

e+

ecopETROL

salud

Gran acogida
al nuevo Punto
de Atención Médica
en Bogotá

Las manos limpias
salvan vidas

Usted también puede
prevenir la transmisión
de graves enfermedades

Cuide su peso en diciembre

“Tuve cáncer”,
conozca la historia
de Irma Chinchilla

CONTENIDO



Edición 2 / Noviembre - Diciembre de 2017

PRESIDENTE
Felipe Bayón

VICEPRESIDENTE DE TALENTO HUMANO
Alejandro Arango López

SECRETARIA GENERAL
Mónica Jiménez

DIRECCIÓN
Gerente de Salud Integral:
Francisco de Paula Gómez Vélez

COORDINACIÓN EDITORIAL
Irina Madalem Gentil
María Carolina Samper

EDICIÓN
María Carolina Samper
Diego Hernán Cárdenas

COMITÉ EDITORIAL
Francisco de Paula Gómez Vélez
Mauricio Téllez
Adriana Cabrera

COLABORAN EN ESTE NÚMERO
Liliana Marcela Pérez
Leyla Tovar
Irina Gentil
Juan Camilo Reyes
Constanza Sanjuan
Liliana Pinto
Adriana Cabrera

Diseño
Grey – Ximena Vargas Rusce

Fotografía
Fernando Valderrama, Archivo Ecopetrol

CTP e Impresión
Panamericana Formas e Impresos S.A.
Impreso en Colombia / Printed in Colombia

Ciudad de edición
Bogotá, Colombia

Los artículos, opiniones y declaraciones que contiene esta revista son responsabilidad de sus autores o de quien las pronuncia. No representan necesariamente la posición oficial de Ecopetrol S.A. o de sus directivos. Para cualquier reproducción total o parcial de los artículos aquí contenidos, debe darse el correspondiente crédito a la revista *e+ Salud* de Ecopetrol S.A.

ISSN: 2590-7735
e+ Salud es una publicación bimestral de la Gerencia de Salud y del Departamento de Comunicaciones Corporativas de Ecopetrol S.A.

Distribución gratuita
Carrera 13 No. 36-24 piso 8
Teléfonos: 234-4030 / 234-4329
www.ecopetrol.com.co
email: adriana.cabrera@ecopetrol.com.co
msamper@ecopetrol.com.co



	03	Editorial
Manejo de la diabetes: la diferencia está en el empoderamiento del paciente	04	
	06	Cinco claves para consumir alimentos limpios y proteger su salud
Asista o cancele oportunamente sus citas médicas	08	
	09	Nuevo Punto de Atención Médica de Bogotá
"Tuve cáncer", la historia de Irma Chinchilla	10	
	12	Cuide su peso en diciembre
Alimentos que impactan la salud oral	14	
	16	Las manos limpias salvan vidas
Por las regiones	18	
	20	Reto Saludable
Pregúntele al doctor	21	
	22	Haga de sus novenas un momento de comida rica, sana y saludable
Diversalud	23	



En pocos días viviremos una de las épocas más significativas del año. Llega la Navidad, el momento ideal para compartir con los seres queridos y disfrutar de las tradiciones familiares.

Para muchos, las celebraciones de fin de año son una buena excusa para darse una pausa, proyectarse a futuro y hacer un balance de lo vivido, así como evaluar qué tanto cumplimos nuestros propósitos.

Algunos de nosotros nos proponemos, entre otras cosas, llevar un estilo de vida más saludable, lo que implica, por ejemplo, iniciar una rutina de ejercicios, comer de forma balanceada y dejar atrás ciertos hábitos perjudiciales para la salud.

Sin embargo, a la vuelta de los siguientes 365 días, vemos cómo algunas de las promesas que nos hicimos a inicio del año se fueron diluyendo para darle espacio a otras prioridades.

Es importante, tanto para nosotros como para nuestros seres queridos, que estemos bien, física y emocionalmente. Por eso la invitación es a que en esta oportunidad hagamos todo lo que sea posible para que cumplamos con aquellas promesas que nos permitan tener una mejor calidad de vida y sentirnos más sanos.

Para Ecopetrol es fundamental que nuestros trabajadores, pensionados y beneficiarios gocen de buena salud. Por eso, nuestros Servicios Médicos cuentan con programas de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad, dos conceptos inseparables y complementarios. Los invito a que conozcan la programación de su región o localidad ingresando a nuestra página web www.ecopetrol.com.co y participen activamente.

Gracias por ser ejemplo de responsabilidad y compromiso con la vida durante el 2017.

Les deseo una Feliz Navidad y un próspero Año Nuevo.

ALEJANDRO ARANGO LÓPEZ

Vicepresidente de Talento Humano

Manejo de la diabetes: la diferencia está



Cuando a Martha* su médico le dijo que tenía el azúcar elevado, ella sabía muy bien lo que significaba. Tenía claro en su memoria la imagen de cómo murieron sus tíos maternos por causa de la diabetes.

Fue hace dos años que el médico general de Martha le comunicó que no solo tenía alto el nivel de azúcar en la sangre, también los niveles de colesterol y triglicéridos, que sumados a su tensión alta, el sobrepeso y a los riesgos propios de la edad, conformaban los ingredientes de un coctel perfecto que le impedirían gozar de buena salud.

Martha se fue pensativa y preocupada. Pero hoy afirma estar feliz, agradecida por el apoyo médico que ha tenido y bendecida por Dios. Su evolución ha sido tan positiva que sus exámenes muestran total mejoría. Ha bajado 12 kilos de peso y toma puntualmente sus medicamentos.

Tiene una vida saludable, irradia positivismo y con algo de sonrojo expresa su satisfacción por los resultados obtenidos en un proceso que decidió asumir para cambiar su estilo de vida y seguir las recomendaciones médicas.

Ella es ejemplo para sus hijas, para sus hermanos y para sus compañeras de gimnasio. También, un modelo a seguir para quienes tienen la enfermedad.

¿CÓMO LO LOGRÓ?

No hay misterio en cómo un enfermo de diabetes debe asumir su autocuidado: es una combinación de alimentación saludable, sin azúcar y controlando la ingesta de harinas, ejercicio y medicación. Pero además de eso, según el doctor David González, la diferencia radica en el empoderamiento que el paciente haga de la enfermedad.



Manejo integral de la enfermedad

Ecopetrol ofrece a sus beneficiarios un programa para el manejo integral de la diabetes.

“Es muy diferente el resultado del paciente que se maneja solo con medicamentos al que es manejado por un equipo interdisciplinario, que le enseña sobre su enfermedad”, asegura el doctor González.

Estos equipos están conformados por un médico de cabecera, enfermería, psicología, nutrición y acondicionamiento físico con la participación de especialistas en medicina interna y otros de acuerdo con la necesidad del paciente.

en el empoderamiento del paciente

Por eso, una vez el médico concientizó a Martha de su situación, su reflexión fue “si mi Dios me dio esta vida para cuidarme ¿por qué me la voy a tirar así?, sé que puedo, que no es algo imposible”.

Entonces emprendió un proceso, en el que ya cumplió dos años, con el acompañamiento de un equipo multidisciplinario. Como expresa su médico, la combinación perfecta es, además del acompañamiento médico, el apoyo de la familia, su disciplina con el ejercicio y el empoderamiento del paciente. Este se traduce en conciencia de su situación y en la voluntad necesaria para realizar el cambio de vida. La clave es el autocuidado.

Hoy Martha sabe que si bien la enfermedad está controlada, no puede bajar la guardia. “Siento que estoy bien, pero no me puedo descuidar ningún día de mi vida”, asegura.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una alteración del azúcar en la sangre causada por los bajos niveles de insulina en el organismo. Es una enfermedad silenciosa que solo presenta síntomas en el 10% de los casos. Si no se trata, la diabetes puede generar graves consecuencias en quien la padece.

