e+ salud

ecopetrol

7 propósitos saludables cargados de energía

La vacuna más esperada: covid-19

El desajuste de la articulación mandibular afecta nuestra calidad de vida.



Cuidémonos y aprendamos a convivir con el virus

Edición 17 / Enero - Febrero de 2021

CONTENIDO

3 Editorial: el dilema de vacunarse o no vacunarse

Cuídemonos y aprendamos a convivir con el virus 5

8 7 propósitos saludables cargados de energía

Ejercicio físico en casa, una nueva forma de estar activos 10

13 La vacuna más esperada: covid-19

El desajuste de la articulación mandibular afecta nuestra calidad de vida. 16

19 Asesórese con expertos para adecuar su estación de trabajo en casa

Cómo enfrentar la ansiedad y el trastorno obsesivo compulsivo 21

24 La pesadilla del insomnio

Todo lo que debe saber sobre la obesidad y la covid-19 26

29 Síndrome del Túnel del Carpo ¿Qué es y cómo prevenirlo?

¿Qué hará este año por su salud? 32

e+ salud

Edición 17 / Enero - Febrero 2021

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, José Luis Gil, Constanza Sanjuan, Vladimir Tuta, Patricia Umaña, Catherine Villamil, Andrés Jácome, Andrés Mauricio Gómez.

Diseño
Departamento de Imagen y Marca - Ecopetrol

Ciudad de edición
Bogotá, Colombia

ecopetrol

El dilema de vacunarse o no vacunarse



Luego de un año bajo los rigores de la epidemia por la covid-19, muchas personas me han preguntado: “¿Doctor, de verdad cree que es bueno que me vacune? ¿Usted se va a vacunar?”.

La respuesta a ambas preguntas es un rotundo sí. Sí es conveniente vacunarse contra la covid-19 y sí me voy a vacunar cuando me corresponda hacerlo dentro del cronograma establecido por el Gobierno Nacional.

La internet y las redes sociales están inundadas de noticias y videos destinados a desinformar y a confundir a la gente. Ahora que la vacunación es una posibilidad real en nuestro país para combatir la pandemia, aparecen supuestos expertos diciendo todas las barbaridades que uno pueda imaginar: que la vacuna es un método para exterminar a la población, que inyectan un chip para controlar a la gente, que va a modificar los genes, que luego dará cáncer u otra enfermedad, que la mayoría de los viejos que se la ponen se mueren, que los remedios más útiles y baratos no los quieren utilizar, que hay un complot de la OMS y de los gobiernos, que las vacunas son un negocio de las farmacéuticas, incluso, hay gente que dice sin sonrojarse que la pandemia no existe y que es un invento de los gobiernos y de los medios de comunicación.

También hay que decirlo: algunos profesionales de la salud están muy mal informados y proponen tratamientos inadecuados para combatir la enfermedad, lo cual confunde más a la población.

Es cierto que las vacunas contra la covid-19 se han desarrollado en corto tiempo, cuando normalmente un proceso de estos con cualquier vacuna toma cerca de 10 años.

Continua →

También es cierto que las agencias de medicamentos en el mundo, como la FDA en Estados Unidos, la EMA en Europa, o el INVIMA en Colombia las aprobaron rápidamente.

No debe olvidarse que las epidemias de SARS y de MERS que hubo a principios de los años 2000 tuvieron origen en unos virus que eran 'primo-hermanos' de la actual covid-19 y por tanto, las investigaciones para desarrollar vacunas contra el coronavirus ya venían muy adelantadas.

Así, que sólo fue necesario terminar los estudios que ya existían probando los prospectos de las vacunas en humanos, lo que también fue muy fácil pues hubo miles de voluntarios en todo el mundo ahora en medio de la pandemia.

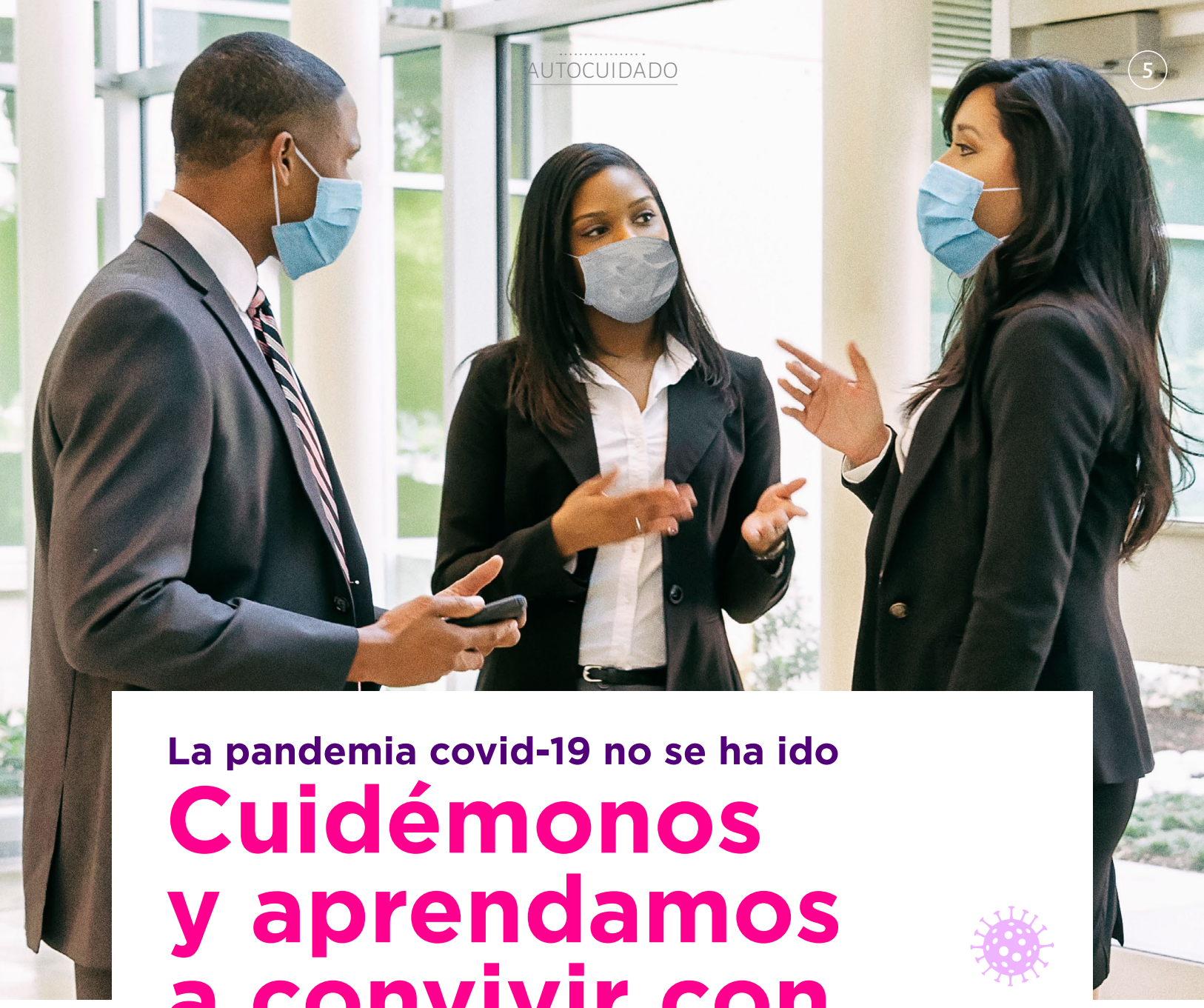
En resumen, las vacunas aprobadas son bastante seguras y aunque es posible que se generen reacciones adversas en algunas personas -eso siempre sucede con todas las vacunas- hay suficientes razones científicas para estar tranquilos. Además, todas las agencias sanitarias serias del mundo han dado su aval para utilizarlas a gran escala.

Recordemos, además, que en el mundo ya han sido vacunadas más de 100 millones de personas, lo cual ha permitido reducir considerablemente los contagios, como se ha demostrado, por ejemplo, en el caso de Israel, donde la pandemia se redujo hasta tal punto que el país ya está retomando sus actividades casi que de forma normal.

