e+ salud

ecopetrol

Una dieta saludable reduce el riesgo de cáncer de colon

El aumento en la aparición de tumores de colon y recto en Colombia está relacionado con el cambio en el estilo de alimentación.

Las pantallas no son un juego para los niños

Conozca los tiempos que los menores podrían estar al frente de una tablet, el tv o el celular.



Una apuesta efectiva por la salud y la vida

Juan Alejandro Rodríguez, Mauricio Patiño y Yesid Ramírez hacen parte de un programa integral de salud en Barrancabermeja que evidencia cómo la mezcla de disciplina, voluntad y determinación transforma vidas.

Edición 8 / Abril - Mayo de 2019.

CONTENIDO

03 Editorial

04 Carta del lector

05 Una apuesta efectiva por la salud y la vida

08 La influenza no es una "gripita" cualquiera

09 Tips saludables

10 Una dieta sana reduce el riesgo de cáncer de colon

12 Salud bucal: más que una linda sonrisa

14 Las pantallas no son un juego para los niños

16 Derechos y deberes y Medio ambiente

17 Venas várices, enfermedad que ataca a hombres y mujeres

18 Acondicione la casa para los mayores

20 Cuide sus oídos, el mal uso de audífonos puede afectarlos

21 ¿Qué debe hacer cuando tiene gripa?

22 La receta de sabores verdes y Pregúntele al doctor

23 Diversalud

e+salud

Edición 8 / Abril - Mayo 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
Edwin Báez Ariza, Andrea Galindo Polanía, Adriana Cabrera, Marcela Vargas, Martha Patricia Castellanos, Liliana Pérez, Leidy Janine Álvarez, Claudia Valencia, Patricia Umaña, Camilo Buitrago, Andrés Jácome Suescún, Libia María Fuentes, Constanza Sanjuan, Mónica Niño y Sandra Espinosa.

Diseño
Sancho BBDO - Derly Carolina Caina López

Fotografía
Dídimo Carvajal
Luis Miguel Ramírez
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



AYUNOS Y DIETAS PELIGROSAS

A casi todas las personas les gusta verse en forma o, por lo menos, no pasadas de kilos. En general, nadie quiere tener los famosos "gorditos" y todos desearíamos que desaparecieran. Y es allí, en ese deseo irracional por "desaparecer" el sobrepeso o por tener una figura escultural, que las personas cometen serios errores al tomar decisiones peligrosas que ponen en riesgo su salud y vida.

En los Servicios de Salud de Ecopetrol S.A. hemos tenido casos de beneficiarios con severos problemas debido a dietas llevadas de forma irresponsable.

El sobrepeso y la obesidad no se ganan de un momento a otro, en realidad son el resultado de años de malos hábitos, de sedentarismo y de mala alimentación. Así que debemos preguntarnos: ¿tiene sentido pensar que un problema que se construyó durante tanto tiempo puede resolverse de una sola vez? La respuesta es obvia: ¡no! Esta meta requiere de un proceso de tiempo y esfuerzo.

La dieta de las frutas, la de las proteínas, la del agua caliente, la que le hará perder 10 kilos en un mes, las espirulinas o los batidos milagrosos se pueden convertir en peligrosos experimentos. Además, cuando el proceso está mal asesorado, muchas personas terminan recuperando o ganando más peso del que tenían.

Es importante advertir que toda dieta somete al organismo a esfuerzos metabólicos que exigen cambios y adaptaciones a nuevos hábitos, así que una dieta o un ayuno mal planificado lleva al organismo a esfuerzos más intensos; por ello, la dieta que le sirvió a su vecina o un amigo, probablemente no le sirva a usted. La condición de salud de cada uno es diferente.

Lo animamos a: seguir iniciativas para mantener su peso normal; alimentarse de forma sana y realizar ejercicios de acuerdo con sus limitaciones físicas y de edad; evitar comer y tomar licor en exceso; evitar fritos y grasas; disminuir el consumo de gaseosas y azúcares refinados, y mermar el tamaño de las porciones de cada comida. A veces olvidamos que al disminuir las raciones de los mismos alimentos que consumimos, hacemos un gran avance.

La verdadera solución a los problemas de sobrepeso y obesidad no está en prolongados ayunos, en dietas milagrosas o en traumáticas cirugías. Está en el compromiso de querer cambiar los malos hábitos y, por supuesto, acompañarse del médico, la nutricionista y un entrenador certificado. Seguro que ellos lo podrán guiar de manera profesional.

FRANCISCO DE PAULA GÓMEZ V
Gerente de Salud Integral de Ecopetrol

Saludo cordial a los editores de la Revista e+Salud de Ecopetrol

Siendo fiel lector y admirador de esta revista, me es grato manifestar lo observado en la Edición No. 07 con respecto al tema 'Por el respeto y buen trato', abordado por Francisco de Paula Gómez, gerente de Salud Integral Ecopetrol, en el cual cuenta haber presenciado una acto de intolerancia e incomprensión hacia los usuarios que no han tenido la fortuna de tener estos servicios.

Personalmente, he tenido que presenciar casos similares, pasando por el penoso señalamiento de ser personas impacientes que vulneran el derecho de los demás pacientes. Invito a los usuarios de los servicios médicos a que tengan más respeto, más tolerancia, más humildad, hacia quienes están a su lado cumpliendo citas médicas y otros servicios complementarios.

Gracias a Dios, los beneficiarios de los servicios médicos de Ecopetrol somos privilegiados en Colombia y, por qué no decirlo, en el mundo. Con certeza lo afirmo, mis hijos residen en Alemania y Australia, comparan la salud y concluyen que somos unos privilegiados por la calidad del servicio que tenemos. Hagamos un uso adecuado y moderado.

