

e+

salud

**El riesgo de usar
ansiolíticos sin orden
médica**

**¿Cómo lidiar con la
pérdida de un ser
querido durante la
pandemia**

**Coma sano y disfrute
el placer de los
sabores**



**¿Qué riesgos
hay detrás
de cada copa
de licor?**

CONTENIDO

3 Editorial

¿Qué riesgos hay detrás
de cada copa de licor?

5

8 Diviértase en vacaciones con su familia, quédese en casa

El riesgo de usar ansiolíticos
sin orden médica

10

13 No es momento de bajar la guardia

Miedo a la pandemia
disparó el bruxismo

16

18 El comportamiento responsable, clave para ganar la batalla a la pandemia

¿Cómo lidiar con la
pérdida de un ser querido
durante la pandemia

21

23 Policlínica de Barrancabermeja estrenó UCI

Nueva normalidad en la
prestación del servicio de salud

26

29 Dele un descanso a sus ojos, prevenga la fatiga visual

Coma sano y disfrute el
placer de los sabores

31



Edición 16 / Noviembre - Diciembre 2020

PRESIDENTE

Felipe Bayón Pardo

VICEPRESIDENCIA DE VSE

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

Martha Patricia Castellanos

Juliana Perdomo

EDICIÓN

Martha Patricia Castellanos

Adriana Cabrera Martínez

Juan Pablo Pacavita

COMITÉ EDITORIAL

Francisco de Paula Gómez Vélez

Adriana Cabrera

COLABORAN EN ESTE NÚMERO

Libia María Fuentes, Liliana Pérez,
Martha P. Castellanos, Marcela Vargas,
Camilo Buitrago, Enrique Carlos Jiménez,
Constanza Sanjuan, Carlos Cifuentes,
Patricia Umaña, Catherine Villamil,
Andrés Jácome, Andrés Mauricio Gómez.

Diseño

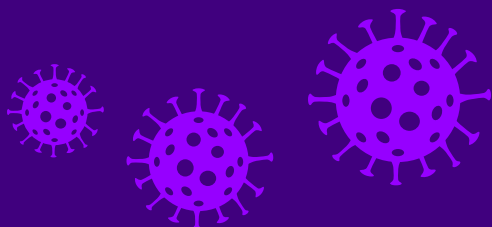
Departamento de Imagen y Marca - Ecopetrol

Ciudad de edición

Bogotá, Colombia



Covid-19, la importancia de informar bien y a tiempo



Lo primero que hacen los pilotos de avión cuando van a realizar un vuelo es preguntar por lo que ellos llaman “condiciones de ruta”. Deben saber de manera precisa dónde hay turbulencias, tormentas eléctricas y en general las condiciones climáticas, pues de esto depende la vida de ellos, de sus tripulantes y pasajeros. Necesitan información veraz para volar el avión con seguridad.

Igual ocurre con la pandemia por covid-19. Si queremos superarla de forma segura, los servicios de salud y la Empresa requieren información real de sus trabajadores y beneficiarios.

Empecemos por el adecuado reporte de los síntomas. Cuando no se informa pronto al médico o a las líneas de salud que tiene tos, dificultad para respirar, fiebre alta o que ha estado en contacto con una persona enferma de covid-19, se pierde tiempo valioso para movilizar a los servicios sanitarios.

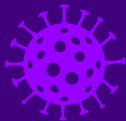
Igualmente, si se informan cosas que no son ciertas, como por ejemplo exagerar síntomas o por el contrario no contarlos, igual, se confunde al personal médico y como consecuencia se tomarán decisiones equivocadas.

Por su bien y el de los demás, informe su condición de salud a tiempo y de forma veraz.

Igual sucede con el **autoreporte** que se pide diligenciar a los trabajadores y demás visitantes al ingresar a las instalaciones de Ecopetrol. Es importante diligenciar la información de manera consciente y responsable. Así evitamos

Continúa →





la propagación de la enfermedad y podemos identificar tempranamente si una persona está en riesgo o necesita los servicios médicos.

En Colombia la ley establece penas de cárcel entre cuatro y seis años a quienes pongan en riesgo la salud de otras personas. Este comportamiento se considera un delito.

La tecnología es un aliado muy importante para enfrentar la pandemia. Corea del Sur, por ejemplo, tuvo éxito en la contención del virus gracias al compromiso de todos los ciudadanos que utilizaron aplicaciones en el celular para informar sobre su estado de salud, su ubicación y el posible contacto con enfermos.

En Colombia contamos con CoronApp, aplicación que utilizamos en Ecopetrol con el único interés de conocer si las personas están en riesgo, para brindarles atención oportuna. Es fundamental reportar todos los días y de manera adicional otorgar permisos para que el servicio de salud de la Empresa pueda acceder a sus respuestas.

Como los pilotos, para hacer este vuelo y pasar la pandemia de la forma más segura posible, necesitamos de su información oportuna y veraz.

Francisco De Paula Gómez V.

Gerente de Salud Integral de Ecopetrol



¿Qué riesgos hay detrás de cada copa de licor?

Katherine Palacio, Nutricionista dietista.

María Fernanda Suárez, Médico Psiquiatra.

El alcohol es una sustancia psicoactiva que actúa como depresor del sistema nervioso central. Pese a que su consumo es ampliamente aceptado a nivel social y suele ser relacionado con festividades y celebraciones, tiene numerosos efectos negativos en la salud mental y física de las personas. El consumo nocivo de alcohol está definido por el patrón de consumo, es decir; la frecuencia, la cantidad y el volumen de alcohol consumido.

¡Cuidado! Tenga en cuenta las siguientes situaciones nocivas:

- ⚠ Intoxicación aguda o embriaguez
- ⚠ Consumo en niños y adolescentes
- ⚠ Consumo en mujeres embarazadas en período de lactancia
- ⚠ Consumo en personas con enfermedades donde el alcohol esté contraindicado
- ⚠ Consumo en personas con trastornos mentales.

