

e+ salud

ecopetrol

¿Por qué no me atienden si llegué primero?

Es hora de 'jugar' con su memoria

Conforme pasan los años, la memoria se puede deteriorar. Prevéngalo

La ruta del autocuidado

Conozca algunos riesgos asociados a cada etapa de la vida, así como su manejo

Edición 3 / Enero - Febrero 2018

CONTENIDO

03 Editorial

04 ¿Por qué no me atienden si llegué primero?

06 Sonríale a la ortodoncia: razones y cuidados

08 Tome agua, tome vida

09 Automedicación responsable

10 La ruta del autocuidado

16 Al dar la mano, ¿qué tan confiable es su saludo en términos de limpieza?

17 Por las regiones

18 Es hora de 'jugar' con su memoria

20 Reto Saludable

21 Pregúntele al doctor

22 Receta saludable

23 Diversalud

e+ salud

Edición 3 / enero - febrero de 2018

PRESIDENTE
Felipe Bayón

VICEPRESIDENTE DE TALENTO HUMANO
Alejandro Arango López

SECRETARIA GENERAL
Mónica Jiménez

DIRECCIÓN
Francisco de Paula Gómez Vélez

COORDINACIÓN EDITORIAL
Irina Madalem Gentil
María Carolina Samper

EDICIÓN
María Carolina Samper

COMITÉ EDITORIAL
Francisco de Paula Gómez Vélez
Mauricio Téllez
Adriana Cabrera

COLABORAN EN ESTE NÚMERO
Liliana Marcela Pérez, Leidy Janine Álvarez, Cristian Camilo Buitrago, Juan Manuel Cárdenas, Francisco de Paula Gómez, Constanza Sanjuan, Liliana Pinto, Libia María Fuentes, Yenny Daza

Diseño
Grey – Ximena Vargas Rusce

Fotografía
Fernando Valderrama, Gerardo Villegas Quiroz, Dídimo Carvajal Palencia, 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

ecopetrol



MI SALUD TAMBIÉN ES MI RESPONSABILIDAD

En esta edición de nuestra revista ***e+ Salud*** hablaremos de *Autocuidado* y *Automedicación responsable*.

Porque con frecuencia creemos que nuestra salud depende sólo de los médicos y de los servicios de salud, y poco nos damos cuenta que también depende de cómo nos alimentamos o dormimos, de si hacemos ejercicio y de nuestro aseo personal.

¿Nos aplicamos las vacunas?, ¿nos exponemos a situaciones de riesgo?, ¿realizamos nuestros controles médicos?, ¿cometemos excesos?, ¿utilizamos seda dental y cepillamos nuestros dientes? En otras palabras, muchas enfermedades que padecemos hoy son el fruto de cómo vivimos, de hábitos y pautas de cuidado personal.

También es frecuente olvidar que no basta sólo con ir a la cita con el profesional de salud, también debemos seguir sus instrucciones, tomar los medicamentos cuidadosamente (aún si nos sintamos aliviados antes de terminar el tratamiento).

Se nos olvida que no hay tratamientos "milagrosos" y que para los que existen, y que están comprobados, tenemos que poner una parte de nuestro esfuerzo y sacrificio.

Para el *Autocuidado de la salud*, los hábitos saludables son muy importantes, tanto que puede decirse que la prevención individual de la enfermedad nace allí. Por supuesto nadie está completamente libre de algún padecimiento, y aún en ese caso también el *Autocuidado* es importante, pues la persona que sufre una enfermedad, cualquiera que ella sea, debe tomar medidas personales para evitar que esta se torne más grave, se vuelva crónica, sufra complicaciones o aparezcan otras enfermedades asociadas.

Si una persona sufre de hipertensión arterial, por ejemplo, debe hacer ejercicio regular, comer menos sal, tomar su medicación juiciosamente, ir a los controles médicos y hacer sus exámenes, etc. Si no lo hace, de seguro su enfermedad irá empeorando y vendrán complicaciones.

Así que esperamos que las pautas que contiene nuestra revista sean de mucha utilidad para todos ustedes, que le aporten a la prevención o aparición de ciertas enfermedades o para que continúe con éxito sus tratamientos para que este 2018 podamos llamarlo el año del *Autocuidado de la salud* en ECOPETROL.

FRANCISCO DE PAULA GÓMEZ
Gerente de Salud Integral de Ecopetrol



¿Por qué no me atienden si llegué primero?

Esta es una de las preguntas que recientemente formuló un paciente menor de edad a los funcionarios del departamento de Salud del Magdalena Medio con sede en Barrancabermeja, cuando solicitaba atención por urgencias.

Tal vez, en algunas ocasiones también nosotros hemos hecho la misma pregunta o incluso elevado algún reclamo porque sentimos vulnerados nuestros derechos. Por eso en este artículo queremos informarle cuáles son esas consideraciones que tiene en cuenta Ecopetrol para determinar el orden de prioridad en la atención médica de urgencias.

Lo primero que debe saber es que el Ministerio de Salud y Protección Social definió unos criterios técnicos para seleccionar y clasificar a los pacientes en los servicios de urgencias y que deben ser aplicados por todas las instituciones prestadoras de los servicios de salud del país.

Esta clasificación y selección se denomina "*triage*" y tiene como propósito asegurar la valoración rápida y ordenada de los pacientes según su prioridad clínica y los recursos disponibles en las instituciones para disminuir el riesgo de muerte, complicaciones o discapacidad de los pacientes.

Ecopetrol, como prestadora de servicios de salud, acogió esta reglamentación descrita en la resolución 05596 del 24 de diciembre de 2015 y la implementó desde principios del 2016 con algunos ajustes como la incorporación de colores para cada categoría, con el fin de facilitar la identificación y toma de decisiones de los profesionales de la salud.

Es por esta razón que cuando se solicita una cita de urgencias, el paciente pasa a valoración en el área de *triage*. Allí, la jefe de enfermería la clasifica teniendo en cuenta la información que suministra y los datos que arroja la toma de signos vitales. Al finalizar, el paciente conoce la categoría en qué ha quedado y el tiempo estimado en que podría ser atendido si no se presentan pacientes en estado crítico.





Categorías del *triage* Ecopetrol

Estas son las categorías adoptadas por Ecopetrol que siguen los lineamientos del Ministerio de Salud y Protección Social:

- ***Triage I.* Se identifica con el color rojo.** Es el paciente crítico que requiere de atención inmediata porque su condición amenaza la vida. Es por tanto valorado y atendido simultáneamente en la sala de emergencia.
- ***Triage II.* Se identifica con el color amarillo.** Es el paciente valorado como urgente con una condición clínica que se deteriora con rapidez. No tiene riesgo vital inmediato, permite realizar valoración y pruebas diagnósticas. El tiempo de espera no supera los 30 minutos.
- ***Triage III.* Se identifica con el color verde.** Es el paciente estable que requiere de medidas diagnósticas y terapéuticas. Necesita exámenes complementarios o tratamientos rápidos. El tiempo de espera puede llegar hasta los 90 minutos.
- ***Triage IV.* Se identifica con el color morado.** Es el paciente cuya atención se puede posponer pues presenta condiciones que no comprometen su estado general, ni representan un riesgo evidente para la vida o pérdida de miembro u órgano. Este paciente puede ser atendido por consulta externa a través de citas prioritarias. El tiempo de espera es de hasta 120 minutos.
- ***Triage V.* Se identifica con el color azul.** Es el paciente que presenta una condición clínica relacionada con problemas agudos o crónicos, sin evidencia de riesgo para la vida o la funcionalidad de miembros u órganos. En este se ubican los trabajadores en turno debido a sus responsabilidades con la seguridad de las operaciones de Ecopetrol, los profesionales del Servicio de Salud Magdalena Medio y los pacientes que necesiten control de laboratorios y rayos X. El tiempo de espera es hasta 30 minutos.

