e+ salud

ecopetrol

Analgésicos, el enemigo silencioso

Están al alcance de todos y la creencia de que son inofensivos puede generar consecuencias que afectan la salud.

Servicios únicos y modernos para el Magdalena Medio

Con una inversión de $2.500 millones la empresa le apuntó a ofrecer mejor experiencia de atención y servicio.

El poder de los **pensamientos** sobre la salud

La mente es tan poderosa que puede sanar o enfermar el cuerpo

Edición 11 / Enero - Febrero de 2020.

CONTENIDO

Editorial 3

4 El poder de los pensamientos sobre la salud

Servicios únicos y modernos para el Magdalena Medio 6

8 Los padres son fundamentales para un exitoso proceso terapéutico en sus hijos

El ejercicio también tiene su edad 9

10 Analgésicos, enemigo silencioso

Deberes y Derechos, un tema de todos 12

13 "Todos vamos a morir y es una ventaja saberlo"

Salud oral en adultos mayores: la falta de higiene causa graves enfermedades 14

15 El servicio de salud es de todos y para todos

Cuidados y recomendaciones para las vacaciones 16

18 El costo de la vanidad

¿Es sano compartir alimentos y dormir con animales? 19

20 La buena conciencia sirve de almohada

Recetas que incluyen dos grandes aliados: frutas y verduras 21

22 ¿Ayuda a cuidar el servicio de salud?

Reto: ¿qué tanto sabe sobre servicios integrados en salud? 23

e+salud

Edición 11 / Enero - Febrero 2020

PRESIDENTE
Felipe Bayón Pardo

SECRETARIA GENERAL
Mónica Jiménez

GERENTE DE COMUNICACIONES CORPORATIVAS
Jorge Mauricio Téllez

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
Adriana Cabrera
María Carolina Samper

COLABORAN EN ESTE NÚMERO
Libia María Fuentes, Mónica Botero, Vladimir Tuta, Adriana Cabrera, Liliana Pérez, Carolina Samper, Martha P. Castellanos, Marcela Vargas, Camilo Buitrago, Adriana Serrato, Enrique Carlos Jimenez, Leyla Tovar, Patricia Umaña, Catherine Villamil, Andrés Jácome y Olga Vizcaíno.

Diseño
Departamento de Imagen y Marca - Ecopetrol

Fotografía
William Samir Guerrero
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



¡BIEN Y MEJORANDO!

Ser positivo en la vida es una cualidad muy importante para todos aquellos que tratan verdaderamente de ser felices y que se esfuerzan para que quienes los rodean, también lo sean.

Recuerdo mucho a un colega médico que tenía por costumbre infundir ánimos y energía a todos desde el momento mismo en que lo saludaban. Cuando se le preguntaba cómo estaba, además de su cálida sonrisa, respondía cosas como "¡bien y mejorando!" o "¡seguro que este día va a ser un gran día!", respuestas que lo obligaban a uno a detenerse y a pensar un poco sobre las cosas buenas que nos ofrece la vida.

Es seguro que todos tenemos problemas y asuntos por resolver, algunos de ellos probablemente serios. Sin embargo, ello no nos debe llevar al pesimismo o a ser "agrios" con las demás personas, porque ellos también tienen motivos de preocupaciones. Así que no nos hagamos la vida más difícil de lo que puede llegar a ser: si por andar de mal talante respondo groseramente a otros, no atiendo a quienes me necesitan y genero conflictos en mis relaciones interpersonales, entonces tendré ya no una dificultad, sino dos, o más.

Buscar el lado bueno de las cosas hace la vida de todos un poco más fácil, siempre es mejor ver el vaso 'medio lleno' que verlo 'medio vacío'. En el primer caso se valoran los esfuerzos que se han hecho, se buscan alternativas para lograr los propósitos, se siente que algo se ha hecho e incluso sabiendo que mucho por hacer, de forma optimista se está listo a emprender la tarea; en el segundo caso, las personas tienden a mirar el lado difícil de las cosas, a valorar poco los esfuerzos -sobre todo los de otros- y a pensar de forma un poco más negativa, por lo que la tarea cuesta más.

Por ello es importante darse ánimo a sí mismo y dárselo a los demás. Estar dispuesto a reconocer las luchas de quienes viven o trabajan con nosotros, aprender a decir gracias, por favor, con mucho gusto, cómo puedo ayudarle, en fin, a hacerle la vida más amable a todos, a mis seres queridos y familiares cercanos, a mis compañeros de trabajo o simplemente a cualquier otra persona, incluso aunque no la conozca. Tener un talante positivo y de servicio, además, está comprobado el efecto benéfico tanto para la salud como para la recuperación de las enfermedades.

Ser amable y tener actitud de ayuda hacia otros no cuesta y a lo único que nos arriesgamos es a que nos digan ¡Gracias!

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

El poder de los pensamientos sobre la salud

“El sueño impide que se formen tumores. Desde esta perspectiva, es un error estar ante la pantalla del ordenador, del móvil o de la tablet a partir de las nueve de la noche. Para dormir bien, también es recomendable tomar el sol”.

“La conexión con la naturaleza también es importante. Nos pasa algo cuando damos un paseo por el bosque. Con la gratitud sucede algo parecido: el cuerpo funciona mejor cuando se practica. Gratitud es encontrar algo por lo que dar las gracias, en vez de dar las cosas por sentadas”.



Mario Alonso Puig, médico cirujano español.

La mente es tan poderosa que puede sanar o enfermar el cuerpo. Pero no se asuste, lejos de preocuparnos esta afirmación del médico cirujano español Mario Alonso Puig, debe alegrarnos porque podemos trabajar en nuestras emociones para evitar o superar tantos males.

“Vi cómo los enfermos y sus cuerpos reaccionaban de forma diferente dependiendo de la situación emocional de la persona. Las fuerzas naturales en el organismo son las que curan las enfermedades. Si el organismo no quiere colaborar no hay nada que hacer”, explica el experto.

Tratamientos con quimioterapia o antibióticos no son tan potentes como las ganas de luchar y de vivir que pueda tener una persona enferma, porque el efecto de los pensamientos influye directamente sobre los sistemas endocrino, nervioso e inmune.

