

e+

cu demonos

salud

Los tratamientos
de conductos
salvan dientes

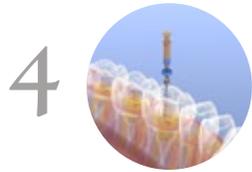
Cuide su
postura
en el hogar

¿Es su peso
un Yo-Yo?

Telemedicina

Un buen diagnóstico
que no mide distancias

CONTENIDO



4

LOS TRATAMIENTOS DE CONDUCTOS SALVAN DIENTES



6

TELEMEDICINA, UN BUEN DIAGNÓSTICO QUE NO MIDE DISTANCIAS



8

CUIDE SU POSTURA EN EL HOGAR



11

¿ES SU PESO UN YO-YO?



12

CON EL OJO SECO, NO SE HAGA EL DE LA VISTA GORDA



LA SAL, EL CONDIMENTO DE LA HIPERTENSIÓN

14



FRENTE A LA DEPRESIÓN: PIDA AYUDA

16



PONGA LÍMITE Y NO ALIMENTE RELACIONES TÓXICAS

18



¿CÓMO CONSTRUIR LA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS?

20



VERDE PARA TODOS RISOTTO DE QUÍNUA

21

Edición 14 / Julio - Agosto 2020

PRESIDENTE

Felipe Bayón Pardo

VICEPRESIDENCIA DE VHSE

Mauricio Jaramillo

SECRETARIA GENERAL

Mónica Jiménez

GERENTE DE COMUNICACIONES CORPORATIVAS

Jorge Mauricio Téllez

DIRECCIÓN

Francisco de Paula Gómez Vélez

COORDINACIÓN EDITORIAL

Irina Madalem Gentil
Adriana Cabrera

EDICIÓN

Martha Patricia Castellanos
Juan Pablo Pacavita

REDACCIÓN

María Carolina Samper
Marcela Alexandra Vargas
Catherine Villamil
Juliana Perdomo
Andrés Mauricio Gómez

Diseño

Departamento de Imagen y Marca - Ecopetrol

Ciudad de edición
Bogotá, Colombia





Atender a las señales de cuidado, un compromiso personal

Lo vemos todos los días, gente que se pasa los semáforos en rojo o que no respeta los límites de velocidad, aquellos que toman licor y luego manejan, los que no se vacunan porque dicen que no sirve de nada y gente que hace fiestas a todo volumen y no respeta a sus vecinos. También sabemos de muchos que atropellaron a un peatón por pasarse un “Pare”, de otros que murieron en calles y carreteras debido al exceso de velocidad, de niños que se enfermaron gravemente porque sus padres no quisieron ponerles una vacuna y conflictos entre vecinos porque la gente no sabe o no quiere respetar los derechos de los otros.

Pues sí, mi derecho llega hasta donde comienza el derecho del otro. Simple. Mis derechos no son ilimitados ni tengo autoridad para exigir lo que quiera o lo que me parezca, también tenemos deberes. Sin embargo, esto se le olvida a muchos con bastante frecuencia, lo cual es una muy mala noticia para todos nosotros en tiempos de pandemia.

Durante la pandemia por el nuevo coronavirus covid-19 nos hemos dado cuenta que cada uno es responsable de su salud, en buena medida, y que la vida y la salud de otras personas depende de nuestros comportamientos.

Ahora que se ha anunciado la reactivación de muchos sectores económicos debemos extremar las medidas de autocuidado, aplicar el distanciamiento, usar tapabocas, lavado de manos, evitar aglomeraciones, reuniones familiares, fiestas y paseos. Esta epidemia aún no se termina, estamos en plena fase de crecimiento, van a venir más contagiados por lo que los servicios de salud hacen esfuerzos para mitigar la enfermedad.

Se necesita del compromiso de todos para no permitir que la pandemia se salga de control, tal como sucedió en otros países que creyeron que a ellos no les iba a pasar.