Así mismo, se han visto pocas reacciones adversas, con síntomas leves como enrojecimiento en el brazo o algo de dolor de cabeza.

En conclusión, no es hora de tener dudas. Debemos vacunarnos cuando nos llegue el turno, no solo por el bien propio sino por el de todos.

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



La pandemia covid-19 no se ha ido

Cuidémonos y aprendamos a convivir con el virus

Cuando salimos del confinamiento estricto a mediados de 2020, se habló de "la nueva normalidad". Este término nos dice que el mundo no volverá a ser el mismo, y por tanto, debemos aprender a vivir con el virus del covid-19 y todas las cepas en las que está mutando.

Vivir en la nueva normalidad implica asegurar la protección de la vida propia y de las personas que nos rodean, especialmente las que tienen mayores riesgos. Y no hay otra forma de hacerlo que asegurando la aplicación correcta de las barreras que impiden el contagio.

Continua →

Para adaptarnos a esta nueva normalidad debemos, en principio, admitir que somos vulnerables y muy frágiles, y en segundo lugar, reconocer que somos interdependientes y necesitamos cuidarnos los unos a los otros para que volvamos, como sociedad, a tener un mundo saludable y seguro.

En la nueva normalidad serán exitosos quienes asuman con responsabilidad el autocuidado de su vida, porque son conscientes de su vulnerabilidad y fragilidad. Las personas que sean laxas tendrán que pagar un costo muy alto.



¿Cuáles son los comportamientos que debo mantener en la nueva normalidad?

1. Mantengo distancia física mínima de dos metros con personas que habiten fuera de mi casa. Si debo salir, utilizar el transporte público o ir a hacer compras, siempre mantengo esta distancia. Muchas personas son asintomáticas, portan el virus y pueden transmitirlo. También debo aprender a respetar los espacios de los demás guardando la fila y la distancia correcta.



2. Uso siempre y de forma correcta el tapabocas. Este es el accesorio más importante en la nueva normalidad. Su uso fuera de la casa es obligatorio, debe cubrir nariz y boca hasta abajo del mentón y para ponérmelo es necesario tener las manos limpias. Si se humedece es necesario cambiarlo porque pierde eficacia. Al quitármelo me lavo las manos. Una vez llegue a casa lo desecho o lavo con suficiente agua y jabón en caso que sea de tela.

3. Me lavo o desinfecto las manos de forma frecuente con agua y jabón, o utilizando alcohol o gel antibacterial. Si no puedo lavarme las manos con frecuencia, porto alcohol o gel para desinfectar constantemente las manos, en especial si toco superficies o manipulo elementos o artículos.

Continua →

4. Si estoy en la calle evito tocarme la cara. Debo esperar a que regrese a mi casa para lavarme las manos con agua y jabón.

5. Evito el contacto físico con personas ajenas a mi casa. Cero saludos de manos, besos o abrazos.

6. No voy a lugares con aglomeración o cerrados. Si el lugar no me permite mantener la distancia de dos metros con otras personas y si tiene poca ventilación no es recomendable asistir. En estos entornos el virus se propaga con mayor facilidad por medio de gotículas respiratorias o aerosoles.

7. Desinfecto con alcohol todo lo que ingresa a mi casa. Desde el celular hasta los paquetes con compras, los alimentos y los zapatos que uso. Se recomienda dejar el calzado en la entrada.

8. Al toser o estornudar me cubro la nariz y la boca con un pañuelo o con el codo flexionado. Luego tiro el pañuelo en la papelera y me lavo las manos.

9. Reporto diariamente mi estado de salud. Este reporte debe hacerse en la aplicación CoronApp Colombia. Permite conocer cómo evoluciona la pandemia en el país y enseña a manejar nuestros síntomas.

10. Como saludablemente, me mantengo activo y cuido mi salud mental. Una buena alimentación implica consumir alimentos variados como cereales, proteínas, frutas y verduras, reducir la sal, el azúcar, las grasas y los aceites y beber suficiente agua. Para mantenerme saludable hago pausas activas y establezco una rutina diaria de ejercicios físicos.



Para mantener la salud mental sigo rutinas a la hora de dormir, cuido mi higiene personal, establezco horarios de trabajo y descanso y reservo tiempo para las cosas que me gustan.

11. Si me siento mal permanezco en casa en autoaislamiento hasta que me recupere. Y si hago parte del cerco epidemiológico de una persona declarada como positiva de covid-19 me aíslo, sigo las instrucciones de los organismos de salud y no tengo contacto con otras personas.

12. Mantengo adecuada ventilación: Abro ventanas y puertas para permitir el intercambio de flujo de aire.

Recuerde que el éxito está en el cumplimiento de todas las medidas de prevención, una sola no es suficiente para evitar el contagio por covid-19 y su propagación. •

Fuente: Organización Mundial de la Salud

7 propósitos saludables cargados de energía

1. Coma sano

Incluya en el menú diario frutas y verduras, reduzca el consumo de azúcares y grasas. Si debe bajar de peso, disminuya las porciones, un ejercicio que apoya este objetivo es cambiar el plato que habitualmente se utiliza por uno más pequeño.



2. Ejercítese

Hacer actividad física es una de las mejores formas de conservar una buena salud. Un consejo para aquellos que inician con el hábito del ejercicio es comenzar con pequeñas actividades cotidianas como caminar, subir escaleras e incluso bailar, posteriormente se pueden hacer rutinas de mínimo 20 minutos diarios de ejercicio.

3. Duerma bien

Una de las recomendaciones para no alterar el patrón de descanso es sacar el televisor del cuarto, mantenerlo libre de ruidos, aislar el teléfono, poner horario de desconexión del celular, no trabajar antes de dormir y evitar fugas de luces y/o botones luminosos de aparatos electrónicos.



Continua

4. Desconectarse

En promedio los colombianos permanecen mínimo entre cinco y siete horas al día frente a pantallas de sus dispositivos digitales, ya sea por ocio o trabajo. Ejercicios como ponerse límites en los horarios de las actividades y aplicar silencios en equipos, plataformas o herramientas, ayudan a descansar y disfrutar de otras actividades.

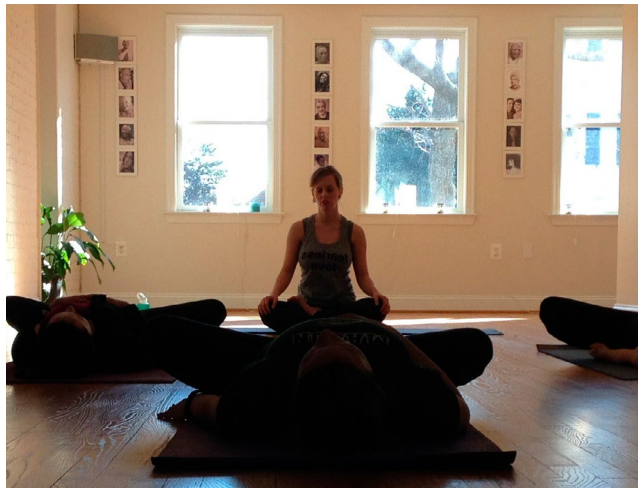
5. Fortalezca redes de apoyo

En estos tiempos de aislamiento la compañía hace la diferencia. Hay acciones como llamadas a familiares y/o amigos que generan cercanía. Es importante usar la virtualidad para tener comunicación con su círculo de pertenencia y preguntar por el estado de salud, la economía personal y la evolución de sus relaciones interpersonales. Otra alternativa es compartir actividades intergeneracionales que permitan fortalecer los lazos familiares.



6. Ejercite su mente

Es recomendable disponer su mente en la elaboración de propósitos, metas y proyectos para este nuevo año. Generar rutinas de relajación mental, planificar sus sueños y practicar actividades de su gusto ayudan en este propósito.



7. No baje la guardia

Para evitar la covid-19 los protocolos de prevención deben convertirse en un hábito, por eso recuerde hacer uso del tapabocas de manera consistente y correcta, mantenga la distancia de mínimo dos metros y realice de manera constante el lavado correcto de manos.