La líder de urgencias del departamento de Salud Magdalena Medio, Mayerling Fernández, explica que los médicos reciben la información de los pacientes y, de acuerdo a las categorías del *triage*, los llaman. "Si los médicos tienen tres pacientes verdes o en *triage* III, los priorizan de acuerdo con su orden de llegada, pero si estando los tres verdes llega un paciente en *triage* II, de color amarillo, este último es el que se llama a consulta porque su condición es de mayor urgencia", precisa.



UN SERVICIO CON MENOS TIEMPOS DE ESPERA

Las estadísticas del área de urgencias, que en 2017 trató más de 33.000 pacientes, indican que los promedios de atención en la Policlínica de Barrancabermeja son menores a los establecidos por la normatividad nacional. Para la categoría triage III cuyo tiempo máximo de atención es de 90 minutos, la cifra real de atención fue de 36 minutos. Los del triage IV han sido atendidos en un promedio de 38 minutos, cuando se puede extender la espera hasta 120 minutos. Y el resto de niveles no han superado los 30 minutos.

Estas cifras hablan por sí solas y demuestran la excelencia en el servicio de urgencias que tienen los trabajadores y beneficiarios del departamento de Salud Magdalena Medio. ●

Sonríale a la ortodoncia: razones y cuidados



Doctor Yesid Vicente Acuña Rubio, odontólogo y especialista.

Según el Dr. Yesid Vicente Acuña Rubio, odontólogo y especialista de la Universidad del Bosque, "un tratamiento de ortodoncia mejora desde las condiciones de alimentación hasta la autoestima".

Con 15 años de experiencia, Acuña Rubio atiende a trabajadores, pensionados y sus familias en Neiva. Para él, su reto diario es el de "mejorar la calidad de vida de los pacientes, tratándolos integralmente y buscando permanentemente en su consulta restablecer el equilibrio funcional y estético de su boca y cara".

HABLA EL DOCTOR

¿Cuáles son los beneficios de un tratamiento de ortodoncia correctiva para la salud oral de una persona?

Como su nombre lo indica, corregir la posición de los dientes (alineación) y la relación entre ellos lo que permite en el paciente mejorar sus condiciones de higiene oral, masticación y alimentación.

Además de alinear los dientes, ¿qué otros beneficios trae un tratamiento de ortodoncia?

Mejora la autoestima, el estado de salud de los dientes y encías, la digestión de alimentos, la adecuada pronunciación de las palabras y la reducción de infecciones bucales y problemas de la articulación mandibular.

En los niños es importante corregir algunas alteraciones por lo que se recomienda asistir con regularidad al odontólogo para controlar el adecuado desarrollo dentofacial y de esta forma prevenir y/o evitar problemas futuros.

¿Por qué se considera importante cuidar la aparatología fija y removible que se pone en un paciente para el tratamiento?

Porque aseguramos mejores resultados. Si no perdemos *brackets* durante el tratamiento, este avanza de forma más rápida y controlada; si mantenemos una buena higiene oral y encías sanas, los movimientos dentales pueden ser más seguros y si utilizamos los aparatos removibles al finalizar el tratamiento, mantenemos los cambios logrados y mantendremos los resultados a largo plazo.

La ortodoncia, conocida como la especialidad de la odontología que se encarga de la correcta alineación de dientes y del posicionamiento de huesos; es un tratamiento que va más allá de la vanidad de lucir una bonita sonrisa.



¿Qué cuidados especiales debe considerar el paciente para que el tratamiento sea exitoso?

Lo más importante es mantener una buena higiene oral; cepillarse los dientes luego de ingerir alimentos y ayudarse con seda dental y enhebradores; asistir a las citas programadas; seguir las indicaciones dadas por el profesional desde comienzo del tratamiento y cuidar el tipo de alimentos que consuma y la manera de hacerlo, -cortar con cuchillo y tenedor en lugar de desgarrar con los dientes-, para no despegar los *brackets*. También debe evitar dulces duros y chicles.

¿Cuáles son las consecuencias o posibles problemas que se pueden presentar cuando un paciente tiene indicado tratamiento de ortodoncia y no se lo realiza?

Se pueden presentar alteraciones en las estructuras de los dientes: fracturas y/o degastes dentales, daño o inflamación en las encías, algunos problemas musculares asociados a la estructura de la cara, pérdida de hueso que sirve de soporte a los dientes y, en ciertos casos, hasta la pérdida dental prematura.

¿Cómo saber si una persona requiere tratamiento de ortodoncia?

Lo primero es solicitar una cita con el odontólogo general donde el profesional evidenciará si existen alteraciones como: posición no adecuada de los dientes, apiñamiento dental, desgastes, dolores musculares en cara, cabeza o cuello, fracturas y/o presencia de espacios no deseados que justifiquen el inicio de tratamiento.

Tome agua, **tome vida**

Contar con un estilo de vida sano y saludable, y con una correcta alimentación no es suficiente. También necesita de una buena hidratación que aporta al organismo minerales esenciales y micronutrientes necesarios para su buen funcionamiento.

BEBER AGUA ES BEBER VIDA

Estos son algunos de los beneficios de una buena hidratación para su cuerpo:

- **Cerebro:** lo ayuda a mantener la capacidad de concentración y memoria.
- **Aparto respiratorio:** hidrata las mucosas, garganta, bronquios y pulmones, disminuyendo la probabilidad de infecciones.
- **Corazón:** ayuda a prevenir el riesgo cardiovascular.
- **Riñones:** lo ayuda a eliminar toxinas y desechos reduciendo trastornos y enfermedades renales (cálculos, infecciones urinarias).
- **Aparato digestivo:** favorece la absorción y dilución de nutrientes; facilita la digestión evitando el estreñimiento y activa las enzimas esenciales para suministrar energía al organismo.
- **Temperatura:** lo ayuda a regular la temperatura del cuerpo, especialmente durante el ejercicio, ya que facilita la redistribución del calor desde los tejidos activos hasta la piel y mediante el enfriamiento del cuerpo a través del sudor.
- **Piel:** la hidrata y le da elasticidad pues actúa como desintoxicante y purificador de la sangre.
- **Músculos y articulaciones:** lubrica las articulaciones y músculos por lo que mejora el rendimiento físico.
- **Huesos:** una hidratación adecuada y constante ayudará a proteger los huesos y a prevenir la osteoporosis, especialmente a quienes realizan trabajo que requiere gran movilidad o un esfuerzo físico intenso.



Ingesta de agua recomendada			
	Volumen (litros/día)		
	Condiciones Promedio	Labores en altas temperaturas	Gestación y lactancia
Mujeres adultas	2.2	4.5	4.8 gestación 5.5 lactancia
Hombres adultos	2.9	4.5	
Niños	1.0		

El consumo de agua, además de los beneficios nutricionales, ayuda a mantener el peso corporal y a prevenir el sobrepeso.

