e+ salud

ECOPETROL

Testimonio real

Un trabajador relata cómo ha enfrentado sus adicciones. La vida y el amor de su familia le dieron una nueva oportunidad.

La diferencia entre enfermero y cuidador

¿Cuándo requiere un paciente del apoyo de uno u otro? Conozca las definiciones y los casos.



¿Cuál es su responsabilidad como padre en el sobrepeso u obesidad de sus hijos?

Tenga en cuenta los hábitos de sus hijos: las malas prácticas de alimentación, el tiempo excesivo frente a pantallas de televisión, computador o celular y la poca actividad deportiva influyen en su salud.

Edición 9 / Julio - Agosto de 2019.

REVISTA_ECOPETROL_SALUD_9NA_EDICION_21.5_x_28_cm.indd 1 26/08/19 7:23 p.m.

CONTENIDO

03 Editorial

04 ¿En qué consiste la relación riesgo/ beneficio en salud?

05 Alimentos naturales vs. Alimentos procesados

06 La responsabilidad como padres y madres en el sobrepeso u obesidad de los hijos

08 Juan Carlos Luna, una decisión para sumarle a la vida

10 Póngale la lupa a sus medicinas

12 Adicciones, una batalla para toda la vida

13 Conozca las diferencias entre un cuidador y un auxiliar de enfermería domiciliario

14 Tratamientos que no cubre el plan de salud de Ecopetrol

16 Beneficiarios evalúan positivamente el servicio de salud

18 Conozca cómo debe limpiar las prótesis dentales

20 Una apuesta por el sexo seguro

21 ¿Cuál es su límite con el uso del celular?

22 Receta saludable

23 Una sopa de letras con sentido del deber

e+ salud

Edición 9 / Julio - Agosto 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 Martínez

COMITÉ EDITORIAL
Francisco de Paula Gómez Vélez
Mauricio Téllez
Adriana Cabrera

COLABORAN EN ESTE NÚMERO
Libia María Fuentes, Enrique Carlos Jiménez, Wilmer Andrade, Laura Céspedes, Marcos Gómez, Luis Velásquez, Carlos Francisco Martínez, Claudia González, Liliana Pérez, Leidy Janine Álvarez, Carolina Samper, Martha P. Castellanos, Claudia Valencia, Marcela Vargas, Camilo Buitrago, Juan Manuel Cárdenas, Patricia Umaña, Leyla Tovar y Olga Vizcaíno.

Diseño
Sancho BBDO - Derly Carolina Caina López

Fotografía
Luis Miguel Ramírez
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 11
Teléfonos: 234-4030 / 234-4329
www.ecopetrol.com.co
email: adriana.cabrera@ecopetrol.com.co
andres.jacome@ecopetrol.com.co

ecopetrol



CON EL COMPROMISO DE MEJORAR LOS SERVICIOS A LOS PACIENTES

Las necesidades de salud de una población no son estáticas, por lo que los servicios médicos deben modernizarse y adecuarse permanentemente, optimizando la red de prestadores, presentando alternativas que faciliten la comunicación con los usuarios, y buscando mejoras en su respuesta ante los eventos de salud-enfermedad de los pacientes.

Los beneficiarios de los servicios de salud de Ecopetrol somos realmente privilegiados, pues la empresa siempre ha mantenido su compromiso al ofrecer servicios de salud de alta calidad.

Empleados, pensionados y sus familiares inscritos cuentan con la atención de un médico de cabecera o MEGA, de un odontólogo u OGA, y en los casos de los niños, de pediatra y odontopediatra; asimismo, acceden a una amplia red de especialistas y profesionales de salud cuando lo requieran, de clínicas y hospitales, ayudas diagnósticas y terapéuticas, medicamentos y dispositivos médicos, e incluso, de beneficios económicos en caso de remisiones para ellos y sus acompañantes.

Ecopetrol ha ampliado su oferta de servicios para los pacientes con citas médicas preferentes e integrado en un solo lugar varios servicios: toma de muestras de laboratorio, fisioterapia, algunas especialidades, programas de promoción y prevención, farmacia, entre otros. Esta integración es una cualidad que todos los sistemas sanitarios en el mundo buscan, porque resulta cómoda para los pacientes y mejora los resultados epidemiológicos.

Estos nuevos servicios apoyan (y no sustituyen) la actividad profesional de los MEGAS y de los OGAS y facilitan la atención a las personas. Servicios como los Puntos Médicos de Atención de San Martín o Palatino en Bogotá han supuesto mejoras sustanciales para los beneficiarios que los han utilizado desde hace ya casi dos años.

Estos centros han entrado para mejorar los servicios médicos, tal como ya se venía haciendo en otros lugares del país. La apertura reciente del Punto Médico de Atención de Mall Plaza en Cartagena ha sido muy bien recibida por los pacientes de esa ciudad, que han visto una mejora innegable en la atención médica que reciben.

Comprometidos con todos los beneficiarios de los servicios de salud de Ecopetrol, continuaremos buscando alternativas que mejoren la atención médica, y estamos seguros de que serán ampliamente aceptadas y utilizadas por los beneficiarios en la medida que estas vayan demostrando sus indudables ventajas.

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

REVISTA_ECOPETROL_SALUD_9NA_EDICION_21.5_x_28_cm.indd 3 26/08/19 7:23 p.m.

¿En qué consiste la relación **riesgo/beneficio** en salud?

En casi todas las actividades es recurrente el concepto **riesgo/beneficio**. Este es fundamental en el sector salud, y corresponde al proceso de toma de decisiones de las clínicas y centros hospitalarios, y sus impactos en los pacientes que atienden.

En dicha relación **riesgo/beneficio**, el personal médico de cada institución evalúa las condiciones particulares de cada paciente y busca alternativas para evitar o minimizar los riesgos que se puedan presentar. El objetivo es tomar la mejor decisión, obteniendo el mayor beneficio posible para la salud del paciente.