Fuente: Sonia Molina Majé, psicóloga especialista en Psicología Médica y de la Salud y Juan Pablo Zapata, especialista en Medicina Interna del Fellow American College of Physicians, profesionales adscritos a la Coordinación de Salud Orinoquía.



Ejercicio físico en casa, una nueva forma

de estar activos

La mejor medicina para la salud de adultos y jóvenes es el ejercicio y en estos momentos de pandemia, cuando estamos en casa, la rutina física debe continuar.

Algunas personas consideran que las tareas domésticas, los movimientos de un lugar a otro y las jornadas recreativas se constituyen en ejercicio físico. Sin embargo es importante aclarar la diferencia entre actividad y ejercicio físico.

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige gasto de energía, por ejemplo, barrer, trapear o caminar del puesto de trabajo a la impresora.

Por su parte, el ejercicio físico es una actividad que se realiza con un programa estructurado y regular, con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física y la salud mental.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, reiteró que el ejercicio físico es beneficioso para el cuerpo y la mente; disminuye las grasas, ayuda a controlar el peso, estimula el sistema inmunológico, la función intestinal, es diurético, disminuye el

Continua →

riesgo de padecer enfermedades cardiacas, cerebrovasculares, diabetes y distintos tipos de cáncer. También reduce el riesgo de padecer depresión y deterioro cognitivo, retrasa la aparición de la demencia y mejora la sensación de bienestar.

¿Qué actividades aeróbicas puedes realizar en casa?

- **Caminar rápidamente por diferentes espacios de la casa o subir y bajar escaleras entre 15 y 20 minutos, dos veces al día.**
- **Bailar**
- **Saltar la cuerda**
- **Usar máquinas de cardio**
- **Participar en las clases virtuales que ofrecen gimnasios o el área de bienestar de Ecopetrol.**

Los adultos deben realizar ejercicio físico moderado durante 50 minutos, mínimo tres veces a la semana.

Antes y después de ejecutar algún tipo de ejercicio físico se debe realizar estiramientos para evitar lesiones.

Rutinas recomendadas

Inicie con 10 o 15 minutos caminando en casa o en caminadora, también puede usar bicicleta o elíptica.



Sentadilla:

Fortalece músculos del muslo, la cadera y los glúteos.

Con los pies separados al ancho de los hombros, espalda recta, los brazos pueden estar al frente o cruzados en el pecho (donde se sienta cómodo).

Flexione las rodillas bajando hasta llegar a los 90° y extienda nuevamente sin llegar a la extensión total. (Tres series de 15 repeticiones).





Continua ➔

Puente bipodal:

Previene dolores de espalda y fortalece los músculos del abdomen, paravertebrales y glúteos.

Acostado boca arriba con las rodillas dobladas, trate de apretar la columna contra el suelo, contrayendo los músculos abdominales.

Levante las nalgas y la región lumbar del suelo o colchoneta. Mantenga la mirada al techo y esta posición 10 segundos y descanse. (Tres series de 10 repeticiones).





Fondos en banco:

Fortalece los músculos del pecho y el tríceps. Para realizar este ejercicio se puede utilizar un banco, el borde de una silla o de la cama.

Manos apoyadas sobre el borde del banco (al ancho de los hombros), espalda recta, piernas flexionadas, pies apoyados en el suelo y los glúteos quedan suspendidos en el aire de tal manera que al flexionar los codos permitan bajar.

Sin perder la posición de la espalda, flexionar los codos hasta llegar a los 90°. La espalda debe estar lo más cerca posible a la silla, luego extender los codos para regresar a la posición inicial. (Tres series de 10 repeticiones).



Plancha:

Estimula la mayoría de los músculos del cuerpo.

Antebrazos apoyados en el suelo, espalda recta, cadera alineada a la espalda, piernas extendidas y puntas del pie apoyadas en el piso.

Se debe sostener la plancha durante el máximo tiempo posible. (Tres series de 20 segundos cada una).



Fuente: Yuly Covilla Evan - Fisioterapeuta, Especialista en Salud Ocupacional y Ergonomía, IPS Fundación Ser Social.



La vacuna más esperada - covid 19

El Gobierno Nacional, mediante la Ley 2064 del 9 de diciembre de 2020 definió la estrategia para la inmunización de toda la población colombiana contra la covid-19.

Según lo establecido por el Ministerio de Salud y Protección Social, la estrategia de vacunación tiene los siguientes objetivos:

- **Reducir la mortalidad por covid-19**
- **Reducir la incidencia de casos graves por covid-19**
- **Proteger a los trabajadores de la salud**
- **Reducir el contagio**

En ese orden de ideas, la vacunación se llevará a cabo en cinco etapas que se inician con los grupos poblacionales más vulnerables. Posteriormente vendrán los grupos de menor riesgo hasta lograr la cobertura nacional propuesta.

Ecopetrol acogerá estrictamente los lineamientos establecidos por el Gobierno Nacional para vacunar contra el coronavirus SARS-CoV-2 a la población beneficiaria de los servicios de salud de la compañía.

Continua →

La Empresa adelanta los contactos necesarios con el Ministerio para conocer y aplicar la estrategia de vacunación e iniciar oportunamente todas las acciones de alistamiento.

El Gobierno Nacional no ha indicado con exactitud las fechas en las cuales se llevará a cabo cada una de las cinco etapas de vacunación. Ecopetrol, por su parte, informará de manera oportuna a todos sus beneficiarios, una vez se conozcan con mayor detalle los cronogramas y la logística para la aplicación de la vacuna.



Mitos y realidades sobre la vacuna de la covid-19:

Mito: Es mejor esperar para ver qué pasa.	**Realidad:** El beneficio de la vacuna supera el riesgo de tener algún efecto adverso. La probabilidad de que nos infectemos con el virus contagiando a otros, nos enfermemos y desarrollemos síntomas graves con el riesgo de fallecer, es mayor que los posibles efectos secundarios que pueda tener la vacuna. En este caso no se cumple que "el remedio vaya a ser peor que la enfermedad", de ahí que sea tan importante que nos vacunemos, para protegernos a nosotros y a nuestros seres queridos.
Mito: La vacuna se desarrolló muy rápido, siento desconfianza.	**Realidad:** Se han cumplido los protocolos y fases habituales en estos procedimientos. Además, los resultados de los ensayos clínicos son públicos y se pueden consultar. Las principales razones por las que estas vacunas se han desarrollado más rápido que otras son las siguientes: • Existe una gran cantidad de información sobre virus similares. Los coronavirus SARS-CoV-1 y MERS-CoV se conocen desde 2002 y 2012, así como la estructura genética o el papel de las proteínas comunes de los coronavirus. • Se están usando prototipos de vacunas preexistentes. Por ejemplo, las vacunas de Oxford o Johnson & Johnson están basadas en adenovirus que se han usado ya en otras vacunas, por ejemplo, en la del virus Ébola. • Se hizo una inversión económica sin precedentes tanto de instituciones públicas como privadas. • Se hicieron pruebas en miles de ciudadanos voluntarios.
Mito: Las vacunas no son seguras.	**Realidad:** Falso. Las vacunas aprobadas han pasado todo el proceso normal en su desarrollo, incluyendo una fase experimental preclínica en animales y las distintas fases clínicas. Además, después de su aprobación las vacunas continúan en constante vigilancia. Ya se han vacunado millones de personas y no se han detectado efectos adversos de gravedad que pongan en duda su seguridad.
Mito: Las vacunas contienen células de fetos abortados.	**Realidad:** Falso. En la generación de medicamentos o vacunas no se utilizan fetos ni embriones como tal. Lo que se utiliza en algún momento durante el proceso de desarrollo son líneas celulares, es decir células que se han adaptado para crecer continuamente en el laboratorio.

