e+ salud

ecopetrol

Las letras griegas: La clave para entender las variantes de la covid-19

¿Sabe por qué necesita una dosis de refuerzo contra la covid-19?

¿Están locas las muelas del juicio?

Cefalea: más que un simple síntoma

Soy responsable de mi propio bienestar

Edición 21 / enero-marzo 2022

CONTENIDO

3 Editorial: Regresando a la normalidad

5 Soy responsable de mi propio bienestar

7 Las letras griegas: La clave para entender las variantes de la covid-19

9 ¿Sabe por qué necesita una dosis de refuerzo contra la covid-19?

12 Entre todos nos cuidamos

15 Revise y asegure los medicamentos que recibe

17 ¿Están locas las muelas del juicio?

19 ¡Deje que su cabeza le haga boom!

22 No es momento de "tirar la toalla"

25 ¡Es posible volver a sentir paz y tranquilidad!

28 Cefalea: más que un simple síntoma

e+ salud

Edición 21 / enero-marzo 2022

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
Evaristo Vega

COLABORAN EN ESTE NÚMERO
Liliana Pérez
Marcela Vargas
Libia Fuentes
Andrés Jácome
Evaristo Vega
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

ecopetrol

Regresando a la normalidad

Estamos cumpliendo dos años en medio de la pandemia por la covid-19 y la verdad ha sido muy duro para todos, no sólo porque miles han partido en medio del dolor de sus familias, sino porque millones han enfermado y el trabajo del personal de salud ha sido incansable para prevenir y aminorar los efectos negativos de la enfermedad.

El Gobierno Nacional decidió extender por dos meses más la emergencia sanitaria, es decir, hasta el 30 de abril de 2022, mientras que el Ministerio de Salud elimina la obligación de usar tapabocas en espacios abiertos para más de 450 municipios en el país. Así que se hace necesario explicar algunas cosas para evitar confusiones.

Debido a que muchos municipios ya lograron más del 70% de cobertura de los esquemas completos de vacunación contra covid-19, los organismos sanitarios 'aflojan' un poco sus medidas y consideran que el uso del tapabocas no es necesario en espacios abiertos. Pero mucho ojo, una cosa es que las personas puedan no usarlo en espacios abiertos y otra que se elimine su uso. Son cosas muy distintas. Nadie dijo que no sea útil el uso del tapabocas o que podemos olvidarnos de las normas de bioseguridad. Debemos seguirnos cuidando.

El uso del tapabocas sigue siendo importante, sobre todo en espacios cerrados, con poca ventilación y donde hay mucha gente

Continúa

concentrada. Es útil para personas mayores de edad o para quienes tienen enfermedades crónicas previas que son de riesgo cuando se padece de covid-19, lo mismo que para quienes por prevención quieran usarlo.

Y quiero decirles, que yo seguiré utilizando el tapabocas por prevención, aún en espacios abiertos, en la calle o en un parque. Independientemente de que me digan que se puede, de que no tengo comorbilidades, de que esté vacunado o que me haya dado el covid-19. Por ahora lo seguiré utilizando, pues tengo una responsabilidad también con otros y el riesgo de reinfecciones siempre está presente. Nadie puede asegurar que si pescas la covid-19, mañana te va a ir bien. Es mejor prevenir.

Lo otro es que cuando me quito el tapabocas, no sólo puedo infectarme o reinfectarme sino que puedo llevarle el virus a otros: a los hijos, a un familiar mayor, a un enfermo o cualquier otra persona. Así, que seguiré utilizando el tapabocas por precaución, también en espacios abiertos.

Posdata:
Aún tenemos beneficiarios sin vacunarse o con el esquema incompleto. Algunos sufren de enfermedades crónicas que los hacen más vulnerables a caer gravemente enfermos o a morir. Entendemos que esta es una decisión individual que debe ser respetada, pero apelamos a su sentido común y a la necesidad de protegerse. Los invitamos a que acudan a los puestos de vacunación para recibir las dosis que necesitan e iniciar o completar su esquema. Cuanto antes, mejor.

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

Soy responsable de mi propio bienestar

Año nuevo, metas nuevas. Uno de los propósitos más frecuentes es lograr una vida saludable.

Cada persona es responsable de su propio bienestar el cual se extiende a la familia y la comunidad. Es la capacidad de estar atentos a lo que nos sucede, a lo que pensamos y a lo que sentimos.

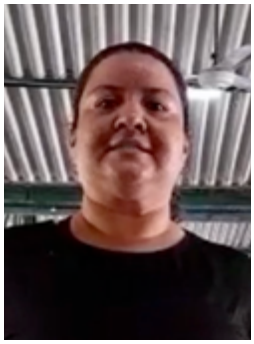
Trabajadores y beneficiarios del servicio de salud nos comparten cuáles son sus metas en términos de bienestar para este año y quizás una de estas ideas le sirva para ponerla en práctica.