Un riesgo en salud es la probabilidad de que ocurra un evento no deseado, evitable y negativo para la salud de un individuo. Los tratamientos médicos, farmacológicos y quirúrgicos traen riesgos implícitos para la salud de los pacientes y para identificarlos y mitigar su impacto, los profesionales de la salud deben evaluar cada caso en particular.

Por otro lado, un beneficio en salud es el resultado positivo que un individuo puede obtener, producto de un tratamiento médico, farmacológico o procedimiento quirúrgico. Estos deben ser evaluados para la toma de decisiones en cada paciente.

Los profesionales de la salud tienen la competencia para evaluar esta relación en la toma de decisiones frente a los planes o tratamientos propuestos para el manejo de la patología de un paciente, buscando una alternativa terapéutica que permita el mayor beneficio frente al menor riesgo.

El **riesgo/beneficio** de un tratamiento específico debe ser informado al paciente, lo que le permitirá la aceptación o no del mismo. Es importante mantener una adecuada comunicación entre el médico y el paciente, quien tiene el derecho y el deber de conocer su estado de salud para participar de forma activa en la toma de decisiones.



¿Por qué preferir **alimentos naturales** en lugar de procesados?

Por Luis Velásquez
Médico nutriólogo, Gastropack



Una salida a comer en familia le puede llevar a elegir nuggets, sobre todo cuando hay niños. Esa opción, que se cree saludable, puede resultar no tan buena para la salud de los más pequeños. Los nuggets tienen un ingrediente básico llamado extracto semilíquido, que es tomado de sobras de animales que pudieran ser desechadas. Ese extracto es combinado con almidones refinados, aceites y otros sustratos para que se vea, huela y sepa como un jugoso trozo de pollo. Ante esto, pregúntese: ¿es natural todo lo que vende la industria de alimentos? ¿Qué diferencia existe entre un producto natural y uno procesado?

Los alimentos naturales se toman directamente de la naturaleza y no tienen sustancias añadidas como azúcar, sal, edulcorantes, aditivos ni grasas. Hacen parte de ese grupo los de origen vegetal como semillas, frutas, nueces, leguminosas, tubérculos y verduras. También los de origen animal como pescados, mariscos, carnes, aves de corral y animales de monte; al igual que hongos y algas.

Por su parte, los alimentos procesados son aquellos que son sometidos a operaciones industriales en las que les adicionan sustancias como azúcar, sal, preservantes y aditivos que cambian su naturaleza y prolongan su conservación.

Hoy en día la industria alimentaria bombardea con cientos de productos, pero muy pocas veces nos detenemos a pensar si son realmente buenos y sanos. Por practicidad, rapidez y facilidad se terminan introduciendo en la canasta familiar.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), los productos procesados y ultra procesados son nutricionalmente desequilibrados e hipercalóricos; además, pueden generar hábitos de consumo y adicción, y se presentan como saludables mediante la adición de vitaminas sintéticas, minerales y otros compuestos. Ese tipo de alimentos contribuyen a la obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión arterial. ●

¿Ahora, con esta información, qué tipo de alimentos elegirá la próxima vez?

¿Cuál es su responsabilidad como padre o madre en el sobrepeso u obesidad de sus hijos?



Las malas prácticas de alimentación, el tiempo excesivo frente a pantallas de televisión, computador o celular y la poca actividad deportiva, son las principales causas del exceso de peso de niños y adolescentes en Colombia.

En la proliferación de estos factores que causan el sobrepeso y la obesidad, los padres y madres tienen la mayor responsabilidad, porque los hábitos alimenticios se aprenden en casa y son ellos los encargados de comprar y preparar los alimentos que causan el sobrepeso (como los que contienen un alto aporte de carbohidratos, las bebidas azucaradas y la comida artificial).

Para el médico especializado en pediatría Carlos Francisco Martínez, los padres deben dar ejemplo en los hábitos. “Los niños son como esponjas, absorben lo bueno y lo malo. Si una mamá me dice que el niño no come verduras, yo le pregunto a ella “¿tú comes verduras?” y me responde: “no, qué feo”. Por eso, el buen ejemplo parte de los padres”, explicó.

El sedentarismo es otro factor que impacta a los menores. La Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia 2015, que realizó el Ministerio de Salud y Protección Social, indica que el tiempo dedicado a actividades como ver televisión o jugar con videojuegos afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. Este problema es más marcado en la población de mayores ingresos, puesto que afecta a ocho de cada diez menores.

El doctor Martínez lamenta que hoy los niños ya no corran y jueguen en espacios abiertos como antes. Por eso les recuerda a los papás la necesidad de que sus hijos realicen actividad física por lo menos tres días a la semana, y los fines de semana, actividad con una exigencia más competitiva.

REVISTA_ECOPETROL_SALUD_9NA_EDICION_21.5_x_28_cm.indd 6 26/08/19 7:23 p.m.

