# e+ salud

ecopetrol

## Prevenga el abuso infantil

Conozca de qué se trata y cómo se presenta para prevenirlo

## Mantenga sus vacunas al día

Encuentre aquí la tabla de vacunación por cada población



# Cuidado, educación y afecto: la clave para la atención del adulto mayor

Los seres queridos, los servicios de salud y la sociedad en general tienen el compromiso de velar por su cuidado
Afecto y comprensión, lo más importante

Edición 4 / Mayo - Junio de 2018

# CONTENIDO


03 Editorial

04 Prevenga el abuso infantil

06 Cocina: Zona de mayor peligro para los menores

08 Mantenga sus vacunas al día

10 "Estoy viva gracias a Ecopetrol y a los médicos que me atendieron"

12 Desconfíe de los medicamentos milagrosos

13 ¿Cómo reaccionar ante una urgencia médica?

14 Respirar a conciencia contribuye con su calidad de vida

16 Niños y jóvenes beneficiarios cuentan con sonrisas perfectas

17 Por las regiones

18 Cuidado, educación y afecto, claves en la atención al adulto mayor

20 Reto saludable

21 Pregúntele al doctor

22 Receta saludable

23 Diversalud


e+ salud


Edición 4 / mayo – junio 2018

**PRESIDENTE**
Felipe Bayón Pardo

**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**
Leidy Janine Álvarez - Leyla Tovar
Juan Camilo Sierra - Stefany Gamboa
Adriana Cabrera - María Carolina Samper
Constanza Sanjuan - Enrique Jiménez
Libia María Fuentes

**Diseño**
Sancho BBDO - Miguel Anaya Ramírez

**Fotografía**
Fernando Valderrama - Yohana Mariet Ortiz, 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 de la Gerencia de Comunicaciones Corporativas de Ecopetrol S.A.

Distribución gratuita
Carrera 13 # 36-24 Piso 8
Teléfonos: 234-4030 / 234-4329
www.ecopetrol.com.co
email: adriana.cabrera@ecopetrol.com.co
msamper@ecopetrol.com.co


ecopetrol



## ES MEJOR PREVENIR QUE LAMENTAR

¿Cuántas veces hemos escuchado que “es mejor prevenir que lamentar” y cuántas veces lo olvidamos en nuestra vida diaria, en el trabajo, en la casa y en la calle?

Los accidentes pueden prevenirse y su ocurrencia, en buena medida, se debe a que actuamos de forma irreflexiva o irresponsable. No nos detenemos a sopesar los riesgos de nuestros actos o no atendemos las señales de peligro o las advertencias que nos hacen otros.

Por todos los medios, por ejemplo, se insiste en la importancia de no chatear o manipular el celular cuando se maneja un automóvil. Sin embargo, cientos de miles de accidentes en todo el mundo han sido provocados porque muchos lo hacen; desvían su atención y la mirada del camino para llevarla a la pantalla del celular y en fracciones de segundo ocurre un lamentable accidente que deja heridos o muertos.

¿Y qué opinan de ir en medio de la calle pegados al chat del teléfono y mirando mensajes en lugar de mirar al frente y a los lados como debe ser? Lo seguro sería estar atentos en cada paso que se da, en los cruces de las calles y en las ciclorutas en lugar de parecer *zombies*.

Este tipo de comportamiento no sólo nos expone a la acción de los delincuentes, sino que nuestra integridad física y la de otros se pone en serio riesgo por posibles atropellamientos y accidentes.

En condiciones normales, subir y bajar escaleras supone más riesgos de accidente que simplemente caminar por una superficie plana; y ese riesgo es mayor cuando las personas calzan tacones, zapatos de suelas lisas, llevan afán, no se apoyan en las barandas laterales o van distraídas. Pero, increíblemente, muchas personas -irresponsablemente- creen que pueden subir y bajar escaleras pegados de su celular. Infortunadamente las caídas y fracturas en escaleras son usualmente graves y pueden darse lesiones irrecuperables, o incluso la muerte.

Si va a consultar su celular, si va a chatear o si va a realizar otra acción que requiera de su atención, asegúrese de no estar manejando un carro, de no estar en medio de la calle, de no estar caminando o montando bicicleta y de no estar subiendo o bajando escaleras.

Todo accidente se puede prever siempre y cuando usted se comporte de forma segura.

**FRANCISCO DE PAULA GÓMEZ V.**
Gerente de Salud Integral de Ecopetrol



# Conocer para prevenir, una de las mejores herramientas contra el abuso infantil

Con regularidad y a través de los medios de comunicación, se conocen casos alarmantes de abuso infantil.

Pero, ¿qué se considera abuso infantil?, ¿cuáles son sus señales de alerta? y, ¿qué hacer si existe sospecha de abuso?

Sobre el tema conversamos con Laudith Cecilia Galvis Castañeda, psicóloga de la Universidad Surcolombiana y especialista en Prevención del Maltrato Infantil de la Universidad Javeriana y en Neurosicopedagogía de la Universidad de Manizales.

**Dra. Galvis, ¿qué se considera abuso infantil?**
Es la situación donde un adulto o un cuidador, por medio de la acción u omisión, causa lesión, daño emocional, afectación severa en la salud del niño e incluso la muerte.

Podemos hablar de varias clases de abuso infantil: físico, sexual, emocional y negligencia.

**¿Cuándo estamos hablando de abuso físico?**
Cuando se cometen actos que atentan contra la integridad física del niño de forma no accidental. Algunas de sus señales físicas son de niños con bajo peso, que presentan moretones, cortadas, quemaduras, ampollas, laceraciones en general en la piel, huesos rotos, caries generalizada por el uso del biberón, etc.

**¿Cuándo se presenta el abuso sexual?**
Cuando se realizan acciones encaminadas a lograr placer, gratificación y excitación sexual de un adulto o un niño mayor utilizando a un menor mediante el aprovechamiento de su posición de poder o superioridad.

Hay varias formas de abuso sexual: violación, tocamientos, pornografía y prostitución infantil, exhibición de órganos sexuales, conversaciones obscenas y hacer que un niño vea un acto sexual.

**¿Cómo se presenta el abuso emocional?**
Mediante acciones o conductas que tienen los padres o cuidadores que pueden dañar o afectar el desarrollo mental, emocional y social de los niños. Las formas más frecuentes son humillación, rechazo, aislamiento, generar terror y enseñarle actividades delictivas.

**La negligencia es uno de los abusos de los que menos se habla, ¿cómo se presenta?**
Cuando el padre o cuidador no proporciona apoyo, atención, afecto y supervisión a los niños para que estén sanos, seguros, tengan bienestar y se desarrollen de manera adecuada. Dentro de los tipos de negligencia está la educativa, médica, física y abandono emocional.

También son niños con depresión, retraídos y ansiosos, presentan ausentismo y disminución en el rendimiento escolar, masturbaciones constantes y tienen tendencia al consumo de sustancias sicoactivas e intentos de suicidio.




Denuncie todo tipo de maltrato infantil marcando 141 desde un celular o fijo a la línea nacional del Bienestar Familiar que opera 24 horas al día.