Quiero resaltar otro tema de la pasada edición: un usuario de los servicios de salud de Ecopetrol puede vivir hasta 21 años más de vida. Esto es verídico: mi suegra tiene 86 años de edad, es beneficiaria y no le duelen ni las muelas. Felicito al señor Enrique Carlos Jiménez, pensionado de Ecopetrol, por su larga vida.

Aprovecho la ocasión para solicitar respetuosamente al gerente Francisco de Paula Gómez para que nos mantenga dichos beneficios con calidad, así como fueron pactados en la convención colectiva de trabajadores de Ecopetrol y la Unión Sindical Obrera.

Cordialmente,

Luis Francisco Ardila Porras
Pensionado de Ecopetrol en Barrancabermeja ●





Una apuesta efectiva por la salud y la vida

Juan Alejandro Rodríguez, Mauricio Patiño y Yesid Ramírez, asumieron un nuevo estilo de vida.

Aunque le parezca mentira, una persona de 110 kilos puede reducir 26 kilos de peso en solo seis meses, pasando de una condición de obesidad con alto riesgo cardiovascular a disfrutar de un nuevo estilo de vida saludable, sin enfermedades, con más energía y bienestar.

No se requieren dietas extremas, cirugías o medicamentos de alto costo y riesgo. La fórmula la tiene el Departamento de Salud Magdalena Medio de Ecopetrol. Desde el año pasado, 30 trabajadores de la Refinería de Barrancabermeja tomaron la decisión de modificar comportamientos y transformar su estilo de vida.

Se trata de una intervención interdisciplinaria con componentes educativos y terapéuticos, que nació luego de evaluar el riesgo cardiovascular en el que se encontraban cerca de 400 trabajadores de Barrancabermeja en condición de obesidad y más de 1.000 con niveles altos de colesterol y triglicéridos.

El programa denominado Vida Saludable inicia con una jornada de alerta y sensibilización en la que se invita al trabajador a reconocer la oportunidad de cambio. Luego, el equipo de expertos en nutrición, trabajo social, psicología, licenciatura en educación física, enfermería profesional y medicina industrial evalúa a cada persona para identificar las causas de su obesidad y le diseña un programa de intervención a la medida, el cual es monitoreado de forma periódica.



Menos kilos y más vida

"Al trabajador le mostramos los efectos que tiene la obesidad en su organismo a nivel osteomuscular, metabólico, cardiovascular, respiratorio, psicosocial y ambiental, con el propósito de que haga conciencia y defina sus propias metas de cambio", expresó el médico industrial Carlos Arturo García.

Los resultados demuestran que funciona. Casi todos han bajado, de forma gradual, entre 2 a 6 kilogramos mensuales. Algunos han logrado cifras que no se imaginaban y avanzan para llegar a las metas que se propusieron. La mayoría ha disminuido el riesgo cardiovascular bajando los niveles en colesterol y triglicéridos y, en muchos casos, la tensión arterial se encuentra en rangos normales.

La clave de una alimentación saludable

Para el nutricionista Rubén Sáenz Moreno, las personas en condición de obesidad deben pensar las porciones de su plato ideal: la más grande con verduras y frutas, las de menor tamaño con carbohidratos o harinas y la proteína con moderación. "Tenemos que ser conscientes. Muchas veces se dice que solo se consume proteína blanca, pero cuando vamos a ver la persona no se conforma con una pechuga sino que se come el pollo completo", explicó Sáenz.

El éxito del trabajador Juan Alejandro Rodríguez se debe al consumo de las porciones que cubrían las calorías requeridas para cada día. En este proceso le ayudó su esposa que con báscula en mano pesaba sus alimentos. Juan trasladó esta práctica al casino de la Refinería a pesar del bullying que le hacían sus compañeros.

Ejercicio y movilidad constante

Vida Saludable diseñó un programa que logra mayor movilidad de sus participantes a través de sesiones de acondicionamiento que no incluyen sobrecarga, con una periodicidad de dos a tres veces por semana como mínimo, en sesiones de 30 minutos y con intensidades moderadas, incluyendo en algunos casos la práctica de algún deporte como el ciclismo.

"El ejercicio tiene que ser constante, parte del día a día, tiene que ser tu desayuno, almuerzo y cena, porque tú te mueves desde que eres concebido hasta el momento en que tu corazón deja de latir. Entre mayor movilidad mayores beneficios logramos", expresó el licenciado en Educación Física Carlos Eduardo Campero.



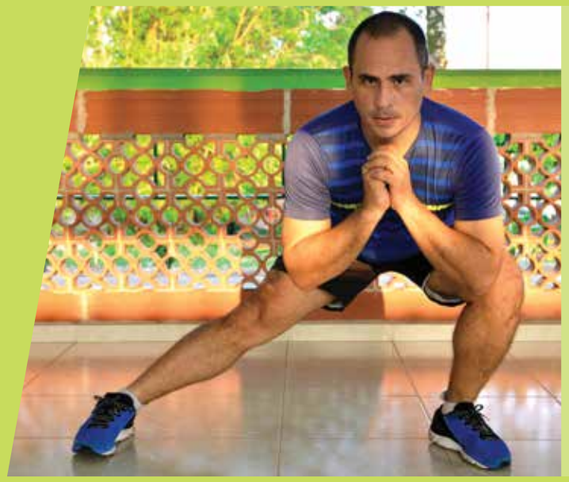
"La nutricionista me orientó en el manejo del control calórico de los alimentos. También recibí apoyo con el deporte para hacerlo de forma correcta. Venía practicando el ciclismo, pero no lo hacía bien y no bajaba de peso. La contribución de mi esposa ha sido fundamental".

