



e+

salud

La huella del covid-19 después de la recuperación

El Grupo Ecopetrol pionero en la vacunación de sus trabajadores

En sus manos está sentirse bien y ser feliz

Series y películas que promueven el bienestar



Vacuna obligatoria:

alternativa mundial para cerrarle el paso a la covid-19

CONTENIDO

3

Editorial: Salud mental, a cuidarla todos

6

La huella del covid-19 después de la recuperación

8

Vacuna obligatoria: alternativa mundial para cerrarle el paso a la covid-19

11

Datos y hechos que respaldan la importancia de vacunarse

13

El Grupo Ecopetrol pionero en la vacunación de sus trabajadores

14

En sus manos está sentirse bien y ser feliz

16

Mi corazoncito hace tun tun

19

Que no lo invada la placa bacteriana

21

Series y películas que promueven el bienestar

23

El autocuidado, una forma de prevenir el cáncer de mama



Edición 20 / Octubre - Noviembre 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

Evaristo Vega

Constanza Sanjuan

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



Salud mental, a cuidarla todos



Cuando nos duele la cabeza, no va bien la digestión, tenemos un brote en la piel, nos duele un diente o estamos pasados de peso, usualmente nos preocupamos. Buscar al médico se vuelve importante, le prestamos atención, pero no pasa lo mismo con la salud mental.

La mayoría de la gente piensa, equivocadamente, que no necesita prestar atención a sus estados de ánimo, que no es importante atender mucho a cómo reacciona o si es muy agresivo. Incluso cuando alguien llora fácil decimos que la persona es “llorona” y a la falta de sueño la tratamos con valeriana, cidrón o cualquier otra yerba, simplemente no nos detenemos a pensar qué pasa.

Durante esta pandemia se ha hecho evidente que todos debemos prestar atención a nuestra salud mental. El estado de tensión permanente generado por el temor a enfermarse, la preocupación porque nuestros familiares tampoco se contagien, sumado a una situación de encierro que nunca habíamos vivido, ha tenido sin duda un impacto negativo en el estado de ánimo de todos y ha generado estrés y cambios reales en la psiquis de muchos.

También el trabajo en casa se convirtió en un desafío, la mayoría de quienes lo hacen poco o nada sabían de dosificar sus horas de labores y las largas jornadas también afectan.

Continúa ↓



Sumemos a lo anterior, que reglas como no tocarse y mantener la distancia, son cambios que condicionan nuestra forma de actuar, de sentir, de reaccionar, que crean dudas que en otras circunstancias no tendríamos ¿saludo o no?, ¿me acerco? ¿le doy la mano, toco el puño, el codo?

Los niños y adolescentes se han visto sometidos a situaciones difíciles, pues sus jornadas escolares se vieron alteradas y sus posibilidades de socializar, disminuidas, en muchos casos de forma severa.

Pero cada uno puede establecer rutinas y buscar alternativas que permitan mantener de la mejor manera la salud mental. Lo primero sin duda es, establecer un método para distribuir las horas del día, definir unas horas para el trabajo y otras para las actividades personales y familiares iy respetarlo! De nada sirve hacer planes para no cumplirlos.

Además, hay que hacer actividad física distinta de trabajar. Caminar, trotar, ir al gimnasio, bailar; también se vale hacer jardinería u organizar la casa. La cosa es despabilarse, hacer que nuestras articulaciones, huesos y músculos se muevan, ojalá sudar. El movimiento, el ejercicio, permite que se generen sustancias benéficas en nuestro organismo que nos hacen sentir bien, que incluso sirven como desinflamatorios: las endorfinas.

Leer libros, escuchar música, practicar un hobby y tener comunicación permanente con otras personas, de confianza, son algunos de los mejores remedios para la preocupación y para evitar problemas anímicos. Así que tomemos el tiempo para hablar con nuestros hijos, pareja, llamar a los hermanos o primos, al resto de la familia, en fin, hacer contacto con las personas que apreciamos.

Continúa ↓



Ah, y olvidaba una cosa muy importante, dormir bien. El sueño tiene un efecto reparador muy importante en nuestra mente, nos permite reaccionar con la cabeza fresca, permite que nuestras relaciones con otros se hagan sin irritación y con confianza. Una mente descansada ve de mejor manera la vida, es más positiva.

Sí, ser positivos es un aspecto clave. Tratar de ver el mundo y las cosas que nos pasan con una actitud abierta y tranquila. No todo tiene que ser motivo de preocupaciones o una razón para reacciones difíciles, para peleas y alegatos o para creer que el mundo se acaba. La vida no se termina porque hay problemas, en la vida hay que enfrentar problemas y solucionarlos. Esa es la esencia de la vida.

Sí, cada uno de nosotros es responsable de nuestra salud mental y este es un aspecto en el que tenemos mucho que poner de nosotros mismos. Siempre tenemos que hacer esfuerzos, pero si llega a ser necesaria la ayuda profesional podemos utilizarla, no pasa nada. Cuando se requiere asistir donde el psicólogo o el psiquiatra debe hacerse sin temores y sin resistencias, pues serán de gran ayuda cuando sean necesarios. Pero ese será tema para otra ocasión.

