

e+ salud

ecopetrol

Tecnología para su bienestar

Aplicaciones móviles que mejoran su calidad de vida

Atención a la polimedicación

¡Más medicamentos no aseguran más salud!

Promoción de la salud y prevención de la enfermedad

Programas pensados para anticiparse a la enfermedad, promover hábitos saludables e intervenir los riesgos para la salud

Edición 5 / Julio - Septiembre de 2018

CONTENIDO

03 Editorial

04 Riesgo cardiovascular

06 Cáncer de próstata

08 Atención a la polimedicación

10 Tecnología y salud

11 Más salud, más vida

14 La moda sí incomoda

15 Embarazo y Salud bucal

16 Nuevo punto médico

18 Adulto mayor

20 Acné

21 Recomendaciones

22 Receta saludable

23 Diversalud

e+ salud

Edición 5 / Julio – Septiembre 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
Andrés Jácome Suescún

EDICIÓN
Leyla Tovar Aguirre
Andrés Jácome Suescún
Adriana Cabrera Martínez

COMITÉ EDITORIAL
Francisco de Paula Gómez Vélez
Mauricio Téllez
Adriana Cabrera

COLABORAN EN ESTE NÚMERO
Ignacio Enrique Abello, Mirian Yolanda Casas, Boris Vesga, Javier Osorio Manrique, Leidy Janine Álvarez, Cristian Camilo Buitrago, Adriana Cabrera, Libia María Fuentes, Constanza Sanjuan, Andrés Jácome, Jacinto Rosales, Leyla Tovar, Carmen Alicia Ulloa

Diseño
Sancho BBDO - Herney Pava Molina

Fotografía
Juan Carlos Romero,
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
andres.jacome@ecopetrol.com.co

ecopetrol



PARTICIPAR EN LA PREVENCIÓN NO ES CUENTO

Prevenir la enfermedad o sus complicaciones es cuestión de hacer y de participar, no se trata de hablar. De poco sirve saber que existe un programa para prevenir el cáncer de cuello uterino para las señoras, o de prevención del cáncer de próstata para los señores, si las unas o los otros no asisten a los controles periódicos, no se hacen los exámenes, ni siguen las recomendaciones. Tampoco sirve saber que las vacunas previenen la polio, el sarampión, la fiebre amarilla y muchas otras enfermedades más, si no llevamos los niños a que se vacunen, o los adultos no nos vacunamos cuando nos corresponde.

Está claro que algunas cosas son incómodas, incluso que causan un poco de dolor o de malestar posterior, pero comparadas con las consecuencias de algunas enfermedades, se convierten en cosas sin importancia. Es sabido que a la mayoría de los señores les incomoda el tacto rectal, razón por la que evitan hacerse el examen de próstata; que a muchas señoras no les gusta que les tomen la citología de cuello uterino; y que a mucha gente no le gusta que la chucen o le pongan una vacuna. Pero, ¿qué tan importante es eso comparado con la aparición de un cáncer o de otro tipo de enfermedad en un adulto o en un niño? La verdad, nada, y no deberíamos sacar excusas para ponernos una vacuna o ir a un examen de prevención.

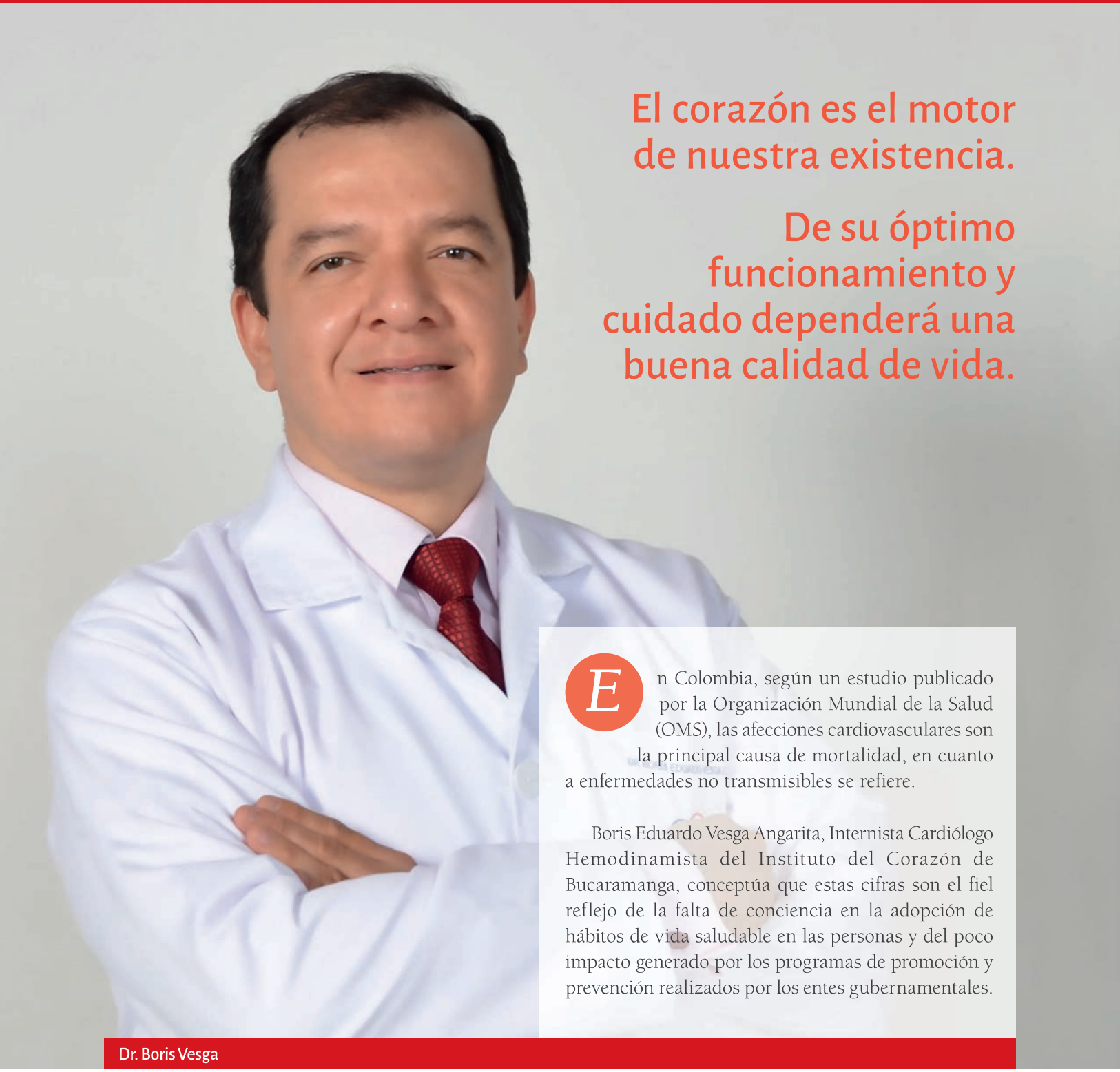
En el caso de personas hipertensas y diabéticas, o de quienes padecen otro tipo de enfermedades crónicas, es importante asistir juiciosamente a las citas periódicas de su programa de control, ya sea con la enfermera o con el médico. De esa manera se hace un seguimiento a la evolución de su enfermedad y su tratamiento, y se pueden prevenir complicaciones.