Juan Alejandro Rodríguez Robles
Operador de Refinación de Crudos
De 104 a 78 kilos



"Los resultados se deben al cambio en mi alimentación y la integración con los ejercicios. Es un gran logro, mis triglicéridos y colesterol eran muy elevados y ya están normales. También he visto un cambio físico tremendo que me ha motivado muchísimo".

Mauricio Patiño Bohórquez
Operador de Servicios Balance
De 102 a 81 kilos



"Mi experiencia ha sido exitosa. Mi meta era bajar de peso y mantener mi salud. Llegué pesando alrededor de 100 kilos y voy en 89. Con esta oportunidad me siento muy bien tanto en mi vida familiar como en mi vida laboral y personal".

Yesid Mauricio Ramírez Gil
Electricista de Mantenimiento
De 100 a 89 kilos ●

La influenza NO es una 'gripita' cualquiera

Si usted es de esas personas que por lo general no prestan mucha atención a los virus respiratorios y que en caso de resfriado se automedican con antigripales o incluso antibióticos para contrarrestar los síntomas, esta información es de su interés.

Tanto la influenza como el resfriado común son enfermedades respiratorias y, aunque comparten síntomas similares, su tratamiento es distinto. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la influenza es una infección de contagio por virus que afecta principalmente a la nariz, la garganta, los bronquios y, ocasionalmente, los pulmones.

La infección dura usualmente una semana y suele propagarse rápidamente de una persona a otra a través de pequeñas partículas de saliva expulsadas con la tos o los estornudos.



"La influenza es mucho más frecuente de lo que imaginamos. Tiene un inicio súbito; la sensación de ahogo, el agotamiento físico y fiebre por encima de 39 grados centígrados son algunas características y señales contundentes. Vacunarse anualmente contra la influenza es el primer paso y el más importante para prevenirla y cuidar a sus seres queridos", señala Ricardo Acosta Riomalo, médico y gerente médico de Sanofi Pasteur.

Tener hábitos como lavarse las manos con agua y jabón de manera frecuente, desinfectar las superficies u objetos de manera regular y evitar el contacto cercano con personas enfermas, son otras de las recomendaciones para evitar la propagación del virus.

No haga parte de las estadísticas mundiales de contagio: conozca, prevenga y vacúnese responsablemente contra esta enfermedad. La influenza deja cada año miles de personas hospitalizadas y, en ocasiones, provoca complicaciones más graves como la neumonía e incluso la muerte. ●

Tips saludables

Aquí encontrará algunas recomendaciones de comportamientos adecuados y de higiene para que cumpla y promueva.



1 Lávese muy bien las manos

Es uno de los métodos de higiene más básicos e importantes, porque ayuda a prevenir la presencia de virus, bacterias y hongos, y las enfermedades que estos microorganismos pueden transmitir. Recuerde siempre asear sus manos antes de cocinar y comer, antes y después de ir al baño, luego de tocar animales, tras estar en contacto con enfermos, luego de sonarse la nariz, toser o estornudar, y al llegar a casa.

2 Tápese cuando estornude



Para prevenir la transmisión de infecciones respiratorias es importante que cubra su boca y nariz al toser o estornudar. Si no tiene un pañuelo de papel, debe taparse con el ángulo interno del codo como lo indica la fotografía, nunca con las manos.



3 Use tapabocas si está resfriado

La gripa y demás afecciones de la vía respiratoria, se contagian principalmente por las gotas de saliva a través de estornudos y tos. Por eso, frente a alguno de estos casos use el tapabocas de manera permanente. Esta acción evitará que otros se contagien y a su vez usted se protegerá.

4 No se frote los ojos



Para evitar enfermedades oculares como conjuntivitis infecciosas por virus y bacterias agresivas u otros problemas relacionados con lesiones de la córnea, es importante no rascarse ni frotarse los ojos, aunque suele ser tentador y dar una sensación de alivio y bienestar. ●

Una dieta sana reduce el riesgo de cáncer de colon

A partir de los 50 años de edad, a todo beneficiario del servicio de salud de Ecopetrol se le practica cada dos años exámenes para determinar de manera temprana la posibilidad de sufrir de cáncer de colon.

Por Edwin Báez Ariza - Médico coloproctólogo

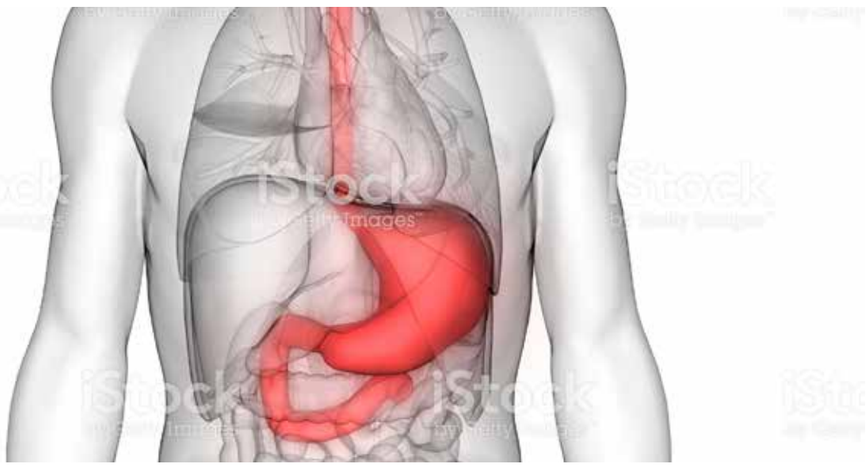
Son interminables las historias de pacientes que llegan al consultorio por tumores de colon y recto. La razón más frecuente de dicha consulta es la deposición con sangre, que si bien es una señal de alerta no es el único signo de alarma.

Los cambios recientes en las características de la materia fecal (forma y consistencia), la deposición con moco, la diarrea no provocada, la sensación de evacuación incompleta y el pujo, deben ser tenidos en cuenta.

