e+ salud

ecopetrol

Le tengo el remedio

Carlos Francisco Fernández es un médico que comparte su conocimiento científico para mejorar la calidad de vida de la gente. Lea sus recomendaciones.

Un ejemplo de compromiso con la salud y el bienestar

El ejercicio y la disciplina cambiaron la vida de Xiomara Torrado, una trabajadora de Ecopetrol en Norte de Santander. Conozca su testimonio.

Violencia intrafamiliar: Prohibido callar

Más de 7.000 personas por mes sufren este flagelo en Colombia. Conozca la manera de evitarlo y afrontarlo.

Edición 7 / Enero - Febrero de 2019.

CONTENIDO

03 Editorial

04 Autocuidado: Le tengo el remedio

06 Violencia intrafamiliar

08 El riesgo de los lunares

09 Elijo decir No a las bebidas azucaradas

10 Los colombianos con mayor expectativa de vida

12 Usted puede ser vegetariano

13 Pregúntele al doctor

14 Ejemplo de vida saludable

16 El balance entre la vida personal y laboral es una realidad

17 Tatuajes: Riesgos y recomendaciones

18 Verifique que su fórmula médica esté correcta

20 Diversalud

21 Reto saludable

22 Recetas deliciosas para pacientes diabéticos

22 Red de prestadores

e+ salud

Edición 7 / Enero - Febrero 2019

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
Martha Patricia Castellanos
Adriana Cabrera Martinez

COMITÉ EDITORIAL
Francisco de Paula Gómez Vélez
Mauricio Téllez
Adriana Cabrera

COLABORAN EN ESTE NÚMERO
Libia María Fuentes, Constanza Sanjuan, Diana Avilés, Adriana Cabrera, Carlos Francisco Fernández, Camilo Umaña, Angélica Peña, David Andrés Arias, Liliana Marcela Pérez y Claudia Valencia

Diseño
Sancho BBDO - Derly Carolina Caina López

Fotografía
Fernando Valderrama
Archivo Ecopetrol

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

Ciudad de edición
Bogotá, Colombia

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

ISSN: 2590-7735
e+ salud es una publicación bimestral de la Gerencia de Salud y 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



POR EL RESPETO Y EL BUEN TRATO

Hace algún tiempo en la sala de espera de un profesional adscrito a los Servicios de Salud de Ecopetrol, observé cómo una señora entró ruidosamente al lugar exigiendo que la atendieran al instante. Alegaba que no tenía tiempo ni paciencia para hacer filas o aguantar un “mal servicio”. Aunque la secretaria intentaba explicarle que debía esperar como los demás, la furibunda señora le reclamaba que debía tener una mejor actitud y que tenía que "colaborar".

Es propósito fundamental de todos los funcionarios y prestadores del servicio de salud es atender bien a todos los beneficiarios sin distingo alguno. La razón de médicos, odontólogos, enfermeras, profesionales de salud y profesionales administrativos es servir, ayudar en la solución de los problemas de salud de las personas. Incluso, esforzarnos para mantener la compostura ante situaciones y personas difíciles, buscando brindarles el mejor servicio posible.

Y así como es nuestro propósito atender bien a las personas, también es cierto que merecemos ser tratados con educación y respeto. Así como usted, también tenemos familias y preocupaciones, y si se nos trata con displicencia y actos desagradables, es posible que reaccionemos negativamente.

“Trata a los demás como quieres que te traten a ti”, es una realidad reconocida por la sabiduría popular y se podría aplicar en dos direcciones: cómo trato yo a los demás, y cómo ellos me tratan a mí. Por eso, debemos dar primero a otros un trato amable y respetuoso, de esa forma es muy probable que del otro lado respondan en los mismos términos.

Como médico debo señalar que parte del estrés que vivimos lo generamos nosotros mismos al relacionamos mal con las personas, cuando exigimos de mala manera, o cuando utilizamos lenguajes inapropiados para hablar. Podríamos bajarle a la tensión y a las preocupaciones si generáramos menos conflictos con los demás y tratáramos de solucionar los problemas. Puede ser algo tan simple como la forma en la que pido un favor o establezco una conversación.

En el caso de los servicios médicos, pueden estar seguros de que desde la Gerencia de Salud impulsamos permanentemente la buena atención a las personas y el buen servicio como fundamento. Que promovemos el actuar sin arrogancia en beneficio de los pacientes.

Propongámonos todos mejorar la forma como nos relacionamos con los demás. Seguro, casi inmediatamente vamos a notar la diferencia.

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

Le tengo **el remedio**

Carlos Francisco Fernández es un médico que va más allá de los consultorios. Tiene la misión de compartir conocimiento científico para que la gente cambie de manera radical su vida con hábitos adecuados.

En su sección 'Le tengo el remedio', que publica en El Tiempo y en City TV, hace pedagogía sobre "el deber que cada persona tiene con su propia salud". En una visita a Ecopetrol, el médico habló de la relación entre la autoresponsabilidad y el bienestar propio. "El autocuidado es la mejor manera de tener salud. Somos conscientes de nuestros órganos solo cuando molestan, por ejemplo, menos del 20% de la población conoce su tensión arterial", explica el médico.

Dependiendo de la edad, el género y las condiciones físicas, se deben tener unos patrones de normalidad, para el caso de la salud cardiovascular, el doctor explica estos aspectos:



Tensión arterial: conocida como el asesino silencioso, está condicionada por factores inmodificables como la herencia y modificables como los hábitos. La tensión arterial mide la fuerza con que el corazón bombea la sangre y la resistencia que hacen las arterias al paso de la misma. Si se aumenta la resistencia, incrementa la presión y daña los tejidos. La cifra de la tensión sistólica no puede estar nunca por encima de 140 y la tensión diastólica no pueden ser superior a 90.



Índice de masa corporal: es la relación entre el peso y la talla. Es relativo de cada persona.



Frecuencia cardiaca máxima: se puede calcular a través de la fórmula (220 menos la edad x 0.75), cuyo resultado son las pulsaciones a las que el corazón tiene que latir por minuto al practicar ejercicio durante 30 o 40 minutos. El ejercicio regula la tensión arterial, modula el sueño, libera endorfinas y edifica los músculos.



Peso adecuado: es relativo de cada persona.



Perímetro abdominal: las cifras máximas oscilan entre 70-80 cm para las mujeres y 90 cm en hombres. El riesgo cardiovascular está condicionado por el volumen de grasa abdominal.

> Casi el **95%** de la información que se encuentra en Internet sobre temas de salud es falsa, sin evidencia científica. Si tiene dudas, consulte con su médico.

Los factores que salvan vidas y prolongan la existencia

- **Controlar el estrés:** planificar, darse tiempo para descansar, rodearse de buenas personas, dormir bien y respirar profundo.
- **Moverse:** 150 minutos de ejercicio a la semana, repartido entre 3 a 5 días. La síntesis de endorfinas que realiza el cuerpo al hacer ejercicio, mejora el estado de bienestar, ánimo, sueño y metabolismo.
- **Dieta:** comer de todo con moderación pero repartido en cinco comidas diarias. Consumir cinco porciones de frutas y verduras enteras, tomar agua y eliminar las bebidas azucaradas es efectivo.
- **Sueño:** en adultos de siete a ocho horas en promedio. Comer al menos una hora antes de acostarse y levantarse siempre a la misma hora. Descansar sin distracciones de luz, ruido, temperatura o celular.



Para que se cuide

En hombres: examen de próstata, el tacto rectal es el más efectivo.

En mujeres: citología vaginal y autoexamen de seno.

No automedicarse.

Estar alerta y acudir al médico si se presentan síntomas como ardor, sensación de llenura o malestar estomacal frecuente. El cáncer de estómago es el que más cobra vidas en Colombia.