Finalmente, le quisiera hacer una recomendación muy especial a todos sobre el control del sobrepeso, pues derivadas del sobrepeso pueden venir muchas dolencias y enfermedades como problemas articulares de rodilla y de columna, hipertensión, se incrementa el riesgo de infartos de corazón, la diabetes, problemas de depresión y de aceptación de la autoimagen, etc. Es recomendable que todos aquellos que tienen algún grado de sobrepeso u obesidad, asistan a la consulta con la nutricionista-dietista y, sobre todo, que sigan las recomendaciones y mantengan el esfuerzo de ír cambiando algunos de sus hábitos alimentarios.

No basta con saber que la prevención es buena, hay que ponerla en práctica.

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

Diez consejos para cuidar el “corazón”



El corazón es el motor de nuestra existencia.

De su óptimo funcionamiento y cuidado dependerá una buena calidad de vida.

En Colombia, según un estudio publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), las afecciones cardiovasculares son la principal causa de mortalidad, en cuanto a enfermedades no transmisibles se refiere.

Boris Eduardo Vesga Angarita, Internista Cardiólogo Hemodinamista del Instituto del Corazón de Bucaramanga, conceptúa que estas cifras son el fiel reflejo de la falta de conciencia en la adopción de hábitos de vida saludable en las personas y del poco impacto generado por los programas de promoción y prevención realizados por los entes gubernamentales.

Dr. Boris Vesga

Aplique estas **diez** recomendaciones en su rutina diaria y goce de buena salud

1 - Camine 30 minutos:
Hágalo tres o cuatro días a la semana. Recuerde no extralimitarse.

2 - Aliméntese adecuadamente:
Una alimentación enfocada en nutrición, y no como requerimiento para perder peso, puede prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares. Debe incluir el consumo de vegetales, frutas, alimentos bajos en sal y ácidos grasos, en porciones adecuadas.

3 - No consuma complejos multivitamínicos:
Muchos están compuestos por sustancias que pueden producir algún efecto contrario en la salud y, por ende, en el corazón.

4 - Evite los cigarrillos:
Estos aumentan las posibilidades de sufrir problemas cardíacos y arteriales que pueden afectar las extremidades inferiores (piernas), y el sistema nervioso central.

5 - Evite el consumo de alcohol:
El abuso en el consumo de bebidas alcohólicas es nocivo y puede producir una dilatación del corazón, que puede terminar en una falla cardíaca.

6 - Conozca su herencia sobre enfermedades cardiovasculares:
Una persona que tenga o haya tenido familiares que hayan registrado algún problema cardiovascular, tendrá un alto riesgo de padecer la misma patología.

7 - Controle el estrés:
El ritmo de vida diario genera diferentes tipos de estrés que atentan contra la buena salud del corazón. La calma y la tranquilidad son buenos aliados para obtener un óptimo funcionamiento del corazón.

8 - Acate las recomendaciones médicas:
No existe medicamento que cure enfermedades de tipo cardiovascular. Las diferentes medicaciones, procedimientos y tratamientos aplicados contrarrestan su efecto y evitan su progresión.

9 - Cuídese, sin importar su edad:
No existe una edad específica para generar conciencia y tomar la decisión de cuidar el corazón. Lo importante es hacer un alto en el camino, conocer su verdadero estado de salud y tener costumbres saludables. Según un estudio realizado en Colombia, la mejor edad para fomentar buenos hábitos es a partir de los tres años, lo que no excluye que una persona en cualquier otro periodo de la vida pueda iniciar un plan para mejorar su salud cardiovascular.

10 - Ame su corazón:
Ante la presencia de algún síntoma o riesgo de enfermedad cardiovascular, inmediatamente deberá consultar al especialista, y así obtendrá un diagnóstico más real sobre el estado de su corazón y sabrá qué tratamiento deberá implementar.•

El cáncer de próstata, un riesgo que **se puede prevenir**

El cáncer es calificado en Colombia como un problema de salud pública. Las cifras indican que unas 96 personas mueren a diario por esta enfermedad.

En hombres, el cáncer de próstata es el más frecuente y uno de los más mortales, cobrando la vida de 2.400 personas por año. Javier Osorio Manrique, médico cirujano y especialista en Urología, habla de los factores de riesgo y la importancia de su detección temprana.

¿Cuáles son los signos y síntomas que deben alertar frente a la aparición de cáncer de próstata?

Los signos y síntomas pueden tardar incluso años en manifestarse. En estadios tempranos pueden ser asintomáticos o confundirse con síntomas leves como ardor para orinar y disminución del calibre del chorro.

Cuando el cáncer se encuentra más avanzado, puede generar síntomas obstructivos como infección urinaria.

En casos más avanzados puede generar dolores óseos, debilidad, hinchazón en piernas, dificultad para caminar, pérdida de peso y del apetito.

¿A qué edad es más frecuente que un hombre desarrolle esta enfermedad?

Es más frecuente en los hombres mayores a 50 años. Si el paciente tiene antecedentes familiares de primer grado de consanguinidad, como papá, hermanos o primos con cáncer de próstata, tiene un 50% de posibilidades de desarrollar este tipo de afección.

El estudio debe empezar a hacerse desde los 40 años de edad.



Dr. Javier Osorio Manrique

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Hay cuatro factores estudiados y conocidos que predisponen la aparición de este tipo de cáncer:

- **Factor genético:** Estudios genéticos han mostrado que existe un gen específico del cromosoma 1 o gen HPC-1 que aumenta la probabilidad de contraer cáncer de próstata.
- **Factores hormonales:** La testosterona y sus derivados contribuyen en cierta medida en el desarrollo de este tipo de cáncer.
- **Factores ambientales:** Dieta alta en grasas animales, la exposición al humo de los automóviles, la polución del aire, cadmio, fertilizantes y sustancias químicas en las industrias de la pintura e imprenta.
- **Agentes infecciosos:** Más predisposición a desarrollar cáncer de próstata en pacientes que han sido contagiados con enfermedades de trasmisión sexual y en aquellos que tuvieron baja actividad sexual.



¿Hay algún factor determinante que el paciente tenga que evitar?

No. El código genético se desarrolla y forma el cáncer de próstata. Por eso, hay que hacer los controles periódicamente a partir de los 40 años.

¿Cuáles son las recomendaciones fundamentales para prevenir el cáncer de próstata?