Tips para mantener una buena hidratación:

- Al levantarse beba, a pequeños sorbos, 1 o 2 vasos de agua para recuperar los líquidos perdidos durante el sueño, activar el organismo y ayudar a la movilidad intestinal.
- Durante la ingesta de alimentos tome 1 o 2 vasos de agua a pequeños sorbos para facilitar la digestión y la absorción de nutrientes y vitaminas.
- Antes de acostarse tome, a pequeños sorbos, un vaso de agua para ayudar a los riñones a procesar las toxinas y desechos del organismo acumulados a lo largo del día, a la regeneración de las células.



Automedicación: un acto de responsabilidad



Al momento de sentirse enfermos, muchas personas se preguntan "¿sí o no me automedico?; "¿es malo o no automedicarse?".

Frente a estas dudas, lo primero que se debe decir es que la automedicación debe ser responsable. Que cuando una personase va a tomar o suministrar a otro un remedio, debe reconocer bien el problema de salud para el que utiliza dicha sustancia y saber sus efectos y peligros.

Lo anterior es muy importante pues se oyen historias de personas a las que cierto medicamento "recetado" por un familiar o amigo, sin mucho conocimiento, les causó serios problemas o complicaciones.

Cuando se trata una enfermedad, no se puede presumir que el medicamento que le sirvió a una persona le funcione a otra. Cada quien es diferente; un dolor de cabeza o estómago puede ser para alguien un malestar pasajero y, para otra, el síntoma de una enfermedad grave que desconocía.

Es común que la gente se automedique con remedios caseros (tés, hierbas, etc.); que reutilice fórmulas antiguas o que comparta medicamentos con otros debido a los sobrantes que almacenó, probablemente, porque incumplió lo indicado en su prescripción. Incluso, para las personas que toman por cuenta propia más de dos medicamentos a la vez sin tener en cuenta y hacen mezclas o "matrimonios", pueden llegar a ser peligroso.

PERO... ¿ES POSIBLE AUTOMEDICARSE?

Sí, pero esto requiere entender que las medicinas no son confites y que así como tienen beneficios para la salud, su uso indiscriminado puede generar serios perjuicios; incluso, pueden poner en riesgo la vida. La automedicación responsable es saber que no todo padecimiento se trata con medicamentos, y que si bien pueden funcionar en unos casos, en otros sus efectos pueden ser graves.

Los medicamentos que alguna vez recetó el médico no es bueno consumirlos por cuenta propia. Los que sí se pueden tomar son los de venta libre; aun así, deben tomarse con precaución y con plena consciencia de lo que se hace, como por ejemplo acetaminofén, buscapina, ibuprofeno, etc.

RECOMENDACIONES CON RESPECTO A LA AUTOMEDICACIÓN RESPONSABLE

- Antes de utilizarlos, consulte la información sobre beneficios y riesgos asociados. Utilícelos según las indicaciones del fabricante y las recomendaciones del profesional de salud y del químico farmacéutico. Si tiene dudas o detecta un efecto secundario, consulte a su médico.
- Adquiera los medicamentos de venta libre en farmacias reconocidas y autorizadas.

Utilizar un medicamento de forma responsable le permitirá:

- Obtener los beneficios que se esperan en la recuperación de su salud
- Evitar complicaciones de su enfermedad o condición de base
- Reducir la posibilidad de sufrir efectos secundarios indeseables o adversos

Cuando le enseña a los niños a cuidarse, les asegura un sano futuro

Salud trae en esta edición un especial sobre el autocuidado para que tanto usted, como sus seres queridos, aprendan a preservar su salud en las diferentes etapas de la vida.

Para comenzar, es importante comprender que el autocuidado, en términos de salud, es la suma de comportamientos que una persona realiza para cuidarse a sí misma y mantenerse sana y saludable.

Desde que se nace, hasta los 10 años, existen una serie de **riesgos** a los que se les puede dar su respectivo manejo para evitar complicaciones. Aquí algunas de ellos con sus recomendaciones preventivas.

- **Riesgo: deficiencia en el crecimiento y desarrollo esperado según la edad**.
  Manejo: propicie la lactancia materna exclusiva para los niños de 0 a 6 meses y complementaria hasta los 2 años. En la media en que crecen, promueva hábitos de alimentación adecuada para su edad y con menús que contengan consumo de agua, frutas y verduras y reduzcan el consumo de azúcares (bebidas o confites). Adicional, realícele al menor estimulación temprana.



- **Riesgo: infecciones:** los menores son propensos a ellas. Sin embargo, ciertos comportamientos ayudan a prevenirlas.
  Manejo: baño y cambio de ropa diario y pelo limpio. Además, enseñe al niño a lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente, en especial antes y después de cada comida y luego de utilizar el baño, y evite que consuma agua directamente del grifo.

- **Riesgo: caries:** los niños son propensos a este tipo de enfermedades bucales.
  Manejo: durante los primeros años, cepille muy bien la boca del menor; luego, enséñele a cepillarlos adecuadamente al levantarte, acostarte y después de cada comida.
  Cuando enseña a los menores hábitos saludables, asegurará que estos se mantengan en su juventud, adultez y vejez. Esto es, educar en el autocuidado.







Adolescencia, un mundo de salud por descubrir

durante la adolescencia, -etapa compleja por ser la transición entre la niñez y la juventud-, los individuos descubren otros mundos, toman una nueva dirección de su desarrollo, alcanzan su madurez sexual y se apoyan en los recursos psicológicos y sociales obtenidos para recuperar las funciones que les permita elaborar su identidad y plantearse un proyecto de vida propio.

En esta etapa existen ciertos **riesgos.** Este especial tratará algunos relacionados con la **salud mental,** así como ciertas recomendaciones preventivas para manejo.

- **Riesgo: depresión y suicidio:** la **salud mental** es vital en este periodo de transición pues de su adecuado manejo depende el bienestar, desarrollo y calidad de vida de las personas.

  Manejo del adolescente: analice y mejore su lenguaje interno para aprender a reconocerse y mejorar su autoestima. Es importante que revise sus emociones y las exprese de forma asertiva. En esta etapa es clave que valore y reconozca sus logros personales, aprecie las buenas relaciones de amistad y estreche vínculos con uno o más miembros de su familia. En el tiempo libre, practique algún deporte o dedíquelo a la lectura o el arte.

  Manejo de los padres: fomente actitudes positivas y brinde al adolescente un modelo de familia amoroso y armónico en el que se fomenten hábitos y prácticas saludables.

  Como padres, determinen normas y límites claros en el hogar, formen en valores y permitan que el adolescente asuma la responsabilidad de sus actos y decisiones.

  Generen acciones protectoras en lo personal, familiar y social, y promuevan una adecuada higiene del sueño como parte de las herramientas que los usteden deben brindarle a sus hijos para contribuir con su salud física y mental.

- **Riesgo: hábitos alimentarios inadecuados:** bulimia, anorexia.

  Manejo del adolescente: lo primero, quiérase como es. A esta edad es natural que algunos sigan ciertos modelos, pero sin duda alguna el mejor modelo es usted.

  A lo que en realidad le debe prestar atención es a cuidar su salud y para eso nada mejor que establecer hábitos saludables como alimentación sana y balanceada, ejercicio acordado previamente con el doctor y evitar los excesos.