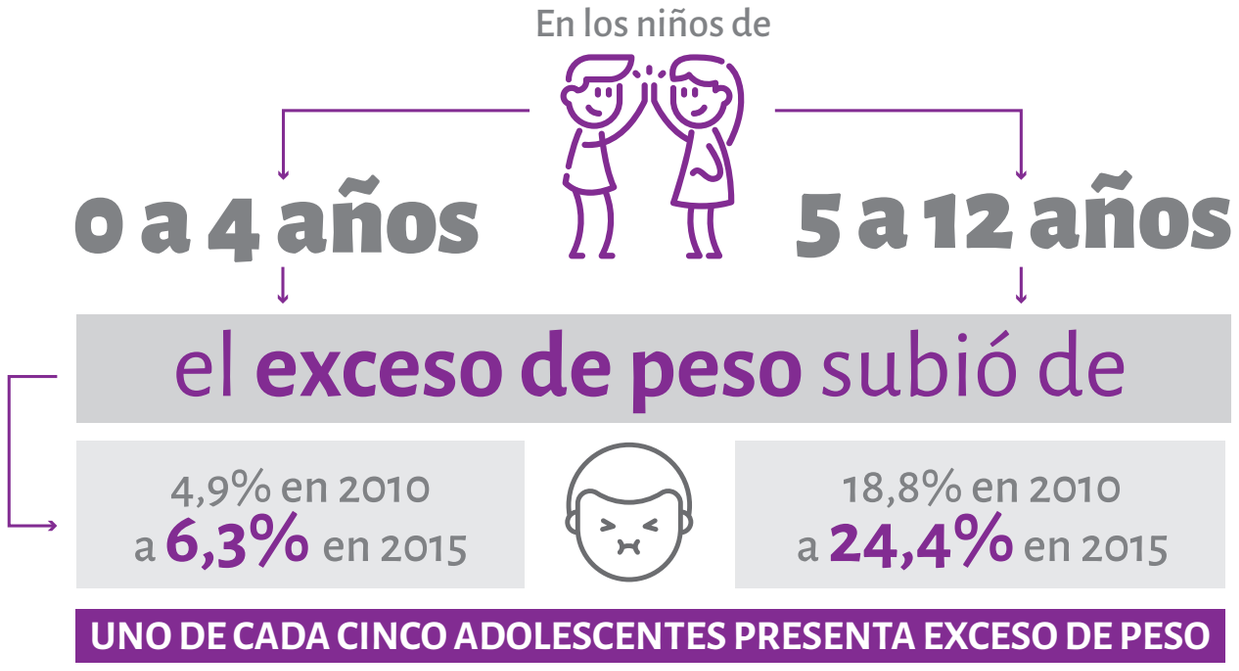
Consecuencias físicas y emocionales

Por causa del exceso de peso, los niños y adolescentes padecen enfermedades que antes sólo afectaban a la población de adultos y ancianos. La diabetes mellitus tipo 2, que se caracteriza por un nivel alto de azúcar en la sangre, ya es una enfermedad que sufren los adolescentes. En los más pequeños se presentan problemas osteoarticulares, como dolor en los talones de los pies.

Otras consecuencias son las de tipo emocional, como baja autoestima y miedo a exhibirse en público por evitar ser objeto de *bullying*.

"Tenemos que trabajar con los papás y en las escuelas en la prevención del exceso de peso. Debemos acompañar a nuestros niños y adolescentes, no los podemos juzgar, ni señalar para hacerlos sentir mal. Generemos consciencia de los riesgos, hablemos de las consecuencias del sobrepeso y la obesidad a corto, mediano y largo plazo, y hagámoslos partícipes de todas las decisiones que tomemos en familia para facilitar el cambio de hábitos alimenticios e incrementar la actividad física", dijo el pediatra.

En Ecopetrol, a través del programa de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, se cuenta con un grupo de apoyo (integrado por nutricionista, psicólogo, trabajador social y pediatra) que acompaña el tratamiento indicado con metas claras en peso, desarrollo de buenos hábitos, práctica del deporte y seguimiento con exámenes paraclínicos. ●



Fuente: Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia 2015.

Juan Carlos Luna,
una decisión para sumarle a la vida



Con cambios radicales en sus hábitos, Juan Carlos Luna transformó su vida.

Aunque siempre ha sido feliz, Juan Carlos Luna sintió la necesidad de hacer algo que le diera más años y más vida. Con dos preinfartos encima, uno a los 45 y otro a las 47 años, entendió que el único camino para seguir adelante era enfrentar su sobrepeso.

"Antes de todo esto estaba pesando 82 kilos. Con mi 1,64 de estatura era una situación que me afectaba en todo. Todos los exámenes estaban mal, especialmente los triglicéridos. También tenía dificultad para hacer algo tan sencillo como amarrarme los zapatos. Aunque lo más difícil para mí era verme al espejo", explica Juan Carlos, quien trabaja en la Coordinación de Salud Santander.

De joven, como él mismo dice, el deporte era uno de sus aliados. Jugaba fútbol y corría, recuerda que era uno de los mejores de su clase en los 100 metros planos. Con el tiempo fue abandonando la actividad física mientras que su abdomen iba creciendo.

"Comencé a comer mucho: las carnes, la comida chatarra y los paquetes me encantaban. No era fácil para mí dejarlo de lado porque uno cree que nunca le va a pasar nada. He escuchado a varios trabajadores que le echan la culpa a la empresa de sus propios descuidos. Es absurdo, más cuando nos da todo para estar bien y tener una vida sana. Esos privilegios no los tienen la mayoría de los colombianos", comenta Juan Carlos.

La decisión

Juan Carlos sentía que debía hacer algo y se decidió por una cirugía contra la obesidad conocida como manga gástrica, que iba a cubrir con sus propios recursos. Por esos días, se encontró por las calles de Bucaramanga a un amigo, que solía ser obeso, con muchos kilos de menos. "Él me convenció de no operarme y de comenzar un control médico riguroso. Le hice caso".

Visitó al doctor, que le dio unas recomendaciones alimenticias. Juan Carlos accedió y hoy tiene una vida distinta. "Yo no sabía comer, siempre escogía mal y lo que buscaba era llenarme. En la primera parte de la dieta no comí harinas, azúcares ni frutas y en la primera semana ya vi los cambios. Fue una gran decisión", enfatiza Juan Carlos, quien encontró en su familia a los mejores cómplices para cumplir con su objetivo.

Hoy, Juan Carlos se siente vital, optimista y activo. Cada vez que se mira al espejo se siente feliz y lamenta no haber tomado la decisión antes. "Una empresa como Ecopetrol nos da todos los recursos como médicos, gimnasios, exámenes, en fin, no tenemos excusa. Yo quiero llegar a mi edad de pensión con toda la capacidad para seguir disfrutando con mi familia. Sería muy lamentable pensionarme como estaba antes. Ahora sé que debo continuar por este camino para seguir sintiéndome feliz".