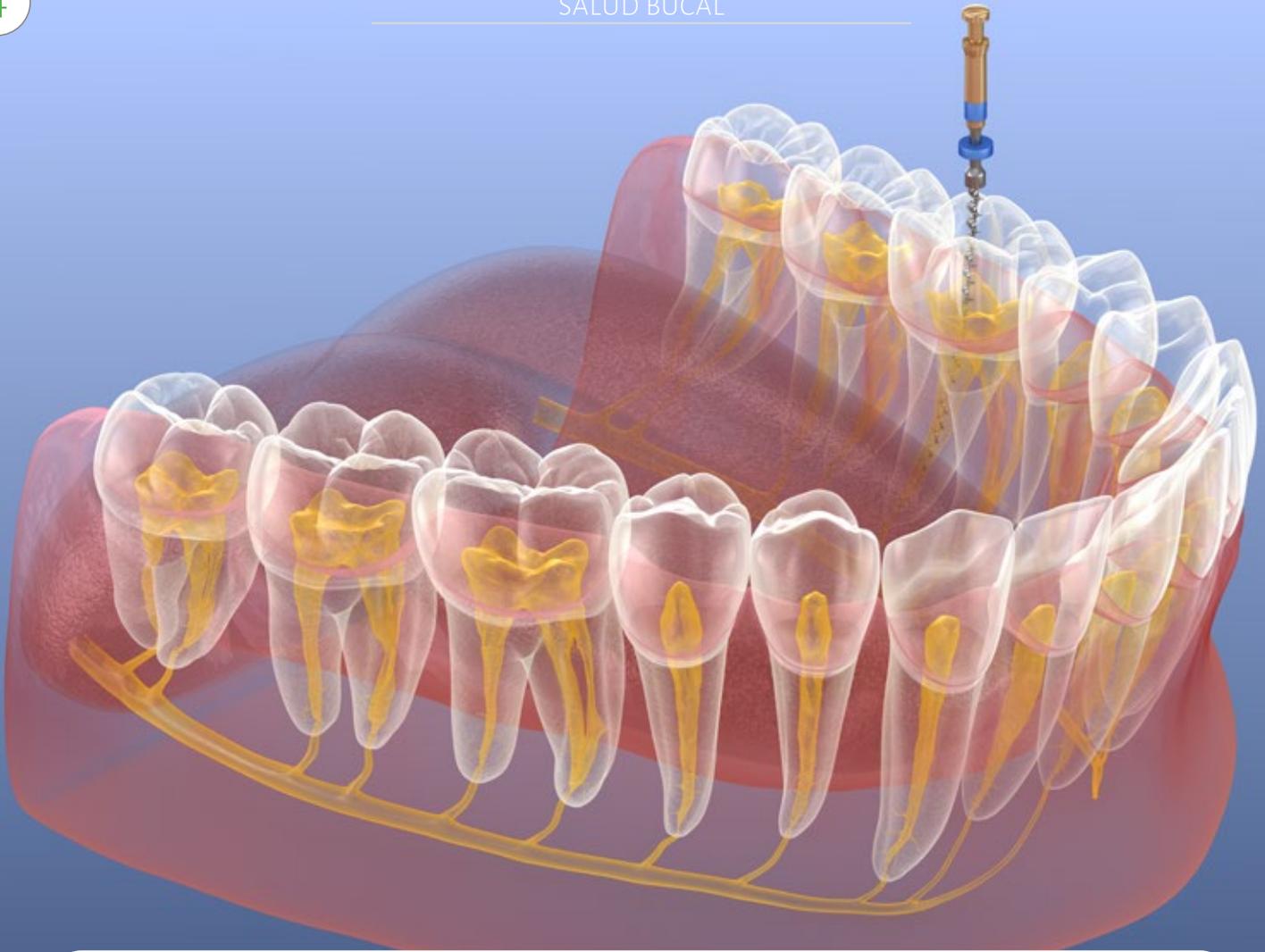
Actuar de forma responsable para no contraer el virus y para evitar que otros lo contraigan debe ser un compromiso de todos. **Recordemos el Código de Ética y Conducta del Grupo Ecopetrol: la responsabilidad y el compromiso con la vida son dos de los comportamientos que la empresa espera de nosotros.**

Por otro lado, les recuerdo la importancia de bajar la aplicación CoronApp a su teléfono celular para reportar periódicamente su estado de salud, de manera que los servicios de salud de Ecopetrol puedan hacerle seguimiento a su condición. Además, usted mismo podrá ser consciente de cómo se encuentra, lo que le permitirá, si es necesario, contactar a los servicios médicos de forma temprana.