Mario Alonso Puig advierte que “cuando una persona se siente amenazada, la amígdala (ubicada en el cerebro) entra en modo de alarma y empieza a provocar grandes cambios en la fisiología. Como si se tratara de huir de un peligro grave, envía sangre a los músculos para generar una fuerza sobrehumana. Muchos de nuestros dolores musculares y de columna son producto de sentirnos amenazados y asustados. El estómago se paraliza, la comida se pudre adentro, se produce gas y se hinchan las paredes del estómago”.

El profesional explica que el ser humano no está hecho biológicamente para vivir asustado sino para vivir atento.

¿Qué podemos hacer para lograr una vida sana mental y físicamente?

Aunque parezca una frase repetitiva, el ejercicio físico es indispensable. Moverse más, por lo menos 30 minutos durante cinco días a la semana permite aumentar la oxigenación de la sangre que circula por los vasos sanguíneos, lo que favorece la capacidad mental.

Otro de los consejos del experto es aprender a respirar como lo hacen los niños, no con el tórax que nos provoca mayor esfuerzo. El aire se debe tomar de manera consciente y después ir soltándolo con una espiración más larga que la inspiración.

La felicidad también nos mantiene sanos y ¿cómo se logra? Teniendo buenas relaciones con los demás. “El elemento más importante de la felicidad es sentirte rodeado de gente que te quiere, te acompaña, te apoya y te valora”.



“Nuestra salud mejora y el bienestar aumenta también cuando somos compasivos. Cuando decides tratar con respeto y dignidad a otras personas, pese a sus defectos o a la ausencia de afecto y cercanía. Cuando eres compasivo las partes del cerebro que dominan a la amígdala reducen su actividad para vivir con menos miedo e ira. Sube en un 20 por ciento la actividad de los linfocitos, células sanguíneas que nos protegen contra infecciones, bacterias y tumores”.

El silencio es otra de las fuentes para mejorar la salud. El recogimiento y la serenidad aportan a la búsqueda del propósito personal.

Servicios **únicos** y **modernos** para el **Magdalena Medio**

Ecopetrol puso en funcionamiento el Centro de Especialistas del Departamento de Salud Magdalena Medio, una moderna instalación de 1.240 m2 ubicada en el segundo piso del Hospital Ismael Darío Rincón.

En la misma región se renovaron equipos biomédicos de los diferentes servicios de salud, tanto ambulatorios como hospitalarios, se construyó el nuevo Centro de Atención Básica Ecopetrol (CABE) en Campo Casabe y se intervino la infraestructura del CABE del Campo Cantagallo.



Evaristo José Vega Fernández, Jefe Departamento de Salud Magdalena Medio

Hablamos con Evaristo José Vega Fernández, Jefe Departamento de Salud Magdalena Medio, quien impulsa la renovación de estas instalaciones donde se atienden a más de 15 mil beneficiarios de Ecopetrol en esta región.

¿Qué servicios integra el nuevo Centro de Especialistas de la Policlínica?

Ecopetrol tuvo la iniciativa de construir en el segundo piso del Hospital Ismael Darío Rincón el Centro de Especialistas con el propósito de agrupar en un solo lugar la atención especializada que venía funcionando en diferentes puntos. Con este sentido organizamos la prestación de los servicios en tres grandes unidades: una Unidad de Diagnóstico Cardiovascular, la Unidad de Consulta Especializada y la Unidad Funcional de Hemato-Oncología, única en esta región del país.

Con una inversión de $2.500 millones la empresa le apuntó a tener una excelente infraestructura debidamente dotada, de manera que todos los beneficiarios tengan una mejor experiencia de atención. Las instalaciones se ajustan a estándares nacionales e internacionales, son más cómodas, más seguras, más agradables y más apropiadas para la prestación integral de los servicios de salud.

Dado que la medicina cuenta cada vez más con distintas disciplinas del conocimiento hemos logrado que el mejor equipo de profesionales se desplace desde algunas de las principales ciudades del país a Barrancabermeja, con el ánimo de lograr atender de manera directa a los beneficiarios de Ecopetrol, haciéndole más fácil la vida a los pacientes y a sus familiares, acercándoles a ellos servicios cada vez de mayor complejidad y elevando el nivel de atención.

¿Cuáles son los servicios que se prestan en la unidad de diagnóstico cardiovascular?

En esta unidad, se ofrece en un mismo punto, ambientes para consulta médica de cardiología y electrofisiología, la toma de pruebas diagnósticas de ecocardiografía, electrocardiografía, prueba de esfuerzo e instalación de holter electrocardiográfico. Todos atendidos por especialistas de las áreas de cardiología y electrofisiología.



¿Cómo está configurada la unidad de consulta especializada?

Abarca diferentes especialidades entre clínicas y quirúrgicas y dispone de nueve consultorios y dos salas de procedimientos con capacidad para realizar cualquier procedimiento menor como endoscopias, bien sea de vías digestivas, aéreas, urinarias y/o ginecológicas, biopsias, resecciones menores y punciones lumbares, entre otros.

Actualmente en el Departamento de Salud Magdalena Medio contamos con 33 especialidades médicas como neurología, psiquiatría, endocrinología, reumatología, alergología, gastroenterología, cardiología, electrofisiología, neumología, oncología, hematología, neuropediatría, neumología pediátrica y consulta de anestesia, y seguimos incorporando nuevas especialidades.



¿Qué servicios se prestan en la nueva unidad funcional de hemato-oncología?

Se constituye en el primer y único servicio en esta región que ofrece consulta especializada de Oncología Clínica y de Hematología, así como de otras especialidades relacionadas con el diagnóstico, manejo y cuidado del paciente oncológico, quimioterapia ambulatoria, procedimientos menores para el paciente con cáncer, laboratorios especializados y una farmacia oncológica, que es una extensión del servicio farmacéutico del cual hace parte nuestra Central de Mezclas, única en la región, que cuenta con certificación del Invima para la preparación de medicamentos oncológicos.



El proyecto de modernización fortalece los servicios de salud y mejora la **calidad de vida** de los beneficiarios de Ecopetrol.