Luego de casi cuatro meses, Juan Carlos ha bajado más de 15 kilos, acercándose a su peso ideal, y sigue rigurosamente cumpliendo con sus nuevos hábitos: comer de manera equilibrada, aumentando verduras y disminuyendo carbohidratos; caminar tres horas a la semana, y limitar los antojos a uno por semana. ●

¡Usted también puede!

Si considera que puede mejorar su vida cambiando algunos hábitos visite a su MEGA, quien le orientará en el proceso.

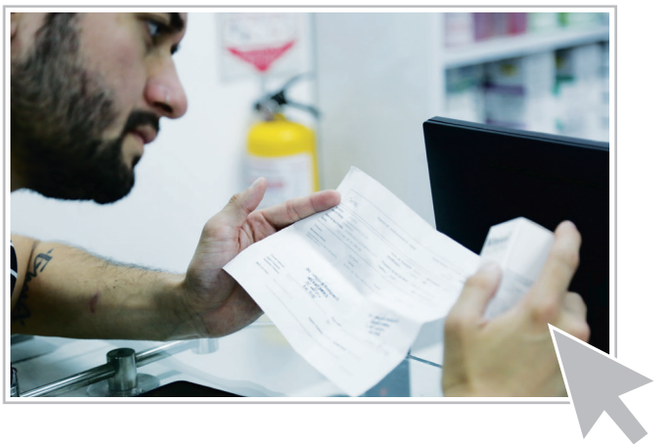
Recuerde que no existen las dietas milagrosas, ni pastillas que cambian la apariencia de la noche a la mañana.

Cada cuerpo es distinto y por ello exige un acompañamiento profesional. Lo que le sirvió a su vecino no necesariamente le funcionará a usted.



¡Póngale la lupa a sus medicinas!

Los errores de medicación pueden generarle riesgos



Los errores de medicación pueden hacer que se enferme o que empeore su enfermedad. Por eso, es necesario ser riguroso al momento de recibir las órdenes médicas y solicitar los medicamentos.

Una equivocación puede ser cometida tanto por el médico como por los farmacéuticos en el dispensario, e incluso por los mismos pacientes, en el momento en que los medicamentos se formulan, se entregan, se toman o se almacenan.

Una forma de evitar este riesgo es hablar con su médico al momento de la consulta, con la enfermera o el farmacéutico y realizarle estas preguntas:

- ¿Me han recetado algún medicamento nuevo, me han quitado o cambiado alguno y por qué?
- ¿Qué medicamentos debo seguir tomando y por qué?
- ¿Cómo debo tomar mis medicamentos y durante cuánto tiempo?
- ¿Cómo sabré si mi medicamento funciona y qué efectos secundarios tengo que vigilar?
- ¿Necesito que me hagan alguna prueba de control? ¿Cuándo debo volver a consulta?

Errores comunes

En algunos casos, los errores pueden tener una causa común: la similitud en los nombres de los medicamentos. Por ejemplo:

- Similitud existente entre nombres comerciales: Aricept con Alercet, o Fosamax con Topamax o con Lopimax.
- Similitud entre nombres de los principios activos: Loratadina – Lovastatina o Nimodipino – Nifedipino.
- Similitud entre nombres comerciales y los principios activos: Esmerón con Esmolol, o Rohipnol con Ropinirol.

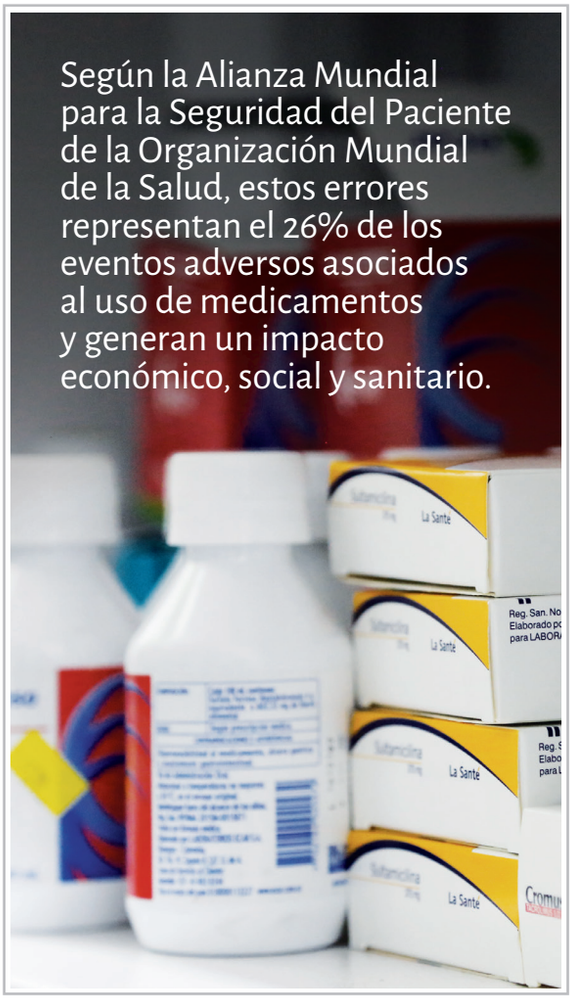
Hay otros factores que aumentan el riesgo de confusión, como la prescripción manual con letra ilegible, productos fabricados por el mismo laboratorio con similar apariencia física del empaque y falta de participación activa del paciente durante la consulta médica, entre otros.

Prevenga las equivocaciones

- Ante cualquier duda, consulte sobre los medicamentos que recibe.
- Elabore una lista de los medicamentos que está tomando y llévela siempre que vaya al médico.
- Conozca qué son y para qué sirven los medicamentos que está tomando.
- En las farmacias, compruebe siempre con el farmaceuta el medicamento que le entregan. Valide la fórmula.
- Durante la dispensación evite atender teléfono, conversar con su acompañante o distraerse.

REVISTA_ECOPETROL_SALUD_9NA_EDICION_21.5_x_28_cm.indd 10 26/08/19 7:23 p.m.