Yo te cuido, tú me cuidas.

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





Los tratamientos de conductos salvan dientes

Para salvar un diente con daños en la pulpa debido a caries, fracturas o fisuras, es necesario realizar un tratamiento de conducto. El proceso implica extraer bacterias y tejido nervioso muerto o en descomposición.

Continua →



El tratamiento de conducto también puede ser ordenado en dientes que deben ser restaurados con prótesis dental, en ocasiones por daño del nervio y en otras para incorporar un núcleo o poste que ayude a la retención de la corona.

“Cuando se enferma la pulpa debemos extirparla porque de lo contrario causa dolor, se llena de bacterias, se deteriora el soporte del diente y se inflama la cara”, explicó Wilmer Martínez, odontólogo, especialista en endodoncia que atiende beneficiarios de Ecopetrol en Barrancabermeja.

El tratamiento de conducto salva los dientes porque evita que toxinas acumuladas en la pulpa dental contaminen la zona que mantiene anclado el diente al hueso.



¿Necesito controles?

Los controles clínicos deben continuar cada año porque al perderse el nervio del diente se vuelven más propensos a la caries. En algunos casos es necesario tomar una radiografía que verifique su estado debido a que las restauraciones pueden sufrir desadaptaciones y filtrar saliva con bacterias que afectan el tratamiento.

“Los pacientes a veces no vuelven a consulta porque no sienten dolor, el diente pierde su sensibilidad y deja de percibir el frío y el calor. Por esto los controles son importantes, al igual que las buenas prácticas de salud oral como el uso de la seda dental y el buen cepillado, explicó el odontólogo Martínez.

También se debe tener en cuenta que estos dientes pierden humedad y por tanto son más frágiles. Para evitar daños se recomienda no masticar productos como chicharrones, bombones o hielo.

Los dientes con tratamiento de conducto pueden durar toda la vida con una buena restauración, siguiendo los controles, haciendo una adecuada higiene dental y evitando el consumo de algunos alimentos duros y pegajosos.





Telemedicina, un buen diagnóstico que no mide distancias

El término telemedicina está ligado a las telecomunicaciones, se dio a conocer alrededor de 1920 y tuvo su mayor impulso entre las décadas de 1960 y 1970. Desde ese entonces significa curar a la distancia. En general, plantea suministrar atención médica utilizando al máximo la tecnología.

Continua →



Uno de los más grandes beneficios que ofrece la telemedicina es que los pacientes cuentan en tiempo real con conceptos médicos de alto nivel para recibir a la mayor brevedad tratamientos idóneos para mejorar sus condiciones de salud. Este esquema tomó más fuerza en nuestro país luego de su última actualización normativa en la Resolución 2654 del 2019.



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la telemedicina se define como:

“El suministro de servicios de atención sanitaria en los que la distancia constituye un factor crítico, realizado por profesionales que apelan a tecnologías de la información y de la comunicación con objeto de intercambiar datos para hacer diagnósticos, preconizar tratamientos y prevenir enfermedades y heridas, así como para la formación permanente de los profesionales de atención de salud y en actividades de investigación y evaluación, con el fin de mejorar la salud de las personas y de las comunidades en que viven”.

Modalidades de la Telemedicina

- **Teleconsulta:** Permite al médico de cabecera ofrecer, a distancia y en tiempo real, una consulta integral con otro médico especialista, experto y ubicado en otra institución. El paciente recibe orientación y evaluación a través de una videoteleconferencia interactiva y el uso de equipos o dispositivos biomédicos electrónicos de alta tecnología.
- **Telediagnóstico:** Intercambio de resultados de estudios o procedimientos médicos realizados para obtener un diagnóstico y apoyar la Teleconsulta.
- **Teleducación:** Proceso de formación a distancia utilizando las tecnologías de información y comunicación. Busca capacitar y mejorar las competencias del personal administrativo, asistencial y grupos de usuarios de los servicios de salud.