Los padres son fundamentales **para un exitoso proceso terapéutico en sus hijos**

Hoy en día es muy frecuente que por recomendación del colegio, el médico, familiares o amigos, los padres busquen apoyo terapéutico profesional (terapias ocupacionales, del lenguaje, físicas, psicológicas y conductuales, entre otras), para resolver situaciones que están afectando el desempeño escolar, familiar y/o social de sus hijos.

Expertos participantes en el V Congreso Internacional de Educación a la Primera Infancia, realizado en Bogotá en el año 2018, indicaron que son múltiples las expectativas, los imaginarios e incluso las creencias frente a los procesos terapéuticos. Pero, lo que sí es un común denominador es que acuden a estos servicios y guías en pro del bienestar integral de sus pequeños, pero ¿qué papel juegan los padres de familia en este proceso?

La participación es imprescindible para obtener buenos resultados, porque la interacción entre los padres y los hijos, es continua y permanente. Son los principales maestros en el proceso de desarrollo, formación de la personalidad e identidad. Son quienes respaldan los procesos que realizan los menores en términos de continuidad y toma de decisiones, así como también transfieren sus emociones y sentimientos. Son sus guías por excelencia.

Según la profesional Ana Cristina Gómez Arango, en un artículo de la Revista Pensamiento Sicológico de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, la figura que representan los padres en la vida de sus hijos, desde su desarrollo y aprendizaje, los ubica como facilitadores o amenazas para afrontar las diferentes situaciones y entornos en donde interactúan, cuyo resultado está ligado al proceso terapéutico y la percepción de cambios en situaciones que estén alterando su bienestar.

Es por ello, que en la búsqueda del bienestar del menor, el terapeuta y los padres forman un equipo en donde cada una de las partes reconoce que su apoyo es fundamental e imprescindible para observar cambios positivos y resultados satisfactorios en el proceso.



• El **ejercicio** también tiene su edad •

Mantenerse en movimiento y realizar periódicamente algún tipo de actividad física, siempre será beneficioso para cuerpo y mente; sin embargo, es clave ser consciente que con el paso de los años los ejercicios deben ajustarse a la edad.

En la medida en que envejecemos el cuerpo no responde de la misma manera; por lo tanto, es razonable hacer el ejercicio preciso que lo beneficie y no afecte su salud.

Niñez y juventud

Esta etapa es la ideal para aventurarse a correr, escalar, saltar, hacer gimnasia olímpica o practicar deportes de contacto como el fútbol o el baloncesto. Aquí la imaginación pone el límite y hacer alguno de estos deportes o ejercicios, al menos una hora al día, es ideal.



Madurez

En esta época se mezcla el trabajo con la vida familiar, por eso es común que el sedentarismo aumente. La recomendación es obligar al cuerpo a moverse con regularidad, ya sea caminando desde o hacia el trabajo o subir escaleras.

Diversifique para evitar la monotonía. Nadar, montar en bicicleta, hacer yoga o pilates, son algunas opciones que puede realizar unas tres veces por semana.



Para los deportes de contacto, asegúrese de contar con la condición física y la salud que estos requieren. Los deportistas de alto desempeño entrenan desde muy jóvenes por lo que en la adultez se les facilita continuar. Si no es su caso, absténgase de realizarlos para evitar lesiones.

Vejez

En estos años algunas de las enfermedades crónicas ya existen o están por aparecer, por lo que la actividad física es vital, para detener su avance o para evitarlas. Mantenerse activo no será tan fácil, pero la clave es la rigurosidad para que tres veces por semana realice caminatas, baile o haga un ejercicio que fortalezca brazos y piernas.



Estas actividades le permitirán prevenir fatigas o caídas, pues el cuerpo estará mejor preparado para reaccionar adecuadamente. La recomendación es que el ejercicio que elija sea el preciso para su edad y esté supervisado por un profesional de la salud.



Prepare su cuerpo para el paso del tiempo

El cuerpo es una máquina perfecta ya que puede autoregenerarse y compensar el desequilibrio que producen los malos hábitos.

Asegúrele un buen cuerpo a la vejez:

- **En la niñez:** practicar una rutina deportiva ya que esto mejora la autonomía, la disciplina y la motricidad.
- **En la adolescencia:** rodearse de sanas amistades fortalece la voluntad. Adquirir buenos hábitos mejora la capacidad de resiliencia y aumenta la confianza.
- **En la adultez:** el cuerpo empieza a cambiar con disminución de la elasticidad y pérdida de la masa muscular, por ello mantenga actividad física. De lo contrario, disminuyen las destrezas cognitivas, motricidad, memoria, flexibilidad, resistencia y velocidad.



Analgésicos, enemigo silencioso

¿Alguna vez ha recomendado un medicamento que le sirvió para un dolor de cabeza o ha tomado una pastilla buenísima que le sugirió un amigo o familiar?

Si su respuesta es afirmativa, este artículo le interesa porque a veces el remedio puede ser peor que la enfermedad.

La mayoría de los analgésicos son de venta libre, están al alcance de todos y la creencia de que son inofensivos ha generado que muchos pacientes terminen usándolos de forma inadecuada sin saber que su uso crónico puede generar consecuencias.

Según el Comité de Farmacia y Terapéutica de Ecopetrol, las consecuencias pueden ser leves como la presencia de síntomas gastrointestinales (ardor, náuseas) o graves como hepatotoxicidad (intoxicación del hígado) asociada al uso crónico de acetaminofén. También pueden presentarse úlceras, complicaciones cardiovasculares (eventos tromboembólicos, cerebrovasculares, o infarto del miocardio) y daño renal que se asocia al uso de antiinflamatorios no esteroideos (Aines). Pueden ocurrir hasta desenlaces mortales, provocados por la adicción a los opioides.

Por eso, independientemente del medicamento analgésico que usted compre o reciba, lo recomendable es que cuente con la asesoría de su médico y tenga en cuenta las siguientes precauciones que señala el Comité:

- Siga las recomendaciones de su médico tratante durante todo el tiempo de tratamiento.
- No modifique la dosis de su medicamento sin consultar con su médico. La eliminación del dolor al consumir un medicamento no es inmediata.
- Los medicamentos no deben ser compartidos con otras personas.
- Ayúdese con medidas de higiene y cuidado en casa. Revise su almohada, colchón y postura y haga las modificaciones necesarias.
- Adquiera buenos hábitos a la hora de ir a la cama, procurando un sueño reparador.
- Realice algún deporte o actividad física con el aval de su médico tratante.
- Acuda a otras terapias complementarias como la neural, la térmica (calor, hielo), masajes y acupuntura, etc., para mejorar la sensación de dolor y en lo posible disminuir la dosis o frecuencia del analgésico.
- Notifique a su médico cualquier evento relacionado con el uso de los analgésicos, recuerde que no son inofensivos.



