

# e+

# salud

**Cuídese de manera responsable** para prevenir el contagio del coronavirus

**La covid - 19**, una amenaza mayor para diabéticos, obesos e hipertensos

**¡A preparar galletas saludables!** de avena, banano y arándano

Depresión,  
ansiedad y estrés,  
**enemigos ocultos  
de la cuarentena**

## CONTENIDO



4



DEPRESIÓN, ANSIEDAD  
Y ESTRÉS, LOS OTROS  
ENEMIGOS OCULTOS  
DE LA CUARENTENA

AUTOMEDICARSE:  
PEOR EL REMEDIO  
QUE LA ENFERMEDAD



16

7



CUÍDESE DE MANERA  
RESPONSABLE PARA  
PREVENIR EL CONTAGIO  
DEL CORONAVIRUS

EL AUTOCUIDADO,  
CLAVE EN LA  
EDAD DORADA



17

10



SALUD BUCAL, CLAVE  
PARA PREVENIR EL VIRUS

PREVENGA PROBLEMAS  
DORSOLUMBARES  
EN SUS ACTIVIDADES  
DIARIAS



19

13



LA COVID - 19, UNA  
AMENAZA MAYOR PARA  
DIABÉTICOS, OBESOS  
E HIPERTENSOS

5 MINUTOS PARA  
SENTIRTE MEJOR  
PAUSAS ACTIVAS  
EN CASA



21

15



ASÍ DEMOSTRAMOS QUE  
CUMPLIMOS NUESTROS  
PRINCIPIOS ÉTICOS EN  
TIEMPOS DE PANDEMIA

¡A PREPARAR GALLETAS  
SALUDABLES!  
DE AVENA, BANANO  
Y ARÁNDANO



22

Edición 14 / Julio - Agosto 2020

**PRESIDENTE**

Felipe Bayón Pardo

**VICEPRESIDENCIA HSE**

Mauricio Jaramillo Galvis

**SECRETARIA GENERAL**

Mónica Jiménez

**GERENTE DE COMUNICACIONES CORPORATIVAS**

Jorge Mauricio Téllez

**DIRECCIÓN**

Francisco de Paula Gómez Vélez

**COORDINACIÓN EDITORIAL**

Irina Madalem Gentil  
Adriana Cabrera

**EDICIÓN**

Martha Patricia Castellanos  
Juan Pablo Pacavita

**REDACCIÓN**

Marcela Alexandra Vargas  
Catherine Villamil  
Juliana Perdomo  
Andrés Mauricio Gómez

**Diseño**

Departamento de Imagen y Marca - Ecopetrol

**Ciudad de edición**

Bogotá, Colombia

**ecopETROL**





## “La nueva normalidad”

Esta nueva expresión encierra una cantidad de dudas para casi todos nosotros y plantea bastantes preguntas: ¿Los niños podrán volver al colegio? ¿Usaremos de nuevo el transporte público? ¿Cuándo nos aplicarán la vacuna? ¿Mis viejos podrán volver a salir tranquilos? ¿El trabajo será igual que antes? ¿En qué momento dejaremos de usar tapabocas? ¿Podremos ir pronto a la discoteca o a ver un partido de fútbol en el estadio? ¿Cuándo dejará de morir gente por esta pandemia? Como se levantó el aislamiento estricto, ¿podemos salir sin problema?

Estas son solo algunas de las inquietudes que, con seguridad, nos rondan a casi todos por la cabeza.

¿Pero qué quiere decir la nueva normalidad?

Sabemos que el coronavirus nos va a acompañar por un tiempo relativamente largo, así que hasta que no se encuentren tratamientos o métodos efectivos de prevención, como por ejemplo la vacuna, debemos hacer cambios de comportamiento rápidos y duraderos que nos ayuden a continuar con nuestras vidas de la forma más corriente posible, al tiempo que evitamos una mayor propagación del virus. Para nosotros como individuos, en resumen, eso es lo que significa la expresión “Nueva Normalidad”, que probablemente será todo menos normal. Al menos no como la conocíamos.

En otras ocasiones la sociedad se ha adaptado a “nuevas normalidades”, porque en realidad no es una cosa nueva.

Cuando a finales del siglo XX el SIDA se volvió un problema importante de Salud Pública, se entendió que para disminuir su transmisión era necesario adoptar el hábito de usar preservativo en las relaciones sexuales, que las poblaciones de mayor riesgo debían hacerse exámenes frecuentes y que la forma como se realizaban transfusiones de sangre en los hospitales debía cambiar.

Todas esas prácticas hicieron parte de la nueva normalidad para evitar mayor propagación del VIH-SIDA.

Debemos entender, para ponerlo en práctica, que el distanciamiento social y el uso de elementos de protección personal llegaron para quedarse por buen tiempo, así como el lavado frecuente de manos y la alerta por los síntomas gripales propios o de otras personas. La vigilancia de signos asociados a la covid-19 como la fiebre alta, la tos seca y la falta de aliento o dificultad para respirar, también deberán hacer parte de nuestra atención cotidiana.

Continúa ➡



Y todo ello hace que actividades cotidianas que antes se desarrollaban sin mayores cuidados, ahora deban ser realizadas de forma más cuidadosa. Ir a mercar se podía hacer con toda la familia, con un niño pequeño dentro del carrito de mercado, con ambos esposos y los abuelos, con salida a comer helado al final de las compras y pasada por donde una tía a llevarle un encargo. En esta nueva normalidad seguro que se puede ir a mercar, pero la actividad continuará reservada a una sola persona, y con precaución para evitar contagios.

Quienes piensa que pronto podrán asistir a un concierto en un espacio cerrado o a una discoteca, deben estar seguros de que por el momento eso no será posible.