Por eso es fundamental el chequeo periódico con el médico de cabecera para detectar signos y síntomas de alerta que permitan un manejo a tiempo de la enfermedad y aseguren una buena calidad de vida al paciente.

Según el doctor David González, solo el 20 o 30% de las personas que sufren de diabetes son tratadas.

La diabetes no tratada puede traer complicaciones en:

- ✦ Los vasos sanguíneos (insuficiencia arterial venosa y úlceras).
- ✦ Corazón (infarto al miocardio).
- ✦ Riñón (falla renal).
- ✦ Ojos (retinopatía con pérdida de visión hasta la ceguera).
- ✦ Nervios (neuropatía diabética, pérdida de sensibilidad).
- ✦ Y el conocido pie diabético, cuyas alteraciones pueden incluso terminar en amputación.



¿Qué falta?

En muchos casos el paciente con alteración en sus niveles de azúcar tiene que hacer un cambio en su vida, en sus hábitos, pero no se llena de la voluntad necesaria e inicia el camino a su destrucción.

“En la medida en que la gente consume azúcares y harinas sienten placer porque se aumenta la producción de endorfinas y eso genera adicción. Por eso es difícil cambiar hábitos, pero no imposible. Hay que hacerlo a nivel consciente con una alimentación saludable y ejercicio, y tener claro que no hay dietas mágicas que generan resultados inmediatos”, puntualiza el Dr. González. ●



9 *Martha Martínez Galeano, paciente del sistema de salud de Ecopetrol en Medellín.

Cinco claves para consumir alimentos limpios y proteger su salud

Las enfermedades transmitidas por los alimentos contaminados son uno de los problemas de salud pública que se presentan con más frecuencia en la vida cotidiana.

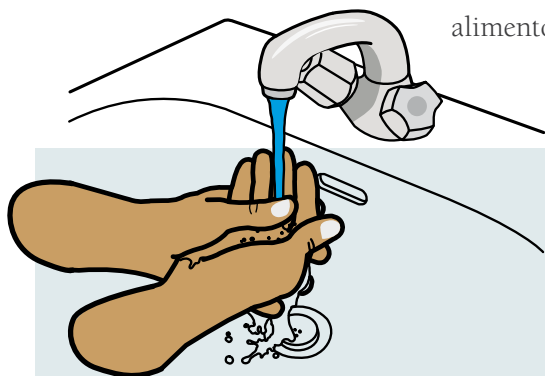


uchas de las enfermedades tienen su origen en el acto mismo de manipular los alimentos en cualquiera de las etapas de la cadena alimentaria, desde la producción primaria hasta el consumidor.

Básicamente los alimentos contaminados pueden causar dos tipos de enfermedad:

1. **Infección:** se presenta cuando alimentos tales como carnes, pollos, lácteos, vegetales crudos y frutas cortadas o peladas están contaminados con gérmenes, bacterias, larvas o huevos de algunos parásitos.
2. **Intoxicación:** cuando consumimos alimentos contaminados con toxinas producidas por gérmenes o químicos.

Para evitar cualquiera de estas dos enfermedades, le recomendamos tener presente las siguientes cinco claves durante la manipulación y preparación de los alimentos:



1

Mantenga limpias tanto sus manos como las áreas de conservación y preparación de alimentos:

- a. Lávese las manos antes de preparar alimentos y con frecuencia durante su preparación.
- b. Lávese las manos después de ir al baño.
- c. Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.
- d. Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, plagas y otros animales.

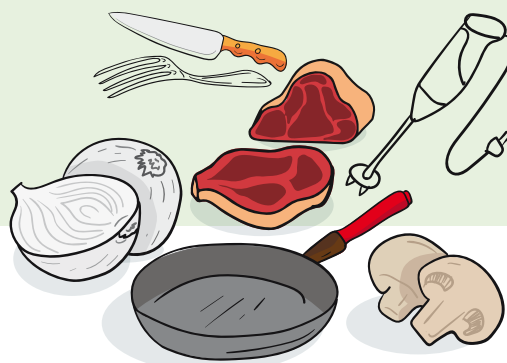
Los microorganismos peligrosos se encuentran en el suelo, el agua, los animales y las personas, y en lugares como las manos, paños de limpieza y utensilios, especialmente las tablas de cortar.

2

Separe los alimentos crudos de los cocinados:

- a. Las carnes rojas, el pollo y el pescado crudos deben estar separados de los demás alimentos.
- b. Para manipular alimentos utilice equipos y utensilios diferentes, como cuchillos y tablas de cortar.
- c. Conserve los alimentos en recipientes para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados.

Los alimentos crudos, especialmente las carnes rojas, el pescado, el pollo y otras aves, así como sus jugos, pueden contener microorganismos peligrosos que logran transferirse a otros alimentos durante la preparación y conservación de los mismos.



3



Cocine por completo los alimentos:

- Especialmente las carnes rojas, aves, huevos y pescado.
- Hierva los alimentos como sopas y guisos. En el caso de las carnes rojas y del pollo u otras aves, asegúrese de que los jugos sean claros y no rosados.
- Recaliente completamente los alimentos cocinados.

Con una cocción adecuada se pueden matar casi todos los microorganismos peligrosos.

Estudios demuestran que cocinar los alimentos hasta que alcancen una temperatura de 70 °C puede contribuir a garantizar su seguridad para el consumo. Existen alimentos cuya cocción requiere una atención especial, como la carne picada, los trozos grandes de carne y las aves enteras.

4



Mantenga los alimentos a temperaturas seguras:

- No deje alimentos cocinados a temperatura ambiente durante más de dos horas.
- Refrigere lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente por debajo de los 5 °C).
- Mantenga la comida muy caliente (a más de 60 °C) antes de servir.
- No guarde alimentos durante mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador.
- Evite descongelar los alimentos a temperatura ambiente.

Los microorganismos se pueden multiplicar con mucha rapidez si los alimentos se conservan a temperatura ambiente.

A temperaturas inferiores a los 5 °C, o superiores a los 60 °C, el crecimiento microbiano se disminuye o detiene.



5

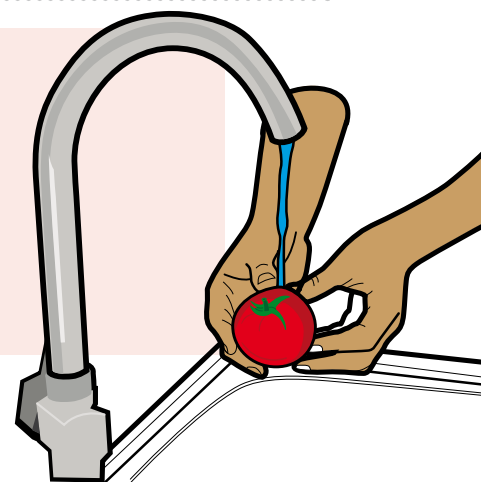


Utilice agua y materias primas seguras:

- Emplee agua segura o trátela para que lo sea.
- Seleccione alimentos sanos y frescos.
- Elija alimentos procesados para su consumo seguro, como la leche pasteurizada.
- Lave la fruta, la verdura y las hortalizas, especialmente si se van a comer crudas.
- Absténgase de utilizar alimentos vencidos.

Tenga en cuenta que:

Materias primas como agua y hielo pueden estar contaminadas con microorganismos y productos químicos peligrosos. En alimentos dañados y mohosos se pueden formar sustancias químicas tóxicas. Por eso ponga cuidado en la selección de las materias primas y en la adopción de medidas simples como el lavado y el pelado. ●



Fuente: Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos, Departamento de Inocuidad de los Alimentos, Zoonosis y Enfermedades de Transmisión Alimentaria, OMS

Para mayor agilidad en el servicio, asista o cancele oportunamente sus citas médicas

Las agendas de los profesionales de la salud no siempre son tan ágiles como se quisiera y la adjudicación de las citas puede tardar más de lo esperado.

