



e+

salud

Sacúdase, es hora de ponernos en acción

**¿Qué toca hacer?
¡Ser feliz!**

**Remedios naturales,
los riesgos de su abuso**

**En pandemia actúe
sin extremos**



**El buen trato es
un compromiso
de doble vía**

CONTENIDO

3

Editorial: Vacunas para trabajadores de Ecopetrol y sus familiares

5

El buen trato es un compromiso de doble vía

9

Sacúdase, es hora de ponernos en acción

11

¿Qué toca hacer?
¡Ser feliz!

13

Con las vacunas el mundo erradicó peligrosas enfermedades

16

Remedios naturales
Los riesgos de su abuso

18

Una vez al año
no hace daño

21

En pandemia actúe
sin extremos

25

Que un dolor de muela
no lo torture

e+salud

Edición 19 / Julio - Agosto de 2021

PRESIDENTE

Felipe Bayón Pardo

VICEPRESIDENCIA HSE

Mauricio Jaramillo Galvis

SECRETARIA GENERAL

Mónica Jiménez

GERENTE DE COMUNICACIONES CORPORATIVAS

Mauricio Téllez

DIRECCIÓN

Francisco de Paula Gómez Vélez

COORDINACIÓN EDITORIAL

Irina Madalem Gentil

Adriana Cabrera

Martha Patricia Castellanos

EDICIÓN

Martha Patricia Castellanos

Adriana Cabrera Martínez

Marcela Vargas

Andrés Jácome

COMITÉ EDITORIAL

Francisco de Paula Gómez Vélez

Adriana Cabrera

COLABORAN EN ESTE NÚMERO

Liliana Pérez

Marcela Vargas

Libia Fuentes

Andrés Jácome

Vladimir Tuta

Patricia Umaña

Andrés Mauricio Gómez

Olga Lucía Vizcaíno

Liliana Pérez

Leidy Janine Álvarez

Claudia P. Valencia

Diseño

Departamento de Imagen y Marca - Ecopetrol

Ciudad de edición

Bogotá, Colombia



Vacunas para trabajadores de Ecopetrol y sus familiares ¡Lo logramos!



Dentro de las múltiples acciones que ha desplegado Ecopetrol para prevenir el contagio por el coronavirus y mitigar los efectos de la pandemia, desde el año pasado, hemos buscado alternativas viables que nos permitan vacunar de la manera más pronta a los beneficiarios de nuestro servicio de salud.

De esa forma, la Empresa ha explorado varias alternativas: hemos participado en varios grupos de trabajo con el sector privado y el sector público, se ha mantenido un contacto permanente con la industria biotecnológica que produce las vacunas contra la Covid-19 y con el Gobierno Nacional, con el fin de lograr que pudiéramos aplicar vacunas directamente a nuestros beneficiarios.

Como todos conocemos, en Colombia el Plan Nacional de Vacunación ha priorizado a las personas mayores y a quienes tienen enfermedades crónicas que los hacen más sensibles a los peligrosos efectos del SARSCov-2. En el caso de Ecopetrol, esta estrategia va realmente bien, pues hemos logrado porcentajes de vacunación en estas primeras etapas mucho más altos que los del resto del país.

Por ejemplo, mientras en Ecopetrol hemos vacunado ya al 82% de las personas de la primera etapa de vacunación, en el país la vacunación va en el 58% para esa misma etapa. Esta es una muestra del gran compromiso y organización de la Compañía con sus beneficiarios.

También es importante señalar que mediante el Plan Nacional de Vacunación se han vacunado primero a las personas mayores de 80

Continúa ↓



años, luego a los mayores de 60 años, casi todos ellos pensionados, y después al personal de salud, para concentrarse posteriormente en aquellos que tienen enfermedades crónicas que los hacen más vulnerables al coronavirus. Ahora, en el país se está vacunando a personas mayores de 30 años.

Además, Ecopetrol y otras 1.500 empresas más en el país hemos logrado conseguir más de dos millones y medio de vacunas para los empleados y los familiares de todos los trabajadores de estas compañías, por medio de una iniciativa conjunta con la Asociación Nacional de Empresarios, ANDI.

El intenso trabajo que ello ha supuesto, también ha requerido que el Gobierno Nacional reglamente y permita que el sector empresarial pueda hacerse cargo de esta vacunación.

La vacuna que se ha conseguido es Coronavac del laboratorio Sinovac, la cual ha demostrado mediante estudios clínicos, que como todas las demás, previene casi al 100% los casos graves de covid-19 y las muertes. Además, es importante señalar que este laboratorio fue el único que posibilitó que el Gobierno y los empresarios del país pudieran adquirir las vacunas para un programa empresarial.

Desde el 6 de julio empezamos a vacunar a todos nuestros trabajadores y a sus familias, adelantándonos en este proceso para evitar que deban esperar varios meses más cuando les llegue el turno dentro del Plan Nacional de Vacunación.

Así que ánimo, aquellos trabajadores o sus familiares que aún no se han vacunado ahora podrán hacerlo mediante el programa de Ecopetrol. No perdamos esta oportunidad.