## Atención a las señales de alerta

### Por abuso físico:

Emocionalmente, son niños que comparados con sus pares se comportan:

- Agresivos
- Depresivos
- Temerosos
- Presentan trastornos de sueño
- Proyectan temor, entre otros comportamientos

### Por abuso sexual los niños presentan:

- Dolor al caminar o sentarse
- Sangrado en partes íntimas
- Enrojecimiento o moretones en la entrepierna
- Infecciones urinarias frecuentes
- Picazón en el área genital
- Enfermedades de trasmisión sexual, etc.
- Manejan contenido sexual avanzado para su edad




Dra. Laudith Cecilia Galvis Castañeda, psicóloga y especialista en Prevención del Maltrato Infantil y en Neurosicopedagogía.

### Por abuso emocional

Este tipo de abuso es constante, difícil de detectar y sus efectos y daños se observan en el tiempo, sin embargo se pueden identificar porque:

- Presentan cambios fluctuantes de peso o retraso en su desarrollo
- Orinan sus pantalones
- Tienen trastornos del habla, úlceras o alteraciones en la piel
- Tienen poca confianza y problemas de autoestima, además de dificultades de aprendizaje, trastornos del sueño y cambios extremos en sus estados de ánimo
- Son ansiosos y con fobias, muy obedientes o muy defensivos

## Si existe sospecha de abuso infantil, ¿qué hacer?

Lo primero es buscar la forma de hablar con el niño; él debe sentir que lo escuchamos, le proporcionamos confianza y debe recibir todo el respeto que se merece y hacerle entender que lo sucedido no es su culpa, que estará protegido y que se va a buscar toda la ayuda para que no vuelva a ocurrir.

Además, se debe recurrir a una institución especializada en el manejo de esta situación como Comisarias de Familia, Personería, Policía de Infancia y Adolescencia, ICBF, Fiscalía (CAIVAS o URI) e instituciones de salud.

Un niño abusado tiene todo el derecho de recibir atención integral por parte de todas las instituciones especializadas y que le garanticen el restablecimiento de todos sus derechos.



# Prevenga los accidentes de los niños

## **Cocina:** Zona de mayor peligro

El cuarto motivo de consulta en urgencias en Bogotá, de acuerdo con las Redes Integradas de Servicios de Salud del Distrital Capital, se relaciona con accidentes de menores en casa; especialmente en la cocina (24%), en donde peligros tales como superficies calientes, líquidos inflamables y objetos corto punzantes, abundan.

De acuerdo con la doctora Carolina Ramírez, médico pediatra de la red de Ecopetrol, "La incidencia de accidentes caseros es altísima debido a la falta de precaución".

Y es que algunos de los cuidadores, al estar familiarizados con todos los elementos del hogar y convivir con sus riesgos, se sienten confiados y por tanto no se les encienden las alarmas de los peligros a los que están expuestos los menores.

### Atención a los riesgos en el hogar

Si bien es muy importante que revise bien el interior de toda su vivienda para eliminar los riesgos a los que puedan estar expuestos los menores, preste especial atención a la cocina.

De acuerdo con la Academia Americana de Pediatría, los niños deben entrar a la cocina después de los tres años debido a la alta posibilidad de que en esta zona sufran quemaduras, cortadas e intoxicaciones.



Estos son algunos de los consejos que brinda la doctora Carolina para tener en cuenta en casa:

## En el baño:

✓ Verifique la temperatura del agua antes de meter al bebé en la tina para asegurarse de no quemarlo.

✓ Mantenga los inodoros con la tapa abajo y no deje niveles altos de agua en tinas o duchas.

## Sobre los medicamentos:

✓ Guárdelos en un lugar alto, de difícil acceso y bajo llave, en lugar de dejarlos en el baño o en la mesita de noche, para evitar que los menores -incluidos los adolescentes- tengan acceso a ellos.

✓ Jamás les dé el nombre de “dulces”. “Te voy a dar un dulcesito para que se te quite la tos”.

En su lugar diga: “Esto es un medicamento que está formulado para que te sientas mejor cuando estás enfermo”.

## En la cocina:

✓ Guarde en un lugar especial y elevado los elementos de aseo y evite ponerlos en la nevera, despensa o cerca de la comida, ya que pueden ser vistos por el menor como algo amigable y consumible.

✓ No deje ingresar al menor a la cocina, en especial cuando los padres o cuidadores cocinen.

✓ Mantenga los cuchillos o tenedores en alto y en un lugar de difícil acceso.

✓ Aleje alimentos pequeños como uvas, arándanos, maní o almendras, ya que por su tamaño podrían obstruir la laringe o los bronquios del menor.



Según Ramírez, “Cosas tan sencillas como mantener las ollas lejos, cerrar adecuadamente el gas y nunca embotellar líquidos diferentes a los de su presentación, porque, aunque parezca increíble, seguimos teniendo casos en donde los niños beben soda cáustica o varsol porque los padres vertieron su contenido en un recipiente amigable para un niño, como el frasco de una compota o una botella de agua. Son tonterías que omitimos muchas veces”. •



# Mantenga sus vacunas al día

La vacunación es una de las armas más poderosas para prevenir enfermedades y epidemias que resultan mortales.

Cuando una persona sana se vacuna, introduce en su cuerpo virus atenuados para que el organismo genere anticuerpos o defensas que lo protegerán contra la enfermedad.

# Conozca la tabla de vacunación por cada población y manténgala al día

## POBLACIÓN GENERAL

| Vacuna | Previene | Edad | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Recién nacidos | 2 meses | 4 meses | 6 meses | 7 meses | 12 meses | 18 meses | 5 años | 9 a 17 años | 15 a 49 años | Desde los 60 años | Desde los 65 años |
| | | ♂♀ | ♂♀ | ♂♀ | ♂♀ | ♂♀ | ♂♀ | ♂♀ | ♂♀ | ♀ | ♀ | ♂♀ | ♂♀ |
| Antituberculosis | Tuberculosis | ■ | | | | | | | | | | | |
| Anti hepatitis B | Hepatitis B | ■ | | | | | | | | | | | |
| Antipoliomielitis | Poliomielitis | | ■ | ■ | ■ | | | ■ | ■ | | | | |
| Pentavalente | Difteria, tétanos, tosferina, hemophilus tipo B, hepatitis B | | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | |
| Rotavirus | Diarrea causada por rotavirus | | ■ | ■ | | | | | | | | | |
| Neumococo (prevenar 9) | Neumonía, otitis y meningitis por neumococo | | ■ | ■ | | | ■ | | | | | | |
| Anti influenza | Infuenza | | | | ■ | ■ | | | | | | | ■ |
| Antiamarílica | Fiebre amarilla | | | | | | | ■ | | | | | |
| Triple viral | Sarampión, parotiditis, rubeola | | | | | | ■ | | ■ | | | | |
| Varicela | Varicela | | | | | | ■ | | ■ | | | | |
| Anti hepatitis A | Hepatitis A | | | | | | ■ | | | | | | |
| DPT | Difteria, tétanos y tosferina | | | | | | | ■ | ■ | | | | |
| VPH | Infección por el virus del papiloma humano- cáncer de cuello uterino - | | | | | | | | | ■ | | | |
| Toxoide diftérico | Difteria y tétanos | | | | | | | | | | ■ | | |
| Neumococo (prevenar 13) | Neumonía, otitis y meningitis causados por neumococo | | | | | | | | | | | ■ | |

