

e+

salud

Niños que padecen hemofilia. ¿Cómo enseñarles a cuidarse?

Tener en cuenta aspectos familiares, psicológicos y del entorno que los rodea es lo más relevante

No se deje ganar por el estrés

Existen varias formas de aliviar el estrés. Aquí le enseñamos algunos tips

Todo lo que debe saber sobre la menopausia y la andropausia

Estas etapas por las que atraviesan mujeres y hombres, generalmente después de los 50 años, son de lenta progresión. Sus síntomas pueden acarrear problemas si no se tienen los debidos cuidados. ¿Cómo hacerle frente a estos procesos naturales de la vida?

CONTENIDO

Editorial

Cuide sus sentidos

Autocuidado testimonial

La Policlínica y su historia

Técnicas no convencionales
para el manejo del estrés

Tratamientos estéticos

Evaluación periódica

El abecé de la menopausia
y la andropausia

Programa de atención
domiciliaria

La tecnología como apoyo
en tratamientos médicos

Halitosis: causas y manejo

Por las regiones

Cuidado de la información

Reto saludable

Pregúntele al doctor

Receta saludable

Diversalud



Edición 6 / Octubre – Noviembre 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

Paula Castillo Lenis
Adriana Cabrera Martínez

COMITÉ EDITORIAL

Francisco de Paula Gómez Vélez
Mauricio Téllez
Adriana Cabrera

COLABORAN EN ESTE NÚMERO

Mónica Pérez, Libia María Fuentes, Constanza Sanjuan,
Laura Céspedes, Nelsy Pérez, Enrique Carlos Jiménez,
Diana Avilés, Esther Judith Díaz, Natalia Rodríguez,
Manuel Ávila, Richard Hernández, María Liliana
Betancourt, David José González, Adriana Cabrera y Paula
Castillo Lenis

Diseño

Sancho BBDO - Herney Pava Molina

Fotografía

Camilo Rodríguez Olivos
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 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





EL CUIDADOR PARA EVITAR EL ABANDONO

El Servicio de Salud ofrece a sus beneficiarios el Programa de Atención Domiciliaria, conocido por sus siglas PAD, cuyos servicios son bastante solicitados y que –sin duda– ofrecen un gran soporte a la familia, los pensionados y los trabajadores, en aquellas situaciones en las que un familiar –o ellos mismos– requieren asistencia de salud en su hogar, evitando así largas hospitalizaciones, riesgos de infecciones, y permitiendo que las personas reciban atención médica básica en la comodidad de su casa.

Acciones como bañar a una persona, darle de comer, acompañarla, vestirla, hacerle oficios domésticos y diligencias personales, darle sus medicamentos orales a las horas prescritas por el médico, cambiarla de posición en la cama, hacerle masajes o ejercitarla –por poner sólo algunos ejemplos– son tareas de responsabilidad directa de los familiares del paciente que se encuentra en casa. La familia debe hacerse responsable por sus seres queridos, y no es el servicio de salud quien debe ni puede suplantar a la familia en esa responsabilidad de cariño y cercanía filial.

Ahora, debido a que no siempre los familiares de un enfermo o persona con limitaciones pueden atenderle directamente –sea porque trabajan, porque no viven con ella, o tienen otros compromisos– pueden apoyarse entonces en la ayuda de un cuidador. En estos casos, es mejor pagar a personas que puedan cuidar bien a nuestros seres queridos, que dejarlos abandonados o solos, con los riesgos que ello implica.

A veces las familias de algunos pacientes del PAD no entienden que los cuidados generales y la atención que requiere una persona en su casa, son diferentes de la atención profesional en salud brindada por las enfermeras. Debido a esta confusión se reciben solicitudes de “enfermera para todo el día”, o “enfermera para la noche”, cuando en realidad lo que se requiere es un cuidador o cuidadora, que muy bien pueden ser sus familiares o personas contratadas por la familia para tal fin.

Por normas legales en Colombia y de acuerdo con la normativa interna, los cuidadores externos no son suministrados a cargo del servicio de salud de Ecopetrol, y es responsabilidad de la familia su contratación cuando es necesaria.

Nuestro servicio de salud estará siempre presto a mantener la atención domiciliaria prescrita y ofrecer servicio de enfermería cuando se cumplan los parámetros para ello.

FRANCISCO DE PAULA GÓMEZ V.

Gerente de Salud Integral de Ecopetrol





Fumar disminuye la sensibilidad de las papilas gustativas

El poder de los sentidos: **Cuidarlos** es nuestra obligación

Con nuestros sentidos hacemos tangible la experiencia humana y por medio de ellos podemos ver, escuchar, sentir, oler y degustar la realidad. Con los ojos apreciamos los colores de un atardecer, con los oídos valoramos el poder de las palabras, con el tacto sentimos las caricias que hacen palpable el amor, con el gusto saboreamos las comidas más exquisitas, y con el olfato nos deleitamos con las fragancias.

Para Bruno Lutz, doctor en Ciencias Sociales de la Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco, en México, “Los sentidos traducen el misterio insondable de la existencia en una realidad inteligible”. Y es por esto que debemos cuidarlos y consentirlos para disfrutar y apreciar el mundo, que solo se da bajo la forma de lo sensible.

La Organización Mundial de la Salud ha establecido unos días especiales en los que rescata el valor de los sentidos, y también la importancia de la prevención y cuidados de algunos de ellos. •

Tips claves para su cuidado

Olfato



- Evite sustancias con olores fuertes.
- Si trabaja con químicos, gases o en ambientes con polvo, emplee máscaras de seguridad.
- No introduzca objetos en sus fosas nasales.
- Limpie su nariz con cuidado y manténgala libre de secreciones.
- Evite el tabaco, ya que deteriora su sentido del olfato.



Visión



- Aumente la ingesta de alimentos ricos en vitamina A, como zanahoria, espárragos y nueces.
- Parpadee a menudo para mantener los ojos hidratados. Tome abundante cantidad de líquidos, y solo en caso de ser necesario, emplee lubricantes oculares recomendados.
- Vigile la iluminación mientras trabaja, lee o realiza actividades que utilicen la visión cercana.
- Observe la televisión a distancia recomendada; un TV de 32 pulgadas debe estar a dos metros de distancia, y uno de 46 pulgadas a dos y medio.
- Emplee gafas de sol, cuide la higiene de los lentes de contacto y relaje la vista realizando cambios de enfoque retirándose 10 a 15 segundos del objeto (pantalla o libro), cada 15 o 20 minutos.

Gusto



- No consuma alimentos o bebidas muy frías o calientes.
- Cepille sus dientes y limpie su lengua tres veces al día.
- Mantenga los dientes saludables.
- Visite al odontólogo al menos dos veces al año.
- Evite el consumo de tabaco, debido a que disminuye la sensibilidad de las papilas gustativas.