Consultar al urólogo y hacerse todos los exámenes que él sugiera. El examen prioritario para esta patología es el tacto rectal que caracteriza si la próstata es dura, si tiene áreas irregulares o si tiene un nódulo.

El examen que le sigue es el antígeno prostático que indica si hay o no un posible cáncer.

¿Cuáles son los puntos clave en el tratamiento del cáncer de próstata?

Confirmar y clasificar bien el estudio patológico. Hoy en día puede ser tratamiento quirúrgico, hormonal, con radioterapia, quimioterapia, o braquiterapia.

Todo esto dependiendo de la patología y estadificación del tumor.•



¡Más medicamentos **no aseguran más salud!**



¡Ojo! Si usted marca **Sí** en más de una respuesta al siguiente test, puede estar en riesgo de ingresar al grupo de pacientes con **"polimedicación"**.

Pregunta	Sí	No
En materia de medicamentos, ¿aplica la creencia popular de que "entre más, mejor"?		
¿Usted cree que se deben tomar medicamentos para cada problema de salud y así lo solicita a su médico?		
¿Toma más de cuatro medicamentos al día con o sin prescripción de su médico tratante?		
¿Acostumbra tomar productos naturales, suplementos dietarios o productos de venta libre?		
¿Consulta frecuentemente a más de un profesional? Ej.: Médico de cabecera, especialista.		
¿Tiene usted más de 50 años?		

¿Qué es la polimedicación?

Según la Organización Mundial de la Salud, la polimedicación ocurre cuando un paciente toma cinco o más medicamentos de manera simultánea con o sin prescripción médica.

¿Cuáles son sus principales riesgos?

Así tome una menor cantidad de medicamentos, hay algunas situaciones que pueden incrementar el riesgo como el consumo de productos de venta libre como antigripales, vitaminas, antiinflamatorios y algunos productos naturales.

También incrementa el riesgo consultar frecuentemente a más de un médico, ya que puede tratar con diferentes medicamentos el mismo problema de salud.

La edad es otro de los factores de riesgo. Menores de 5 años y pacientes mayores con alta dependencia, pueden sufrir eventos asociados al uso inadecuado de los medicamentos.

En los niños, por la etapa de maduración en que se encuentran, y en adultos, por disminución de las funciones orgánicas (renales y hepáticas, que intervienen con la metabolización y eliminación de los medicamentos).

- **Sabía que...**

  Se estima que un 7% de los pacientes en Colombia son polimedicados. En Ecopetrol, se tiene un índice general de polimedicación de alrededor del 20%, lo que significa que uno de cada cinco beneficiarios de Ecopetrol es polimedicado.

Principales consecuencias de la polimedicación:

- Mayor riesgo de efectos adversos a los medicamentos que pueden llevar a problemas leves o serios en el estado de salud, que requieran atención hospitalaria. El 25% de las hospitalizaciones en ancianos está asociada a problemas con la medicación.
- Crear la necesidad de tomar otros medicamentos para tratar los efectos indeseables de los inicialmente prescritos, convirtiéndose en un círculo vicioso que podría incrementar el riesgo.
- Entre más medicamentos se tomen, mayor dificultad para cumplir con las dosis ordenadas y, por tanto,menos adherencia al tratamiento. En pacientes con enfermedades crónicas que consumen cuatro o más medicamentos, se ha documentado un incumplimiento de hasta un 35% de la terapia.
- Mayor probabilidad de sobredosificación o menor dosificación por desconocimiento y/o confusión en las indicaciones.

¿Qué se puede hacer para disminuir el riesgo de polimedicación?

- Lea las etiquetas de los medicamentos, pues le pueden dar información útil sobre interacciones o precauciones.
- No se retire de la farmacia si tiene dudas sobre cómo debe utilizar los medicamentos. Pregunte hasta que tenga claridad.
- Asegúrese de tener un listado de sus medicamentos y para qué sirven; incluya los productos naturales, de venta libre y suplementos dietarios. Actualícelo después de cada consulta médica e informe a su médico.
- Memorice la indicación, cantidad y horario de cada medicamento.
- Asegúrese de saber cómo debe tomar sus medicamentos. Horarios, relación con las comidas, etc. Si tiene dudas, pregúntele a su médico o al químico-farmacéutico del programa de seguimiento fármaco-terapéutico de Ecopetrol.
- Tenga claros los signos y síntomas de alerta de los efectos no deseables de sus medicamentos.
- Trate de tener a alguien dentro de su grupo familiar que le recuerde la manera de tomar sus medicamentos.
- Asista a los programas de Seguimiento Farmaco-terapéutico de Ecopetrol, el profesional químico-farmacéutico le ayudará a mejorar la toma de sus medicamentos y a disminuir los riesgos.



Uso adecuado de los medicamentos, otra pauta en el cuidado de la salud.

Tecnología para su **bienestar**

Así como el abuso de los dispositivos móviles puede ser un factor que puede perturbar su paz y tranquilidad, también se puede convertir en un aliado para fijar objetivos, monitorear hábitos o simplemente generar bienestar. Estos son algunos ejemplos de aplicaciones que podrían entregarle recomendaciones para que incorpore a su vida.

Endomondo

Esta app le permite registrar cualquier tipo de actividad física como caminar, trotar o montar en bicicleta en intervalos de tiempo y con seguimiento permanente. Puede conocer cómo ha sido su evolución y en qué puede mejorar. Cuenta con una especie de comunidad de usuarios que está en su mismo plan y que podría dar recomendaciones, sugerir rutas y hasta darle ánimo.

Runtasty

¿No encuentra ideas para comer de manera equilibrada? En esta app hay más de 40 recetas sanas y consejos de nutrición para tener opciones balanceadas para usted y su familia. Con ingredientes prácticos, recetas sencillas, rápidas y saludables, explore nuevos sabores y permítase ampliar su panorama gastronómico.

Calm

Aunque esta aplicación viene en inglés, es sencilla y fácil de usar. Tiene varias secciones; Music, por ejemplo, que cuenta con música instrumental para relajarse, dormir, enfocarse en el trabajo o simplemente escuchar los sonidos de la naturaleza. Además, si usted quiere escuchar relatos en inglés, así no entienda, el tono y la música tienen la intención de relajarlo y… ¡lo logran!

Yogom

Si usted apenas comienza, esta aplicación en español cuenta con programas que paso a paso, y a su propio ritmo, le guiarán con posturas que pueden brindar bienestar a su cuerpo y a su vida. Recuerde que la práctica de yoga le permite ejercitar músculos que no sabía que existían, mejorar el equilibrio y la misma respiración. Dicen que 45 minutos de yoga pueden tener el mismo gasto calórico que un partido de fútbol.

Peak

¿Quiere juegos que pongan a prueba su concentración y reflejos? Pues Peak es la respuesta. Diseñado por expertos en neurociencias, esta aplicación propone más de 40 juegos únicos que desafían la memoria, atención, solución de problemas, agilidad mental, lenguaje, coordinación, creatividad y control de emociones.