- En su casa o trabajo, mantenga los medicamentos en su envase original para evitar confusiones con otros de apariencia similar.
- En casa, almacene los medicamentos en su botiquín, evitando ordenarlos en orden alfabético.
- En las cajas de los medicamentos escriba el problema de salud para el cual le fue prescrito, así: Hipertensión arterial, diabetes, etc. Evite ocultar el nombre del medicamento y su fecha de vencimiento.
- No se automedique, ni acceda a consumir medicamentos de familiares o conocidos.
- Antes de usar sus medicamentos lea el nombre genérico y comercial del producto. Evite reconocerlos solo por sus empaques.
- Revise periódicamente su botiquín para identificar medicamentos vencidos y sobrantes de tratamientos anteriores y llévelos a los puntos azules encargados para su desecho.



En temporada de lluvias, ¿cómo me protejo de las infecciones respiratorias?



La prevención es clave para evitar que los cambios climáticos drásticos generen infecciones respiratorias agudas (como estados gripales, faringitis, laringitis, sinusitis, amigdalitis y bronquitis) que se caracterizan por tos, fiebre, congestión nasal, dolor de cabeza y malestar general, y la mayoría de veces son causadas por virus. Parte del tratamiento se basa en el autocuidado y la toma de medidas preventivas.

¿Cómo evitar estas infecciones?

- Reducir el contacto con personas con gripa. Los enfermos deben utilizar tapabocas.
- No tomar medicamentos (antibióticos o jarabes para la tos) a menos que sean formulados por el médico.
- Lavarse las manos constantemente.
- Ventilar a diario la casa y habitación de los enfermos.
- Verificar que el esquema de vacunación (niños, escolares y adultos) esté completo.
- Evitar contacto con fumadores.
- Mantener adecuada alimentación e hidratación.

¿Cuáles son los síntomas de alarma?

- Dificultad para respirar
- Fiebre que no mejora
- Empeoramiento de la tos a pesar del tratamiento
- Deshidratación

Si presenta alguno de estos síntomas consulte a su médico de cabecera (MEGA o MEPA).



Adicciones, una batalla para toda la vida

"La lucha contra las adicciones no es fácil. Es un trabajo diario, donde muchas veces me siento derrotado". De esta manera describe Henry Almario la batalla constante que ha tenido que librar junto a su familia para superar el cigarrillo y el alcohol, prueba que hoy, luego de muchos años, no considera superada.

Para Claudia González Ramírez, psicóloga y especialista en seguridad y salud en el trabajo, las sustancias psicoactivas (como el alcohol, las drogas o el tabaco) alteran el funcionamiento del sistema nervioso central del individuo, modificando desde el estado de ánimo hasta la toma de decisiones.

Para Almario, supervisor de Producción de la Gerencia Huila, es muy difícil determinar en qué momento pasó de ser bebedor social a alcohólico: "Uno no sabe cuándo un trago le puede cambiar la vida".

Por esta razón, explica la psicóloga, el problema de la adicción va más allá de la frecuencia de consumo. "Cuando su impacto genera afectación sobre las áreas de ajuste o socialización de la persona como la familia o el trabajo, se puede hablar de una adicción, pues el consumo no es recreativo, es compulsivo".

En el caso de Henry, la señal de alarma la encendió su esposa Lila Quintero hace más de diez años. "Yo veía que tomaba con mucha frecuencia y le pedí que fuera a Alcohólicos Anónimos. La vida de un alcohólico es complicada, si además de su adicción tiene una esposa que lo recibe siempre con palabrotas se arma el zaperoco. Yo tengo una familia donde el amor es tan grande que ha sido más fácil sobrellevar la situación", señala Lila, quien ha estado a su lado. ●



Henry Almario siente que su esposa Lila Quintero ha sido fundamental para mantenerse alejado de su adicción.

Atención y prevención

Ecopetrol cuenta con el programa de Prevención y Control del Uso de Sustancias Psicoactivas, con el que contribuye a mantener y mejorar las condiciones de salud de los trabajadores, fomentando un ambiente de trabajo sano, seguro y productivo.

También busca fortalecer hábitos y costumbres que promueven la salud e impactar de manera positiva el desarrollo personal, familiar, organizacional y social de sus trabajadores. Dada la importancia que se le reconoce a la familia como soporte esencial del ser humano y como red social básica, esta se incluye en algunas actividades especiales del programa.

Conozca las diferencias entre un cuidador y un auxiliar de enfermería domiciliaria





En el caso de los adultos mayores la principal responsabilidad es de los hijos. Sin embargo, es necesaria la participación directa de cada integrante de la familia en este acompañamiento para evitar sobrecarga y agotamiento del cuidador principal.

La enfermedad es considerada como un proceso inherente a los seres humanos y en muchos casos puede ser causante de la limitación al momento de realizar actividades cotidianas como bañarse, vestirse, peinarse, comer, ir al baño o incluso movilizarse.

Es ahí donde la presencia y voluntad de los familiares es necesaria para solidarizarse y brindar la atención que necesita la persona en situación de dependencia, y convertirse en cuidadores.

La ley define como cuidador a aquella "persona familiar o cercana que se ocupa de brindar de forma prioritaria apoyo tanto físico como emocional a otro de manera permanente y comprometida". Esta descripción revela el deber que le asiste a la familia como el principal responsable en la función de cuidador.

Por esa razón, es frecuente confundir la función del cuidador con la prestación del servicio de salud por auxiliar de enfermería domiciliaria. Por ello, conozca estas diferencias establecidas por el Ministerio de Salud y Protección Social:

Auxiliar de enfermería domiciliaria	Cuidador
Atención realizada por personal técnico en salud.	Asistencia por familiares y/o personas que no son profesionales de la salud.
Realización de procedimientos técnicos que hacen parte del plan de tratamiento médico ordenado al paciente.	No es una prestación calificada. Sus actividades están encaminadas a satisfacer necesidades básicas del diario vivir con finalidad de protección social.
La atención por auxiliar de enfermería domiciliaria se incluye como un servicio del Plan de Beneficios de Salud.	No está catalogado como una atención en salud, sin embargo participa activamente aportando al bienestar del paciente y al seguimiento del plan de tratamiento ordenado.