Francisco de Paula Gómez V.

Gerente de Salud Integral de Ecopetrol



Conozca sus derechos y deberes

El buen trato es un compromiso de doble vía

Los beneficiarios del servicio de salud de Ecopetrol gozan de derechos que les permiten contar con una atención de calidad, y como pacientes tienen deberes que incluyen: ofrecer un trato respetuoso al personal médico y asegurar el uso adecuado de los beneficios.

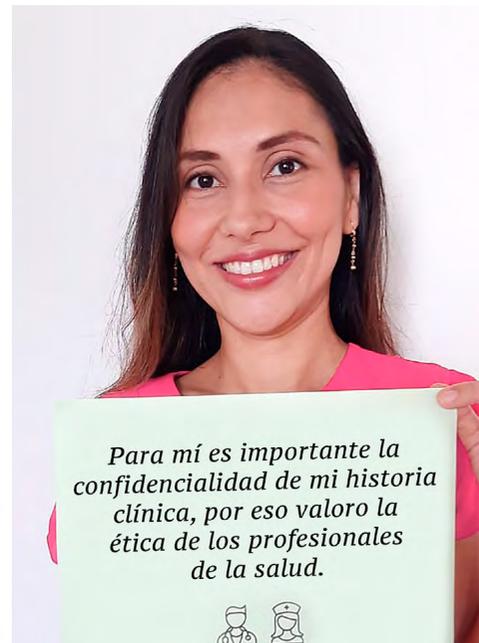
Los trabajadores, familiares, pensionados y profesionales de la salud de Ecopetrol le recuerdan los compromisos que tienen con el Sistema de Salud.

Los pacientes tienen derecho a:



Trato con respeto a los profesionales de la salud, porque espero de ellos lo mismo frente a mi enfermedad.

Jhohan Alexis González Bueno
Regional Caribe



Para mí es importante la confidencialidad de mi historia clínica, por eso valoro la ética de los profesionales de la salud.



Adriana Marcela Güiza Saavedra
Regional Caribe

Continúa ↓

“Como profesionales de la salud al servicio de Ecopetrol nos corresponde brindar una atención médica con calidad, respetando los deseos del paciente en caso que la enfermedad sea irreversible. Esperamos un trato respetuoso”.

Lida Rangel
Regional Magdalena Medio



“Como beneficiarios de Ecopetrol tenemos derecho a recibir atención inmediata en caso de alguna emergencia que ponga en peligro la vida o la integridad de nuestra familia y tenemos el deber de tratar con respeto a los profesionales de la salud que nos atiendan”.

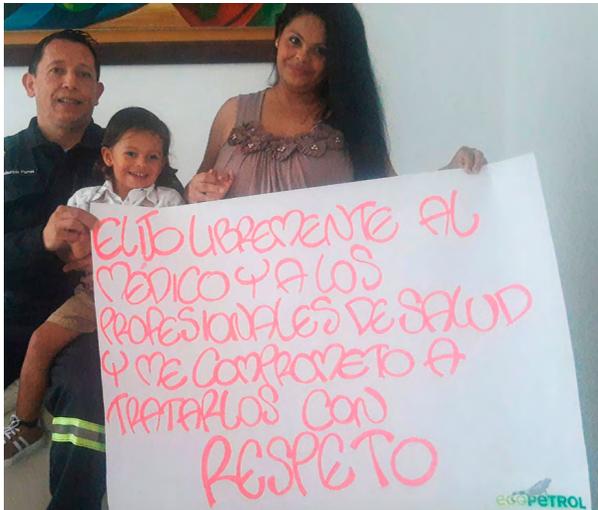
Familia Pedrozo Vargas
Regional Magdalena Medio



Familia Silva Pinzón
Regional Piedemonte

Continúa ↓





Familia Porras Gómez
Regional Orinoquía



Familia Plazas Nazarit
Regional Piedemonte

Al hacer uso de los servicios de salud de Ecopetrol, tenga en cuenta:



Ariel Andrés Rincón Ramírez
Regional Caribe

“Debemos informar de manera respetuosa y oportuna los cambios en la información personal de nuestro núcleo familiar”.

Adriana Luna Uribe
Regional Magdalena Medio.



“Como pensionado debo mantener vigente los servicios de los familiares inscritos, hago los trámites respectivos y radico los servicios en el lugar donde vivimos. Así demuestro respeto con los profesionales de la salud”.