Más de 13 millones de personas en el mundo son adictas a opioides

El dolor crónico es una de las primeras causas de consumo de analgésicos en el mundo revela la Organización Mundial de la Salud. También indica que el 29% de la población padece de dolor y acude a estos medicamentos para manejarlo, sea de intensidad leve o alta, agudo o crónico.

Los analgésicos están clasificados en tres grandes grupos según su potencia y lugar en el manejo del dolor:

- **Analgésicos no opioides:** como el acetaminofén y los antiinflamatorios no esteroideos (Aines).
- **Opioides menores:** como el tramadol y el tapentadol.
- **Opioides potentes:** como la oxicodona y la morfina.



Según el reporte de 2017 de Naciones Unidas, en el mundo 13,5 millones de personas son adictas a los opiáceos. En Estados Unidos entre 1999 y 2014, se estiman 165.000 fallecimientos por sobredosis de opioides.

Aunque en Colombia no se conocen cifras sobre mortalidad por el abuso de estos medicamentos, el informe de la Asociación Colombiana para el Estudio del Dolor (ACED) muestra que los analgésicos son los más vendidos y el 76% de la población manifestó haber tenido dolor durante los últimos seis meses y utilizar analgésicos en el 70% de los casos, 18% de ellos sin prescripción médica. En el caso de Ecopetrol, durante el primer semestre de 2019, 28.000 pacientes recibieron al menos una fórmula de analgésicos por un periodo mayor a un mes, siendo los no opioides los más utilizados.

Un tema de todos



Todos hacemos parte del sistema de Salud de Ecopetrol: profesionales administrativos, proveedores de suministros, prestadores, personal asistencial y beneficiarios; por tanto, cada uno de nosotros aporta a su crecimiento y sostenibilidad.

Lo invitamos a hacerse las siguientes preguntas y reflexionar con sus respuestas. Cumplir los **deberes** que cada usuario tiene con el sistema de salud es fortalecerlo.

1. ¿Consulta oportunamente a los servicios de salud ante cualquier condición que le sobrevenga y que pueda comprometer su estado general?
2. ¿Atiende y participa activamente en los programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad que adelantan las dependencias de servicios de salud, apropiando hábitos y estilos de vida saludables y seguros?
3. ¿Asiste puntualmente a las citas programadas o en su defecto, informa oportunamente sobre la imposibilidad de dar cumplimiento a las mismas?
4. ¿Avisa oportunamente a Ecopetrol sobre cualquier cambio en la información personal, como: dirección, teléfono, documento, ciudad u otro?
5. ¿Contribuye con la actualización de la historia clínica, entregando los resultados que los profesionales o entidades de salud expiden como consecuencia de la atención?
6. ¿Comparte información de su historia clínica únicamente con los profesionales de salud tratantes?
7. ¿Ante solicitudes de trámites, consultas, peticiones quejas y/o reclamos, dirige sus solicitudes por los canales establecidos y no comparte información clínica a personas diferentes a los profesionales de salud?
8. ¿Cuida los suministros y/o medicamentos que le son entregados para su uso y/o aplicación, en propiedad o en préstamo y hace devolución oportuna y uso adecuado de los mismos?
9. ¿Informa a las dependencias de Servicios de Salud, las deficiencias, inconsistencias u oportunidades de mejora que observa en la prestación del servicio?

¡Trabajamos para mejorar la calidad del servicio de salud!



“Todos nos vamos a morir y es una ventaja saberlo”

Jorge Gómez Calle

Solo hay dos cosas que ocurren una vez en la vida: nacer y morir. En ese sentido todos somos terminales. Esta es una de las concepciones que maneja el médico Jorge Gómez Calle, formado en cuidado paliativo y duelo, de la Universidad Pontificia de Medellín.

El profesional resalta en sus conferencias que la muerte hace parte de nosotros y nos hemos acostumbrado a sentir miedo y a creer que siempre está al acecho, por lo que debemos huir de ella.

“Somos la única especie que sabe que se va a morir pero actúa como si no fuera así. Cuando llega la muerte quedamos con todos los asuntos pendientes y la asumimos como el final de nuestros sueños, en vez de pensar que es el premio a una vida bien vivida. El ser efímeros nos hace tener búsquedas trascendentales”, señala el médico.

El ideal es poder despedirse de este mundo sintiéndose en paz y sobre todo dando gracias en vez de pedir perdón. “Al morir se debe dejar amor y no dolor. La compañía de los seres queridos hace el viaje más ligero, por eso es importante estar ahí, cantarles, ponerles la música que les gusta y despedirse con amor. Más allá de la morfina para el dolor, la persona busca un abrazo, una mano y una compañía para morir”.

Aprendamos a estar tristes

Con la partida del ser querido llega la tristeza, la sensación de abandono, las culpas y la frustración. Esos sentimientos se resumen en un inmenso dolor que refleja el amor por la persona que ya no está y que se debe demostrar; ocultarlo causa daño.

“Permítale a la gente y a usted estar triste, aprendamos a estar tristes. Si duele, duele, si da rabia, da rabia, pero no se deben esconder las emociones. Nadie sale de un duelo solo, por ello acompañe en silencio y no juzgue, no aconseje, no diga qué hacer”, advierte Gómez que explica que no hace daño ver fotografías o hablarle al ser querido ausente. Así se mantiene vivo su recuerdo.

“El primer año de duelo es de pura supervivencia, las fechas especiales son muy dolorosas por eso se debe buscar siempre compañía. Llorar es sanador, una lágrima es un amor hecho agüita”.

Los cuatro factores que más causan estrés al ser humano son: casarse, divorciarse, la muerte de un ser querido y mudarse, por eso el médico no recomienda a la persona que vive un duelo cambiar de vivienda, porque sería aumentar su nivel de estrés.