El juego registra el progreso en cada frente y propone desafíos de acuerdo a su desempeño. Solo requiere 10 minutos diarios.•

TODAS LAS APLICACIONES SE ENCUENTRAN EN PLAYSTORE (ANDROID) Y APP STORE (IPHONE).

ANTES DE COMENZAR CUALQUIER ACTIVIDAD FÍSICA, CONSULTE CON SU MÉDICO DE CABECERA



¡Más salud, más vida!



Los **Programas de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad** están creados pensando en la salud y el mejoramiento de la calidad de vida de los usuarios. Es fundamental que los beneficiarios los conozcan para que participen activamente en ellos.

Los programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad (P&P), son un grupo de acciones que adelanta Ecopetrol con el propósito de anticiparse a la enfermedad, posicionar hábitos saludables y gestionar los riegos que puedan menoscabar la salud de las personas.

Buscan fortalecer el autocuidado para mantener y mejorar la salud del beneficiario y su grupo familiar. Por tanto, el programa tiene una responsabilidad compartida entre el paciente, su familia y los profesionales de la salud que les atienden.

Estos son algunos programas que Ecopetrol tiene disponibles para el bienestar y salud de sus beneficiarios:

Evaluación Individual del Riesgo:

De forma anual, en Ecopetrol se revisan y gestionan los riesgos de cada uno de los usuarios mediante la Guía Anticipatoria para el Mantenimiento de la Salud, (GAMS).

En esta cita, de acuerdo con los riesgos establecidos por la edad y el género, se da una mirada holística a cada persona, se solicitan exámenes de laboratorio, citología, mamografía, evaluación de la audición, valoraciones por especialistas, se realiza examen físico detallado, se revisa el estado vacunal, se aplican escalas o tests para evaluar otros riesgos, y se realiza un cierre con actividades educativas y la definición de un plan de trabajo que el paciente debe seguir para minimizar los riesgos encontrados. Por ejemplo, orientar las acciones para bajar de peso, realizar la actividad física, prevenir o reducir el consumo de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas, entre otras.

Esta actividad individual es fundamental para orientar los usuarios a los diferentes programas, y nos ayuda a promover la salud y a prevenir la aparición de la enfermedad en la población de Ecopetrol.

Vacunación:

Es la intervención más exitosa en la prevención de enfermedades. La vacuna inyecta el patógeno inactivado en el cuerpo del individuo, ya sea porque fue fraccionado o inactivado, pero con todos los poderes para lograr que el sistema inmunológico desarrolle una respuesta efectiva contra la enfermedad. Es un programa tan importante, que ha logrado erradicar del mundo algunas enfermedades como la viruela, que era mortal para el ser humano. Ecopetrol cuenta con un plan de vacunación muy completo que cubre a todos los grupos poblacionales. En la edición anterior de la revista compartimos el esquema.



Control del embarazo:

En este programa se controlan y gestionan todos los riesgos a los que está expuesta la mujer que está en proceso de gestación, y el bebé.

Un ejemplo de ello es el monitoreo trimestral en la sangre de la madre si el virus del VIH está activo, y frente a un resultado positivo se actúa asegurando que no se dé la transmisión madre–hijo, se evalúa por ecografía el adecuado desarrollo feto-placentario, se asegura que el binomio madre-hijo termine la gestación en las mejores condiciones, con un peso adecuado y las vacunas al día, y cerrando con el acompañamiento durante el parto y el postparto para asegurar el éxito en este proceso, involucrando también a su pareja en la participación del curso psicoprofiláctico y educación para la lactancia materna.

Programa para el manejo integral de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, (EPOC):

En el marco de este programa se realiza un diagnóstico oportuno y diferencial de esta enfermedad, para ofrecer a los usuarios un tratamiento adecuado y una rehabilitación que ayude en la conservación de la capacidad pulmonar y por tanto contribuya a mejorar su calidad de vida.

Programa de Riesgo Cardiovascular:

En el marco de este programa se realiza una búsqueda activa de los pacientes con hipertensión y diabetes con el propósito de gestionar e iniciar tempranamente un tratamiento efectivo de estas patologías.

Se propende por un abordaje integral, desde la educación permanente sobre control de peso, actividad física, dieta adecuada y manejo juicioso de los medicamentos, con un acompañamiento de un equipo interdisciplinario donde participa el médico de cabecera, el equipo de P&P como enfermeras, nutricionistas y educadores físicos, y especialistas afines al programa como médicos cardiólogos, internistas y nefrólogos, entre otros.

El programa de Ecopetrol define las intervenciones a desarrollar en cada paciente, con frecuencias, indicadores y metas; todo lo necesario para retardar la progresión de la enfermedad y mantener la calidad de vida de los usuarios.

Planeación familiar:

En este programa se ayuda a conformar las familias deseadas en el momento esperado. Se ofrecen todas las opciones de planificación familiar para seleccionar la más indicada para cada usuario, acompañados de una adecuada asesoría y seguimiento para el correcto funcionamiento del método seleccionado.



Programa de detección temprana del cáncer:

El objetivo es detectar el cáncer en fases tempranas mediante pruebas de tamizaje en mama, próstata, cérvix y colon.

Cada inicio de año se identifica la población objeto de esta intervención y se inicia una gestión día a día para que se realicen los tamizajes de este tipo de cáncer mediante mamografía, antígeno prostático en sangre y tacto rectal, citología, y sangre oculta en heces por inmunoquímica, con una meta de cobertura mínima del 90%. A nivel de cada localidad o región del país, se asegura el tratamiento especializado que requiere un paciente con diagnóstico de cáncer, con los mejores estándares de calidad.

Programa de Mantenimiento de la Salud Bucal:

Se fundamenta en la detección precoz y oportuna de las enfermedades orales, mediante una valoración y gestión del riesgo individual de padecer las afecciones bucales más prevalentes: caries dental, enfermedad gingival y enfermedad periodontal.

La determinación del riesgo individual es la actividad mediante la cual cada odontólogo de cabecera, en la primera consulta de cada año, evalúa y analiza algunos de los factores de riesgo que han demostrado ser más relevantes para predecir la aparición de estas enfermedades, como por ejemplo la frecuencia de cepillado, el uso o no de seda dental, la posición de los dientes, la presencia de prótesis dentales y el consumo de carbohidratos, entre otros, orientando la toma de decisiones de los profesionales respecto a las actividades de prevención que se deben realizar y el número de veces que el paciente debe visitar a su odontólogo cada año.

Programa de Acondicionamiento Físico:

Se ofrece una alternativa valiosa para que los trabajadores y los pacientes del Programa de Riesgo Cardiovascular realicen actividad física acompañados por proveedores especialistas en el tema, esto con el propósito de mantener un peso adecuado, piedra angular para la prevención de las enfermedades tales como la diabetes y la hipertensión arterial.

