de más anticiparnos a la reutilización o reventa de medicamentos dañados. Ahora podrás revisar tu botiquín y descartar muchos de ellos que ya no te sirven.



Foto tomada de: https://www.freepik.es/foto-gratis/vista-superior-pildoras-contenedor-espacio-copia_7961616.htm#query=medicamentos&position=0&from_view=search&track=sph >Freepik

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: St. Jude Children's Research Hospital / Idioma: español

Tiempo de consumo: 4 minutos

Fuente: Almacenamiento y eliminación de medicamentos de forma segura

Link de la fuente: <https://acortar.link/doJiGh>



Anterior



Todos



Balón de gimnasia resistente

talla 3 / 75 cm



Tonifica tus músculos y huesos de las caderas, espalda, piernas, brazos, abdomen y hombros. Este balón ayuda a desarrollar los músculos del cuerpo en general, el equilibrio y la coordinación y es una alternativa excelente de ejercicio para cualquier edad y condición física. Los ejercicios de este tipo son muy recomendables para personas con problemas lumbares, cervicales, ya que ayudan a la corrección de malas posturas e incluso es muy recomendable para mujeres embarazadas ya que fortalece el suelo pélvico.

● EVITA MOLESTIAS

● BIENESTAR

Más información





LA CASA DEL OXÍMETRO

Pulso Oxímetro HomeLife Simply

Este equipo te permite principalmente, comprobar la saturación SpO2 a través del dedo. Proporciona medios avanzados, no invasivos y científicos para la medición cuantitativa de la saturación de oxígeno.

● REDUCE EL RIESGO ● BIENESTAR

Más información

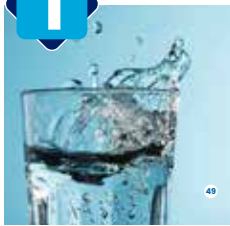


LOS REMEDIOS CASEROS MÁS EFECTIVOS PARA EL DOLOR DE CABEZA

Autor: @GranTitán

Actualizado: 07-oct-2022

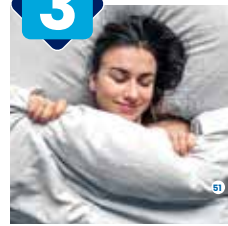
1



Agua

Una mala hidratación es uno de los principales causantes de dolor de cabeza. Tomar agua permite aliviar este síntoma y controlarlo si es frecuente.

3



Dormir

Dormir menos de 6 horas puede causar más propensión al dolor de cabeza con frecuencia. De igual manera, dormir más de 8 horas puede causar dolores.

2



Magnesio

Los suplementos de magnesio pueden ayudar a reducir la frecuencia de la intensidad en las migrañas, pues es un mineral importante para mejorar distintas funciones en el cuerpo.

4



Compresas frías

El uso de agua fría en el cuello y en la cabeza ayuda a desinflamar y ralentizar la conducción nerviosa y contraer los vasos sanguíneos.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Healthline / Idioma: español / Tiempo de duración: 3 minutos

Fuente: 18 remedios para deshacerte de los dolores de cabeza de manera natural

Link de la fuente: <https://acortar.link/qzZSDr>



Anterior



Todos



¿QUÉ ELEMENTOS DEBE TENER UN BOTIQUÍN EN CASA?

Autor: @GranTitán

En casa, debemos mantenernos en alerta ante cualquier emergencia. Un botiquín que contenga lo necesario siempre será la solución.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Cruz Roja / **Idioma:** español / **Tiempo de duración:** 2 minutos

Fuente: El botiquín de primeros auxilios en el hogar

Link de la fuente: https://www.cruzroja.es/prevencion/hogar_010.html



Mascarilla de protección facial

Se recomienda que tengan buen ajuste en la nariz, múltiples capas de tela, varilla nasal y tela que bloquee la luz.



Guantes

Pueden ser de látex, vinilo o de nitrilo para quienes sufren de problemas en la piel.



Toallitas de alcohol

Estas pueden ser un buen desinfectante en casos donde no se tengan más herramientas.



Vendas hemostáticas

Hay distintos tipos de hemostáticos, entre estos, se recomienda en QuickClot, Combat Gauze o Celox.



DROGUERÍAS Y FARMACIAS EN BOGOTÁ

En estas droguerías podrás encontrar gran variedad de medicamentos.