Tacto



- Mantenga una buena higiene de la piel realizando baño diario y utilizando jabones apropiados.
- Seque cuidadosamente la piel para evitar la aparición de hongos.
- Lave frecuentemente sus manos con jabón.
- Evite la exposición innecesaria al sol.
- Consuma por lo menos dos litros de agua diariamente.
- Emplee guantes para proteger su piel al realizar la limpieza doméstica.

Audición



- Reduzca los aparatos ruidosos que funcionan al mismo tiempo.
- No use los reproductores de música más de una hora al día y utilícelos con un volumen por debajo del 60% del máximo posible.
- Abandone lugares con sonidos muy elevados, y si trabaja con equipos ruidosos, emplee siempre protección auditiva.





Niños con hemofilia: **El autocuidado es indispensable**



La hemofilia es una enfermedad hereditaria que se caracteriza por una alteración en los genes que producen el factor VIII y IX de la coagulación. Esta enfermedad la transmiten las mujeres portadoras del gen a su descendencia y la padecen únicamente los hombres. Si uno de los factores no funciona bien, el proceso de coagulación se interrumpe ocasionando que los coágulos se formen más lentamente. Como consecuencia de esta interrupción, las lesiones o heridas sangran durante más tiempo, ocasionando hemorragias internas y externas. No se contagia y afecta a 1 de cada 10.000 personas. Por ser una condición genética no tiene cura; sin embargo, existen tratamientos y medicamentos para controlarla.

Dependiendo de cada paciente, los medicamentos pueden ser aplicados a “demanda”, es decir; cuando ocurre un golpe o una cortada, se somete a un procedimiento que implique sangrado, por dar algunos ejemplos. Para hemofílicos severos, se suministran medicamentos varias veces a la semana, generalmente por vía intravenosa.

Mónica Carolina Pérez trabaja hace 17 años en Ecopetrol, en la Dependencia de Servicios al Personal. Tiene tres hijos y dos de ellos sufren la enfermedad. Debido a todo lo que ha tenido que enfrentar por causa de este padecimiento, quiso compartir con e+ salud su historia de vida.



1. ¿Cómo ha sido el proceso para asumir la enfermedad de sus hijos?

A la edad de 18 meses nos enteramos de que nuestros hijos mellizos -dos niños- tenían esta condición y en ese momento comenzamos a investigar y a buscar apoyo.

2. ¿Qué es lo más importante para tratar esta enfermedad?

Es indispensable el autocuidado y tener en cuenta aspectos familiares, psicológicos y el entorno de los pacientes. En los primeros años realizamos un análisis en nuestro apartamento para minimizar al máximo el riesgo de accidentes como por ejemplo: muebles sin filos, no escaleras, cama con espaldar y pared de espuma, etc.

En paralelo, trabajamos con la familia y el colegio para evitar la práctica de deportes de contacto, lo que en ningún momento implicaba que fueran sedentarios, porque el fortalecimiento de los músculos es fundamental. En la medida en que ellos iban creciendo (hoy tienen 11 años), les explicamos que de ellos mismos dependía su cuidado, pues cuando no estuvieran con nosotros, si sucedía algún accidente que implicaba sangrado externo o interno, debían informar inmediatamente a un adulto para evaluar la situación y revisar si debíamos acudir a una clínica o se podía manejar en casa.

3. ¿Cuál ha sido la importancia del autocuidado para el control de la enfermedad?

Es fundamental, debido a que entre más se cuidan, menos probabilidad de sangrado tienen y por lo tanto no es requerida la aplicación del medicamento. Lo que a su vez minimiza el riesgo de crear inhibidores, lo que complica un poco la situación porque sería un medicamento adicional.

4. ¿Cómo debe ser la relación médico paciente?

Debe ser constante e integral, no solo es necesario el pediatra, sino un equipo de médicos como el hematólogo para hacer seguimiento al comportamiento que han tenido. Por ejemplo, mis hijos son hemofílicos severos con un comportamiento moderado. El ortopedista es otro especialista clave, porque las articulaciones son muy afectadas por sangrados internos. El odontólogo también, sobre todo cuando están en proceso de mudar los dientes. Otros especialistas fundamentales son el fisiatra, el genetista y el psicólogo.

5. ¿Cómo le ha ayudado el servicio de salud de Ecopetrol?

Ha sido de gran ayuda porque nos ha permitido contar con el equipo de especialistas que requieren mis hijos y, más importante aún, con el medicamento que requieren; como el de coagulación, que es muy importante porque sin éste no podrían coagular. Gracias a los médicos han llevado una vida normal, como la de cualquier niño. •

5 recomendaciones para pacientes con patologías crónicas

- Conocer su patología y mantenerse al tanto de los avances sobre la misma.
- Contar con una red de especialistas integrales.
- Asistir a los controles de manera periódica.
- Involucrar a la familia y demás personas del entorno en que se desarrolla.
- Autocuidado: Nadie puede cuidarnos mejor que nosotros mismos.





Policlínica en Barrancabermeja

96 años cumplen los servicios de Salud de Ecopetrol

El servicio de salud de Ecopetrol cumple casi un siglo prestando la mejor atención del país a sus trabajadores, pensionados y beneficiarios.

La que conocemos como Policlínica en Barrancabermeja, presta los servicios de consulta externa, urgencias, odontología, salud ocupacional, hospitalización, laboratorio clínico, servicio de apoyo diagnóstico y terapéutico, y atención de medicina especializada con un portafolio de aproximadamente 28 especialidades.

El nivel de satisfacción alcanzado en el Departamento de Salud del Magdalena Medio durante los últimos años se ha mantenido en el 94%.

Un poco de historia...

El servicio de salud comenzó a funcionar en 1922, cuando la Tropical Oil Company of Delaware inició la explotación de crudo en la zona rural de Barrancabermeja.

Hacia 1924, los servicios de salud del complejo industrial de Barrancabermeja y del corregimiento El Centro integraron urgencias y consulta externa en La Botica, un barco hospital “Casa Flotante” con 20 camas que navegaba por el río Magdalena.

Por esa misma época, la atención se extendió a otras partes del país como Bogotá, Medellín e Ibagué, y en 1933 se inauguró el hospital de El Centro.

El 16 de julio de 1977 la Policlínica inició con la consulta externa, y en 1986 con los servicios hospitalarios en el centro médico Ismael Darío Rincón, bautizado así para honrar la memoria del trabajador fallecido en medio de la huelga del año 1977. •

¿Cómo califica los servicios de salud de la Policlínica?

- ✚ “1A. Le doy nota del 100% porque he estado muy grave de salud y aquí me han revivido”.
Gladys Moro, esposa de pensionado.
- ✚ “Excelentes. Yo utilizo los de odontología y visiometría. Me ha ido muy bien con los tratamientos”.
Ana Patricia Galván, hija de trabajador.
- ✚ “No tengo ninguna queja, a mi señora y a mí nos han tratado muy bien”.
Ricardo Correa Torrado, pensionado.