El aumento en la aparición de tumores de colon y recto en Colombia está relacionado con el cambio en el estilo de alimentación y en el contenido de los alimentos. Es decir, hemos pasado de una dieta campesina típica con productos cultivados y cosechados, a una dieta basada en alimentos embutidos y procesados industrializados que contienen sustancias carcinógenas.

Hay otros factores importantes que también se han identificado, como son la edad, la presencia de tumores de colon y recto en la familia, el hallazgo de pólipos, algunas afecciones como la colitis ulcerativa y la enfermedad de Crohn, así como tumores en otros órganos que también se han relacionado con la enfermedad.

Desafortunadamente, y a pesar de las campañas de prevención, el cáncer de colon y recto es una enfermedad que se encuentra en estados localmente avanzados o metastásicos, aunque hay grupos poblacionales a quienes se les ha aumentado la búsqueda y prevención de esta enfermedad, como a los mayores de 50 años de edad y a las personas con antecedentes familiares de cáncer de colon.



Detección y tratamiento

Exámenes de sangre oculta en materia fecal por inmunoquímica, o estudios endoscópicos como la colonoscopia total a edades adecuadas han aumentado el número de pacientes cuyas enfermedades son tratables y curables quirúrgicamente.

El tratamiento de los tumores malignos de colon y recto siempre incluye la cirugía, que es el fundamento de la curación. La quimioterapia en colon y recto, y la radioterapia en el cáncer de recto, juegan un papel muy importante como adyuvantes del manejo de estas enfermedades.

Desde hace unos diez años, en Colombia se realiza de forma sistemática la cirugía laparoscópica de rutina en pacientes con cáncer colorrectal. Este abordaje lleva a una recuperación más rápida, menor dolor postoperatorio y estancia hospitalaria, y un pronto inicio de la terapia complementaria, ya sea quimio o radioterapia.

Finalmente, el tratamiento multidisciplinario del cáncer de colon y recto por especialistas en coloproctología, oncología, radioterapia, terapia enterostomal, radiología y rehabilitación ha derivado en un final feliz para casi todos los casos de esta enfermedad.

Siempre queremos dar buenas noticias a nuestros pacientes, pero el resultado final del tratamiento de este tipo cáncer depende fundamentalmente de una detección temprana, y esto implica estar atentos a los cambios y situaciones anormales de nuestro tracto digestivo.



Así se evita

- Siguiendo una dieta saludable, balanceada, baja en grasas y alta en fibra.
- Realizando actividad física regular.
- Consumiendo abundante agua.
- Evitando el cigarrillo y el alcohol.
- Estando alerta a cambios de la función digestiva y hábitos intestinales.



Salud bucal:
más que una linda sonrisa

Deje que su sonrisa cambie al mundo, decía Bob Marley. Sin duda, una bella sonrisa puede abrir más puertas de lo que imagina; más allá de la estética, es un reflejo del bienestar general del cuerpo. De ahí la importancia que tiene el cuidado de nuestra boca.

Andrea Galindo Polanía, odontóloga y periodoncista de la Universidad Javeriana, afirma que la salud bucal es un reflejo de la condición de todo el cuerpo y que no se puede descuidar.

"Una salud bucal adecuada es el equilibrio que se encuentra en los tejidos tanto blandos como duros de la cavidad oral. Si no se logra, la persona puede tener problemas con las encías y los dientes, como caries o la pérdida de los mismos", explica.

Lograr una buena salud bucal es cuestión de método. "Debemos estar atentos a cómo está nuestro cuerpo, tener una alimentación adecuada, una correcta higiene oral y visitar regularmente al odontólogo".

Comportamientos que afectan

Los comportamientos alimenticios en deficiencia o en exceso pueden afectar. Enfermedades como la anorexia y la bulimia generan erosión dental, enfermedad periodontal y lesión en los tejidos blandos como labios, carrillos y lengua.

"Esta erosión dental es provocada por los ácidos contenidos en el vómito. La enfermedad periodontal se genera por la escasa o nula ingesta de nutrientes para mantenimiento de los tejidos de soporte del diente, y la lesión en tejidos blandos se da por irritación crónica provocada por el contenido gástrico", explica la especialista.

En cuanto a la obesidad, dice que los niños con sobrepeso presentan una tendencia 1.6 veces mayor a la caries, relacionada con el consumo de bebidas carbonatadas, gaseosas, dulces, etc.

De acuerdo con Galindo, el estrés también puede afectar la salud bucal puesto que " puede conllevar al bruxismo, lo que causa desgaste de la superficie de los dientes, sensibilidad dental, cansancio muscular y dolor facial".

La depresión puede llegar a afectar a los dientes de forma similar, puesto que los pacientes pierden el interés por el autocuidado, los hábitos saludables y la estética. De igual manera, el consumo de medicamentos antidepresivos puede generar disminución en la producción de saliva y esta conlleva a la caries.



Hábitos no saludables

Cigarrillo: mancha los dientes y las restauraciones. Disminuye la cicatrización ante cualquier procedimiento y puede generar caries, enfermedad periodontal y cáncer oral.

Alcohol: produce desgaste dental por la acidez de las bebidas alcohólicas, provocando que las bacterias se multipliquen más rápido y sean la causa de diferentes enfermedades bucales. Aumenta el riesgo de cáncer oral.

Morder las uñas: Produce erosión del esmalte dental y las bacterias que hay debajo de las uñas pasan a la boca y generan infecciones.

Morder objetos: produce fractura en los dientes, lesión en los tejidos e infecciones bucales.

Cómo hacer un adecuado cepillado

Un correcto cepillado tarda, al menos, tres minutos e incluye el uso de seda dental. Deben realizarse por lo menos tres cepillados por día. El cepillo debe tener cerdas suaves y se debe pasar sobre todos los dientes, de forma secuencial, removiendo la placa bacteriana.