Promueva el consumo responsable

El primer paso es dar ejemplo. Un joven que crece en un ambiente donde se normaliza la embriaguez tiene mayor riesgo de consumir alcohol. Invítelos a ser asertivos y a decir “no” cuando la situación lo amerita. Es importante que se atrevan a ser diferentes sin ceder a la presión de grupo.



En mayores de edad es útil pensar en las siete C:

1. Cantidad: un trago por hora.
2. Calidad: alcohol legal.
3. Consistencia: no mezclar diferentes bebidas alcohólicas.
4. Comida: ingiera alimentos antes, durante y después de consumir licor.
5. Compañía: seleccione bien con quién se toma un trago.
6. Camino a casa: no conduzca vehículos.
7. Comportamiento sexual: utilice protección.

Continúa →



Conozca si tiene un consumo nocivo de alcohol



Existen instrumentos para detectarlo, el más utilizado es el Audit, un cuestionario sencillo de 10 preguntas que marca el riesgo desde ocho puntos en hombres y seis en mujeres. Se considera dependencia

al alcohol a partir de 20. En la tabla anexa encuentra el cuestionario, si los puntajes indican riesgo, es importante consultar con un profesional de la salud mental para recibir atención oportuna.

Pregunta	0	1	2	3	4
¿Con qué frecuencia consume alguna bebida alcohólica (trago)?	Nunca	Una o menos veces al mes	De dos a cuatro veces al mes	De dos a tres veces a la semana	Cuatro o más veces a la semana
¿Cuántos tragos (de bebidas alcohólicas) suele tomar en un día de consumo?	Uno, dos o tres	Tres o cuatro	Cinco o seis	De siete a nueve	10 o más
¿Con qué frecuencia toma seis o más tragos en un solo día de consumo?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario, o casi a diario
¿Con qué frecuencia en el curso del último año no ha podido parar de beber una vez había empezado?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario, o casi a diario
¿Con qué frecuencia en el curso del último año no pudo hacer lo que se esperaba de usted porque había bebido?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario, o casi a diario

Continúa →



Pregunta	0	1	2	3	4
¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha necesitado beber en ayunas para recuperarse después de haber bebido mucho durante el día anterior?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario, o casi a diario
¿Con qué frecuencia en el curso del último año ha tenido remordimientos o sentimientos de culpa después de haber bebido?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario, o casi a diario
¿Con qué frecuencia en el curso del último año no ha podido recordar lo que sucedió la noche anterior porque había estado bebiendo?	Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario, o casi a diario
¿Usted o alguna otra persona ha resultado herido porque usted había bebido alcohol?	No el último año		Sí, pero no en el curso		Sí, durante el último año
¿Algún familiar, amigo, médico o profesional sanitario ha mostrado preocupación por su consumo de bebidas alcohólicas o le ha sugerido que deje de beber?	No el último año		Sí, pero no en el curso		Sí, durante el último año

Alcohol, fuente de calorías vacías



Desde el punto de vista nutricional el alcohol no es un nutriente, es decir, no es esencial para la vida. Es por esto que son fuente de “calorías vacías”. Cuidado con ellas, sobre todo si quiere eliminar esos kilos de más. Adicionalmente, descontrolan los niveles de azúcar, lo que produce sensación de hambre y generan dificultades para absorber nutrientes y vitaminas.

Recomendamos evitar el consumo de alcohol o hacerlo de manera responsable. Si considera estar en riesgo, puede consultar con su médico de cabecera, quien lo orientará en el diagnóstico y manejo de las patologías asociadas.





Diviértase

en vacaciones con su familia, quédese en casa

Termina el calendario escolar, llegan las vacaciones y sabemos que la covid-19 continúa en el ambiente. Por eso nos preguntamos: ¿cómo podemos aprovechar el tiempo para divertirnos en casa con nuestra familia?

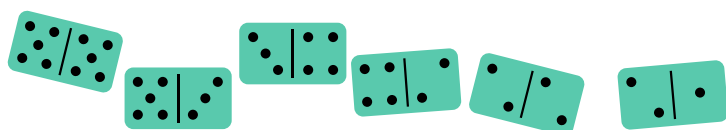
Quedarse en casa no significa que no haya diversión, al contrario, es tiempo de oro para disfrutar de una gran cantidad de actividades lúdicas y recreativas, que ayudan a manejar el estrés, superar los miedos y fortalecer los lazos familiares.

Convierta la temporada de vacaciones y Navidad en una oportunidad para planear actividades novedosas, alejadas de los aparatos electrónicos y las pantallas.

Aquí presentamos algunas recomendaciones:



- ❶ Cree su diario, escriba su propia historia.
- ❷ Lea un libro, es alimento del alma.
- ❸ Reinvente un espacio en casa, le traerá una satisfacción emocional significativa.
- ❹ Saque revistas viejas y realice un “pizarrón de los sueños”.
- ❺ Pinte mandalas, dele rienda suelta a su creatividad.
- ❻ Ponga a prueba el chef que lleva dentro, será muy divertido probar la gastronomía de otras regiones. Busque sus recetas, use el delantal y a cocinar.



Continúa →





Puede realizar actividades con los más pequeños:

-  Desempolva los juegos de mesa y saque el niño que lleva adentro.
-  Saque los disfraces del armario y con los niños haga una obra de teatro.
-  Busque los títeres que se encuentran en el baúl de los recuerdos o elabórellos con materiales que encuentren en casa como medias, botones y retazos de tela, para narrar su propia historia.
-  Prepare pasabocas, postres o comidas rápidas. Deje que los niños experimenten nuevas texturas y sabores.