Francisco de Paula Gómez V.

Gerente de Salud Integral de Ecopetrol





La huella de la covid-19 después de la recuperación

El virus puede dañar los pulmones, el corazón, los riñones y el cerebro, lo que aumenta el riesgo de problemas de salud a largo plazo. Los síntomas de la enfermedad a veces pueden persistir durante meses.

La mayor parte de la gente que sufre coronavirus se recupera por completo en unas semanas, pero algunos, pese a tener síntomas leves después de la recuperación mantienen afecciones asociadas al covid-19.

Las secuelas de la infección inicial se denominan síndrome post-covid-19 o **covid-19 prolongado** y se considera que son efectos de la enfermedad que persisten durante más de cuatro semanas luego del diagnóstico confirmado.

Los adultos mayores y las personas con muchas afecciones médicas graves son los que con mayor frecuencia presentan este tipo de síntomas:

- Fatiga
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Tos
- Dolor articular
- Dolor en el pecho
- Problemas de memoria, de concentración o para dormir
- Dolor muscular o de cabeza
- Latidos rápidos o palpitaciones
- Pérdida del olfato o del gusto
- Depresión o ansiedad
- Fiebre
- Mareos al ponerse de pie
- Empeoramiento de los síntomas después de hacer actividades físicas o mentales

Continúa ↓



Daño a los órganos

Esta enfermedad afecta principalmente los pulmones, pero hay otros órganos que pueden alterarse:

Corazón. Las pruebas por imágenes hechas meses después de la recuperación de la covid-19 han mostrado daño duradero al músculo cardíaco, aún en el caso de las personas que presentaron solamente síntomas leves. Esto puede aumentar el riesgo de insuficiencia cardíaca u otras complicaciones en el futuro.

Pulmones. El tipo de neumonía que suele asociarse a la enfermedad puede causar daño duradero a los diminutos sacos de aire (alvéolos) de los pulmones. El tejido cicatricial resultante puede ocasionar problemas respiratorios a largo plazo.

Cerebro. Incluso en personas jóvenes, la covid-19 puede causar accidentes cerebrovasculares, convulsiones y el síndrome de Guillain-Barré, una afección que causa parálisis temporal. También puede aumentar el riesgo de desarrollar la enfermedad de Parkinson y la de Alzheimer.

Algunos adultos y niños presentan un síndrome inflamatorio multisistémico. En esta afección, algunos órganos y tejidos se inflaman gravemente.

Coágulos y problemas de los vasos sanguíneos. La enfermedad aumenta la probabilidad de crear coágulos que pueden causar ataques al corazón y accidentes cardiovasculares.

Otras partes del cuerpo afectadas por los coágulos sanguíneos incluyen los pulmones, las piernas, el hígado y los riñones. La covid-19 también puede debilitar los vasos sanguíneos y provocar fugas, que pueden dejar secuelas duraderas en el hígado y los riñones.

Problemas de estado de ánimo y de fatiga. Las personas con síntomas graves con frecuencia necesitan tratamiento en la unidad de cuidado intensivo de un hospital, con asistencia mecánica, como la de un respirador (ventilador). Simplemente sobrevivir a esta experiencia puede hacer que, a futuro, una persona tenga más posibilidades de desarrollar síndrome de estrés postraumático, depresión y ansiedad.

Los investigadores recomiendan que los médicos controlen de cerca a las personas que tuvieron el virus para ver cómo funcionan sus órganos luego de la recuperación. ■

Fuente: Clínica Mayo
Adaptado de "COVID-19 Coronavirus Long-term effects"





Vacuna obligatoria: alternativa mundial para cerrarle el paso a la covid-19

El proceso de vacunación a nivel mundial avanza a velocidades distintas y en muchos países no va al ritmo esperado, a tal punto que algunas naciones han decidido adoptar medidas de obligatoriedad para ciertos sectores sociales, incluyendo la restricción de atención en establecimientos públicos a quienes no estén vacunados.

La directora de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), Carissa F. Etienne, advirtió que el 75% de la población de América Latina y el Caribe aún no está totalmente vacunada contra la covid-19.

“Las tasas de vacunación siguen estando por debajo del 20% en varios países del Caribe y Sudamérica, y la cobertura sigue siendo de un solo dígito en naciones centroamericanas como Guatemala, Honduras y Nicaragua”, indicó.

En Haití y Venezuela, la fragilidad de los sistemas de salud y los desafíos políticos han retrasado aún más las inmunizaciones. “Lamentablemente, los países con alta cobertura son la excepción en nuestra región”, agregó Etienne.

Continúa ↓



Obligatoriedad de vacunación

Las decisiones han resultado polémicas, pero han servido para evidenciar un incremento sustancial en el número de personas vacunadas y con ello la denominada inmunidad de rebaño, con la cual se espera cerrarle el paso al contagio.