En el mercado existen productos líquidos o en pastillas que ayudan con esta tarea, los cuales contienen agentes que revelan la placa bacteriana.

Los pacientes que están en tratamiento de ortodoncia o tienen prótesis dental pueden utilizar otros aditamentos como enhebradores de seda, cepillos interproximales o interdentales.

No se recomienda el uso los palillos porque puede generar lesión en las encías y desgaste interdental.

Las pantallas no son un juego para los niños



Los celulares, tablets, televisores y computadores se han convertido en elementos comunes de la cotidianidad de las familias y, por su puesto, de sus integrantes más pequeños. Pero ¿qué tan riesgoso puede ser para la salud visual de los niños y bebés de la casa? Carlos Martín Moreno A., oftalmólogo pediatra de la red de prestadores en Bogotá, aclara estas dudas que son recurrentes en muchos padres de familia.

"Aunque no hay un acuerdo definitivo entre la comunidad científica, sí podemos concluir que las pantallas podrían afectar el desarrollo natural del llamado músculo ciliar en los niños. Este músculo es el que permite el enfoque, y el abuso de las pantallas podría generar que los ojos crezcan más de lo normal por la sobreacción de dicho músculo", explica el médico.

Para determinar los tiempos que los menores podrían estar al frente de una pantalla, la Academia Americana de Pediatría plantea estas recomendaciones:

Rango de edad	Tiempo al día frente a las pantallas
0 - 2 años	Nada de pantallas
3 - 5 años	Una hora
6 - 12 años	Dos horas
13 - 18 años	Más de dos horas

Martín Moreno va más allá y sugiere que por cada hora de pantalla a la que se exponga el menor, tenga una hora de actividad que requiera visión lejana, como jugar al aire libre, practicar un deporte o ir a un parque. "Lo más importante es que las pantallas no interfieran en la vida normal de los niños, el tiempo en familia, el ejercicio o las horas de sueño", explica el médico.

Otro impacto que podría generar el abuso de las pantallas es el asociado con la luz. "La retina de los ojos está integrada por fotoreceptores (conos y bastones), y usar pantallas en la oscuridad puede alterar y afectar la visión. Por eso, cada vez que se usen debe haber luz media en el ambiente", comenta el oftalmólogo.

Si bien es cierto que las pantallas pueden ser útiles aún en tratamientos de la visión y la motilidad ocular, también es verdad que entre menos uso de dispositivos electrónicos y pantallas hagan, los niños tendrán un mejor desarrollo visual. La media justa es su uso adecuado y en condiciones de buena iluminación.

Por esa razón, la mayor recomendación del médico es "tener un diálogo con los niños desde que son pequeños y explicarles el porqué de las normas. Lo importante es hacer énfasis en las cosas positivas, promover otro tipo de actividades que disfruten e inculcarles buenos hábitos en los primeros años, que serán útiles para su formación y crecimiento. Los niños hacen lo que ven hacer a sus padres, por ello la mejor manera de enseñar es a través del ejemplo", concluye el doctor.

Los videojuegos

La misma Academia Americana de Pediatría también ha analizado el tiempo que un menor de edad podría pasar frente a una pantalla con videojuegos. Así lo clasifican:

Rango de edad	Tiempo al día frente a las pantallas
0 - 12 años	Cero minutos
13 - 18 años	Lo que quieran, siempre y cuando hagan pausas y jueguen con las luces encendidas

Como los videojuegos aumentan la atención, las personas que juegan pueden disminuir el parpadeo, lo que ocasiona ojos resecos y enrojecidos.

Otras consecuencias:

- Sensación permanente de cansancio.
- Alteraciones del sueño.
- Dolor de cuello.
- Sedentarismo, por preferir uso de dispositivos a la actividad física.
- Resequedad y enrojecimiento en los ojos.





Mantenga actualizada **su información de contacto**

Uno de sus deberes como usuario de los servicios de salud es informar oportunamente sobre cualquier cambio en sus datos personales como: dirección, teléfono, correo y contactos de emergencia, entre otros, con el fin de asegurar una efectiva comunicación.

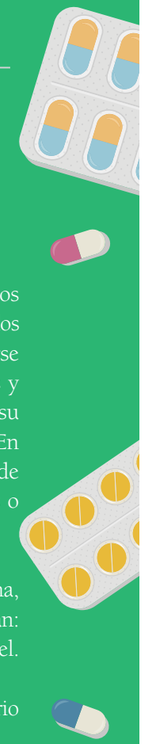
Para actualizar, puede acercarse al Centro de Atención Local (CAL) más cercano e informar si sus datos han cambiado. Además, si es trabajador de Ecopetrol puede hacerlo mediante el canal de Autoservicio que funciona a través de la intranet de la empresa.

El servicio de salud de Ecopetrol vive un proceso de transformación al aplicar nuevas tecnologías y canales de comunicación y así facilitar el acceso a ciertos servicios.

Recuerde que como usuario tiene el deber y el derecho de atender y participar activamente de los programas de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad (P&P).

La invitación a estas campañas se envía a través de los números y correos de contacto que usted tiene registrados. De esta manera recibirá de primera mano información sobre hábitos y estilos de vida saludables y seguros. ●





¿Sabe qué hacer con los medicamentos vencidos?

Así como las pilas y los electrodomésticos tienen puntos especiales para ser desechados, los medicamentos vencidos o que no fueron consumidos, también. Por tratarse de sustancias químicas consideradas contaminantes y peligrosas para el medio ambiente y las personas, su disposición final se debe realizar de manera segura. En Colombia, la empresa Punto Azul es la encargada de recolectar los productos farmacéuticos deteriorados o parcialmente consumidos.