Lisinio Crespo González
Pensionado Regional Magdalena Medio

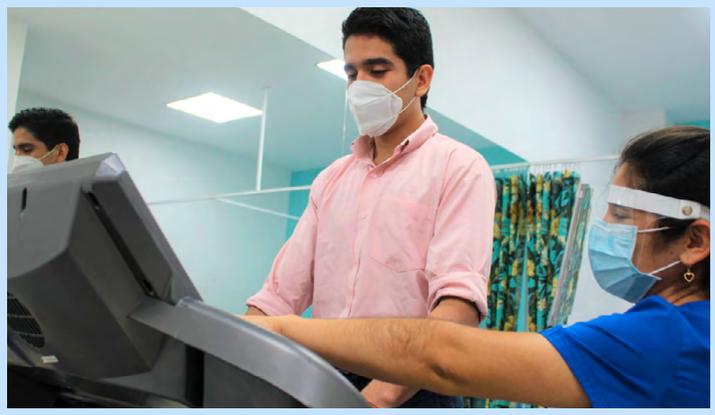


Continúa ↓



“Debemos cuidar los suministros entregados para nuestro uso y devolverlos si se requiere, respetando la instrucción del profesional tratante”.

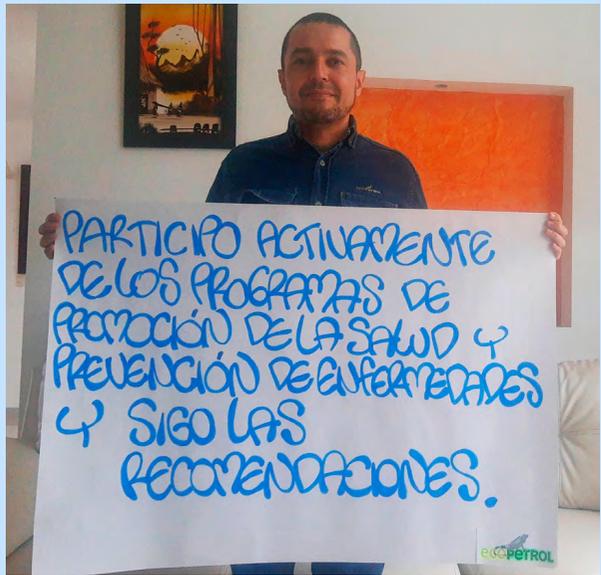
Marisol Cortés Lozada
Regional Andina Oriente



Familia Bonza Quesada
Regional Piedemonte



Yury Nieves
Regional Piedemonte



Jorge Andrés Reyes
Regional Orinoquía



Familia Vargas Rodríguez
Regional Orinoquía



Sacúdate, es hora de ponernos en acción

El autocuidado es la responsabilidad con nuestra salud física y mental, va más allá de la atención médica o la dieta. Requiere grandes dosis de creatividad y energía positiva para sacar lo mejor de cada momento y desarrollar buenos hábitos.

Es una decisión personal, consciente, responsable y que debe asumirse como un acto de amor propio. Depende de cada uno motivarse y dejar de lado la eterna excusa de falta de tiempo.

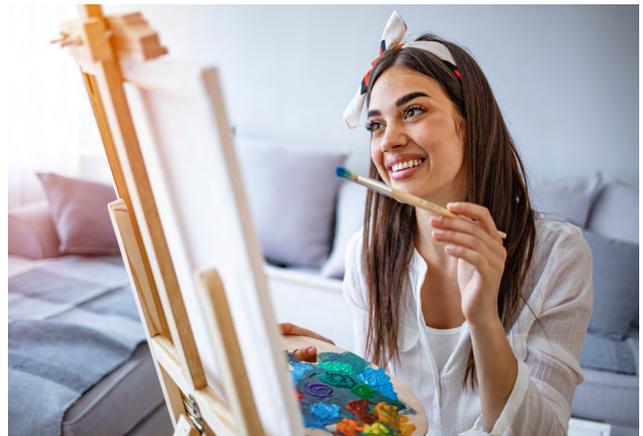
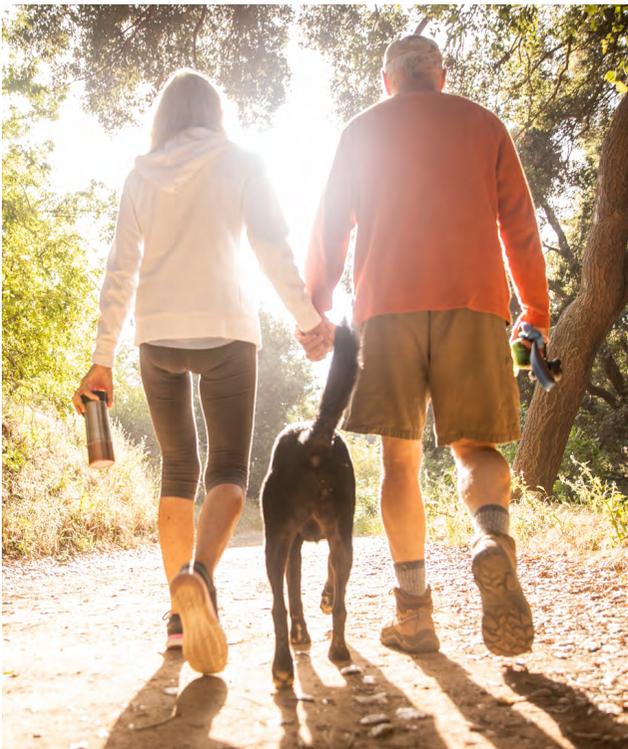