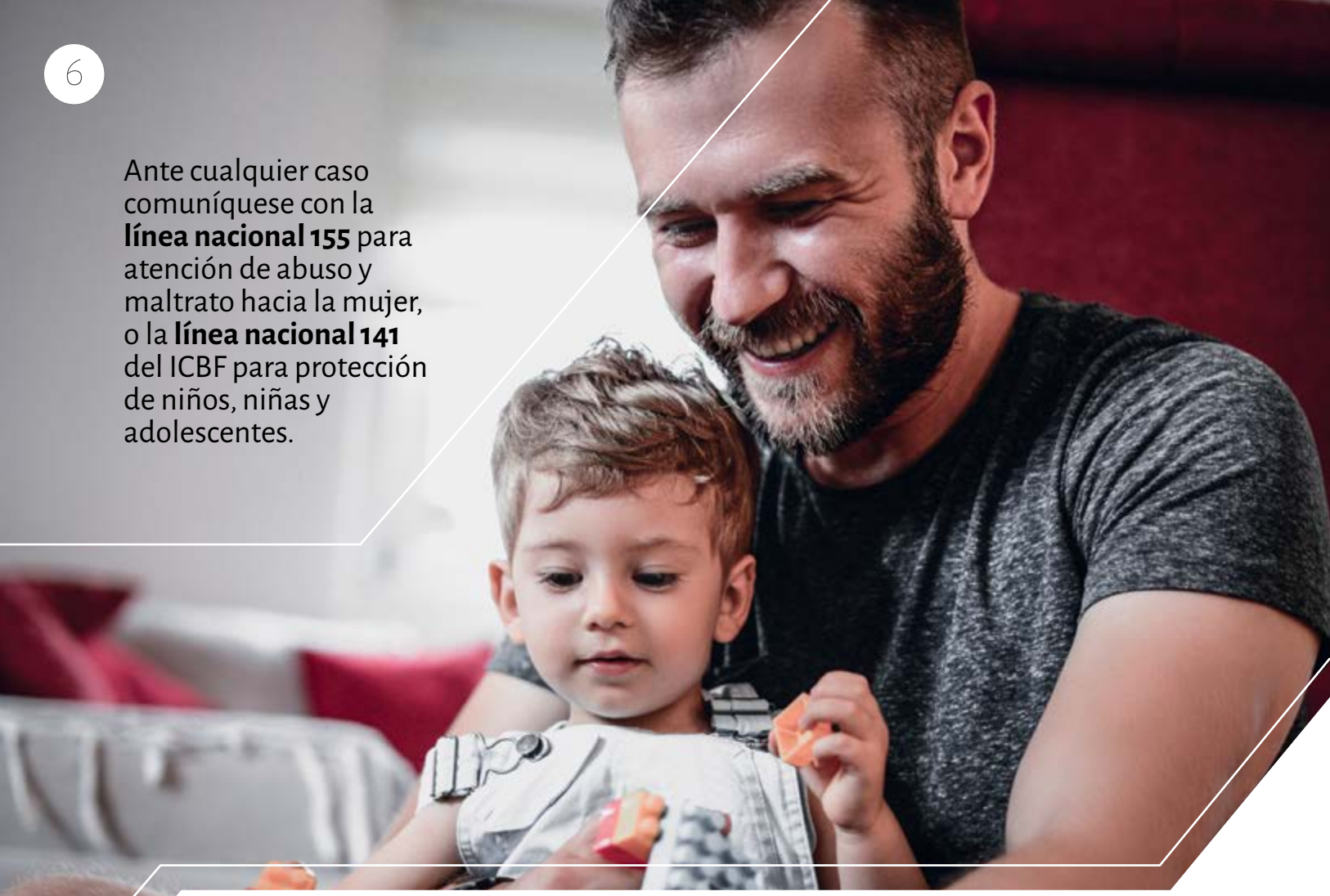
Estar atentos a la disminución en el calibre del chorro al orinar y a los cambios en los hábitos intestinales.

Tener en cuenta la reducción rápida de peso sin causa aparente.

Hacer pausas activas en el trabajo y usar elementos de protección personal.

No someterse a exámenes innecesarios, solo aquellos que sean pertinentes según los signos y síntomas. Reclamar los resultados de exámenes médicos.

Tener mentalidad positiva: hablar de salud y no de enfermedad.



Ante cualquier caso comuníquese con la **línea nacional 155** para atención de abuso y maltrato hacia la mujer, o la **línea nacional 141** del ICBF para protección de niños, niñas y adolescentes.

Violencia intrafamiliar: Prohibido callar

El flagelo de la violencia intrafamiliar puede estar más cerca de lo que piensa; en el hogar de sus familiares, sus vecinos o su propia casa. Estas agresiones hacen referencia a cualquier abuso de poder que incluye maltrato físico, psicológico o de otro tipo, que tiene consecuencias en cada integrante de la familia.

"¿Qué es violencia? Cualquier acto donde se daña al otro. Uno daña con actitudes, palabras o hechos, y se hace de forma aislada o sistemática. Si es contra un infante, genera de dos a tres veces más posibilidades de que ese niño sufra de depresión y ansiedad", explica Camilo Umaña Valdivieso, psiquiatra de la red de prestadores de Salud de Ecopetrol, en Barrancabermeja.

En Colombia, en 2016, se notificaron al Sistema Nacional de Vigilancia en Salud Pública 91.445 casos de violencia de género, de los cuales el 78,5% (71.799) fueron por violencia física, sexual y psicológica, afectando en un 76,6% a las mujeres.

Las causas

Para el psiquiatra, la violencia también se da en el seno de las familias. Cada caso requiere un análisis único, particular, y atención dedicada y profesional. Sin embargo, existen elementos comunes que permiten entender las causas. Tal es el caso de:

- Falta de control de impulsos.
- Baja autoestima.
- Carencia afectiva.
- Experiencias de violencia vividas en la infancia.
- Factores de personalidad que influyen para abusar o maltratar a las personas.

Un aspecto clave es que todos los integrantes de una familia sean conscientes de los actos de violencia que han sido culturalmente aceptados. “Debemos ser más sensibles. Segregar y estigmatizar son formas culturales de violencia así no creamos que lo sean. Palabras como bobo, tonto, pendejo, etc., lastiman”.

Las consecuencias

Cuando el evento inicial es aislado se puede atender y resolver. Cuando es reiterativo hay un problema estructural grave. Umaña considera que “las familias normales tienen problemas, no todas son amorosas. Hay casos en los que son herméticas y esto dificulta la atención. La violencia repetitiva se puede convertir en una violencia crónica que genera los siguientes problemas”:

- Reproducción de actos violentos en el futuro.
- Incapacidad para resolver problemas.
- Alteraciones que afectan el desarrollo de los niños.
- Trastornos somáticos, de sueño y de alimentación
- Ansiedad y/o depresión.
- Baja autoestima.
- Déficit de habilidades sociales y aislamiento.
- Alteración del rendimiento escolar.
- Conductas violentas.
- Intentos de suicidio.
- Abuso de alcohol y otras sustancias psicoactivas.
- Embarazos no deseados.

No callar

“El violento trata de hacer sentir culpable al agredido. Es parte del círculo que permite que el comportamiento persista. La dependencia económica entre parejas es una condición frecuente en la que se presentan comportamientos dominantes y de violencia. Casos así se deben intervenir”, afirma Umaña.

El psiquiatra insiste en que al victimario hay que decirle, si es consciente de su problema, que busque ayuda. Si no lo hace, la justicia debe intervenir. “Para la víctima lo más importante es no callar. Ese es el primer paso”.

Como recomendación final, el médico explica que se deben fortalecer los factores de protección dando ejemplo como padres, formando a los hijos para que expresen sus emociones, aceptando las limitaciones, estimulando la autonomía y comunicándose mejor: hablar menos y escuchar más.

En caso de ser la víctima

Todo tipo de violencia es una urgencia. Si usted o un familiar son víctimas, diríjase inmediatamente al servicio de urgencias, allí recibirá atención y orientación.