Aproveche el tiempo en familia:

- ✓ Comparta anécdotas de la infancia.
- ✓ Elabore una lista de sueños.
- ✓ Desempolva las fotos y devuelva el tiempo.
- ✓ Enseñe y reviva juegos tradicionales como la peregrina, el escondite, la gallinita ciega, el vasito con agua, stop, el ahorcado o el teléfono roto.
- ✓ Cree su propio spa en casa con velas románticas, mascarillas, cremas y aceites exfoliantes.
- ✓ Manténgase activo con ejercicio, yoga o técnicas de relajación.
- ✓ Haga un viaje virtual o descubra más lugares a través de películas.
- ✓ Busquen el tesoro, juego tradicional que consiste en esconder un objeto, dibujar un mapa con las pistas distribuidas en varios lugares de la casa. El tesoro puede ser un detalle para compartir con la familia.
- ✓ Convierta la sala en un set musical con karaoke y coreografías de los bailes de moda.
- ✓ Dedique un momento para disfrutar la soledad y el silencio.
- ✓ Realice actividades de jardinería.



El riesgo de usar ansiolíticos sin orden médica



En esta época de pandemia los hábitos han cambiado por el aislamiento social, el trabajo remoto y las medidas de bioseguridad, entre otros. Muchas personas experimentan dificultades para conciliar o mantener el sueño, al tiempo que muestran señales de ansiedad y estrés.

Algunos de los afectados acuden a la automedicación de ansiolíticos y antidepresivos, tanto que su venta se incrementó entre un 10 y 15 por ciento en los últimos meses, según datos del Consejo General de Colegios Farmacéuticos.

Esta situación se convierte en un problema cuando se usan ansiolíticos sin prescripción médica, porque pueden crear adicción, es decir la necesidad de consumirlos diariamente para conciliar el sueño.

Libia María Fuentes Urzola, profesional de la Gerencia de Salud Integral de Ecopetrol explica que el insomnio es un trastorno común que puede afectar hasta el 30% de la población en un momento dado de la vida y amenaza el descanso, así como el desempeño físico y mental. Para tratarlo, se deben mejorar los hábitos del sueño y recurrir al manejo con ansiolíticos bajo la indicación del profesional médico.

Continúa →



¿Qué son los ansiolíticos?

Son medicamentos destinados al tratamiento de la ansiedad, que tienen efecto inductor del sueño en dosis altas. Solo pueden ser usados bajo prescripción médica.

No todos tienen las mismas indicaciones, su médico seleccionará el más adecuado según su problema de salud, edad y enfermedades coexistentes.



¿Qué riesgos existen?

- ! Pueden producir somnolencia, mareo y confusión, incrementando el riesgo de accidentes laborales y domésticos.
- ! Pueden causar dependencia (habitación) y tolerancia (necesidad de aumentar la dosis diaria para alcanzar el efecto deseado).
- ! Su interrupción repentina puede causar ansiedad, irritabilidad y empeorar el insomnio.
- ! En adultos mayores de 65 años incrementa el riesgo de caídas y posibles fracturas.
- ! Los efectos adversos aumentan con la dosis empleada y la duración del tratamiento.