Continúa ↓



Aquí le proponemos algunas ideas para que disfrute de sus días, rompa la rutina y cuide de su salud física y emocional:

- ✓ Tome tiempo para reflexionar y reconocer lo que realmente no está funcionando. Sea honesto sobre sus sentimientos.
- ✓ Saque tiempo para estar con un amigo o familiar.
- ✓ Acepte las emociones sin juzgarlas.
- ✓ Medite o haga yoga.
- ✓ Disfrute viendo una película o videos.
- ✓ Permítase llorar.
- ✓ Encuentre canales para expresar sus sentimientos: pintar, bailar, escribir.
- ✓ Cocine para usted o su familia una comida nutritiva.
- ✓ Vaya a la cama un poco más temprano.
- ✓ Prepárese para la mañana desde la noche anterior para que pueda dormir un poco más.
- ✓ Únase a una clase y practique un nuevo deporte.
- ✓ Salga a caminar o pasee a su mascota.
- ✓ Lea un libro.
- ✓ Haga un rompecabezas o crucigrama.
- ✓ Mezcle la rutina: tome rutas diferentes al salir de casa.
- ✓ Termine la lista de tareas pendientes en un orden diferente.
- ✓ Comience un proyecto en el que use las manos como tejido, costura o manualidades.
- ✓ Aprenda a hacer algo nuevo, como usar un programa de computador o tomar mejores fotos.
- ✓ Escuche un podcast sobre algo novedoso y de interés.
- ✓ Escriba un correo electrónico a alguien que viva lejos y que extrañe.
- ✓ Únase a un grupo de personas que comparta sus intereses.



Se tiene la idea de que el autocuidado implica un gasto de dinero, pero no siempre es así. La definición inherente de autocuidado significa detenerse, reconocer las necesidades y hacer algo que genere un beneficio. El autocuidado es un hábito y una cultura para la vida. ■





¿QUÉ TOCA HACER? ¡Ser feliz!

El geólogo Andrés Felipe Caro, de la Vicepresidencia Regional Central, saltó de los amplios y abiertos campos de operación del Meta y el Magdalena Medio a un apartamento de 50 metros cuadrados por culpa de la pandemia.

Los primeros meses fueron retadores. El cansancio y el agobio se apoderaron de él y su esposa, quienes además de responder por sus actividades laborales debían atender a dos pequeños de 2 y 4 años. La convivencia se complicó y fue necesario armarse de valor y buscar estrategias para sobrevivir al encierro.

Organizar horarios, jugar como niños, dar espacios a la pintura y sobre todo conversar mucho, expresar emociones, escuchar con atención y cuidar a su familia, fue la clave para sentirse tranquilo y feliz.

Continúa ▼

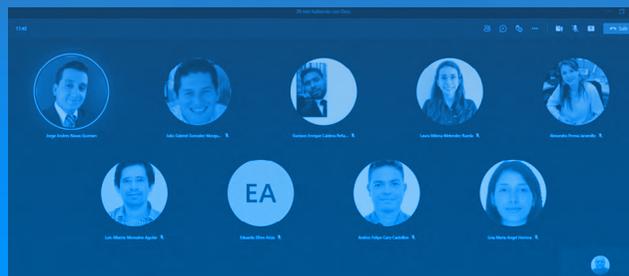




Con la convicción de que siempre se debe sonreír, se enfrenta todos los días a su otra familia, la de Ecopetrol; con la que siempre está conectado y con la que procura tener espacios de calidad para conversar de otros temas, para escuchar historias importantes para otros y departir como lo hacían antes.

“La comunicación es fundamental, nos apoyamos en momentos difíciles. Traslado lo que me han enseñado mis hijos y mi esposa al trabajo para que todos tengamos espacios tranquilos. El foco de la vida es tratar de ser feliz”, explica.

En esta virtualidad aprendió a buscar nuevos espacios con sus compañeros y los encontraron todos los días al mediodía. Con fé y mucha espiritualidad se unen para encomendar su fe en quienes están enfermos, por sus familias y por todo aquel que lo necesita. Así avanzan en sus jornadas fortalecidos, cercanos y sobre todo optimistas.



“Hay que conversar mucho, generar espacios de confianza para conocer las necesidades de cada uno, ponernos en los zapatos del otro. Estar pendiente para ayudar. En algún momento hemos caído y seguramente varias veces. La comunicación es clave. Uno tiene que aprender a reír”, concluye.

Conozca otras experiencias que demuestran que es posible lograr el balance y sacarle a la rutina momentos de felicidad.

Ingrese aquí y comparta su experiencia en la sección de comentarios. ■



Con las vacunas



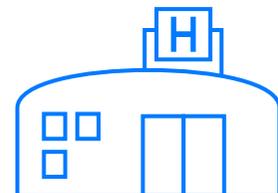
Aunque la inmunidad se alcanza de forma natural cuando el organismo se expone a virus y bacterias, la medicina a través de la vacunación logra una respuesta similar a la que produce la enfermedad, sin padecerla.