## TRABAJADORES

| Vacuna | Previene | Edad | | | Observaciones |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Desde 20 años ♂♀ | Desde los 20 años ♀ | Desde los 20 años ♂ | |
| Anti influenza | Influenza | ■ | | | Anual |
| Toxoide diftérico | Difteria y tétanos | | ■ | | Según esquema |
| Toxoide tetánico | Tétanos | | | ■ | Dos dosis y refuerzos |
| Antiamarílica | Fiebre amarilla | ■ | | | Una dosis en la vida. Zonas endémicas |
| Antihepatitis A | Hepatitis A | ■ | | | Zonas endémicas |
| Fiebre tifoidea | Fiebre tifoidea | ■ | | | Zonas endémicas |
| Hepatitis B | Hepatitis B | ■ | | | Trabajadores de la salud que tienen contacto con fluidos corporales y/o atención de pacientes y de control de emergencias y brigadistas |
| Dpta | Difteria, tétanos y tosferina | ■ | | | Trabajadores de la salud que tienen contacto con fluidos corporales y/o atención de pacientes |

## MUJERES EMBARAZADAS

| Vacuna | Previene | Segundo trimestre | Tercer trimestre |
|---|---|---|---|
| Toxoide – diftérico | Difteria y tétanos neonatal | A partir de la semana 20 | |
| Contra influenza | Influenza - protege al bebé de esta enfermedad en los primeros meses de vida | A partir de la semana 14 | ● |
| Vacuna combinada acelular contra difteria, tétanos y tosferina – dpat | Difteria, tétanos y tosferina | | A partir de la semana 26 |

# “Estoy viva gracias a Ecopetrol y a los médicos que me atendieron”



Con esta expresión, Farides Ribón García, madre de Yury Alexis Amaya Ribón, operador de planta de la Refinería de Barrancabermeja, habla de la reciente experiencia que la tuvo al borde de la muerte.

Farides fue remitida al programa de riesgo cardiovascular de Ecopetrol y el pasado 21 de febrero, durante la valoración por parte del equipo interdisciplinario y especialista en medicina interna, se le ordenó un TAC que pocas horas después reveló un aneurisma cerebral trombosado.

Las siguientes horas fueron una carrera por la vida y hoy asegura, “Dios trabajó en mi favor”, donde jugaron un papel importante los médicos y los servicios médicos de Ecopetrol.

Ella hace parte de los 4.515 usuarios del programa de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad con foco en riesgo cardiovascular que tiene Ecopetrol en Bucaramanga, cuyo objetivo es “brindar educación al usuario, para generar cambios positivos en su estilo de vida, enseñarle a convivir con las patologías crónicas que presenta y brindar apoyo a través de un equipo interdisciplinario”, explicó Laura Victoria Céspedes, profesional de salud.

## ¿Cómo funciona?

Los pacientes son citados para asistir a un programa de valoración integral, incluso con profesionales de diversas disciplinas en un mismo encuentro, facilitando el proceso para el paciente. Entre el equipo se encuentran: endocrinólogos, internistas, sicólogos, nutricionistas, enfermería y atención farmacéutica.

La estrategia diferencial que ofrece Ecopetrol incluye el programa de Acondicionamiento Físico, orientado a la actividad física y el deporte, con el fin de mejorar el estado de salud mental y físico de los pacientes.



"Los pacientes que se encuentran inscritos en el programa, adoptaron y modificaron sus hábitos saludables en la realización de actividad física y alimentación sana, refieren un mejor tratamiento farmacológico y tienen mejor control de sus patologías crónicas", concluyó la profesional de salud.

## Prestadores del servicio en Bucaramanga

Funcadi: desarrolla el programa de Riesgo Cardiovascular amparado en la guía establecida por los Servicios de Salud de Ecopetrol, mediante la promoción de hábitos saludables, acciones de prevención, diagnóstico temprano, identificación de los factores de riesgo y tratamiento oportuno de enfermedades cardiovasculares.

Fomesalud: desarrolla los programas de salud mental, salud sexual y reproductiva y detección precoz de cáncer, entre otros temas, de acuerdo con el ciclo vital en el que se encuentre el usuario.

## Ventajas de los programas

1. Atención profesional con un alto perfil y experiencia.
2. Atención integral e integrada del paciente y su grupo familiar.
3. Intervenciones de apoyo como juntas médicas con especialistas y atención domiciliaria para consolidar el manejo integral del paciente.
4. Vinculación de la red de apoyo para el manejo de casos de difícil control.
5. Gestión del riesgo identificado y seguimiento permanente a las diferentes intervenciones.
6. Comunicación y reportes de novedades frente a la gestión del paciente con el médico general tratante y demás profesionales intervinientes.



# Desconfíe de los **medicamentos milagrosos**

**Si usted fue uno de los que se apresuró a comprar un medicamento publicitado por radio, televisión, internet u otro medio de difusión porque le prometió grandes beneficios para su salud con resultados fabulosos, casi que milagrosos en poco tiempo y luego de tomarlo no le resultó, este artículo le interesa.**

A diario y por los diferentes medios de comunicación o redes sociales, se publicitan medicamentos y productos farmacéuticos de venta libre que prometen dar respuesta a necesidades tales como pérdida de peso, tratamiento del cáncer, calvicie, etc. Pero ojo, como bien lo dice la creencia popular, "De eso tan bueno no dan tanto".

Este tipo de campañas cuentan con poco control y muchas de las propiedades que ofrecen estos medicamentos no han sido comprobadas científicamente y no cuentan con registro sanitario.

Debido a que estos medicamentos "milagrosos" no requieren prescripción médica ni cuentan con la información necesaria sobre su seguridad, en algunos casos son riesgosos para la salud ya que contienen ingredientes no declarados en su composición. Además, sus efectos son indeseables y pueden generar mayores problemas por las interacciones con los medicamentos que se consumen regularmente.

Colombia ha clasificado los "productos milagro" como farmacéuticos fraudulentos, por tanto, quienes los produzcan o comercialicen pueden ser sancionados.

**Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 50% de los productos farmacéuticos comercializados en internet son falsificados y 1 de cada 10 no cumple con estándares de calidad.**



**Estas son algunas de las recomendaciones emitidas por las agencias de vigilancia y control:**

- Tenga especial cuidado con productos que prometan una rápida acción, beneficios increíbles o afirmaciones extremas como: "Pierda 10 kilos en una semana", "Rápido y efectivo", "Totalmente seguro", etc. y con aquellos cuyas etiquetas o publicidad estén en idioma extranjero o que no cuentan con el aval del Invima.
- Desconfíe de la información proporcionada por "testimonios" personales sobre los increíbles beneficios o milagrosos resultados obtenidos.
- Tenga presente que aunque se afirme que son seguros por ser naturales, pueden generar efectos no deseables en su salud.
- Recuerde adquirir un medicamento, producto fitoterapéutico o suplemento dietario en establecimientos farmacéuticos autorizados. El hecho de que un producto se comercialice acompañado de la frase, "De venta en farmacias", no indica que sea efectivo y confiable.
- Antes de consumirlo, revise la fecha de vencimiento, sellos de seguridad, aspecto de las etiquetas (color, letra legible) y olor del producto al destaparlo. •

# ¿Cómo reaccionar ante una urgencia médica?




Muchas personas han experimentado momentos de angustia y temor cuando un ser querido o cercano se accidenta gravemente, o porque su condición de salud empeoró por cuenta de una enfermedad. Cuando esto ocurre, mil pensamientos se apoderan de quienes están a su alrededor y a muchos los imposibilita para reaccionar y actuar de inmediato.

Es natural, se trata de un momento en el que estas personas sienten que su mundo se derrumbó; sin embargo, es importante aprender -o por lo menos tener presente- qué hacer cuando algo así ocurre.

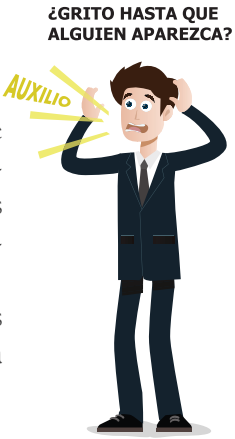
Lo primero y más importante en estos momentos, es tratar de guardar la calma. Así podrá tener pensamientos más controlados y claros para el manejo de la situación.

## Lo que siempre debe tener a mano




A continuación le presentamos lo que siempre debe llevar con usted, aún sin la ocurrencia de un evento urgente.

1. Documento de identificación.
2. Números telefónicos de emergencia (bomberos, policía, servicios de ambulancias, teléfonos de su médico, números de contacto de vecinos, amigos o familiares cercanos así como los de su sitio de trabajo). Si es posible, guárdelos en su celular. Entregue y enseñe a todas las personas en casa, incluyendo los niños, cuándo y cómo llamar a los números de emergencia.
3. Antecedentes médicos de importancia con los datos más importantes de su historia clínica (alergias, enfermedades en tratamiento, medicamentos que actualmente utiliza, cirugías recientes o de importancia, tipo de sangre, etc.). Una placa de identificación con los datos más importantes en un carnet o credencial es muy útil en caso de padecer una enfermedad crónica.
4. Ubicación y ruta más rápida a los servicios de urgencias más cercanos a los sitios que frecuenta.
5. Número de atención directa de la línea de salud de Ecopetrol: **01 8000 91 55 56.**







## En caso de una urgencia médica

1. Mantenga la calma.

2. Diríjase de inmediato al servicio de urgencias en caso de que la persona que está con usted sufra de: pérdida de la consciencia; sensación persistente de falta de aire; dolor tipo opresión en el pecho: imposibilidad para hablar y/o mover alguna parte del cuerpo.

3. Procure no dejar al afectado solo y trate de mantenerlo tranquilo. Algunos de los datos que pedirá el equipo de urgencias sobre el paciente serán: nombre, edad y/o fecha de nacimiento, alergias, hora de inicio del problema u hora aproximada en que el paciente fue visto bien por última vez y los medicamentos que actual o habitualmente utiliza. •



# Haga de su respiración **un acto consciente**



respirar bien es una de las funciones más importantes del organismo. Cuando una persona inspira, incorpora oxígeno fresco a su cuerpo; y cuando espira, expulsa dióxido de carbono y otras toxinas que tiene dentro.

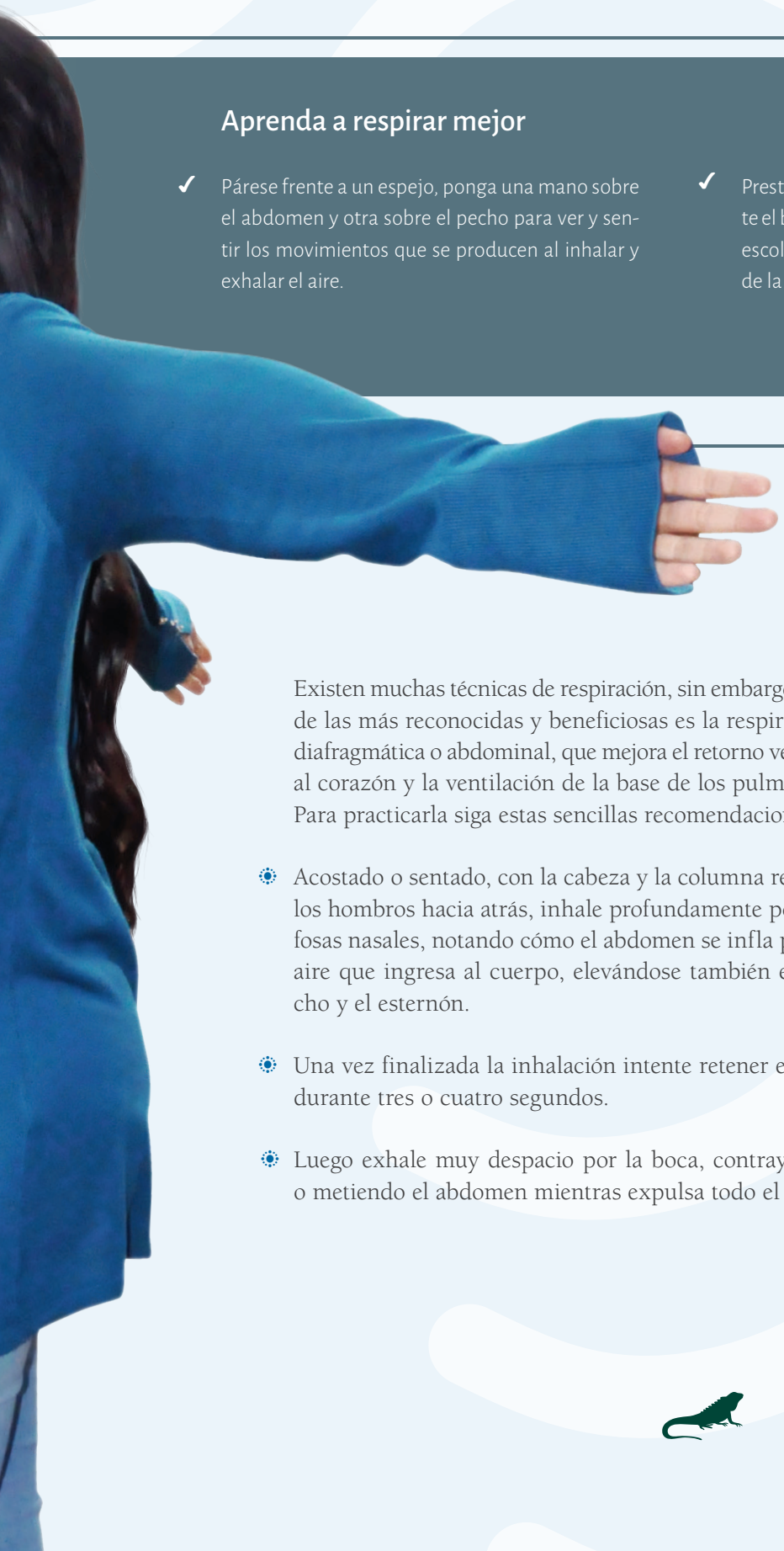
Si bien la respiración es un acto involuntario y natural, es importante adquirir desde la infancia la habilidad para hacerlo como un acto consciente, pues respirar bien contribuye con el bienestar de cuerpo y mente.