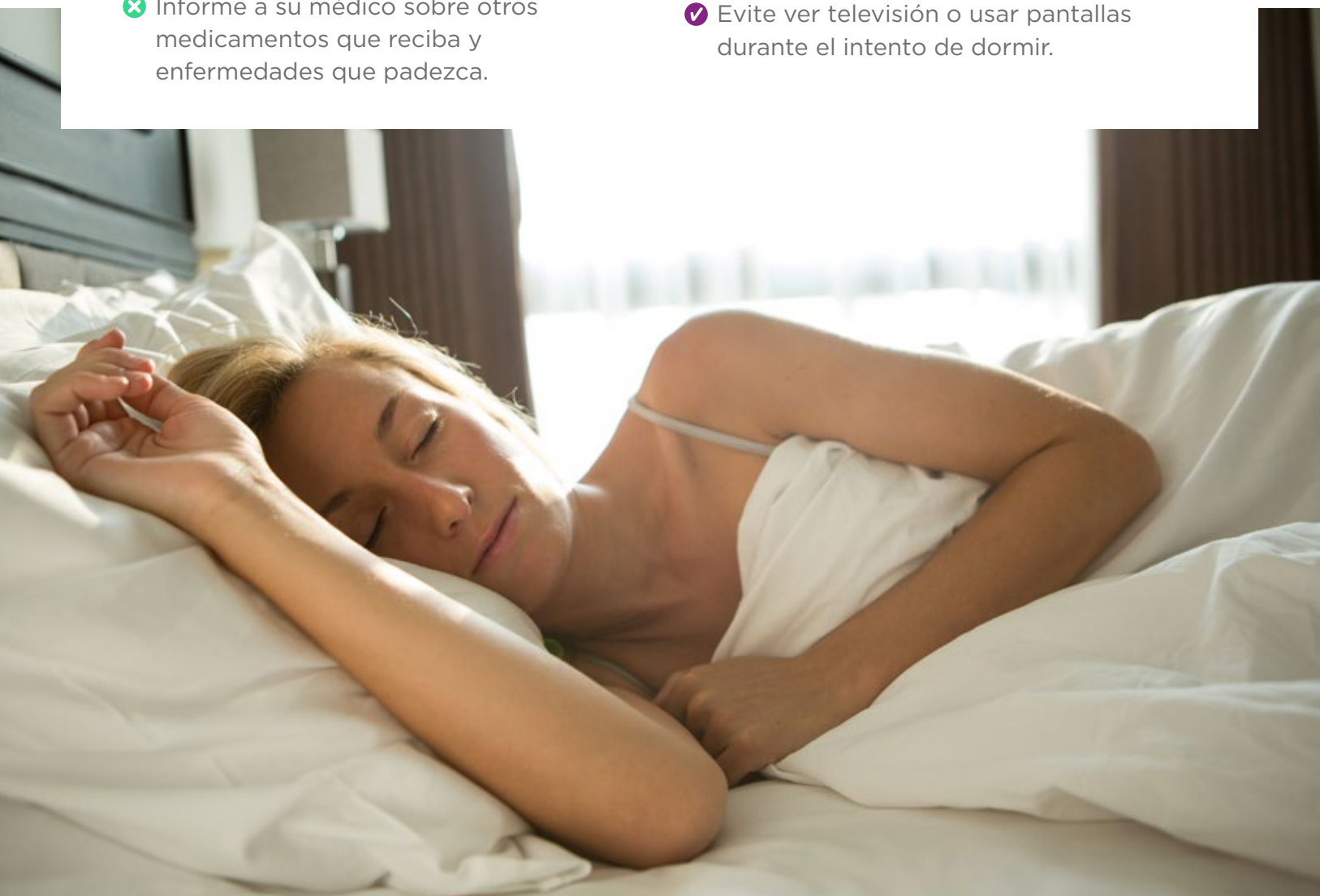
Continúa →

Recomendaciones para el uso adecuado

- ✗ No aumente la dosis ni el tiempo recomendado por su médico.
- ✗ No interrumpa o suspenda el tratamiento sin supervisión médica.
- ✗ No conduzca o realice tareas que demanden alta concentración bajo el efecto del medicamento.
- ✗ No consuma alcohol bajo efectos del medicamento.
- ✗ Informe a su médico sobre otros medicamentos que reciba y enfermedades que padezca.

Claves para tratar el insomnio y mejorar higiene del sueño

- ✓ Establezca horarios regulares para dormir.
- ✓ Inicie su rutina del sueño media hora antes de irse a la cama.
- ✓ Evite el uso de café o alcohol antes de dormir.
- ✓ Evalúe las condiciones de la habitación (temperatura, ruido, entre otros).
- ✓ Evite ver televisión o usar pantallas durante el intento de dormir.



Si tiene inquietudes diríjase al buzón:

comitedefarmaciatyterapeuticanacional@ecopetrol.com.co



No es momento de bajar la guardia



La reactivación económica que conllevó la reapertura de restaurantes, centros comerciales y demás, nos exige mayores cuidados y mantener todos los protocolos de bioseguridad para evitar el contagio y la propagación de la covid-19. Recuerde que si no está seguro del riesgo que pueden generar sus comportamientos, evítelos.

Resuelva aquí sus dudas.



¿Si uso guantes todo el tiempo puedo evitar contagiarme?

El uso de guantes no está recomendado porque nos da la falsa sensación de no adquirir el virus y toda la suciedad queda en ese elemento. Lo más efectivo es el lavado frecuente de manos con agua y jabón o higienización con alcohol glicerinado.

¿Cómo desinfectar el celular para que no se convierta en foco de contagio?



Se recomienda el lavado de manos antes y después de su uso con agua y jabón o gel antibacterial y limpiar el celular con alcohol al 70%, en varias ocasiones desde el inicio hasta el final del día.



¿Cuánto dura el virus en el aire?

En condiciones de confinamiento o espacios cerrados puede durar un periodo de 12 horas en el aire, pero no quiere decir que sea viable para transmisión todo ese tiempo. En espacios abiertos circula más el aire y el virus sale rápidamente, por lo que hay menos riesgo de transmisión.



¿El coronavirus se impregna al pelo?

Si. Es importante mantener la distancia de dos metros, pues si alguien infectado tose, estornuda o habla sin usar tapabocas pueden salir las gotitas de sus vías respiratorias y ubicarse en la ropa, pelo o piel e infectar a su interlocutor, por eso se recomienda recoger el pelo al salir.

Continúa →



¿Es mejor no abrir ventanas o cortinas?

Por el contrario, es mejor airear y dejar abiertos los espacios para que el recambio del aire facilite la eliminación de virus y bacterias.

¿Una herida abierta en el cuerpo es factor de riesgo?

Se sabe que el virus ingresa a nuestro cuerpo a través de la mucosa de la vía respiratoria. Tener heridas en la piel no es un factor de riesgo para adquirir la infección del virus que causa la covid-19. Sin embargo, se recomienda en caso de tener heridas, realizar limpieza y cubrirlas para evitar infecciones por bacterias.

¿El pelo de las mascotas puede transmitir el virus?

El riesgo es mínimo si el dueño del animal mantiene una buena higiene de su mascota. Es importante tener en cuenta que los productos químicos pueden producir enfermedades en la piel de las mascotas, se recomienda usar jabones especiales para animales.

¿Me puedo contagiar si alguien con el virus fuma o vapea a mi lado?

Una persona que está infectada por coronavirus, presente o no síntomas, puede transmitir la infección. Actos como fumar o vapear implican retirar el tapabocas, lo cual facilita que otras personas queden expuestas al virus cuando el humo es exhalado.

¿Qué tan efectivo es el vinagre?

Este producto se usa comúnmente para la limpieza de todo o en la cocina, pero la EPA (Agencia de Protección del Medio Ambiente) no lo ha avalado completamente para combatir la covid-19. Funciona mejor el cloro usándolo en pisos y paredes o cualquier superficie, aunque es más efectivo el alcohol al 70 %, de 5 a 10 minutos.

¿Hornear los alimentos después de recibir el domicilio minimiza el riesgo de contagio?

Es muy poco probable que el virus se transmita por la comida en sí misma. El riesgo puede estar en la presencia del virus en superficies de cartones, bolsas o recipientes de icopor donde los alimentos vienen empacados. Reiteramos la recomendación de limpiar las superficies externas de los empaques, lavarnos las manos, descartar bolsas, cajas o icopores donde vienen y servir la comida en platos limpios. Si lo desea puede calentar los alimentos.

¿El virus dura menos en bolsas de papel o cajas de pizza?

El virus dura seis horas en el plástico y 12 horas en el cartón. La recomendación es desinfectar las manos y estos materiales al recibirlos y después botarlos.

Continúa →



¿Es cierto que los niños no se contagian?