Bienvenido a la adultez

En esta etapa usted tomará parte de las decisiones más importantes de su vida, por lo que es muy importante que tenga en cuenta el cuidado de su salud para lograr los retos que se ha propuesto.

En la madurez se define el estilo de vida que escoja, de manera que recuerde que ser saludable es el mejor camino.

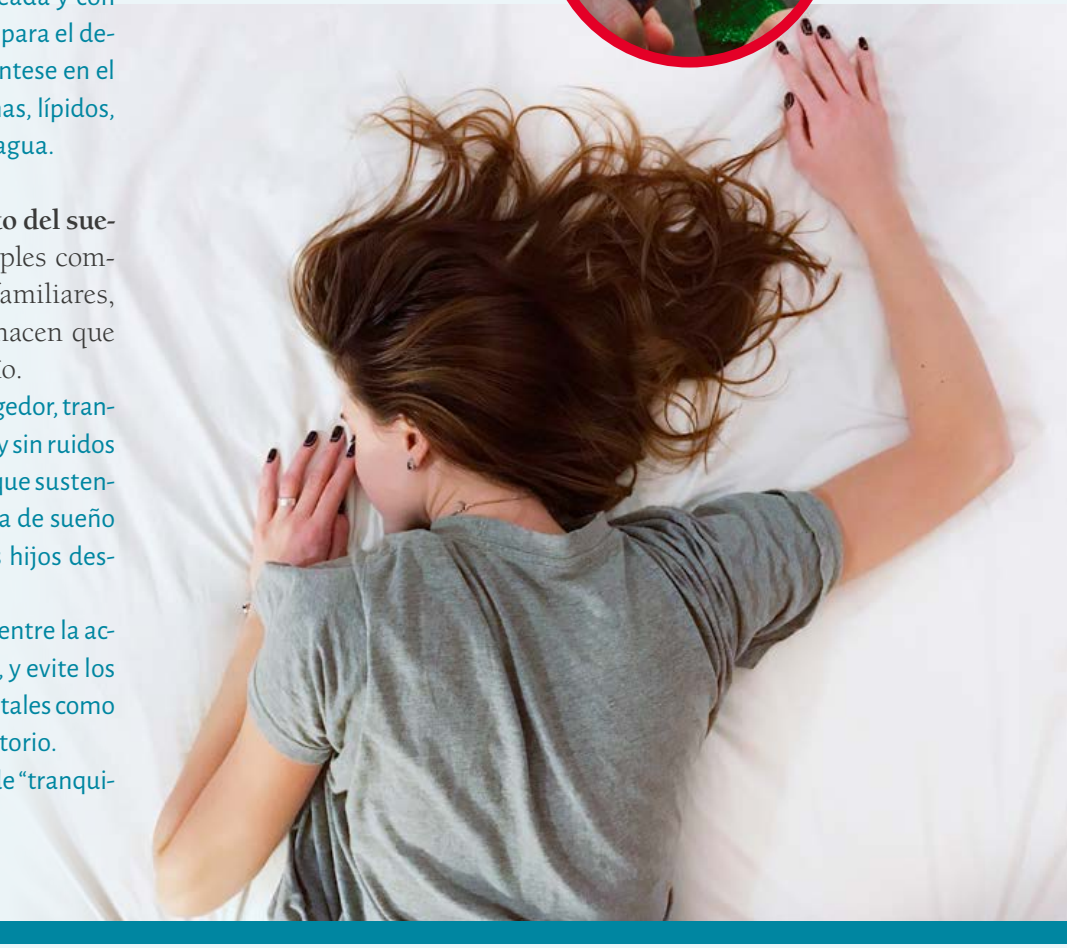
Aquí le presentamos algunos de los riesgos asociados a la madurez, así como el manejo preventivo que les puede dar.

- **Riesgo: obesidad, Anorexia o Bulimia:** la sana alimentación se afecta por el auge de la comida rápida, dietas de moda o el poco tiempo del que se dispone para tomar los alimentos.
  Manejo: dieta moderada, balanceada y con el aporte energético que requiere para el desarrollo de sus actividades. Aliméntese en el horario regular y equilibre proteínas, lípidos, hidratos de carbono, vitaminas y agua.

- **Riesgo: deficiencias en el hábito del sueño:** en algunos casos los múltiples compromisos laborales, sociales y familiares, así como las preocupaciones, hacen que dormir bien sea todo un desafío.
  Manejo: asegure un ambiente acogedor, tranquilo y de temperatura agradable y sin ruidos para dormir, así como un horario que sustente este hábito. Acuerde esta rutina de sueño con su pareja y foméntelo en sus hijos desde que nacen.
  En el día, mantenga un equilibrio entre la actividad laboral y las de recreación, y evite los equipos electrónicos o actividades tales como comer o ver televisión en el dormitorio.
  Coma ligero y asegure un tiempo de "tranquilidad" antes de dormir.

- **Riesgo: adicciones como tabaco y alcohol:** la afinidad por ellos en esta etapa responde, entre otras cosas, a una conducta social aceptada, atrayente, respaldada por la publicidad y el grupo de amigos. Tanto el cigarrillo como el alcohol están relacionados con problemas serios de salud.
  Manejo: privilegie un estilo de vida favorable. Evite los excesos y modere el consumo de alcohol; recuerde que la sensación de bienestar al estar bajo los efectos del alcohol altera la verdadera percepción de la realidad.