En adelante, ir a la oficina o a una planta de producción serán también experiencias diferentes: asistirán quienes sean absolutamente necesarios y de todas maneras, bajo estrictas medidas de distanciamiento; además, sólo una parte de los trabajadores podrá ir de forma rotatoria, y eso sí, los que tengan menos riesgos.

En definitiva: tenemos que adaptarnos y ser conscientes que entre menos rechazemos esta realidad, más llevadera será la “nueva normalidad”.

**Francisco De Paula Gómez V.**  
Gerente de Salud Integral de Ecopetrol





# Depresión, ansiedad y estrés, los otros enemigos ocultos de la cuarentena

**Los trastornos emocionales en niños y adolescentes, son los otros males que deja el aislamiento obligatorio.**

La cuarentena establecida como medida de prevención de la covid 19 ha hecho que la mayoría de la población se quede en casa, lo que puede ser muy estresante, especialmente para niños y adolescentes que han perdido contacto social, espacios escolares y otras actividades que los hacen sentir independientes de su familia.

Este grupo es vulnerable porque se encuentra en una etapa en la que se construyen los elementos de la personalidad que permiten afrontar situaciones

adversas, es decir, están en una fase inmadura que los hace más frágiles.

Para la psicóloga Yajaira Carrasco Puello, los síntomas depresivos, ansiosos y de estrés pueden manifestarse debido a las tensiones, las situaciones particulares difíciles o adversas que enfrenta el ser humano en cualquier momento de la vida.

Continúa ➡



“Niños y adolescentes requieren una mayor atención sobre las variables que puedan generar afectaciones en su salud mental, principalmente porque los síntomas relacionados con enfermedades como la ansiedad, la depresión y el estrés pueden encubrirse en comportamientos distintos a los usualmente esperados y que se podrían subestimar”, explica la profesional.

Un estudio de la universidad Autónoma de Barcelona sobre los efectos del confinamiento en la salud mental, revela que en los jóvenes entre 18 y 24 años de edad el riesgo es más notorio. También indica que el 35% de esta población ha presentado síntomas de depresión y el 29% ansiedad. No se descarta los efectos en los niños y niñas.



## Ojo con estos síntomas

Es necesario identificar las expresiones propias de cada una de estas enfermedades o trastornos mentales.

El **estrés** es una reacción ante el peligro, que se conoce como la “respuesta agresión, huida o inmovilidad” y es automática. Provoca en el cuerpo aumento de la frecuencia cardíaca, dilatación de las pupilas para observar mejor, desórdenes digestivos para conservar la fuerza y aceleración del ritmo respiratorio.

La **depresión** en niños y adolescentes se manifiesta con diversos síntomas como:

- Tristeza permanente.
- Ánimo disminuido.
- Anhedonia (rechazo de las actividades placenteras).
- Irritabilidad.
- Agresividad (poco tolerantes).
- Constantes quejas somáticas.
- Mal rendimiento académico.
- Aburrimiento constante.
- Cambios en los hábitos (académicos, alimenticios).
- Alteración del sueño.
- Actitudes desafiantes.

En prepuberes y adolescentes puede presentarse con: ansiedad de separación, dificultades para controlar los esfínteres, problemas de aprendizaje, hiperactividad, consumo de sustancias, conductas antisociales e inconvenientes para establecer relaciones sociales.

La **ansiedad** es una reacción emocional que se da ante la percepción de un peligro o amenaza

real o no y cuyo fin es la protección. Cuando la experiencia es desmedida y persistente, se basa en valoraciones irreales y restringe la independencia, puede producir limitaciones en la vida del niño, la niña o el adolescente.

Continúa ➡



Por esta razón, es fundamental considerar los siguientes síntomas:

- **A nivel motor:** evasión activa y pasiva de situaciones, hiperactividad (intensificada), movimientos torpes y desorganizados, y dificultad en la expresión verbal (tartamudeo).
- **A nivel cognitivo:** pensamientos negativos hacia la situación y hacia sí mismo, así como sentimientos de inferioridad y de incapacidad.
- **A nivel fisiológico:** nerviosismo, agitación, tensión, sensación de cansancio, mareos, micción frecuente, palpitaciones cardíacas, dificultar para respirar, sudoración, temblores, alteraciones del sueño y falta de concentración.



## Actúe a tiempo

La ansiedad y la depresión tienen tratamiento y un buen pronóstico cuando se detectan e intervienen a tiempo. Si usted tiene un hijo con estos diagnósticos siga estas recomendaciones:

- 1 Mantenga actitudes positivas.
- 2 Promueva la realización de actividades placenteras.
- 3 Escúchelo empáticamente.
- 4 Fomente actividades sociales.
- 5 Combata su pesimismo o miedo, no a su hijo.
- 6 Valore sus pequeños logros.
- 7 Dé ejemplo sobre cómo resolver problemas.
- 8 Elogie lo que quiera fomentar.

Los servicios médicos de todo el país están siempre dispuestos para ayudarlos a afrontar, entender y superar estas condiciones.



# Cuídese de manera responsable para prevenir el contagio del coronavirus

Evitar la propagación de la covid-19, está en sus manos y en las decisiones que toma. Si no está seguro del riesgo que pueden generar sus comportamientos evítelos, recuerde lavar sus manos con agua y jabón, usar siempre el tapabocas y mantener la distancia social de 2 metros.

Aclare sus dudas y siga las indicaciones que hacen el Ministerio de Salud y la Organización Mundial de Salud (OMS).

## ¿Qué hacer si estoy fuera de la casa, cómo me protejo?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda para evitar la propagación del coronavirus lavarse las manos frecuentemente, no tocarse la cara y evitar la asistencia a sitios concurridos y de poca ventilación. Además se sugiere salir con camisa de manga larga, si tiene el pelo largo recogerlo para evitar que se venga a la cara, no tomar el transporte público o movilizarse en carro particular con la menor cantidad de gente posible.