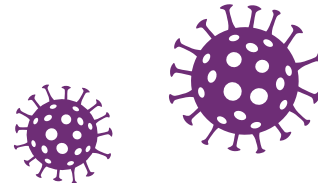
No es cierto. El virus también puede infectar a los niños y adolescentes, causarles enfermedad y hacer que lo transmitan a otras personas. Hasta ahora se ha observado que los niños y adolescentes usualmente cuando enferman por covid-19 no tienen síntomas tan severos como los adultos que tienen comorbilidades. No obstante, hay reportes de casos severos en niños.

¿Las mujeres embarazadas pueden transmitir la covid-19 al feto?

La vía de transmisión trasplacentaria no se ha documentado en este momento. La vía de transmisión del virus es a través de gotas respiratorias que expulsamos por la tos y que pueden quedar impregnadas en superficies y en la cara de otra persona.

¿Las vitaminas, cítricos u otros alimentos sirven para subir la capacidad inmune del cuerpo y evitar el virus?

No se ha demostrado científicamente. El uso de vitamina C es un mito, incluso para evitar otras infecciones respiratorias como el resfriado común. Las vitaminas solo se deben utilizar bajo indicación médica. El sistema inmune se fortalece haciendo deporte, comiendo de forma balanceada y controlando las enfermedades crónicas con las medicinas recomendadas.



Miedo a la pandemia disparó el bruxismo

Dr. Marcos Gómez, Odontólogo.
Departamento de Salud Magdalena Medio

La incertidumbre y el miedo ante la actual pandemia están provocando que muchas personas desarrollen bruxismo



En los últimos meses se evidencia un incremento significativo de consultas por fracturas dentales, sensibilidad por desgaste dental, dolores de la articulación temporomandibular y dolores musculares en cara y cuello.

Esta es otra de las secuelas de la llamada **Coronofobia**, que no es otra cosa que el **miedo a padecer covid-19** cuyas principales consecuencias son el aumento del estrés y de la ansiedad en las personas, principal componente que desencadena la patología denominada **bruxismo**.

¿Qué es el bruxismo?

Es el movimiento inconsciente e intenso de los músculos masticatorios de día o de noche.

¿Cómo se manifiesta?

-  Rechinamiento o apretamiento de los dientes.
-  Desgaste dental.
-  Presencia de sensibilidad dental.
-  Alteración de las articulaciones temporomandibulares
-  Dolor de cabeza.

Causas: Los dos factores más importantes que pueden llevar a que un paciente presente bruxismo son:

-  Estrés: entre más altos son los niveles de preocupación que soporta una persona más intenso es el bruxismo.
-  Maloclusiones o malas posiciones dentales: cuando no hay una buena relación entre los dientes, el organismo intenta desgastar las interferencias.

Continúa ➔



Consecuencias:

- 🦷 Desgastes dentales muy pronunciados que pueden requerir tratamientos protésicos.
- 🦷 Fracturas dentales.
- 🦷 Movilidad de los dientes.
- 🦷 Abscesos dentales generados por el trauma continuo.
- 🦷 Alteraciones en la función de las articulaciones y músculos que intervienen en la masticación generando dolores de cabeza, oído y cuello.
- 🦷 Ruidos al abrir la boca, en algunos casos con dificultad para masticar.

¿Cómo se puede manejar o tratar?

Desde el punto de vista odontológico, el tratamiento busca disminuir los daños mediante la obtención de una oclusión más estable con la utilización de placas protectoras o neuromiorelajantes, cuyo objetivo es relajar la musculatura masticatoria, reduciendo de esta manera la tensión, el apretamiento y el desgaste dental.

Adicionalmente actúa como barrera evitando el contacto entre dientes superiores e inferiores. En casos más severos se usa la toxina botulínica para bloquear la conducción nerviosa.

Es recomendable dar un manejo interdisciplinario en conjunto con profesionales de odontología y de psicología, con el fin de establecer patrones de conducta en el paciente, que ayuden a controlar la intensidad y el impacto de esta patología.





El comportamiento responsable,

clave para ganar la batalla a la pandemia



El virus SARS-CoV-2, que ocasiona la covid-19, continúa expandiéndose en todo el mundo. El número infectados sobrepasa los 68 millones, de los cuales han fallecido más de 1.5 millones. A lo anterior se suma el impacto en la economía de las naciones, el desempleo, la desaparición de empresas, el incremento de la pobreza, así como el deterioro de los índices de seguridad y la afectación de la salud mental en las poblaciones, entre otros.

Los países más afectados son Estados Unidos que supera los 15 millones de contagiados y los 285.000 fallecimientos, India con cerca de diez millones de casos

y más de 140.000 decesos y Brasil que se aproxima a los siete millones de contagiados y supera las 178.000 muertes. Europa, por su parte, registra más de un millón de infectados.

La rápida expansión del virus llevó a los gobiernos a tomar medidas desde el inicio de la pandemia, lo que significó confinar a más de la mitad de la población mundial, paralizar casi todas las actividades económicas y los desplazamientos dentro y fuera de los países, lo que ocasionó una grave recesión a nivel global.

Continúa →



Estas medidas lograron reducir la velocidad de transmisión del virus y el crecimiento de casos nuevos y decesos, lo que redujo la congestión de los servicios sanitarios especialmente camas hospitalarias y Unidades de Cuidado Intensivo.

Lo anterior sumado a las presiones que generaba la crisis económica y social, motivó a muchos gobiernos a considerar la reapertura de los diferentes sectores productivos, generando nuevamente una mayor exposición y riesgo de contagio.



Esto trajo como resultado la llegada de una segunda ola global de contagios que se observó con intensidad desde finales de agosto, especialmente en los países del hemisferio norte, donde se ha superado ampliamente el número de casos observados en la primera.

Por esta razón se repiten las severas restricciones, nuevos confinamientos domiciliarios, toque de queda o en algunos casos el cierre de fronteras, como medidas para frenar el vertiginoso crecimiento de los contagios.