La Telemedicina **apoya** y **complementa** el proceso de remisión de pacientes en localidades donde se presentan problemas de acceso a la consulta especializada, debido a la insuficiencia de la red de prestadores.

La Telemedicina ofrece beneficios como:

- **Diagnósticos y tratamientos más rápidos y oportunos.**
- **Calidad de la atención integral en salud.**
- **Almacenamiento y envío de datos y resultados clínicos.**
- **Monitoreo remoto de pacientes y cuidados de salud en forma interactiva.**
- **Cercanía de la familia durante la atención del paciente.**
- **Reducción del tiempo de espera para obtener una cita médica especializada.**
- **Interacción directa entre el especialista y el MEGA, lo cual favorece su manejo médico.**



Cuide su postura en el hogar

Dr. José Luis Gil Gómez
Especialista en Salud Ocupacional-Medicina
del Trabajo-Ergonomía
Departamento de Salud Ocupacional

Adoptar una postura correcta y contar con espacios funcionales no es un asunto solo de entornos laborales. En las tareas del hogar también es indispensable entender la importancia de que los objetos se adapten de manera adecuada al cuerpo humano.

Cada vez que realizamos tareas del hogar como barrer, limpiar, cocinar y lavar platos, por lo general nos dejan una sensación de cansancio y dolor en la espalda. Por esta razón, es importante diseñar espacios confortables.

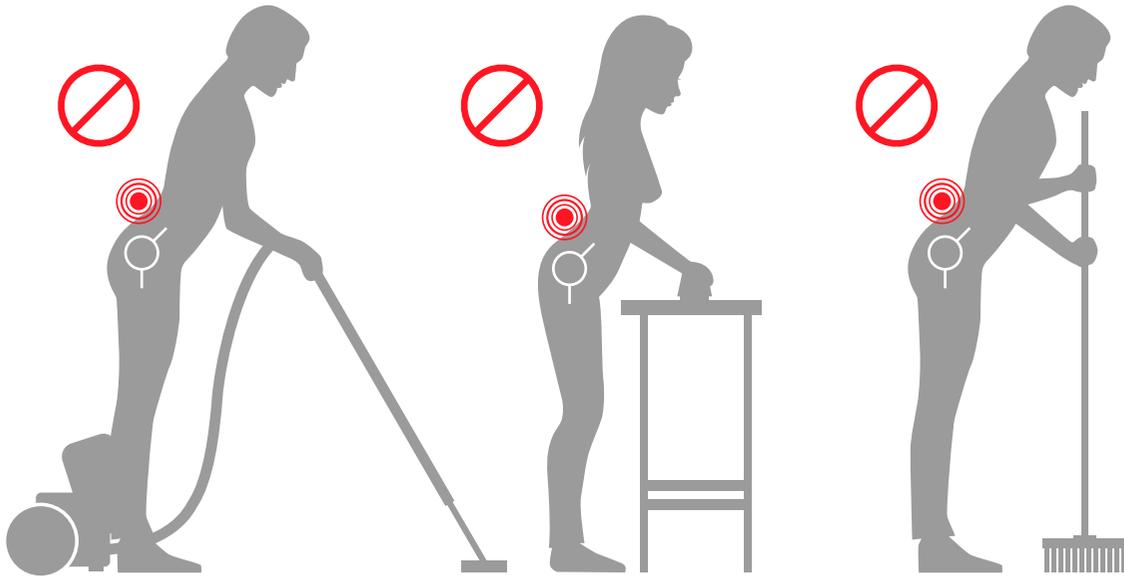
Una silla ergonómica no debería circunscribirse solamente al ambiente de oficina. También debemos hacer cambios en nuestro hogar configurando un espacio para uso del computador y no usar el portátil en la cama.