Con la puesta en marcha de programas de vacunación a nivel mundial se han podido controlar, eliminar y erradicar peligrosas enfermedades.

Conozca aquí los principales hitos de la vacunación en el mundo:

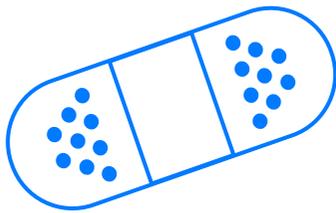
Luego de muchos intentos de vacunación la poliomielitis se eliminó en Estados Unidos.

1979



Continúa ↓



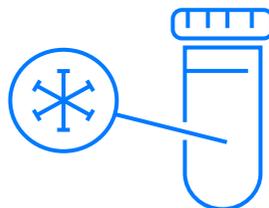


1980

Después de décadas de intentos por parte de la Organización Mundial de la Salud, se aprobó una declaración en la que se erradicaba la viruela. La cual mató al 35% de sus víctimas y dejó a otras personas ciegas o con cicatrices. El último caso de viruela silvestre ocurrió en Somalia en 1977.

Se reportó el último caso de polio salvaje en Perú.

1991

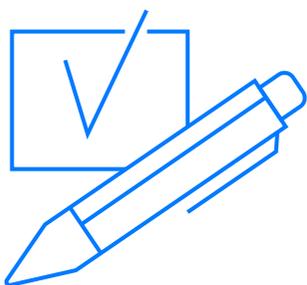


1994

La Comisión Internacional para la Certificación de la Erradicación de la Poliomielitis en América concluyó que se había interrumpido la transmisión del poliovirus salvaje autóctono en el hemisferio occidental.

Último caso de sarampión autóctono detectado en América.

2002



2003

Se impuso la meta de eliminar en 2010 la rubéola y el síndrome de rubéola congénita.

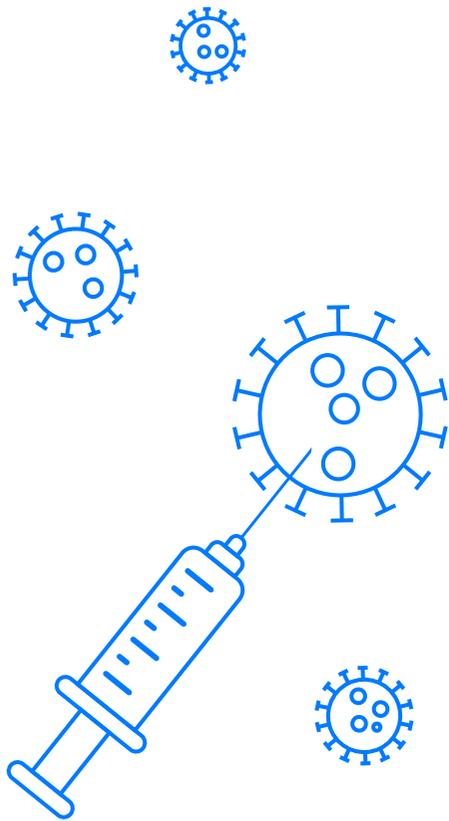
No se han reportado casos de rubéola autóctona en la región y se mantiene una cobertura de vacunación igual o mayor al 95%.

2009



Continúa ↓





**2012
2019**

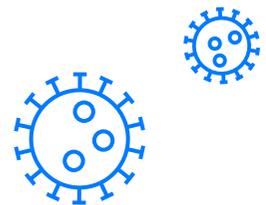
El Plan Decenal de Salud Pública establece como uno de sus objetivos: Disminuir el riesgo de enfermar y morir por enfermedades prevenibles con vacunas.

La meta es lograr:

- Erradicar de la poliomielitis.
- Consolidar la eliminación del sarampión, la rubéola, el síndrome de rubéola congénita.
- Controlar el tétano neonatal, la fiebre amarilla, difteria, tuberculosis meningea, hepatitis A y B, la enfermedad grave por neumococo o Haemophilus influenzae tipo b.
- Mitigar la enfermedad diarreica por rotavirus, la tos ferina, parotiditis, influenza, varicela.
- Prevenir el cáncer de cuello uterino producido por el virus del papiloma humano.

El control de infección por covid-19 a través de la vacunación se realiza de manera progresiva a nivel mundial.

**2020
2021**



Fuente: Rita Loret Therán, coordinadora de prestación de servicios Fundación Ser Social.



Remedios naturales

Los riesgos de su abuso



Moringa, cúrcuma, jengibre, té verde, entre otras sustancias naturales, contienen propiedades que podrían ser beneficiosas para el cuerpo o como tratamiento para alguna afección; pero cuidado, su abuso y manejo inadecuado sin la debida orientación médica pueden salir peor que la misma enfermedad.