La presencia de enfermedades que causan dependencia en las personas (especialmente en los adultos mayores) es una realidad sentida, por ello se resalta la dedicación ejemplar y el compromiso absoluto de la labor diaria del familiar que asume estas responsabilidades con altruismo, generosidad y disposición de servicio.

Tratamientos que no cubre **el plan de salud** de Ecopetrol

Aunque estos ejemplos puedan sonar exagerados, tratamientos para tener la nariz más bonita, aumentar el tamaño de los senos, moldear el abdomen o incrementar el tamaño o aspecto de los glúteos son algunas de las solicitudes que el Plan de Salud Ecopetrol no cubre. La razón es que tienen como finalidad principal un propósito cosmético, estético o suntuario.

Así mismo, productos para perder peso ofrecidos en internet, suplementos dietarios para la rutina del gimnasio, potenciadores sexuales, acupuntura con abejas para aliviar el dolor muscular o el veneno de alacrán contra el cáncer de seno tampoco son cubiertos por el Plan de Salud de Ecopetrol. En la medida que muchos de estos ejemplos no contienen medicamento alguno, están compuestos por sustancias prohibidas o solo pueden administrarse bajo estricta supervisión médica. Adicionalmente, dichos productos no cuentan con el registro sanitario del Invima, entidad que regula los medicamentos en Colombia, lo que expone la salud y hasta la vida de las personas que los utilizan.

Exclusiones

Servicios o tecnologías de salud que no están contemplados en el plan de beneficios de salud de Ecopetrol.

1	2	3	4	5
Tratamientos estéticos o cosméticos.	Tratamientos que no cuenten con evidencia científica de eficacia y seguridad.	Tratamientos en etapa de investigación.	Tratamientos que no hayan sido autorizados por la autoridad competente.	Servicios que no estén habilitados por la autoridad de salud competente.

Limitaciones

Servicios o tecnologías de salud que se prestan en pacientes siempre y cuando se cumplan ciertas condiciones técnicas.

1. Productos farmacéuticos con categorías Invima distintas a medicamentos.
2. Remisiones de salud al exterior.
3. Implantes dentales.
4. Suministro de glucómetros.
5. Tratamiento para la fertilización.
6. Lentes y filtros optométricos especiales.
7. Cirugía para la obesidad.
8. Pañales desechables para adulto.

¡Póngale la lupa!

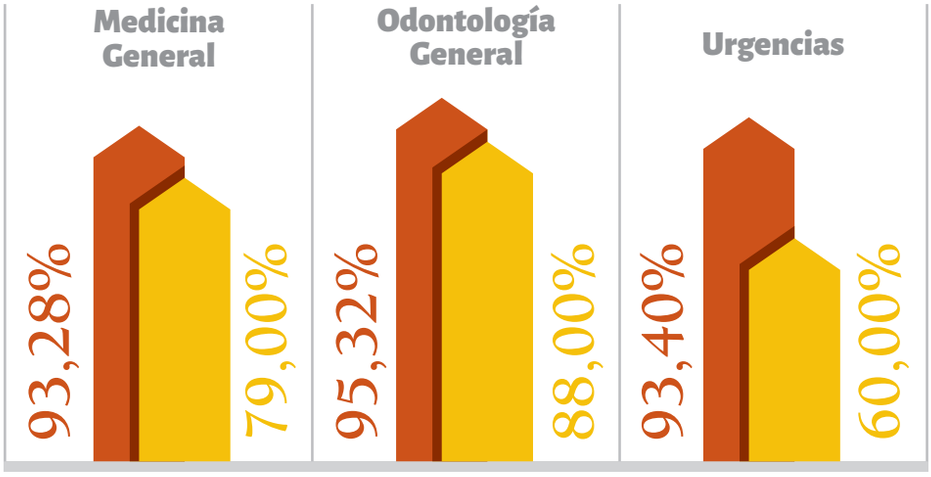
Ecopetrol no avala el suministro de tratamientos en experimentación, servicios y/o tecnologías que no estén habilitados en el país o que no hayan demostrado científicamente su aporte a la salud de los pacientes y que además no cuenten con el aval de las autoridades competentes.

REVISTA_ECOPETROL_SALUD_9NA_EDICION_21.5_x_28_cm.indd 15 26/08/19 7:23 p.m.

Beneficiarios **evalúan positivamente el servicio de salud** de Ecopetrol

Cada tres meses, la Gerencia de Salud Integral de Ecopetrol encuesta a usuarios de todas las regiones respecto a la calidad del servicio que reciben. En este balance de los cuatro trimestres de 2018, los resultados son más que positivos. En general, el nivel de satisfacción es superior al del sistema general de salud.

En las regiones, todas las mediciones superan el 90%. Se evalúan varios aspectos, como oportunidad, accesibilidad, estado de las instalaciones, actitud y trato de los prestadores y calidad técnica de los profesionales tratantes, entre otros.



Satisfacción ◆ Ecopetrol ◆ Sistema General

Ponderado año 2018

Coordinación o región / Servicio	Medicina General	Odontología General	Urgencias	Resultado total
Bogotá	92%	95%	94%	94%
Sur	93%	95%	90%	93%
Caribe	93%	95%	97%	95%
Santander	93%	96%	91%	93%
Orinoquía	93%	96%	95%	95%
Magdalena Medio	95%	95%	94%	95%
Totales	93%	95%	93%	94%

Algunos testimonios



Tilcia Durán Ibarra
Trabajadora en Cartagena

"Tuve la oportunidad de recibir los servicios en el nuevo Punto Médico de Atención y me agradó mucho la amabilidad del personal, la facilidad de parqueo, con las terapeutas y una sala para realizar ejercicios físicos. Me gusta que los servicios se prestan de manera integral".