Sin embargo, lo que muchos usuarios desconocen es que hacerla más ágil también depende de ellos, ya que la inasistencia a las citas o la falta de cancelación de las mismas, les quita la oportunidad a otros de recibir la atención médica que necesitan. Estas son las cifras en Ecopetrol:

El 17% de los pacientes de medicina general no asiste a las citas programadas ni las cancela oportunamente.

El 15% de los usuarios incumple las citas odontológicas

El 20% de los pacientes incumple con las citas de los servicios especializados.



Por eso es importante que tenga en cuenta que es deber de todo usuario “asistir puntualmente a las citas programadas con los profesionales de salud e informar con la debida anticipación cuando sea imposible cumplirlas”. Fuente: Reglamento de Servicios de salud /Deberes de los beneficiarios de Ecopetrol.

Por no asistir o cancelar citas médicas, uno de cada cinco usuarios deja de ser atendido en el servicio de salud. ●





Más de mil consultas se han realizado en el nuevo Punto de Atención Médica de Bogotá

El pasado 4 de septiembre se inauguró en Bogotá el nuevo Punto de Atención Médica para fortalecer el servicio de salud y brindar atención más oportuna y cercana a trabajadores, pensionados y beneficiarios. Este nuevo punto ofrece consulta a situaciones que, sin ser una urgencia ni revestir gravedad, requieren ser atendidas prontamente.

Al 30 de octubre, cerca de dos meses después de haberse inaugurado este nuevo punto en el segundo piso del Centro Comercial San Martín, se han registrado 1.070 atenciones, lo que da un promedio de 27 consultas por día en el horario de lunes a viernes de 6:00 a.m. a 6:00 p.m.

De las 1.070 atenciones, 836 corresponden a casos de medicina general y 234 a terapia física.

Los motivos más frecuentes de consultas obedecen a problemas relacionados con molestias osteomusculares, afecciones respiratorias y gastrointestinales.

El punto médico ha tenido una muy buena aceptación por parte de quienes han recibido el servicio y son bastantes los comentarios positivos de los trabajadores por cuanto han encontrado rapidez en la atención, cordialidad y respuesta.



Punto de Atención Médica en cifras:

- ♦ El **89%** de las consultas corresponde a trabajadores activos, el **8%** a beneficiarios de los trabajadores y el **3%** a pensionados y sus beneficiarios.
- ♦ En las mañanas se atiende el mayor número de consultas (**62%**).
- ♦ El porcentaje de consultas por género es: **52%** mujeres; **48%** hombres.
- ♦ **92%** de los usuarios ha calificado el servicio como “excelente” y “muy bueno” y el **8%** restante como “bueno”.
- ♦ De las atenciones médicas realizadas, el **4%** fue remitido al servicio de urgencias. ●

Hablan los usuarios

Shirley Rodríguez

Profesional Universidad Ecopetrol

“Como la cita a mi MECA puede tardar cerca de una semana, fui al centro de atención y me atendieron inmediatamente. La atención fue perfecta, de excelente calidad, me hicieron los tratamientos médicos correspondientes y me pude recuperar satisfactoriamente para continuar mi jornada laboral”.

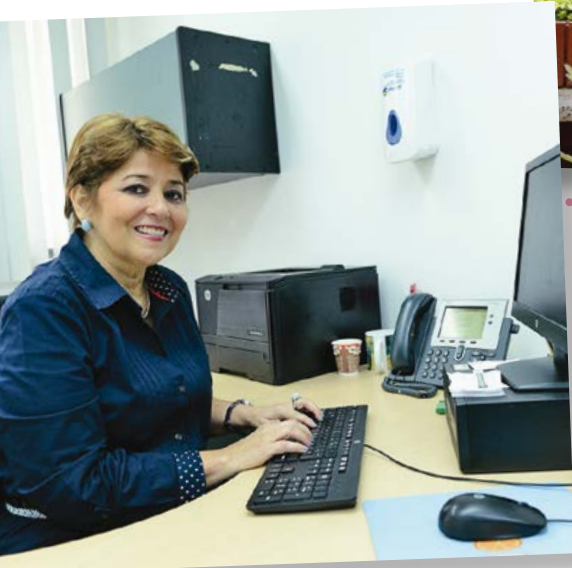


Omar García

Profesional de Ingeniería

“Realmente me atendieron muy bien y rápido; son muy amables y solucionaron una problemática que vivimos día a día y es poder ir al médico de forma cercana y eficaz”.





“Tuve cáncer”, la historia de Irma Chinchilla

irma Chinchilla es beneficiaria del departamento de Salud Magdalena Medio, de profesión abogada, casada y con dos hijos de 32 y 26 años.

En marzo de 2015, a sus 54 años, Irma supo que tenía cáncer de mama y once meses después, en febrero de 2016, logró superar esta enfermedad. Hoy dice con alegría: “soy de las pocas personas que puede decir: tuve cáncer”.

Irma está sana, aprendió a manejar los altos niveles de estrés de su profesión y dedica un mayor tiempo para sí misma y su familia.

Su experiencia de vida la cuenta abiertamente para sensibilizar a las mujeres sobre la importancia del autoexamen. “Nosotras conocemos nuestro cuerpo y somos nosotras las que podemos determinar qué novedad tenemos en nuestros senos para informar y guiar a los médicos con los diagnósticos”, recomienda.

DIAGNÓSTICO OPORTUNO

En septiembre de 2014 sus exámenes generales, que incluyeron mamografía y ecografía mamaria, habían salido bien. Sin embargo, en el 2015 la doctora que la atendió, y debido a que ya había superado los 50 años, le ordenó una nueva ecografía motivada por la recurrencia de su cuadro clínico compuesto por senos densos y enfermedad fibroquística.



En Colombia, según el Ministerio de Salud y Protección Social, cerca de

2.649
mujeres **mueren** cada
año por cáncer de mama.



En Ecopetrol, de acuerdo con el informe epidemiológico de los últimos años, **mueren entre 2 y 5 mujeres** por año.

RECUERDE LAS MEDIDAS MÁS EFECTIVAS



Las mujeres entre los **20 y 39 años** se deben realizar mensualmente el autoexamen de seno.

Examen ▶

20-39 años

MENSUAL





Fue en ese examen que se detectó una masa en su seno derecho y luego de una biopsia quedó confirmada la enfermedad.

“Recibir una noticia de estas es impactante. Para mí fue como un baldado de agua fría. Nunca creí que podría tener este tipo de enfermedad pues yo he sido una persona relativamente sana”, cuenta Irma.

Desde ese momento, inició el acompañamiento integral que brinda el Servicio de Salud de Ecopetrol para pacientes con cáncer, que incluye enfermería, psicología, trabajo social y todos los exámenes que le permitan al especialista tomar decisiones para elegir el tratamiento más adecuado.

“El acompañamiento psicológico y el de la trabajadora social, así como el de mi esposo y una vecina, fueron fundamentales para tener la tranquilidad y una actitud positiva. Ellos me decían que podía controlar la enfermedad”, aseguó.

ACOMPANIAMIENTO Y TRATAMIENTO INTEGRAL

En agosto de 2015 el médico especialista le practicó la cirugía que extirpó la masa de su seno y continuó su tratamiento con 25 sesiones de radioterapia hasta cuando le dieron la feliz noticia de que estaba libre de cáncer. Hoy continúa medicada, su alimentación es balanceada, dedica más tiempo a sí misma y a su familia y controla con decisión el estrés de la vida diaria.

“Yo me siento agradecida por todo el acompañamiento integral que me brindó el Servicio de Salud de Ecopetrol. En menos de un mes tenía todos los exámenes y me ayudaron, junto con mi esposo, a manejar este tipo de enfermedad”.