Ambar Romero
Beneficiaria Servicio de Salud Ecopetrol

Continúa

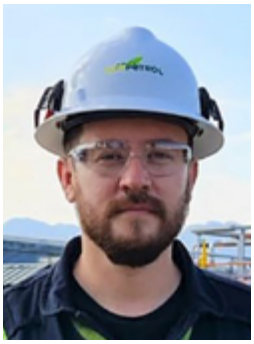
Luis Manuel Rueda

Beneficiario Servicio de Salud Ecopetrol



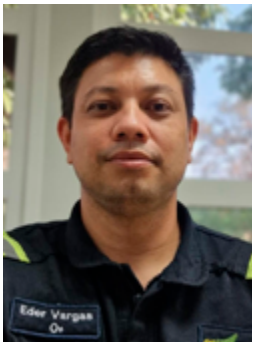
Diana Marcela Rojas

Beneficiaria Servicio de Salud Ecopetrol



Libardo Velasco

Beneficiario Servicio de Salud Ecopetrol

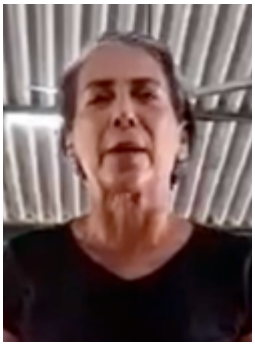


Éder Vargas

Beneficiario Servicio de Salud Ecopetrol

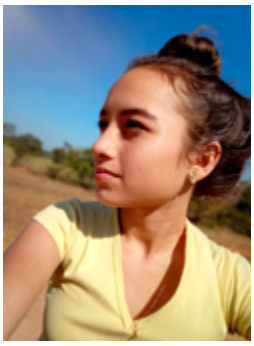
Victor Londoño

Beneficiario Servicio de Salud Ecopetrol



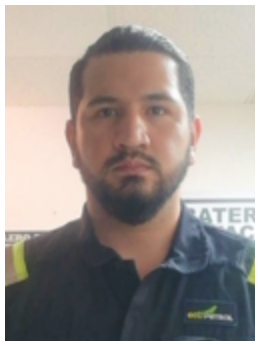
Yamile Gómez

Beneficiaria Servicio de Salud Ecopetrol



Ana María Reina

Beneficiaria Servicio de Salud Ecopetrol



Joan Sebastián Almario

Beneficiario Servicio de Salud Ecopetrol

Juan Carlos Yara

Beneficiario Servicio de Salud Ecopetrol

Año nuevo, metas nuevas.

Las letras griegas:

La clave para entender las variantes de la covid-19

Épsilon, eta, iota, kappa, zeta, mu, son junto a las reconocidas alfa, beta, gamma y ómicron, algunas de las variantes de este virus. Las últimas cuatro son las más contagiosas.

Alfa, beta, gama, delta y ómicron son las letras del alfabeto griego más tecleadas en los últimos días en los motores de búsqueda, no solo por su significado original sino por convertirse en los nombres dados a las variantes de la covid-19 por parte de la Organización Mundial de la Salud.

Los virus cambian constantemente a través de la mutación y se vuelven variantes que, para este caso, han recibido nombres alejados del tecnicismo científico o de los sitios de aparente surgimiento para evitar estigmatizaciones.

Las cuatro principales variantes de la covid-19 se transmiten más fácilmente de una persona a otra, aumentando el número de casos y ejerciendo una presión adicional sobre los servicios hospitalarios.

Continúa

α - Alpha

De rápida propagación, compromete la primera línea de defensa del cuerpo, haciéndola más transmisible que las anteriores. Mutó en la proteína Spike, a la que está dirigida la vacuna.

β - Beta

La variante B.1.351 es una mutación “eek”, que parece ayudar al virus a evadir parcialmente los anticuerpos. Su capacidad para adherirse con fuerza a las células humanas también la hace más contagiosa.

γ - Gamma

Parece ser capaz de infectar a quienes han tenido el virus antes. Es más contagiosa que cepas anteriores. Las vacunas aprobadas funcionan contra esta variante.

δ - Delta

Altamente contagiosa y la transmiten personas vacunadas y no vacunadas. Estos son llamados “brotes locales” y afectan sobre todo a la población sin inmunización.

ο - Ómicron

Detectada por primera vez en Sudáfrica fue catalogada por la OMS como variante de preocupación, debido a la gran cantidad de mutaciones que tenía respecto al virus original surgido en Wuhan, China. Registra un mayor riesgo de reinfección y circula “de forma más rápida que las anteriores”. ■

¿Sabe por qué necesita una dosis de refuerzo contra la covid-19?

La pandemia lleva más de 22 meses en el mundo y han surgido un gran número de variantes, por lo que es necesario que las personas refuercen su esquema de vacunación con una tercera dosis que garantice la protección de su sistema inmune.

Estas dosis adicionales no solo funcionan para los casos de covid-19. Enfermedades como la poliomielitis, sarampión, tos ferina y rubéola, entre otras, requieren refuerzos que usualmente son a los 18 o 60 meses luego de terminar el esquema primario.

La primera y segunda dosis de las vacunas contra la covid-19 ingresan al sistema inmunológico para dar respuesta a la infección por el coronavirus SARS-COV2, generando anticuerpos y una memoria inmunológica que le permite reaccionar cada vez que identifique el coronavirus en el organismo. Sin embargo, esta capacidad de respuesta puede ir disminuyendo con el tiempo y con la aparición de nuevas variantes.

A medida que avanza la cobertura de vacunación y ante la aparición de nuevas variantes como la Ómicron, con una mayor transmisibilidad, los estudios clínicos han demostrado que una tercera dosis aumenta la capacidad de respuesta contra la infección.

Esta dosis de refuerzo puede ser homóloga o heteróloga, lo cual quiere decir que se pueden aplicar dosis de refuerzo con vacunas fabricadas con igual o diferente tecnología.

Continúa

Tipos de vacuna de esquema primario y tipos de refuerzo recomendados.

Primera dosis/Dosis única	Segunda dosis	Dosis de refuerzo	Tipo de esquema
Jansen (Vector viral)	No aplica	Astrazeneca Pfizer – Moderna --- Jansen	Heterólogo --- Homólogo
Sinovac (Virus inactivado)	Sinovac	Astrazeneca Pfizer – Moderna --- Sinovac	Heterólogo --- Homólogo
Astrazeneca (Vector viral)	Astrazeneca	Pfizer – Moderna --- Astrazeneca	Heterólogo --- Homólogo
Pfizer (ARNm)	Pfizer	Astrazeneca Moderna --- Pfizer	Heterólogo --- Homólogo
Moderna (ARNm)	Moderna	Astrazeneca - Pfizer --- Moderna	Heterólogo --- Homólogo

5 razones para aplicarse la dosis de refuerzo

1. Aumenta la capacidad de respuesta del sistema inmunológico para defenderse del coronavirus y las nuevas variantes.
2. Disminuye la posibilidad de complicaciones graves que requieran hospitalización.
3. Reduce la posibilidad de morir por la covid-19.
4. Previene los síntomas graves de la enfermedad.
5. Protege su salud y la de sus familiares.