Jorge Majana
Pensionado en Cartagena

"Estoy conociendo el nuevo Punto Médico de Atención y me parece que todo es bueno. Destaco la calidez de las personas que atienden, la asignación de citas y las instalaciones. Aquí tenemos parqueadero y esto ofrece comodidad".



Yalitza Margarita Sierra
Trabajadora en Villavicencio

"En 2014, a través de una inseminación artificial, logré ser mamá, que era el sueño más importante en mi vida. Estoy agradecida con los servicios médicos de Ecopetrol".



Fernando Durán Flórez
Pensionado en Barrancabermeja

"De mi parte todo ha sido correcto. He tenido intervenciones tanto aquí en Barrancabermeja como en Bucaramanga. No tengo ninguna queja ni he tenido contratiempos en medicamentos".



Winston Ortiz Lara
Trabajador en Neiva

"Es un excelente servicio para mi familia. Nos cubre todo lo que requerimos para nuestra salud y bienestar. Es un servicio oportuno, eficaz, de calidad y nos hacen buen seguimiento en lo que requerimos para mantener una buena salud. Los medicamentos y los laboratorios son de excelente calidad".



Jeannette Téllez Moreno
Trabajadora en Bogotá

"Es un excelente servicio. Cuando visito el Punto Médico siento que me atienden personas muy profesionales y amables. Creo que cumple la función para la que está diseñado. Todo es muy personalizado, rápido y oportuno".



Deisy Fernández
Beneficiaria en Barrancabermeja

"Es un excelente servicio, mejor que las EPS. Los médicos se dejan tratar y los medicamentos son de calidad, aunque hay unos que se demoran y por eso los llevan a la casa. Los médicos, los especialistas, los exámenes y los controles son muy buenos. No tengo problemas con el servicio".



Lina Constanza Navarro
Trabajadora ICP en Bucaramanga

"Es un servicio que no tiene comparación, por lo menos a nivel Latinoamericano. Somos privilegiados al poder contar con la atención de la mejor gama de especialistas del país, además de medicamentos de primer nivel y los mejores servicios de emergencias. ¡La salud de Ecopetrol no tiene precio!" ●

Conozca cómo debe limpiar las prótesis dentales

La higiene oral en pacientes que utilizan prótesis dentales debe ser rigurosa. Para ello existen en el mercado diferentes aditamentos como la seda dental, los cepillos interdentales y los enhebradores de seda que facilitan la remoción de residuos de alimentos. Su uso depende del tipo de prótesis, ya sea parcial o total, fija o removible.

En todos los casos es necesario el uso de los cepillos y seda dental luego de consumir alimentos para evitar la proliferación de bacterias y microorganismos que viven en la cavidad bucal. De no tener una adecuada y continua limpieza estos pueden ocasionar caries, inflamación de encías y mal aliento.

"La recomendación básica es cepillar los dientes después de cada comida, no solo las tres comidas principales del día. Si nos comemos una galleta o un jugo debemos utilizar los elementos de higiene oral", dijo el odontólogo Marcos Gómez Sarmiento, del Departamento de Salud Magdalena Medio.

Identifique su tipo de prótesis, conozca los aditamentos y siga estas recomendaciones que debe utilizar para una óptima limpieza:

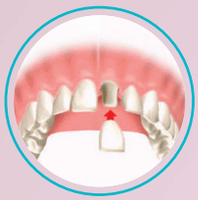
Si usted tiene una prótesis parcial o removible, con ganchos o sin ganchos:



1. Seleccione un cepillo de dientes de cerda firme y realice la limpieza con pasta dental o jabón de baño. Si la prótesis tiene partes metálicas no debe utilizar cloro porque corroe el metal. Para una limpieza más profunda puede frotar alcohol en la parte metálica.
2. Sea meticuloso al repasar toda la estructura y evite que queden restos bacterianos.
3. Enjuague hasta retirar completamente el jabón o alcohol.



Si tiene una prótesis fija, de un diente o más:



1. Utilice un cepillo de cerda suave y pase la seda dental entre los dientes.
2. En caso de que su prótesis sea de más de un diente use enhebradores de seda y cepillos interdentales.
3. También puede utilizar sistemas de limpieza a presión con agua, estos son indicados para llegar a lugares de difícil acceso o en pacientes con limitación motriz. Los cepillos eléctricos se recomiendan para adultos con limitaciones de apertura bucal o de movilidad.

Si su prótesis es total:



1. Seleccione un cepillo de cerda firme.
2. Utilice agua de jabón o crema dental para limpiarla. Si la prótesis no tiene partes metálicas, puede sumergirla en una solución de agua con cloro para lograr una desinfección mayor.
3. Enjuague hasta retirar completamente el agua de jabón o la crema dental.

Los pacientes con prótesis deben cumplir con los controles de seguimiento indicados por su odontólogo de cabecera, de acuerdo con el Programa de mantenimiento de salud bucal de Ecopetrol. ●





Una apuesta por el sexo seguro

Porque la educación en torno a la sexualidad jamás termina, tenga en cuenta que tener sexo de manera responsable disminuirá las posibilidades de contagiarse de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS). Consulte esta información por su salud y la de su pareja.

¿Cómo se contagian las ETS?

Las ETS suelen transmitirse de una persona a otra durante el sexo oral, anal o vaginal. Algunas de estas enfermedades se transmiten a través de los líquidos corporales como el semen, las secreciones vaginales y la sangre. Otras se pueden contraer por el contacto de piel a piel en área corporal afectada.

El uso de barreras como el condón y las barreras bucales de látex ayudan a evitar el contacto con secreciones y algunas formas de contacto de piel a piel durante las relaciones sexuales. No usar estos métodos aumenta las posibilidades de contraer una ETS.

Las ETS más frecuentes son clamidiasis, gonorrea, sífilis, VIH, herpes, infección por el virus del papiloma humano, verrugas genitales, hepatitis B, entre otras.

Primero la seguridad

Lo primero y más importante es mantener una adecuada higiene personal.