Haga de su madurez **una etapa saludable**

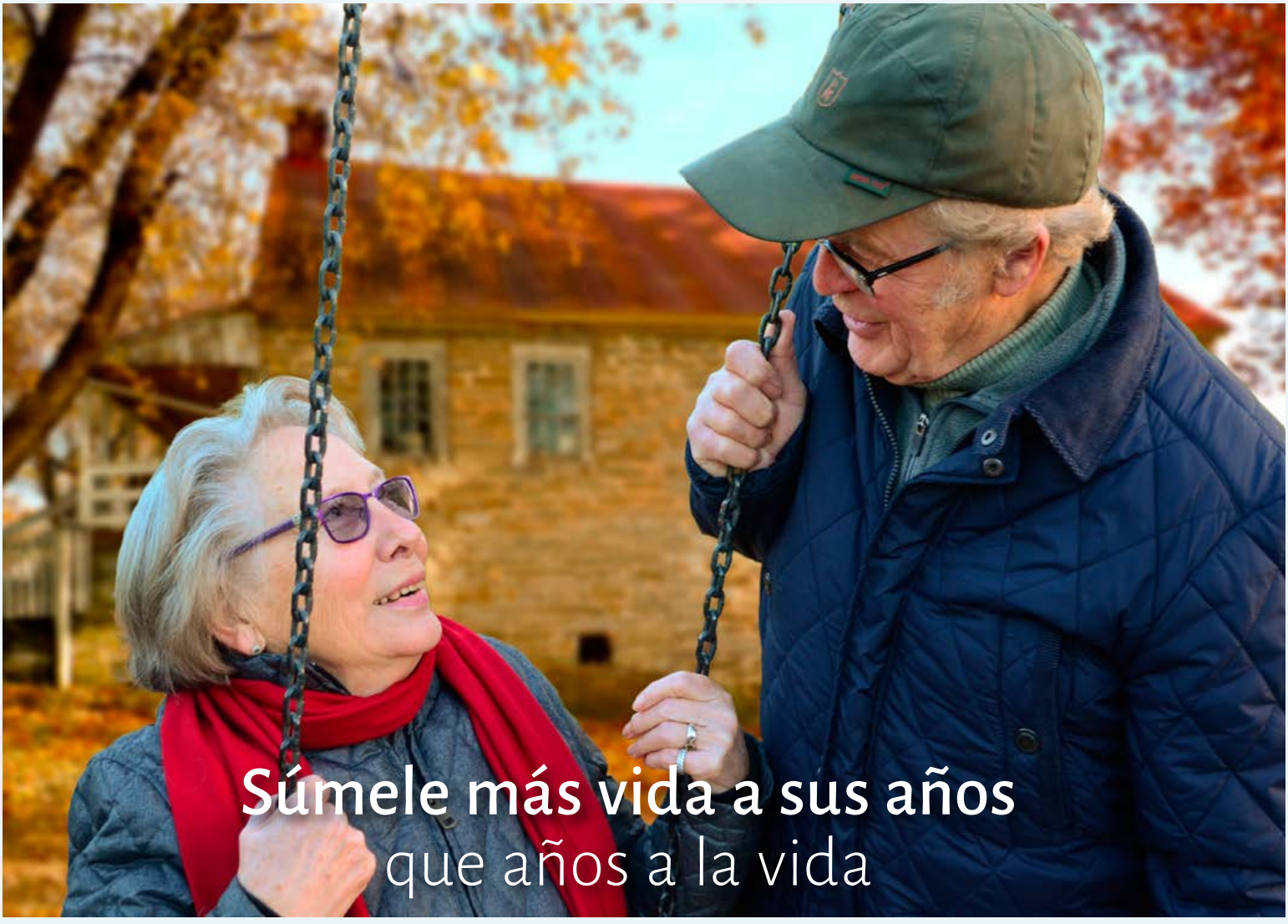
Cuando los individuos disfrutan plenamente de aspectos tales como autonomía, estabilidad, capacidades y cuentan con un estado avanzado en su desarrollo, estamos hablando de madurez.

Esta etapa trae consigo **riesgos** a la salud por lo que aquí le compartiremos algunos de ellos y ciertas recomendaciones para su **manejo preventivo.**

- **Riesgo: accidentes en el trabajo:** todas las personas, sin importar qué actividad realizan, tienen la posibilidad de sufrir un accidente de trabajo. Evitarlo es posible siempre y cuando conozcan los riesgos y tomen las medidas necesarias para que no se materialice.
  Manejo: asista a la valoración médica ocupacional cada año; utilice los elementos de protección personal indicados para cada actividad que realiza; conozca y siga los procedimientos; identifique y gestione los riesgos y peligros relacionados con el oficio desempeñado; participe en simulacros y actividades de capacitación para manejo de riesgos; mantenga siempre su mente en la tarea y evite distracciones; reporte todo acto o condición insegura.

- **Riesgo: enfermedades cardiovasculares:** en algunas personas aumentan la presión sanguínea y los niveles de azúcar en sangre.
  Manejo: realícese su control médico cada año para valorar los riesgos a su salud. En este control se establecerán acciones preventivas y de intervención oportuna como tamizaje para diabetes, toma de tensión arterial y clasificación del riesgo cardiovascular y su abordaje.
  Controle el estrés; prefiera la resolución pacífica de conflictos y promueva y fortalezca las relaciones de amistad y los espacios para compartir.

- **Riesgo: prevención del sobrepeso y la obesidad:** en la madurez algunas personas realizan menos actividades físicas o le restan tiempo al ejercicio, lo que hace que el peso del cuerpo, al ser más lento en su metabolismo, comience a aumentar.
  Manejo: mantenga un peso adecuado; aliméntese de forma balanceada e incluya en su dieta una ingesta diaria de 5 porciones entre frutas y verduras; beba, como mínimo, 2,5 litros de agua diarios y realice a la semana 150 minutos de actividad física, de acuerdo con sus preferencias y capacidad física.



Súmele más vida a sus años
que años a la vida

En este especial sobre el autocuidado, conozca y siga las recomendaciones que lo ayudarán a mantenerse saludable en el camino hacia su vejez.

Mantener un adecuado manejo de la salud, además de ser un derecho, es también una responsabilidad individual y de quienes rodean al adulto mayor, ya que se deben asumir conductas voluntarias que promuevan y mantengan el buen estado físico, psíquico y social de la persona.

Estos son algunos de los **riesgos** a los que se puede enfrentar y el **manejo preventivo** que se recomienda para cada uno de ellos:

- **Riesgo: enfermedades de la piel:** este órgano tan complejo pierde con los años fuerza y elasticidad. Presenta una disminuida cantidad de agua y se observan pliegues y arrugas debido a la pérdida de grasa. Además, sufre un aumento de sensación de dolor y siente con más fuerza las variaciones de temperatura

  Manejo: báñese a diario y seque bien su piel para evitar hongos; tome abundante líquido; cúbrase del sol (utilice protector solar, sombreros y sombrilla); abríguese bien en caso de frío y use ropa fresca en clima cálido; consuma alimentos tales como frutas y verduras, y consulte a su médico sobre alteraciones en la piel como lunares, verrugas, úlceras y/o granos.



La vejez puede vivirse a plenitud si hace de los hábitos saludables su estilo de vida. Ponga cuerpo y mente a trabajar y goce esta etapa.

- **Riesgo: enfermedades de los ojos:** en esta etapa de la vida, los párpados caen aumenta el lagrimeo, se forman cataratas y disminuye la agudeza visual.
  Manejo: asegure una buena iluminación de los lugares en los que permanece; utilice los lentes recomendados por el médico; no lleve las manos sucias a sus ojos ni los limpie con pañuelos sucios; programe cita con su oftalmólogo para prevenir o detectar cambios en su catarata y consulte a su médico todo tipo de alteración en la visión.

- **Riesgo: enfermedades de los oídos:** además de ser los responsables por lo que usted oye, también lo son con relación a la postura y el equilibrio. En esta etapa ocurren cambios que favorece la acumulación de cerumen y disminuyen la audición.
  Manejo: límpielos a diario y no les introduzca objetos como ganchos, llaves y palillos. Visite a su médico en caso de alguna alteración.

- **Riesgo: enfermedades de la cavidad oral:** con la edad, la cavidad bucal se modifica, el esmalte del diente se desgasta, las encías que dan soporte a los dientes se deterioran, se exponen las raíces dentales y, en ocasiones, hay pérdida de la propia dentadura. Como se saliva menos, masticar y pasar el alimento se convierte en un proceso más lento para el adulto mayor.

- **Riesgo: enfermedades del sistema músculo esquelético:** ya que con los años pueden disminuir tono, fuerza y elasticidad en el tejido muscular.
  Manejo: ¡mueva el cuerpo!, realice la actividad física recomendada por su médico. Recuerde iniciar de forma gradual hasta tanto logre la meta acordada con el profesional de la salud. No haga ejercicio después de las comidas y tome el suficiente líquido para reponer las pérdidas por el ejercicio.
  Recuerde que los ejercicios no deben hacerle respirar tan agitadamente que usted no pueda hablar, ni deben causarle mareos o dolor en el pecho.
  Mantenga siempre una buena postura y camine lo más recto posible.