Otros programas:

Ecopetrol también desarrolla otros programas de promoción y prevención tales como atención domiciliaria; seguimiento al crecimiento y desarrollo en el niño; salud sexual y reproductiva; prevención de Infecciones de Trasmisión sexual ITS (VIH/SIDA); y prevención y detección de enfermedades de salud pública tales como tuberculosis y lepra, entre otros.

Si desea conocer más sobre estos programas, consulte con su médico u odontólogo de cabecera.•

La moda **sí** incomoda

Puede que con piezas bien ceñidas al cuerpo se sienta atractiva, pero, **¿sabe qué daño a la salud le puede causar?**

Las tendencias en el mundo de la moda arrastran cada día hacia nuevos estilos y prendas de vestir. Pero, en algunas ocasiones, la comodidad y el bienestar quedan en un segundo plano y los estragos se notan con el tiempo.

La ropa ajustada, así como las fajas y ropa íntima, hacen presión en el cuerpo y pueden afectar:

Sistema cardiovascular:

Al detener la circulación de la sangre, hay hinchazón y, en algunos casos, hasta la formación de trombos o coágulos en la sangre.

Sistema digestivo:

El esfínter esofágico inferior no puede trabajar adecuadamente y, en consecuencia, el ácido gástrico se regurgita hacia el esófago y la boca provocando una sensación de quemazón o ardor.

Sistema respiratorio:

Una respiración inadecuada impide que el músculo diafragma libere todo el dióxido de carbono de los pulmones y, en consecuencia, las células no reciben el oxígeno necesario, cayendo así en el riesgo de padecer envejecimiento prematuro.



Adormecimiento de las piernas:

Llegando a comprimir el nervio cutáneo femoral y, con ello, propiciar la aparición de entumecimiento, adormecimiento y dolor.

Infecciones vaginales:

Al apretar la zona íntima, las bacterias y la humedad producen niveles mayores a lo normal, provocando una alteración en el pH vaginal.

La columna vertebral:

Es la zona de la espalda que más llega a sufrir, ya que la estamos obligando a adoptar una postura incómoda. Tanto los músculos como las vértebras y los ligamentos adoptan una posición diferente dando paso a una serie de modificaciones que afectan a la espalda desde la zona lumbar hasta la cervical.

Los zapatos de tacón alto también guardan un peligro oculto. No sólo afectan los talones, sino que entorpecen la postura corporal y hacen padecer a la circulación arterial. Su uso también exagera la posición de la pelvis, contribuyendo a la generación de espasmos musculares, dolor y desgaste desigual en los discos y las articulaciones de las vértebras.

Los bolsos y carteras cargadas con mucho peso, así como la forma como se llevan, pueden provocar dolor en la espalda, hombros y brazos. Pueden generar tensión en el cuello y dolor de cabeza. Para evitar estos problemas, el peso total no debe ser mayor al 10% del peso corporal.

Moda y salud no siempre van de la mano, por ello evite la ropa ajustada, un calzado con demasiado tacón y un bolso lleno de artículos innecesarios.



Embarazo y salud bucal

La salud bucal es un aspecto fundamental durante la gestación, así como los demás aspectos evaluados en los controles prenatales. Tradicionalmente se ha asociado el embarazo con el incremento de la incidencia de caries. Sin embargo, el efecto del embarazo está más relacionado con los factores del medio ambiente bucal que rodea los dientes.

Por: Carmen Alicia Ulloa*

Los controles odontológicos permiten orientar a la mujer para que cuide su salud y la de su bebé mediante la implementación de hábitos de higiene y nutricionales que disminuyan el riesgo de aparición de enfermedades en la cavidad bucal y evitar así la transmisión de microorganismos.

Durante el embarazo cambia la producción de hormonas, alterando la función de barrera de los tejidos, modificando los vasos sanguíneos, disminuyendo la actividad de las células de defensa y cambiando la proporción de bacterias, lo que favorece la aparición de la gingivitis del embarazo (enrojecimiento, inflamación y sangrado de la encía), producida por la acumulación de placa bacteriana, especialmente durante el segundo y tercer trimestre.

Los microorganismos presentes en la placa dental producen una respuesta inflamatoria que puede destruir los tejidos de soporte de los dientes (hueso, cemento, ligamento periodontal y tejidos blandos). Por ser un proceso inflamatorio e infeccioso, esta afección se ha relacionado con complicaciones como parto pre término y bajo peso al nacer. Una de las alteraciones características durante la gestación es el granuloma piógeno o tumor del embarazo, que es una lesión roja o azulada en la encía, que sangra fácilmente. Se presenta en áreas de irritación recurrente, es indolora y generalmente desaparece después del parto si se retiran los irritantes locales, aunque puede ser tratada quirúrgicamente.

A raya con los azúcares y los ácidos

Adicionalmente, se puede presentar la ingesta frecuente de carbohidratos por dietas fraccionadas, bebidas azucaradas, alimentos ácidos y la presencia de náuseas y vómito, lo cual favorece la desmineralización del esmalte y aparición de caries. En algunas pacientes se presenta hiperémesis (vómito frecuente), lo que genera erosión del esmalte dental.

Considerando que la caries es una enfermedad que requiere de la interacción de varios factores en presencia de la bacteria estreptococos mutans para que se desarrolle, se ha investigado la transmisión de bacterias cariogénicas de la madre al bebé.

Después del nacimiento, la colonización bacteriana puede comenzar tempranamente, incluso antes de la erupción del primer diente. Entre más temprana sea la colonización en la cavidad bucal, mayor es el riesgo de caries para el bebé.

Diversos estudios han evidenciado que el tratamiento odontológico no solo es necesario, sino también seguro durante los tres trimestres del embarazo tanto para la madre como para el bebé. Tanto el tratamiento preventivo como curativo no quirúrgico, no incrementan el riesgo de eventos adversos durante el embarazo.•

* ESTOMATÓLOGA PEDIATRA, MIEMBRO DE LA ACADEMIA COLOMBIANA DE ODONTOLOGÍA PEDIÁTRICA.

Más cerca de los

El 18 de abril de 2018 Ecopetrol abrió un nuevo punto de atención médica, el cual está localizado al norte de la ciudad de Bogotá en el Centro Comercial Palatino, **Carrera 7 # 138-33, local 323, teléfono: 492 6811 opción 2.**

- **Allí se prestan los siguientes servicios:**

  • Consulta médica preferente adultos
  • Consulta pediátrica preferente
  • Pruebas de laboratorio clínico derivadas de la consulta preferente
  • Electrocardiografía derivada de la consulta preferente
  • Inyectología
  • Consulta especializada de dermatología y procedimientos derivados
  • Programas de Promoción y Prevención
  • Vacunación
  • Procedimientos menores
  • Consulta para el Programa de Riesgo Cardiovascular

- **Puede acudir allí a consulta médica preferente de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., y sábados de 8:00 a.m. a 2:00 p.m. En el caso de consulta pediátrica preferente, el horario es de lunes a viernes de 2:00 p.m. a 8:00 p.m.**



usuarios

Luis Emilio Espinoza es un pensionado de Ecopetrol que cuida de su salud, por ello está vinculado al Programa Riesgo Cardiovascular, para realizar un seguimiento rutinario en exámenes de laboratorio clínico, medicina interna y reporte de electrocardiograma.