Unas 3.000 suspensiones se hicieron efectivas a los trabajadores sanitarios no vacunados contra la covid-19 en Francia, tras cumplirse el plazo de obligatoriedad para los profesionales de ese sector. Esta hace parte del paquete de medidas expedidas por el presidente francés Emmanuel Macron

y entre las que se suma la de extender el uso del pasaporte sanitario en lugares públicos para personas desde los 12 años.

En **Estados Unidos**, el presidente Joe Biden anunció que todos los empleadores con más de 100 trabajadores deberán exigirles la vacuna. Esta obligatoriedad rige también para trabajadores federales, de la rama ejecutiva, algunos de los centros de salud y contratistas del gobierno federal. De no cumplir la medida se enfrentarán al despido, solo con ciertas excepciones religiosas o médicas.

Continúa ↓

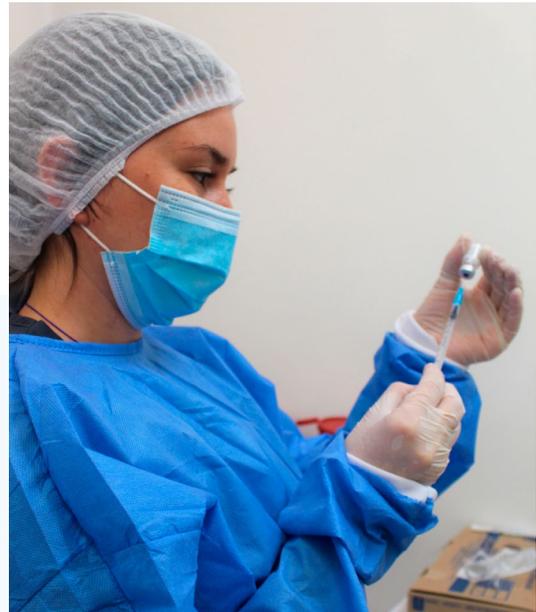


Grecia, Italia, Australia y Reino Unido también hacen parte de los países en los que se decretó la obligatoriedad de la vacunación para el personal de hogares de ancianos y para todos los trabajadores de la salud. Para el caso de Grecia, solo las personas vacunadas podrán ingresar a bares, cines, teatros y otros espacios cerrados.

En **Rusia**, aunque el Gobierno de Vladimir Putin se opone a la vacunación obligatoria, Moscú implementó la orden para que cafés, bares y restaurantes solo atiendan a personas que tengan al menos una dosis de la vacuna, inmunidad o un test negativo de coronavirus.

En **Indonesia** el Gobierno federal instauró la vacunación obligatoria con amenazas de multas o cortes de servicios públicos a quienes se nieguen a recibir la inyección.

El debate está abierto, al tiempo que se teme por unos posibles cuarto y quinto picos de contagio, ante las festividades de fin de año que aproximan. ■



Los países donde la vacuna contra la COVID-19 es obligatoria

Países que imponen la vacunación contra la COVID-19, según el alcance de la obligatoriedad



Datos del 13 de julio de 2021.
 * En Estados Unidos y Rusia la obligatoriedad solo afecta a algunas localidades.
 Fuente: medios de comunicación



Datos y hechos que respaldan la importancia de vacunarse

La vacuna es como ponerse el cinturón de seguridad. Así como somos conscientes de la importancia de protegernos y prevenir el impacto de un accidente de tránsito, las vacunas nos permiten evitar la enfermedad grave y la muerte por covid-19

Las vacunas previenen más del 70% de las muertes. Por ejemplo, en un grupo de personas sin inmunizar pueden ocurrir 15 muertes por cada mil habitantes, en cambio, en el esquema completo podría haber 3 fallecimientos por cada mil habitantes.

Conozca cómo avanza Colombia y Ecopetrol en el proceso de inmunización:



En Colombia

Los datos del Minsalud señalan que ya se han aplicado más de **46.5 millones** de biológicos.

Los mayores de 70 años y personas con enfermedades autoinmunes y transplantes han recibido **163.378 dosis** de refuerzo.



Con **8.3 millones**

de dosis, Bogotá es la ciudad donde más personas han sido inmunizadas en lo corrido de este año.

Las regiones más rezagadas son: Cundinamarca, La Guajira, Buenaventura, Cartagena, Chocó, Sucre, Caldas y Antioquia.

El **50.3%**

de los colombianos tienen el esquema completo y el **72.2%** al menos una dosis.



Continúa ↓



Vacunación en el Grupo Ecopetrol



El **87%** de los trabajadores tiene el esquema completo de vacunación.



Con primera dosis se registra el **94%** de los funcionarios.

A través de la iniciativa ANDI Empresas por la Vacunación, se han aplicado

18.000 dosis de las cuales el **25%** fueron a trabajadores, el **39%** a aliados el **12%** a la comunidad y el **24%** a familiares y beneficiarios de servicio de salud.

El **77%** del total de los beneficiarios de salud de Ecopetrol tiene esquema completo de vacunación.



Hasta el momento **1101 personas** equivalente al **2%** han decidido no vacunarse.