El agite, el acelere y las preocupaciones del día a día provocan que la respiración sea rápida e incompleta, por lo que solo se llega a aprovechar una pequeña parte de la capacidad pulmonar e impide una óptima oxigenación.

Por ello, respirar bien es una de las claves para la salud de nuestro cuerpo, pues un mayor aporte de oxígeno consigue -incluso- disminuir la fatiga crónica y aliviar las migrañas y los dolores de cabeza. No en vano se le aconseja a una persona en estado de preocupación o estrés que respire profundo.

## Algunos beneficios de respirar bien

- Oxigena las células de cada órgano del cuerpo y elimina sus toxinas a través del dióxido de carbono que libera.
- Aumenta la vitalidad física, psíquica y espiritual al ser una poderosa fuente de energía.
- Contribuye a restablecer el equilibrio emocional, ya que ayuda a controlar el estrés y la ansiedad.
- Ayuda en momentos tan importantes como el parto para que la madre logre controlar el dolor de las contracciones.
- Relaja los músculos y fomenta la concentración.



## Aprenda a respirar mejor

- ✓ Párese frente a un espejo, ponga una mano sobre el abdomen y otra sobre el pecho para ver y sentir los movimientos que se producen al inhalar y exhalar el aire.
- ✓ Preste atención a su respiración durante día: durante el baño, la comida o mientras realiza actividades escolares o laborales. De esta manera va haciendo de la conciencia de la respiración, un hábito.

Existen muchas técnicas de respiración, sin embargo una de las más reconocidas y beneficiosas es la respiración diafragmática o abdominal, que mejora el retorno venoso al corazón y la ventilación de la base de los pulmones. Para practicarla siga estas sencillas recomendaciones:

- Acostado o sentado, con la cabeza y la columna recta y los hombros hacia atrás, inhale profundamente por las fosas nasales, notando cómo el abdomen se infla por el aire que ingresa al cuerpo, elevándose también el pecho y el esternón.
- Una vez finalizada la inhalación intente retener el aire durante tres o cuatro segundos.
- Luego exhale muy despacio por la boca, contrayendo o metiendo el abdomen mientras expulsa todo el aire.

Es recomendable aprovechar los primeros minutos del día para oxigenarse, por lo tanto, es necesario hacer de los ejercicios de respiración una rutina diaria. Dependiendo de la frecuencia de la respiración se obtienen distintos beneficios, una respiración rápida y rítmica aporta energía, mientras que una respiración pausada ayuda a controlar el estrés y la ansiedad.•



# Niños y jóvenes beneficiarios cuentan con sonrisas perfectas

Que los niños y jóvenes menores de 18 años y nacidos en el servicio de salud de Ecopetrol tengan sonrisas perfectas no es obra de la suerte, es producto del completo plan de odontología que presta el servicio de salud de la empresa y que no se limita a los procedimientos generales, sino que incluye y cubre tratamientos como odontopediatría, ortodoncia, endodoncia, periodoncia, rehabilitación oral y cirugía oral y maxilofacial.

Las cifras son importantes. Los niños y adolescentes de Ecopetrol, entre 0 y 18 años tienen, en promedio, 0.5 caries por cada 20 dientes en la dentición temporal y 1,5 caries por cada 28 dientes en la dentición permanente. En Colombia y en los mismos rangos de edad, está entre 3 y 5 caries respectivamente.



La mayoría de los niños en Ecopetrol pueden decir que no conocen la caries y que no sufren de pánico al sentarse en un sillón odontológico, como sucede con las generaciones anteriores.

## Prevención, factor clave para una sonrisa sana

El plan de odontología de Ecopetrol va desde la prevención de las enfermedades bucales, hasta el tratamiento y rehabilitación de pacientes en los distintos niveles de complejidad.

Los niños y jóvenes beneficiarios del plan de salud han crecido conscientes del cuidado de su salud bucal, asisten 2 o 3 veces por año a su odontopediatra u odontólogo asignado y para ellos este control es natural.

Desde muy pequeños se familiarizan con la limpieza, fluorización, sellantes y a la intervención oportuna de las caries incipientes que realiza el profesional.

Además, sus maloclusiones dentales se corrigen de forma temprana con tratamientos de ortopedia maxilar y ortodoncia.

## El comienzo de una buena salud oral

En 1997 Ecopetrol desarrolló el programa de "Vigilancia epidemiológica para la caries y la enfermedad periodontal" para intervenir, tratar y recuperar la salud de los pacientes.

En el año 2000 muchos de los beneficiarios se encontraban en muy buenas condiciones orales, por lo que se creó la "Clínica del paciente sano", en donde el odontólogo sensibilizaba sobre la importancia de la salud oral, educando en buenos hábitos de higiene y realizando acciones preventivas como profilaxis y fluorización.

Estos programas evolucionaron a lo que hoy se denomina "Mantenimiento de la salud bucal", en donde a los pacientes se les clasifica por su nivel de riesgo individual dependiendo de múltiples factores como hábitos de cepillado y la habilidad para hacerlo, uso de seda dental, consumo de alimentos cariogénicos como harinas y dulces, alineación de los dientes y antecedentes médicos personales, entre otros.

"Los niños serán siempre la prioridad y qué mejor satisfacción para un padre que brindar a los hijos la posibilidad de una buena salud oral y de una infancia más sana, tranquila y feliz" afirmó Adriana Cabrera, profesional odontóloga de la Gerencia de Salud.

# Por las regiones



## Caminatas saludables

Con el objetivo de incentivar la actividad física, los beneficiarios de los servicios de salud de Ecopetrol en Villavicencio realizan caminatas saludables. Durante esta práctica -que cuenta con el acompañamiento de profesionales de la salud- los usuarios tienen contacto con la naturaleza e interactúan con sus familias al mismo tiempo que se activan físicamente, liberan estrés, queman calorías, fortalecen sus huesos y músculos y cuidan su corazón.

## En Orito, beneficiarios cuentan con "amigos de corazón"



Un grupo de beneficiarios de los servicios de salud de la Unis Orito, denominado Amigos del Corazón, realiza desde hace 32 años, actividades encaminadas a prevenir el riesgo cardiovascular, sobrepeso y pérdida de memoria, entre otras. Es así como todos los lunes, miércoles y viernes de la semana, un grupo de personas se reúne para hacer aeróbicos, rumba terapia dirigida por instructor, caminatas, hidroterapia, ejercicios de memoria, manualidades y otras actividades, acompañados siempre por el equipo de Promoción y Prevención de Ecopetrol.