Como es probable que en cualquier momento la muerte puede llegar, haga saber que ama, pida perdón y repare daños.



Salud oral en los adultos mayores

La falta de higiene causa graves enfermedades

El cuidado de los dientes y la boca es de todos los días, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. Cepillarse después de cada comida, usar seda dental y consultar por lo menos una vez al año al odontólogo, son tres actividades que deben practicarse a lo largo de la vida, mucho más si supera los 60 años.

En los adultos mayores el riesgo de padecer enfermedades periodontales es alto, y esto sucede porque se pierde la rigurosidad en la limpieza o disminuye la habilidad motriz para realizar una buena higiene.

Las enfermedades periodontales afectan los tejidos que rodean y sostienen al diente, es decir, los huesos maxilares, las encías y ligamentos. Cuando esto sucede el diente pierde estabilidad y se cae.

Marcos Gómez, odontólogo general de la Policlínica de Barrancabermeja, explica que estas enfermedades son producidas por higiene oral deficiente y tienden a ser más graves en pacientes con diabetes, con enfermedades que afectan el sistema inmunológico, con deficiencia de vitaminas y en quienes usan prótesis dentales.

Por eso, por lo menos una vez al año, los adultos mayores deben visitar al odontólogo para establecer los niveles de riesgo y definir tratamientos y controles que se requieran. “En esta población vemos que únicamente acuden al odontólogo cuando hay manifestaciones muy avanzadas de enfermedades orales”, precisa el odontólogo.

La boca no es solo dientes, hay otras estructuras como la lengua, las encías, glándulas, articulaciones, válvulas, conductos salivales y ganglios que deben ser revisadas periódicamente.

¿Y si utiliza prótesis total?

Las personas que no tienen dientes y utilizan prótesis, en la mayoría de los casos creen que están exentos de consultar al odontólogo. Esto es falso. Así que acuda ante cualquier alerta.

También se deben extremar los cuidados de la prótesis así como su limpieza con jabón, después de cada comida. La prótesis debe ser retirada para dormir con el propósito de que los tejidos descansen.



El servicio de salud es de todos y para todos

Brindar el mejor servicio de salud a sus trabajadores, pensionados y familiares inscritos, es el objetivo permanente de la Empresa.

Ecopetrol diseña su plan de salud de acuerdo con las necesidades reales de su población. Del resultado de los análisis epidemiológicos, es decir de las enfermedades que ocurren en esta población, la Empresa asigna los recursos económicos, humanos, tecnológicos y logísticos para atenderlos.

Estos recursos garantizan tanto los Programas de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad (P&P), así como el diagnóstico, procedimiento, rehabilitación y tratamientos paliativos o de alivio de la enfermedad

Sin embargo, es importante que sus beneficiarios tengan presente que los recursos no son infinitos, y por tanto, aquellos servicios y tecnologías que no atiendan necesidades reales en salud, no se encuentran contemplados dentro del Plan.

Por esta razón los beneficiarios deben comprender que la prestación de los servicios de salud se enmarca dentro de la filosofía de racionalidad y pertinencia. Si bien las expectativas individuales en salud pueden ser infinitas, los recursos no lo son. Practicando el autocuidado, los beneficiarios contribuyen al servicio y a mejorar su calidad de vida y bienestar, necesarios para garantizar el mejor estado de salud posible

El compromiso de prestar un servicio de salud con calidad y oportunidad es de Ecopetrol, pero hacer buen uso de este para beneficio de todos es responsabilidad de cada una de sus usuarios.

De la unión entre Ecopetrol y sus usuarios se asegura una buena salud para todos.



Cuidados y recomendaciones para las vacaciones

Aunque no lo crea, durante las vacaciones aumentan las consultas médicas por síntomas de patologías agudas, en ocasiones de origen viral, así como los reportes de enfermedades diarreicas, infecciones respiratorias y fiebre como manifestación de diversos cuadros clínicos.

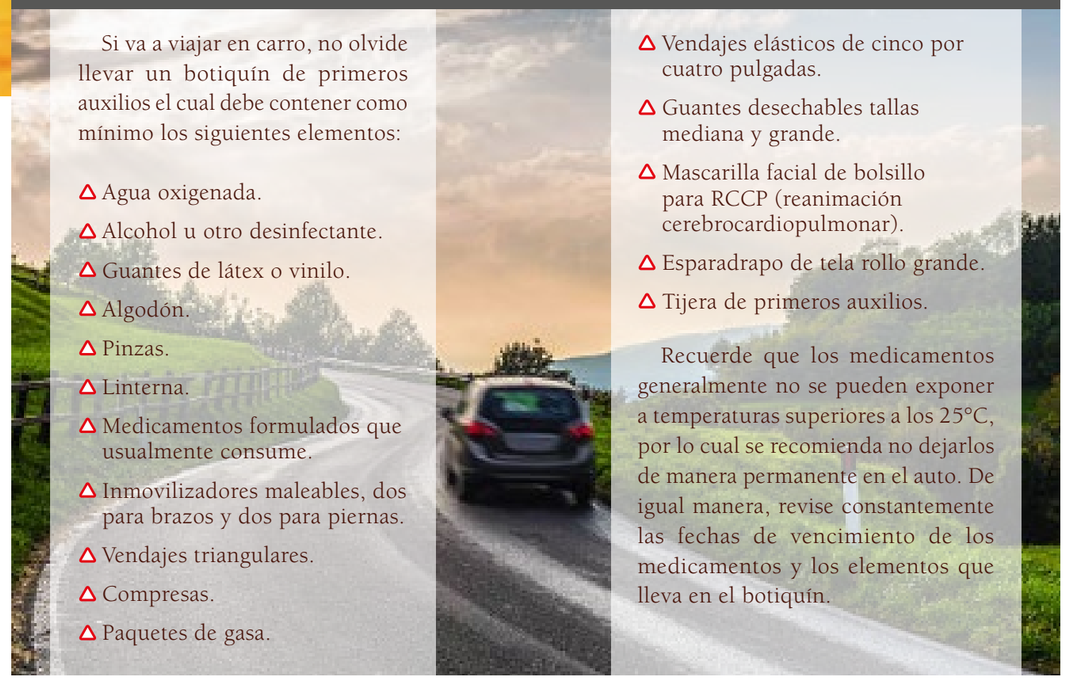
Las causas pueden ser variables y pueden ir desde el mal tratamiento de agua del lugar que se visita, rotación de virus, picaduras, consumo de alimentos en exceso o que no cumplen con las condiciones de higiene establecidas, hasta caídas o insolación.