Como Emilio, en los primeros 40 días de inaugurado el punto médico, 97 personas se beneficiaron de este programa que ofrece Ecopetrol.

Finalizando mayo, ya se habían realizado 305 exámenes de laboratorio clínico.



Ya sea para ingresar a consulta de medicina general o pediátrica, siempre se toman los signos vitales a los pacientes para priorizar su atención. En los primeros días después de su apertura, ya se atendían en promedio 10 pacientes diarios en consulta preferente.

El sistema de crioterapia (método curativo de algunas enfermedades utilizando bajas temperaturas), se usa en dermatología para remover lesiones de la piel como lunares o verrugas. Se realizaron 88 consultas de valoración dermatológica en el primer mes y medio de atención.

Como la atención a la población infantil es prioridad, se aplicaron 119 vacunas en este punto médico al corte del 31 de mayo; ahora es el turno de Jacobo y Salomé.

Diversos procedimientos de enfermería, como glucometría, lavado de oído, curaciones de heridas y retiro de puntos, son más de los servicios que se prestan allí a los beneficiarios del sistema de salud de Ecopetrol.

Entre abril y mayo se realizaron 81 consultas de servicio preferente en Pediatría, atendiendo niños desde los 2 meses de edad.

Para Omar Adolfo Parra, trabajador en Mantenimiento en Campo Rubiales, este es el primer punto de atención que cuenta con un servicio completo para niños de forma rápida y efectiva. “Solo fue cuestión de llamar”. Su ubicación les genera ventajas por acceso a parqueadero y cercanía a su hogar.





Enfermedad de **Alzheimer**

Más allá de la pérdida de la **memoria**

Con el paso de los años y el envejecimiento cerebral pueden aparecer cambios en las funciones del cerebro, siendo la más notoria y frecuente la afectación de la memoria.

No toda pérdida de memoria es necesariamente síntoma o manifestación de la enfermedad de Alzheimer (antes llamada "demencia senil"). Las señales de alarma reales pueden hacerse presentes cuando -además de la memoria- se afectan otras funciones que también corresponden al cerebro, entre otras, aquellas que tienen que ver con la adquisición, retención y/o manipulación de la información, la atención, la realización de actividades aprendidas como por ejemplo coser, cocinar, usar los cubiertos, bañarse, ponerse la ropa, etc.

La enfermedad de Alzheimer es la más reconocida de las demencias en general y se refiere a la pérdida de varias de las habilidades anteriormente mencionadas, asociadas a la pérdida de la memoria, especialmente para eventos recientes, siendo este un reto para la salud pública.

Su causa no se ha logrado identificar muy bien, aunque se establecen factores de riesgo que son principalmente genéticos y ambientales. La mayoría de los casos son de aparición esporádica, es decir, no asociadas a la herencia familiar. Menos del 10 % de los casos corresponden a un origen familiar o genético.

Ya sea por vía genética, ambiental o por la combinación de los distintos factores, en últimas lo que afecta a las neuronas es una sustancia que las daña y lleva a la destrucción progresiva de las áreas del cerebro que manejan el pensamiento, la inteligencia y la voluntad. Esa sustancia se va acumulando por excesiva producción o porque el cerebro no es capaz de eliminarla para evitar que siga dañando las neuronas.

Dados los mecanismos que determinan la aparición de los cambios cerebrales que llevan a la enfermedad de Alzheimer es que ha sido tan complicado encontrar un tratamiento efectivo o curativo.

Actualmente se cuenta con un tipo de tratamiento para mantener, hasta donde se pueda, la comunicación entre las pocas neuronas que no se degeneraron o no murieron. Otra forma de tratamiento utiliza sustancias para detener el daño en el cerebro. Sin embargo, dado que la enfermedad no se comporta igual en todas las personas, esos tratamientos funcionan para algunos pacientes, en tanto que en otros la demencia de Alzheimer sigue empeorando.

Por otro lado, en el tratamiento de estos pacientes es importante el uso de medicamentos que ayuden a mejorar la depresión, especialmente cuando está empezando a producirse el daño en el cerebro, debido a que la persona nota su dificultad y tiende a aislarse, deprimirse, a volverse impaciente, malgeniada e intolerante.

A causa del daño del cerebro, la realidad del individuo se trastorna, puede sufrir alucinaciones, perder el control de sus reacciones y tornarse agresivo. Para ello es importante buscar el apoyo del psiquiatra, con el fin de acceder a medicamentos de esa especialidad que le ayuden con dichos cambios y no afecte el ambiente social y familiar.

Más importante que cualquier medicamento, y lo primordial en la calidad de vida del paciente es el cuidado con amor, dedicación y paciencia por parte de la familia y demás personas que comparten el hogar; entendiendo que el enfermo de Alzheimer no es consciente, ni quiere molestar a nadie con sus reacciones, su imprudencia y sus desvaríos.•

Sepa lidiar **con el acné**

El acné es más frecuente en la adolescencia, pero se puede desarrollar en cualquier etapa de la vida. **Si ya lo padece,** antes de aplicar remedios caseros, productos comerciales o hacerse algún procedimiento ofrecido por esteticistas, consulte al médico y preferiblemente al dermatólogo.

Quien ya pasó por la adolescencia o tiene hijos, hermanos o sobrinos en esta edad, conoce las molestias físicas y hasta las cicatrices emocionales que produce el acné.

La dermatóloga Mirian Yolanda Casas Vargas, explica de qué se trata y cuáles son las mejores recomendaciones. Tome nota.

¿Cómo definir el acné?

Es una enfermedad inflamatoria crónica de la glándula que produce el sebo (grasa) en la piel. Se presenta ya sea por aumento en la producción de la queratina -proteína presente en las capas más superficiales de piel a nivel cutáneo, aumento en la producción del sebo o por inflamación del poro o de la glándula sebácea.

¿Qué tipos de acné hay?

Hay muchos. El acné vulgar que conocemos coloquialmente y que se presenta en los adolescentes; el inducido por medicamentos, entre ellos algunos tipos de anticonceptivos; el infantil que se da en los niños; y el inducido por hormonas, que le da a las mujeres mayores de 30 años y que está relacionado con la enfermedad del ovario poliquístico.