Continua →

Mito: La variante de Reino Unido apareció porque allí fueron los primeros en vacunarse.	**Realidad:** Falso. El Reino Unido empezó la campaña de vacunación el 8 de diciembre, convirtiéndose en el primer país occidental en distribuir una vacuna frente a la covid-19 (la vacuna de Pfizer/BioNTech). Sin embargo, la variante identificada allí estaba circulando al menos desde septiembre. Mucho antes de iniciarse la vacunación.
Mito: Si las mascarillas y el distanciamiento social son eficaces ¿para qué vacunarnos?	**Realidad:** Las medidas de protección son indispensables para disminuir la probabilidad de contagio, pero no son suficientes para evitar que el virus siga infectando. El objetivo de las vacunas es generar una inmunidad de grupo que nos permita volver a la normalidad, algo que no se consigue a través de las medidas sanitarias.
Mito: La vacuna tiene luciferasa	**Realidad:** Falso. Las luciferasas son proteínas muy usadas en los laboratorios porque son inocuas y tienen la capacidad de brillar bajo ciertas condiciones. En general, sirven para visualizar mejor las reacciones cuando se realizan experimentos en el laboratorio porque son muy fáciles de detectar. Sin embargo, ninguna de las vacunas aprobadas contiene luciferasas.

FASE 1 - 2021 | **INICIO FASE 2 - 2021**

01 ETAPA 1
- 100% Trabajadores de la salud y de apoyo a la 1ª línea
- 100% Población de 80 años y más

02 ETAPA 2
- 100% Población de 60 a 79 años
- 100% Trabajadores de la salud 2ª y 3ª línea

03 ETAPA 3
- 100% Población de 15 a 59 años con comorbilidades
- 100% Profesores de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media

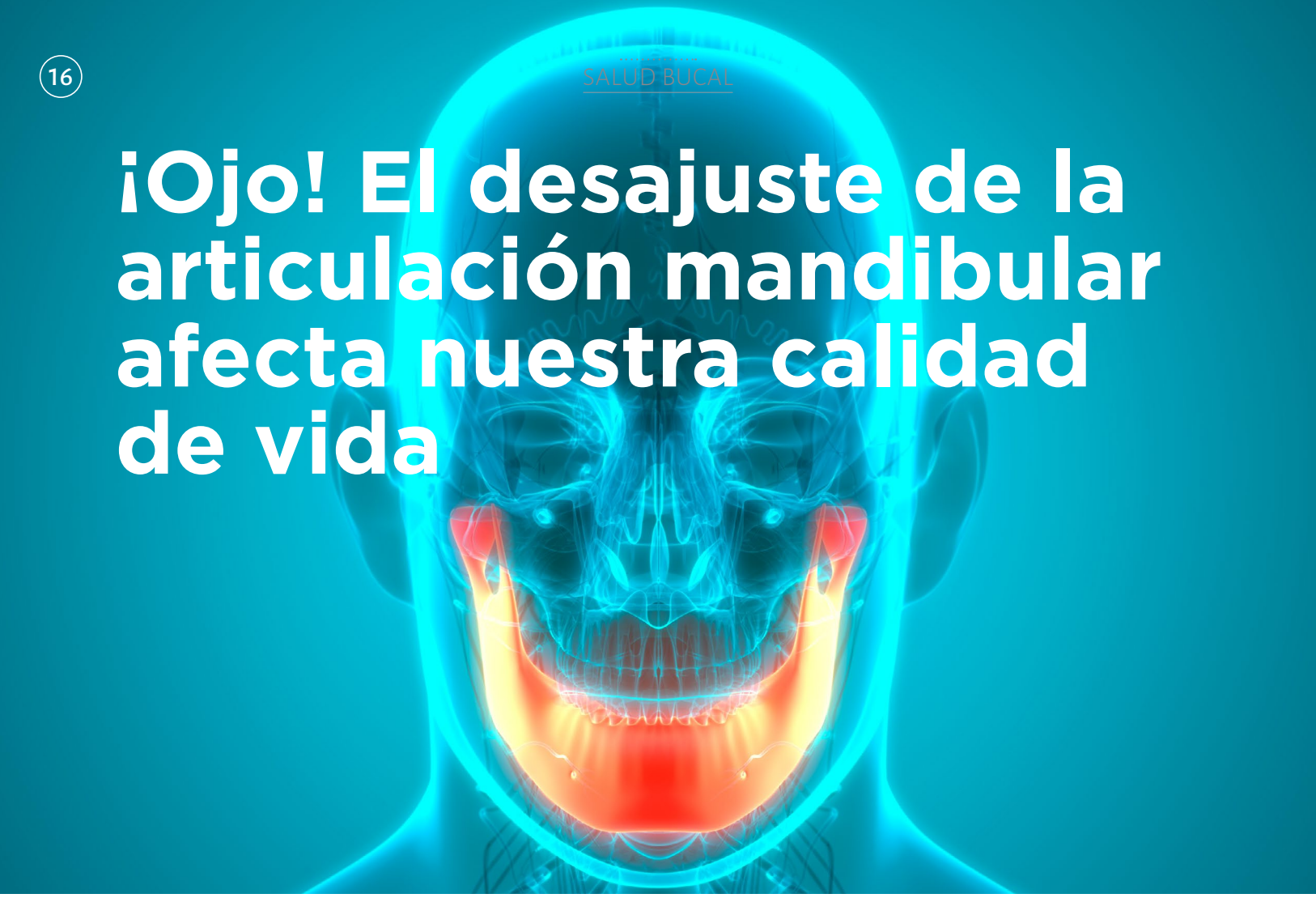
04 ETAPA 4
- 100% Cuidadores institucionales
- 100% Población en ocupaciones y situaciones de alto riesgo
- Población en riesgo de brotes

05 ETAPA 5
- Población entre 16 y 59 años libres de comorbilidades
  - 50 - 59
  - 40 - 49
  - 30 - 39
  - 20 - 29
  - 16 - 19

Fuente: Salud Sura, Ministerio de Salud de Colombia.



¡Ojo! El desajuste de la articulación mandibular afecta nuestra calidad de vida



En los últimos tiempos los desórdenes en las articulaciones de la mandíbula han tenido una mayor prevalencia en las patologías presentadas por los colombianos provocando fuertes dolores y molestias.

El desbalance de huesos y músculos en esa zona de la cara genera problemas articulares muy dolorosos y limitantes que pueden afectar la calidad de vida.

Las Articulaciones Temporomandibulares (ATM) están ubicadas donde se une el hueso maxilar superior y la mandíbula. Esta zona puede sufrir traumas y sus signos de alarma son los siguientes:

- Dolor muscular o articular al comer, al abrir la boca o a la palpación. Puede generar molestias en el cuello.
- Dolor alrededor o interior del oído.
- Dolor en la cara y a los lados de la mandíbula.
- Bloqueos para abrir o cerrar la boca.
- Rigidez muscular.
- Inflamación de las sinovias, presentando dolor a la palpación en la ATM.
- Ruidos y sonidos articulares.
- Desviaciones de la mandíbula al abrir o cerrar la boca presentándose asimetría en la cara.

La falta de atención ante estos signos podría generar fallas en el sistema masticatorio.

Continua →

5 causas de los desórdenes temporomandibulares

1. **Predisposiciones psicológicas** (estrés, ansiedad) y genéticas.

2. **El microtrauma** es el factor inicial, son pequeñas fuerzas mantenidas en el tiempo, y el daño depende de la intensidad, duración de la fuerza y la capacidad del individuo de adaptación. Los más comunes son los hábitos como el apretamiento generado por morder las uñas, lapiceros o el consumo exagerado de alimentos duros como frutos secos.

3. **El macrotrauma** se refiere al ocasionado por factores externos como accidentes y golpes.

4. **Enfermedades sistémicas** que comprometen la ATM: artritis, artrosis, fibromialgia.

5. **Bruxismo**, actividad muscular repetitiva caracterizada por el rechinamiento o apretamiento dental, originado por problemas gástricos (reflujo), de las vías respiratorias superiores y psicológicos como estrés y ansiedad.





Tratamientos

Se utilizan placas articulares, terapia física, psicoterapia y, si es el caso, tratamientos de ortodoncia y rehabilitación oral. También se recomienda consumir, preferiblemente, alimentos blandos y en trozos pequeños.