## ¿Debo bañarme cada vez que regreso del supermercado?

No es obligatorio pero sí se recomienda tener un protocolo de desinfección al regresar a la casa:

- 1 Ubique una bandeja a la entrada para poner bolsos, carteras y llaves.
- 2 Evite tocar los objetos en su casa hasta que se haya desinfectado lavando sus manos con agua y jabón siguiendo todos los pasos o de manera excepcional frótelas con alcohol glicerinado al 60% por lo menos por 20 segundos.
- 3 Quítese los zapatos y déjelos en un lugar separados del resto. Se recomienda tener un recipiente con agua y cloro e introducir las suelas para desinfectarlas o roscarlas con spray.
- 4 Si salió con la mascota, desinféctele las patas.
- 5 Quítese la ropa que ha estado expuesta y lávela. Si puede báñese.
- 6 Ponga los alimentos comprados en el lavaplatos para su limpieza.
- 7 Desinfecte el celular y las superficies de la casa que hayan estado en contacto con el exterior.
- 8 Una vez termine, lávese las manos nuevamente con agua y jabón.

Continúa ➔





## ¿El novio de mi hija, puede venir a mi casa?

Estamos en un periodo de aislamiento selectivo en el que la recomendación de las autoridades de salud es quedarnos en casa y salir únicamente a las actividades estrictamente necesarias como hacer mercado, acudir a un servicio de salud, trabajar o trámites bancarios y notariales que requieran hacerse de forma presencial. Por eso, la recomendación es mantener el distanciamiento social incluso de la familia extendida.

En caso de que tenga que recibir al alguien en su casa, asegure que los visitantes no hayan tenido contacto con personas contagiadas, ni presenten síntomas asociados. Verifique que cumplan con el protocolo de desinfección de ingreso a la vivienda, que debe incluir el uso permanente del tapabocas. Sin embargo, el riesgo puede estar presente.

## ¿Es posible contagiarme al reclamar un domicilio?

La recomendación del Ministerio de Salud para evitar el contagio de coronavirus a través de estas compras es que tanto el que entrega como quien recibe el domicilio mantenga siempre una distancia de dos metros, use el tapabocas cubriendo nariz y boca, realice la entrega en la recepción del edificio y, en lo posible, pague de manera virtual, con tarjeta débito o crédito y evite el dinero en efectivo.

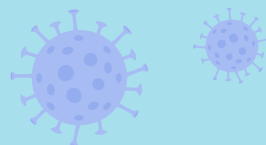
Otra forma de prevención de contagio es solicitar que el producto siempre venga en doble bolsa.



## ¿La covid-19 se transmite por alimentos?

**No.** La covid-19 se propaga principalmente de persona a persona a través de gotitas respiratorias cuando alguien tose, estornuda o habla. Es posible contagiarse si entra en contacto con una superficie o un objeto que tenga el virus, incluidos los alimentos o sus envases y luego se toca la boca, la nariz o los ojos. Sin embargo, no se cree que esta sea la principal forma en que se propaga el virus.

La recomendación es que después de hacer las compras, manipular los envases de alimentos o antes de prepararlos o de consumirlos se lave las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón use algún desinfectante de manos que contenga como mínimo 60 % de alcohol. Recuerde que siempre es importante seguir las prácticas de seguridad para reducir el riesgo de enfermedades de microbios patógenos transmitidos por los alimentos.



Continúa ➡



## Cuando cocino los alimentos ¿elimino el virus?

**Sí.** El virus no es termo resistente por lo tanto en los alimentos calientes superiores a 45°C la supervivencia del virus es nula. En ensaladas y otros alimentos fríos se sugiere agregar ingredientes ácidos como vinagres o vinagretas de pH inferior a 3,5.

Para el caso de los jugos se recomienda el uso de agua potable y de ingredientes en buen estado.



## ¿Me puedo contagiar si quien preparó los alimentos tiene covid?

No necesariamente. Si la persona que preparó los alimentos hizo uso de los elementos de protección como tapabocas, guantes y cumplió los protocolos de desinfección, es mínima la posibilidad de contagio.



## ¿Puedo usar antigripales para tratar los síntomas que produce el Covid?

**No.** Hasta el momento no existe vacuna ni tratamiento para tratar el coronavirus. El virus se manifiesta de distintas formas en los individuos, incluso de manera asintomática. El médico determinará el tratamiento para cada persona según su edad, sus riesgos, sus patologías de base y los signos y síntomas que presente. Por ningún motivo se automedique.

## ¿Si me aplico las vacunas habituales voy a estar más propenso a contagiarme de Coronavirus?

No existe ninguna relación. El esquema de vacunación debe seguir aplicándose en los tiempos establecidos. Las vacunas nos protegen de otras enfermedades y es necesario no descuidar su aplicación.



# Salud bucal, clave para prevenir el virus

**Todos sabemos que una correcta higiene bucal favorece un buen estado de salud en general. Lo que no teníamos claro era su importancia en la prevención y manejo de la covid-19 para contrarrestar sus efectos en el organismo.**

Estudios científicos demuestran que uno de los receptores de la covid-19, llamado ACE2, se encuentra en la lengua, por lo tanto este órgano se convierte en un reservorio para el virus.

Adicionalmente, la falta de higiene en dientes, lengua, mejillas y encías puede conducir a procesos de inflamación e infección, lo cual facilita la permanencia del virus por largo tiempo. Esta

situación hace a la persona más vulnerable, debido a que la alta carga viral le impide activar sus propias defensas.