Estrés, la enfermedad del siglo XXI: ¿Cómo combatirlo?

Un alto porcentaje de la población mundial sufre episodios de estrés por cuenta de la carga y las presiones laborales, entre muchas otras causas. Esta enfermedad está catalogada por los médicos como el mal del siglo XXI, por cuenta de pensamientos recurrentes que inciden en los quehaceres diarios.

e+ salud indagó entre los trabajadores de Ecopetrol de qué forma se alivian las situaciones estresantes a las que se enfrentan en su vida diaria.

“No pude encontrar una mejor forma de liberar cargas. Jugando voleibol me olvido de los factores estresantes”, cuenta Diana Carolina Reyes, enfermera profesional de la Policlínica, quien comenzó a practicar este deporte hace año y medio.

Trabajar en Rubiales, el campo que más produce petróleo en el país, merece de máxima concentración para dar resultados eficientes y cumplir con las metas diarias. Pasamos la mayor parte del tiempo en Rubiales y para despejarnos del trabajo procuramos jugar fútbol todas las noches de 8 a 10, expresa Julián Camilo Sánchez, ingeniero de Control de Producción.

En la Refinería de Barrancabermeja también se manejan picos altos de tensión y el deporte se convierte en un aliado para frenar el estrés. Carlos Arturo Salazar trabaja en la Coordinación de medición y balance de hidrocarburos de la Gerencia Refinería de Barrancabermeja (GRB), y para relajarse practica bolos, tenis de mesa, tenis de campo y ajedrez.

“Hacer ejercicio me ha permitido cambiar la mentalidad y trabajar en un ambiente de sano esparcimiento, con beneficios físicos y personales”. •



Si sufre de estrés, la mejor manera de enfrentarlo es hacer un alto en el camino y encontrar esa actividad deportiva o creativa que ocupe la mente.

Que los **tratamientos estéticos** no se **conviertan** en un dolor de cabeza

Los tratamientos estéticos no son un tema exclusivo de mujeres. Ahora los hombres también frecuentan cirujanos para practicarse uno que otro retoque en alguna parte del cuerpo. Esta situación es resultado de los estereotipos de belleza que se difunden a menudo a través de los diferentes canales de comunicación, en los que se “vende” un modelo de belleza que dista de los conceptos de salud y se relaciona más con el paso por los quirófanos.

En el mundo cada vez es mayor la demanda de cirugías plásticas, y así como existen profesionales aptos para la realización de este tipo de procedimientos, también han proliferado cientos de centros clandestinos en los que los tratamientos no son atendidos por personal médico especializado, sino por esteticistas o médicos que no cuentan con el título requerido para llevar a cabo estas intervenciones.

La ejecución de estos procedimientos debe estar a cargo de profesionales con título oficial de “Médico Especialista en Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva”, el cual debe ser validado ante la Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica.

Liposucción y lipoescultura, las más solicitadas

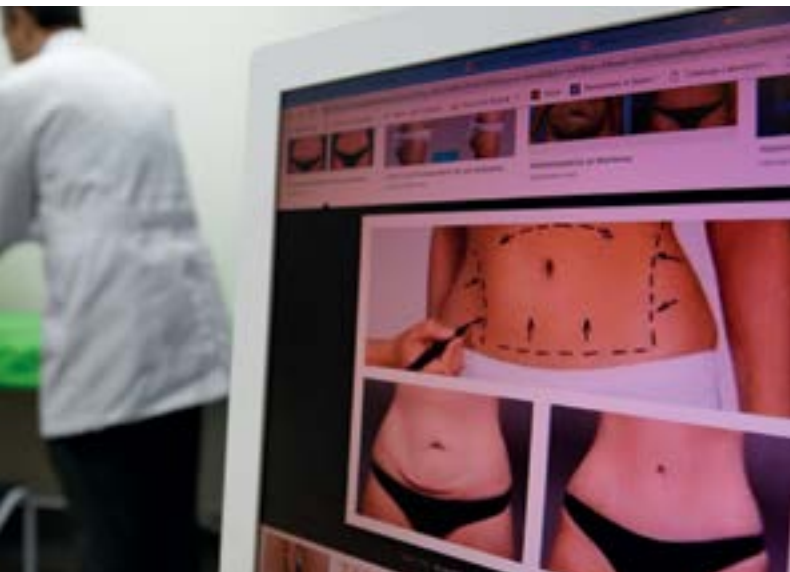
Estas cirugías plásticas son las intervenciones más apetecidas debido a la técnica quirúrgica que se utiliza para eliminar la grasa localizada en diferentes zonas del cuerpo. Con este método se busca reducir depósitos grasos que no responden a dieta ni ejercicio.

Sin embargo, los resultados de estas cirugías son inciertos y temporales, pues de nada sirve lograr la figura perfecta si el estilo de vida no cambia en cuanto a la alimentación y la actividad física.

Uno de los mayores riesgos de la liposucción es realizársela en centros médicos que no estén avalados y que no cuenten con las instalaciones, ni los equipos técnicos y humanos adecuados o exigidos por las normas para desarrollar dichas intervenciones. ●

Riesgos de una cirugía estética mal practicada

- Figura desigual.
- Piel ondulada o flácida.
- Pigmentación irregular.
- Infecciones.
- Formación de coágulos de grasa o de sangre.
- Pérdida excesiva o acumulación de líquidos.
- Problemas de cicatrización.
- Complicaciones propias de la anestesia.
- Sangrado (hematomas o hemorragias).
- Cambios en la sensibilidad de la piel.
- Dolor permanente.
- Daños al sistema nervioso, vasos sanguíneos, músculos, pulmones y órganos abdominales.
- Hinchazón o edema persistente de las piernas.
- Trombosis venosa profunda.
- Complicaciones cardíacas y pulmonares.
- Muerte.



Recuerde que por ser un tratamiento estético, ningún plan de salud cubre estas intervenciones. Una cirugía mal realizada implica un riesgo, así que piénselo bien antes de hacerla. ¿Será esa la mejor forma de verse bien y saludable?



Anticiparse a las enfermedades: **Mejor prevenir** que lamentar

La Evaluación Periódica de Salud Integral (EPSI), es una estrategia de evaluación médica anual dirigida a todos los trabajadores de Ecopetrol, que integra dos conceptos de una Guía Anticipatoria y la Evaluación de Salud Ocupacional.

La Guía Anticipatoria para el Mantenimiento de la Salud (GAMS), tiene como propósito identificar los riesgos individuales para la salud relativos a la edad, el sexo y otros factores individuales.