La segunda forma de prevención es el uso de una barrera como el condón masculino y femenino, y la barrera de látex bucal que cubre parte de los genitales, protegiendo de los líquidos corporales y de cierto contacto piel a piel.

Procure no tener sexo bajo los efectos del alcohol o de las drogas, ya que aumenta la probabilidad de contraer una ETS.

No mantenga relaciones sexuales si tiene síntomas de una ETS como llagas o verrugas alrededor de los genitales, secreciones extrañas o picazón, dolor, irritación o hinchazón.

Consulte a un médico para iniciar el tratamiento de la ETS lo más pronto posible.



¡Recuerde!

Que las Enfermedades de Transmisión Sexual deben ser tratadas como cualquier otra enfermedad. Su salud siempre debe estar por encima de todo. ●

¿Cuál es su límite con el uso del celular?

Responda estas preguntas y reflexione:

Al despertar, ¿lo primero que hace es mirar su celular?

¿Lo utiliza en el trabajo, el estudio o cualquier otro momento?

¿Duerme con el celular encendido?

¿Usa su celular mientras conduce?

¿Mientras usa su celular ha dicho la frase: "siga hablando que le estoy escuchando"?

¿Alguien de su entorno le ha reclamado porque no le presta atención mientras mira el celular?

¿Siente tensión cuando el nivel de la batería de su móvil es bajo?

¿Lleva siempre un cargador?

¿Contesta de manera inmediata los mensajes que le llegan?

¿Tiene más de 15 aplicaciones?

¿Se siente desinformado si no ha revisado su celular?

¿Si deja el celular en su casa se devuelve?

¿Lo usa mientras se alimenta?

¿Ha bajado su nivel de lectura de libros?

¿Chatea en la calle?

¿Lo último que hace antes de dormir es ver su celular?

Cuente sus respuestas positivas y analice sus resultados

Entre 13 y 16: Usted vive inmerso en su celular. Debe sufrir de dolor de cuello y afectación en sus relaciones.
Entre 9 y 12: Va camino a convertirse en un adicto. Está a tiempo de desconectarse.
Entre 5 y 8: Usted no depende de su celular. ¡Felicitaciones!
Entre 1 y 4: ¿Usted tiene celular? ●

REVISTA_ECOPETROL_SALUD_9NA_EDICION_21.5_x_28_cm.indd 21 26/08/19 7:24 p.m.

Crema de limón

Esta receta baja en calorías le permitirá endulzar sus platos. Sin embargo, consulte siempre con su doctor de cabecera la frecuencia y pertinencia de acompañar sus comidas con esta preparación. La comida sana no debe ser aburrida.



Ingredientes

- ☐ 2 huevos
- ☐ ½ taza de agua
- ☐ 3 gotas de edulcorante líquido
- ☐ 2 cucharaditas de ralladura de limón
- ☐ Zumo de dos limones
- ☐ 7 gramos de gelatina sin sabor

Preparación

- ☐ Separe las claras de las yemas.
- ☐ Ponga a hervir el agua con la ralladura de limón y la gelatina.
- ☐ Una vez la mezcla comience a hervir, retírela del fuego y añádale el zumo de limón, las yemas de huevo batidas y el edulcorante. Deje enfriar.
- ☐ Monte las claras a punto de nieve y añádaselas a la preparación anterior.
- ☐ Mezcle suavemente y póngala en la nevera.

(Fuente: ABCdeSevilla / Gurme)

Una sopa de letras con sentido del deber

Repase los deberes que tiene como beneficiario del servicio de salud y encuéntrelos en la sopa de letras.

1. **Consultar** oportunamente a los servicios de salud cualquier condición que le sobrevenga en su salud y pueda comprometer su estado general.
2. Atender y **participar** activamente en los **programas** de promoción de la salud y prevención de la enfermedad que adelanten los servicios de salud, apropiando hábitos saludables y seguros.
3. Asistir **puntualmente** a las citas programadas conjuntamente con los prestadores de servicios de salud o, en su defecto, informar oportunamente sobre la imposibilidad de ir.
4. Ofrecer a los Prestadores de Servicios de Salud un **trato** amable y **respetuoso**.
5. **Avisar** oportunamente a la Unidad de Servicios, al Personal, o la dependencia que haga sus veces, sobre cualquier cambio en la información personal, tales como dirección, teléfono, etc.
6. El trabajador o pensionado debe mantener vigentes los servicios de sus familiares debidamente inscritos realizando los **trámites** respectivos y la **radicación** de los servicios en el lugar de residencia de cada uno de ellos.
7. Contribuir con la **actualización** de la historia clínica, entregando los documentos que los profesionales o entidades de salud expiden luego de la atención.
8. **Cuidar** los suministros entregados para uso, en propiedad o en préstamo, y hacer su devolución oportuna.
9. Hacer **uso adecuado** y racional de los servicios, para asegurar la calidad y eficiencia de los mismos.
10. **Verificar** que la relación de servicios y suministros entregados por los proveedores coincida con lo aprobado por el médico. No firmar órdenes de servicio en blanco.
11. **Informar** a las Dependencias de Servicios de Salud las deficiencias, inconsistencias u oportunidades de mejora que observe.
12. **Cumplir** las **normas**, reglamentos e instrucciones de los profesionales e Instituciones que prestan atención en salud, siempre y cuando los mismos no vayan en contra de la Convención Colectiva de Trabajo. ●

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



¡Vacúnese y prevenga la influenza!

Un estudio realizado por laboratorios médicos concluyó que la exposición y riesgo de contagio ante esta enfermedad es permanente, ya que el virus puede estar en cualquier parte, como en el transporte público, en un baño y hasta en su celular.

Además de lavarse las manos de manera permanente, participe en las jornadas de vacunación en todo el país. La prevención es el mejor camino.

Descargue una aplicación para códigos QR, ábrala y escanee este código para aprender más sobre esta enfermedad.

REVISTA_ECOPETROL_SALUD_9NA_EDICION_21.5_x_28_cm.indd 24 26/08/19 7:24 p.m.