“Es una bendición que las familias tengan un servicio de salud que se interesa por ellos. Es una bendición contar con la capacidad para reconocer el problema, el primer paso para solucionarlo”, concluye el psiquiatra.



Por Angélica Peña

Especialista en Dermatología, Sede Ecopetrol - Palatino

¿Los lunares representan riesgo?

Los lunares son un tipo frecuente de crecimiento en la piel, técnicamente se les conoce como nevos. Generalmente, aparecen en la niñez y adolescencia como pequeños puntos y son causados por grupos de células pigmentadas. La mayoría de personas tienen entre 10 y 40 lunares que pueden cambiar de aspecto o desaparecer con el tiempo.

Muchos de los lunares son inocuos, en raros casos, se vuelven cancerosos. Es importante controlarlos para detectar posible cáncer de piel, especialmente, el *melanoma maligno*.

Tenga precaución

Verifique estos riesgos:

- Nacer con lunares grandes, de más de cinco centímetros de diámetro.
- Tener lunares de forma irregular y mayor tamaño.
- Contar con más de 50 lunares comunes
- Tener antecedentes personales o familiares de melanoma.

¿Cómo se tratan?

- En la mayoría de los casos no se realiza tratamiento, pero es clave hacerles seguimiento.
- Pocas veces se quitan, solo por causas estéticas o dificultad para vigilarlos por su ubicación.
- Si el dermatólogo entiende que el lunar es anormal, realiza biopsia para su tratamiento.

Signos de alarma

Asimetría
Cuando una mitad no es igual a la otra.



A

Bordes
Poco definidos.



B

Coloración heterogénea
Varios tonos de color



C

Diámetro mayor a 6 mm
Más grande que el diámetro del borrador de un lápiz.



D

Evolución
Cambios de tamaño, color, ardor, dolor, sangrado, etc.



E

Recomendaciones

- Detectar la ubicación y patrón.
- Examinar regularmente la piel.
- Hacer autoinspección de cuerpo entero con la ayuda de espejos.
- Hablar con el médico sobre los factores de riesgo de padecer melanoma.
- Evitar las horas de sol intenso (10 a.m. - 4 p.m.)
- Usar protector solar permanentemente con factor de protección superior a 30, 30 minutos antes de la exposición.
- Usar gafas de sol, sombreros de ala ancha y ropa de protección UV.
- Evitar las cámaras de bronceo.
- Ver al dermatólogo si el lunar es atípico, crece o sufre cambios. ●

Elija decir NO a las bebidas azucaradas

Productos a los que se les ha añadido azúcar procesada o no natural como sacarosa, glucosa, fructuosa y dextrosa, son considerados perjudiciales para la salud. Es por ello que los refrescos, gaseosas, zumos envasados, bebidas energéticas, tés o cualquier otra bebida similar pueden ser riesgosas, ya que cuentan con procesos que han eliminado componentes como fibra, antioxidantes y fitoquímicos, etc., que son necesarios para el cuerpo humano.

¿Por qué decir No?

A nivel mundial hay un elevado consumo de bebidas azucaradas que indica una dieta de poca calidad y que -a largo plazo- genera consecuencias en la salud como sobrepeso, obesidad, caries dentales, diabetes, síndrome metabólico, hipertensión y enfermedades renales.

Desde el punto de vista nutricional, las personas no necesitan ningún tipo de azúcar en su alimentación. La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda que -si se consumen azúcares procesados- la cantidad máxima que debe contener la dieta es de 50 gramos al día, lo que representa una ingesta por debajo del 10% de las necesidades totales de energía; que si se reduce a menos del 5%, puede lograr beneficios adicionales en la salud.



Prácticas saludables

1. Sustituir las bebidas azucaradas por té natural, agua, agua saborizada con limón, menta, pepino u otros alimentos naturales.
2. Reemplazar el azúcar por endulzantes naturales como la miel o la estevia en cantidad moderada, en caso de no lograr eliminar por completo la ingesta de azúcares.
3. Revisar la etiqueta de los productos a consumir para conocer la cantidad de azúcar que contienen.
4. Realizar ejercicio para combatir los excesos.
5. Incluir siempre en la alimentación frutas, verduras, legumbres y pescados.

Recuerde,
el consumo de bebidas azucaradas conlleva un riesgo para la salud, así que **¡diga No!**

Un beneficiario del **Plan de Salud de Ecopetrol** vive "en promedio" 21 años más que la población colombiana

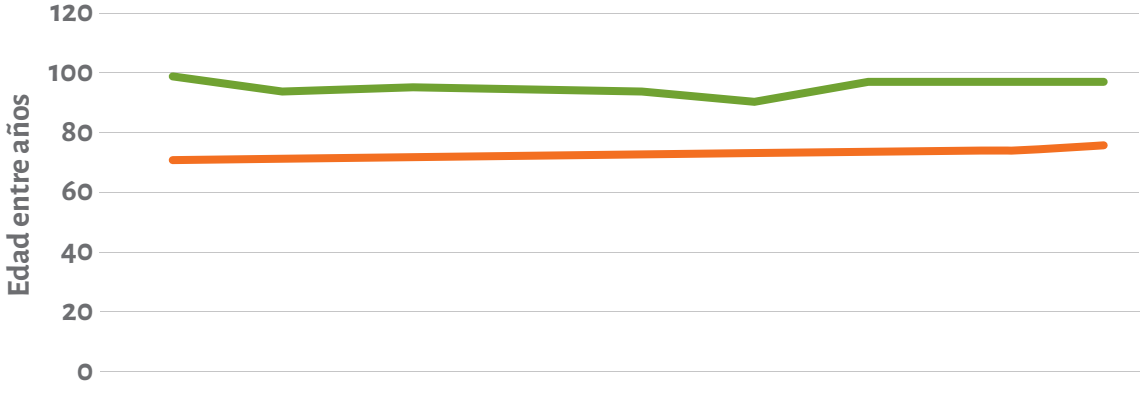
La expectativa de vida es el indicador que permite establecer cuántos años vive una persona y un grupo social. Según datos del DANE, un colombiano alcanza -en promedio- los 76 años. El caso para los beneficiarios del Plan de Salud de Ecopetrol es 21 años superior.

Por ejemplo, la probabilidad de supervivencia para los beneficiarios de Ecopetrol cuando alcanzan los 75 años, es de aproximadamente 22,6 años; es decir, pueden vivir hasta los 97 años. Para el género masculino es de aproximadamente 23,2 años, es decir 98 años; y para el género femenino es de aproximadamente 21 años, es decir 96 años.

Razones de estos resultados

La medición sobre la expectativa de vida se realiza para establecer las políticas públicas de los gobiernos y así mejorar el bienestar de sus ciudadanos. En estos aspectos, los resultados demuestran que el modelo de gestión de riesgos de Ecopetrol es más efectivo en patologías de gran impacto para la población.

Espectativa de Vida - General Ecopetrol 2017



	2001	2003	2005	2007	2009	2011	2013	2015	2017
Ecopetrol	99	94,3	95,3	94,3	94,6	91,1	96,7	97	97
Colombia	71,29	71,8	72,3	72,7	73,14	73,6	73,8	74,2	75,9

Aspectos que influyen

a. El Plan de Salud de Ecopetrol es amplio y homogéneo para toda la población, sin barreras de acceso y comprometido con resultados en salud.