Con primera dosis se registra el **86%**



El Ministerio de Salud y Protección Social en Colombia, reporta que la efectividad de las vacunas llega al **80%** para evitar las muertes por covid; es decir, que las personas vacunadas tienen un riesgo muy pequeño de enfermarse gravemente o morir por culpa de la enfermedad.



No baje la guardia, continúe con el uso adecuado del tapabocas, evite las aglomeraciones, guarde la distancia de otras personas y lave frecuentemente sus manos con agua y jabón. El cuidado de su vida es lo más importante.





GRUPO
ecopetrol

El Grupo Ecopetrol pionero en la vacunación de sus trabajadores

El Grupo Ecopetrol fue pionero en hacer parte de la iniciativa “Empresas por la Vacunación”, liderada por la Asociación Nacional de Industriales (ANDI), siendo el primer programa empresarial de vacunación masiva en el mundo.

Así se demostró el compromiso con la salud de los trabajadores y sus familias. También contribuyó para darle celeridad al proceso y reducir el riesgo de enfermar o morir por covid-19. Al mismo tiempo, aportó con la reactivación económica del país en forma responsable.

En total, la organización adquirió 26.182 dosis de la vacuna Coronovac producida por el laboratorio Sinovac, biológico con una alta efectividad para prevenir la enfermedad grave, la hospitalización y muerte por covid-19, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

A este esfuerzo de Ecopetrol se unieron Esenttia, Cenit, Hocol, Ecodiesel, Ocesa, ODL, Reficar, ODC, Invercolsa y Equión al ofrecer este beneficio a través de las Instituciones Prestadoras de Salud -IPS- en diferentes regiones del país, y para lograr un mayor cubrimiento trasladamos unidades móviles y equipos de atención extramurales que han llegado hasta algunas de las zonas operativas. Su despliegue ha requerido múltiples intervenciones y gestiones como logística, microplaneación de la táctica de vacunación, preparación de la red de prestadores, plan de comunicaciones, entre otros.

Recuerde que la vacunación es una medida de protección individual que nos favorece a todos, al disminuir la posibilidad de enfermar y ser transmisores del virus. ■



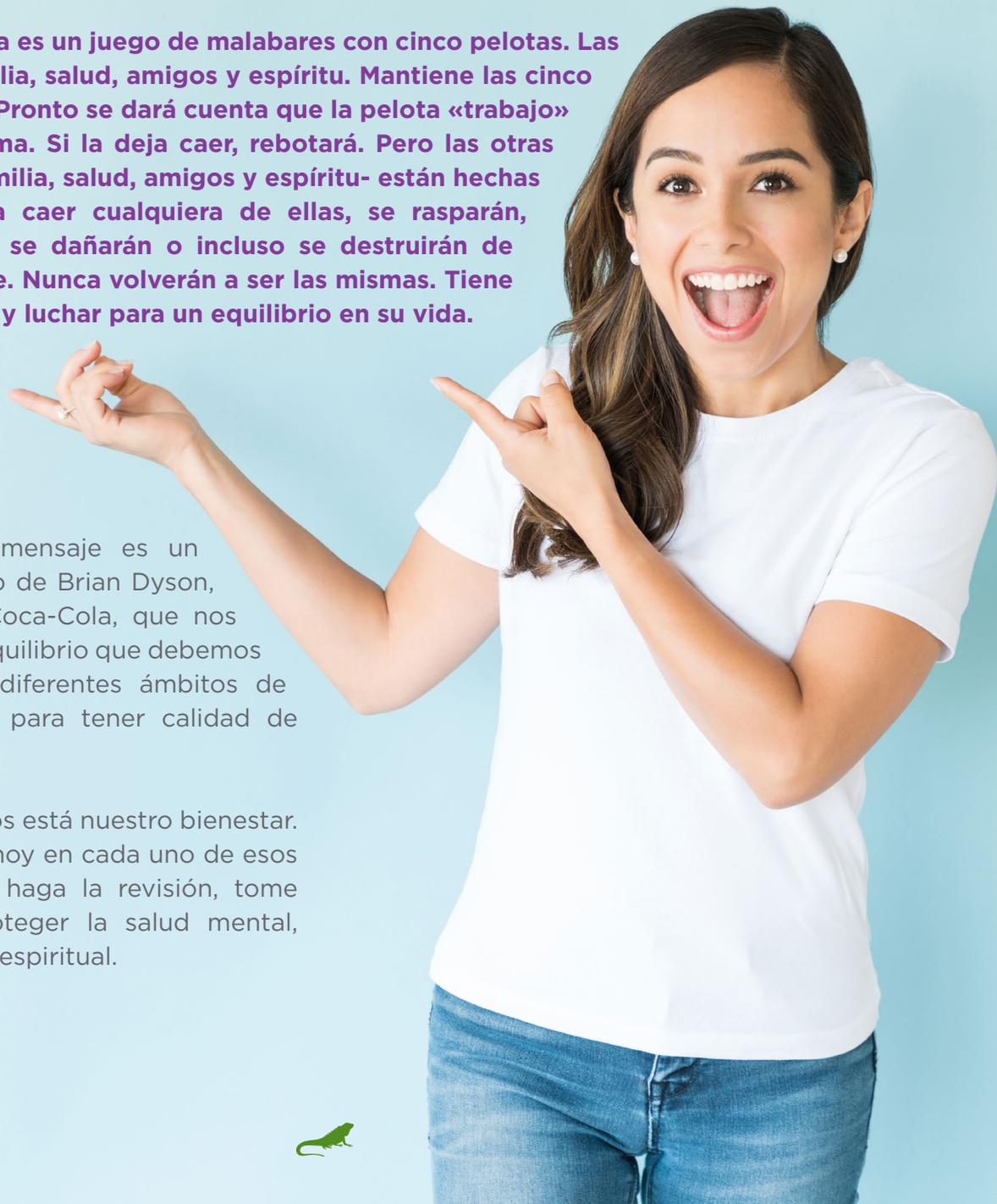
En sus manos está sentirse bien y ser feliz