PARA PREVENIRLO:

2 A partir de los **40 años** las mujeres deben acudir cada año al examen clínico de mama.

40-49 años
CADA AÑO

3 Las mujeres entre los **50 y 69 años** deben realizarse la mamografía cada dos años o antes, según criterio médico.

50-69
CADA DOS AÑOS

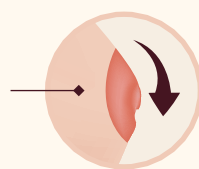
Palparte

es el primer paso para prevenirlo

El autoexamen se debe realizar todos los meses, el séptimo día después de la llegada de la menstruación.

1. Inspección visual

Retracción o hendidura del pezón.



Cambios en la textura de la piel.

Secreción del pezón.

Llenura atípica y/o fruncimiento.

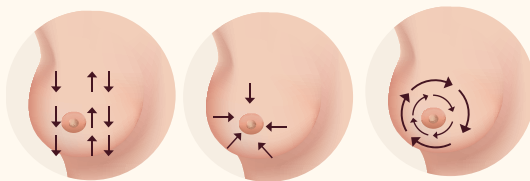
2. Inspección manual (de pie)

Frente al espejo, con las yemas de los dedos juntos, palpar cada seno en las tres direcciones de la imagen.



3. Inspección manual (acostada)

Con las yemas de los dedos juntos, palpar cada seno en las tres direcciones de la imagen.



4. Inspección de axilas

Palpar con mayor presión, realizando movimientos circulares en busca de bultos o masas. ●



Foto: Nensuria / Freepik

Cuide su peso en diciembre

Disfrute de las fiestas navideñas sin excederse al comer.

Si usted es de los que se pregunta si la Navidad riñe con el concepto de alimentación sana y saludable, solo basta con que deguste en exceso los diferentes sabores de la gastronomía colombiana durante las fiestas decembrinas para que cuando culminen tenga unos kilos de más. Y si a ello se le añade la ingesta de alcohol, cigarrillo y trasnochada, el panorama médico tiende a complicarse.

Para disfrutar de las festividades de fin de año sin poner en riesgo su salud y poder probar tantas delicias colombianas tradicionales solo requiere modificar ciertos hábitos, como comer pequeñas cantidades, no consumir más de una harina en la misma porción y eliminar o reducir las bebidas azucaradas.

Para la endocrinóloga Lady Rodríguez Burbano, quien presta sus servicios en la Coordinación de Salud Santanderes, “ningún alimento por sí solo es malo, son las cantidades las que generan el problema y debemos aprender a controlarlas”.



Lady Rodríguez Burbano, endocrinóloga adscrita al servicio de salud de Ecopetrol en Bucaramanga, brinda unas recomendaciones para alimentarse de manera adecuada, sin perderse las fiestas decembrinas.

¿Por qué diciembre es nutricionalmente complejo?

“Porque viene acompañado de muchas calorías, de ahí que se recomienda reducir el consumo de aquellos alimentos elaborados con harinas refinadas, como ponqués, galletas o tamales, así como gaseosas, chocolates y postres. Puede comerlos, pero en pequeñas cantidades”.

¿Cómo lograr un buen balance sin perderse las fiestas?

“Evite utilizar un plato grande. Ideal que sea de 23 cm para que lo divida en tres: el 50% para verduras, el 30% para la proteína y un 20% para carbohidratos como arroz o pasta ya que aportan menos calorías”.

¿Cómo no convertirse en el aguafiestas rechazando atenciones?

“Analice alternativas. Si en la mañana comió buñuelo, en la tarde no lo haga o solo consuma medias porciones. Prefiera tomar agua y aprenda a escoger una dieta balanceada para ofrecerla también a sus invitados. La cultura empieza por casa”.

¿Qué combinaciones evitar?

“Evite dos carbohidratos en una misma comida, así como las bebidas azucaradas”.

¿Cuál es la recomendación para jóvenes y niños?

“Usted le puede dar a un niño un chocolate, unas galletas, pero no todo lo que él quiera. Si ya se comió un perro caliente, no le de chocolates. Déjelo que consuma, pero enséñele a controlar las cantidades. También acostúmbrelos a tomar agua y a que coman frutas en presentación natural”.

¿De qué se deben cuidar los adultos y las personas de la tercera edad?

“Del consumo de panadería, bebidas azucaradas y grasas. Prefieran comer pollo y pescado en lugar de carnes rojas y traten de consumir más productos naturales cocidos o asados y menos alimentos en paquetes”.

¿Cómo controlar el sobrepeso?

“¡Gaste calorías! Y la única forma es haciendo ejercicio. Para bajar de peso dedique más o menos una hora diaria de actividad física; con media hora diaria se conserva, pero no se baja.

Camine, camine rápido, por lo menos una hora, para que vaya alcanzando un balance en el peso. Sin embargo, recuerde acordar con su médico general la rutina de ejercicio”.



Disfrute de las delicias colombianas en diciembre pero con moderación.



Un país obeso

En Colombia, uno de cada cinco adultos tiene problemas de obesidad. En Ecopetrol, del total de 65.500 beneficiarios que conforma la población de los servicios de salud, el 41% está en el rango normal de peso, el 42% tiene problemas de sobrepeso y un 17% tiene obesidad. De este último dato, el 1,2% tiene obesidad mórbida o extrema. ●

Alimentos que impactan positiva y negativamente en la salud oral de los niños

Una alimentación sana y saludable ayuda al organismo a absorber los nutrientes necesarios para un desarrollo y crecimiento sano.

Siempre hemos escuchado que una dieta balanceada y equilibrada asegura una mejor calidad de vida.

Para el caso de los niños, la sana alimentación es aún más importante, ya que durante los primeros años de vida es cuando deben ingerir alimentos ricos en vitaminas y nutrientes.

Sin embargo, la alimentación no solo es muestra del estado físico de los menores sino también de su salud oral. Por esto es importante prestar mucha atención a la dieta que se le brinda a los niños.

CARIES, EL ENEMIGO NÚMERO UNO DE LA SALUD ORAL

Hoy en día son más frecuentes los casos de caries a temprana edad. Por eso es clave que los niños, además de una sana nutrición, aprendan hábitos de higiene desde pequeños. Estos son algunos ejemplos de los alimentos que impactan positiva o negativamente la salud oral:



POSITIVOS

Como lácteos, pescados, frutas y verduras.





NEGATIVOS
Como bebidas azucaradas,
grasas saturadas, fritos y dulces.



Estas son las principales recomendaciones sobre higiene oral que la doctora Claudia Stella Acosta, odontopediatra de la red de prestadores del servicio de salud de Ecopetrol, compartió con **e⁺ salud**.

¿Son recomendables los enjuagues bucales?

“Por supuesto, ya que ayudan a remover las bacterias y residuos que con el cepillado no pudimos remover. Lo recomendable en los niños es usar enjuagues sin alcohol”.

¿Cada cuánto se debe usar la seda dental?

“En lo posible, antes de cada cepillado, es decir, tres veces al día. Los residuos de comida que quedan entre los dientes son causantes de caries”.



¿Qué tipo de crema dental se debe utilizar?

“En el caso de los niños es esencial que no tenga flúor. Y como muchas de ellas vienen con sabor, deben estar pendientes de que no las ingieran”.

¿Cómo saber qué cepillo de dientes se debe usar?

“Debemos sentirnos cómodos con el cepillo que escojamos. La recomendación es que las cerdas no sean muy duras ya que pueden lastimar las encías, y que sean de punta redonda, en lo posible, para evitar accidentes”.

¿Cada cuánto se debe cambiar el cepillo de dientes?

“Tenemos que pensar que el cepillo es de uso diario, por lo tanto es un objeto que recoge muchas bacterias y si no se lava correctamente puede ser muy grave. El tiempo ideal para cambiarlo es cada mes”.

¿Cuánto tiempo tiene que durar el cepillado de dientes?