La Evaluación Ocupacional busca monitorear la exposición a factores de riesgo en el ambiente de trabajo, y determinar la existencia de consecuencias a la salud del trabajador derivadas de su actividad laboral.

Estas dos evaluaciones son complementarias e incluyen el interrogatorio al trabajador, su examen físico y la valoración de las pruebas clínicas y de laboratorio y/o imagenología.

Para el caso de la GAMS en los trabajadores, los exámenes están enfocados en la detección precoz de cáncer, identificación de los factores de riesgo cardio-

vascular, y salud visual, entre otros. Para el caso del Examen de Salud Ocupacional, los exámenes se definen según los factores de riesgo a los que está expuesto el trabajador por el oficio que desempeña en la empresa.

Por ejemplo, si un trabajador del área administrativa tiene factores de riesgo predominantemente ergonómicos, se hace énfasis entonces en la valoración osteomuscular; mientras que un trabajador del área industrial puede tener factores de riesgo como el ruido -por ejemplo- entonces se hace énfasis en la función auditiva.

Cuando las condiciones de salud pudieran estar relacionadas o agravadas por el trabajo, pueden emitirse recomendaciones para evaluación del puesto de trabajo, mantenimiento de instalaciones o equipos, mediciones de higiene industrial, y jornadas de orden y aseo, entre otros.

Para mejor resultado de la EPSI, atienda los consejos y recomendaciones, modifique sus hábitos y participe activamente en los programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad. ●



Todo lo que debe saber sobre la menopausia y la andropausia

La menopausia y la andropausia son procesos por los que atraviesan mujeres y hombres, generalmente después de los 50 años, y son de lenta progresión. La menopausia es el cese permanente de la menstruación, resultante de la no producción de estrógenos por los ovarios. Por su parte, la andropausia es la gradual declinación de los niveles de testosterona, que presenta efectos sobre la salud física y mental, y la calidad de vida, afectando la esfera sexual, emocional, mental y ósea: “en ambos géneros”.



El abecé de la menopausia

Es la transición entre el periodo fértil y la vejez; y aun siendo un hecho natural, suele ocasionar síntomas molestos que en algunas mujeres llegan a alterar su dinámica social y laboral.

Síntomas a corto plazo:

- Sofocos, oleadas de calor en tórax, cuello y cara asociadas a intensa sudoración.
- Agotamiento, fatiga y dificultad en la concentración.
- Resequedad vaginal, ardor en los genitales, aumento en la frecuencia y urgencia en la micción, y aumento de infecciones urinarias.
- Pérdida de la elasticidad de la piel.
- Cambios en la textura, el tamaño y la consistencia de las mamas.
- Ansiedad, depresión, irritabilidad, pérdida de memoria e insomnio.
- Disminución en el apetito sexual agravado por las molestias producidas en la relación sexual, debido a la sequedad vaginal.



Síntomas a largo plazo

- Disminución de estrógenos que contribuyen al desarrollo de un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, entendiéndose por esta la aparición de hipertensión arterial, infarto agudo de miocardio o accidente cerebrovascular, y arteriosclerosis.
- Osteoporosis o descalcificación del hueso, que suele ser rápida en los primeros 5 años (post-menopausia).

Tratamiento y estilo de vida

- Tener una dieta adecuada.
- Evitar el consumo de licor y cigarrillo.
- Practicar ejercicio.
- Mantener un peso saludable.
- Hacer terapia de reemplazo hormonal: moléculas reguladoras selectivas de la actividad estrogénica en los tejidos.
- Tomar antidepresivos en caso de ser formulados.
- Recibir terapia homeopática.
- Practicar yoga.

La edad promedio en la cual se presenta la menopausia en Colombia es 50.8 años. Según el DANE, la esperanza de vida al nacer en nuestro país para las mujeres es de 77.1 años, lo que significa que pasarán un tercio de su vida en el periodo post-menopáusico. Por tal motivo, este periodo amerita asesoría y cuidado para evitar complicaciones y garantizar calidad de vida.

“La mejor edad de la mujer es cuando deja de cumplir años y empieza a cumplir sueños”.

Agotamiento, fatiga y sofocos son algunos de los padecimientos de las mujeres en periodo de menopausia.



El abecé de la andropausia

Puede afectar al 60% de los hombres que muestran bajos niveles de testosterona. Su prevalencia oscila entre el 5 y el 20% de los adultos mayores que presentan disminución de la testosterona total.

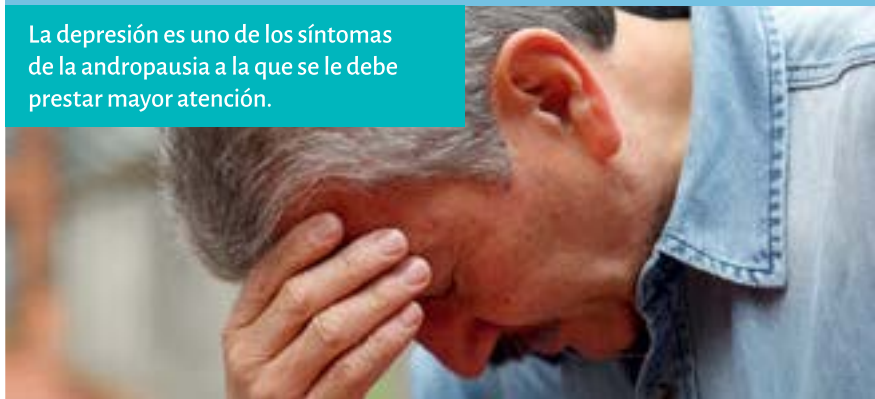
Síntomas

- Disminución de la libido (deseo sexual) y alteración de las erecciones.
- Cambios de humor (depresión, ansiedad e irritabilidad).
- Disminución de concentración y problemas de memoria.
- Reducción de masa muscular y fuerza.
- Menor densidad mineral ósea y consecuente osteoporosis.
- Aumento de la grasa corporal.
- Percepción de deterioro del estado general.
- Trastornos del sueño (insomnio, sueño poco reparador, somnolencia posterior a ingesta de alimentos).
- Disminución del vello corporal y cambios de la piel.
- Sudoración y calores.

Tratamiento y estilo de vida

- Tener una dieta adecuada.
- Evitar el consumo de licor y cigarrillo.
- Practicar ejercicio.
- Mantener un peso saludable.
- Cumplir con las indicaciones del médico especialista en urología para restituir la función sexual, mejorar la sensación de bienestar, disminuir la resorción ósea y restaurar las funciones cognitivas. ●

La depresión es uno de los síntomas de la andropausia a la que se le debe prestar mayor atención.