Imagine que la vida es un juego de malabares con cinco pelotas. Las llama trabajo, familia, salud, amigos y espíritu. Mantiene las cinco pelotas en el aire. Pronto se dará cuenta que la pelota «trabajo» está hecha de goma. Si la deja caer, rebotará. Pero las otras cuatro pelotas -familia, salud, amigos y espíritu- están hechas de cristal. Si deja caer cualquiera de ellas, se rasparán, tendrán rasguños, se dañarán o incluso se destruirán de manera irreversible. Nunca volverán a ser las mismas. Tiene que entender esto y luchar para un equilibrio en su vida.

Este inspirador mensaje es un aparte del discurso de Brian Dyson, expresidente de Coca-Cola, que nos invita a revisar el equilibrio que debemos mantener en los diferentes ámbitos de nuestra existencia para tener calidad de vida.

En nuestras manos está nuestro bienestar. Revise cómo esta hoy en cada uno de esos ámbitos. Una vez haga la revisión, tome acciones para proteger la salud mental, física, emocional y espiritual.

Continúa ↓



La pregunta que debe hacerse es: ¿Qué puedo hacer para mantener un estilo de vida saludable?

Recomendaciones:

- ✓ **Tome tiempo para usted:** Escoja actividades con las que se sienta bien y recarguen su energía.
- ✓ Aliméntese sano y balanceado.



- ✓ **Mantenga su mente tranquila.** Reconozca y maneje sus emociones. Mantenga la calma, piense en positivo y respire cuando sienta que lo domina la emoción.
- ✓ **Estimule los químicos de la felicidad de manera natural:** dopamina (duerma entre 7 y 8 horas, celebre los logros, ejercitece), oxitocina (medite, abrace, sea generoso), serotonina (agrade, disfrute de la naturaleza) y endorfinas (baile, cante, ria.).



- ✓ **Elimine hábitos tóxicos.** Evite el consumo de alcohol, tabaco, drogas. Dígame adiós a esas relaciones que no aportan nada a su vida.
- ✓ **Cultive las relaciones familiares y sociales.** Mantenga contacto con sus seres queridos y expreseles su cariño. Reduzca el tiempo que usa en dispositivos móviles y electrónicos.
- ✓ **Mantenga la higiene para una buena salud.** El aseo frecuente y particularmente, el lavado de manos en época de pandemia, son vitales para evitar infecciones.
- ✓ **Fortalezca** su vida espiritual.
- ✓ **Reserve** tiempo para visitar al médico y chequear su salud.



Cuidarse va más allá de la satisfacción de los placeres, implica mantener el estado físico, mental, espiritual y emocional en equilibrio. ▀



Mi corazoncito



hace tun tun

La principal causa de muerte en Colombia y en el mundo es la enfermedad cardiovascular como hipertensión arterial, infarto de miocardio, angina de pecho, insuficiencia cardíaca, entre otras.



Los mejores medicamentos para reducir las posibilidades de tener enfermedades del corazón siguen siendo el mantener un peso saludable, una dieta balanceada, hacer ejercicio regularmente, controlar el estrés, dormir lo suficiente, no fumar y limitar el consumo de alcohol, entre otros.

Sin embargo, si usted ya fue pronosticado con una patología de este tipo, debe hacer un uso responsable y orientado de sus medicamentos cardiovasculares para garantizar resultados beneficiosos y evitar efectos adversos indeseables.

Incumplir con el tratamiento puede empeorar su enfermedad o llevarlo a recaídas. Adicionalmente, si toma dosis mayores o menores a las prescritas aumenta el riesgo de sufrir efectos secundarios, tóxicos o se puede disminuir el resultado esperado.

Continúa ↓



¿Qué tipo de medicamentos cardiovasculares existen?