CONSULTE EL SITIO WEB DE LA SOCIEDAD COLOMBIANA DE DERMATOLOGÍA **WWW.ASOCOLDERMA.COM** PARA MAYOR INFORMACIÓN SOBRE EL ACNÉ Y CÓMO ABORDARLO.

¿Qué factores los desencadenan?

En el acné vulgar, usualmente el desencadenante es una condición genética. Además del factor hereditario hay aspectos emocionales, entre ellos el estrés, los cambios de temperatura y, en algunos, la parte hormonal relacionada con la adolescencia. Un 80% u 85% de las personas ha sufrido de acné en algún momento de la adolescencia.

¿Qué hacer para controlar el acné?

- Consultar a un médico o dermatólogo.
- Si se aplican muchas sustancias en el rostro como maquillaje, cremas humectantes, mascarillas o remedios caseros, pueden empeorar o aumentar las lesiones.
- Evitar maquillaje grasoso como polvos compactos y bases. Elija polvos secos o aplicados con brochas.
- No se recomiendan cremas humectantes, a menos de que el médico o dermatólogo sugiera alguna para este tipo de piel.
- No traumatizar las lesiones, porque generan cicatriz o una marca en la piel.
- Utilizar protector solar fluido, además de sombreros y camisas manga larga. Toda inflamación en la piel puede generar algún tipo de mancha o cicatriz.
- Evitar el uso de jabones y cremas cosméticas comerciales que no siempre son adecuados y pueden generar inflamación y aumentar las lesiones. •

Manual del buen paciente

Si usted se pone en el lugar de su médico, ¿cómo se definiría como paciente? ¿Es de aquellos que se las sabe todas, que lee en internet los resultado clínicos, que se diagnostica y automedica? Acá le compartimos unas pautas de cómo ser un buen paciente y contribuir con su salud.

No oculte información:

Comparta con su médico o especialista todos los síntomas y desde cuándo los presenta.
Pregunte todo lo que quiera: Formule a su médico todas las dudas que tenga sobre su diagnóstico, tratamiento y pronóstico; y cómo puede contribuir con su recuperación. No se vaya con dudas.

Siga el tratamiento indicado:

Para recuperar la buena salud es necesario que siga al pie de la letra las indicaciones médicas en cuanto a horas de aplicación, dosis de los medicamentos formulados y las consideraciones especificadas que indique el experto. No hacerlo podría complicar los síntomas y en consecuencia dificultar la recuperación.

Autocuidado:

El mejor remedio es la prevención, y esto se logra aplicando pautas de autocuidado como seguir una dieta saludable, practicar ejercicio de manera regular, controlar el estrés y evitar el consumo de alcohol y cigarrillo.

Conserve los resultados clínicos:

Si bien su médico cuenta con una historia clínica en la que registra toda la información sobre su estado de salud, es importante que guarde en casa copia de los mismos. Estos le servirán de ayuda en nuevas consultas o a la hora de abordar especialistas.

Dormir como Morfeo

Nada como un buen sueño para despertar al día siguiente con energía para asumir la jornada laboral. Sin embargo, cada vez es más frecuente escuchar las dificultades que presentan las personas para conciliar el tan esquivo sueño.

Acá algunos tips para lograr ese sueño reparador*

- Procurar hacer ejercicio de manera regular.
- Evitar la cafeína y la nicotina antes de dormir.
- Cenar ligero.
- No realizar actividades estresantes en horario nocturno.
- Establecer un horario estable de sueño.
- Relajarse antes de dormir.
- Mantener la luz del cuarto apagada.
- Tratar que la habitación sea confortable, con un ambiente adecuado y un colchón cómodo.
- Procurar silencio.

Ahora, ¡a practicar! ¡Felices sueños!



(*) TOMADO DE RECOMENDACIONES DE **RUTH LELYEN** Y VIENDO LA SALUD.

Batidos
Para la memoria

Los **batidos** están de moda. Prácticos de hacer, son la receta ideal para acompañar nuestro menú. Dependiendo de los ingredientes, pueden favorecer a nuestro **cerebro**, el cual se beneficia de una correcta alimentación con una dieta baja en grasas saturadas, azúcares, alcohol y rica en vegetales y frutas, mejorando el **funcionamiento neuronal** y por ende la **memoria y la concentración.**

Batido de zanahoria, manzana y almendras.

Aporta fibra, vitaminas A, B, C y E, además de minerales como potasio, calcio y fósforo.

Ingredientes:
2 manzanas
3 zanahorias
3 nueces
3 almendras

Preparación:
Lave las frutas y pele las nueces y almendras.
Bata en la licuadora a alta intensidad hasta quedar homogéneo.
Consuma inmediatamente.



Batido de fresas y avena.

La avena es un alcaloide relajante que aporta vitamina B1 y es un aliado en el proceso de la digestión, que mezclado con las fresas -antioxidantes naturales- es perfecta para nutrir.

Ingredientes:
3 fresas
½ vaso de avena
1 vaso de leche descremada
2 cucharadas de miel

Preparación:
Lave las fresas.
Mezcle los ingredientes en la licuadora hasta dejar uniforme.
Si sufre de diabetes, elimine la miel.
Consuma inmediatamente.



Ejercite su cerebro

Encuentre en la Sopa de Letras las **16 palabras** relacionadas con los temas abordados en esta edición. Recuerde que diligenciar sopa de letras, crucigramas y sudokus, entre otros, no solo son un buen pasatiempo, sino que además ejercitan la memoria. **"Con el cerebro ocurre lo contrario que con las carreteras: cuanto más se usa, menos se desgasta", asegura el neuropsicólogo José Antonio Portellano.**

SOPA DE LETRAS **SALUDABLE**

1. ALZHEIMER
2. CONSANGUINIDAD
3. DEPRESIÓN
4. EXAMENES
5. INTELIGENCIA
6. MAMOGRAFÍA
7. MEMORIA
8. MÚSCULOS
9. NEURONAS
10. PATOLOGÍAS
11. POLIMEDICACIÓN
12. PREVENCIÓN
13. PRÓSTATA
14. TRATAMIENTO
15. VALORACIÓN
16. VERTEBRAS

O	I	X	T	N	Z	E	W	I	U	R	U	U	M	Y
T	N	Q	R	O	I	K	X	R	C	Y	S	E	Z	A
N	O	V	E	I	I	H	Y	S	O	B	O	J	L	I
E	I	E	M	C	N	X	N	O	N	K	L	S	J	F
I	C	R	I	A	T	D	O	E	S	W	U	I	N	A
M	A	T	E	C	E	E	I	S	A	S	C	N	F	R
A	R	E	H	I	L	P	C	E	N	A	S	E	L	G
T	O	B	Z	D	I	R	N	N	G	I	U	U	P	O
A	L	R	L	E	G	E	E	E	U	G	M	R	R	M
R	A	A	A	M	E	S	V	M	I	O	X	O	O	A
T	V	S	O	I	N	I	E	A	N	L	S	N	S	M
U	K	A	Y	L	C	O	R	X	I	O	K	A	T	O
Ñ	G	U	P	O	I	N	P	E	D	T	D	S	A	D
Y	M	K	F	P	A	Ñ	N	N	A	A	F	B	T	D
K	G	A	I	R	O	M	E	M	D	P	A	Z	A	I