Las placas articulares mejoran el dolor permitiendo aliviar la presión en la zona. Existen varios tipos y su uso depende del diagnóstico individual que realice el odontólogo especialista.

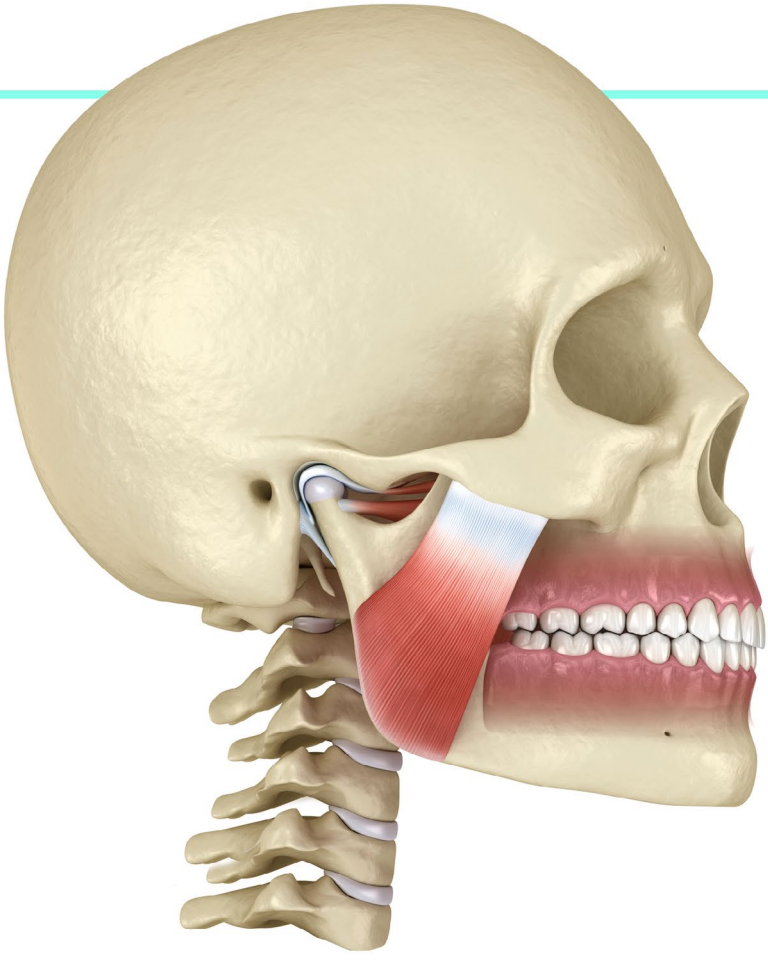
Se recomienda estar atentos ante cualquiera de los signos mencionados, de presentarse alguno debe acudir a su odontólogo. La no atención puede provocar un mayor daño y por lo tanto su tratamiento será más complejo hasta requerir cirugía maxilofacial. No hay mejor tratamiento que la prevención.

Continua →

Las articulaciones de la cara

El área donde se articula el hueso maxilar superior y la mandíbula se conoce como Articulación Temporomandibular (ATM), siendo una de las más complejas del cuerpo humano y hace parte del sistema masticatorio. Permite movimientos para abrir y cerrar la boca con desplazamientos hacia los lados y soporta grandes fuerzas durante su actividad. Tenemos dos articulaciones, una a cada lado de la cara ubicadas antes de los oídos que junto con las demás estructuras de la boca nos permite masticar, comer, hablar y bostezar.





La ATM está conformada por:

- Hueso maxilar superior y mandíbula.
- Ligamentos.
- Músculos.
- Sinovia (líquido lubricante).
- Disco articular ubicado entre los huesos para cumplir con su función de amortiguador.

Fuente: Dra M. Alexandra Quijano G. Especialista en Rehabilitación Oral de la Universidad Javeriana. Magister en Desórdenes temporomandibulares y dolor de la Universidad Andrés Bello de Santiago de Chile

Asesórese con expertos para adecuar su estación de trabajo en casa



A raíz de la pandemia cambió nuestra modalidad de trabajo. Pasamos de un modelo tradicional en oficinas, con salas de reuniones, compañeros y zonas de café a un espacio en casa que debió ser adaptado en medio de un ambiente familiar.

Es momento de preguntar: ¿ya hizo la revisión de su puesto de trabajo en casa?

Empiece el año asegurando las condiciones ergonómicas de su espacio diario de actividad laboral.

Si no lo ha hecho y es trabajador de Ecopetrol agende su cita virtual o presencial para que un experto lo asesore sobre las condiciones que debe reunir su estación de trabajo.

Continua

PRIMERO LA VIDA: NOS CUIDAMOS Y CUIDAMOS EL PLANETA

Prepárese para el Nuevo Normal y asegure las condiciones de su puesto de trabajo en casa

Agende su cita para realizar la revisión personalizada sobre el estado de su estación de trabajo en casa. Tenga en cuenta que el nuevo esquema de trabajo mixto nos exige tomar las medidas necesarias para cuidar nuestra salud en casa.

Escoja la modalidad preferida para su asesoría:

Modalidad Presencial

1. Ingrese al link, diligencie y seleccione la modalidad presencial.
2. Recibirá un correo para agendar su cita con el profesional de fisioterapia.
3. Para su cita, aplique las medidas de bioseguridad: lavado de manos, tapabocas y distanciamiento social de 2 metros.

Modalidad Virtual

1. Ingrese al link, diligencie y seleccione la modalidad virtual.
2. Agende su cita de acuerdo con la disponibilidad del profesional de fisioterapia.
3. Para su cita vía Teams tenga a la mano: cinta métrica, regla y su celular para tomar una foto, estos elementos serán clave para tener la información de manera precisa y brindarle recomendaciones de manera adecuada.

Regístrese y agende su asesoría personalizada

Ingrese aquí

O escanee el código QR

Beneficios

- Resuelva sus dudas sobre su estación de trabajo en casa con un experto en ergonomía.
- Obtenga las recomendaciones básicas para mejorar su estación de trabajo encasa de manera inmediata.
- Reciba un informe con las recomendaciones detalladas para aplicar en este Nuevo Normal.

ecopetrol



Cómo enfrentar la ansiedad y el trastorno obsesivo compulsivo

Según la Organización Mundial de la Salud, OMS, una de cada cuatro personas sufre o sufrirá de algún problema de salud mental a lo largo de su vida.

Ansiedad:

Se expresa de distintas formas: mostrar mala actitud todo el tiempo, comer en exceso, aislarse, tener pensamientos repetitivos y obsesivos, entre otras manifestaciones.

La palabra ansiedad traduce un **estado de angustia o aflicción** que puede sufrir una persona sin que exista algún motivo real para ello. Es un sentimiento de preocupación o estrés que conlleva a la pérdida de control o sensación de no encontrar solución a los problemas.

Continua →

Causas:

El estrés laboral, ruptura amorosa u otra situación tensa o expectante puede producirla. La sobreinformación y la acumulación de preocupaciones tienen consecuencias en el bienestar físico y psicológico.

Yajaira Carrasco, sicóloga adscrita a Ecopetrol indica que "la mayoría de las personas que sufren trastornos de ansiedad con el tratamiento adecuado no tienen más dificultades que cualquier otra persona. Sin embargo, aquellos que no buscan o aceptan las indicaciones para el manejo tienden a vivir con notables dificultades en su relación con ellos mismos y los demás. Frecuentemente se les dificulta el normal desarrollo de sus metas y los limita funcionalmente (viven anticipándose negativamente sobre el futuro), conviven con miedo constante y agobio por cosas que a otras personas pueden parecerles simples o triviales".

Signos tempranos

Las reacciones y los síntomas se vuelven más intensos y frecuentes cada día hasta convertirse en un problema. Este trastorno puede generar un gran malestar con síntomas psicológicos, fisiológicos, cognitivos, conductuales, sociales y afectar las rutinas diarias hasta provocar incapacidad.