Existen diferentes grupos de medicamentos para el tratamiento de estas enfermedades, que actúan sobre el corazón y la circulación sanguínea, ayudando a mantener un funcionamiento adecuado del organismo y previniendo desenlaces graves, entre los que se encuentran:

- **Antihipertensivos:** ayudan a disminuir la presión arterial (enalapril, losartán, furosemida).
- **Hipolipemiantes:** reducen los niveles de grasas en la sangre (atorvastatina, gemfibrozilo).
- **Antiarrítmicos:** regulan el ritmo del corazón (ej: amiodarona, digoxina).
- **Anticoagulantes** (heparina, warfarina) y **antiagregantes plaquetarios** (aspirina, clopidogrel) previenen la formación de coágulos o trombos en las venas.
- **Hipoglucemiantes:** disminuyen los niveles de azúcar en sangre (metformina, insulina).



¿Cómo usar los medicamentos de forma adecuada?

- Siga las indicaciones del médico sobre la dosis, frecuencia y administración.
- Asista a los controles médicos y al programa de seguimiento farmacoterapéutico de Ecopetrol, allí recibirá pautas para la toma adecuada y podrá identificar alertas.
- Consulte oportunamente en caso de presentar eventos adversos, empeoramiento de síntomas, descompensación de su enfermedad o efectos secundarios (tos persistente, manifestaciones en piel).
- Evite el consumo de medicamentos adicionales a los formulados, consulte siempre a su profesional de cabecera.
- Si consume habitualmente productos naturales o suplementos dietarios, informe a su médico para determinar si pueden afectar su tratamiento.
- Consérvelos adecuadamente. Guárdelos en un sitio fresco y seco.
- Consulte las recomendaciones de uso en la ficha o etiqueta del medicamento.

Continúa ↓



¿Qué hacer si olvida tomarse una tableta o dosis?

- Si no ha pasado mucho tiempo de la hora programada, puede tomar la dosis apenas lo recuerde.
- Si falta poco para la siguiente, espere y siga el horario habitual.



Si consume uno o varios de estos medicamentos, recuerde:

- Enalapril: Tomar con o sin alimentos, evite suplementos de potasio o sustitutos de la sal.
- Captopril: Tomar al menos una hora antes de comer.
- Losartán: Tomar a la misma hora todos los días. Con o sin alimentos.
- Furosemida, hidroclorotiazida: Tomar en la mañana o a medio día, así evitará tener que levantarse en la noche a orinar.
- Gemfibrozilo: Tomar 30 minutos antes de las comidas (Ej: desayuno y cena, si son dos tomas diarias).
- Aspirina, dabigatrán: Administrar con un vaso completo de agua; si le causa acidez estomacal tomar con alimentos.
- Metformina: Tomarla con alguna comida (justo antes o justo después de comer).

De la prevención y el cuidado depende nuestra calidad de vida y que nuestro corazoncito siga haciendo tun tun. ■



Que no lo invada la placa bacteriana

Le ha pasado que cuando el odontólogo hace limpieza profunda de los dientes siempre encuentra depósitos de placa bacteriana, a pesar de que se cepille con frecuencia. La razón es simple, tal vez las prácticas de higiene oral que tenemos no son suficientes.

Cuando los restos de comida hacen contacto con la saliva forman una película alrededor del diente que es aprovechada por las bacterias para generar la placa bacteriana o cálculo dental. Por eso, además del cepillado con frecuencia, es importante usar la seda dental para barrer los residuos que quedan entre los dientes.

A la placa bacteriana hay que combatirla a tiempo porque provoca inflamación en las encías, enrojecimiento y sangrado.

Cuando esto sucede estamos ante un caso de gingivitis y debemos evitar que avance la enfermedad porque puede comprometer los tejidos que están al interior de la encía. En estos casos se producen bolsas periodontales con depósitos de cálculos y bacterias alrededor de la raíz que ponen en riesgo los dientes y los huesos que los sostienen.



Continúa ↓



Cuando la afectación avanza se considera periodontitis que puede ocasionar hasta la pérdida del diente. La inflamación causada por esta enfermedad puede llegar a estados crónicos que terminan atacando el sistema de defensa del organismo.



Se ha comprobado que está relacionada con alteraciones sistémicas que padecen pacientes diabéticos o con enfermedades coronarias y hasta complicaciones en las madres en gestación.

La periodontitis avanza silenciosamente. Es una enfermedad que el paciente no identifica a tiempo. Por eso, hay que estar atento a los síntomas tempranos, extremar los cuidados de higiene bucal y acudir al odontólogo para que evalúe la necesidad de exámenes complementarios de diagnóstico como radiografías, con los que se podrá definir un protocolo para prevenir, tratar y mantener la salud de los dientes y los tejidos que los soportan.



Además de hábitos de salud oral deficientes, hay otros factores de riesgo que pueden desencadenar estas enfermedades orales:

- Fumar o mascar tabaco
- Diabetes
- Genética
- Cambios hormonales como aquellos relacionados con el embarazo o la menopausia
- Obesidad
- Estrés o depresión
- Desnutrición
- Enfermedades o medicamentos que causan sequedad bucal
- Afecciones que causan disminución de la inmunidad, como leucemia, VIH/Sida, quimioterapia y radioterapias
- Consumo de algunos antihipertensivos o antiepilépticos que causan agrandamiento gingival.