Continúa

10 datos que debe tener en cuenta

1. No se esperan reacciones diferentes a las presentadas en la aplicación de las dosis iniciales.

2. Las autoridades sanitarias de los países miembros de la Organización Mundial de la Salud han aprobado la aplicación de dosis de refuerzo con igual o diferente vacuna a la del esquema inicial.

3. Se ha observado en los estudios clínicos una mayor respuesta inmunitaria cuando la dosis de refuerzo se aplica con un tipo de vacuna diferente a la del esquema inicial.

4. No se ha definido la necesidad de un refuerzo anual de la vacuna contra la covid-19, como ocurre con la influenza; sin embargo, es una posibilidad que se estudiará en el corto y mediano plazo.

5. Debido a lo anterior, puede cambiar el concepto de esquema completo de vacunación contra la covid-19.

6. La vacuna no lo exime de guardar las medidas de bioseguridad: uso correcto de mascarilla, lavado de manos y mantener distanciamiento. Se recomienda evitar aglomeraciones, sitios concurridos y cerrados.

7. La dosis de refuerzo está autorizada para mayores de 18 años. Se aplica entre 4 y 6 meses después de haber completado el esquema inicial de vacunación.

8. Si fue diagnosticado con covid-19 en el período que debía recibir la vacuna de refuerzo, debe esperar al menos un mes para vacunarse o lo que indique su medico tratante.

9. También se debe vacunar contra la influenza, este también es un virus respiratorio que causa complicaciones graves y la muerte.

10. Las vacunas son seguras, su función es proteger la salud como un derecho fundamental.

Si aún tiene dudas y desea ampliar la información o consultar su caso particular, contacte a su Mega o a la línea de orientación especializada covid-19: 01 8000 423 894.

Recuerde:
Entre todos nos cuidamos.

#PrimeroLaSalud

Entre todos nos cuidamos

“El autocuidado nos hace ser conscientes de que incluso en el entorno más seguro como nuestro hogar, tenemos riesgos y nos corresponde controlarlos”.

Evaristo Vega, jefe del Departamento Nacional de Prestación de Salud de Ecopetrol explica cómo funciona el sistema de gestión de salud integral y la importancia del autocuidado para detener el avance de enfermedades y atenuar sus consecuencias.

¿Cómo funciona el sistema de gestión de Salud Integral de Ecopetrol?

El objetivo del sistema de gestión de Salud Integral de Ecopetrol S.A. es contribuir al mantenimiento o mejoramiento de la salud y calidad de vida de los trabajadores, jubilados y familiares, gestionando preventivamente el riesgo en salud y garantizando una atención integral, humanizada, transparente y cercana.

Para ello, se han establecido acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, así como un conjunto de intervenciones curativas de rehabilitación y paliación que aportan al cuidado de la salud de la población a cargo.

¿Cómo se organiza ese sistema de gestión?

En el servicio de salud de Ecopetrol contamos con un buen número de programas priorizados para gestión de los riesgos en salud de la población beneficiaria, con el propósito de: reducir la morbimortalidad, mejorar la calidad de vida y retrasar la progresión de la enfermedad.

Continúa

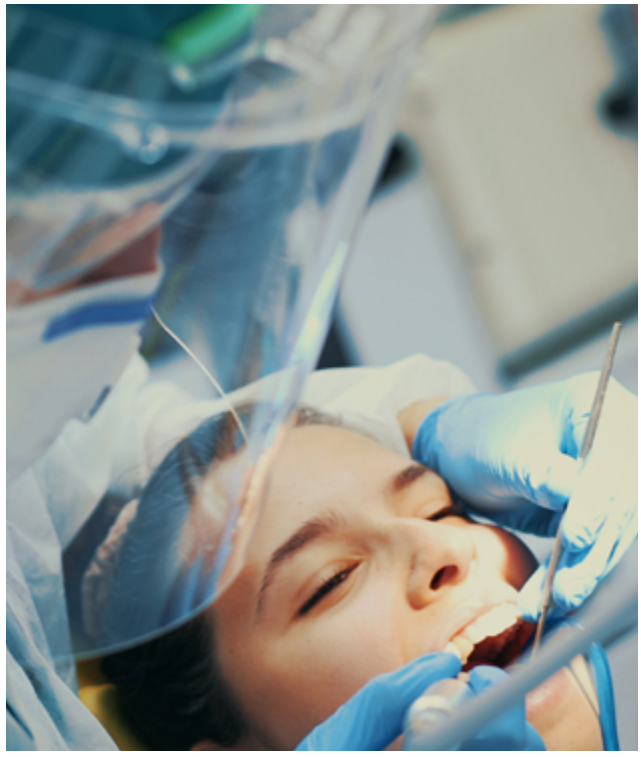
Entre estos sobresalen la Evaluación Individual del Riesgo (EIR), el control de gestantes, la atención en salud bucal, la vacunación, la gestión del riesgo cardiovascular, el manejo y seguimiento de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), la atención de pacientes crónicos de alta dependencia, la atención domiciliaria y el seguimiento farmacoterapéutico.

¿Cómo le aportan estos programas al mejoramiento de la calidad de vida de los beneficiarios?

Los resultados de estos programas se destacan frente a los indicadores del país y cumplen el objetivo y el propósito previstos. Por ejemplo, la expectativa de vida está por encima de 90 años, casi 20 años más del promedio nacional.