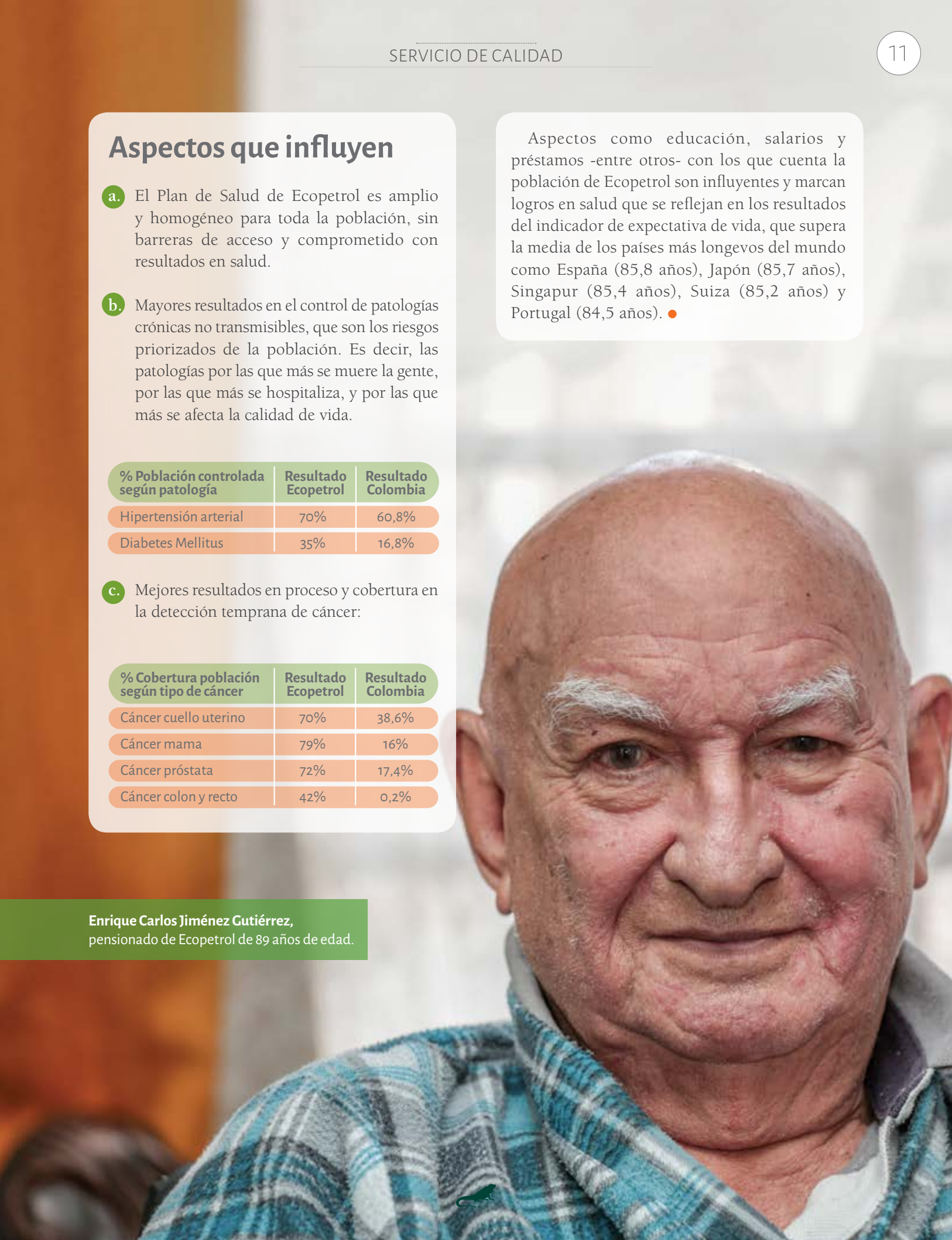
b. Mayores resultados en el control de patologías crónicas no transmisibles, que son los riesgos priorizados de la población. Es decir, las patologías por las que más se muere la gente, por las que más se hospitaliza, y por las que más se afecta la calidad de vida.

% Población controlada según patología	Resultado Ecopetrol	Resultado Colombia
Hipertensión arterial	70%	60,8%
Diabetes Mellitus	35%	16,8%

c. Mejores resultados en proceso y cobertura en la detección temprana de cáncer:

% Cobertura población según tipo de cáncer	Resultado Ecopetrol	Resultado Colombia
Cáncer cuello uterino	70%	38,6%
Cáncer mama	79%	16%
Cáncer próstata	72%	17,4%
Cáncer colon y recto	42%	0,2%

Aspectos como educación, salarios y préstamos -entre otros- con los que cuenta la población de Ecopetrol son influyentes y marcan logros en salud que se reflejan en los resultados del indicador de expectativa de vida, que supera la media de los países más longevos del mundo como España (85,8 años), Japón (85,7 años), Singapur (85,4 años), Suiza (85,2 años) y Portugal (84,5 años). ●



Enrique Carlos Jiménez Gutiérrez,
pensionado de Ecopetrol de 89 años de edad.

¡Quiero ser **vegetariano!**

Por Diana Avilés Álvarez

Nutricionista, dietista y coach

Este es un motivo cada vez más recurrente en los pacientes que asisten a la consulta de Nutrición, la mayoría motivados por su salud y también en coherencia con el bienestar del ecosistema.

El cambio de alimentación mixta a un régimen vegetariano se logra con responsabilidad y acompañamiento. El éxito de este nuevo estilo de vida se asegura cuando la alimentación aporta un adecuado nivel de calorías y nutrientes, evitando y corrigiendo oportunamente las posibles deficiencias más comunes como la anemia por la disminución de hierro y vitamina B12, al igual que el descenso de calcio y vitamina D.

¿Qué tipo de vegetariano quiere ser?

- **Ovolácteovegetariana:** Elimina carnes, pescados y sus derivados. Esta dieta incluye alimentos de origen vegetal, así como huevos y lácteos.
- **Ovovegetariana:** Elimina carnes, pescados y productos lácteos. El único alimento de origen animal de esta dieta son los huevos.
- **Pescetarianas:** No incluye carne de res ni de ave, productos lácteos ni huevos, pero sí incluye pescado.
- **Pollotarianas:** No incluye carne de res, productos lácteos ni pescado, pero permite la carne de ave.
- **Vegana:** Solo incluye alimentos de origen vegetal.

Cabe hacer una sugerencia emitida por la Sociedad Europea de Gastroenterología Pediátrica, Hepatología y Nutrición, en la que se indica que se debe tener precaución al iniciar este régimen en niños, debido a la evidencia de los estudios que han encontrado deficiencias en hierro, el cual es indispensable pare el desarrollo mental e intelectual.

Consejos para planificar una alimentación vegetariana

- Pida instrucciones a su nutricionista sobre la variedad de alimentos que puede consumir.





- Identifique las porciones de los alimentos, pues muchas veces se cambian carnes por un exceso en el consumo de harinas.

- Elija alimentos que le aporten calcio, omega 3, vitamina D y vitamina B12. En el caso de detectarse alguna deficiencia por instrucción del médico o nutricionista, debería iniciarse suplementación.

- Este cambio en la alimentación es importante también para la familia, por lo cual es clave articularse para facilitar el proceso a quien lo va a iniciar. En ocasiones, situaciones tan sencillas como elegir un restaurante deben contemplar opciones de menú para que todos encuentren lo que desean.



Tanto en el régimen mixto como en el vegetariano, debe hacer de su alimentación un proceso consciente, en la que la elección de los ingredientes y su misma preparación sean atractivos para sus sentidos con recetas llenas de sabor y color.

Si ya es vegetariano o desea iniciar este camino, recuerde que puede contar con el acompañamiento del nutricionista para que el proceso sea exitoso.

Ser vegetariano es un estilo de vida, y todas las personas están en la libertad de elegir el tipo de alimentación que desean para su vida, motivados por sus preferencias, necesidades y costumbres familiares.

Pregúntele al doctor...

¿Por qué no debo utilizar antibióticos en estados gripales?

La gripe es causada por diferentes tipos de virus, y aunque los antibióticos matan las bacterias, no son efectivos contra los virus como los que ocasionan resfriados. Los antibióticos deben ser utilizados exclusivamente en el caso de infecciones bacterianas secundarias (neumonía, bronquitis y otitis) siempre bajo prescripción médica.

¿Por qué existe restricción de venta de antibióticos sin fórmula médica en las farmacias?