Hoy el grupo Amigos del Corazón, integrado por 33 beneficiarios, cuenta con el apoyo de la Unis Orito y se ha sostenido en el tiempo desde su nacimiento, logrando así el control de su enfermedad y evitando el desarrollo de enfermedades secundarias que surgen como consecuencia de la patología principal.

## En Cartagena "cambiamos para mejorar"

Para ofrecer mejores condiciones de infraestructura, seguridad, comodidad, accesibilidad y confort a los beneficiarios de los servicios de salud de la Heroica, las dos sedes para la prestación de servicio Puerta de Entrada se trasladaron a nuevas instalaciones.

La sede para consulta prioritaria, salud ocupacional y medicina del trabajo (control de incapacidades), nutrición, dietética, enfermería y psicología para los programas de promoción y mantenimiento de la salud, incluyendo el control de riesgo cardiovascular y el equipo base del programa de atención domiciliaria, se encuentra en el Centro Comercial Omni Plaza, Local 101. Teléfono 6749918.



La segunda sede, orientada a prestar servicios de promoción y mantenimiento de la salud, consulta por químico farmacéutico, programa para la vigilancia y seguimiento fármaco terapéutico y consulta por medicina general, se encuentra en el Centro Comercial Plaza Colón, Locales 1, 2, 3, 4. Teléfono 6670690.



# Cuidado, educación y afecto: claves en la atención al adulto mayor

En el adulto mayor, curar es importante, pero cuidar lo es aún más y en este aspecto la familia, el servicio de salud y la sociedad se deben articular para entregar la atención o asistencia requerida para que el adulto mayor esté bien.

Otros dos aspectos fundamentales:

- Educación, tanto para el adulto mayor como para sus cuidadores y familia, para que así aprovechen sus habilidades, aunque sean limitadas, con el fin de que pueda conservar su autonomía y continúe aportándole a la sociedad.
- Afecto: pues su autoestima se va deteriorando ya sea porque se siente solo -y especialmente si ha perdido a su pareja, o por la pérdida de fuerza física o salud, la falta de dinero o trabajo, el trato de la gente que lo rodea, la falta de comprensión y paciencia, o debido a su invalidez.



## ¿Cuáles son los problemas de salud más frecuentes en los adultos mayores?

Los relacionados con:

- Caídas, ya que algunos tienden a tropezar y resbalar por problemas de equilibrio, pérdida de visión, fuerza e incluso debido a la ingesta de medicamentos típicos de la edad.
- Complicaciones de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial o diabetes; o degenerativas como el Alzheimer.
- El abandono o falta de cuidados adecuados de la familia o su red de apoyo, lo que genera deterioro general, malnutrición y depresión, entre otros problemas.



## Si usted es un adulto mayor, conozca algunas recomendaciones para prevenir caídas:

- Cuando se levante, siéntese primero, repose unos cinco minutos y respire. Cuando se sienta en buenas condiciones, comience a caminar.
- Si en las noches va regularmente al baño, mejor use un dispositivo cerca de su mesa de noche, como un pisingo, pato o silla pato.
- Despeje cuarto y pasillos de objetos que le puedan obstaculizar su movilización, e ilumine bien las áreas que recorre.
- Utilice calzado con goma antideslizante y mantenga los pisos bien secos.
- A la hora de ducharse, hágalo sentado en una silla con apoya brazos. Utilice las barras de seguridad en la ducha y en el inodoro para incorporarse.
- En la ducha, si es posible, ponga piso antideslizante. Fuera de ella, un tapete con las mismas condiciones, que se pegue bien al piso. Mantenga seca y libre de humedad toda superficie.
- Si en casa hay escaleras y puede movilizarse por ellas, estas deben tener peldaños amplios, con pasamanos a lado y lado y bien iluminadas. En caso de no poder hacerlo, ideal que su habitación esté en el primer piso. Si hay escaleras de acceso al hogar, habilite unas rampas.
- Los adultos siempre deben estar en casa con un familiar responsable.

## Si sufre enfermedades crónicas:

- Realíce su control periódico con el médico de cabecera y acate sus recomendaciones.
- Identifique signos y síntomas de alarma por complicaciones de su enfermedad, para alertar al médico y actuar a tiempo.
- Participe en las actividades de los programas de promoción y prevención.

## Así cuida Ecopetrol al adulto mayor

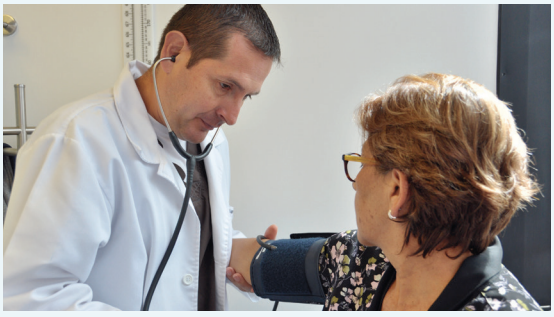
El servicio de salud de la compañía desarrolló programas como el de Atención Domiciliaria, con protocolos casi únicos en el país, con el fin de contribuir a la calidad de vida de los usuarios que por su condición de salud no pueden recibir atención ambulatoria.

Este programa, que atiende a unos 1.100 pacientes entre los 65 y 110 años de edad en todo el país, lo integra un grupo conformado por profesionales en medicina, enfermería, auxiliar de enfermería, nutrición, sicología y trabajo social.

"Los pacientes que tenemos del programa domiciliario deben moverse por dos personas, la mayoría tiene problemas de incontinencia, deben tener vigilancia permanente y deben cambiarse de posición en la cama cada media hora. Sin embargo, nos encontramos con familias que no tienen disposición de hacerlo y delegan siempre la responsabilidad en el auxiliar de enfermería", aseguró Georgina Vesga Entralgo, Coordinadora del Programa de Atención Domiciliaria de Hospihogar Ltda., una de las tres empresas de salud que prestan el servicio en Bucaramanga.

Entre los pacientes del programa de atención domiciliaria hay un 40% cuyas familias les dedican cuidados, un 35% que lo hace a medias y un 25% que no lo hace, señaló la experta.

"Estas personas son ávidas de afecto. Hay hijos que no entran al cuarto, no los visitan, lo que hace que se sientan un estorbo y entren en episodios de depresión", explicó Vesga, enfermera, especialista en administración de servicios de salud y con estudios en terapia enterostomal, manejo de heridas y catéter.





# ¿QUÉ TANTO SABE SOBRE LA SALUD ORAL **DE LOS NIÑOS?**

Ponga a prueba su conocimiento sobre la salud oral de los menores en el siguiente test.

Revise sus respuestas y, si es el caso, consulte e infórmese sobre todo lo relacionado para una sana sonrisa con el odontopediatra de cabecera.

Al frente de cada afirmación seleccione V si es verdadero, o F si es falso.



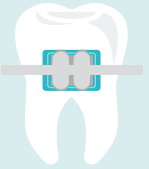
¿Está listo? ¡Arranquemos!