Cuidar a un adulto mayor: **Una experiencia gratificante**

Cuidar a un familiar en situación de dependencia es una realidad que muchas personas experimentan en sus vidas. Ayudar a alguien que en verdad lo necesita resulta gratificante. Sin embargo, es una labor que requiere de mucho apoyo por parte del núcleo familiar para evitar una sobrecarga física y emocional en el cuidador principal.

La participación de la totalidad de los miembros que conforman la red de apoyo familiar de la persona que se encuentra en condición de dependencia facilitará la labor del cuidador, puesto que cada uno de ellos tiene un deber especial de protección y socorro recíproco con su ser querido.

El envejecimiento es un proceso inherente a la vida humana en el que se experimentan cambios de orden físico, biológico y psicológico. Además intervienen factores como el ambiente y condiciones sociales y familiares. Estos últimos fundamentales para facilitar y apoyar las intervenciones de cuidado que se deben implementar en esta etapa de la vida.

Con el pasar de los años, el cuerpo va disminuyendo su fuerza, habilidad y capacidad para continuar realizando de manera independiente y autónoma aquellas funciones que hacen parte de la rutina diaria. En ese momento de la vida, actividades tan comunes como alimentarse, vestirse, arreglarse, asearse y desplazarse requieren en muchas ocasiones de la ayuda de terceros, quienes además también deberán estar pendientes de la toma de medicamentos, la realización de actividades domésticas, la administración del dinero, de visitas médicas y también del relacionamiento con otras personas.



Cuando el adulto mayor no puede realizar estas actividades básicas e instrumentales, se hace necesaria la presencia del cuidador y es allí donde el grupo familiar tiene un papel protagónico para asumir -de manera voluntaria- la responsabilidad de apoyar las actividades básicas de la vida diaria de su ser querido que se encuentra con algún tipo de dependencia.

Aunque todos los miembros de una familia pueden prestar apoyo de forma que se reparten tareas y responsabilidades, lo común es que exista la figura del cuidador principal.



¿Cómo participa el programa de atención domiciliaria de Ecopetrol en el cuidado?

Se presentan situaciones donde la condición de salud de la persona con dependencia requiere de atención del equipo de salud. En Ecopetrol contamos con un Programa de Atención Domiciliaria que inicia con una valoración integral por parte del equipo de salud —el cual determina la persona— siguiendo los lineamientos establecidos en la guía del programa, que ofrece atención de medicina, enfermería, nutrición, psicología, trabajo social, terapias, y auxiliar de enfermería.



¿Cuándo se presta el servicio de auxiliar de enfermería?

Se ofrece para brindar servicios básicos de salud como cuidado de sondas, estomas (abertura artificial en el cuerpo para permitir el paso de aire, alimentos, orina y heces), cuidado de escaras (tejido necrosado de la piel), y curaciones, entre otras atenciones que no pueden ser prestadas por personal sin entrenamiento.

Este servicio no es permanente y está sujeto a modificaciones de acuerdo con la evolución del paciente y el plan de tratamiento ordenado por el médico tratante.●





La tecnología como apoyo en tratamientos médicos

Uno de los factores asociados al incumplimiento de los tratamientos médicos es el olvido. En la actualidad existen diversas herramientas tecnológicas que ayudan a mejorar la adherencia terapéutica, es decir el grado de cumplimiento de las recomendaciones de cambio de estilo de vida y de las terapias o medicamentos que le sean indicados por el profesional de la salud.

La herramienta más básica, eficaz y de bajo costo como sistema de recuerdo es tener disponible un reloj programable o un celular con alarma. Esto puede acompañarse de una llamada telefónica de un familiar que esté pendiente del paciente.

Existen también aplicaciones móviles. La instalación de Apps en los celulares puede ayudar al cumplimiento de la terapia y conocer adicionalmente condiciones de almacenamiento y uso adecuado de los medicamentos, especialmente cuando se toman varios al día.

Algunas se pueden conseguir de forma gratuita, entre estas tenemos:

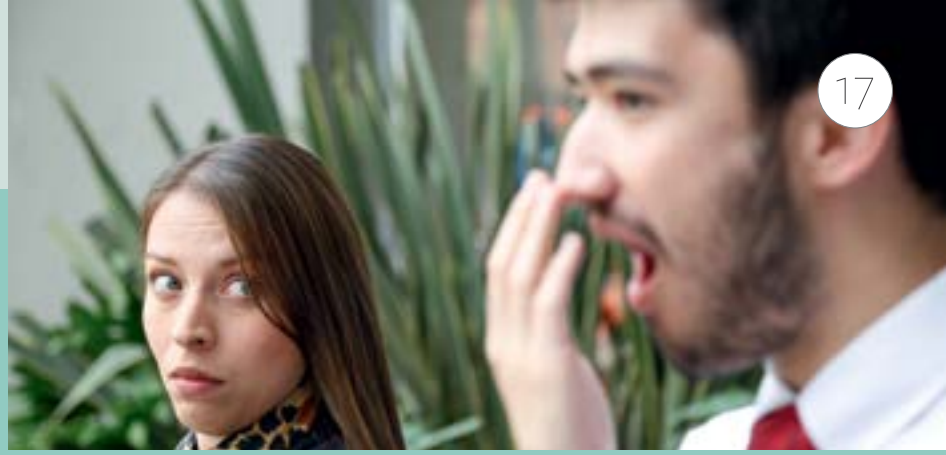
- **ExpertSalud:** Permite programar alarmas y controlar horarios para la toma de medicinas. (Android/iOS).
- **Mecuido:** Adicional a la programación de alarmas, genera consejos e información para el manejo de enfermedades como diabetes e hipertensión. (Android/iOS).
- **MediSafe:** Permite organizar frecuencia, dosis, y fecha para la solicitud de su siguiente fórmula. (Android/iOS). •

Otras aplicaciones de descarga gratuita son:

Aplicación	Plataforma
Dosecast	Android
Mango Health	iOS
MedMory	iOS
MyMeds	Android / iOS
PillMonitor	iOS
Hora de la Medicación	Android
Medicina Recordatorio	Android

Este tipo de aplicaciones no reemplazan al personal de la salud, solo son una ayuda. Por lo tanto, siempre consulte con su farmacéutico o médico si tiene dudas sobre su medicación. Solicite consulta de Seguimiento Farmacoterapéutico si así lo considera.





¿Sabía que la **halitosis** afecta a la mitad de la población?

La halitosis, también conocida como mal aliento, se define como el conjunto de olores desagradables que se emiten por la boca y que afecta a una de cada dos personas. Está habitualmente relacionada a la mala higiene oral, aunque puede ser manifestación de otras patologías digestivas o respiratorias.

¿Cuándo se hace presente?

🦷 Al despertar

En este momento del día la boca esta seca y sucia. Durante el sueño la producción de saliva se reduce y las bacterias que causan el olor empiezan a reproducirse.