Esta red dispuso contenedores en almacenes de cadena, centros comerciales y droguerías.Entre ellos se encuentran: Audifarma, Cruz Verde, Copidrogas, La Rebaja y Locatel.

Descargue la aplicación **Red Posconsumo** del Ministerio de Ambiente y ubique el punto más cercano.



Al depositar residuos en los contenedores, tenga en cuenta:

- ✓ Cerrar bien los frascos y envases.
- ✓ Destruir las etiquetas para evitar falsificación.
- ✓ Reunir los medicamentos en una bolsa resistente y alejada de los niños.
- ✓ Revisar que no se encuentren mezclados con otros residuos.
- ✓ Depositar adecuadamente en el contenedor para evitar que sean sustraídos.
- ✓ Arrojar también la bolsa en la que los transportó. ●



Venas várices, enfermedad que ataca a hombres y mujeres

Las molestas o incómodas venas várices son padecidas por el 30% de la población general. Por cada tres mujeres hay un hombre con esta dolencia. “Es una enfermedad degenerativa enmarcada en una insuficiencia venosa crónica, son venas hinchadas a causa de una acumulación anormal de sangre. En las mujeres aumenta cuando han tenido hijos”, explica Luis Alberto Moreno Vera, cirujano vascular y angiólogo que presta servicios en el servicio de salud contratado por Ecopetrol en Cúcuta.

Varias razones pueden ocasionarla, pero en la mayoría de los casos se debe a la predisposición genética, que aqueja a más del 90% de los pacientes. Otros factores como el sedentarismo, los anticonceptivos orales, la obesidad, el sobrepeso y el cigarrillo aumentan la posibilidad de contraerla.

“Algunos pacientes presentan síntomas como pesadez en las piernas, cansancio, inflamación (edemas), calambres nocturnos y hormigueos. En casos de obstrucción venosa, el paciente no puede caminar por el dolor. Los signos se identifican cuando el paciente tiene arañitas (telangectasias), cambios de coloración en la piel y úlceras venosas en las piernas o pies”, explica el doctor.





Grados de clasificación

- **Cero:** hay síntomas pero no se evidencian externamente.
- **Uno:** cuando aparecen arañitas.
- **Dos:** várices notorias en el muslo o la pierna.
- **Tres:** várices con inflamación y edemas en tobillos o piernas.
- **Cuatro:** cuando hay un cambio de la coloración de la piel.
- **Cinco:** cuando hay una úlcera que cicatrizó.
- **Seis:** es una úlcera (herida) que permanece activa.

Tenga en cuenta

- ✓ No todos los casos requieren cirugía. El médico es quien lo determina.
- ✓ Los zapatos de tacones altos no afectan; al contrario, contraen el músculo evacuando la sangre hacia arriba.
- ✓ Evite usar fajas abdominales o ropa apretada que comprimen el sistema venoso hasta en las extremidades inferiores.
- ✓ Fortalezca con ejercicio los músculos de las pantorrillas.
- ✓ Haga actividades como nadar, montar bicicleta o caminar.
- ✓ Haga pausas activas, movimientos circulares de los pies y use medias de compresión graduada.
- ✓ Si nota algún cambio, visite a su médico. ●

Acondicione la casa para los mayores

Que un adulto mayor se sienta seguro y cómodo en su propia casa es una garantía de bienestar. Por ello, tenga en cuenta estas recomendaciones para acondicionar el hogar y disminuir el riesgo de accidentes. Recuerde que la casa de los mayores debe facilitar su movilidad, además de ser cómoda y segura. Así se sentirán con mayor independencia para desarrollar sus rutinas, mejorando su autoestima.

En los baños




- Instalar **agarraderas** junto a los inodoros, así como dentro y fuera de la ducha.
- Tener disponible un **asiento ducha** para facilitar el aseo diario.
- Utilizar **tapete antideslizante** fuera de la ducha para pararse firmemente.
- Mantener el **piso seco** fuera de la tina o ducha.

En la habitación




- Ubicar la cama de manera que la persona pueda **subir y bajar de ella sin esfuerzo**.
- Instalar una **luz nocturna permanente** para evitar caídas si se levanta en la noche.

Cocina




- Utilizar **vajilla plástica** y de colores contrastantes que faciliten la identificación de los diferentes utensilios.
- Instalar un sistema de **protección en la estufa**.
- Ubicar la despensa a una altura que permita su **fácil acceso**.

Luz ambiente




- Ajustar la intensidad de la **iluminación de manera uniforme** en áreas como pasillos, habitaciones y baños. Los interruptores deben estar ubicados a la entrada de los espacios de tal manera que se pueda iluminar el área antes de entrar.

Escaleras y desniveles




- Evitar **escaleras y desniveles** en la medida de lo posible. Si los hay, deben estar pintados con colores que contrasten para hacerlos visibles.
- Tener **pasamanos en las escaleras**, idealmente cilíndricos, a ambos lados, así como cinta antideslizante.

Muebles y sillas




- Instalar solo los indispensables, para facilitar la movilidad. Deben ser **seguros, estables** y sin partes que puedan hacer daño.
- Contar con **apoyabrazos en las sillas** para facilitar la incorporación segura del adulto, y permitir que mantenga los pies apoyados en el piso. El espaldar debe ser firme y la silla no debe tener rodachinas.
- Procurar que la mesa del comedor tenga una **altura de 70 a 80 cms.**, sin puntas o bordes con filo, y que cuente con cuatro patas que no sobresalgan.

Pisos




- **Evitar pisos lisos** y encerados. Los tapetes deben ser fijos, y se recomiendan baldosas sin esmaltar, vinilo y madera sin pulir ni lacar.

Puertas




- Ajustar, en caso de ser necesario, **el ancho de las puertas al paso de una silla de ruedas** (al menos 80 cm). Las puertas internas deben contar con cerraduras fáciles de abrir por fuera, sin llave.