La legislación colombiana incluye a los antibióticos en el grupo de medicamentos que requieren fórmula médica. La ley señala que los dispensadores de farmacias y droguerías "no podrán recomendar a los usuarios la utilización de medicamentos", o "inducir al paciente a la compra de un medicamento que reemplace o sustituya al prescrito".

¿Cuáles son las consecuencias de la resistencia de las bacterias a los antibióticos?

Este es un problema de salud pública creciente y prioritario. El proceso para desarrollar nuevas familias de antibióticos es muy lento –entre 10 y 20 años- y costoso. Al utilizar antibióticos para el tratamiento de infecciones no causados por bacterias, o al usar medicamentos durante un tiempo menor al prescrito, contribuimos a la resistencia bacteriana y nos exponemos a mayores riesgos que beneficios.

"Para el año 2050, las muertes humanas atribuibles a la resistencia a los antibióticos pueden llegar a 10 millones".

Xiomara Torrado Valcárcel, ejemplo de vida saludable

"Hacer ejercicio todos los días acompañado de una alimentación balanceada es clave para tener una vida saludable", es la premisa de Xiomara Torrado Valcárcel, funcionaria de apoyo de la Gerencia Catatumbo, en el municipio de Tibú, Norte de Santander.



Desde su adolescencia le gustaba hacer ejercicio y deporte, y con sus condiciones físicas logró ser parte de la selección Norte de Santander de sóftbol, practicaba voleibol en campeonatos de la empresa, y ahora enfoca su actividad física en el gimnasio.

A pesar de sus jornadas laborales, siempre busca el espacio para ejercitarse. En Tibú entrena de lunes a jueves, y los fines de semana hace sus rutinas en un gimnasio de Cúcuta.

Todos los días -sin excepción- Xiomara se ejercita una hora y media, la cual incluye trabajo de calentamiento, pesas, máquinas para fortalecer tríceps, hombros, abdomen, espalda, brazos, piernas, circuitos para mejorar la fuerza y resistencia muscular, y finaliza cada rutina con trabajo cardiovascular.

El acondicionamiento físico lo acompaña con una nutrición balanceada. Durante el día consume alimentos mínimo cuatro veces, y en las comidas incluye proteínas, carbohidratos y verduras. En el desayuno incorpora huevo con pan o arepa; en el almuerzo verduras, carne, pollo o pescado con arroz, o cualquier tipo de grano; y para la cena carne, pollo o pescado y verduras.

¿Qué resultados ha obtenido?

"Estoy feliz con los resultados de este estilo de vida, cada día tengo más fuerza física, mejor desempeño mental, disminución de grasa y aumento de masa muscular. No necesitamos dedicarle muchas horas al ejercicio para tener una buena condición física, ni tampoco se busca ser un atleta de alto rendimiento o fisicoculturistas. Todos podemos hacer cualquier actividad física que nos saque del sedentarismo. Se puede practicar cualquier deporte o tan solo salir a trotar o caminar, también hay rutinas de ejercicio en las redes sociales que se pueden realizar en la casa".

¿Cuáles facilidades le ofrece la empresa para realizar sus rutinas?

"En algunas instalaciones de Ecopetrol hay gimnasio. Yo utilizo los servicios que tiene el área de salud en convenio con Bodytech y otros centros con tarifas económicas. Somos afortunados por tener dentro de los beneficios esto que nos brinda la empresa, y nos motiva a realizar actividad física con más frecuencia".

¿Alguna vez ha abandonado el ejercicio?

"Nunca. Soy consciente de que el sedentarismo es uno de los mayores problemas actuales y causante de obesidad, lo que deja como consecuencia muchas enfermedades como diabetes, hipertensión y problemas cardíacos, por lo que me cuido mucho".

¿Tiene algunas recomendaciones para retomar el acondicionamiento físico?

Es muy fácil retomar los espacios para hacer ejercicios o regresar al gimnasio.

1. Inicie pequeñas rutinas de ejercicio en casa antes de ingresar al gimnasio.
2. Prepare prendas deportivas, tenis, agua y toalla.
3. Pida asesoría a un instructor de la rutina que más le favorezca.
4. Realice calentamiento y estiramiento antes de iniciar la rutina.
5. Al mismo tiempo inicie una alimentación saludable.
6. El gimnasio es solo una alternativa; puede hacer ejercicio al aire libre o salir a caminar al parque más cercano.
7. Evite usar ascensor, mejor suba y baje escaleras.
8. Practique el deporte que más le guste.
9. Póngase un reto.
10. Escuche música mientras realiza ejercicio.

A Xiomara la inspira una frase de Platón: "La falta de actividad destruye la buena condición de todo ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico lo conserva".

En el Campo Tibú de Ecopetrol, Xiomara no es la única; y el deporte mueve a muchos de sus compañeros con quienes realiza actividades físicas como ciclismo, caminatas y fútbol, con el fin de mantener una mente y un cuerpo sano.

El balance entre la vida personal y la vida laboral es una realidad



La interacción de múltiples factores sociales, individuales y familiares impactan el manejo del tiempo de cada persona. A veces puede ser fácil entrar en el hábito de pasar demasiado tiempo en el trabajo y no tener equilibrio entre la vida personal y la vida laboral.

Desde el enfoque de la psicología positiva, se plantea que tanto la vida personal y familiar como el trabajo se pueden reforzar y enriquecer entre sí.

La psicóloga inglesa Carol Ryff explica que sentirse bien en el trabajo y en la familia hace referencia al bienestar, el cual permite "establecer una relación de la persona consigo misma y con su entorno laboral". Dicha autora define las escalas de bienestar psicológico en seis dimensiones:

1. Dominio del entorno: oportunidades.
2. Crecimiento personal: desarrollo.
3. Propósito en la vida: objetivos.
4. Autonomía: independencia y determinación.
5. Autoaceptación: actitud positiva.
6. Relaciones positivas con otros: empatía.



Recomendaciones para lograr el balance

1. Establezca qué es lo que realmente anhela en su vida y qué lo hace feliz al final del día.
2. Organice sus actividades estableciendo prioridades.
3. Programe su rutina diaria asignando horarios para cada actividad y tiempos de descanso.
4. Evite llevarse actividades del trabajo para la casa.
5. Disfrute de tiempo libre para ejecutar actividades recreativas, espirituales, artísticas, sociales y familiares.
6. Mantenga una adecuada higiene del sueño en cuanto a espacio, temperatura, iluminación, etc. Dormir permite mantener y restablecer las funciones físicas y psicológicas.
7. Realice actividad física, esto libera las endorfinas que son capaces de crear sensación de relajación, placer y felicidad.
8. Aliméntese adecuadamente, así el cerebro tendrá el combustible de calidad que necesita para funcionar eficientemente.
9. Tome sus vacaciones anuales, permítase desconectarse, eliminar el estrés para volver a su trabajo más motivado y productivo.
10. Celebre las pequeñas victorias, tanto a nivel profesional como personal. ●

Tatuajes:
Riesgos y recomendaciones

Por David Andrés Arias
Médico dermatólogo

Los tatuajes nacieron casi al tiempo con la civilización misma. Durante milenios han cumplido objetivos estéticos, culturales y artísticos. Hoy este recurso de expresión está arraigado a casi todas las culturas del mundo y, por supuesto, Colombia no es ajena.

Estas marcas pueden ser permanentes al aplicar diferentes tintas en la dermis (una de las capas de la piel), o temporales a base de un tinte natural rojizo que se conoce como henna.