- **Sicológicos:** Sensación de amenaza y peligro, agobio, inquietud, inseguridad en sí mismo y en los demás. Temor a perder el control y aumento en las sospechas e incertidumbre.
- **Fisiológicos:** Sudoración, náuseas, vómitos, falta de aire, temblores, tensión, rigidez muscular insomnio, trastornos de alimentación, mareos y disfunción sexual.
- **Cognitivos:** Preocupación excesiva, expectativas negativas, sensación de confusión, dificultad de atención, concentración y memoria, abuso de prevención y sospecha.
- **Sociales:** Irritabilidad, dificultad para mantener conversaciones con las personas, bloqueos, temor excesivo a enfrentar posibles conflictos.
- **Conductuales:** Rigidez, dificultad para actuar, impulsividad, alerta e hipervigilancia, movimientos torpes de manos y brazos, piernas inquietas, cambio de voz, tensión en las mandíbulas.



Qué hacer

Es importante que aquellos que conviven o permanecen en contacto con personas con ansiedad reconozcan que las reacciones son producto de este trastorno, que no tiene relación con la fuerza de voluntad o el negativismo regular que nos pasa a todos, tiene unos marcadores clínicos claros y debe ser atendido por el especialista de psiquiatría.

Continua →

Trastorno obsesivo compulsivo:

El trastorno obsesivo compulsivo es una enfermedad psiquiátrica crónica (duradera) y frecuente que se caracteriza por **pensamientos incontrolables y recurrentes** (obsesiones) que llevan a las personas a tener **comportamientos repetitivos** (compulsiones). Los pensamientos y comportamientos pueden afectar la vida diaria, sin embargo, un tratamiento puede ayudar a controlar sus síntomas.

Causas:

La causa del trastorno obsesivo compulsivo no es clara, algunos autores lo explican desde el enfoque genético

Manifestaciones:

Son variadas, pero entre las más frecuentes están: necesidad de orden, simetría y limpieza excesiva, miedo a la contaminación y tendencia a comprobar muchas veces que algo haya sucedido, entre otras.



Que hacer:

El trastorno obsesivo compulsivo requiere un tratamiento farmacológico indicado por el especialista y terapia cognitiva conductual para mejorar la agudeza de los síntomas. No existen fórmulas prediseñadas para realizar el tratamiento de manera autónoma.

Para quienes padecen de ansiedad se recomiendan estos cuatro pasos fundamentales para la autorregulación:

1. Análisis de peligros reales
2. Control y detención de pensamientos intrusivos
3. Control de la conducta
4. Ejercicios de respiración



“Si los síntomas empeoran y se presentan de forma severa, se requiere de ayuda profesional, en algunos casos por equipos interdisciplinarios que incluyen psicólogos y psiquiatras”.

Yajaira Carrasco, sicóloga adscrita a Ecopetrol.



La pesadilla del insomnio

La incapacidad para conciliar o mantener el sueño o la sensación de no haber tenido un descanso reparador, se denomina insomnio y es más frecuente de lo que se pensaría.

Esta situación hace que las personas presenten fatiga, malestar, deterioro de la memoria, falta de concentración y atención. También pueden tener bajo desempeño laboral, escolar y social, así como cambios en el estado de ánimo, somnolencia diurna, disminución de la motivación, poca energía e iniciativa. Se registra igualmente propensión a los errores y accidentes, tensión, dolor de cabeza y síntomas gastrointestinales, entre otras disfunciones diurnas que interfieren en la vida personal, familiar y laboral.

Las causas del insomnio son variadas, principalmente de acuerdo con la edad de quien lo padece, sin embargo, el estrés agudo o procesos de cambio en la vida (duelos, separaciones, tensión emocional), aceleran esta condición. De igual forma la preocupación, la hiperreactividad, el abuso de sustancias y las enfermedades siquiátricas o médicas, son otros de los detonantes más frecuentes.

Continua →

¿Cómo puedo combatirlo?

Hay hábitos que favorecen o deterioran la calidad del sueño por eso resulta importante identificarlos.

- **Evite el uso de pantallas antes de dormir (celulares, Tablet, computadores y televisión), su luminosidad interfiere en el reloj biológico y la conciliación del sueño.**
- **Modere el uso del café, té u otro estimulante, incluso las bebidas azucaradas u oscuras en horas de la tarde.**
- **Evite las siestas durante el día, si las realiza que no superen los 20 minutos.**
- **Cree un ambiente físico agradable.**
- **Use la cama sólo para dormir.**

Ponga en práctica medidas no farmacológicas como la higiene del sueño para lo cual es necesario:

1. Establecer un horario para acostarse y levantarse (incluidos los fines de semana).
2. Comer una cena liviana al menos 2 o 3 horas previas al sueño.
3. Realizar actividad física, pero que no sea dentro de las 3 o 4 horas antes de dormir.
4. Promover un ritual saludable alrededor del sueño, escuchar música suave, tomar una ducha caliente o leer un libro.
5. Cuidar sus pensamientos. La calidad, el contenido y la intensidad de los mismos interfieren en la posibilidad de relajarse.
6. Practicar técnicas de relajación o meditación consciente en el momento previo al sueño.

Alimentación y la actividad física

A la hora de contrarrestar el insomnio, la práctica de ejercicio aeróbico moderado es una buena alternativa, ya que aumenta la cantidad de sueño profundo (la fase donde existe relajación completa y con ello reparación de energía).

Esa actividad física también puede ser fundamental a la hora de mantener otras condiciones de salud, pues las alteraciones en el sueño podrían producir un desequilibrio en las hormonas que regulan el apetito y por ende un aumento en las probabilidades de sobrepeso.



Signos de alerta

Una vez las personas han implementado las técnicas de higiene del sueño y no logran mejoría, es necesario consultar con un especialista para que indague el origen del trastorno.

Todo lo que tiene que saber sobre la obesidad y la covid-19

En Colombia cerca del 20% de los adultos entre los 18 y 65 años tiene obesidad



¿Qué es obesidad?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de la grasa que puede ser perjudicial para la salud.

La manera más práctica de diagnosticar el grado de obesidad es con el Índice de Masa Corporal (IMC) que resulta al tomar el peso y dividirlo por la talla al cuadrado. Si está por debajo de 19 el paciente tiene bajo peso, si está **entre 19 y 25 tiene peso normal**, si está **entre 25 y 30 tiene sobrepeso**, mayor **de 30 hasta 35 es obesidad grado 1**, de **35 a**

Continua →

40 obesidad grado 2, de **40 a 50 obesidad grado 3 y de 50 a 60 es algo que se llama súper obesidad.**

El perímetro abdominal es un indicador de la magnitud de la grasa. Valores mayores a 102 centímetros en hombres y a 88 centímetros en mujeres, reflejan un mayor riesgo de alteraciones metabólicas, enfermedad cardiovascular y muerte.

Según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN) en Colombia, cerca del 20% de los adultos entre 18 y 65 años tiene obesidad.



¿Qué la produce?

Una dieta desbalanceada sin porcentajes adecuados de frutas, verduras, carbohidratos o grasas. El exceso de energía consumida proveniente de los alimentos y no gastada, se acumula progresivamente en todo el cuerpo como grasa, llevando a sobrepeso y obesidad, así como a la disfunción de todos los órganos y sistemas.



¿Cuáles son las consecuencias?

Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, osteoarticulares, respiratorias, hiperlipidemia, cáncer, diabetes, hipertensión arterial y muerte temprana.



¿Cómo influye la obesidad en el desarrollo de la covid-19?