Fuentes

Estándares de calidad para instituciones que atienden personas mayores. Ministerio de Salud, Colombia. Anexo 2. Instrumento de Estándares y Verificación. / Manual de cuidados generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente. Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal. México.

Cuide sus oídos,

el mal uso de audífonos puede afectarlos

Captar el sonido que producen las olas del mar contra las piedras, escuchar la música y la risa de los niños, es posible cuando los oídos están sanos. Hoy los jóvenes se exceden en el uso de los audífonos: los emplean para hablar por teléfono, escuchar música, jugar e, inclusive, aislarse y no establecer conversaciones.

Este año, la Organización Mundial de la Salud (OMS) alertó a la población sobre el riesgo que representa para la salud auditiva el uso excesivo e inadecuado de audífonos. Según el informe, más de un millón de jóvenes en el mundo corre el riesgo de perder la audición.

"Personas entre 12 y 35 años que viven en países desarrollados han perdido la capacidad auditiva debido al uso prolongado de los audífonos. Lo más preocupante es que ese número va en ascenso y, según la OMS, hacia el 2050, una de cada diez personas en el mundo sufrirá de una discapacidad auditiva", explica Mónica Niño Santander, especialista en audiología de Audiocom – IPS Cartagena.

El uso de audífonos no resulta peligroso, lo peligroso es no tener claro cómo usarlos.



La pérdida auditiva se da gradualmente y sin dolor, es por esto que se recomienda practicar pruebas auditivas regularmente.



¡Pare oreja!

1 Use audífonos tipo orejera, que causan menos daño y emiten sonidos menos centralizados. Evite los que se introducen en los oídos.

2 Utilice volumen moderado, que no sobrepase los 55 decibeles.

3 No los use por más de 60 minutos al día de manera continua.

4 Utilice audífonos de buena calidad, asesórese al elegirlos. Algunos modelos pueden obstaculizar la producción de cera que lo protege de infecciones y enfermedades.

5 No utilice audífonos de otras personas, dado que puede contagiarse con infecciones que afectarían su oído.

6 Revise periódicamente sus oídos, asista al servicio de salud.



¿Qué debe hacer cuando tiene gripa?

Responda y póngase a prueba.

1. En su casa debe cuidarse...
a. Abriendo las ventanas y permitiendo ventilación.
b. Poniéndose paños de agua caliente.
c. Manteniendo cerradas las ventanas todo el tiempo.

2. Al toser y estornudar, usted...
a. No se debe tapar la boca ni la nariz.
b. Se debe tapar con un mismo pañuelo mientras tiene los síntomas.
c. Debe usar tapabocas y protegerse con el antebrazo.

3. ¿Es adecuado tomar medicamentos?
a. Sí, especialmente antibióticos.
b. No, de ningún tipo.
c. Depende de la recomendación médica.

4. ¿Cómo debe hidratarse?
a. Normalmente no es necesario tomar líquidos.
b. Tomando más agua de la que acostumbra.
c. Tomando poca agua con o sin gripa.

5. ¿Se debe vacunar para prevenir la gripa?
a. Cada vez que tiene los síntomas.
b. Las vacunas no sirven.
c. Sí, participando en las campañas de vacunación.

6. ¿Debe descansar?
a. No se puede. El trabajo no para.
b. Sí, hay que recuperarse guardando reposo.
c. Hay que seguir la vida normal.

7. ¿Es recomendable tomar remedios caseros?
a. Son mejores que los farmacéuticos.
b. Nada de eso sirve.
c. Hay algunos que alivian los síntomas.

Respuestas
1. Abriendo las ventanas y permitiendo ventilación. / 2. Debe usar tapabocas y protegerse con el antebrazo. / 3. Depende de la recomendación médica. / 4. Tomando más agua de la que acostumbra. / 5. Sí, participando en las campañas de vacunación. / 6. Sí, hay que recuperarse guardando reposo. / 7. Hay algunos que alivian los síntomas.





Sensación verde

La vida comienza cuando existe la oportunidad de asumir nuevos hábitos para mejorar algunas condiciones de salud. Comparta recetas saludables y experimente otros sabores. La clave está en la actitud.



Ingredientes

- ☐ 1/2 libra de guatila cocida sin cáscara
- ☐ 2 sobres de gelatina dietética de limón
- ☐ 1/2 yogurt dietético tipo postre –sin sabor (Pasco)
- ☐ 1 vaso de agua

Instrucciones

- ☐ Disolver los 2 sobres de gelatina en un vaso de agua caliente, luego agregar el vaso de agua fría y dejar en un molde hasta que gelifique.
- ☐ Licuar la guatila, el yogurt y la gelatina dejando la mezcla uniforme para servirla en la refractaria hasta que se gelifique nuevamente.

Luego de 40 minutos tome con un vaso de agua, una limonada o una infusión de yerbabuena o flor de Jamaica. Recuerde que los jugos no son apropiados para el control glicémico.

Asista a la consulta de nutrición y logre un adecuado estilo de vida. ●



¿Por qué se cae el cabello?

Son varias causas, algunas de ellas pueden ser alteraciones hormonales y enfermedades como dermatitis, hipovitaminosis y desnutrición.

¿Qué hacer?

Consultar con un médico dermatólogo, quien podrá formularle un producto tópico, oral o algún tipo de procedimiento. Evite automedicarse y usar tratamientos químicos.