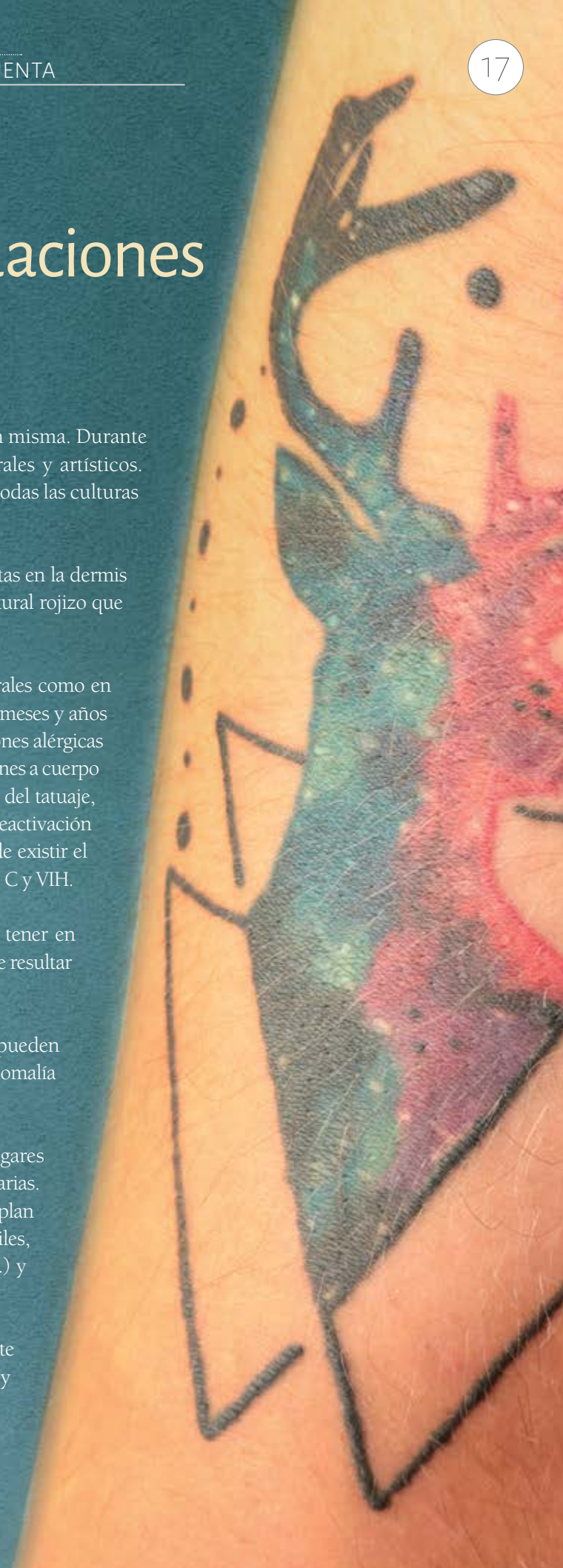
Las complicaciones se presentan tanto en los tatuajes temporales como en los permanentes y pueden aparecer en los primeros días o hasta meses y años después. Se han reportado casos de infecciones en la piel, reacciones alérgicas que se caracterizan por enrojecimiento, hinchazón y picor, reacciones a cuerpo extraño donde se puede observar engrosamiento y descamación del tatuaje, formación de queloides (crecimiento del tejido cicatricial), y reactivación de enfermedades cutáneas como el vitíligo y psoriasis; además de existir el riesgo de transmisión de enfermedades como Hepatitis B, Hepatitis C y VIH.

Antes de tomar la decisión de realizarse un tatuaje, se debe tener en cuenta que los permanentes son de difícil remoción, lo cual puede resultar costoso y los resultados estéticos pueden no ser los esperados.

Evite hacerse tatuajes sobre lunares o manchas, dado que pueden alterar su forma y dificultar el diagnóstico posterior de alguna anomalía en la piel.

Si la decisión ya está tomada, se recomienda buscar lugares certificados que cumplan con las condiciones sanitarias necesarias. Para ello verifique que antes y durante el procedimiento se cumplan las normas de asepsia y antisepsia (uso de alcohol, guantes estériles, tapabocas, equipos esterilizados, agujas con puntas nuevas, etc.) y siga las indicaciones del tatuador para su cuidado.

En caso de presentar alguna complicación relacionada, consulte de inmediato a su médico, quien decidirá el tratamiento a seguir y la necesidad de ser valorado por un dermatólogo.





Verifique que su fórmula médica esté correcta

La fórmula médica es de vital importancia para cada paciente y puede ser susceptible de omisiones por parte del profesional de la salud al momento de prescribirle los medicamentos. Por ello, cuando acuda a una cita de la red Ecopetrol, antes de salir del consultorio o de la clínica, verifique todos los datos para asegurar la toma adecuada de sus medicamentos y evitar inconvenientes al momento de reclamarlos debido a incumplimiento de los requisitos mínimos de entrega.

¡Tenga presente!

Que su fórmula médica tiene una vigencia de ocho días. Reclame los medicamentos a tiempo para no tener inconvenientes con su tratamiento.

Tenga en cuenta estos aspectos

1. Sus datos de identificación deben estar correctos: nombre completo y documento de identidad.
2. La fecha debe corresponder con el día de la atención.
3. No debe estar con enmendaduras o tachones.
4. La letra debe ser clara y legible, preferiblemente hecha en computador.
5. Todos los espacios deben estar diligenciados.
6. La cantidad en letras debe corresponder con la cantidad en números.
7. Debe tener la firma del médico que le atendió con sello y registro médico.
8. Cada uno de los medicamentos debe especificar:
   - Concentración: miligramos, mililitros, etc.
   - Forma farmacéutica: tableta, gragea, ampolla, gotas, jarabe, suspensión, gel, etc.
   - Vía de administración: Oral, intramuscular, vaginal, tópica, etc.
   - Dosificación y duración del tratamiento.

Ejemplo: Acetaminofén tabletas de 500 mg, tomar 1 tableta por vía oral cada 8 horas durante 3 días.



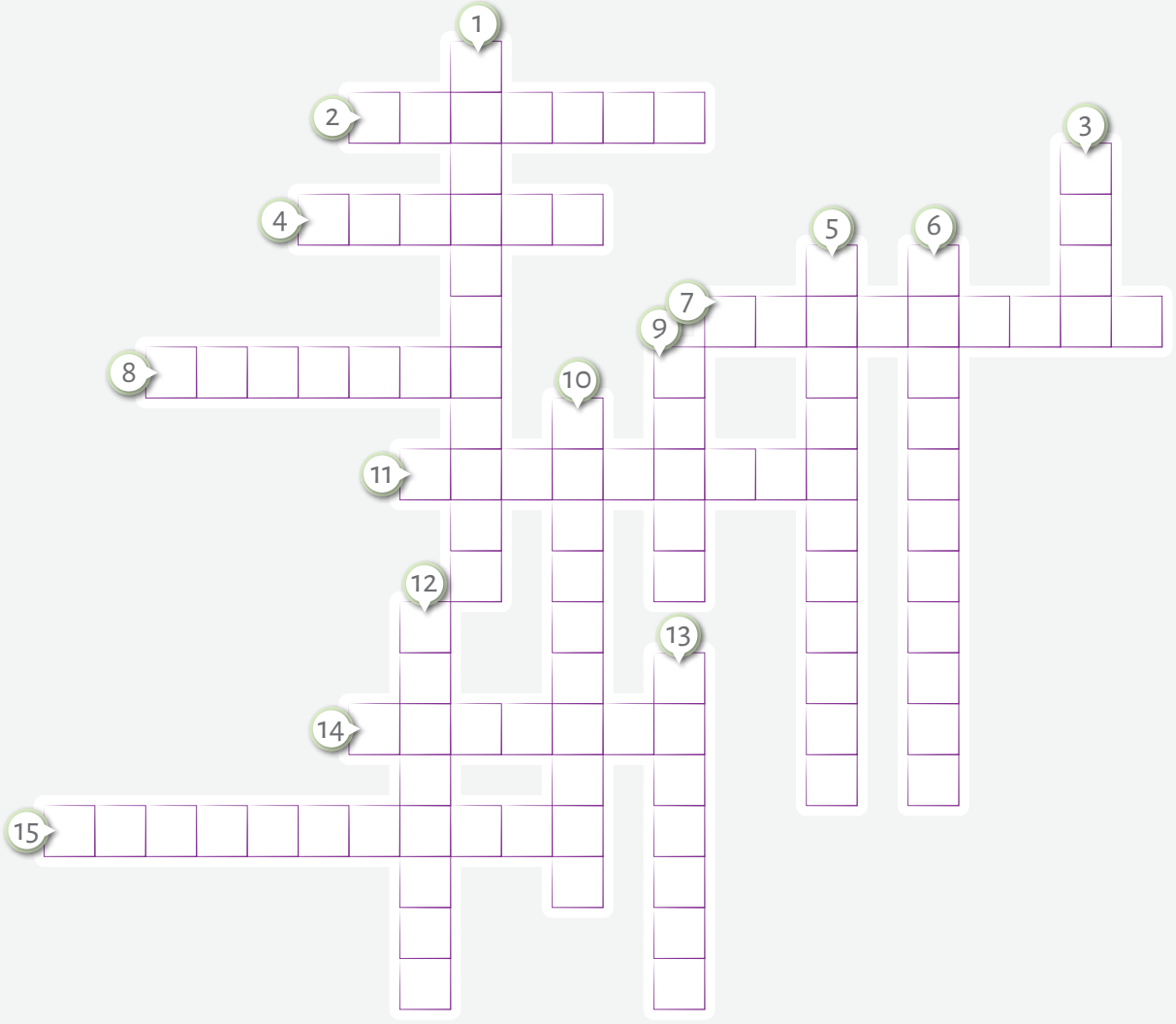
¿Qué dice la ley?