Tenemos cero casos de mortalidad materna prevenible por cada 100.000 nacidos vivos, cero casos de mortalidad infantil prevenible por cada 1.000 nacidos vivos.

Registramos altas tasas de detección temprana de cáncer, alto nivel de control de los pacientes con hipertensión arterial y diabetes mellitus, así como altas coberturas en vacunación. Al mismo tiempo, reportamos importantes niveles de atención en el programa de salud bucal y de la Evaluación Individual del Riesgo. Estos resultados tienen un impacto positivo en la salud de la población.



¿Frente a un robusto sistema de salud, cuál es el papel de los beneficiarios?

El mejor nivel de salud de la población de beneficiarios a cargo siempre será nuestra prioridad, no solo nos interesa la recuperación ante algún padecimiento, sino sobre todo la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

Por eso, promovemos la cultura del autocuidado y una prestación de servicios de salud integral con la participación preferentemente de equipos transdisciplinarios capaces de atender de

Continúa ↓

forma efectiva las necesidades de salud de cada individuo, con los mayores estándares de calidad y seguridad de la atención en salud.

El autocuidado es el primer deber de las personas y lo extiende al cuidado de su familia y la comunidad. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una actitud activa y responsable respecto a la calidad de vida, lo cual es determinante dado que en el día a día nos vemos expuestos a múltiples situaciones y elementos que pueden ser un riesgo en cualquier escenario laboral, familiar, social o comunitario.

Esto nos hace ser conscientes de que incluso en nuestro entorno más seguro como nuestro hogar, tenemos riesgos y nos corresponde controlarlos.

¿Es decir, que además de un buen servicio de salud se requiere de la responsabilidad de todos?

Cuidarnos a nosotros mismos nos permite además cuidar de los demás, hace efectivo el mantenimiento del bienestar individual y colectivo, y por eso, es un acto que debemos incorporar y poner en práctica cada día.

El autocuidado debe llevarnos a reconocer las consecuencias de nuestros actos, a entender que lo que hagamos o dejemos de hacer nos puede afectar el estado de salud y nos debe llevar a pedir ayuda cuando la necesitemos.

Los ejemplos para ilustrarlo son múltiples: si nos vacunamos contra la covid-19, evitamos enfermarnos de forma grave o de morir; si cumplimos las medidas de bioseguridad, nos protegemos frente al contagio de SARS-CoV-2 y evitamos que otros se enfermen. Si tenemos problemas de colesterol, sobrepeso u obesidad, debemos cuidar la alimentación y la actividad física.

Pero también, tener en cuenta que, si se siente algún síntoma físico o mental, no se debe automedicar y es necesario acudir al profesional de la salud que corresponda. Si no nos hacemos cargo de estos aspectos básicos nadie lo hará por nosotros y esto nos puede hacer sentir mal, incómodos y cansados o llevarnos hasta enfermedades graves o accidentes.

El autocuidado es un elemento clave para que logremos y mantengamos nuestro bienestar, por eso, es fundamental que cada uno sea consciente de sus riesgos en salud, que conozca y atienda a tiempo las señales que da el cuerpo y la mente sobre lo que no está bien o los malos hábitos.

La recomendación es acudir oportunamente a los programas de detección temprana, protección específica, promoción de la salud y prevención de la enfermedad que tiene implementados Ecopetrol. ■

Revise y asegure los medicamentos que recibe.
No ponga en riesgo su salud.

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones que le ayudarán a usarlos adecuadamente:

En la cita médica

- Revise la fórmula médica antes de finalizar la consulta y resuelva las dudas que tenga.

Verifique que la fórmula contenga correctamente los siguientes datos:

- Nombre y apellidos completos.
- Tipo y número de identificación.
- Dirección y ciudad.
- Número de teléfono y/o correo electrónico.
- Lugar y fecha de prescripción.
- Vigencia de la prescripción.
- Datos del médico que prescribe, sello y firma.
- Nombre de la IPS a la que pertenece el médico (en caso de profesionales vinculados a entidades hospitalarias o IPS).
- Información detallada sobre los medicamentos (nombre, cantidad, posología, vía de administración).

Observe que la fórmula esté en letra clara y legible, con las indicaciones necesarias para su administración y sin enmendaduras o tachaduras.

Asegúrese de contar con su documento de identidad antes de dirigirse a la farmacia habilitada para reclamar los medicamentos o solicitar el domicilio.

En la farmacia

- Tenga a la mano la fórmula y el documento de identidad. La farmacia deberá verificar los datos para la entrega (Decreto 2200 de 2005). De presentarse inconsistencias estás deberán ser validadas con el profesional.

- Verifique que los medicamentos entregados corresponden a lo formulado.

Continúa

Verifique siempre:

- Nombre de comercialización
- Denominación internacional
- Concentración
- Registro INVIMA
- Fecha de fabricación y vencimiento

- **Nombre de medicamento.** Encontrará la denominación que recibe internacionalmente el medicamento (ejemplo: Doxicicilina y el nombre con el que se comercializa por parte del laboratorio, para este caso: Vibramicina). Algunos productos pueden tener más de un medicamento (ejemplo: Acetaminofén + Codeína).
- **Concentración.** Cantidad de la sustancia activa en el medicamento.
- **Fecha de vencimiento.** Asegúrese que el producto no esté vencido. Puede encontrarla con las siglas FV (fecha vencimiento), CAD (caducidad) o EXP (expiración). Debe diferenciarla de la fecha de fabricación (FF) o fecha de elaboración (FE).
- **Registro INVIMA.** Si no lo tiene o se encuentra vencido, no está autorizado en Colombia y no podrá ser despachado. Los productos que requieren registro son:
  - Medicamentos (M)
  - Medicamentos biológicos (MBT)
  - Dispositivos médicos (DM)
  - Homeopáticos (MH)
  - Fitoterapéuticos (PFM)
  - Suplementos dietarios (SD)
- **Cantidad del medicamento:** Cuente el número de tabletas o frascos que le están entregando y verifique que coinciden con lo descrito en la fórmula.