Hábitos que previenen la caída del cabello:

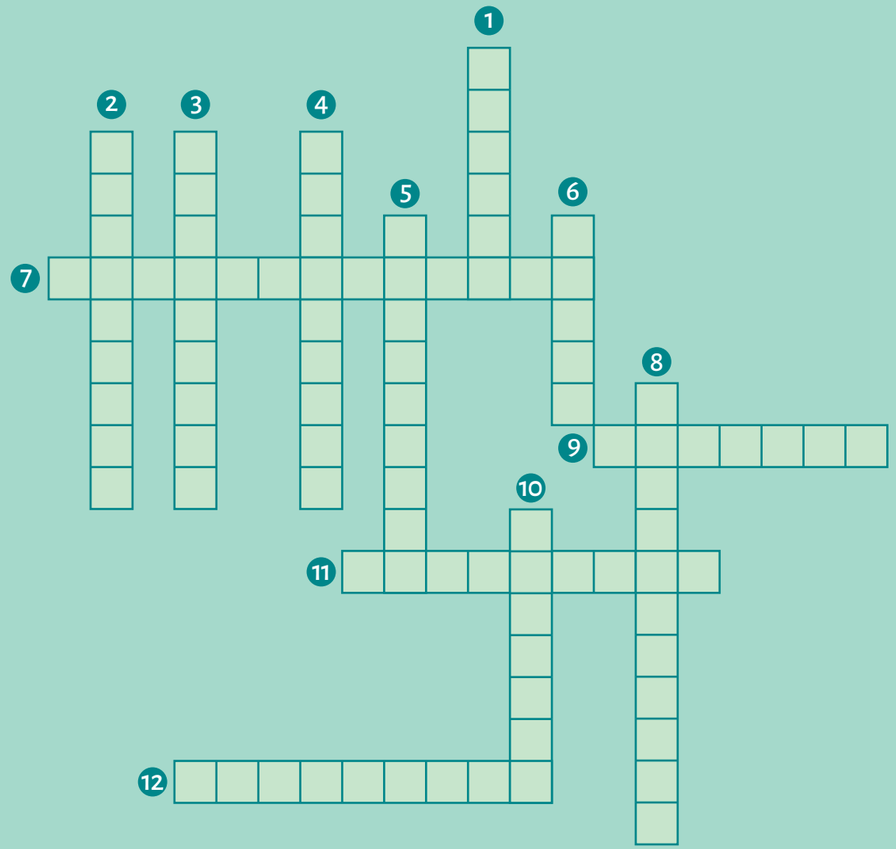
- Consuma frutas y verduras.
- Hágase masajes capilares, durante el baño, con la yema de los dedos.
- No se deje influir por el estrés.
- Duerma bien.
- Deje el tabaco, sus toxinas disminuyen el flujo sanguíneo.
- Realice ejercicio tres veces por semana. ●



Responde:
Sandra Espinosa, dermatóloga.

Crucigrama

Le proponemos este nuevo desafío. Hágalo y compártalo: saber más acerca de su propio bienestar nunca sobrará.



Respuestas
1.Azules / 2.Seguridad / 3.Ejercicio / 4.Audífonos / 5.Influenza / 6.Jabón / 7.Nutricionista / 8.Dermatólogo / 9.Cepillo / 10.Varices / 11.Pantallas / 12.Tapabocas

Horizontales

- **7** Profesional de la salud que orienta sobre la dieta a seguir.
- **9** Elemento que limpia los dientes y remueve la placa bacteriana.
- **11** Totalmente inapropiadas para los niños entre 0-2 años.
- **12** Se usa cuando se tiene gripa.

Verticales

- **1** Color de los puntos donde deben desecharse los medicamentos vencidos.
- **2** Lo que debe ofrecer la casa para alguien de la tercera edad.
- **3** Fundamental para una vida saludable y equilibrada.
- **4** Usarlos con alto volumen puede afectar su audición.
- **5** Enfermedad respiratoria.
- **6** Primordial para lavarse la manos.
- **8** Médico especialista que debe consultar si se le cae el pelo.
- **10** Dilatación permanente de las venas en las piernas. ●

El nuevo aplicativo de Viajes de Ecopetrol (AVE) cambió la forma de pago de los Auxilios Ambulatorios

Este trámite continúa centralizado en el Departamento de Salud y las coordinaciones de la localidad donde se recibe el servicio médico, ubicadas en los respectivos Centros de Atención Local o en las oficinas de las dependencias de Salud.

El trámite en seis pasos

1. El médico general o especialista expide la referencia.
2. El beneficiario solicitante radica la referencia en la oficina de recepción del Servicio de Salud de su localidad.
3. El gestor de Salud de cada dependencia gestiona la cita y el auxilio médico ambulatorio.
4. Ecopetrol consigna el valor del auxilio médico ambulatorio aprobado en el aplicativo en la cuenta bancaria que el trabajador o pensionado tenga registrada ante la Empresa. El desembolso se hará en tres días hábiles si es cuenta bancaria o en cinco días si la cuenta es de cooperativa.
5. El gestor de auxilios de cada localidad entregará al beneficiario los documentos clínicos y las órdenes de servicios, las recomendaciones para recibir la atención en salud, la liquidación del valor del auxilio otorgado y, si es el caso, la reserva aérea.
6. El beneficiario, al regresar de su atención médica, debe ir a la dependencia de salud de su localidad con los soportes clínicos de los profesionales que le atendieron y, si es el caso, con los tiquetes del transporte terrestre o fluvial para legalizar el trámite del auxilio, dentro de los diez días siguientes.

El cambio es en la **forma de desembolso** del auxilio ambulatorio, ya que a partir de este momento, la consignación se realizará directamente en la cuenta bancaria que el **trabajador o pensionado titular** tenga registrada ante Ecopetrol.

El pago de los auxilios médicos ambulatorios no se volverá a realizar a través de Cavipetrol debido al cambio de la naturaleza jurídica de esa entidad. Tampoco se harán pagos por los fondos rotatorios de Ecopetrol por su cierre definitivo.

ave