Tenga en cuenta las 10 recomendaciones que hace la Gerencia de Salud de Ecopetrol y fomente con su grupo familiar una cultura del autocuidado y la prevención:

1. Lávese las manos con agua y jabón antes de preparar alimentos y consumirlos, después de ir al baño, hacer un cambio de pañal o visitar lugares públicos.
2. Consuma únicamente agua potable, puede ser embotellada, hervida o purificada.
3. Compre o consuma alimentos, pescados y mariscos en lugares de confianza que garanticen las condiciones de la cadena de frío. Recuerde que el pescado en buen estado tiene ojos salientes y brillantes, agallas rojas claras, escamas firmes y brillantes, textura firme al presionar y olor característico.
4. Si va a cocinar, asegúrese de conservar la cadena de frío de los alimentos, verificar y consumir los productos antes de su fecha de vencimiento y revisar que las etiquetas estén bien adheridas, íntegras y nítidas.
5. Los alimentos crudos como frutas y verduras deben lavarse con abundante agua antes de consumirlos o prepararlos, protéjalos tapándolos o refrigerándolos, si es necesario cocínelos y preferiblemente no consuma verduras crudas.
6. Cuide su piel, la exposición al sol durante tiempos prolongados y sin ningún tipo de protección puede traer como consecuencia quemaduras solares y, a largo plazo, cáncer en la piel. Aplique protector solar cada dos horas, preferiblemente no se exponga entre las 10:00 am y las 4:00 pm.
7. Utilice repelentes y/o mosquiteros para reducir el riesgo de picaduras de insectos.
8. Consulte las vacunas requeridas y sugeridas de las zonas que va a visitar. Recuerde que se las debe aplicar un mes antes de la salida.
9. Si presenta algún malestar no se automedique, existen infecciones como las febriles por picadura a las que ciertos medicamentos pueden agudizar.
10. **Conozca la red de prestación de servicios de salud en Ecopetrol que se encuentra en la página www.ecopetrol.com.co y lleve a la mano las líneas de atención en salud de Ecopetrol: Bogotá: 2344333 y la línea gratuita nacional 018000-915556, que atiende las 24 horas del día.**

Botiquín para el carro



Si va a viajar en carro, no olvide llevar un botiquín de primeros auxilios el cual debe contener como mínimo los siguientes elementos:

- Agua oxigenada.
- Alcohol u otro desinfectante.
- Guantes de látex o vinilo.
- Algodón.
- Pinzas.
- Linterna.
- Medicamentos formulados que usualmente consume.
- Inmovilizadores maleables, dos para brazos y dos para piernas.
- Vendajes triangulares.
- Compresas.
- Paquetes de gasa.
- Vendajes elásticos de cinco por cuatro pulgadas.
- Guantes desechables tallas mediana y grande.
- Mascarilla facial de bolsillo para RCCP (reanimación cerebrocardiopulmonar).
- Esparadrapo de tela rollo grande.
- Tijera de primeros auxilios.

Recuerde que los medicamentos generalmente no se pueden exponer a temperaturas superiores a los 25°C, por lo cual se recomienda no dejarlos de manera permanente en el auto. De igual manera, revise constantemente las fechas de vencimiento de los medicamentos y los elementos que lleva en el botiquín.

Procedimientos estéticos y cosméticos

El costo de la vanidad

Por Javier Ignacio Higuera Escalante, Cirujano Plástico *

Con el ánimo de simplificar los grandes procedimientos estéticos y tratar de acercarse a sus resultados, se ha dado un crecimiento notable de intervenciones estéticas menores o mínimamente invasivas y cosméticas en Colombia.

Es así como nacen los famosos rellenos para dar forma a los tejidos utilizando una amplia gama de sustancias, muchas de ellas clínicamente no recomendadas por sus efectos en el organismo. Esto ha originado enfermedades y reacciones físicas secundarias que afectan la salud de los pacientes.

Los polímeros y demás sustancias de relleno -algunas adulteradas- pueden producir, entre otras afectaciones, necrosis del tejido, infección, trombo embolismo pulmonar (TEP), encapsulamiento, enfermedades reumáticas e incluso la muerte, lo cual pone en entredicho la seguridad clínica del uso de este tipo de productos.

Además, los pacientes pueden presentar protuberancias, dolor, equimosis o hematomas, sobrecorrección, reacciones alérgicas que dan lugar a cicatrices a largo plazo, decoloraciones en piel, abscesos estériles o infecciones y fístulas, entre otros, sumado a profundas afectaciones psicológicas.





Los datos

Un estudio realizado a 342 pacientes colombianos por el médico Felipe Coiffman Acuña, pionero de la cirugía plástica en Colombia, muestra que el 97% de las personas intervenidas con este tipo de prácticas eran del sexo femenino; todas se mostraron satisfechas inmediatamente terminada la infiltración de la sustancia y solo se quejaron de ligeras molestias, pero el periodo de los signos y síntomas varió entre unas horas y 25 años.

De acuerdo con esta investigación, el 95% de los pacientes no supo qué le inyectaron, dos pacientes – ambos con serias deformidades faciales y corporales – se suicidaron después de un largo periodo de depresión. Uno de cada cinco pacientes con complicaciones recurrió a tratamiento psiquiátrico.

En el caso de tomar la decisión de realizarse algún procedimiento de orden estético, la mejor recomendación es acudir a personal especializado.

Tenga en cuenta que en el Plan de Beneficios de Ecopetrol se encuentran expresamente excluidos los procedimientos de orden estético o con propósitos de embellecimiento así como sus complicaciones, por lo cual estos deberán ser asumidos de forma particular.



Resuelva sus dudas con uno de los médicos del servicio de salud Ecopetrol. Tenga en cuenta que el mejor diagnóstico lo obtendrá acudiendo a una cita presencial.