El Decreto 2200 del 2005, que reglamenta el servicio farmacéutico en Colombia, establece las características y requisitos de obligatorio cumplimiento de una fórmula médica para que pueda ser entregada de manera segura por los operadores de servicio farmacéutico y droguerías, y mitigar la ocurrencia de errores durante el proceso de dispensación que pongan en riesgo su salud. Por ejemplo, la entrega de un medicamento errado por ilegibilidad del registro, recomendación de administración por la vía no apropiada, cantidad o dosis incorrecta, etc.

¡Recuerde!

Si usted conoce los requisitos que debe llevar la fórmula médica y verifica la información mínima recomendada, podrá evitarse inconvenientes en el punto de despacho y asegurará un uso adecuado y seguro de sus medicamentos.

¿Qué tan atento estuvo a los contenidos de la revista e+ salud? Pruébese resolviendo este reto.



RESPUESTAS: 1. PSICOLÓGICA / 2. RESPETO / 3. AGUA / 4. AZÚCAR / 5. DERMATÓLOGO / 6. VEGETARIANO / 7. BIENESTAR / 8. PESCADO / 9. LUNAR / 10. BLOQUEADOR / 11. VIOLENCIA / 12. DIABETES / 13. DEPORTE / 14. TATUAJE / 15. MEDICAMENTO /

Horizontales

- **2** Lo merecemos todos.
- **4** En exceso es perjudicial para la salud.
- **7** Lo genera el equilibrio entre las facetas de la vida.
- **8** Alimento rico en Omega 3.
- **11** Lo que debemos erradicar de los hogares colombianos.
- **14** Arte milenario que cumple objetivos estéticos, culturales y artísticos.
- **15** Lo formula el médico.

Verticales

- **1** Tipo de violencia intrafamiliar.
- **3** Fundamental para la vida.
- **5** Especialista de las enfermedades de la piel.
- **6** El que no consume carnes.
- **9** Área más pigmentada en la piel.
- **10** Se usa para disminuir el impacto de los rayos solares.
- **12** Enfermedad que se caracteriza por exceso de azúcar en sangre.
- **13** Su práctica constante disminuye los riesgos de enfermedades.

¿Qué tan pilo está con la alimentación de sus hijos?

Póngase a prueba respondiendo estas preguntas.

1. **¿Cuál es la mejor manera de consumir fruta?**
   a. En jugos
   b. Crudas
   c. Cocidas

2. **¿Cómo se compone un desayuno completo?**
   a. Lácteos, cereales, proteína y fruta
   b. Cereal con leche achocolatada
   c. Proteína y bebida caliente

3. **¿Cuál es la mejor bebida?**
   a. Gaseosas
   b. Jugos de cajita
   c. Agua

4. **Una lonchera ideal debe estar compuesta por:**
   a. Lácteos, frutas y proteínas
   b. Productos de paquete y gaseosas
   c. Fritos, pasteles y jugos de cajita

5. **¿Cuál cambio le parece más adecuado?**
   a. Menos dulces y más frutas
   b. Más gaseosas y menos agua
   c. Menos arepa y más pan

6. **¿Qué hacer con las verduras?**
   a. No darles
   b. Prepararlas de manera creativa
   c. Solo como castigo

7. **¿Cual es el momento del día más especial para sus hijos?**
   a. Levantarse de la cama
   b. Cuando los escucha
   c. Cuando van en la ruta

Respuestas

1. Crudas
2. Lácteos, cereales, proteína y fruta
3. Agua
4. Lácteos, frutas y proteínas
5. Menos dulces y más frutas
6. Prepararlas de manera creativa
7. Cuando los escucha.

Las respuestas pueden resultar obvias y aun así no las ponemos en práctica. Escuche a sus hijos y transformen la alimentación en un proceso consciente.

La diabetes no es excusa
para dejar de comer rico y sano

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. ¿Cómo hacerlo? Armonice los cuidados básicos y apuéstele a una alimentación adecuada, haga ejercicio, tome adecuadamente sus medicamentos, siga los controles indicados por el médico y tenga 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 para sus sentidos.



Tortilla española

Ingredientes

- ☐ 5 papas pequeñas, peladas y cortadas
- ☐ Aceite vegetal en spray
- ☐ ½ cebolla mediana picada
- ☐ 1 calabacín pequeño rebanado
- ☐ 1 ½ tazas de pimientos verdes o rojos cortados en rebanadas finas
- ☐ 5 champiñones medianos en rodajas
- ☐ 3 huevos batidos
- ☐ 5 claras de huevo batidas
- ☐ Pimienta y sal de ajo con hierbas al gusto
- ☐ 3 onzas de queso mozzarella semidescremado rallado
- ☐ 1 cucharada de queso parmesano bajo en grasa

Instrucciones

- ☐ Precaliente el horno a 375 °F.
- ☐ Cocine las papas en agua hirviendo hasta que se ablanden.
- ☐ En una sartén antiadherente rocíe el aceite vegetal y caliente a fuego medio.
- ☐ Añada la cebolla y sofría hasta que se dore. Añada las verduras y sofría hasta que se ablanden, pero sin dorarlas.
- ☐ En un recipiente mediano, bata ligeramente los huevos y las claras de huevo, añada la pimienta, la sal de ajo y el queso mozzarella bajo en grasa. Añada la mezcla de huevos con queso a las verduras cocidas.
- ☐ Rocíe el aceite vegetal en una cacerola para hornear de 10 pulgadas o en una sartén que se pueda meter al horno y vierta en ella la mezcla de huevos con queso. Esparza por encima el queso parmesano bajo en grasa y hornee la tortilla hasta que esté firme y dorada en la superficie, entre 10 y 30 minutos.
- ☐ Saque la tortilla del horno, déjela enfriar por 10 minutos y corte en las porciones que desee.