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	Atención domiciliaria	Atención domiciliaria	IPS Mi Salud en Casa SAS	Calle 2 N° 12-95 Barrio el Bosque	5654275 - 318-4827788
Armenia	Odontología general	Odontología general	Fammm SAS	Avenida Bolívar calle 15n N° 39 - 41 Barrio Av. Bolívar, Armenia, Quindío - zona urbana	315-3953020 - 317-5012562 310-8351714
Bogotá	Medicina general	Medicina general	Punto de Atención Médica Clínicos IPS	Carrera 7 N° 138-33, Centro Comercial Palatino piso 3, local 323	4926811
Bogotá	Odontología especializada	Rehabilitación oral o prostodoncia	Moreno María Imelda	Carrera 18 N° 79-40 torre B, cons. 408	6112742 - 311-2287310
Chía	Suministros farmacéuticos	Suministro de medicamentos ambulatorios	Audifarma - Los Suaces	Calle 24 N° 6 – 43 Chía.	320-6338653
Bucaramanga	Medicina especializada	Gastroenterología pediátrica y patología gastrointestinal	Gastrocal SAS Dr. Carlos Augusto Cuadros	Calle 158 N° 20-95, torre C, piso 6, cons. 601 - Foscal Internacional - Fosunab	6380197 - 6798989 ext. 8601 y 8602 301-6601643 - 312-3583093
Bucaramanga	Medicina especializada	Cirugía de tórax	Clínica Chicamocha S.A.Dr. Carlos Garavito	Calle 63 N° 30-71, cons. 102	6929992
Bucaramanga	Medicina especializada	Cirugía pediátrica	Clínica Materno Infantil San Luis SA Dr. Luis Ignacio Villamizar Dr. Mauricio Duarte Vergara Dr. Sergio Enrique Zavaleta Dr. Luis Augusto Zárate	Calle 48 N°25-56 - Barrio Soto Mayor	6430026 ext. 1
Buenaventura	Odontología general	Odontología general	Sonrisa by Guillermo Leyva Dra. Claudia Grueso	Carrera 3 N° 3-26, cons. 402 Edificio Atlantis	2415537 - 317-5013071
Cartagena	Apoyo diagnóstico y terapéutico	Gestión farmacoterapéutica	Medicarte SA	Carrera 69 N° 31-139, lote B. Centro Comercial Ronda Real II, of. 66	6633616
Cartagena	Imagenología (rayos x)	Radiología e imágenes diagnósticas	Puello Vélez Ana Amelia	Castillo Grande Calle 5 N° 6 - 111 Centro la Matuna, Av. Venezuela Carrera 10 N° 10 - 30, Edificio Arnold Puello, piso 2	65552491 - 6653891 - 311-3589156 6645703 - 6647262 - 323-36611736
Cartagena	Medicina especializada	Neuropediatría	García Meléndez Margarita Susana	Centro Médico Bocagrande, cons. 601, Castillo Grande, Calle 5 N° 6a - 19	6742611 - 300-6673629
Cartago	Suministros optométricos	Suministros optométricos	María Luz Dary Aguirre	Carrera 3 N° 10-99	2116375 - 311-7333799
Caucasia	Odontología general	Odontología general	Parra Giraldo Javier	Carrera 14 N° 22-09	8392893
Cúcuta	Ambulancia	Ambulancia	Medmovil SAS	Avenida 0 N°15-44, of. 2, Barrio la Playa	5831461
Cúcuta	Apoyo diagnóstico	Medicina nuclear	Nuclear San José SA	Calle 13 N° 1e-44, cons. 101b	Fax 5722448 - 5722696 - 315-3363983
La Hormiga	Medicina general	Medicina y odontología general, consulta prioritaria, hospitalización, laboratorio clínico, promoción y prevención	Clínica San Jorge La Hormiga Ltda	Carrera 5a N° 9a - 41	4287127 - 313-8873671
El Copey	Urgencias y/o hospitalaria	Urgencias, hospitalización, imágenes diagnósticas, consulta externa, procedimientos diagnosticos y terapéuticos	Palma Salud IPS Ltda	Calle 8 N° 20 - 50	5255005 - 321-5645151
Medellín	Imagenología (rayos x)	Radiología odontológica	Radex SAS	Calle 52 N° 43-84, ed. Playa Horizontal, local 101, La Playa	4448209 opción 1
Medellín	Imagenología (rayos x)	Radiología odontológica	Radex SAS	Circular 2 N° 70-24, of. 205 Laureles	4448209 opción 1
Medellín	Suministros optométricos	Suministros optométricos	Óptica Omni SAS	Calle 47 N° 70 - 31, Barrio Floriada	2621533 - 2507275 - 316-5262859
Medellín	Suministros optométricos	Suministros optométricos	Óptica Omni SAS	Carrera 43a N° 18 sur 135, local 137, Centro Comercial Sao Paulo	4797973
Ocaña	Imagenología (rayos x)	Imágenes diagnósticas (tomografía axial computarizada)	Hospiclinic de Colombia SAS	Calle 7 N° 9-177, Barrio La Primavera	5613665 - 316-7406063
Palmira	Medicina especializada	Oftalmología	Clínica Oftalmológica de Cali SA	Centro Comercial Llanogrande Plaza, locales 216 y 217	285 5683
Pamplona	Hospitalización	Cuidado intermedio e intensivo	Hospiclinic de Colombia SAS	Carrera 9 a N° 5-01, bloque UCI – Barrio Ursua	316-7406063
Pasto	Ambulancia	Ambulancia	Pasto especialidades SAS	Carrera 28 N° 17 - 39, piso 3	7377049 - 314-8501401 321-8202399
Saravena	Urgencias, hospitalización y consulta externa	Urgencias, hospitalización y consulta externa	Hospital del Sarare ESE	Calle 30 N° 19a-82	8891385
Tuluá	Medicina especializada	Oftalmología	Clínica Oftalmológica de Cali SA	Carrera 34 N° 25-10, Barrio Alvernia	2256020 - 2259010
Caucasia	Urgencias y/o hospitalaria	Urgencias y/o hospitalaria	ESE Hospital César Uribe Piedrahita	Carrera 7 N° 48-03	8335959
Cisneros	Urgencias y/o hospitalaria	Urgencias y/o hospitalaria	ESE Hospital San Antonio de Cisneros	Calle 18 N° 17 - 105	8631847 - 8631525 ext 2225 8631847 ext. 104 y 102 3113409465

VIGILADO Supersalud