¿Es sano compartir alimentos y dormir con animales?

El médico Inmunoalergólogo Juan Mendoza Goez, del Centro de Especialista Inmunoalergias de Cartagena, responde qué tan sano es que las personas duerman o compartan alimentos con los animales.

R/: Compartir con animales tiene factores positivos y de riesgos que pueden ser controlados, uno de ellos, las enfermedades alérgicas. El ser humano al exponerse a los animales puede tener un factor protector o un factor desencadenante de enfermedades alérgicas. Hay investigaciones que demuestran que la exposición temprana, antes de los 6 años de edad, de un ser humano a los animales hace que el sistema inmune tenga un patrón TH1, es decir, no tendientes a desarrollar enfermedades alérgicas. Un niño que no se expone a los animales en una edad temprana puede desarrollar un patrón TH2, predisposición a enfermedades alérgicas o de hipersensibilidad.

Si nos referimos a qué tan sano es o no dormir o compartir alimentos con los animales, esa decisión está relacionada con los cuidados que se tienen con el animal, por ejemplo, vacunación completa, controles periódicos, aseo apropiado y buena disposición de excretas. Los animales son portadores de infecciones a través de las pulgas o garrapatas. Un mal manejo de excretas puede condicionar la transmisión de gérmenes parasitarios. Si no se tienen en cuenta las condiciones mencionadas, el animal puede constituirse en un vector trasmisor de enfermedades, especialmente en personas con sistemas inmunes debilitados.

Aun así, los profesionales de salud en general, recomiendan no compartir alimentos con las mascotas, porque a través de la saliva se pueden transmitir parásitos, virus y bacterias, además de ser habitual que con su hocico olfateen todo tipo de superficies que pudieran estar contaminadas con heces.



La conciencia tranquila sirve de almohada

La conciencia es el conocimiento moral de lo que está bien y lo que está mal. Para nadie es un secreto que una conciencia tranquila le brinda a las personas una sensación de serenidad y calma, que de una u otra manera se refleja en el estado de salud.

Para el médico siquiatra Luis Alberto Ortega Mc Causland, “generalmente, los individuos corruptos o que han cometido algún acto ilícito presentan un desequilibrio psíquico y tienden a tener una especie de anestesia moral”.

Hay otras personas a quienes les remuerde la conciencia su fechoría y tienen sentimiento de culpa. A esto, hacían referencia las abuelas cuando afirmaban que era mejor una agua de panela, obtenida de forma honesta, que una mesa llena de banquetes con la conciencia sucia.

Ortega afirma que en el momento de cometer un acto indebido, como por ejemplo, la corrupción por abuso de poder, de funciones o de medios para sacar un provecho económico o de otra índole o comportamientos antiéticos; por lo general, las personas tienen expectativas muy optimistas, pero cuando son descubiertas y sufren las consecuencias penales o pierden su trabajo, su libertad y la confianza de su entorno, pueden afectarse mentalmente de forma notable y sufrir ansiedad, depresión, insomnio, dolor moral, sentimientos de culpa y remordimientos, entre otros.

Lo anterior, coincide con la afirmación de María Lucía Rodríguez, médica epidemióloga, quien indica que los principales efectos y consecuencias de alto estrés en individuos responsables de actos ilícitos son, entre otros, los siguientes:

1. Sistema Cardiovascular: Hipertensión arterial, enfermedad coronaria, enfermedad cerebrovascular.
2. Sistema Neurológico y Psiquiátricos: Cefalea,trastorno del sueño, parálisis facial, trastorno mixto de ansiedad y depresión, trastorno de adaptación y de la personalidad, dificultades en la concentración y memoria.
3. Sistema Osteomuscular: Contracturas musculares, lumbalgia mecánica, dorsalgias, y bruxismo.
4. Sistema Digestivo: Gastritis, síndrome colon irritable, úlceras gástricas, desórdenes alimentarios.

Por todo esto es mejor actuar con integridad y dormir tranquilo.

Póngale color a su mesa

Comer de forma saludable puede ser un hábito divertido.Una alimentación equilibrada es posible. En esta entrega le compartimos recetas que incluyen dos grandes aliados y que le pondrán color a sus platos: frutas y verduras.



Ensalada de frutas con un toque de yogurt

Ingredientes

- 1 manzana sin semillas ni corazón
- 1 naranja grande
- ½ taza de uvas sin semillas
- 1 durazno
- 6 cucharadas de yogurt sin azúcar

Preparación

Pique la manzana y el durazno y vierta, junto con las uvas, los trozos en un tazón. Exprima la naranja y bañe con su jugo las frutas. Agregue el yogurt y ¡listo! A disfrutar en una rica y saludable ensalada cargada de antioxidantes, fibra y vitaminas para que tenga un día lleno de energía.



Ensalada Caprese

Ingredientes

- 2 tomates rojos grandes
- Media libra de queso mozzarela
- 15 hojas de albahaca
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación

Lave muy bien los tomates y la albahaca y córtelos en rodajas. Tome un plato y ponga las rodajas de forma intercaladas (queso, tomate).

Entre rodaja y rodaja, ponga una hoja de albahaca. Una vez la “carroza” esté armada, decore su plato con la misma albahaca, báñelo con un poco de aceite de oliva y agregue sal y pimienta al gusto.

¿Ayuda a **cuidar** el servicio de salud?

Póngase a prueba y conozca su aporte para mejorar este servicio que atiende a más de **70 mil** personas en Colombia.

1. Cuándo el médico le va a formular un medicamento que usted aun tiene existencias, le indica:
   i) Por favor no me formule este medicamento, pues aún tengo en casa con fecha de vencimiento vigente.
   ii) Solo formúleme la mitad, para mantener un inventario
   iii) Es mejor que sobre y no que falte

2. Cuándo agenda su cita, pero finalmente no puede asistir, usted:
   i) Contacta al consultorio al menos seis horas antes y la cancela
   ii) Avisa que no puede asistir, faltando 5 minutos para la cita
   iii) Da por hecho que el prestador entenderá que no pudo asistir y la reprograma

3. Cuándo necesita una atención prioritaria o preferente de su Mega u OGA por un resfriado, usted:
   i) Le contacta para conocer la disponibilidad horaria de citas prioritarias o se dirige a los prestadores que ofrecen atención prioritaria
   ii) Llega al consultorio de su MEGA u OGA y lo espera hasta que lo atienda
   iii) Va al servicio de Urgencias

4. Cuando es remitido a otra localidad distinta a la de su radicación de servicio y se le otorga auxilio ambulatorio, usted:
   i) Reclama con anticipación los documentos, el auxilio y legaliza a su regreso dentro de los siguientes diez días.
   ii) Reclama documentos y el auxilio el mismo momento de la cita y llega tarde.
   iii) Hace diligencias personales en la ciudad a la que es remitido y si se le hace tarde, decide quedarse hasta el siguiente día.