Compruebe que no se presenten alteraciones o deterioro en etiquetas y empaques. Solicite el cambio en caso de encontrar alguna inconsistencia.

En su hogar

- Tome únicamente la dosis que le formuló el médico.
- Almacene los medicamentos en un lugar fresco. Evite ubicarlos en el baño o la cocina, la temperatura y humedad de estos lugares podrían alterarlos.
- Mantenga los medicamentos fuera del alcance de los niños.
- Use preferiblemente agua para tomarlos.
- Asegúrese que va a tomar el medicamento prescrito. Muchos envases tienen formas y colores parecidos, revise bien etiquetas, encienda las luces, póngase las gafas, etc.
- Respete los horarios de la medicación. Si olvida alguna dosis, no tome una dosis doble.
- Cumpla el tratamiento como le fue prescrito para asegurar su efectividad y evitar otros problemas de salud.

Recuerde:

Conozca el nombre de cada medicamento que toma	No acepte medicamentos vencidos, sin registro sanitario, ni deteriorados	Siga las instrucciones de su médico	Programe alarmas para recordar los horarios de las tomas	Aclare las dudas con su médico o químico farmacéutico

¿Están locas las muelas del juicio?

El 95% de los adultos jóvenes tiene las cordales en una posición inadecuada.

Las muelas del juicio, denominadas así porque suelen erupcionar en el inicio de la edad adulta, entre los 18 y 25 años, se han convertido en el dolor de cabeza de los jóvenes. Es común verlos indispuestos por las molestias que causa su tardía erupción o tratando de visualizar con la ayuda de un espejo lo que está pasando en la parte posterior de su boca.

Y es que las cordales, como también se le llaman, buscan establecerse contra viento y marea, en un espacio donde ya no caben.

La evolución del ser humano y los cambios en la dieta con una alimentación más refinada, han generado la disminución de la fuerza y carga masticatoria, así como el tamaño del maxilar y la mandíbula. Sin embargo, esta reducción no ha estado acompañada de un menor número de dientes.

Se estima que:

- Entre un 5% y un 30% de las personas no ha desarrollado los terceros molares.
- Un 65% de las personas con una edad promedio de 20 años ya tienen sus 4 muelas cordales.
- El 95% de los jóvenes adultos tienen las cordales en posiciones inadecuadas o no pueden cumplir su función masticatoria porque entran en conflicto con las estructuras adyacentes.

Continúa

Infecciones, traumas y patologías

Si la cordal no puede ocupar su posición causa patologías como: atrapamiento de placa bacteriana y caries, dolor, aparición de abscesos o lesiones en las encías y carrillos. También se puede presentar un desgaste general o localizado de los dientes, quistes o tumores, infecciones agudas o crónicas, entre otros.

Cuando esto sucede, es posible que el especialista que estudia su caso opte por la extracción. Este procedimiento también se puede recomendar de manera preventiva en pacientes adolescentes y adultos con el aval del cirujano oral y maxilofacial.

Para avanzar en la extracción se debe revisar la historia clínica del paciente, realizar exámenes clínicos y paraclínicos como radiografías panorámicas o tomografías para determinar la posición, relación con estructuras cercanas, posibles riesgos y/o complicaciones. También se debe hacer la planificación quirurgica, resolver dudas al paciente sobre el procedimiento y firmar el consentimiento informado.

Una vez se haya extraído la muela se pueden presentar algunas molestias temporales como sangrado o inflamación, por lo que es necesario seguir algunos cuidados posquirúrgicos como aplicación local de frío y calor, alimentación escalonada, de líquida a normal según evolución, medidas de higiene oral estrictas, reposo entre 5 a 7 días sin actividades de esfuerzo y seguimiento.

Los pacientes a los que se les extrajo las cordales podrán tener una cicatrización ósea total y del lugar que ocupaba el diente, entre 8 y 16 semanas.

Aprenda más

- Las cordales o muelas del juicio son cuatro, dos superiores y dos inferiores, ubicadas de forma bilateral en los maxilares.
- Nacen de un cordón epitelial que inicia su calcificación entre los 8 a 10 años. La corona de estas muelas termina su calcificación hasta los 15 o 16 años.
- La erupción se establece para los varones en una edad promedio de 19,9 años y para las mujeres en 20,4 años.
- Se llega a una calcificación completa de las raíces hasta los 25 años de edad. En algunos casos puede haber un retraso de la erupción en aproximadamente dos años. ■

¡Deje que su cabeza le haga boom!

“La creatividad se trata de conectar cosas”, decía Steve Jobs, el célebre creador de Apple. Pero para conectar hay que conocer explorar, buscar, leer, aprender y alimentarse constantemente de todo lo que caiga en las pantallas y en las manos.

Le presentamos una guía que le puede generar curiosidad para que su cabeza se llene de ideas:

Serie
Abstract, el arte del diseño de Netflix

Esta compilación de minidocumentales muestra como un grupo de personas ha llevado la creatividad a la genialidad. Un dibujante, un diseñador de zapatos Nike, un arquitecto, una creadora de escenografías, un pensador de automóviles, entre otros, hacen parte de la primera temporada de esta serie. Déjese atrapar por esta descarga inspiradora de color.

Vea aquí el trailer:

Continúa

Libro
Destroza este diario de Keri Smith

Nos han dicho que los libros son para protegerlos. Con este que se consigue en todas las librerías colombianas pasa todo lo contrario. Aquí puede rayar, romper, hacer garabatos, hacer huecos, pintar con café y todo lo que esta autora canadiense le sugiere. La creatividad sale de los lugares y las experiencias menos pensadas, por eso atrévase a desafiar la lógica tradicional de la lectura y súmese a los miles que se han dejado llevar por estos impulsos. Eso sí, seguramente no lo podrá prestar después.