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

Localidad	Especialidad	Nombre Proveedor	Dirección	Teléfono
BOGOTÁ D.C.	LABORATORIO CLÍNICO	IDIME INST. DE DIAGNOSTICO MEDICO SEDE TOBERÍN	CARRERA 19 B No. 168 - 53	3077171
BOGOTÁ D.C.	IMÁGENES DIAGNÓSTICAS: RADIOLOGÍA CONVENCIONAL, ECG, ECOGRAFÍAS.	IDIME INST. DE DIAGNOSTICO MEDICO SEDE TOBERÍN	CARRERA 19 B No. 168 - 53	3077171
VILLAVICENCIO	REHABILITACIÓN ORAL-ENDODONCIA-PERIODONCIA-ORTODONCIA CORRECTIVA	CLAUDIA CATALINA ACOSTA CAÑON	Carrera 44 No. 18-47 Barrio Buque	3005271214
CÚCUTA	LABORATORIO CLÍNICO	XIMENA CAICEDO	CALLE 18 No. 1 - 71	573 1277 3188832465
CÚCUTA	ODONTOLOGÍA GENERAL	ANA CECILIA ROSO REYES	AVENIDA 1E No. 16-88 Caobos	5711095 - 3176674383
CÚCUTA	LABORATORIO DENTAL	MENESES MORA EDGAR MARTIN L	AVENIDA 0A NO. 12-05 CONSULTORIO 305 EDIFICIO INGRID	5716688 - 5716888
CÚCUTA	TERAPIAS DE REHABILITACIÓN (FÍSICA, RESPIRATORIA, LENGUAJE, OCUPACIONAL), PSICOLOGÍA, AUDIOMETRÍAS, LOGO AUDIOMETRÍAS)	EUREKA	CALLE 21 NO. 0B -22 BARRIO BLANCO	5731515
SOCORRO	ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA	RITO ALFONSO LOPEZ U.	Carrera 15 #11-49	7235975
VILLAVICENCIO	DERMATOLOGÍA	SANDRA PATRICIA ESPINOSA SALGUERO	Calle 15 N 40 – 01 piso 6 Centro Comercial Primavera Urbana, Lobby 2 Consultorio 610	3163263415 - 6740177
AGUACHICA	ODONTOLOGÍA GENERAL	INDIRA MARÍA BECERRA ACUÑA	Calle 3 N° 13-54	304 528 95 33
VILLAVICENCIO	NEUROCIRUGÍA	DIEGO GONZÁLEZ MARTÍNEZ	Calle 33 Nro.36-27 B. Barzal	3103025982
VILLAVICENCIO	CARDIOLOGÍA CONSULTA, ELECTROCARDIOGRAMAS	MIGUEL DANILO TORRES SILVA	Carrera 39 Nro. 32-41 B. Barzal	3173807383
CISNEROS	MEDICINA GENERAL	JUAN JOSÉ SALINAS ORTIZ	Calle 20 -N° 22 - 05	3023425598
SABANA DE TORRES	ODONTOLOGÍA GENERAL	CENTRO CLÍNICO CARVAJAL LIMITADA	CALLE 14 N° 9-90 SABANA DE TORRES	6293256
SABANA DE TORRES	FISIOTERAPIA - NUTRICIÓN - PSICOLOGÍA - TRABAJO SOCIAL	CENTRO CLÍNICO CARVAJAL LIMITADA	CALLE 14 N° 9-90	6293256
BARRANCABERMEJA	PERIODONCIA	RODRIGO VARGAS VECINO	Carrera 28 #58 - 11 Barrio Galán	3003091111-6224366
BARRANCABERMEJA	ORTODONCIA	ANDRÉS ENRIQUE FAJARDO CUARTAS	Calle 59 # 23-45 Barrio Galán	6203960-3165262380
VILLAVICENCIO	NEFROLOGÍA	IVÁN RODRIGO NIETO GONZÁLEZ	CALLE 15 Nro. 40-28 Loby 2 Cons.532 Centro Comercial y Empresarial Primavera Urbana	3212088332
BUCARAMANGA	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	BODYTECH COLOMBIA	SEDE MEGAMALL: carrera 33A # 30A19 Centro Comercial Megamall,local301. SEDE CACIQUE: Transversal 93 #34-99 Centro Comercial Cacique, local 420.	SEDE MEGAMALL:6322829. SEDE CACIQUE:18000182639 - 310-2479801
LA DORADA	IMAGENOLOGÍA	PHILCO MEDICAL SYSTEMS LTDA	CALLE 11 No. 2-64 B CENTRO	8391852 - 3132686256
BUENAVENTURA	ODONTOLOGÍA GENERAL, ENDODONCIA, ORTODONCIA CORRECTIVA	SONRISA BY GUILLERMO LEYVA	CARRERA 3 N° 3-26 CONS. 402 EDIFICIO ATLANTIS	2415537 - 3175013071
BUENAVENTURA	REHABILITACIÓN ORAL-CIRUGÍA MAXILOFACIAL-CIRUGÍA ORAL-ENDODONCIA-PERIODONCIA-ORTODONCIA CORRECTIVA-ODONTOLOGÍA GENERAL	SONRISA BY GUILLERMO LEYVA	CARRERA 3 N° 3-26 CONS. 402 EDIFICIO ATLANTIS	2415537 - 3175013071
IPIALES	CARDIOLOGÍA-CIRUGÍA GENERAL-DERMATOLOGÍA-DOLOR Y CUIDADOS PALIATIVOS-GASTROENTEROLOGÍA-GINECO OBSTETRICIA -MEDICINA INTERNA-NEFROLOGÍA-NUTRICIÓN Y DIETÉTICA-OFTALMOLOGÍA-ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA-OTORRINOLARINGOLOGÍA-PEDIATRÍA-PSICOLOGÍA-UROLOGÍA-CIRUGÍA PLÁSTICA-NEUROCIRUGÍA-CIRUGÍA ORAL Y MAXILOFACIAL-URGENCIAS, HOSPITALIZACION Y CONSULTA EXTERNA-IMAGENOLOGÍA-FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN-FONOAUDIOLOGÍA-TERAPIA RESPIRATORIA	HOSPITAL CIVIL REGIONAL -IPIALES	CARRERA 1 No 4A- 142 Este - Avenida Panamericana	7732234-7733949
BARRANCABERMEJA	GASTROENTEROLOGÍA Y ENDOSCOPIA DIGESTIVA	ADAN DEL CRISTO MARRUGO PEREZ	CRA 28 No 60-20 Policlinica	6208353
BARRANCABERMEJA	GASTROENTEROLOGÍA	ALAIN ALBERTO GUARDO PUERTA (ADAN MARRUGO PEREZ)	CALLE 45 No 25-25	6208353
BARRANCABERMEJA	CARDIOLOGÍA	ALEXANDER ALVAREZ ORTIZ (GUILLERMO RANGEL)	CRA 28 No 60-20	6207780
BUCARAMANGA	MEDICINA GENERAL	IVAN FERNANDO BEDOYA ROJAS (PROSACOOP)	Centro Medico Ardila Lulle, Modulo 66C piso 11, Torre B. Urb. El Bosque - Floridablanca	6382136 - 6384160 , Ext. 1164
BUCARAMANGA	MEDICINA GENERAL - CONSULTA PRIORITARIA	CLINICA FOSCAL INTERNACIONAL - FOSUNAB	Calle 157# 20 – 95 . Floridablanca, Piso 0	PBX 700303, Ext. 8685
YOPAL	CONSULTA EXTERNA ESPECIALIZADA	CLINICA MEDICENTER FICUBO S.A.S	Carrera 23 No. 12-43	3106691529, 6333130

Llega a Bucaramanga la

Consulta Prioritaria



Todos los beneficiarios del plan de salud de Ecopetrol en la capital santandereana podrán ser atendidos en consultorios exclusivos en la Foscal Internacional.

SERVICIOS

Atención por Médico Especialista en Medicina Interna.

Módulo de atención exclusivo para beneficiarios de Ecopetrol.

Sitio de atención: Clínica Foscal Internacional, calle 158 # 20-95, Piso cero, Floridablanca. PBX: 700-0303.

Horario de atención: Lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m. y sábados de 8 a.m. a 2 p.m.

Hay 20 habitaciones individuales disponibles en el sexto piso para uso exclusivo de beneficiarios de Ecopetrol que requieran ser hospitalizados.

Una Consulta Prioritaria es la atención que se le brinda a un paciente que por sus condiciones no puede esperar a una cita programada con su **MEGA**, pero cuya vida **NO PELIGRA** como para ser atendido en un servicio de urgencias.

CLÍNICA FOSCAL INTERNACIONAL

ecopetrol