🦷 Alimentación

Especialmente aquellos alimentos que contienen sabores aromáticos fuertes como la cebolla y el ajo.

🦷 Sinusitis y alergias

Las personas con sinusitis o alergias suelen padecer de peor sabor y aliento en la boca en las mañanas que quienes no sufren de esta afección, por la secreción mucosa que drena de nariz a boca.

🦷 Gingivitis

Es una enfermedad bacteriana del tejido que rodea a los dientes. Las personas con gingivitis son más propensas al mal aliento debido a la acumulación de bacterias.

🦷 Boca seca

Ocurre cuando el flujo de saliva disminuye. La saliva es el método natural que limpia la boca, removiendo las partículas de comida.

🦷 Tabaquismo

Los productos químicos del cigarrillo dejan su propio olor y afectan el flujo salival de la boca. Los fumadores son además propensos a contraer enfermedades de las encías, lo que puede a su vez sumarse a la halitosis.

🦷 Prótesis dentales

Las partículas de comida y las bacterias pueden encontrar un hogar en el espacio entre la prótesis y el tejido de las encías.

🦷 Lengua

El tejido que recubre la lengua actúa como una alfombra peluda donde las partículas de comida, las bacterias y el goteo posnasal pueden acumularse, creando las condiciones ideales para que las bacterias crezcan. •

Recomendaciones

- Realizar buena higiene oral, cepillado 5 veces por día y uso de seda dental.
- Reemplazar el cepillo dental una vez se deforme.
- Visitar a su odontólogo por lo menos 2 veces al año.



¡No al sedentarismo!

Para incentivar la actividad física y mejorar la calidad de vida se viene motivando a los trabajadores de Yopal, en la **Región de la Orinoquia**, a realizar ejercicio en sesiones lideradas por el equipo de salud y acompañadas por una instructora de zumba. Esta actividad está enfocada en la prevención de enfermedades de riesgo cardiovascular y desórdenes musculoesqueléticos. Al son de la música se libera el estrés y también se queman calorías, se fortalecen los huesos y los músculos y se cuida el corazón.



Pensando en el cuidador

Uno de los servicios con mayor impacto para nuestra población es el programa de atención domiciliaria (PAD), en el que interviene todo el equipo de profesionales para garantizar la atención integral de los beneficiarios que por algún motivo se encuentran en situación de discapacidad física y/o cognitiva temporal o definitiva, que les impide desplazarse fuera de su hogar. Ecopetrol y el equipo de PyP en Cali, en la **Región del Sur**, han puesto en marcha el programa “Cuidando y formando al cuidador”. La idea es proporcionar una formación integral sobre las dimensiones de la atención a la enfermedad crónica avanzada y el final de la vida, logrando una mejor atención y bienestar del paciente durante el proceso de enfermedad.



Semana mundial de la lactancia materna

El Departamento de salud de la **Región del Magdalena Medio** se unió a la celebración de la semana mundial de la lactancia materna. La jornada incluyó actividades educativas y culturales dirigidas a mujeres gestantes, madres lactantes, menores de 5 años y personal de salud. Esperamos que nuestros beneficiarios se sigan uniendo en próximas oportunidades y participen activamente promoviendo la lactancia materna como alimento y fuente de vida. ●





¡Cuidado con los datos personales!

Los datos personales no son solo nuestros nombres, apellidos, cédula, lugar de nacimiento, teléfono y dirección. Existe otra información que revela más de nuestra privacidad y tiene un nivel de clasificación especial así como restricción de acceso.

- **Públicos:** Datos de identificación de una persona u organización, y su consulta no requiere autorización.
- **Semiprivados:** De naturaleza reservada, y su conocimiento solo le interesa al titular y a cierto sector o grupo de interés, por ejemplo datos financieros y crediticios.
- **Privados:** Datos de carácter personal que solo le interesan al titular y que no deben ser divulgados, como la historia clínica, órdenes médicas, movimientos bancarios, claves de acceso a sistemas y videos personales, entre otros.

Algunos datos que son divulgados ponen en riesgo la integridad de la persona porque esto podría causar discriminación o peligro. Es por eso que debemos abstenernos de entregar, solicitar o custodiar información de otra persona que contenga el origen racial, la orientación política, religiosa, filosófica o sexual, así como datos relativos a la salud, a menos de que exista una razón legal. La historia clínica contiene mucha de esta información, por lo cual está clasificada como confidencial y se encuentra custodiada.

Ecopetrol asegura la confidencialidad de los datos clínicos de sus beneficiarios mediante una política clara, informada y pactada en la cláusula de protección de datos personales y sensibles con todos sus prestadores de salud. Por lo tanto, bajo ninguna circunstancia se puede utilizar o compartir la información para fines diferentes a la atención clínica. De ser expuesta o compartida sin autorización del titular, se incurre en un incumplimiento legal, teniendo que acatar las sanciones que esto conlleve.

Usted es dueño de sus datos personales y decide quién, para qué, cómo y cuándo los entrega.

- **No envíe información de su historia clínica por medios electrónicos a terceros, podría circular masivamente.**
- **No deje a la vista órdenes médicas, fórmulas o medicamentos.**
- **No es necesario compartir sus datos clínicos a intermediarios para acceder a los servicios de salud.**

Carta de los lectores

Señores
Servicio de salud

Recibir la noticia de que tu bebé de 6 meses tiene diagnóstico de microcefalia, epilepsia refractaria y retraso en el desarrollo psicomotor, y que ello explica todas las dificultades médicas, tanto en el embarazo como en el crecimiento previo de nuestro hijo, no fue para nada fácil, considerando además pronósticos no alentadores generadores de muchas angustias.

Sin embargo, contamos con apoyos fundamentales para avanzar e iniciar una cruzada de luchas y más victorias que derrotas. Estos apoyos han sido en su orden Dios, nuestra familia y amigos, y Ecopetrol a través del excelente sistema de salud que siempre nos ha permitido acceder a todos los servicios y buscar un mejor desarrollo para nuestro hijo.

Hoy, 4 años y medio después, podemos decir GRACIAS. Gracias por el apoyo terapéutico ininterrumpido; gracias por la atención de urgencias en las mejores clínicas y hospitales; gracias por el acceso a nuestra querida pediatra y a los especialistas (psiquiatría, neuropediatría, fisiatría, ortopedista); gracias por el acceso a medicamentos, caminador y coche pediátrico; gracias por la asistencia psicológica y de medicina industrial; gracias por el apoyo de mi vicepresidente, gerente, jefes y compañeros; gracias por decirnos y con hechos mostrarnos que no estamos solos y que nos acompañan en este proceso. Hoy podemos decir que Gabriel ya puede caminar y que la epilepsia está controlada.