App
Domestika

Esta aplicación se ha convertido en una herramienta poderosa para descubrir talentos asociados a la creatividad. Aquí encontrará cursos, videos y personas brillantes que enseñan aquellas cosas que parecían haberse perdido entre tanta tecnología. Pintura, dibujo, origami, cerámica, diseño y hasta las herramientas que nos permiten desarrollar estas habilidades. La mayoría de los cursos tienen costo, pero pueden encontrar promociones para que active esas habilidades que desconocía. Está en todas las plataformas.

Charla inspiradora
La creatividad es imprescindible para pensar mejor

Angélica Sátiro es una pedagoga brasileña que ha pasado gran parte de su vida buscando respuestas para incentivar la creatividad en las personas. En esta conversación de 50 minutos del canal Aprendemos Juntos de BBVA España, encontrará inspiración, ciencia, ejemplos y razones para entender por qué la creatividad no es de uso exclusivo de los artistas y su aplicación es la base para evolucionar nuestro mundo. ¡No se la pierda!

Vea aquí el trailer:

Continúa

Película
Inception – El origen
En la plataforma de HBO Max podrá encontrar esta película de Christopher Nolan protagonizada por Leonardo DiCaprio. Aquí la física se desafía constantemente en una maraña de situaciones detectivescas que mezclan sueños con realidades. Si la vio siempre será bueno repetirla. Si le gustó siga explorando las películas de este director inglés para el que la creatividad y el ingenio no tiene límites. Un clásico de nuestros tiempos.

Vea aquí el trailer:

Podcast
El Topo
Esta serie de entrevistas en el formato de podcast, que se encuentra en Spotify, Deezer o Apple Music, es una referencia obligada para entender qué pasa por la mente de los personajes que viven fuera de lo común. Miguel Reyes, el entrevistador, se esmera por compartir historias de autores, artistas, exploradores, viajeros y aquellas personas que construyen experiencias memorables porque le hacen caso a su espíritu. Súmese a la onda del podcast y déjese inspirar por estas voces, qué tal que le alboroten su creatividad.

Escuche aquí el canal de Spotify:

No es momento de “tirar la toalla”

Aunque nos hemos tranquilizado un poco en las últimas semanas sabiendo que la variante Ómicron tiene efectos menos graves, es importante tener en cuenta que sigue causando hospitalizaciones y cobrando vidas alrededor del mundo.

Continúa ↓

La pandemia por la covid-19 no se ha ido y es posible que aparezcan nuevas variantes, por lo que es clave mantener las medidas autocuidado para evitar el contagio.

Frente a esta situación, la Organización Mundial de la Salud advierte que no es momento de "tirar la toalla" en cuanto a la prevención, porque el virus sigue circulando y debemos seguir con los comportamientos seguros.

Recuerde el uso del tapabocas de manera permanente, evite los recintos cerrados, mantenga el distanciamiento, no asista a eventos con aglomeraciones y cumpla su esquema de vacunación con los refuerzos.

Revise las siguientes actividades y evalúe qué tan riesgoso es practicarlas. En sus manos está el cuidado de su salud, la de su familia y sus compañeros.

****Ranking elaborado por Asociación Médica de Texas (TMA, por sus siglas en inglés) junto a un panel de 14 expertos en salud pública, epidemiología y enfermedades infecciosas.**

Nivel	Actividad
Bajo	Abrir el correo / Recibir domicilios
	Comprar comida para llevar
	Jugar al aire libre
	Acampar
Bajo moderado	Ir al supermercado
	Salir a caminar, correr o montar bicicleta
	Hospedarse en un hotel dos noches
	Sentarse en sala de espera de un consultorio
	Ir a un restaurante y comer al aire libre
	Ir a una biblioteca o museo
	Ir a un parque infantil
Moderado	Comer en casa de otra persona
	Ir a un asado
	Ir a la playa o a un centro comercial
	Nadar en una piscina pública
	Visitar a una persona mayor en casa

Continúa

Moderado alto	Ir al salón de belleza o barbería
	Comer en un restaurante adentro
	Ir a una boda o funeral
	Viajar en avión
	Abrazar o dar apretón de manos a alguien
Alto	Comer en un buffet
	Ir al gimnasio
	Ir a un parque de diversiones o a cine
	Ir a un concierto o un estadio
	Ir a un servicio religioso
	Ir a un bar

¡Es posible volver a sentir paz y tranquilidad!

El encierro generado por la pandemia sigue causando días grises para algunas personas que han visto afectada su tranquilidad y rutinas de sueño.

"Este es un llamado a la esperanza y a la acción, porque incluso cuando los días se tornan grises y nuestro cuerpo y/o mente nos juegan alguna mala partida, es posible encontrar un mundo de posibilidades disponibles para ganar y retornar a nuestro estado natural de salud y bienestar", es así como abre esta conversación Adriana Uribe, psicología egresada de la Universidad Nacional de Colombia.

e+ salud: ¿Qué es la ansiedad?

Adriana Uribe: Es un estado emocional con una ráfaga de pensamientos en los cuales la incertidumbre, la falta de control y la desesperanza juegan un rol protagónico, haciendo creer que el futuro próximo es negativo, no tiene solución y no se cuenta con las habilidades para afrontar esos retos que devienen con la vida.

Continúa

Cuando se sostiene por un tiempo puede ser clasificado clínicamente como un trastorno de ansiedad, así que es necesario actuar a tiempo. Antes de la pandemia las estadísticas reportaban un 53% de prevalencia para el país, seguramente esta cifra ha aumentado.

e+ salud: ¿Qué puede sentir una persona que está viviendo un momento de ansiedad?