En esta segunda ola, países como España, Francia, Italia, Reino Unido y Alemania ampliaron el estado de emergencia sanitaria incluso hasta enero de 2021 y adoptaron nuevamente medidas estrictas.

En el continente asiático vale la pena destacar experiencias exitosas de algunos países como Corea del Sur y Japón, donde se aplicaron estrategias efectivas como la toma masiva de pruebas para encontrar un mayor número de contagiados, aislarlos tempranamente, evaluar y atender cada caso, hacer rastreo exhaustivo de sus contactos y ponerlos en cuarentena.

La situación en América no deja de ser preocupante, en la medida en que el número de contagiados y de fallecidos sigue creciendo de manera sostenida, siendo Estados Unidos el país con mayor afectación. En América Latina se concentra más de la mitad de los contagios del continente. Esta situación se agrava por la pobreza y la falta de recursos.

En el caso particular de Colombia se adoptó un aislamiento social obligatorio y generalizado desde etapas tempranas de la pandemia, lo que permitió una progresión lenta del número de contagios durante los primeros meses (abril y mayo). Sin embargo, a partir de junio se presentó un incremento severo de casos hasta agosto, cuando se llegó al pico de la curva. Posteriormente hubo un descenso moderado hasta mediados de septiembre y desde esa fecha se aplanó la curva, manteniendo cifras de contagios y muertes muy elevadas. El país supera 1.3 millones de casos y más de 38.000 muertes.



Continúa →





¿Qué podemos aprender?

Son muchas las estrategias aplicadas en los diferentes países y los resultados obtenidos han alcanzado diversos niveles de éxito o de fracaso. Lo cierto es que las medidas más rigurosas han logrado contener la velocidad de contagios de manera más efectiva.

Pese a los avances de la ciencia hay muchos vacíos que no permiten tener certeza sobre el comportamiento del virus y no existen tratamientos definitivos para su control. Todo lo anterior nos permite concluir que la lucha contra el nuevo coronavirus no recae exclusivamente en los gobiernos o en la ciencia.

Es claro que el comportamiento de los individuos ha sido un factor fundamental en el impacto y magnitud de la pandemia. Los países más exitosos en este proceso han

alcanzado sus logros no solamente por las medidas adoptadas, sino por la disciplina y los comportamientos responsables de sus habitantes.

Debemos hacer una reflexión profunda sobre nuestros comportamientos. Un acto de indisciplina atenta contra la integridad propia, la de los seres queridos, los amigos y los compañeros de trabajo. Hagamos un pare en el camino, analicemos el papel de cada uno en el control de la pandemia y asumamos con convencimiento la responsabilidad individual y colectiva, que unida a las medidas gubernamentales y a los avances de la ciencia será fundamental para superar este difícil momento que enfrenta la humanidad.



¿Cómo lidiar con la pérdida de un ser querido durante la pandemia?

Para los humanos despedirse de los seres queridos es significativo porque la posibilidad del adiós facilita el proceso de recuperación y ajuste. La despedida determinará el proceso de duelo y con ello la oportunidad para resignificar el sufrimiento y la pérdida. Sin embargo, en las condiciones actuales las medidas sanitarias han limitado y en muchos casos impedido la celebración de las tradicionales ceremonias.

Según la psicóloga Yajaira Puello Carrasco, profesional del servicio de salud en el sur del país, es importante tener en cuenta que el duelo conlleva a un proceso de adaptación ante una pérdida que involucra dolor emocional, tristeza, desesperanza, culpa, frustración, aislamiento y una notable incapacidad para proyectarse al futuro.

“Todos entendemos que eventualmente enfrentaremos la muerte de un familiar u otro

ser querido desde los recursos emocionales que poseemos. Y, aun reconociéndose la presencia de la muerte se requiere tiempo, espacio y acompañamiento para la superación de esta etapa”, señala la experta.

La psicóloga Lourdes Meza, profesional del servicio de salud de Ecopetrol en Manizales recomienda los siguientes escenarios que facilitan el duelo de acuerdo con las creencias y sentimientos de cada persona:

- † **Permitir que se viva el dolor: “No existe una manera única de elaborar el duelo”.**
- † **Pedir ayuda.**
- † **Concentrarse en lo básico (comer bien y descansar lo suficiente).**
- † **No presionar las rutinas.**

Continúa ➡



La experta sugiere hacer diferentes rituales y ofrecer alternativas para la expresión de nuestras emociones, tramitar el dolor y tener el espacio para honrar, agradecer y despedir a los seres queridos. Cada persona debe escoger con los que mejor se sienta.

Algunos de estos rituales pueden ser:

- ✓ **Escribir una carta de despedida y agradecimiento. Leerla en voz alta.**
- ✓ **Organizar un homenaje junto con sus familiares y sembrar una planta en casa, que lo represente.**
- ✓ **Construir un rincón del recuerdo o altar. Se pueden usar objetos simbólicos como cartas o fotos en donde se pueda conectar emocionalmente.**
- ✓ **Preparar palabras de despedida como el texto de una canción, un poema, el extracto de una carta o la oración de algún libro sagrado.**
- ✓ **Estos espacios pueden ser provisionales o mantenerse a lo largo del tiempo.**

El duelo es normal, hace parte permanente de la vida y no representa en sí mismo un trastorno, pero si las emociones o reacciones no mejoran con el paso del tiempo, merecen atención especializada. En este caso es prioritario consultar a los equipos de salud mental disponibles todo el país.



Policlínica de Barrancabermeja estrenó UCI



Avanza el plan de expansión y modernización de las instalaciones y servicios de alta complejidad.

Desde su apertura se han atendido más de 30 pacientes que presentan condición de afectación crítica en su salud por covid-19 y que requirieron de un manejo especializado con soporte ventilatorio y monitoreo constante de signos vitales.

La nueva Unidad de Cuidados Intensivos fue construida en tiempo récord y está constituida por seis camas.