- **Riesgo: enfermedades cardiovasculares:** ya que pueden aumentar el colesterol, la presión sanguínea y los niveles de azúcar en sangre
  Manejo: realice ejercicio; coma verduras y frutas, elimine grasas, productos enlatados, ahumados o embutidos; elimine pasteles, dulces y gaseosas y, si es el caso, baje de peso si lo tiene elevado. Tome los medicamentos formulados por su médico y evite las bebidas alcohólicas y el cigarrillo.
  Realícese sus chequeos regulares para controlar niveles de azúcar y tensión arterial, y reduzca el estrés.
  Revise sus pies a diario. Si nota que tiene un área caliente, enrojecimiento, o alguna herida o ampolla, informe de inmediato a su médico. ●



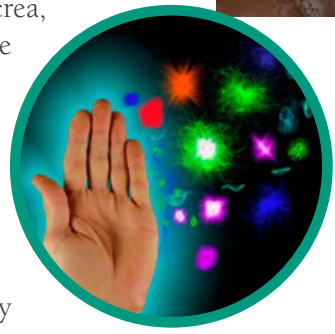


Al dar la mano ¿qué tan confiable es su saludo en términos de limpieza?

A pesar de que parezca algo de sentido común, muchas personas olvidan lavarse las manos luego de entrar al baño o acuden a un sinfín de excusas para no hacerlo: "solo entré para peinarme"; "solo hice pipí"; "´solo cambié el pañal".

Y es que aunque usted no lo crea, si no se lava las manos luego de entrar al baño, miles de bacterias, microbios, gérmenes, parásitos y otra gran cantidad de agentes infecciosos, imperceptibles al ojo humano, quedan en ellas lo que podría poner en riesgo su salud y la de quienes lo rodean.





Para mantener a estos peligrosos organismos alejados de su cuerpo, solo realice una cosa: lávese siempre las manos sin importar si solo entró al baño para verse en el espejo.

Si aún no se ha sensibilizado sobre la importancia de lavarse las manos luego de utilizar el baño, atención a estos datos:

- Según investigaciones en microbiología de la Universidad de Arizona (E.E.U.U.), el asiento de un inodoro contiene unas 50 bacterias por cada 2,54 cm cuadrados, lo que convierte al inodoro en uno de los lugares con más gérmenes del hogar, a pesar de ser el que con mayor frecuencia se limpia.
- Al ser los grifos, manija de la cisterna, tapa y demás elementos del baño los que se utilizan una y otra vez a lo largo del día, suelen ser los lugares más propicios para que los gérmenes se acumulen.
- Los expertos consideran que no lavarse las manos es una de las causas por las que se transmiten virus como la gripe y bacterias intestinales como Echerichia-coli; norovirus o salmonella que provocan usualmente diarreas, gastroenteritis e infecciones urinarias.
- Cada gramo de residuo fecal humano contiene 10 millones de virus y 1 millón de bacterias.

CONSEJOS PARA UNAS MANOS LIMPIAS:

1. Realice el lavado de sus manos siempre que use el baño y cree rutinas para hacerlo correctamente.

2. Tenga presente que el lavado de manos con jabón actúa interrumpiendo la transmisión de enfermedades, no es suficiente hacerlo solo con agua.

3. Cuando salude, hágalo con las manos limpias. Esto lo convierte en una persona confiable en salud y respetuosa hacia su interlocutor.

4. Recuerde que las manos limpias evitan que lleve los gérmenes, bacterias y demás agentes infecciosos a su celular, computador, tableta y demás elementos que utiliza a diario.

Por las regiones



Programa de gestantes en Bogotá

Ecopetrol y la Clínica de Marly desarrollaron un programa de atención especializado para las madres gestantes que se encuentran en los servicios de salud de la compañía con el fin de brindarles atención integral durante el embarazo y con el recién nacido.

El programa establece actividades que fortalecen aspectos relacionados con el cuidado durante el embarazo; seguimiento en los controles prenatales; detección temprana de enfermedades maternas y/o fetales y la estimulación temprana para garantizar un bebé sano, tal como lo contempla la OMS en sus políticas de maternidad segura. Además, cuenta con un equipo integrado por ginecobstetras, perinatólogos, enfermeras, psicólogos, y nutricionistas; y una enfermera Jefe que de manera exclusiva establece contacto permanente entre la madre gestante, su grupo familiar y la Institución.

Frente al VIH-SIDA, en Santander acordaron "elijo cuidarme"

"Elijo cuidarme" fue el lema que el Departamento de Salud Magdalena Medio utilizó el pasado 1 de diciembre, Día Mundial del SIDA, para desarrollar una campaña de sensibilización a los trabajadores en refinería y beneficiarios en Policl*ínica y el servicio de salud de El* Centro.

En esta jornada se explicó qué es VIH – SIDA, y se educó a los asistentes en conductas preventivas, factores de riesgo, mitos y realidades y la importancia de realizarse pruebas de detección. También se tomaron muestras a los beneficiarios que lo solicitaron.

Según cálculos del Observatorio de Salud Pública de Santander (OSPS), basados en el Sistema de Vigilancia en Salud Pública (SIVIGILA), en 2016 se reportaron 462 casos de VIH-SIDA en Santander.