Adriana Uribe: A veces no saben si lo que sienten es normal, el corazón se sale del pecho y se tienen ganas de salir corriendo. Se dan cuenta de lo que sucede y se entristecen, la falta de control les genera más ansiedad, no duermen igual y se sienten agotados de estar así, quieren que todo se resuelva de inmediato. Ven el futuro de manera incierta.

La ansiedad se ha hecho una visitante frecuente en la vida de muchas personas, quienes han sido valientes al asumir ese nuevo estado emocional y buscar ayuda, han logrado transitarlo de la mejor forma. El apoyo emocional y de un equipo interdisciplinario que conozca, diagnostique y brinde las herramientas necesarias para salir adelante se hace fundamental.

e+ salud: ¿Esta situación tiene alguna relación con los trastornos de sueño?

Adriana Uribe: Usualmente cuando se está pensando demasiado en algo, la mente utiliza todos sus recursos para definir o solucionar lo que la ocupa, entonces es cotidiano que el sueño se altere porque se requiere mayor tiempo en procesar el tema que esté generando ansiedad.

La relación entre ansiedad y sueño suele ser directa, en la medida en que no se tomen acciones para solucionarlo. Es muy importante volver sobre las indicaciones de higiene del sueño para cuidar este espacio adecuadamente.

e+ salud: ¿Cuál es el secreto para poder salir de un proceso de ansiedad?

Adriana Uribe: Permitir aceptarse como un ser vulnerable, lo cual no quita poder personal, por el contrario facilita el ejercicio de apertura emocional y búsqueda de apoyo. En esta etapa de la humanidad hemos podido recordar que necesitamos amarnos, cuidarnos y permitirnos ser con otros. Asusta ver cómo nos estamos "descongelando" porque la situación de cambios ha exigido retomar ese contacto con las emociones que muchas veces pusimos en una nevera para seguir adelante.

Ahora hemos tenido que afrontarlas y gestionarlas antes que silenciarlas. Lo que nos queda es aprender herramientas como el 'mindfulness'', la respiración consciente, la meditación y por supuesto, hacer uso de la red social, el apoyo afectivo y especialmente el soporte profesional como clave para superarla.

Continúa

e+ salud: ¿Se necesitan medicamentos para mejorar?

Adriana Uribe: Sí, a veces es necesario. Sin embargo, antes de usarlos es recomendable apoyarse en procesos terapéuticos, tomar espacios para gestionar el pensamiento, cuidar el cuerpo y aprender técnicas de respiración. También puede funcionar el uso elementos de cuidado físico como: aparatos para masajes, para hacer ejercicio y demás que ayuden a relajar las tensiones corporales.

e+ salud: ¿Qué podemos hacer para prevenir la ansiedad?

Adriana Uribe: Cuidar y fortalecer los hábitos saludables. La neurociencia demuestra que hacer ejercicio evita, e incluso, retrocede el paso del tiempo a nivel cerebral y aporta al buen dormir.

La doctora Wendy Suzuki relata que una sesión de 50 minutos de ejercicio de intensidad media mejora los niveles de atención y con el tiempo estimula la regeneración de estructuras nuevas a nivel del hipocampo, es decir, lo que perdemos con el estrés lo podemos recuperar ejercitándonos.

Otras alternativas que ayudan a prevenir la ansiedad tienen que ver con la buena alimentación y el mejoramiento de los entornos afectivos, familiares y laborales.

El otro punto clave es asumir lo que se puede o no hacer, a veces la autoexigencia y lo que llamo el "juez interno" pueden pasar cuentas de cobro mayores a las que nos genera la realidad de nuestra vida. Es innecesario vivir en deuda, la recomendación es trabajar por el equilibrio, poner límites sanos y reencontrar el disfrute en lo que hacemos, aportará a que el sentido de la vida adquiera un mayor significado.

Incluso los malos momentos los podemos transitar con fuerza. Hay una plegaria que se hace mucho más vigente en esta época y que más allá de las creencias personales sintetiza lo aquí conversado, se llama la oración de la serenidad y dice: concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que sí puedo y sabiduría para reconocer la diferencia".

e+ salud: ¿Dónde podemos buscar ayuda?

Adriana Uribe: Ecopetrol cuenta con una serie de programas de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad que incluye el servicio de psicología clínica y psiquiatría. Desde el área de Salud Ocupacional está el equipo de profesionales liderados por la doctora Cyntia King, quienes acompañan espacios grupales y consejerías individuales.

También está disponible para todos los usuarios la Línea Amiga: 01 8000 918 418 ■

Cefalea: más que un simple síntoma

El dolor de cabeza es uno de los síntomas más comunes que experimentan las personas sin importar su condición o edad, algunos son punzantes, agudos, leves, cortos o de larga duración.

La cefalea afecta en el mundo a más de 1.400 millones de personas y se presenta por estrés, falta de sueño, malos hábitos alimenticios, aumento en el uso de pantallas y dispositivos electrónicos, entre otras causas.

En Colombia la prevalencia de migraña afecta primordialmente al sexo femenino y en Ecopetrol 8 por cada 100 personas la sufren.

Tipos

Migraña: caracterizado por episodios recurrentes de dolor de cabeza y en algunos casos, asociados con síntomas visuales o sensoriales (conocidos como aura) que surgen con mayor frecuencia antes del dolor de cabeza, pero que pueden ocurrir durante o después.

Cefalea tensional: el tipo más común. Se describe a menudo como una especie de banda de presión u opresión alrededor de la cabeza, que puede irradiarse al cuello o desde este.

Cefalea en brotes: menos común que las anteriores, se caracteriza por episodios recurrentes y frecuentes que son breves pero dolorosos a un lado de la cabeza. Puede estar acompañado por lagrimeo de ojos, párpados caídos y congestión nasal.