Continúa →





Las instalaciones fueron diseñadas y construidas con las mejores condiciones de seguridad y calidad, exigidos por el Ministerio de Salud y Protección Social.

Ecopetrol completó nueve camas de cuidados intensivos en la Policlínica, al sumar las tres de la primera UCI puesta en servicio en junio de este año.



Cada cubículo está dotado con equipos biomédicos y de monitoreo, terminales de gases medicinales y llamado a enfermería.

Continúa ➔



Las instalaciones comprenden zonas como cuarto limpio, de residuos y vestier para personal de salud, entre otros



La UCI cuenta con accesos independientes para pacientes y personal de salud, central de enfermería y sala de procedimientos menores, entre otros





Nueva normalidad en la prestación del servicio de salud

La Organización Mundial de la Salud calificó el nuevo coronavirus – SARS - CoV2 como una pandemia cuya principal característica es la presentación de signos y síntomas de infección respiratoria y en estados avanzados la ocurrencia de neumonía y otras complicaciones.

Ante esta emergencia sanitaria, el Ministerio de Salud y Protección Social estableció medidas preventivas sanitarias en el país y el gobierno nacional a través del Ministerio del interior realizó la declaratoria de emergencia sanitaria para hacer frente al virus a partir de la cual fue necesario ajustar la prestación de servicios.

Teniendo en cuenta las directrices del gobierno nacional de pasar de un aislamiento social preventivo a un aislamiento colaborativo, selectivo e inteligente y las normas de bioseguridad

establecidas para la atención de servicios de salud, ha sido necesario reactivar la prestación presencial de los servicios cumpliendo siempre con todas las normas de bioseguridad establecidas para minimizar el riesgo de contagio asociado a la prestación.

La evidencia científica ha indicado clasificar la población de acuerdo a grupos de riesgo y para este caso específico por la edad y la existencia de antecedentes de enfermedad que aumentan riesgo de presentación de una enfermedad grave ante la eventual infección por el Covid-19.

Esto conlleva a un ajuste en las modalidades de atención en salud ofreciendo alternativas adicionales a todos los usuarios.

Continúa ➡



Entre las nuevas opciones están los servicios virtuales (Telesalud) y domiciliarios para los beneficiarios de más alto riesgo y presenciales en consultorio para aquellos casos en que sea viable.

El tipo de atención está sujeto a la oferta de prestadores locales o regionales, las restricciones e instrucciones de la autoridad

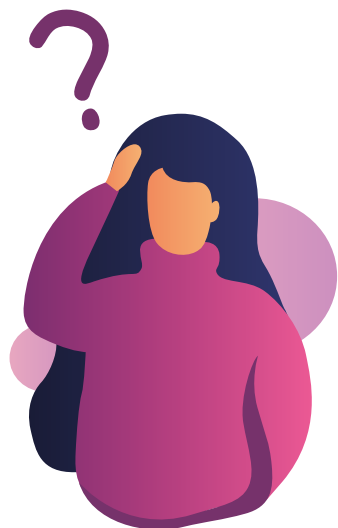
sanitaria de cada zona según el comportamiento de la pandemia y el nivel de riesgo de cada localidad, además de las eventuales disposiciones normativas que sean impartidas.

En este link es posible verificar como se encuentra la alerta en cada región del país:



<https://minsalud.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/e18894fa4dd546d094e8267179562413>

Resuelva sus dudas sobre consultas médicas y odontológicas:



¿Todavía tengo asignados MEGA y OGA para que me atiendan?

Si. Todos los usuarios tienen un médico o pediatra y odontólogo u odontopediatra de cabecera, quienes se encargan de gestionar e integrar la atención de su población asignada.

¿El Mega me atiende ahora por Teleconsulta (teléfono o video llamada) o puedo solicitar cita para ir a su consultorio?

El servicio de salud ha dispuesto los siguientes esquemas para atender las necesidades de los usuarios:

- Teleconsulta (teléfono o video llamada).
- Atención domiciliaria en la vivienda del beneficiario.
- Atención prioritaria y programada en consultorios para usuarios con riesgo bajo frente a la covid-19.

Si tiene alguna necesidad de salud contacte a su médico de cabecera para coordinar la atención.

¿Cómo ha cambiado el servicio de odontología desde que se declaró la pandemia?

Se han garantizado las atenciones urgentes y prioritarias relacionadas con dolor, inflamación, infección o trauma. Los odontólogos aplican nuevos protocolos y de forma gradual vienen restableciendo los servicios. Se priorizaron los tratamientos de rehabilitación oral y ortodoncia que estaban en curso antes de la pandemia.

Desde septiembre se programan controles de rutina para atender directamente en el consultorio a los pacientes con mayor riesgo bucal.



Continúa →



¿Por qué algunos tratamientos y cirugías se han cancelado o reprogramado?

Por orientación de los entes de control del país, los procedimientos diagnósticos o terapéuticos que son considerados como no prioritarios o no urgentes han sido suspendidos en el marco de la pandemia. Sin embargo, serán reprogramados de forma gradual en la medida que las condiciones sanitarias lo permitan.

Algunos prestadores que no conozco se han comunicado para programar citas a domicilio ¿Cuál es el servicio que prestan y cómo confirmo que pertenecen a la red de Ecopetrol?

Durante la pandemia se ampliaron los servicios de consulta domiciliaria con prestadores contratados para atender a los pacientes mayores de 70 años o menores de 70 años con patologías crónicas. Para confirmar si es proveedor de Ecopetrol, llame a su médico de cabecera o a la línea nacional de salud 018000 915556.

Actividades como toma de muestras para laboratorio clínico y jornadas de vacunación, se están programando en el domicilio del paciente dependiendo de la oferta disponible en la región. La aceptación del servicio es voluntaria.

¿Debo reclamar los medicamentos en la farmacia o son llevados a mi domicilio?