“El coronavirus en sus etapas iniciales de infección se replica y es activo en las vías respiratorias altas como la boca, la nariz, garganta y laringe, por lo que mantener una buena higiene bucal con cepillado y enjuagues es muy importante”, expresó la doctora Diana Milena Meza, líder de odontología del Departamento de Salud Magdalena Medio.

Por lo anterior, además del tapabocas, la distancia social y el lavado de manos frecuente, es necesario mantener una correcta higiene para que la boca y la garganta estén libres de patógenos infecciosos.

Continúa ➡



Estas son las medidas recomendadas:

- Utilice seda dental y cepille los dientes y la lengua después de cada comida principal o secundaria (meriendas) y antes de dormir.
- Aplique crema dental en el cepillo seco para lograr un buen cepillado.
- Use un enjuague bucal sin alcohol antes de dormir.
- Utilice enhebradores o cepillos especiales si tiene aparatología de ortodoncia o una prótesis fija.
- Ubique los cepillos de dientes de cada miembro en distinto recipiente.
- Cuide su dentadura sea esta natural o artificial. Evite consumir alimentos duros, crocantes y pegajosos como el chicle o masticar cosas diferentes a los alimentos.
- Mantenga una alimentación equilibrada, rica en nutrientes e introduzca en su dieta alimentos que contengan vitaminas C, D y Zinc.



- No introduzca sus dedos a la boca para sacarse comida, si lo hace lávese las manos inmediatamente con agua y jabón.
- Evite tocarse la cara, los ojos, la nariz y la boca, pues por allí ingresan los virus y las bacterias.



Si ha contraído la enfermedad su higiene bucal debe ser rigurosa. Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Cepille sus dientes tres veces después de cada comida. En la primera, el cepillo debe estar seco con la crema dental. Para la segunda se moja y la tercera se hace con el cepillo sobre los dientes ya lavados y la boca enjuagada. El proceso incluye la limpieza de lengua, carillos y paladar.

Siga estas orientaciones para evitar el contagio a miembros de su familia:

- En el baño solo deben estar sus implementos de higiene: cepillo, crema dental y enjuague bucal.
- Desinfecte el cepillo de dientes después de usarlo, debe hacerlo con las manos limpias, agua caliente y utilizando un enjuague antibacteriano durante 30 segundos. También puede utilizar, una vez a la semana, bicarbonato de sodio mezclado con agua o vinagre de manzana y agua, durante dos minutos y finalizar con agua caliente.
- Seque con toalla de papel o servilleta los implementos de higiene bucal, después de cada uso. Deben permanecer en posición vertical.
- No se debe compartir la crema dental.
- Si es un caso recuperado, su cepillo y el de toda la familia deben ser cambiados por elementos nuevos.

Continúa ➡



## Urgencias odontológicas en tiempos de pandemia

**Por el momento, Ecopetrol solo atiende a pacientes en consulta de urgencia y cita prioritaria, con estrictos protocolos de bioseguridad que evitan contaminaciones cruzadas de virus y bacterias. Se debe solicitar la cita a través de las líneas de atención de urgencias, habilitadas en cada ciudad o por intermedio del odontólogo de cabecera quien coordinará la atención.**



Los casos que se atienden son aquellos asociados a: dolor, inflamación o infección, como por ejemplo: dolor dental severo, abscesos, inflamación en cualquier parte de la boca, fractura de dientes o restauraciones que causen dolor o trauma en tejidos blandos, trauma dental con avulsión/luxación, tratamientos dentales antes de procedimientos médicos críticos como cirugías, descementación de coronas o puentes que afecten la zona anterior de la boca y desalojo de obturaciones que causen dolor o irritación de encías.

Para asistir a las urgencias odontológicas es necesario que cumpla con el siguiente protocolo:

- Asista puntualmente a la hora citada.
- Reporte cualquier síntoma que presente al equipo de profesionales de salud, responda de forma honesta a todas las preguntas que se le realicen.
- No lleve accesorios, bolsos u otros objetos de mano.
- Asista con zapatos cerrados, pantalón y camisa que cubra los brazos.
- Solo se aceptan acompañantes si el paciente es menor de edad o requiere asistencia especial.
- Use tapabocas y lleve una bolsa hermética para guardarlo durante la atención, bolsa que deberá a su vez guardar en un bolsillo.
- Evite tocar puertas, sillas y barandales de las instalaciones.
- Siéntese en las sillas señaladas y manténgase en silencio mientras espera.
- No haga uso del celular mientras espera, ni durante la atención.
- Aplíquese siempre gel antibacterial o alcohol en las manos.
- Mantenga distancia social en sala de espera.
- Lávese las manos y la cara con agua y jabón antes de ingresar al consultorio.



# La covid -19, una amenaza mayor para diabéticos, obesos e hipertensos

Por: Néstor Angulo Castillo, MEGA  
Rita Loret, coordinación Programas PyP  
Fundación Sersocial

**El virus, que ha ocasionado muertes en casi 200 países, se convirtió en una grave amenaza para el ser humano, sobre todo para aquellas personas hipertensas, diabéticas, obesas y que sufren enfermedades pulmonares obstructivas.**

## Hipertensión

La hipertensión es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias al ser bombeadas por el corazón generando daño en las mismas. Los pacientes hipertensos son un grupo de alto riesgo, porque tienen una sobreexpresión de receptores celulares, afines al covid -19, es decir, hay una mayor posibilidad que entre a la célula y se replique por todo el sistema, poniendo en peligro la vida de la persona. Los receptores se asemejan a las antenas que están listas para leer señales, en el caso de los hipertensos están más activas y la lectura se hace más rápidamente llevando el virus a todo el organismo, lo que agrava la salud de la persona.