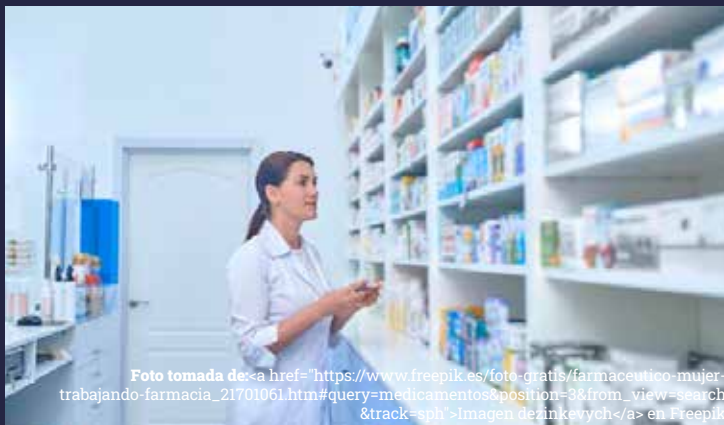


Foto tomada de: https://www.freepik.es/foto-gratis/farmacaceutico-mujer-trabajando-farmacia_21701061.htm#query=medicamentos&position=3&from_view=search&track=sph > Imagen de zinkevych en Freepik

Droguería El Rosal

Cr. 11 #78-80
(+57) (601) 531 1818

Droguería El Pueblo

Cl. 76 #22-30
(+57) (601) 3459932

Droguería Paseo de la 15

Av. Cr. 15 #76-37
(+57) (601) 2565158

Farmacenter Rexal

Av. Cr. 24 #83-56
(+57) (601) 256 2088

Drogas La Rebaja El Lago

Ak. 15 #80-88
(+57) (601) 236 1817

Audifarma

Cl. 85 #15-15
(+57) (601) 6346640

Directorio completo



Mi fertilidad y embarazo

¿LA INFERTILIDAD AFECTA TU RELACIÓN?

Consejos sobre cómo manejar esta situación.

 Autor: @GranTitán

Una relación de pareja puede verse seriamente afectada por la infertilidad, ya sea por la frustración, el desgaste emocional y el desánimo que causa pensar en una vida sin hijos. Además, podemos intuir que nuestra pareja no lo desea y pensar en distanciarnos de manera temporal o definitiva.

“La frustración, el desgaste emocional y el desánimo son los efectos de la infertilidad en pareja”

Ante esta situación podemos tomar muchos caminos para proteger la relación de pareja. El primero, es establecer una comunicación permanente donde dialoguen acerca de este problema y busquen ayuda profesional. El segundo, es hacer planes en pareja que impliquen un elemento de diversión y romance. El tercero es pensar en la intimidad no como algo obligatorio, sino como un canal de comunicación y seducción. Por último, no deben perder contacto con su familia, pues son un buen apoyo. Además de esto, no podemos dejar de lado todo lo que se ha construido, por eso, ante un problema, la pareja deber ser un apoyo y una fuente de motivación. @



Foto tomada de: Freepik

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Mamen Jiménez / Idioma: español

Tiempo de consumo: 4 minutos

Fuente: No podemos tener hijos: cómo afectan los problemas de fertilidad a la pareja y cómo superarlo juntos

Link de la fuente: <https://acortar.link/EAXfCt>



Central
Digital de
Seguros

Autorizado por
sura

SEGURO -DE- SALUD

Contamos con varios planes,
coberturas y servicios que te
cuidan a ti y a tu familia.
Conoce más de nosotros.



● EVITA MOLESTIAS ● BIENESTAR

Cotizar seguro 

Producto autorizado por **Seguros Generales Suramericana S.A.**
para su comercialización a través de **Central Digital de Seguros LTDA.**

VIGILADO
SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA

Foto de enfermero covid creado por benzox - www.peepkes/fo



Fotografía tomada de -a href="https://www.freepik.es/fotos/mascotas">https://www.freepik.es/fotos/mascotas



En convenio con
Central Digital de Seguros

Plan Complementario de Salud EPS Sanitas

El Plan Complementario de EPS Sanitas te da acceso a beneficios especiales y coberturas adicionales a las ofrecidas por el Plan de Beneficios en Salud (PBS).

Cotiza aquí



- SIMPLIFICA
- BIENESTAR

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Producto autorizado por EPS Sanitas para su comercialización a través de Central Digital de Seguros LTDA.



LOS MÉTODOS DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA MÁS COMUNES

Autor: @GranTitán

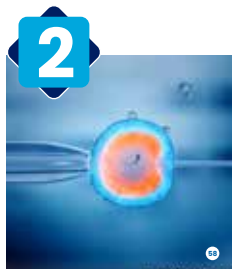
Actualizado: 07-oct-2022



1 Fecundación "in vitro"
Se realiza el proceso en el laboratorio, donde se fecundan los óvulos del paciente con los espermatozoides del donante.



3 ICSI (Inyección intracitoplasmática)
Con la ayuda de una microinyección se introduce un espermatozoide en el óvulo con el fin de facilitar la fecundación.



2 Inseminación artificial
Los espermatozoides que fueron seleccionados por la pareja son inyectados en el útero.



4 Vitricificación de óvulos
En esta técnica se conservan los óvulos durante un periodo de fertilidad alto de la mujer. Con ello, se puede asegurar que cuando quiera ser madre, podrá hacerlo sin presiones.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Levante / Idioma: español / Tiempo de duración: 3 minutos

Fuente: Los métodos de reproducción asistida más comunes

Link de la fuente: <https://acortar.link/9vcDOF>



LISTA

de Confianza

TRUCOS PARA COMBATIR LAS NÁUSEAS EN EL EMBARAZO

Autor: @GranTitán

Las náuseas aparecen en el 75% de las mujeres en embarazo, entre la semana 4 y 5. Aquí te decimos cómo tratarlas.

INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Baby suite by Pau / **Idioma:** español

Tiempo de duración: 12 minutos

Fuente: Video. 10 trucos contra las náuseas en el embarazo.

Link de la fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=GgeQHexELRw>



Mantente hidratada

Lo recomendable es tomar de 10 a 12 vasos al día.



Reparte las comidas

Comer seguido, pero en porciones pequeñas a lo largo del día (6 a 7), ayudará a no tener la sensación de estómago vacío, que es una de las principales causas de esta molestia.



Acude a medicina natural

La homeopatía es una buena opción si deseas recurrir a la medicina alternativa.



Olfatea limón

Si las náuseas se generan por el olor de alguna cosa, puedes partir un limón y olerlo.

GINECÓLOGOS EN BOGOTÁ

Te presentamos algunos de los especialistas en esta área de la Medicina.

DIRECTORIO

de Confianza



Foto tomada de https://www.freepik.es/foto-gratis/manos-doctora-irreconocible-escribiendo-forma-escribiendo-estado-portatil_5839269.htm#query=doctor&position=4&from_view=search&track=ais imagen de pressfoto en Freepik

Dr. Diego Hernando Díaz Botero

Cl. 23b #82-66
(+57) (601) 485 0853 ext. 1674

Dra. Ana Vecchione

Cl. 83 #19-36
(+57) 311 584 4501

Dra. Claudia Carolina Romero Guzmán

Cl. 91 #19c-62, consultorio 202
(+57) 305 440 6035

Dr. Jarol Torres Leottaut

Cl. 134 #7b-83, consultorio 1003
(+57) 313 396 3176

Dr. German González Salazar

Cr. 19a #82-85, consultorio 204
(+57) 319 555 3911

Dr. Daniel Mauricio Suárez Barreto

Cl. 90 #19a-49, consultorio 204
(+57) 301 782 6933

Directorio completo



GRANDES DEL MES | MI CUERPO Y MI MENTE



Gran rutina de yoga

Dile adiós al estrés y a la ansiedad con esta rutina de ejercicios.

Yoga para estrés y ansiedad- Ideal para calmar el sistema...

Autor: Anabel Otero

Ver video 



Gran entrevista

Disminuye los sentimientos de culpa y ansiedad que dejan las redes sociales.

Una semana sin redes mejoraría la salud mental

Autor: T13

Ver entrevista 



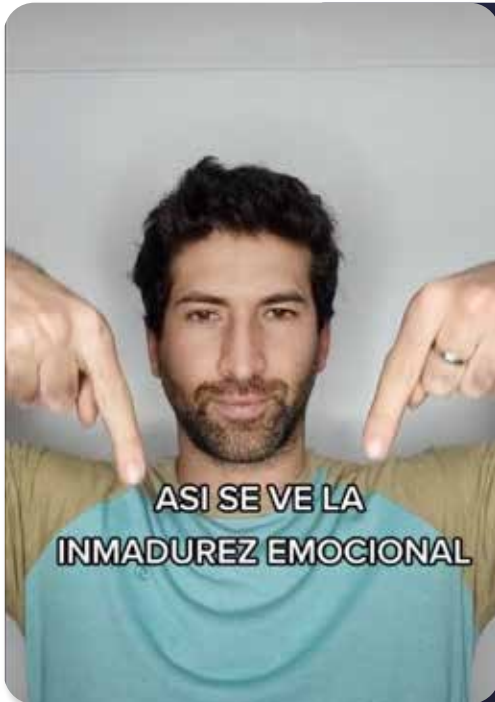
Gran video

Conoce las claves para regalarle una vida llena de momentos felices a tus hijos.

Los hijos recuerdan momentos, no horas con sus padres

Autor: Aprendemos juntos 2030

Ver video 



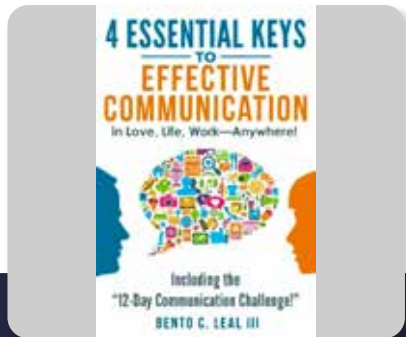
Gran tiktok

¿Conoces a alguien que tenga estas actitudes?

Así se ve la inmadurez emocional

Autor: Andrés Jeri.

Ver tiktok 



Gran libro

¿Sientes que peñas con todo? Este libro es la receta ideal para quienes desean tener relaciones exitosas.

4 claves esenciales para tener una comunicación efectiva en el amor, la vida ¡En todas partes!

Autor: Bento C. Leal

Leer libro 



Gran comercial

Si pudieras elegir a tu familia ¿Elegirías la misma?

Familias diversas

Autor: Coca Cola

Ver comercial 



Comunidad local

Gran Titán
Recomendaciones *de Confianza*[®]

Compartir el documento en pdf 