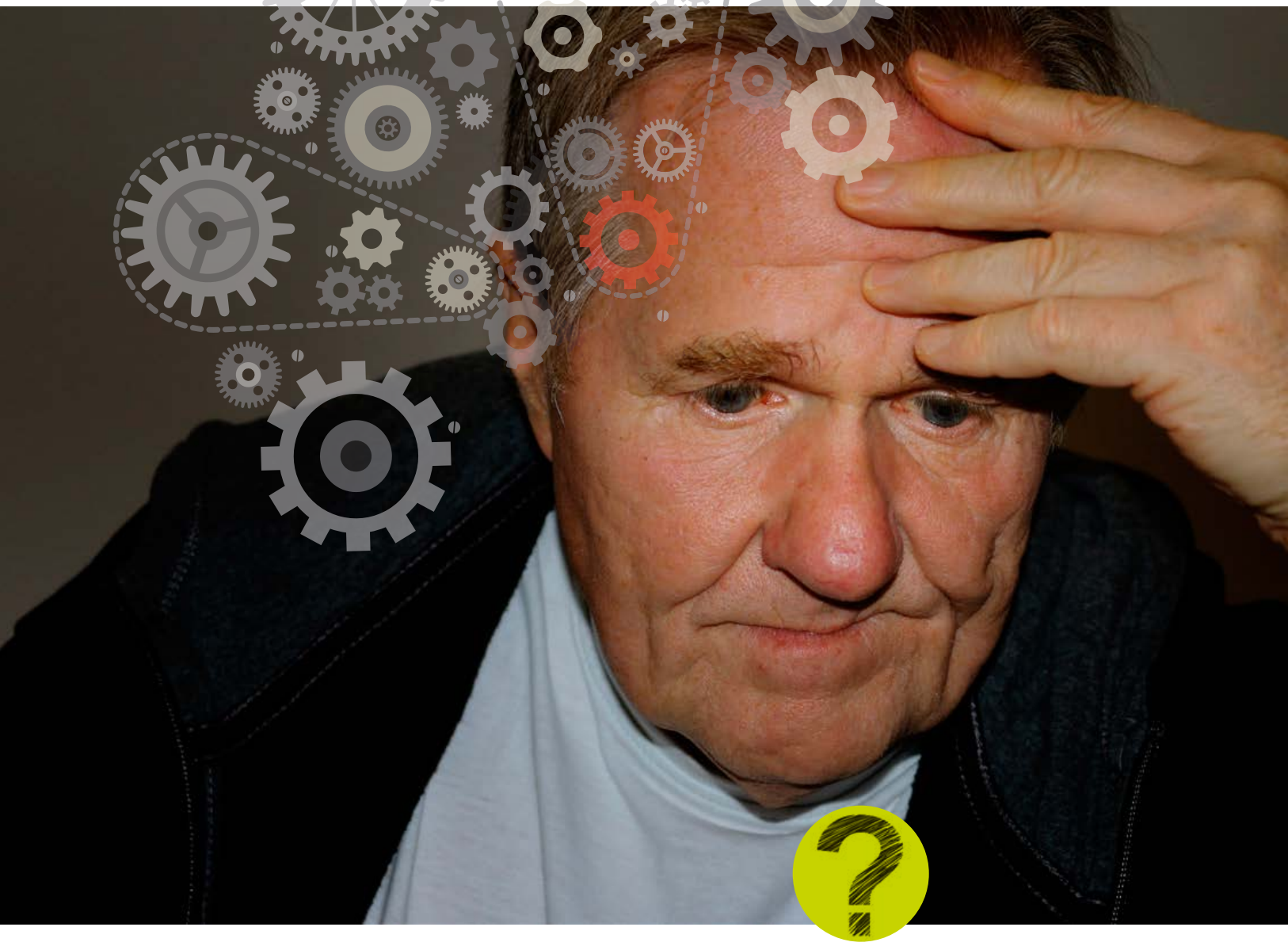


Bucaramanga cuenta con urgencias odontológicas las 24 horas del día

Los beneficiarios de Bucaramanga cuentan con atención de urgencias odontológicas las 24 horas del día. Si usted se encuentra en esta ciudad y tiene una emergencia, tenga en cuenta la siguiente información:

1. En horas hábiles: solicite una cita de atención prioritaria con su OGA.
2. Si ocurre de lunes a viernes, entre las 8 p.m. y las 6 a.m. o los días sábados, domingos y festivos en cualquier horario: comuníquese a la línea celular 3203836456 e informe al odontólogo de turno la necesidad de atención para que le indique el tiempo en que será atendido en el consultorio de Alianza Diagnóstica S.A., ubicado en la calle 54 # 34-20 del barrio Cabecera del Llano.
3. Si se encuentra en una localidad diferente a Bucaramanga y la urgencia ocurre de lunes a viernes entre las 6 a.m. y 8 p.m., acuda directamente a la sede de Alianza Diagnóstica S.A., ubicada en la misma dirección.

Es hora de 'jugar' con su memoria



Recuerde cuántas veces ha olvidado dónde dejó las llaves de su casa, detalles de una lectura que acababa de hacer o las situaciones en que ha pasado por alto un artículo que pensaba comprar en el mercado. Ahora piense si los episodios que hoy pueden ser esporádicos comienzan a repetirse con más frecuencia.

A medida que avanza la edad, es importante estar atentos a la aparición de las primeras fallas en la memoria para realizar actividades que ejerciten su cerebro y ayuden a retardarla.

e⁺ Salud habló con María Fernanda Suárez Beltrán, médico psiquiatra, quien hace parte de la red de profesionales de la Coordinación de Salud Orinoquia sobre la pérdida de memoria y la forma de prevenir este mal.



¿Qué factores influyen en la pérdida de memoria?

Diferentes pruebas cognitivas han mostrado que la memoria empieza a fallar desde la adultez temprana, especialmente la prospectiva, que es aquella que nos permite recordar, por ejemplo, que tenemos una cita, o alguna acción a realizar en un futuro cercano. Es decir, un factor que no podemos modificar e influye en la pérdida de memoria es el envejecimiento.

Existen otros factores modificables que aceleran la pérdida de memoria relacionados con hábitos como el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas; uso crónico y sin acompañamiento de algunos medicamentos; falta de estimulación en personas que viven solas o en hogares geriátricos; enfermedades crónicas como el hipotiroidismo, la hipertensión arterial y diabetes mellitus no controladas, que generan daño microvascular, la avitaminosis, entre otros.

Las enfermedades afectivas como la depresión y los trastornos de ansiedad pueden generar pérdidas temporales de memoria, conocidos como "pseudodemencia" pues aparecen síntomas cognitivos que aparentan ser una demencia, sin embargo, cuando el trastorno mental es corregido la memoria mejora sin secuelas.

Por último, trastornos como los eventos cerebrovasculares y los traumas craneoencefálicos con compromisos extensos de pérdida neuronal generarán daños graves en la memoria, según el área comprometida.

¿Cuáles son los síntomas de pérdida de memoria en un adulto mayor?

Es común que se relacionen con la pérdida de la memoria a corto plazo. Inicialmente no se identifican fallas debido a que la memoria autobiográfica suele ser la última en verse afectada; por lo tanto, se interpreta como que el paciente "tiene la memoria intacta, pues cuenta mucho de su infancia" y pasan desapercibidas situaciones cotidianas, como no recordar la fecha actual con exactitud o cuáles fueron los ingredientes del desayuno.

Los síntomas se hacen más evidentes cuando la persona olvida en donde deja sus objetos personales, números telefónicos de familiares, nombres de conocidos y amigos e, incluso, pueden presentarse accidentes domiciliarios como dejar prendida la estufa o las llaves pegadas a la puerta.

¿Cómo podemos evitar la pérdida de memoria en un adulto mayor?

El proceso de envejecimiento en sí mismo genera pérdida de memoria. Por lo tanto, para evitar un mayor deterioro de esta función, tendremos que trabajar sobre los factores modificables, con un estilo de vida saludable desde la juventud, que incluye una nutrición adecuada, buenos hábitos de sueño y el aprendizaje constante de actividades nuevas.

El gimnasio de la mente

Existen algunos ejercicios cognitivos que pueden ayudar a estimular diferentes áreas cerebrales.

a. Lea y realice una conversación posterior y análisis de lo leído.

b. Haga crucigramas y sopas de letras.

c. Practique diferentes artes y actividades estimulantes que impliquen aprendizajes nuevos: juegos mentales de repetición de palabras, trabalenguas, el uso de la imaginación a través de la descripción de lugares que ha visitado e incluso recuerde como tiene organizada la biblioteca.

d. Realice actividades simples como sentarse en un lugar diferente en la mesa a la hora de tomar los alimentos ya que estimulan diferentes áreas cerebrales pues cambia la perspectiva de lo vivido.

¿QUÉ TANTO SABE SOBRE ALIMENTACIÓN

Existen muchas ideas, equivocadas o no, sobre el efecto que tienen en nuestro cuerpo los alimentos que comemos.

Veamos qué tan "ducho" está frente a algunos de ellos. Debajo de cada afirmación señale con una **X** en la **V** si es verdadera o en la **F** si es falsa.