Continúa ➡



## Obesidad

La obesidad es considerada un proceso inflamatorio, independientemente que sea originada por malos hábitos alimenticios o por genética. Cuando el cuerpo está inflamado por el exceso de grasa, el sistema inmunológico no responde y el virus ataca el cuerpo. En resumen, la inflamación que ya existe por la obesidad se aumenta por la presencia del virus en el organismo y puede generar coagulación de la sangre en los pulmones, lo que agrava al paciente.

Otra complicación para las personas obesas es el síndrome de dificultad respiratoria aguda o dificultad para que el oxígeno llegue a los pulmones, lo que motiva el uso de respirador. El síndrome de hiperventilación entra en la baraja de posibilidades de la relación obesidad–covid-19, porque está relacionado con el exceso de tejido en la pared torácica, lo que no permite la respiración profunda y completa.

## Diabetes

La diabetes es una enfermedad que se genera cuando el nivel de glucosa en la sangre es muy alto, es lo que comunmente conocemos como azúcar en la sangre. Si no hay buen control de la enfermedad, la persona puede desarrollar infecciones debido a un sistema inmunológico (sistema de defensa) deficiente. El paciente diabético se hace vulnerable a la neumonía y otras enfermedades infecciosas. A lo anterior se suma una respuesta inflamatoria mayor.

## EPOC

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, EPOC, es una inflamación de los pulmones que impide el flujo de aire. Hay dos formas de EPOC: el enfisema y la bronquitis, ambas ocasionan alteraciones en los alvéolos pulmonares y en los bronquios, lo que hace difícil la respiración.

La persona que sufre alguna de estas enfermedades y es afectada por la covid-19, presenta inflamación del sistema respiratorio, hasta el punto de requerir ayuda de oxígeno y en los casos más complicados, la necesidad de ventilación mecánica en Unidad de Cuidados Intensivos.

Cada una de estas enfermedades necesita control para evitar complicaciones.

## Recomendaciones para personas con comorbilidades:

- Aplique las medidas de higiene y aislamiento preventivo.
- Practique actividad física en forma regular.
- Consuma alimentos saludables y bajos en sal.
- Mantenga la higiene bucal.
- Cumpla con su tratamiento y coordine con su médico cualquier cambio.
- Evite la exposición al humo del tabaco u otras sustancias inhaladas.
- Mantenerse hidratado, en un peso saludable y evite lesiones.
- Disponga de medicamentos suficientes para el tratamiento de su enfermedad.



## ASÍ DEMOSTRAMOS QUE CUMPLIMOS NUESTROS PRINCIPIOS ÉTICOS EN TIEMPOS DE PANDEMIA:

### Integridad

**Reporto mis condiciones de salud** y cumplo con todas las medidas de prevención. Utilizo los servicios de salud correctamente, sin buscar privilegios o beneficios personales indebidos.

### Responsabilidad

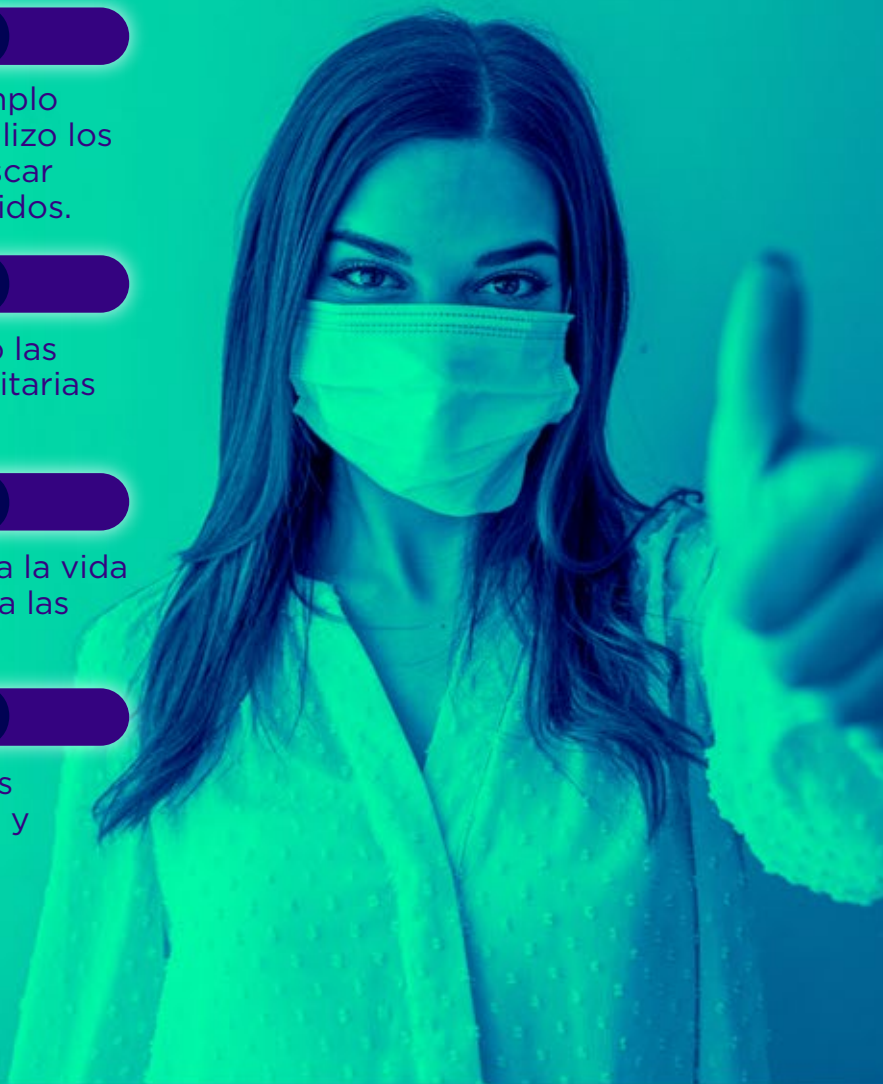
**Mitigo los riesgos de contagio** y atiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias y de la empresa.