“No se trata del tiempo sino del cuidado con el que lo hagamos. Recuerde que siempre debe ser de arriba abajo, por delante y por detrás de cada diente, y la lengua”. ●

Las manos limpias salvan vidas

a diario, millones de gérmenes se encuentran por donde quiera que vamos o en las cosas que tocamos.

De ahí que para deshacernos de estos indeseables invasores, existe un arma muy poderosa: el lavado de manos.

Ahora, sobre algo tan sencillo, ¿por qué hacer énfasis? Pues bien, porque no todas las personas comprenden por igual lo que significa un buen lavado de manos.

¿Qué está mal?, la doctora Pahola Andrea Jurado, médica especialista en Gerencia de Calidad, habla sobre la importancia de este hábito.



¿Qué malos hábitos identifica en las personas con respecto al lavado de manos?

“Que no se lavan las manos de manera continua, ni usan el tiempo adecuado. Se observa que el 90% de la población se lava las manos en 10 segundos, método que solo eliminaría el 50% de las bacterias.

Otro mal hábito es que no aplican la técnica adecuada y el secado de manos no se hace con toallas exclusivas para un solo uso. También vemos que muchas personas entran al baño, así sea solo para peinarse, y salen sin haberse lavado las manos”.

¿Cuándo lavarse las manos?

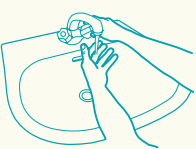
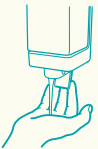
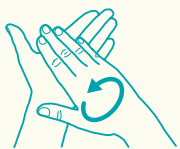
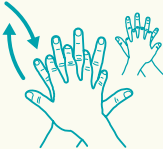
- ❖ Al llegar a su casa u oficina.
- ❖ Luego de usar el baño sin importar si usa o no el inodoro.
- ❖ Antes de consumir alimentos.
- ❖ Después de sonarse, toser o estornudar.
- ❖ Antes y después de cocinar.
- ❖ Después de manipular billetes y monedas, apoyarse en pasamanos o tocar pomos de puertas.
- ❖ Antes y después de cambiar un pañal.
- ❖ Después de usar el transporte público y practicar deportes.
- ❖ Luego de tocar un animal, su comida o recoger las heces.

¿Por qué la importancia de lavarse las manos?

“Porque es un método costo-efectivo en la prevención de infecciones. Es eficaz y económico, permite erradicar las bacterias y antimicrobianos evitando la propagación de enfermedades infectocontagiosas”.

¿Cómo lavarse correctamente las manos?

Aquí las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.

0	1	2	3	4	5
					
Mójese las manos con agua.	Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.	Frótese las palmas de las manos entre sí.	Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.	Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.	Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.

Las enfermedades más comunes que se transmiten por no lavarse las manos son: diarreica aguda; infecciones respiratorias, como la neumonía; infecciones de la piel y de los ojos, como la conjuntivitis, y el parasitismo intestinal.



Los beneficios de un buen lavado de manos con jabón

El uso de jabón prolonga la duración del lavado, disuelve la grasa y la suciedad que transporta la mayoría de los gérmenes al facilitar el frotado y la fricción que los elimina.

El lavado de manos con jabón es una intervención que salva vidas pues interrumpe la transmisión de enfermedades ya que estas actúan como vectores que transportan los gérmenes causantes de enfermedades de una persona a otra, sea a través del contacto directo, o de forma indirecta y superficial.

Los microbios entran al cuerpo a través de **ojos, nariz y boca**.

Los estudios demuestran que lavarse las manos previene:

una de cada tres enfermedades diarreicas

y

una de cada cinco infecciones respiratorias como el resfriado o la influenza.

(Fuente: Organización Mundial de la Salud)

Tenga en cuenta: el alcohol en gel no reemplaza el lavado de manos con agua y jabón, lo complementa.



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



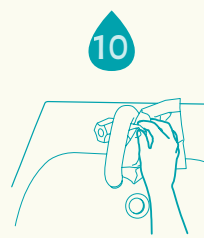
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



Enjuáguese las manos con abundante agua.



Séquese con una toalla desechable.



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo.



Sus manos son seguras. ●

Duración de todo el procedimiento:
40-60 segundos



Por las

Coordinación Salud Bogotá

Atención prenatal, un programa pensado para la familia

El bienestar de las mujeres gestantes, lactantes y sus familias es fundamental para los servicios de Salud de Ecopetrol.

Por ello la Gerencia de Salud diseñó el Programa de Atención Prenatal que brinda educación y capacitación en cambios y cuidados durante la gestación, así como en casa para el recién nacido, primeros auxilios para bebés, lactancia materna, estimulación intra y extrauterina, prevención de la depresión posparto y planificación familiar.

El programa ha tenido gran acogida y cada día son más los padres de familia que se suman a sus esposas para ser parte activa de todo el proceso.

Como resultado, el programa cuenta con numerosos casos de lactancia materna exitosa y empoderamiento con herramientas que permiten llevar esta etapa de la vida en un ambiente cada vez más idóneo, fortaleciendo los lazos familiares y disminuyendo complicaciones emocionales y físicas, brindando al nuevo integrante de la familia un ambiente más tranquilo y amoroso para su llegada.



Coordinación Salud Caribe

Hagamos que la lactancia materna sea sostenible

Uno de los mensajes oficiales de la Organización Mundial de la Salud, durante la semana mundial de la lactancia materna en agosto de 2017, es que los trabajadores de la salud pueden ayudar a que las madres defiendan su derecho a amamantar.

En este sentido, la Coordinación de Salud Caribe ha acompañado a las mujeres gestantes y lactantes para que logren amamantar a sus hijos exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida del bebé.

El promedio de duración de la lactancia materna de las beneficiarias de Ecopetrol en Cartagena, hasta 2016, era de dos meses; hoy, el promedio se incrementó a tres meses por lo que se espera sostener e incrementar este resultado, apoyando así el derecho a una infancia saludable.

Coordinación Salud Sur

Más cerca de los pacientes hipertensos

Con el apoyo del doctor Juan Diego Montejo, internista nefrólogo experto en el manejo de la hipertensión arterial, y acompañado por los médicos tratantes y un equipo multidisciplinario de salud, se ha logrado evaluar y adherir en un 95% a los pacientes con esta patología en todas las actividades definidas dentro de la ruta de atención y un control de cifras del 85% de los beneficiarios inscritos.

A través de esta gestión se impacta de manera directa y muy favorable la calidad de vida de las personas, disminuyendo y evitando complicaciones microvasculares como infartos, accidentes cerebrovasculares, progresión a la falla renal y hospitalizaciones.



regiones



Coordinación Salud Santander

Unidos por la prevención del VIH en “Elijo cuidarme”

Esta Coordinación se unió a la campaña de la Secretaría de Salud de Santander “Elijo cuidarme”, a propósito del Día Mundial de la Prevención del Sida que se celebra cada primero de diciembre, para invitar a los beneficiarios de los servicios de salud de Ecopetrol a que se realicen la prueba de VIH en caso que crean que hayan estado expuestos a riesgo y para que reciban orientación por parte de sus médicos de cabecera.

Uno de los mensajes que promueve esta campaña es que el VIH no debe seguir siendo un tabú. Las estadísticas estatales indican que en el departamento de Santander los casos de VIH han crecido desde el 2016 hasta el 2017 en un 23%.

La campaña revela que las relaciones sexuales sin condón siguen siendo la principal vía de transmisión del virus. La prueba para detección de VIH no solo es rápida, sino además confiable y confidencial. Si la primera prueba del VIH sale positiva, se debe acudir al servicio de salud para confirmar el diagnóstico. Así mismo, es importante recordar que toda mujer embarazada debe practicarse la prueba del VIH por su seguridad y por la del bebé.