1. "Los productos *light* no engordan"

V F

2. "Entre menos coma, más adelgazo"

V F

3. "Los carbohidratos engordan"

V F

4. "Los alimentos integrales no engordan"

V F

5. "La leche descremada es menos nutritiva porque tiene menos proteínas y menos calcio que la leche entera"

V F

6. "Los aceites vegetales son saludables"

V F

7. "No hay dietas ni productos milagrosos"

V F

8. "Las grasas son insanas e innecesarias para vivir"

V F









SALUDABLE?



Veamos qué tal le fue. Aquí las respuestas:

1. Falso. Light no necesariamente significa que el producto esté reducido en grasas, azúcares o sales, así que no siempre significa que aporte menos calorías. Si se consume en abundancia, se puede aumentar de peso.

2. Falso. Comer menos provoca lentitud en el metabolismo por lo que adelgazará menos. Además, puede producir desnutrición lo que le traerá problemas de salud.

3. Falso. Los carbohidratos no son el enemigo ni deben eliminarse de la dieta para bajar de peso. Deben consumirse de forma coherente: los más calóricos en el desayuno y antes de realizar un esfuerzo físico, una cantidad suficiente al medio día y más moderada por la noche.

4. Falso. Solo que brindan mucha más fibra que los refinados. El aporte calórico es el mismo que el de otros productos similares.

5. Falso. Cuando la leche se somete al proceso de desnatado se reduce su contenido en grasa y en vitaminas, como la A, la D y la E, pero conserva la misma concentración de calcio y proteínas que tenía previamente en forma de leche entera.

6. Falso. Esta afirmación, cuando se formula de un modo genérico, es inadecuada ya que el calificativo de "grasa vegetal" no es sinónimo de salud. En general, es necesario recordar que todos los alimentos no están compuestos por un solo nutriente sino por una mezcla de ellos. Ello permite afirmar que no hay alimentos completamente malos ni completamente buenos, depende de la totalidad de la dieta y no de un solo tipo de nutriente.

7. Verdadero. El éxito de una dieta para perder peso está en el cambio permanente de hábitos. Todos necesitamos alimentarnos de forma saludable y realizar alguna actividad física acorde con la edad para para mantener el peso adecuado y un buen estado de salud.

8. Falso. Al igual que los otros nutrientes, son esenciales para la vida. De una parte, las grasas son una fuente insustituible de calorías y el mejor modo de reservar energía para las épocas de escasez.



No crea en todo lo que oye o lea. Solicite una cita con su nutricionista para que obtenga la respuesta saludable y equilibrada que usted necesita. ●

Por: María Concepción Cabeza Pérez. Nutricionista – Dietista de la red de prestadores del servicio de salud de Ecopetrol
Fuente: espaciosaludable.com
www.institutoflora.com

Ensalada de champiñones



INGREDIENTES

PARA CUATRO PORCIONES

3 limones × 1 lechuga crespa verde (previamente lavada y pasada por agua con hielo) × 1 libra de champiñones frescos × 2 cucharadas de mostaza × 2 cucharadas de vinagre × 2 cucharadas de aceite vegetal (preferiblemente oliva, canola o girasol) × Sal y pimienta al gusto.



PREPARACIÓN

Lavar los champiñones y llevarlos a un recipiente con agua y zumo de dos limones durante media hora.

Lavarlos nuevamente, laminarlos y añadirles el aderezo preparado con el zumo de limón, la mostaza, el vinagre, aceite, sal y pimienta. Revolver bien y llevar a la nevera por 1 hora mínimo para que tomen el sabor de la vinagreta. Retirarlos de la nevera, cortar las lechugas y mezclar la ensalada.

Una su conocimiento

Rete su concentración y conecte mediante una línea la palabra con la imagen que corresponda. Esta edición de *e⁺ Salud* le trae algunas pistas.

PALABRA CLAVE		SIGNIFICADO
1. Autocuidado		Es el pilar fundamental de cualquier sistema de salud
2. Triage		Su abuso puede ser peor que la enfermedad
3. Medicamentos		Evita la transmisión de enfermedades e infecciones
4. Ortodoncia		La mejor forma de conservar la salud
5. Prevención		Se logra ejercitando diariamente al cerebro
6. Lavado de manos		Es un tratamiento que va más allá de una linda sonrisa
7. Agua		Permite definir la prioridad de la atención de los pacientes
8. Memoria		Fuente de vida que ayuda a mantener el cuerpo sano

ESTOS SON LOS NUEVOS PROFESIONALES QUE SE SUMAN A LA RED DE PRESTADORES DE LOS SERVICIOS DE SALUD DE ECOPETROL

Localidad	Proceso de atención	Especialidad	Nombre proveedor	Dirección	Teléfono
Barrancabermeja	Odontología Especializada y Laboratorio Dental	Rehabilitación Oral Endodoncia Periodoncia Ortodoncia Correctiva	Bocas Clínica Odontológica Br S.A.S.	Calle 59 No. 21-05 Barrio Galán	6111952
Cali	Medicina General	Medicina Domiciliaria	Salud P&P S.A.S.	Carrera 43a No. 5b - 94	3168679540
Cali	Promoción y Prevención	Vacunación	Salud P&P S.A.S.	Carrera 43a No. 5b - 94	3168679540
Cali	Promoción y Prevención	Promoción y Prevención	Salud P&P S.A.S.	Carrera 43a No. 5b - 94	3168679540
Cali	Medicina Especializada	Nefrología	Jose Manuel Arboleda Vallecilla	Carrera 38ª No. 5a-109 Torre B Consultorio 408 Centro Médico Imbanaco	3212169996
Cúcuta	Apoyo Diagnóstico	Oftalmología	Sociedad de Oftalmología y Cirugía Plástica de Cúcuta S.A Clínica San Diego	Avenida 1a No. 15-04 Barrio La Playa	5942604 Ext. 1048-1021
Medellin	Paramédica	Optometría y Suministros Optométricos	Óptica Murcia Nieto S.A.S.	Calle 47 No. 70 - 31 Barrio Floriada	4-262 15 33 - 2507275 316 526 28 59
Medellin	Suministros	Optometría	Óptica Murcia Nieto S.A.S.	Calle 47 No. 70 - 31 Barrio Floriada	4-262 15 33 - 2507275 316 526 28 59
Neiva	Medicina Especializada	Dolor y Cuidados Paliativos	Clínica Integral de Dolor S.A.S.	Calle 19 No. 5a-68	8643483
Neiva	Medicina Especializada	Servicio Procedimiento de Diagnostico	Expertos en Tele Radiología Fc S.A.S.	Calle 17a No. 6-13	8751710
Pasto	Paramédica	Neuropsicología Terapia Especializada de Integración Sensorial y Neurodesarrollo Fisioterapia Terapia Ocupacional Fonoaudiología Psicología Educación Especial Equino terapia	Ciren Aba	Carrera 32 No. 15 - 23 B/ San Ignacio	7226557 - 3015257926
Tibú	Promoción y Prevención	Vacunación	E.S.E. Hospital Regional Norte	Carrera 4 No. 5-30 Barrio El Carmen, Tibú	7-5663847 - 5662007

VIGILADO Supersalud



ATENCIÓN SOBRE SERVICIOS DE SALUD

Si usted tiene una duda, consulta o inquietud relacionada con los Servicios de Salud de Ecopetrol, comuníquese en Bogotá al

234-5000 opción 5-2,

a la línea gratuita nacional

01 8000-918418 las 24 horas del día

o escriba al correo electrónico **oficinavirtualdepersonal@ecopetrol.com.co**