### Respeto

**Me cuido y soy respetuoso** del derecho a la vida y a la salud de los demás. No discrimino a las personas que contraen la enfermedad.

### Compromiso con la vida

**Doy prioridad al autocuidado** y acato los protocolos de bioseguridad en el trabajo y en la casa.



Protejamos la vida de nuestras familias, amigos y de la comunidad.

[Consulte el Código de Ética y Conducta aquí](#)

# Automedicarse:

# peor el remedio que la enfermedad



Usar medicamentos por iniciativa propia para tratar dolencias o malestares, representa un grave riesgo para la salud de las personas, por ser una de las principales causas para el desarrollo de reacciones adversas y mal tratamiento de enfermedades.

Riesgos de la automedicación:



**Toxicidad.**



**No obtener el efecto deseado por no estar indicado para esa enfermedad.**



**Interacciones con otros medicamentos o alimentos que alteran su función.**



**Dependencia o adicción.**



**Retraso en el diagnóstico por enmascaramiento de síntomas.**



**Uso excesivamente prolongado**



**Encubrimiento de la enfermedad, lo que retrasa el diagnóstico y el tratamiento.**



**Resistencia, por ejemplo, a los antibióticos que dejan de hacer su efecto.**

## Actúe de manera correcta:

- **No tome ningún medicamento que requiera receta médica, si no ha sido prescrito por un profesional de la salud**
- **No acepte medicamentos aconsejados por familiares o amigos**
- **Para los medicamentos de venta libre, solicite información al médico antes de tomarlos (dosis, duración, contraindicaciones).**
- **En caso de embarazo, lactancia materna, enfermedades crónicas o niños, consulte antes de tomar cualquier medicamento.**
- **Informe siempre a su médico sobre todos los medicamentos que toma o ha tomado (vitaminas, suplementos).**
- **Es importante saber cuáles medicamentos toma, por qué motivo y su periodicidad.**
- **Utilice los medicamentos según las recomendaciones del médico y teniendo en cuenta las indicaciones del fabricante.**
- **Evite el consumo de alcohol cuando esté tomando medicamentos.**
- **Adquiera medicamentos en farmacias habilitadas por su prestador de salud o por la secretaría de salud.**
- **Conserve los medicamentos en su empaque original.**

Si tiene dudas sobre sus medicamentos consulte con el médico, enfermera o químico farmacéutico.

### Los + automedicados:

**Analgésicos (acetaminofén, aspirina)**  
**Antibióticos (amoxicilina, azitromicina)**  
**Antiinflamatorios (diclofenaco, ibuprofeno)**  
**Antigripales (Noxpirin, Dolex gripa)**

# El autocuidado, clave en la edad dorada



Junior Castellanos Daza. MD Geriatra

**Los datos del Gobierno Nacional indican que el 49% de las muertes por la covid-19 corresponde a adultos mayores de 70 años, debido a que es el grupo de la población más vulnerable al virus.**

**Si un adulto de esta edad se contagia, la posibilidad de morir es del 30%, además, si es mayor de 80 años puede superar el 40%.**

Otra de las cifras que llama la atención es que el 45% de las personas que permanecen en las Unidades de Cuidados Intensivos, UCI, son mayores de 65 años y cerca del 38% supera los 70 años de edad.

Frente a este panorama, las autoridades de salud desde el inicio de la pandemia recomendaron a la población adulta mayor el confinamiento estricto, limitando su movilidad en ambientes externos, con restricciones más severas frente a las establecidas para las personas de menor edad.

Estas medidas trajeron consigo la protesta de un grupo de personas influyentes, mayores de 70 años, conocida como “la rebelión de las canas”.

Continúa ➡



El movimiento logró un fallo de tutela a favor, argumentando que se estaba limitando la libertad de locomoción, la igualdad y la libre personalidad.

De manera adicional, se dijo que a pesar del confinamiento un porcentaje importante de adultos mayores se han infectado probablemente en casa, teniendo solo interacción con su entorno familiar.

Además, el confinamiento trae problemas relacionados con la falta de actividad física como el deterioro funcional, la pérdida de masa muscular, el aumento de peso (a expensas de grasa corporal), dolores osteoarticulares y alteraciones mentales como depresión y ansiedad.

Sabemos que gran parte de nuestra población de adultos mayores de Ecopetrol son personas completamente funcionales, algunos trabajan y tienen capacidad de toma de decisiones. Además, muchos prefieren hacer transacciones bancarias presenciales y otro tipo de trámites.

Como especialista en Geriátrica, la sugerencia para las personas mayores de 65 años es evitar al máximo las salidas a la calle o hacerlo para lo estrictamente necesario, y cumplir las medidas gubernamentales, según la ciudad de domicilio.



Siga estas recomendaciones:

## Al salir

- Use siempre tapabocas y gafas o careta.
- Lave sus manos con agua y jabón o aplíquese alcohol al salir y al llegar.
- Evite aglomeraciones.
- No hable de forma directa con personas fuera de su grupo familiar, recuerde que hay muchos contagiados que no presentan síntomas.
- Retírese la ropa, lávela y báñese al llegar de la calle.

## En casa

- Evite estar acostado en la cama en horas del día.
- Consuma una alimentación balanceada.
- Realice actividad física, pueden ser caminatas de 30 minutos por día, según el espacio disponible. (En Youtube, en el canal go4life, puede encontrar rutinas para realizar en casa).
- Se recomiendan actividades que estimulen la cognición, como por ejemplo la lectura, los juegos de mesa, dominó, etc.
- Es importante estar informado, sin embargo evite ver las noticias varias veces al día.
- Continúe con la medicación para sus enfermedades crónicas.
- Evite automedicarse.
- En caso de dudas en cuanto a su salud física o mental, asesórese con su médico tratante.