Desde tiempos inmemoriales, el hombre ha usado a la naturaleza como fuente de conocimiento que le ha permitido tratar sus dolencias. Incluso, muchas plantas siguen haciendo parte del vademécum casero como herencia de las personas mayores de la familia. Sin embargo, la ausencia de estudios científicos, en muchos de los casos, hace que no funcione como regla general.

Cabe recordar que un medicamento es apto y comercial cuando ha superado pruebas científicas y los controles de las entidades sanitarias de vigilancia y, aunque muchas plantas cumplen un efecto terapéutico, otros factores podrían alterar el resultado deseado.

Por ejemplo, cuando se trata de un producto vegetal, la dosis específica de la sustancia activa en la planta depende de varios factores: el lugar donde se cultiva, el tiempo de la recolección, las condiciones de crecimiento, la parte de la planta empleada, las condiciones de almacenamiento y los métodos de extracción; de tal forma, que si no existe un control de la cantidad de sustancia activa consumida los resultados pueden ser impredecibles.

Continúa ↓



Las más populares

Moringa

Muy de moda en tiempos de pandemia. Según estudios de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), esta planta es rica en proteínas, vitaminas A, B y C, y minerales. Tiene propiedades antibióticas y pueden funcionar para la tensión baja. Su uso descontrolado puede generar pérdida de sueño, exceso de glóbulos rojos y acidez estomacal.

Cúrcuma

A esta especie, de origen asiático, se le atribuyen propiedades para aliviar molestias estomacales, proteger el hígado y reducir el colesterol, entre otras. La Agencia Europea de Seguridad Alimentaria advierte que afectaría a quienes padezcan anemia. No es recomendada en mujeres embarazadas o que estén en lactancia. También podría provocar cálculos renales.

Jengibre

Esta raíz se usa como antiinflamatorio para aliviar las náuseas, contrarrestar la

gastritis, mejorar la circulación, combatir migrañas y cuadros gripales. Se advierte que puede generar efectos adversos a mujeres en embarazo y a quienes padezcan de problemas del corazón, del riñón, del estómago o diabetes.

Semillas de chía

Su consumo se ha popularizado para bajar de peso, pero además de este uso también es famosa por ser rica en proteínas y como fuente de energía. La alerta viene cuando, al pasar de una cucharada al día, puede ocasionar problemas digestivos como distensión abdominal, inflamación, gases o dificultad para asimilar sustancias como el calcio o el hierro.

Té verde

Está en el top de consumo de quienes quieren perder peso. Sin embargo, aún no hay evidencia contundente de este efecto. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria explica que su abuso puede ser tóxico y causar problemas estomacales, dolores de cabeza, insomnio o conciliación del sueño y anemia.

Estos ejemplos demuestran que los productos naturales no necesariamente son seguros. Tomarlos de manera racional puede ser beneficioso, pero su abuso puede ocasionar problemas.

Que le funcione a otras personas no garantiza el éxito en usted. Por eso, no se fíe de comentarios y antes de tomarlos consulte a su médico. Evite que su consumo logre el efecto contrario al deseado: perjudicar su salud. ■

Una vez al año no hace daño

Los exámenes ocupacionales conocidos como EPSI y/o EIR no son un requisito legal, es el compromiso con la salud. No realizarse los exámenes conlleva a que se presenten enfermedades que pudieron ser detectadas y prevenidas oportunamente.

Una de las premisas para garantizar la calidad de vida es mantener el autocuidado y realizarse los exámenes médicos anuales que permiten detectar de forma temprana cambios en la salud.

Continúa ↓



En Ecopetrol la prioridad es la protección de la vida, por eso los trabajadores cada año deben programar su **Examen Periódico de Salud Integral (EPSI)**, resultado del Examen Periódico de Salud Ocupacional + Evaluación Individual del Riesgo.

Hacerlo anualmente es importante para:

- Identificar, prevenir y controlar factores de riesgo.
- Diagnosticar de manera temprana patologías de origen común o de interés en salud ocupacional.
- Identificar cambios en el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social,
- Vigilar de manera sistemática el estado de salud para implementar medidas preventivas.
- Determinar de forma integral los planes de intervención para controlar los factores de riesgo y evaluar su efectividad.

Los exámenes que debe practicarse cada trabajador son decisión del médico ocupacional, quien previamente a la Evaluación Periódica en Salud Integral, hace una revisión de los riesgos laborales, de salud, así como los resultados de higiene industrial, ergonomía y psicosocial.

Estos análisis ocupacionales permiten obtener datos esenciales para la organización y cumplir con los siguientes propósitos:

- 1 Evaluar la eficacia de las medidas de control en el lugar de trabajo.
- 2 Detectar las anomalías preclínicas y clínicas de manera temprana.
- 3 Prevenir un mayor deterioro de la salud del trabajador.
- 4 Fortalecer los métodos de trabajo seguros.
- 5 Asegurar las condiciones del trabajador para las actividades laborales.

Continúa ↓



Para los pensionados y beneficiarios se cuenta con la **Evaluación Individual del Riesgo por Curso de Vida - EIR**, que analiza el estado de salud, teniendo en cuenta los factores de riesgo propios de cada grupo etario (rango de edades), el sexo, la raza, entre otras variables.