Departamento Salud Magdalena Medio

Un programa diseñado a la medida de los jóvenes

En conmemoración de la Semana Andina de Prevención de Embarazo en Adolescentes, y como parte de la estrategia del programa Servicios Amigables, en septiembre se desarrollaron talleres lúdicos y educativos por parte de un equipo de profesionales en enfermería, psicología, trabajo social y de teatro en el Liceo Rodolfo Llinás y el Colegio Yariguies de la ciudad de Barrancabermeja.

Durante el taller dirigido a padres y jóvenes, al que asistieron 134 personas, se trabajó en el fortalecimiento de la cultura en salud orientada al autocuidado y desarrollo de habilidades en los adolescentes como dueños de su cuerpo y mente en la creación de conciencia para que sus proyectos de vida no se vean afectados por un embarazo no deseado, el intento de suicidio, malos hábitos o el uso de sustancias psicoactivas.



Coordinación Salud Orinoquia

Mercado juntos con un propósito saludable

Como parte del desarrollo de programas preventivos, la Coordinación de Salud Orinoquia fortaleció las actividades colectivas mediante la estrategia denominada “Aprendiendo haciendo”.

Con la participación y orientación de médico especialista en medicina interna y nutricionista se realizó una visita a un supermercado en la ciudad de Villavicencio, con el fin de que los profesionales de la salud recomendaran a los beneficiarios cómo mercar. Los consejos comenzaron desde cómo hacer la lista del mercado, qué alimentos incluir para ajustarse al presupuesto, iniciar con la compra de alimentos no perecederos, para al final incluir los refrigerados y así mantener la cadena de frío. Otro consejo importante fue el de no hacer mercado con hambre y así evitar llevar más mercado de la cuenta.

Durante la actividad se explicaron cuáles alimentos deben restringirse en la dieta de personas con diabetes mellitus e hipertensión arterial; así como la importancia de revisar las condiciones del empaque, la lectura de etiquetas para conocer información nutricional y fechas de vencimiento. ●



¿QUÉ TANTO SABE SOBRE RIESGO CARDIOVASCULAR?

Alrededor de los factores de riesgo cardiovascular existen algunos mitos sobre los que muchas personas basan sus creencias y, en consecuencia, sus estilos de vida.

Sin embargo, algunas de estas creencias podrían llevarlos a poner en riesgo su bienestar ya que dan por hecho que “eso no es con ellos” y, por tanto, se apartan de asumir hábitos de vida saludables y de un acompañamiento médico que podría evitarles dolores de cabeza en el futuro.

¿Será usted uno de los que “come cuento”? Pongamos a prueba su conocimiento con respecto al riesgo cardiovascular en el siguiente juego.



Lea cuidadosamente cada afirmación y ponga al frente **M** si es mito, o **R** si es realidad.

Afirmación	Mito / Realidad (M o R)
1. Tengo 35 años y soy muy joven para preocuparme por una enfermedad cardiovascular.	
2. Si tuviera la presión alta seguramente me dolería la cabeza y me daría cuenta.	
3. Si en mi familia hay herencia de enfermedades cardíacas, no puedo hacer nada para evitar padecerlas.	
4. Solo las personas mayores de 40 años deben chequearse el colesterol.	
5. El estrés crónico puede agravar y contribuir al desarrollo de la tensión arterial alta.	
6. Solo debo tomar medicamentos para la tensión arterial y la diabetes cuando mi cuerpo manifiesta los síntomas.	



Respuestas:

- 1. (M) Mito.** Sí, usted es joven; sin embargo, su estilo de vida actual influirá en su condición cardiovascular del futuro ya que las arterias del corazón comienzan a acumular placas de grasa a partir de los 20 años.
- 2. (M) Mito.** Cuidado. Uno de cada tres adultos no experimenta ningún síntoma cuando su tensión arterial está por encima de los límites normales. Por esta razón, a la tensión arterial alta se le conoce como “el asesino silencioso”.
- 3. (M) Mito.** Aunque las personas con herencia de enfermedades cardíacas tienen un mayor riesgo, tomar medidas preventivas como alimentación saludable, actividad física regular, control del estrés y no fumar, disminuyen significativamente este riesgo.
- 4. (M) Mito.** A partir de los 20 años se recomienda realizar un chequeo del colesterol cada cinco años con el fin de tomar las medidas preventivas necesarias para mantenerlo en niveles normales. Por eso es importante que usted se realice cada año la Guía Anticipatoria para el Mantenimiento de la Salud (GAMS) con el fin de evaluar detalladamente sus riesgos. Solicítela a su médico de cabecera.
- 5. (R) Realidad.** Las situaciones de estrés aumentan los latidos del corazón y los vasos sanguíneos se estrechan lo que provoca un aumento de la tensión arterial.
- 6. (M): Mito.** La diabetes y la hipertensión arterial son enfermedades crónicas. Para controlar la enfermedad y prevenir complicaciones es muy importante que tome a diario los medicamentos formulados por el doctor. ●



PREGÚNTELE AL DOCTOR

MEDICAMENTOS Y LICOR
NO VAN DE LA MANO



“Doctor, voy a asistir a una fiesta este fin de semana y estoy tomando mis medicamentos para la tensión alta, un antibiótico por una amigdalitis reciente y hoy inicié con la primera dosis de un anti-parasitario que me ordenó mi médico de cabecera. ¿Puedo tomarme unos tragos en la fiesta?”

No. Recuerde que el alcohol se metaboliza principalmente en el hígado al igual que muchos de los medicamentos, por lo cual se puede alterar la eliminación del alcohol o aumentar su efecto tóxico.

Por otra parte, el alcohol puede interferir en la eficacia de los medicamentos que está tomando, poniendo en riesgo su salud.

Muchas personas tienen la creencia que por tomar un día o tomar unos pocos tragos no pasa nada, pero no es así. Todas las personas que toman medicamentos deberían evitar el consumo del alcohol.

Aunque el alcohol y los medicamentos se tomen a diferentes horas, el daño puede ser el mismo ya que los efectos no son momentáneos sino que perduran en el tiempo.

“¿Cuáles serían las consecuencias si me los tomo?”

Mezclar alcohol con los medicamentos que toma para la presión arterial podría provocarle mareos, desmayos, somnolencia, caída de la presión arterial y problemas cardíacos como la arritmia.

En el caso de los medicamentos para la amigdalitis y parásitos, podrían producir aceleración de su ritmo cardíaco, cambios repentinos en la presión sanguínea, dolor abdominal, náuseas, vómito, dolor de cabeza, enrojecimiento del rostro y daño hepático.

Responde el Dr. Daniel Valderrama A.

(Médico de la red de prestadores de Bogotá)

Envíe sus dudas al doctor a:

oficinavirtualdesalud@ecopetrol.com.co ●

Haga de sus novenas un momento *de comida rica, y saludable*

El consumo de comida durante las fiestas de fin de año y vacaciones es alto, algunas veces desmedido y acompañado de malos hábitos como el sedentarismo, alta ingesta de alcohol, cigarrillo y cambio en el patrón de sueño.

En pocas palabras, para algunos la tradición pesa varios kilos. Por esta razón, además de invitar a nuestros beneficiarios a que vivan las festividades con moderación, les traemos una receta rica, sana y saludable para que brinde en sus novenas.

Rollitos de pollo y ciruela

INGREDIENTES

PARA CINCO PERSONAS

1 pechuga de pollo sin hueso con piel ✕ Jugo de 1 limón ✕ 1 diente de ajo triturado ✕ 50 g de hojas de espinaca sin el tallo ✕ 60 g de pimentón rojo cortado en julianas ✕ 200 g de ciruelas pasas sin semilla ✕ 20 ml de aceite o una cucharada ✕ Cuerda para bridar ✕ 20 palillos aproximadamente.