# Prevenga problemas dorsolumbares en sus actividades diarias.

Dr. José Luis Gil Gómez.  
Especialista en Salud Ocupacional-Medicina del Trabajo-Ergonomía.  
Departamento de Salud Ocupacional.

**Los hábitos posturales inadecuados predisponen la aparición de molestias osteomusculares. El dolor dorsolumbar es un síntoma que afecta a gran cantidad de personas en el mundo.**



**En el trabajo, el dolor lumbar se encuentra asociado a:**

- Levantamiento de objetos pesados.
- Movimientos repetitivos de flexión y torsión de la columna.
- Herramientas vibrátiles u operación de maquinaria que exponga al trabajador a vibraciones.
- Adopción de malas posturas al estar sentado o de pie, durante más de la mitad de la jornada laboral.

Continúa ➔

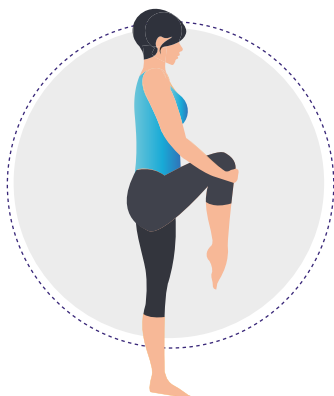


## En las actividades de la vida diaria el dolor se asocia a:

- Exceso de peso corporal.
- Sedentarismo.
- Adopción de posturas inadecuadas para realizar actividades del día a día.

## Recomendaciones para evitar el dolor de espalda.

### 1. Realice más actividad física.



**Estar físicamente activo** disminuye el riesgo de lesiones en la columna, además contribuye a la activación sanguínea del sistema muscular y elimina la tensión acumulada.

**Realizar pausas activas** ayuda a mantener en buenas condiciones el sistema osteomuscular.



### 2. Adopte una buena higiene postural.

Una correcta higiene postural ayuda a reducir la carga que soporta la espalda durante las actividades diarias.

Estar sentado e inmóvil por largos periodos puede fatigar los músculos de la espalda. Para evitarlo ponga en práctica estos consejos:

Orientar la pantalla de manera que el cuello quede en posición neutra. Mantenga la cabeza y el cuello en posición recta.

Acerque el cuerpo a la superficie de trabajo para evitar que la espalda se curve (actitud cifótica).

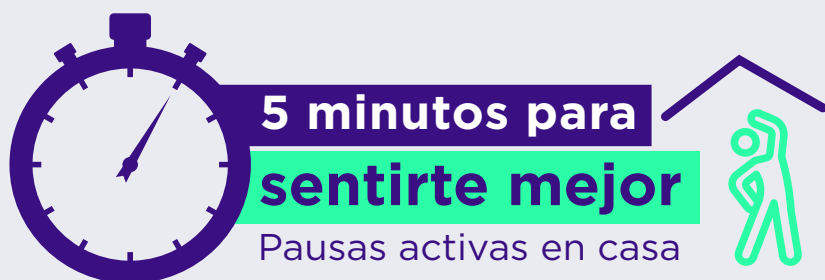
Apoye el sacro y la región lumbar en la parte baja del respaldo.



**Cuando manipule cargas** tome conciencia de las repercusiones de este movimiento y fomente el uso de patrones menos estresantes mecánicamente para la columna.

- **Para levantar un objeto del suelo correctamente** aproxímelo lo más cerca posible al cuerpo. Si el objeto está alejado, el brazo de palanca aumenta y desencadena una elevación considerable del tono de la musculatura de los brazos y de la región dorsolumbar, con el consecuente incremento de la compresión discal.
- **Agáchese flexionando las rodillas (en lugar de doblar la espalda).**
- **Si tiene dificultad o dolor para realizar la flexión de las rodillas** es conveniente buscar un punto de apoyo para descansar el peso del cuerpo.
- **Si una de las dos rodillas duele más que la otra** es aconsejable situar la menos dolorosa delante, ya que tendrá que asumir mayor compresión durante el movimiento.





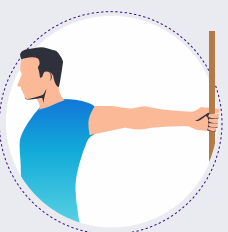
**Tómate un tiempo para activar tu cuerpo y tu mente.**  
Comparte estas rutinas con tu familia.

## Ejercicios de estiramiento - Guía práctica

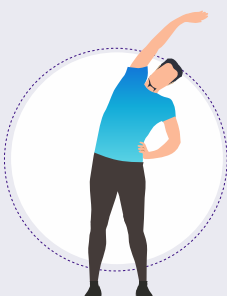
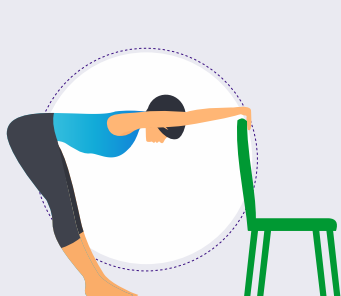
**Cuello** / mínimo 15 segundos



**Miembros superiores** / mínimo 15 segundos en cada brazo



**Espalda y miembros inferiores** / mínimo 15 segundos



**Realizar pausas activas frecuentemente evita molestias musculares.**



# ¡A preparar galletas saludables!

## DE AVENA, BANANO Y ARÁNDANO

**Cocinar es una forma divertida de disfrutar del tiempo libre en familia. Una buena idea para compartir y aprovechar nuestra estadía en casa, es hacer galletas. A los niños les encanta estar en la cocina y se sentirán felices de preparar algo dulce para todos. Ellos amasan y nosotros horneamos. Tome nota.**

### **Ingredientes (para ocho galletas):**

- 200 gramos de avena en hojuelas.
- 4 bananos medianos.
- Arándanos deshidratados al gusto.
- Aceite de oliva o papel de mantequilla.