La EIR hace énfasis en la valoración integral del estado de salud, detección temprana de las alteraciones, protección específica y educación en salud. Orienta en el autocuidado para favorecer cambios en los estilos de vida a nivel personal y familiar.

Recomendaciones:

- 1 Cumplir oportunamente con la cita programada cada año.
- 2 Acatar las recomendaciones de los profesionales de salud.
- 3 Visitar al médico de cabecera para revisar el resultado de la EPSI y/o EIR, asegurando la intervención terapéutica oportuna de los hallazgos detectados. ■



En pandemia actúe sin extremos

Todo extremo es nocivo y en estos tiempos de pandemia se confirma la regla. Aunque es momento de cuidarse siguiendo al pie de la letra las medidas sanitarias y de bioseguridad, es importante evitar comportamientos que afecten la salud física y mental.

E + salud consultó a médicos y especialistas del Departamento de Salud Magdalena Medio y recopiló los diez comportamientos extremos que debemos evitar en pandemia. Consulte en la siguiente tabla cuáles tienen consecuencias y cuáles no.

Comportamiento extremo	Consecuencias	Así debe actuar
<p>1. Desinfectar las manos con alcohol, alcohol en gel o soluciones hidroalcohólicas en forma permanente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Muerte de las células de la piel. • Irritación, comezón e hinchazón. • Reacciones alérgicas como respuesta del sistema inmune por el daño de la epidermis. • Riesgo de sufrir lesiones en la piel como la dermatitis irritativa. 	<ul style="list-style-type: none"> • La desinfección de manos debe hacerse con agua y jabón. • El uso de alcohol al 70% o geles hidroalcohólicos solo se debe usar si no se tiene agua y jabón disponible.

Continúa ↓



Comportamiento extremo	Consecuencias	Así debe actuar
<p>2. Usar el tapabocas permanentemente de día y de noche.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Obstrucción en los folículos que puede producir problemas en la piel como acné o dermatitis de contagio. ● Ciertos tipos de tapabocas generan dificultad para respirar que pueden producir mareos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuando realice ejercicios no utilice mascarillas N95. Se recomienda el tapabocas quirúrgico. Se pueden cambiar cada 4 horas o cuando se humedezcan. ● Cuando esté solo al aire libre no es necesario utilizarlo, cumpla con el distanciamiento social y el lavado de manos. ● Cada cuatro horas, durante 15 minutos opte por quitarse el tapabocas en espacios abiertos, siempre y cuando esté solo.
<p>3. Desinfectar las manos con soluciones de cloro en forma permanente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Ocasiona dificultad al respirar, inflamación de la garganta, dolor o ardor en nariz, ojos, oídos, labios o lengua, quemaduras en el tubo digestivo, dolor abdominal y vómito. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Su uso con una concentración del 5% de hipoclorito de sodio es solo para desinfección de superficies y pisos, ropa hospitalaria, descontaminación de salpicaduras de sangre y otros fluidos biológicos en los prestadores de servicios de salud.
<p>4. Usar desinfectantes como el triclosán y el triclocarbán en productos de limpieza doméstica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Estos productos químicos están asociados al desequilibrio de las hormonas y a un riesgo mayor potencial de cáncer de seno. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se usa para limpieza de superficies. Se deben seguir las indicaciones de los fabricantes, utilizar guantes impermeables, evitar el contacto con la piel y si ocurre lavar con abundante agua.

Continúa ↓



Comportamiento extremo	Consecuencias	Así debe actuar
<p>5. Usar productos químicos antimicrobianos poderosos en la limpieza del hogar y la ropa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● La exposición a estos productos se relaciona con irritación simple de la piel, los ojos y el sistema respiratorio, al desequilibrio hormonal, impactos al sistema inmunológico, asma y reducción del potencial de la fertilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Uso de agua y jabón en las limpiezas de rutina. ● Uso de otras alternativas más seguras como el vinagre y bórax que tienen propiedades antibacterianas.
<p>6. Tomar antibióticos para contrarrestar el efecto de la covid-19.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● El uso indiscriminado de antibióticos genera daño en la flora normal de las personas y riesgo de ser infectado por gérmenes resistentes a los antibióticos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Los antibióticos no son eficaces contra los virus, solo funcionan contra las infecciones bacterianas. No es recomendable usarlos como medida de prevención del coronavirus.
<p>7. Lavar los alimentos con desinfectantes como cloro u otros agentes químicos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Afección por ingerir alimentos contaminados con agentes químicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Lávese las manos antes de tocar la comida y enjuague frutas y verduras con agua corriente para evitar polvo y residuos visibles. ● Si lo quiere hacer, de manera más profunda, utilice agua jabonosa.
<p>8. Rociar el cuerpo con alcohol o desinfectantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Pueden ser tóxicas si se ingieren y el contacto con ellas irrita y daña la piel, los ojos y las mucosas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Use el tapabocas que cubra nariz y boca. ● Practique el distanciamiento social. ● Lávese las manos cada tres horas con agua y jabón. ● Evite participar en reuniones masivas. ● Evite asistir a sitios poco ventilados.