En este proceso hemos conocido familias con hijos discapacitados, sabemos de las dificultades que atraviesan para temas básicos como los medicamentos, y esto -en definitiva- nos hace sentir afortunados por los servicios médicos y apoyo que tenemos en Ecopetrol. Nuevamente, gracias, pues son una bendición de Dios para nosotros.

Cordialmente,
Daisy Navas.

¿Qué tan al día está con los contenidos de **e+ salud?**

Póngase a prueba y responda estas sencillas preguntas...

¡Arranquemos!

1 La hemofilia es una enfermedad:

- a. Contagiosa, que tiene cura.
- b. Hereditaria, que la transmiten las mujeres portadoras.
- c. Que se caracteriza por la adecuada coagulación de la sangre.

2 Uno de los síntomas de la menopausia es:

- a. Deseos de comer permanentemente.
- b. Sensación de hormigueo en el cuerpo.
- c. Sofocos.

3 ¿Cómo se le conoce a la enfermedad que se caracteriza por el mal olor en la boca?

- a. Diabetes.
- b. Alopecia.
- c. Halitosis.

4 La servicios de salud de Ecopetrol cumplen:

- a. 50 años.
- b. 96 años.
- c. 100 años.

5 ¿Cuál es el título oficial con el que deben contar quienes se dedican a practicar tratamientos estéticos?

- a. Médico especialista en cirugía plástica, estética y reconstructiva.
- b. Esteticista especializado en cirugías plásticas y tratamientos estéticos.
- c. Especialista en intervenciones quirúrgicas estéticas.

6 ¿Cuál es el propósito de la Evaluación Periódica de Salud Integral, (EPSI)?

- a. Visitar al médico para prevenir las enfermedades más frecuentes.
- b. Conocer anualmente el peso, la talla y la frecuencia cardíaca.
- c. Identificar los riesgos individuales para la salud de origen común y ocupacional.





Revise qué tan acertado fue:

Respuestas

1. **B:** La hemofilia es una enfermedad hereditaria transmitida por las mujeres portadoras, y la padecen los hombres. Se caracteriza por un defecto de la coagulación de la sangre y no es contagiosa.

2. **C:** Uno de los síntomas de la menopausia son los sofocos, oleadas de calor en tórax, cuello y cara, asociadas a intensa sudoración.

3. **C:** La Halitosis -también conocida como mal aliento- se define como el conjunto de olores desagradables que se emiten por la boca.

4. **B:** El servicio de salud de Ecopetrol cumple 96 años prestando la mejor atención del país a sus trabajadores, pensionados y beneficiarios.

5. **A:** Los médicos que realizan intervenciones quirúrgicas estéticas deben contar con el título oficial de 'Médico especialista en cirugía plástica, estética y reconstructiva'.

6. **C:** El EPSI busca monitorear factores de riesgo en el ambiente de trabajo y aquellos propios de la persona según su género y edad, para determinar la existencia de consecuencias a la salud. •

Pregúntele al doctor.

¿Qué son los AINEs y qué cuidados se deben tener?

Los AINEs son medicamentos que se usan para disminuir el dolor, la inflamación y la fiebre (Aspirina, Ibuprofeno, Naproxeno, etc.). Si bien se pueden adquirir sin prescripción médica, en muchos casos el riesgo para los pacientes que consumen estos fármacos es más alto que los beneficios.

Tenga en cuenta las siguientes precauciones:

- 🔪 No use en niños menores de 6 meses de edad o adultos mayores, salvo indicación médica.
- 🔪 Informe a su médico si sufre de gastritis, hipertensión arterial, enfermedad cardíaca, hepática o renal, o si se encuentra en embarazo.
- 🔪 Notifique si toma anticoagulantes, antidepresivos, si es alérgico a la aspirina o a otros AINEs.

¿Cómo tomar AINEs de una forma segura?:

- 🔪 Tome la dosis indicada y por el tiempo que ordene su médico.
- 🔪 Utilice el instrumento medidor que viene con el medicamento.
- 🔪 Informe a su médico siempre que los utilice sin prescripción.
- 🔪 Suspenda el medicamento y acuda a urgencias de ser necesario si presenta inflamación alrededor de la boca, dificultad para respirar o respiración rápida, ritmo cardíaco acelerado, náuseas, dolor abdominal, sangre en el vómito o heces, o convulsiones.

Importante

- No se automedique.
- Notifique a su médico sobre cualquier efecto adverso que presente; no lo subestime.
- Informe al médico sobre todos los medicamentos que esté consumiendo. •

Responde: Programa de Seguimiento Fármaco Terapéutico de Ecopetrol.



Métale sabor a la diabetes

El placer de comer de forma sana y deliciosa es posible cuando se posee el diagnóstico de **diabetes**, solo es cuestión de entender que se puede ser exitoso en el control de los niveles de **glicemia**, si armonizan los cuidados básicos como la **alimentación adecuada**, el ejercicio, la medicación, controles indicados por el médico y una gran dosis de positivismo y amor propio. **Aquí una idea para que su cocina se convierta en el laboratorio para elaborar comidas sanas y atractivas a los sentidos.**



PARGO ROJO CARIBEÑO

Ingredientes: ☒

- ☐ 2 cucharadas de aceite de oliva.
- ☐ 1 cebolla mediana picada.
- ☐ ½ taza de pimentón rojo picado.
- ☐ ½ taza de zanahorias cortadas en tiras.
- ☐ 1 diente de ajo picado.
- ☐ ½ taza de vino blanco seco.
- ☐ ¾ libra de filete de pargo rojo.
- ☐ 1 tomate grande picado.
- ☐ 2 cucharadas de aceitunas sin semilla, picadas.
- ☐ 2 cucharadas de queso feta en grumos o queso ricota bajo en grasa.

Preparación: ☒

- ☐ En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Añada la cebolla, el pimentón rojo, las zanahorias y el ajo, y sofría durante 10 minutos. Añada el vino y deje hervir. Mueva las verduras a un lado de la sartén.
- ☐ Coloque los filetes en el centro de la sartén en una sola capa. Tape y cocine por 5 minutos.
- ☐ Añada el tomate y las aceitunas, y al final cubra con el queso. Tape y cocine por 3 minutos o hasta que el pescado se vea firme pero jugoso.
- ☐ Pase el pescado a la bandeja de servir. Adorne con los vegetales y los jugos que quedaron en la sartén.