### **Preparación:**

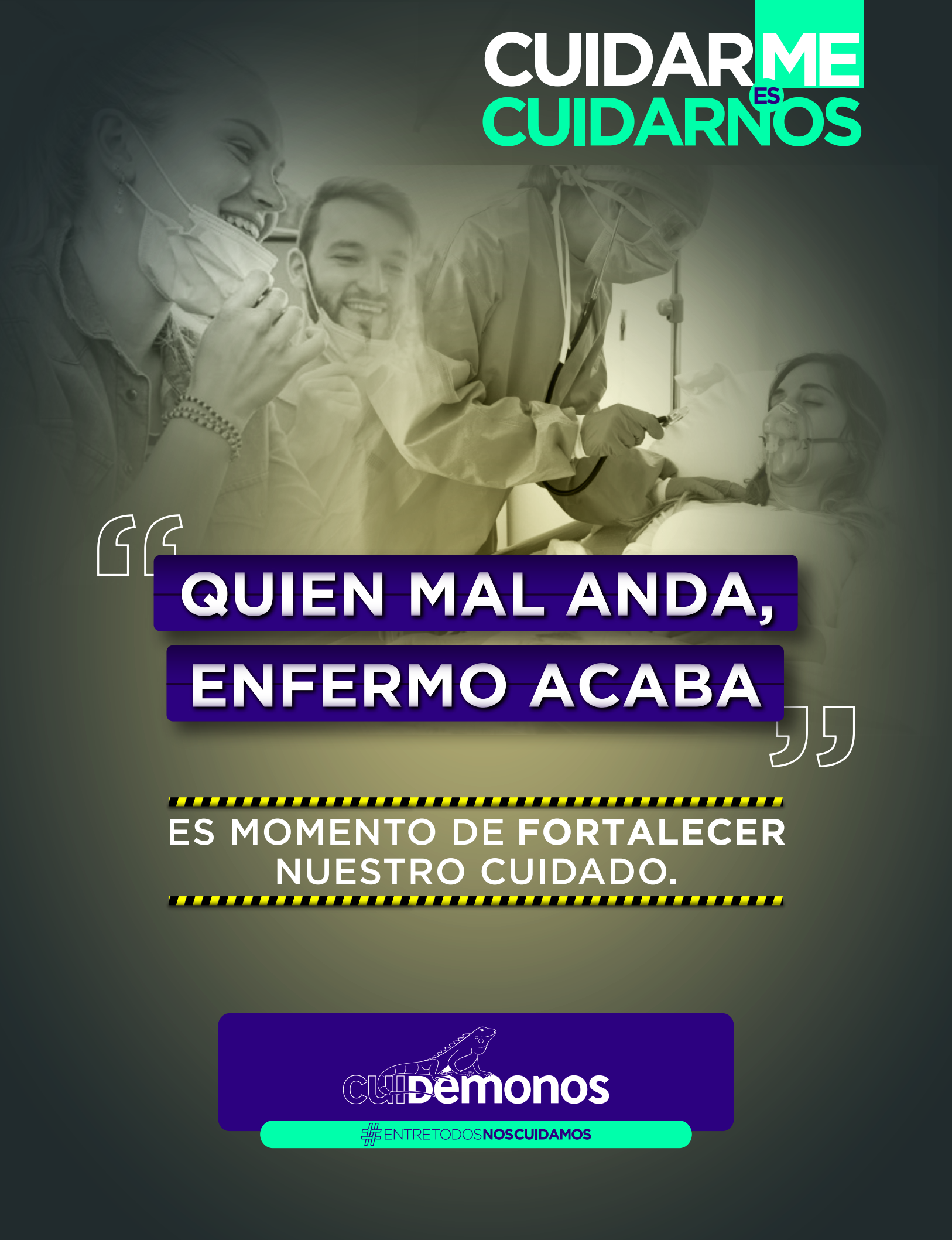
1. Corte los bananos en trozos y tritúrelos con un tenedor hasta hacer un puré.
2. Agregue la avena en hojuelas y amase. En caso de preferirlo, puede licuarla para que quede en polvo y realice el mismo procedimiento.
3. Esparza los arándanos sobre la mezcla.
4. En una refractaria, unte el aceite de oliva para evitar que se peguen las galletas. También puede poner en la base papel de mantequilla.
5. Precaliente el horno a 180°C mientras forma las galletas.
6. Saque trozos de masa con una cuchara y ubíquelos en la refractaria de manera que cada porción quede separada.

7. Si los bordes quedan irregulares siempre puede retocarlos con la cuchara para lograr un aspecto rústico.
8. Ponga la refractaria en el horno durante unos 15 minutos hasta que se doren.
9. En caso de no tener horno, puede untar el aceite en un sartén, seguir los mismos pasos y tapar. Espere el mismo tiempo mientras las galletas se asan a llama baja.

### **Consumir galletas saludables hechas con avena y banano:**

- Combate el colesterol y la diabetes por el contenido de betaglucano del cereal.
- Mejora su sistema inmunológico y cuida su corazón.
- Previene el estrés y la depresión.
- Energiza su cerebro.





# CUIDARME ES CUIDARNOS

“  
**QUIEN MAL ANDA,  
ENFERMO ACABA**  
”

ES MOMENTO DE FORTALECER  
NUESTRO CUIDADO.

  
**CUIDémonos**

#ENTRETODOSNOSCUIDAMOS