5. Cuando le autorizan la realización de un procedimiento quirúrgico con un especialista, usted:
   i) Atiende las recomendaciones dadas por el especialista y se cuida en el posoperatorio.
   ii) Aprovecha la intervención quirúrgica para solicitarle al especialista que le realice unos "retoques" que no están en la orden.
   iii) El especialista le prescribe unos medicamentos que ya habían sido ordenados por el Médico General y usted reclama las dos fórmulas.

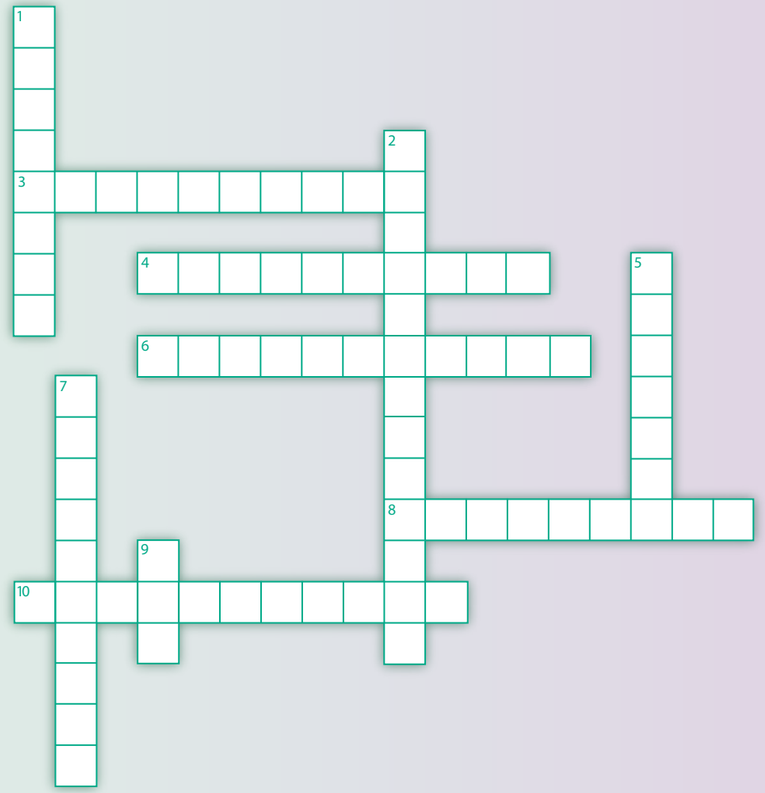
6. Cuando escucha a un compañero hablando inadecuadamente del servicio de salud de Ecopetrol, usted:
   i) Resalta las cosas positivas por encima de las deficiencias que se puedan presentar y lo valora
   ii) Refuerza con malos comentarios olvidando los beneficios y buenos servicios
   Replica los rumores de pasillo e insatisfacciones
   iii) de otros usuarios que no ha comprobado

Si sus respuestas siempre fueron las primeras, le damos gracias por ser un buen usuario y aportar en el cuidado de los de Ecopetrol.



¿Qué tanto sabe
sobre servicios integrados en salud?

Pruébese resolviendo este reto.



Respuestas: 1. Atención, 2. Modernización, 3. Compromiso, 4. Preferente, 5. Calidad, 6. Oportunidad, 7. Prevención, 8. Comodidad, 9. Red, 10. Integración.

Preguntas

1. Servicio que permite mejorar la experiencia de los beneficiarios si se presta con calidad.
2. Proceso que incluye el mejoramiento con base en la tecnología.
3. Lo tiene todo nuestro personal de salud.
4. Tipo de cita que le permite acceder más rápido al servicio, sin que sea una urgencia.
5. Trabajamos todos los días para mejorarla.
6. Prestar un servicio en el momento en que es requerido.
7. Conjunto de acciones anticipadas para evitar enfermedades y los beneficiarios disfruten de una vida saludable.
8. Lo que representa para un paciente que los servicios estén a su mano.
9. Conjunto de instituciones y profesionales a su servicio.
10. Cuando se reúnen diferentes servicios mejorando la calidad de la atención.



¿Dónde consultar información acerca de los servicios de Salud de Ecopetrol?

Tenga en cuenta estos datos de los canales de atención para que resuelva cualquier inquietud.

Canal	Servicios
Página Web www.ecopetrol.com.co/Salud	**Información general** ▪ Qué hacer en caso de urgencias ▪ Red de Prestadores ▪ Programas de Promoción y Prevención ▪ Rendición de cuentas y otros
Línea Gratuita Nacional 01 8000 915 556	**Información general** ▪ Orientación de trámites y solicitudes ▪ Red de prestadores ▪ Solicitud de asignación de MEGA y OGA ▪ Programas de Promoción y Prevención ▪ Orientación médica y otros.
Buzón Virtual Oficinavirtualdesalud@ecopetrol.com.co	**Información general** ▪ Orientación de trámites y solicitudes ▪ Red de Prestadores ▪ Solicitud de asignación de MEGA y OGA ▪ Programas de Promoción y Prevención ▪ Orientación médica y otros
Buzón Virtual Quejasysoluciones@ecopetrol.com.co	Peticiones, quejas, reclamos y reconocimientos.
Sedes Administrativas www.ecopetrol.com.co/Salud/Sedes Administrativas	Direcciones y datos de contacto en las sedes administrativas a nivel nacional.

Nota: Cuando realice una solicitud utilice un solo canal, para evitar duplicación del registro y posibles confusiones.

ecopetrol