PREPARACIÓN

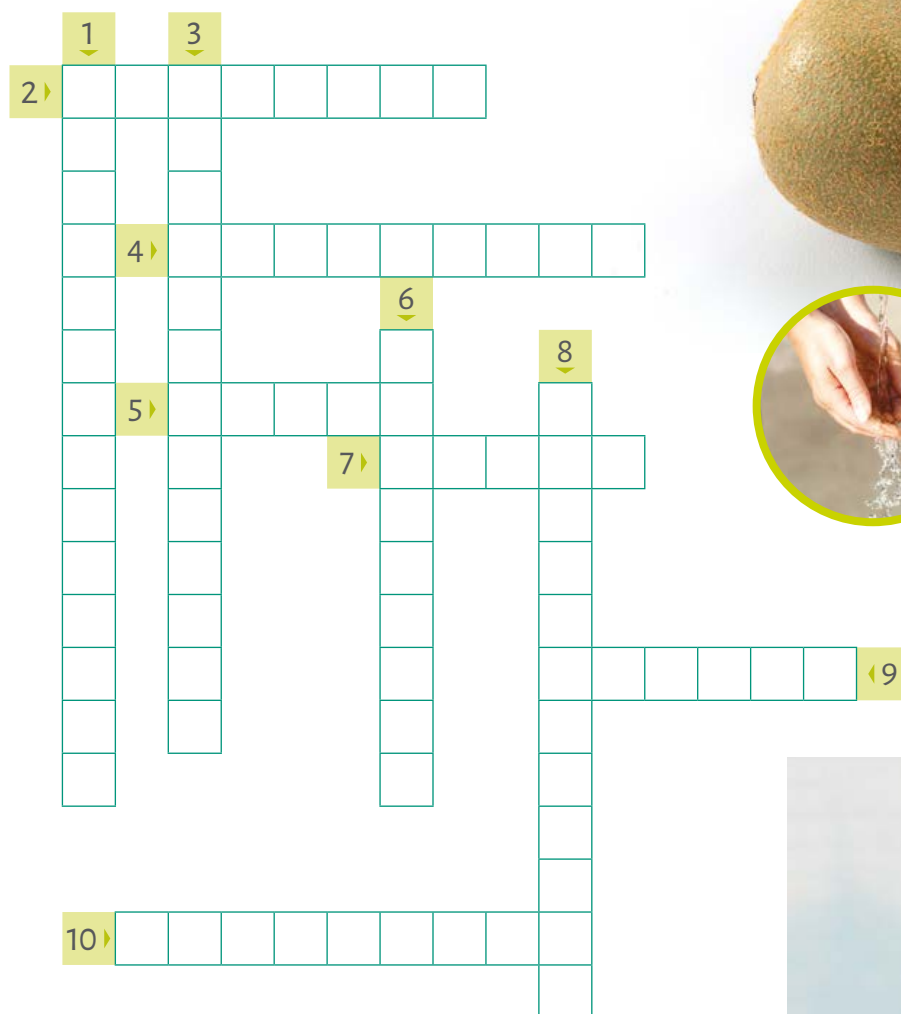
Corte las pechugas verticalmente por la mitad, sin llegar a separarlas. Cubra con un papel plástico de cocina y aplánelas con un mazo. Sazónelas con, ajo, sal, pimienta y jugo de limón. Hierva durante cinco minutos, en agua con azúcar, las ciruelas pasas sin semilla. Pase las hojas de espinaca por agua hirviendo durante unos segundos. Retírelas y lávelas con agua fría y escúrralas. Proceda igual con el pimentón en julianas. Estire las hojas de espinaca sobre el interior de las pechugas y cúbralas por completo. En el extremo más ancho, ponga las tiras de pimentón y encima las ciruelas pasas en fila. Enrolle la pechuga y amárrela con el cordel. Sazone nuevamente con sal, pimienta y limón. En una sartén, caliente aceite a temperatura media y dore las pechugas; deben quedar doradas por fuera y jugosas por dentro, si las pincha con un tenedor debe salir líquido claro. ●

Fuente: Fenavi



¿Qué tan buen lector es usted?

Ponga su conocimiento a prueba en el siguiente crucigrama.



1. ¿Qué riesgo se aumenta cuando una persona fuma, vive estresada, no hace deporte y aumenta de peso?
2. La alta carga energética que traen los alimentos navideños.
3. Lo que debo hacer cada vez que uso el baño, cocino, cambio el pañal y tengo gripa para evitar todo tipo de enfermedades.
4. Los que debemos manipular bien para evitar intoxicaciones.
5. ¿Qué nos proponemos hacer cada vez que empieza el año?
6. Lo que la Coordinación de Salud Caribe busca que sea sostenible.
7. A estas asisto o cancelo oportunamente.
8. De lo que Irma Chinchilla es una superviviente.
9. Sirve de alimento a las bacterias que producen la caries (Inv).
10. Allí se encuentra ubicado el nuevo Punto de Atención Médica de Bogotá.

1. CARDIOVASCULAR / 2. CALORÍAS / 3. LAVADO DE MANOS / 4. ALIMENTOS / 5. DIETA / 6. LACTANCIA / 7. CITAS / 8. CÁNCER DE SENO / 9. AZÚCAR / 10. SAN MARTÍN