Continúa

Medicamentos más utilizados

- Analgésicos (acetaminofén, aspirina).
- Antiinflamatorios (ibuprofeno, naproxeno).
- Antimigrañosos (ergotamina + cafeína).
- Antieméticos (metoclopramida).

Recomendaciones para evitarla

- Modifique sus hábitos alimenticios. Disminuya el consumo de alimentos como: chocolate, café, quesos, alcohol, entre otros.
- Haga actividad física moderada diariamente.
- Evite el estrés físico o emocional y situaciones que desencadenen ansiedad o depresión.
- Procure tener buenos hábitos de sueño.
- Incluya en su rutina técnicas de relajación como yoga o meditación.
- Recurra a la acupuntura, terapia psicológica e incluso a la homeopatía como estrategias para tener un buen manejo de las cefaleas.
- Evite el uso excesivo de pantallas y dispositivos electrónicos (televisores, celulares, tabletas, etc.).

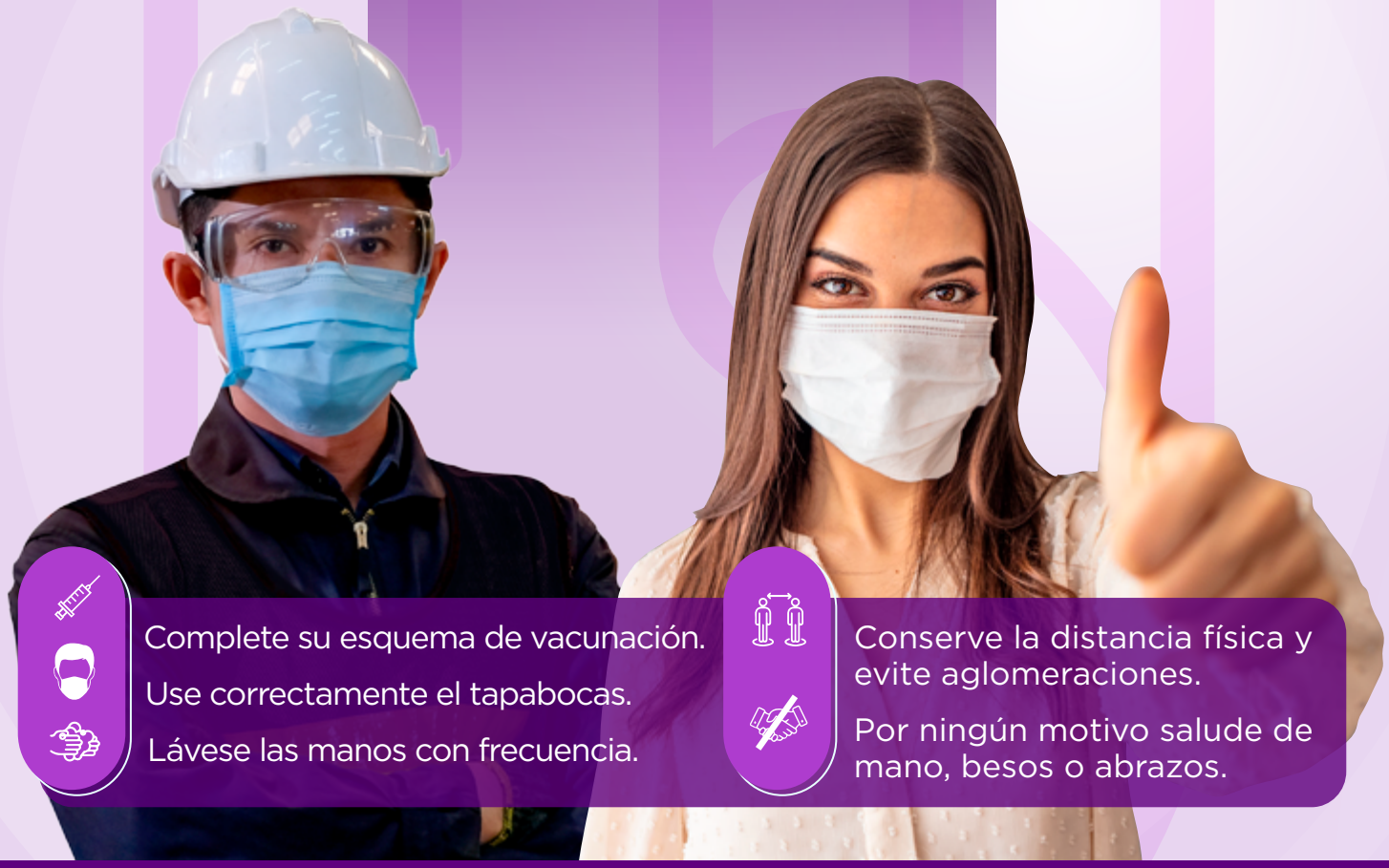
Tenga en cuenta

- Las estrategias no farmacológicas o psicológicas han mostrado eficacia en la reducción de la intensidad del dolor y mejoramiento del estado de ánimo.
- Consulte a su médico si los episodios de cefalea se hacen más intensos, frecuentes o si están asociados a otros síntomas visuales o sensoriales.
- No tome ningún medicamento que requiera receta médica, si no ha sido prescrito por un profesional de la salud.
- Para los medicamentos de venta libre solicite información al médico o farmacéutico antes de tomarlos (dosis, duración, contraindicaciones).
- Evite el consumo de alcohol cuando esté tomando medicamentos.

Fuente: Organización Mundial de la Salud - (OMS) y la Sociedad Andaluza de Neurología (SANCE).

Primero la vida
Nos cuidamos y cuidamos el planeta

Es momento de **reforzar** las medidas de **bioseguridad**



- Complete su esquema de vacunación.
- Use correctamente el tapabocas.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Conserve la distancia física y evite aglomeraciones.
- Por ningún motivo salude de mano, besos o abrazos.

ecopetrol