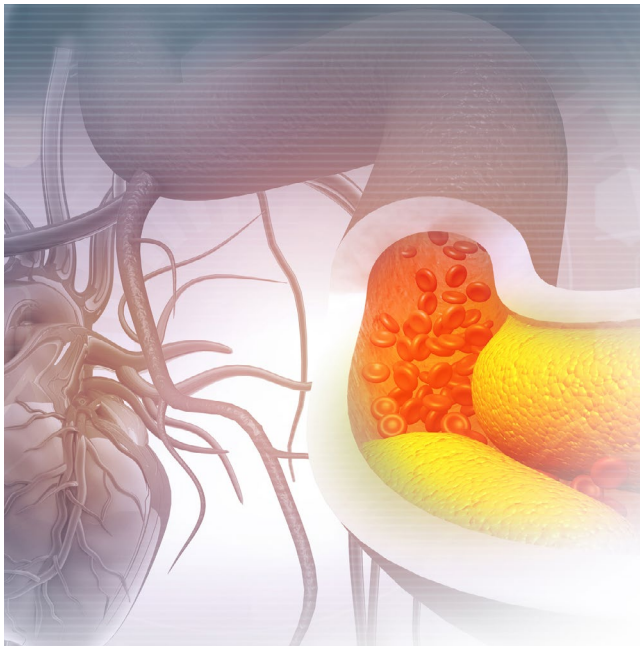
Las personas con obesidad que contraen la covid-19 tienen 113% más probabilidades de ser hospitalizadas, 74% más de requerir cuidado intensivo (UCI) y 48% más de morir, que las personas con peso normal.



Continua

¿Por qué la obesidad aumenta el riesgo de severidad y muerte por covid-19?

- Deterioro de la función inmune.
- Estado **proinflamatorio** crónico.
- Mayor tendencia **procoagulante** y trombótica.
- Disminución de la capacidad pulmonar y de la reserva ventilatoria.



¿Después de superar la enfermedad, el paciente obeso quedaría con consecuencias en su salud?

Los pacientes obesos que adquieren la covid-19 tienen mayor riesgo de enfermedad severa y en la misma medida la recuperación y sus secuelas podrían ser más prolongadas, sumándose a las morbilidades propias de la obesidad, como mayor limitación funcional, cardiovascular y respiratoria.

¿Qué recomendaciones se da a los pacientes?

- La obesidad por sí misma no aumenta el riesgo de contraer covid-19, pero una vez contagiado aumenta el riesgo de severidad y muerte. De tal manera que las personas obesas deben extremar el autocuidado.
- Iniciar un estilo de vida saludable con alimentación y actividad física, promoviendo la pérdida de peso.



Fuente: Dr. Jorge Duarte – Medico Endocrinólogo, Departamento de Salud Magdalena Medio



Síndrome del Túnel del Carpo

¿Qué es y cómo prevenirlo?

En la muñeca hay un espacio por el cual atraviesan tendones y un nervio que va desde el antebrazo a la mano y se denomina túnel del carpo por su situación anatómica.

Cuando se comprime por diferentes condiciones el Nervio Mediano se habla del síndrome del Túnel del Carpo, STC. Esta condición de atrapamiento del nervio periférico es común, sobre todo en el sexo femenino. Los rangos de prevalencia pueden oscilar entre el 1 y 5% en la población general y subir hasta un 14,5% en ciertos grupos de trabajadores.

El STC es uno de los principales problemas de salud de las personas que desarrollan actividades relacionadas con esfuerzos físicos intensos y movimientos repetitivos del miembro superior, como por ejemplo teclear en el computador y usar el mouse.

Su origen puede ser la sumatoria de varios factores que producen pequeños cambios acumulativos. También está relacionado con otras situaciones y/o enfermedades como obesidad, acromegalia, fracturas de huesos, quistes, alcoholismo y tabaquismo.

Continua →

La compresión del nervio puede ocurrir por:

- Inflamación de los tendones vecinos, conocida como tenosinovitis. El aumento de la presión dentro del túnel puede ser motivadas por actividades altamente repetitivas en la mano como la exposición a herramientas manuales o neumáticas que producen vibración.

- Luxaciones de alguno de los huesos del carpo, fracturas y procesos deformantes como la artritis reumatoide pueden causar estrechamiento del túnel.

- La retención de líquidos durante el embarazo producen edema dentro del túnel provocando síntomas de STC que desaparecen después del parto.

- Ciertas patologías como el hipotiroidismo, artritis reumatoidea y diabetes, pueden estar asociadas con el STC.





Reconozca los síntomas

Los síntomas del síndrome están relacionados con dolor, adormecimiento y hormigueo, generalmente más notorios en la noche, aunque también puede describirse como una sensación de debilidad en la mano para el agarre.

Esta condición puede ser identificada tempranamente en la consulta médica. Una exploración juiciosa es fundamental para establecer si existe y su posible causa. Las imágenes diagnósticas como tomografías o radiografías pueden ser útiles para descartar fracturas, procesos deformantes o luxaciones. Los exámenes de laboratorio son necesarios para descartar patologías asociadas. La confirmación del diagnóstico y su severidad se realiza con estudios de velocidad de conducción del nervio y una electromiografía.

En general el tratamiento que se clasifica como conservador y quirúrgico está orientado a encontrar la causa principal que motiva su desarrollo. El uso de férulas que

Continua →

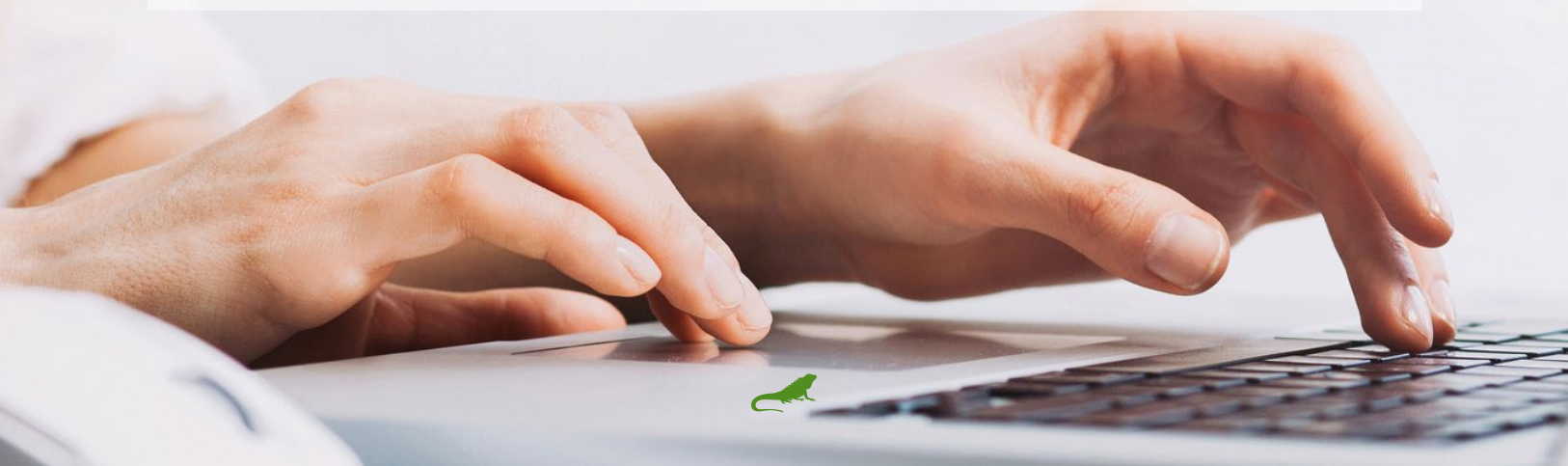
mejoren la posición de la articulación de la muñeca en periodos de reposo (noche) y los medicamentos que controlan procesos inflamatorios agudos pueden ser empleados bajo prescripción médica. De igual forma la suspensión de las actividades repetitivas que se identifiquen como determinantes en el origen de la sintomatología.

En casos severos que no mejoran con la terapia física, uso de férula o control de metas para enfermedades de base, está indicado el manejo quirúrgico como alternativa para la liberación del atrapamiento. Es una medida que debe ser orientada y asesorada por un médico especialista en cirugía de mano.



Cómo prevenir este síndrome

1. Digitar con el solo movimiento de los dedos cuando use un computador.
2. Mantener las muñecas en posición neutra, antebrazos apoyados sobre la superficie de trabajo y brazos formando un ángulo de 90° con respecto a la posición de los antebrazos.
3. Relajar hombros y mantener los codos a los lados del cuerpo.
4. Mover el mouse realizando el movimiento con el antebrazo no solo con la muñeca.
5. Ser riguroso y constante en la toma de pausas activas. Ejercitar las muñecas.
6. Elegir herramientas adecuadas para actividades como jardinería, pintura y tejido. Buscar orientación y aprender sobre la adecuada higiene postural.
7. Evitar la presión sobre la mano al dormir.
8. No levantar objetos pesados.