ESTOS SON LOS NUEVOS PRESTADORES DEL SERVICIO DE SALUD

Localidad	Proceso de atención	Especialidad	Nombre proveedor	Dirección	Teléfono
Barrancabermeja	Paramédica	Fisioterapia y rehabilitación	Deambular Sas - Claudia Patricia Arenas	Cra 27 No. 45-04 Esquina Barrio El Recreo	6025304 - 3204187563
Bogotá D.C.	Medicina General	Medicina general	Punto De Atención Médica Clínicos IPS	Carrera 7 con calle 32 Centro Comercila San Martín piso 2.	PBX 4926811 - 2344000 EXT. 44222
Bucaramanga	Apoyo Terapéutico	Hidroterapia	Fomesalud	Calle 55 A No. 28-45	7-6943883 - 6473572 - 6570143 - 6573572 - 6476381
Bucaramanga	Medicina Especializada	Gastroenterología, cirugía general y endoscopia digestiva	Gastrocal S.A.S.	Calle 158 No. 20-95 Torre C Piso 6 Consultorio 601 Foscal Internacional Edgar Alberto Galvis Lozano CM CAL T-A, Piso 4, MOD. 12, Con. 407 German Manuel Tovar Fierro CM CAL, T-B MOD. 63 Con. 1006 Gabriel Ordoñez Parra CM CAL, T-A, MOD. 26, Con. 612	6798989 Ext. 8601 - 6380197 - 3219970240. Edgar Albero Galvis Lozano 6384160 Ext. 1420 - 6849431 - 3175175449 Gabriel Ordoñez Parra 6384160 Ext. 1609 - 6383675 - 3208002178 German Manuel Tovar Fierro 6384160 Ext. 1058 - 6381332 - 3157823407
Bucaramanga	Medicina Especializada	Gastroenterología pediátrica	Unidad De Gastroenterología, Nutrición Y Endoscopia Pediátrica Sas	Calle 48 No. 26-24 Piso 3 Edificio Titatio-Barrio Nuevo Sotomayor	PBX 6475970 - Citas 3157915207 Procedimientos 3156575635.
Bucaramanga	Medicina Especializada	Otorrinolaringología	I.P.S Otocenter S.A.S	Centro médico Ardila Lulle. Carrera 24 No. 154-106 Torre A piso 7 módulo 36.	6395999 - 3204495543. Conmutador 6384160 extensiones 1714 - 1831.
Bucaramanga	Medicina Especializada	Otorrinolaringología	Otomed Asistencia Médica Ltda	Avenida González Valencia No. 55 B-10 Con. 601-602	6470014- 6479300
Bucaramanga	Odontología Especializada	Cirugía oral y maxilofacial	Forero Forero Eugenia	Calle 48 No. 32-14. Con. 307	7-6434940 - 3002179240
Bucaramanga	Urgencias Odontológicas	Urgencias Odontológicas	Alianza Diagnóstica S.A.	Calle 54 No. 34-20 Cabecera	3203836456
Cali	Medicina Especializada	Medicina ocupacional	Manuel De Jesus Arcia Herrera	Carrera 43A No. 5B-94	3116472170
Cali	Medicina Especializada	Neuropsicología	Cabral Paffen Amelia Stella	Calle 19 Norte 5 N 35 Con. 504	2-6672563 - 6826789 - 3155714471
Cartagena	Medicina Especializada	Oncología pediátrica	Clínica Blas De Lezo S.A.	Transversal 54 No. 40-129	5-6810140 - 095-6632606-095-6632608
Cúcuta	Ambulancia	Ambulancia	Unidad Móvil De Emergencias Médicas Vitales S.A.S. - Umedicas.	Avenida 11E No. 2N-22 Local 2 Govika	7-5893669 - 5891502 - 3163007009
Cúcuta	Apoyo Diagnóstico	Audiología	Audiocom S.A.S.	Avenida O No. 13-131	7-5942645
Cúcuta	Laboratorio Clínico	Laboratorio Clínico	Clinica Santa Ana S A	Avenida 11E No. 8-41 Barrio Colsag.	PBX 5828334 Extensiones 320 - 321 - 354
Cúcuta	Laboratorio Clínico	Laboratorio Clínico	Duarte Barreto Clara Ines	Avenida O No. 10-78. Con. 701	7-5730565 - 5713019
Cúcuta	Medicina Especializada	Cardiología, cirugía vascular, gastroenterología, neumología, medicina interna.	Clinica San Jose De Cúcuta S.A.	Calle 13 No. 1E-54 Barrio Caobos	7-5821111 / 5718191
Cúcuta	Medicina Especializada	Cardiología	Coronel Becerra Julio Ernesto	Avenida O No. 15-29. Con. 105	7-5716818 / 5718301
Cúcuta	Medicina Especializada	Endocrinología	Endocrinorte S.A.S	Calle 17A No. 1E-106 Barrio Caobos	7-5715177 - 5943345 - 3005533322
Cúcuta	Medicina Especializada	Reumatología	Bioreuma S.A.S.	Calle 13A No. 2E-87 Barrio Caobos	5943165 - 315859398
Cúcuta	Medicina Especializada	Oftalmología	Sociedad De Oftalmología Y Cirugía Plástica De Cúcuta S.A. - Clinica San Diego	Avenida 1A No. 15-04 Barrio La Playa	5942604 Ext. 1048-1021
Ibagué	Urgencias y/o Hospitalaria	Urgencias, consulta prioritaria, hospitalización, ayudas diagnósticas	Medi-Cadiz S.A	Carrera 12 Sur No. 93 -21 Vía Aeropuerto	2771166
Medellín	Medicina General	Medicina general, consulta prioritaria	Sociedad Medica De Rionegro S.A	Calle 38 No. 54 A 35-Rionegro Antioquia	PBX: (574) 5699999 FAX: (574) 531 16 70
Neiva	Medicina General	Medicina general, pediatría, enfermería, nutrición, psicología y trabajo social.	Salud Vital	Carrera 7A No. 17A-25, Barrio Quirinal	8721580 - 8717013
Neiva	Medicina General	Medicina general	Sofía Del Pilar Villadiego / Salud Vital	Carrera 7A No. 17A-25, Barrio Quirinal	8721580 - 8717013
Neiva	Odontología Especializada	Ortodoncia correctiva	Yesid Vicente Acuña	Calle 12 No. 5-125 Con. 501	8716094
Neiva	Odontología General	Odontología General	Salud Vital	Carrera 7A No. 17A-25, Barrio Quirinal	8721580 - 8717013
Neiva	Odontología Especializada	Odontopediatría	Claudia Espinosa / Salud Vital	Carrera 7A No. 17A-25, Barrio Quirinal	8721580 - 8717013
Neiva	Paramédica	Curaciones, inyectología y retiro de puntos.	Salud Vital	Carrera 7A No. 17A-25, Barrio Quirinal	8721580 - 8717013
Pamplona	Odontología General	Odontología General	Javier Augusto Estévez Parada	Calle 4 No. 4-49 Barrio Centro	5684071
Pamplona	Imagenología (Rayos X)	Radiología odontológica	Oral X Cúcuta Ltda	Calle 9 No. 5-55 Local 206. Centro Comercial El Recreo	5689806 3204605326
Pasto	Atención domiciliaria	Atención domiciliaria	Pasto Especialidades S.A.S.	Carrera 28 No. 17-39 Piso 3	2-7377049 - 3148501401 - 3218202399
Pasto	Medicina General	Medicina general	Pasto Especialidades S.A.S.	Carrera 28 No. 17-39 Piso 3	7377049 3148501401 3218202399
Pasto	Promoción y Prevención	Nutrición, vacunación y psicología	Pasto Especialidades S.A.S.	Carrera 28 No. 17-39 Piso 3	2-7377049 - 3148501401 - 3218202399
Puerto Berrio	Urgencias y/o Hospitalaria	Urgencias y/o Hospitalaria	E.S.E Hospital César Uribe Piedrahita	Carrera 7 No. 48-03	4-8335959
San Martín - Cesar	Urgencias y/o Hospitalaria	Urgencias, medicina general, odontología general, laboratorio clínica, dispensación de medicamentos	Unidad Básica De Atención Prosanar Limitada	Calle 14 No. 7-65	5548470-3158307676
Tumaco	Urgencias y/o Hospitalaria	Urgencias y/o Hospitalaria	Puente Del Medio S.A.S.	Calle Santander	7275933
Tunja	Medicina Especializada	Dermatología	Luz Angelica Patiño Pacheco	Calle 20 No. 13-10 Con. 203 Centro Comercial Plaza Real	3214387860
Tunja	Medicina General	Medicina general	Ana Lucia Rúguez Clarke	Calle 47 N. 1-91 Con. 106 Centro de enfermedades respiratorias	7436639
Villavicencio	Medicina Especializada	Cardiología, hemodinamia, cirugía cardiovascular, radiología e imágenes diagnósticas, cuidados intensivos	Angiografía De Colombia	Sede Clínica: Carrera 40 No. 33-08 Barrio Barzal Sede Especialistas: Carrera 42 No. 33-23 Barrio Barzal	Clínica: 6836102 Citas: 6814879 - 3106251048 - 3106954020 Referencia: 3102665169
Villavicencio	Medicina Especializada	Mastología	Edwar Fernando Casas Patiño	Calle 33 No. 36-114 Con. 305 Clínica Meta	3134786467
Villavicencio	Medicina Especializada	Pediatría	Nieto Martinez Jose Manuel	Calle 13 No. 29-41 Con. 212	3112696974
Villavicencio	Medicina Especializada	Pediatría y vacunación	Unidad Pediátrica Ambiental De Colombia	Carrera 42 No. 34-28 Barzal Alto	321237777 - 6717202
Villavicencio	Suministros	Suministros optométricos	Mejía Cubides Y Compañía	Carrera 31 No. 37-06 Plazoleta Los Centauros Nueva Sede: Calle 39 No. 33-02 Calle Talabarterías	6624584 - 6622202
Yopal	Medicina Especializada	Consulta y cirugía especializada ambulatoria	Servicio Integral De Medicina Ambulatoria Sima.Link S.A.S	Calle 13 No. 28-41 Edificio Medilink 4° piso Yopal	304545109 - 6333950 - 3176424382
Yopal	Odontología Especializada	Endodoncia, periodoncia, cirugía oral y maxilofacial, ortopedia maxilar, ortodoncia e imagenología oral.	Panorex Cedent E.U.	Cedent Avanzada Calle 10 No. 21-45	6349290 - 3138906147
Yopal	Suministros	Suministros ópticos	Mejía Cubides Y Compañía	Carrera 21 No. 7-03	6356063