1. Los dientes temporales merecen el mismo cuidado que los dientes permanentes. V F
2. No es necesaria la limpieza de la boca y encías antes de que aparezca la dentición. V F
3. No es necesario llevar al odontólogo a los bebés menores de 1 año. V F
4. El uso del chupete y biberón no es recomendable después del primer año de vida. V F
5. Los jugos azucarados, postres, gaseosas y helados ayudan a la formación de caries. V F
6. La leche materna evita la aparición de caries en el futuro. V F





## Revise qué tan acertado fue.



**Aquí las respuestas**

1. **Verdadero:** Los dientes temporales son los responsables de crear un ambiente saludable y de mantener los espacios adecuados para la salida de los dientes permanentes. Además, sirven de guía para que estos salgan en la posición correcta.

2. **Falso:** La caries es la afectación oral más común en menores de 3 años y se origina, principalmente, por falta de higiene oral. Por eso es muy importante que desde los primero días de vida utilice a diario gasa húmeda o una toallita suave para limpiar y masajear las encías del recién nacido. Este ejercicio lo debe realizar por lo menos dos veces para retirar los residuos de leche. Esta práctica va creando el hábito de higiene oral en el bebé.

3. **Falso:** La recomendación es que realice la primera visita al odontopediatra antes de cumplir el primer año y continuar llevándolo a control por lo menos dos veces por año.

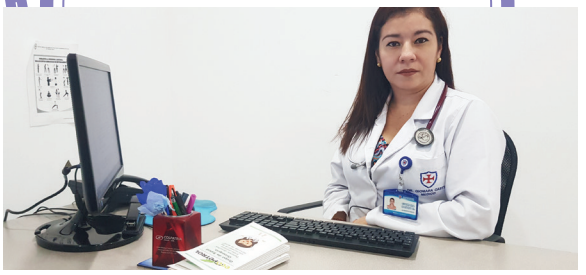
4. **Verdadero:** No es recomendable el uso de teteros, biberones o chupos después del primer año de vida. En caso de utilizarlos, se recomienda que no sean como factor de entretención, pues estos pueden causar alteraciones en el paladar y maloclusiones (mala posición de los dientes).

5. **Verdadero:** Por eso es importante escoger meriendas con bajo contenido en azúcar y harinas. Así no solo disminuye la posibilidad de que aparezcan caries sino que le aporta a sus futuros hábitos alimenticios.

6. **Falso:** La aparición de caries está relacionada con los hábitos de higiene, alimentación o la genética. Si bien la leche materna es un gran alimento y fortalece la salud del bebé, muy difícilmente controlará una efectiva salud oral si se dejan a un lado los elementos anteriormente mencionados. ●





### "Doctora, ¿cuándo se debe ir a urgencias?"

**Responde la Doctora Giomara Castro.**
(Médica de la red de prestadores de Villavicencio.)

"Hoy en día los servicios de urgencias se congestionan por consultas que no requieren atención inmediata y que podrían esperar una consulta prioritaria. Una urgencia es una situación aguda, con poco tiempo de evolución, que ocurre por una alteración de la integridad física y/o mental de una persona, causada por trauma o enfermedad de cualquier etiología que requiere atención inmediata y efectiva para disminuir complicaciones o muerte".

### "¿Cuáles son los signos y síntomas para consultar al servicio de urgencias?"

- "Atención inmediata: dificultad para respirar, agitación, dolor de pecho, pérdida de conocimiento o convulsión, sangrado vaginal en mujeres embarazadas, heridas, golpes múltiples, quemaduras y lesiones traumáticas o fracturas.
- Atención urgente (10 minutos): sangrado del tubo digestivo, quemaduras, envenenamiento por ingerir o inhalar sustancias, bebés menores de 30 días de nacidos con cualquier sintomatología, fiebre en niños menores de 1 año y alteraciones mentales.
- Atención urgente (30 a 60 minutos): migraña, fuerte dolor, malestar general o fiebre, diarrea, vómito persistente, reacción alérgica con brote generalizado y prurito o rasquiña, ardor al orinar.

Para lograr un mejor uso del servicio de urgencias, debe acudir cuando realmente lo necesite, recordando que puede solicitar su consulta prioritaria con los médicos de la red que Ecopetrol tiene dispuestos para su atención". ●

# Tips para un *desayuno saludable*

Se recomienda consumir al desayuno:



**Proteína**

- Opción 1: huevo frito cocinado en agua para minimizar las grasas.
- Opción 2: huevo cocido.



**Lácteo**

- Opción 1: queso.
- Opción 2: leche, kumis.



**Fruta**

- Una porción corresponde al tamaño de la mano en forma cóncava.



**Jugo antioxidante o una bebida caliente:**

- Opción 1: jugo de naranja.
- Opción 2: café en leche.

# Llegó el momento de hacer una pausa

## Descifra el código secreto de la buena salud

| | h | i | j | k | l |
|---|---|---|---|---|---|
| A | L | E | L | V | S |
| B | P | O | E | R | C |
| C | I | L | A | E | A |
| D | C | A | H | N | D |
| E | E | V | U | N | E |
| F | D | A | E | A | A |
| G | U | B | E | A | N |

| Ah | Cj | | Bh | Bk | Bj | Ei | El | Gl | Bl | Ch | Bi | Dk |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | |

| Eh | Al | | Ci | Fk | | Dh | Ah | Gk | Ak | Fj |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | |

Trabajamos para
**prevenir, detectar y castigar**
cualquier tipo de
**corrupción y soborno**

Si tiene información sobre algún caso, denúncielo llamando a:

Bogotá
**234 39 00** Ext. **43900**

Línea Nacional
**01 800 912 1013**

**o ingrese a**
http://lineaetica.ecopetrol.com.co

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

| Localidad | Proceso de Atención | Especialidad | Nombre Proveedor | Dirección | Teléfono |
|---|---|---|---|---|---|
| Aguachica | Urgencias y/o Hospitalaria | Urgencias, Hospitalización, Cirugía, Rayos X, Medicina Especializada, Ecografía, Ginecología y Obstetricia, Electrocardiograma, Psicología, Terapias De Rehabilitación, Ambulancia. | Clínica de Especialistas María Auxiliadora S.A.S. | Calle 5 N° 32-07 | 5653357 - 5653356 |
| Barranquilla | Medicina Especializada | Neurocirugía | Mattar Díaz Salvador | Carrera 30 N° 1 850 Cons. 403 | 3672767 - 313-5381779 |
| Bogotá D.C. | Urgencias y/o Hospitalaria | Urgencias y Hospitalización | Clínica Universidad de la Sabana | "Kilómetro 21 Autopista Norte - Via La Caro - Chia" | 8617777 - 3077077 |
| Bogotá D.C. | Paramédica | Rehabilitación Integral - Terapias Integrales - Tea | Rehabilitación Integral Infantil Especializada Riie | Calle 119 N° 11B-67 Barrio Santa Bárbara | 6030658 - 3561023 |
| Bucaramanga | Medicina General | Medicina General | Ordoñez Ramírez Isis María (Prosacoop) | Carrera 29 N° 50-64 - Alianza Diagnóstica | 6573271 - 6960306 - 315-2326280 |
| Bucaramanga | Paramédica | Terapias de Neuro Rehabilitación Infantil | Neuroavanzar S.A.S. | Avenida Gonzalez Valencia N° 55A-28 | 6471295 -317-5050138 |
| Bucaramanga | Paramédica | Terapias de Neuro Rehabilitación Adultos | Neurotrauma Center S.A.S. | Avenida González Valencia N° 55A-28 | 6471295 -317-5050138 |
| Cartagena | Medicina Especializada | Nefrología Pediátrica | Nefrólogos Pediatras del Caribe S.A.S. | Barrio Pie De La Popa. Carrera 22 N° 29B-207 | 6470240 - 317-3678300 |
| Cartagena | Paramédica | Fonoaudiología y Terapia del Lenguaje | Hábilmente S.A.S. | Bocagrande. Carrera 4 N° 9-75 P 10 | 6925223 - 313-5848152 |
| Cartagena | Paramédica | Psicología Clínica | Mauricio Martínez Jiménez | Barrio La Troncal Mz Zl T 3 | 311-3105699 |
| Cartagena | Medicina Especializada | Endocrinología Pediátrica | Barón Torres Francisco Javier | Calle 43 N° 40-19 | 301-5352114 |
| Cartagena | Medicina Especializada | Gastroenterología Adulto y Pediátrica. Hepatología | Soluciones Integrales en Gastroenterologia y Hepatologia S.A.S. - Gastropack S.A.S. | Barrio Castillogrande. Calle 5 N° 06-101 P 1 | 6437326 - 314-5276303 |
| Cartagena | Medicina Especializada | Pediatría Consulta Prioritaria | Vida Pediátrica Preventiva S.A.S. | Bocagrande. Calle 6A N° 3-17 Ed. Jasban Of. 411 | 6552779 |
| Cartagena | Imagenología (Rayos x) | Radiología e Imágenes Diagnósticas | Puello Vélez Ana Amelia | Bocagrande. Calle 5 N° 6-111 | 6552491 - 311-6978511 |
| El Copey | Urgencias y/o Hospitalaria | Urgencias, Hospitalización, Imágenes Diagnósticas, Consulta Externa, Procedimientos Diagnósticos y Terapéuticos | Palma Salud I.P.S. Ltda. | Calle 8 N° 20-50 | 5255005 - 321-5645151 |
| La Hormiga | Paramédica | Fonoaudiología, Terapia Ocupacional de Lenguaje y Fisioterapia | Institución Prestadora de Servicios Centro Integral de Rehabilitación Putumayo Ltda. – Cirep | Carrera 8 N° 6-10 Barrio La Amistad | 311-5414313 |
| La Hormiga | Urgencias y/o Hospitalaria | Urgencias y Hospitalización | Ese Hospital Sagrado Corazón de Jesús | La Parke Vía al Rosal | 4287089 |
| Magangué | Medicina Especializada | Cardiología, Diagnóstico Cardiovascular, Nefrología, Diálisis, Hemodiálisis, Imágenes Diagnósticas | Vital Caribe S.A.S. | Carrera 14 N° 16-42 | 6888477 |
| Mocoa | Suministros | Farmacéuticos e Insumos Médicos | Distrifármacos del Sur | Calle 11 N° 15-39 Barrio Olímpico | 312-5922135 |
| Montería | Suministros | Suministros Optométricos | Óptica Zafiro S.A.S. | Calle 28 N° 4-35 | 7810147 |
| Montería | Imagenología (Rayos x) | Radiología Odontológica | Digi Oral Centro de Odontología Radiología Oral Digioral S.A.S. | Carrera 6 N° 26-24 | 7826080 |
| Montería | Medicina Especializada | Cardiología | Centro Cardiologico de Córdoba S.A.S. | Calle 27 N° 7-06 | 7817147 – 7822136-316-3895440-315-2579776 |
| Neiva | Suministros | Suministros Ortopédicos Ambulatorios | Alicia Cruz de Ramírez - American Orthopedic Neiva | Calle 11 N° 6-84 Local 3 | 320-2071927 |
| Pasto | Urgencias y/o Hospitalaria | Urgencias y Hospitalización | Comunidad Hermanas Hospitalarias - Hospital Perpetuo Socorro | Carrera 22 N° 5 Oeste-104 | 7235684 - 7238947 |
| Pasto | Imagenología (Rayos x) | Radiología Odontológica | Centro de Radiología Oral y Maxilofacial Orthomax S.A.S. | Carrera 25 N° 19-45 Of. 304 | 7335290 |
| Puerto Asís | Medicina General y Especializada | Medicina General y Especializada, Odontología, Laboratorio Clínico, Apoyo Terapéutico, Medicamentos | Clínica de La Amazonía | Calle 12 N°. 27-03 Barrio El Recarreraeo | 4227906 |
| Puerto Asís | Paramédica | Ayudas Diagnósticas | Cead Ltda. | Calle 11 N°. 25-16 Barrio El Carmen | 320-3439774 |
| Sincelejo | Medicina Especializada | Otorrinolaringología, Fonoaudiología | Centro de Otorrinolaringología Y Fonoaudiologia de La Sabana S.A.S. | Carrera 24 N° 18-03 | 2765540 - 300-6608961 |
| Sincelejo | Ambulancia | Traslado Asistencial Básico, Medicalizado | Ambulancias Ab I.P.S. S.A.S. | Transversal 31 N° 33-61 Barrio Bóston | 5765005 - 310-5397622 |
| Sincelejo | Paramédica | Patología | Patólogos Asociados de Sucre Ltda. | Carrera 21 N° 14-63 Barrio La Ford | 2812011 - 301-7568400 |
| Tolú | Medicina General | Medicina General, Salud Ocupacional, Atención Domiciliaria, Terapias de Apoyo | Salud Ocupacional Integral para el trabajador S.A.S. - Soit | Carrera 5 N° 15-47 | 2885900 – 2885267- 300-8467329 |
| Tolú | Medicina General | Medicina General, Salud Ocupacional, Atención Domiciliaria, Terapias de Apoyo | Salud Ocupacional Integral para el trabajador S.A.S. - Soit | Calle 16 N° 5-01 | 2884736 - 301-2798541 |
| Tolú | Promoción y Prevención | Acondicionamiento Físico | Av Centro de Acondicionamiento Físico S.A.S. | Calle 14 N° 2-25 Br. Centro | 2860160 - 300-2495916 |
| Tumaco | Odontología General | Odontología General | Glendy Emilse Salazar Solís | Calle Nueva Carreraeación Casa 26 | 317-3822081 |
| Valledupar | Medicina Especializada | Geriatría, Gineco-Obstetricia, Pediatría | Medicsalud I.P.S. S.A.S. | Calle 7E N° 19C1-68 Br. El Amparo | 5804229 |
| Valledupar | Odontología Especializada | Odontología Especializada y Radiología Odontológica | Dentisana S.A.S. | Carrera 14 N° 13C-60 Lc. 106 Ed. Ágora | 5802804 - 315-5044031 |