¿Cómo cepillarte los dientes?

La prevención es la mejor estrategia para evitar la gingivitis y periodontitis.

- Lávese los dientes y lengua al menos tres veces al día, después de cada comida, durante un periodo de mínimo dos minutos.
- Use un cepillo de cerdas suaves el cual deberá ser reemplazado al menos cada tres meses.
- Use la seda o hilo dental, mínimo una vez al día.
- Si usa prótesis o algún tipo de aparato intraoral, siga las instrucciones de limpieza. ■





Series y películas

que promueven el bienestar

La pandemia fomentó nuevas formas de entretenimiento y activó otras opciones que pueden servir de aprendizaje. Los canales de streaming como Netflix, Amazon o HBO Max ofrecen alternativas para reflexionar en torno a la salud y el balance. Aproveche la oportunidad con estas recomendaciones.



Guías Headspace

Esta famosa aplicación de dispositivos móviles ha publicado en Netflix tres series: Guía para la meditación, Guía para el buen dormir y Guía relaja tu mente. Con capítulos animados, pedagógicos e, incluso, algunos interactivos, podrá recibir recomendaciones, sesiones guiadas y aspectos clave que pueden mejorar su bienestar y estado de ánimo. Hasta las personas más pequeñas de la casa pueden aprender. Plataforma: **Netflix**.

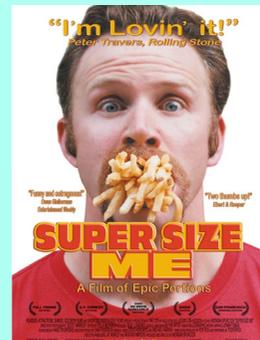


Continúa ↓



Super Size Me 1 y 2

La primera versión de este documental sobre nutrición se estrenó hace unos 20 años y de inmediato ganó el Oscar. Esta es la historia de Morgan Spurlock, un norteamericano que decide comer tres veces diarias, durante un mes, solamente comida rápida. De manera simultánea, hacía seguimiento a los cambios de su cuerpo. El segundo documental lo hace comiendo solo pollo frito. Mírelos y vea cómo la alimentación afecta positiva o negativamente el cuerpo humano. Plataforma: **Amazon Prime**.



Mi maestro el pulpo

Esta historia particular y diferente narra la relación entre Craig Foster, cineasta sudafricano, y un pulpo que habita en el mar cerca a su casa. Lo que parece traído de los cabellos va siendo documentado día a día convirtiéndose en una bella y estética forma de sentir y vivir la sabiduría de la naturaleza. Esta película le permitirá sorprenderse, reflexionar y pasar un rato inspirador. Plataforma: **Netflix**

Free Solo

Además de los animados tradicionales, los clásicos de StarWars o los poderosos Avengers, el canal Disney + cuenta con una gran oferta documental. Una de ellas es Free Solo, la historia de Alex Honnold, un escalador con un desafío colosal. Aquí se registra cómo va superando las dificultades gracias a su disciplina y a su manera simple de ver la vida. Un relato inspirador que nos puede enseñar más de lo que pensamos. Plataforma: **Disney+**



Minimalismo: menos es más

Joshua Fields Millburn y Ryan Nicodemus dejaron atrás toda su obsesión por tener muchas cosas y las muestran en este documental. Vivir con poco es posible y puede traer mayor paz a la vida de quienes se atreven. Explore esta producción que le permitirá adentrarse en un estilo de vida diferente que le puede dejar muchas preguntas. Plataforma: **Netflix**.

Robin's wish

¿Cómo alguien que hacía reír a tantas personas estaba sumido en la más profunda depresión? Ese es el gran interrogante que intenta responder este documental que explora los últimos días de Robin Williams, uno de los actores y comediantes más queridos de Estados Unidos. Si se dejó emocionar por alguna de sus películas no se lo pierda, probablemente le genere mayor consciencia de la importancia de su salud mental. Plataforma: **HBO Max**. ■





El autocuidado, una forma de prevenir el cáncer de mama

Una de cada 12 mujeres en el mundo sufre de cáncer de seno, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). El año pasado se reportaron 2 millones de casos a nivel internacional.



Condiciones como consumo excesivo de alcohol, obesidad, tabaco, antecedentes familiares en primer grado de consanguinidad, exposición a la radiación y la terapia hormonal, aumentan el riesgo de esta enfermedad.

Aunque este tipo de cáncer está asociado a las mujeres, la OMS señala que entre el 0,5% y el 1% de los casos afecta a los hombres.