Continúa ↓



Comportamiento extremo	Consecuencias	Así debe actuar
<p>9. Desinfectar las suelas de los zapatos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Deterioro de los zapatos 	<ul style="list-style-type: none"> ● Como medida de precaución, especialmente si tiene bebés o niños pequeños que gateen o jueguen en el suelo, considere dejar los zapatos a la entrada de la casa.
<p>10. Aislarse en casa, manteniendo puertas y ventanas cerradas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Puede inducir cambios de comportamiento que generen depresión, inmunosupresión con aumento de la vulnerabilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ● El aislamiento se recomienda a personas que presentan síntomas de covid-19 o que son positivas. ● Si este es el caso, no se debe tener contacto con los cohabitantes en casa. Se recomienda aislarse en una habitación con buena ventilación, iluminación natural, unidad sanitaria, medios de comunicación para mantener contacto con personas cercanas y alimentarse bien.



Tenga en cuenta que sobrecargarse de información y encerrarse en casa también generan efectos adversos a la salud como alterar el estado de ánimo, trastorno del sueño y ansiedad y deterioro en las relaciones familiares y sociales.

Se recomienda mantener la mente ocupada, realizar actividad física, hacer del hogar un lugar de entrenamiento, respirar de manera consciente, evitar la sobre información y mantener relaciones virtuales con amigos y familiares. ■



Que un dolor de muela no lo torture

¿Alguna vez en la vida un dolor de muela lo ha dejado dormir? Nuestros dientes tienen en su interior vasos sanguíneos, tejidos blandos y nervios que proporcionan su vitalidad. Cuando estos se inflaman por traumas que afectan los tejidos de soporte, una mala higiene oral o el padecimiento de enfermedades sistémicas causan esos dolores que no se le desean a nadie.



Según los especialistas en endodoncia y trauma dental, Wilmer Martínez y Otoniel Ramos, del Departamento de Salud Magdalena Medio, el dolor puede ir de un estado leve a uno más agudo y punzante, de manera constante o intermitente en la zona del maxilar superior, mandíbula y hasta el oído. En algunas ocasiones está acompañado de inflamación, fiebre y malestar general.

“Normalmente el dolor es más fuerte al comer o tomar bebidas frías o calientes, en otras ocasiones se siente al tocar el diente o al estar dormido, por eso los pacientes refieren con frecuencia dolor nocturno”, explican los especialistas.

Cuando esto sucede la consulta al odontólogo no da espera porque debe ser localizado y valorado el diente afectado. “El paciente puede creer que sabe en dónde está la molestia, pero dado que el dolor se irradia en una amplia zona de la boca el problema puede estar en otro diente”, aseguran los doctores Martínez y Ramos.

Continúa ↓



Diagnóstico y tratamiento

El daño en el nervio o pulpa dental se diagnostica con un examen detallado que implica la revisión de dientes y encías para valorar signos de hinchazón, enrojecimiento o daño. También se aplican pruebas con frío y calor, así como una radiografía para detectar caries, fracturas o problemas en los tejidos de soporte del diente.

Una vez se confirma que hay daño en el nervio o pulpa dental, el endodoncista debe actuar lo más pronto posible para evitar una infección mayor. El tratamiento depende del tipo de inflamación. Si esta es leve y la causa es caries, fractura o filtración de una restauración puede ser reversible y su tratamiento consistirá en retirar la parte afectada del diente para proseguir con una restauración convencional.

Si la inflamación es aguda e irreversible el endodoncista hará un tratamiento de conductos que implica retirar la pulpa dental y rellenar el espacio con un material biocompatible.

“Cuando no se realiza un tratamiento oportuno, la pulpa del diente muere y se infecta, por lo que se forman abscesos que ocasionan un dolor punzante, fuerte y continuo, que requieren la administración de antibióticos”, explican los especialistas.

Una vez se realiza el tratamiento de conducto, el diente recupera su funcionalidad masticatoria. “Tener un tratamiento endodóntico no significa que el diente se pierda, simplemente alargará la vida del diente sin dolor y mantendrá la salud dental”, aclaran los doctores Martínez y Ramos.

Las recomendaciones finales de los especialistas van desde no ingerir alimentos duros o pegajosos mientras se realiza la nueva restauración del diente, continuar las citas de control y mantener una higiene bucal adecuada para evitar nuevas caries.

Y tenga presente. Es posible que haya molestias al masticar por la sensibilidad en la zona afectada luego del tratamiento, si esta persiste se debe consultar al especialista. ■



En el Grupo Ecopetrol **decimos sí** a la vacunación

Adquirimos
cerca de

24mil
dosis

para vacunar contra
la covid-19 a todos los
trabajadores de Ecopetrol,
Esenttia, Cenit, Hocol,
Ecodiesel, Ocesa, ODL,
Refinería de Cartagena,
ODC y Equión.