Los medicamentos son llevados a domicilio a usuarios mayores de 70 años, menores de 70 años con patologías crónicas (hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, hipotiroidismo, asma, artritis reumatoide, trastornos de la coagulación), pacientes inmunocomprometidos, con terapia biológica, embarazadas y usuarios con diagnóstico de covid-19.

¿Qué evaluaciones se están realizando a los trabajadores?

- Evaluación médica ocupacional (ingreso, Evaluación Periódica de Salud Integral (EPSI), evaluación para la jubilación, desvinculación laboral).
- Conceptos médicolaborales para aislamiento preventivo por grupo de riesgo frente a covid-19 y para regreso al trabajo.
- Evaluaciones especiales para certificación de trabajo en alturas.
- Talleres y/o consejerías en ergonomía, higiene industrial y psicosocial.
- Evaluación por medios virtuales para procesos de determinación de origen de eventos en salud y/o calificación de pérdida de la capacidad laboral o de rehabilitación y reincorporación laboral.

¿Qué debo hacer para programar los exámenes periódicos?

Comunicarse con el servicio de salud de su localidad quien lo orientará sobre los exámenes necesarios, los prestadores y el mecanismo de atención, que podrá ser en consultorio, domiciliario o mixto.





Dele un descanso a sus ojos, prevenga la fatiga visual

Ahora pasamos más tiempo frente a las pantallas de computadores, televisores, celulares y demás aparatos electrónicos. Este exceso de uso puede afectar sus ojos.

No solo las pantallas producen fatiga visual, centrarse en una tarea por largo tiempo sin parpadear puede dejar sus ojos con sensación de sequedad y cansancio.

La fatiga visual también puede generar dificultades en el sistema acomodativo que permite enfocar correctamente y en la visión binocular provocando visión borrosa y dolor de cabeza, factores que pueden unirse a otros muy frecuentes como dolor de cuello y hombros.

Continúa ➡



Le recomendamos cuidar sus ojos y tomar unos minutos para realizar pausas visuales:



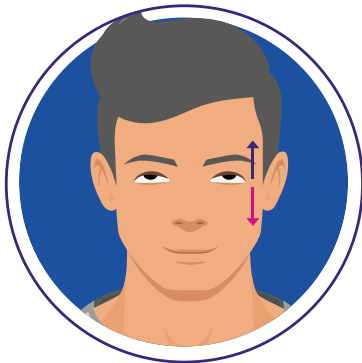
Ubique sus manos sobre los ojos, ciérrelos por un minuto. Mantenga la posición, abra los ojos por un minuto más.



Cierre sus ojos. Suavemente masajee sus párpados y ojos. Realice 10 movimientos circulares.



Sin mover la cabeza, mire a la izquierda y luego a la derecha. Repita 5 veces.



Mire arriba y luego abajo. Repita 5 veces.



Mire diagonal hacia la derecha y abajo, luego diagonal a la izquierda y abajo. Repita 5 veces.



Mire diagonal hacia la derecha y arriba, luego diagonal a la izquierda y arriba. Repita 5 veces.



Cierre los ojos y apriételos con fuerza. Mantenga durante 3 segundos y ábralos. Repita 5 veces.



Coma sano y disfrute el placer de los sabores

Diana Avilés Álvarez, Nutricionista Dietista

Es importante activar el vínculo entre la mente y el cuerpo a la hora de comer.

Una alimentación sana y equilibrada además de suministrar los nutrientes para que funcione el organismo de manera óptima, nos brinda placer con exquisitos sabores que estimulan los sentidos.

Por eso, una buena dieta invita a nuestra consciencia a estar presente a la hora de comer.

Tenga en cuenta algunas sugerencias para que la alimentación se convierta en una mezcla de sensaciones y experiencias:

- Desayune de manera abundante, con el fin de reducir los antojos de carbohidratos y dulces. Esto hace que sienta menos hambre y controle el apetito durante el día. Incluya fruta o mermelada casera, que no requiere adición de azúcar.
- Coma más a menudo para mantener el nivel de glucosa y sentir menos hambre en las comidas principales.
- Reemplace los dulces, paquetes y chocolates por batidos de verduras, mix de granola con frutas y yogurt natural, chocolate amargo, infusiones de diferentes sabores y verduras con dips sanos como el paté de garbanzo.
- Cambie algunos ingredientes de sus recetas como la leche entera y utilice semidescremada.
- Modere las porciones para tener la posibilidad de consumir mayor variedad de alimentos. Aplica para las comidas típicas y festividades.
- Busque recetas de mayonesas elaboradas con verduras o simplemente bríndele sabor a la ensalada combinando vinagres y aceites. También le puede dar otro sabor con laurel, pimentón, ajo, etc. Escudriñe en el inmenso mundo de las especias.
- Prepare cada momento con una magia especial para usted y los suyos, a través de una vajilla que le guste, la mesa arreglada, música de fondo y deje que los sentidos se llenen de placer con cada bocado y una masticación pausada.
- Limite el consumo del alcohol. Puede hacer jugos, batidos o cocteles sin alcohol.

Acuda a su nutricionista quien le brindará más ideas para disfrutar de su alimentación. Recuerde que la pasión por el sabor no debe reñir con una alimentación sana y equilibrada.



**CUIDARME
ES
CUIDARNOS**

Llega diciembre con su alegría

Celebra con seguridad y responsabilidad

Aprender a convivir con el virus implicó adoptar y mantener hábitos de autocuidado. No bajemos la guardia frente al covid-19.

De nosotros depende que podamos compartir un fin de año en familia, lleno de bienestar, salud y tranquilidad.

En esta época refuerza las medidas de bioseguridad:



Celebra con tu núcleo familiar.



Evita aglomeraciones y mantén la distancia social.



Usa correctamente el tapabocas.



Lávate frecuentemente las manos.



Desinfecta superficies, bolsas y productos.



Primero la vida

Nos cuidamos y cuidamos el planeta

ecopETROL