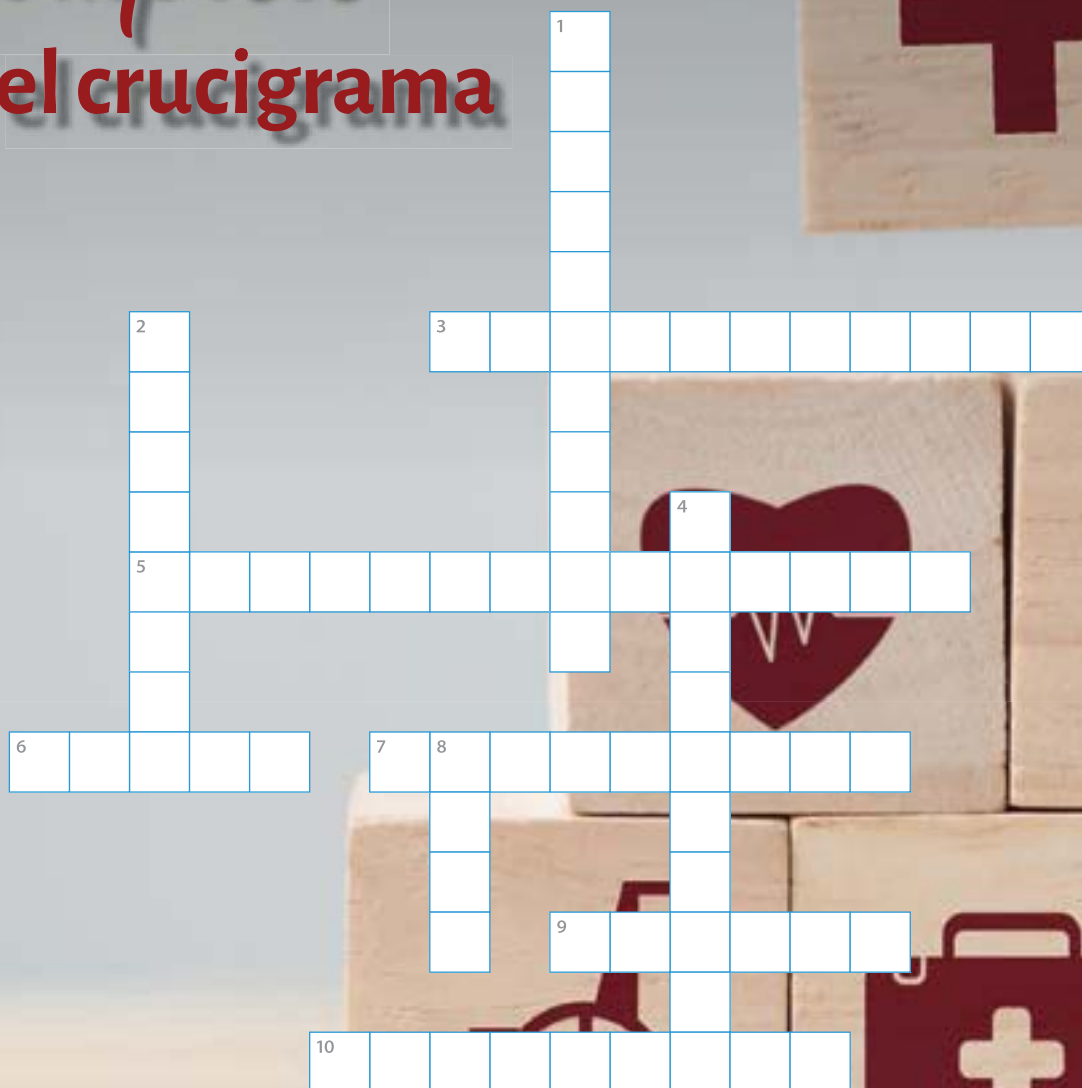
♥ **DIANA AVILÉS ÁLVAREZ**

- ✦ **Nutricionista Dietista**
- ✦ **Educadora en Diabetes**
- ✦ **Coaching en Nutrición**

Referencia: Ricas recetas para personas con diabetes y familiares. CDC. 2011



Complete el crucigrama



Horizontal

3. Técnica quirúrgica que se utiliza para eliminar la grasa localizada.
5. Proceso inherente a la vida humana donde se experimentan cambios de orden físico, biológico y psicológico.
6. Gracias a este sentido saboreamos las comidas más exquisitas.
7. Enfermedad hereditaria relacionada con la coagulación que transmiten las mujeres.
9. Considerada la enfermedad del siglo XXI.
10. Problema de carácter social relacionado con la higiene bucal.

Vertical

1. Etapa de la vida que se caracteriza por declinación de los niveles de testosterona en los hombres.
2. Enfermedad crónica del metabolismo en la que se produce exceso de glucosa en la sangre.
4. Enfermedad bacteriana del tejido que rodea a los dientes.
8. Evaluación Periódica de Salud Integral.

Respuestas crucigrama
1. Andropausia 2. Diabetes 3. Liposucción
4. Gingivitis 5. Envejecimiento 6. Gusto 7. Hemofilia
8. EPSI 9. Estrés 10. Halitosis

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
Barrancabermeja	Medicina especializada	Neurología Pediátrica	Yolanda Hernández Estupiñán	Carrera 28 N° 60 - 20	620-7765
Bogotá D.C.	Medicina especializada	Dermatología	Punto de Atención Médica Clínicos IPS	Carrera 7 N° 138 - 33, Centro Comercial Palatino, piso 3, local 323	Ext. ECP 44222 ó 492-6811 opción 2 - 300-702-7694 / 317-365-5738
Bogotá D.C.	Medicina especializada	Medicina Interna	Punto de Atención Médica Clínicos IPS	Carrera 7 N° 138 - 33, Centro Comercial Palatino, piso 3, local 323	Ext. ECP 44222 ó 492-6811 opción 2 - 300-702-7694 / 317-365-5738
Bogotá D.C.	Promoción y Prevención	Vacunación	Punto de Atención Médica Clínicos IPS	Carrera 7 N° 138 - 33, Centro Comercial Palatino, piso 3, local 323	Ext. ECP 44222 ó 492-6811 opción 2 / 300-702-7694 317-365-5738
Bucaramanga	Atención domiciliaria	Atención domiciliaria	Hospital en casa	Calle 58 N° 32 - 09, piso 4	697-3202 opción 8 / 316-875-5328 317-517-6831 / 01-8000-934310
Cali	Medicina General y especializada	Atención integral de medicina riesgo común y ocupacional	Salud pyp SAS María del Pilar Ibagón Muñóz	Carrera 43A N° 5B - 94	402-6779 / 387-7490
Mocoa	Odontología Especializada	Ortodoncia Correctiva	Iván Darío González Roa	Carrera 6 N° 8 - 29, segundo piso	429-5925 / 314-678-2967
Orito	Odontología Especializada	Rehabilitación Oral	Víctor Hugo Montañez Jiménez	Hospital Ecopetrol UNIS Orito	429-2713 / 312-581-0808
Puerto Gaitán	Urgencia y Hospitalaria	Urgencias y Hospitalización, Laboratorio Clínico, Imágenes Diagnósticas y Terapias	Empresa Social del Estado del Departamento del Meta ESE Solucion Salud	Carrera 7 A Calle 10, esquina	646-0017

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>