Continúa ↓



Signos y síntomas:

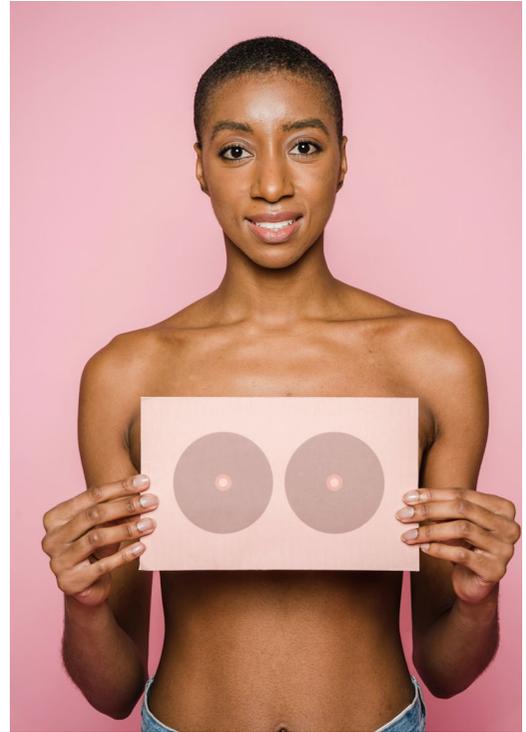
- Nódulos o engrosamiento en el seno.
- Alteración en el tamaño, forma o aspecto.
- Aparición de hoyuelos, enrojecimiento, alteración en la textura de la piel (piel de naranja).
- Cambio de aspecto del pezón o secreción anormal.

Prevenirlo está en sus manos

El autocuidado es fundamental para prevenir y detectar de manera temprana esta enfermedad.

Desde la Gerencia de Salud de Ecopetrol los invitamos a estar pendiente de cualquier síntoma y seguir estas recomendaciones que salvan vidas:

- Lleve una alimentación balanceada.
- Disminuya el consumo de azúcares.
- Practique ejercicio a diario.
- Mantenga el peso adecuado.
- Evite el cigarro y alcohol.
- Realice el control médico anual.
- Mujeres entre 50 y 69 años deben realizarse la mamografía cada dos años.
- Mujeres mayores de 14 años deben realizar el autoexamen de seno cada mes.



Continúa ↓



Realice el autoexamen en cuatro pasos

1. Párese frente al espejo con el pecho descubierto y los brazos abajo. Mire sus senos y observe cambios como abultamiento, durezas, hundimiento o zonas enrojecidas.
2. Ahora, con las manos detrás de la cabeza, identifique si hay hoyuelos, pliegues en la piel o algún cambio en la superficie de las mamas, gire su cuerpo suavemente de un lado a otro haciendo esta inspección.
3. Ponga sus manos en la cadera y haga fuerza con los brazos, llevando los codos y hombros hacia el frente, en esta posición observe posibles cambios en la piel o desviaciones del pezón. Luego, palpe sus mamas.
4. Desde la axila hasta el pezón, palpe cada seno haciendo movimientos circulares para detectar alguna masa o secreción en el pezón.

Este ejercicio puede realizarlo en la ducha o acostado:

- Recueste en la cama.
- Coloque el brazo en el seno que examinará por detrás de la cabeza e imagine que la mama está dividida en cuatro partes.
- Palpe cada área con movimientos circulares: desde el borde hasta el pezón, repita este ejercicio en el otro seno.



Es recomendable realizar el autoexamen cada mes, para las mujeres debe ser cinco días antes o después del periodo menstrual.

Tenga en cuenta que el Servicio de Salud de Ecopetrol tiene capacitaciones para enseñar cómo hacer el autoexamen de seno correcto. También, anualmente se hace la Evaluación Individual del Riesgo con el objetivo de prevenir y detectar a tiempo enfermedades.

El autocuidado es vital, invitamos a que fortalezca las acciones de prevención, mantenga hábitos saludables y en caso de presentar algún síntoma acuda a su MEGA para realizar el control médico. ■



Ecopetrol agradece el gran esfuerzo de todo el equipo de trabajo de las regionales y coordinaciones de salud a nivel nacional por prestar un servicio oportuno y de calidad durante la pandemia por covid-19.

Los beneficiarios del servicio expresan su agradecimiento:



Damos gracias al servicio médico de Ecopetrol, a ustedes y a todo el equipo de trabajo de Salud que han hecho posible la implementación del programa para la atención de la pandemia. Sé que el esfuerzo ha sido inmenso y las horas de trabajo superan lo humanamente posible pero este esfuerzo representa cada vida que se salva y cada paciente que no se complica.



Jimena A. Díaz Romero
Beneficiaria, Bogotá D.C



Para todos los beneficiarios de nuestro Sistema de Salud, quiero invitarlos a que confiemos en el, que sepan que es único e inigualable, somos bendecidos, no solo por quienes lo lideran sino por la infinidad de recursos, beneficios con que cuenta para nuestro bienestar y de nuestras familias.



Omar Forero Zárate
Beneficiario, Yopal - Casanare



Felicito a Ecopetrol por la calidad de empleados con que cuenta su entidad, en especial en la prestación de servicios de Salud como en la agilidad de la atención.



Aura Alix C. de Vargas
Beneficiaria, Bucaramanga - Santander



**Primero
la salud**

• Primero la vida

70 años