¿Qué hará este año por su salud?

Con el año nuevo también llegan los propósitos nuevos. Muchas personas quieren leer más, hacer ejercicio, aprender otro idioma, viajar a nuevos lugares, entre otros. Sin embargo, pocos se plantean acciones en favor de sus procedimientos médicos que permitan mejorar los pronósticos como pacientes.

Plantear objetivos terapéuticos concretos y racionales con su médico tratante es fundamental para alcanzar las metas propuestas y cuidar su salud. Aquí le indicamos algunas pautas para lograrlo y no desfallecer en el intento.

Conozca al derecho y al revés sus tratamientos médicos

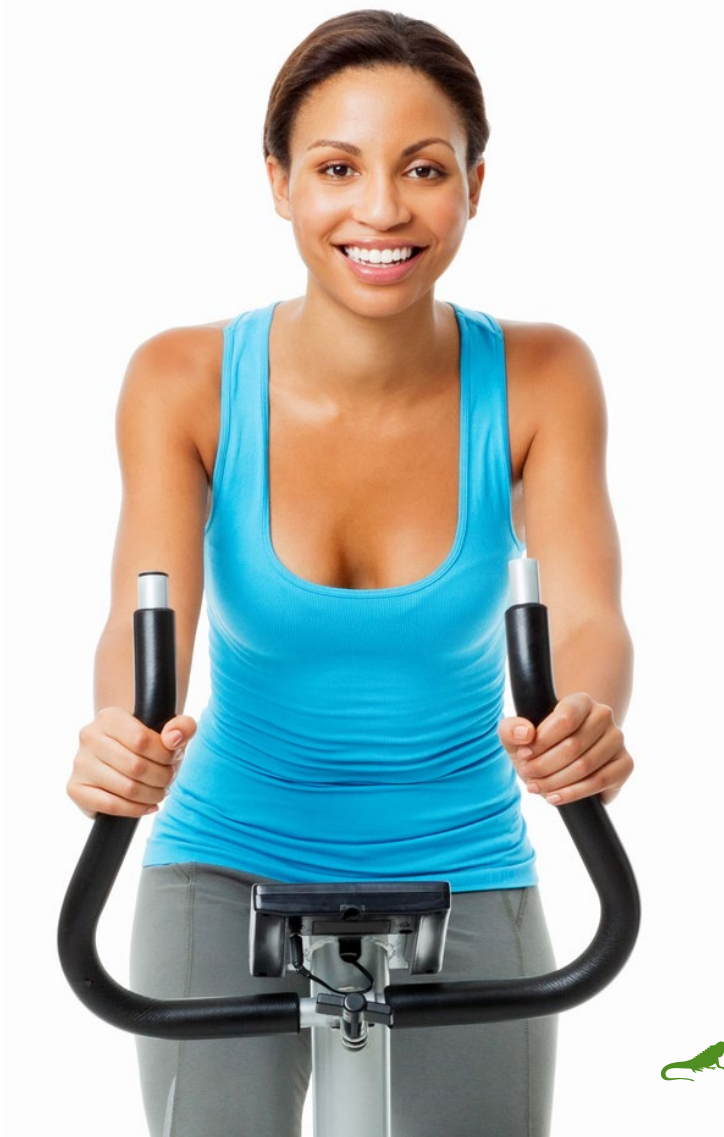
- Haga un balance de los medicamentos que viene tomando, con o sin prescripción médica y revise con su médico la necesidad de continuar con ellos.
- Identifique cada medicamento por su nombre y por la función que cumple en el cuidado de su salud.
- No se automedique, recurra a su médico ante cualquier molestia de salud que presente.
- Organice los horarios para la toma de sus medicamentos. Active alarmas que le permitan recordar la hora a la cual debe tomarlos o cree un calendario para registrar la toma.



Continua

- Tenga presente la siguiente fecha en la que debe reclamar sus medicamentos para evitar quedarse sin reservas. El incumplimiento en la toma de sus medicamentos puede conllevar a una disminución en la eficacia de los tratamientos.
- Adapte su tratamiento médico con los hábitos de vida para que no interfieran con la toma de sus medicamentos. Evite el consumo simultáneo de medicamentos y alcohol.
- Asista a su control médico y pacte con su médico tratante las metas terapéuticas óptimas para el control de sus patologías y el cuidado de su salud, por ejemplo, el peso, cifras de colesterol y triglicéridos o presión arterial.





Practique buenos hábitos

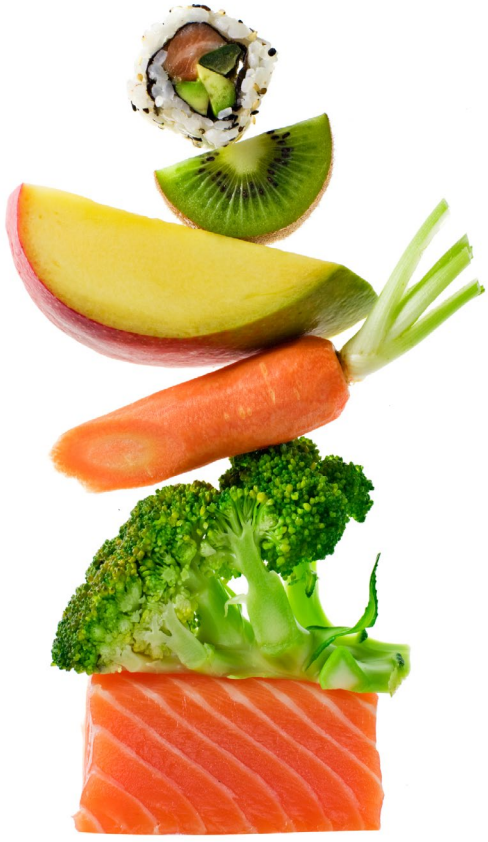
La actividad física regular es beneficiosa para el cuerpo y la mente, puede reducir la hipertensión, ayuda a controlar el peso y a disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y distintas formas de cáncer.

- ✅ Incluya en su rutina diaria 30 minutos diarios de actividad física.
- ✅ Si se encuentra trabajando en casa, no olvide levantarse del puesto y realizar las pausas activas para descansar principalmente los ojos y realizar estiramientos generales.
- ✅ Busque un espacio en el que pueda tomar el sol, ya sea junto a una ventana o en el jardín.

Continua →

Barriga llena adecuadamente, corazón contento

- Conserve una buena hidratación, según indicación médica hasta 8 vasos de agua/día.
- Evite el consumo excesivo de sal y azúcar.
- Disminuya el consumo de grasas trans y aumente el consumo de ácidos grasos como el omega 3 presente en el pescado.
- Aumente el consumo de frutas y verduras, se recomiendan 5 porciones diarias.
- Organice diferentes menús saludables a lo largo de la semana.
- Respete los horarios de alimentación.
- No olvide lavarse las manos antes y después de comer.





Una buena salud mental también es la meta

- ✔ Intente despertarse y acostarse todos los días a la misma hora.
- ✔ Mantenga una buena comunicación con sus familiares.
- ✔ Ante situaciones de estrés, elija estrategias como ejercicios de respiración y relajación.
- ✔ Realice actividades que le produzcan bienestar.
- ✔ Realice desafíos mentales, como crucigramas o sudokus.

CUIDARME ES CUIDARNOS

Para **vacunarnos** debemos **actualizar nuestra información** de contacto y la de nuestros familiares inscritos en el servicio de salud de Ecopetrol a través de:

Autogestión - EMPLEADO CENTRAL

Línea de atención de Servicios del Personal
01 8000 918418

En Bogotá:
234 5000

Trabajadores: opciones 4-1-1

Pensionados o beneficiarios: opciones 5-1



Primero la salud
Primero la vacunación

ecopetrol