En este orden de ideas, contar con un vaso para cepillarnos los dientes y evitar encorvarnos al recolectar el agua en nuestras manos, es otra de las buenas decisiones para nuestra postura. Lo mismo debemos hacer al evaluar la distancia para ver televisión.

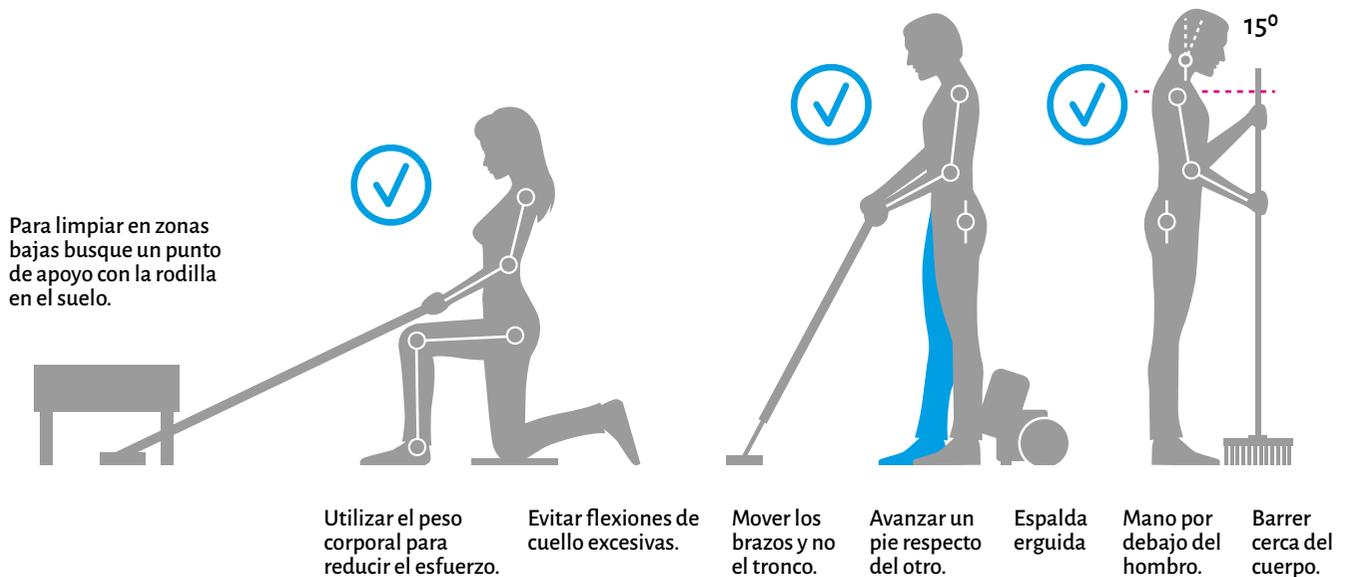
Continua →



Siga estas recomendaciones:



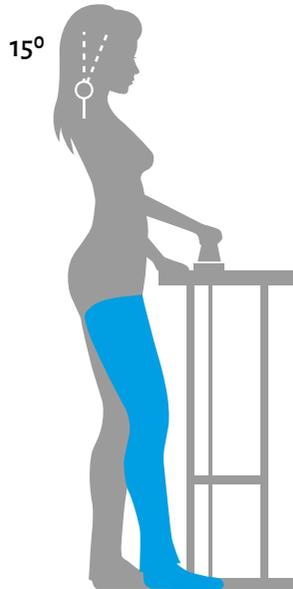
- La altura de mesones debe estar a la altura de sus codos estando de pie.
- Al realizar actividades como el lavado de platos, asegúrese de alternar los pies, descargando el peso de su cuerpo en uno y en el otro para evitar molestias en su espalda.



- Utilice escobas, traperos y utensilios similares, con palos que tengan una longitud adecuada para mantener una postura erguida durante su uso.
- Para actividades en planos bajos flexione las rodillas y no la espalda.

Continúa →





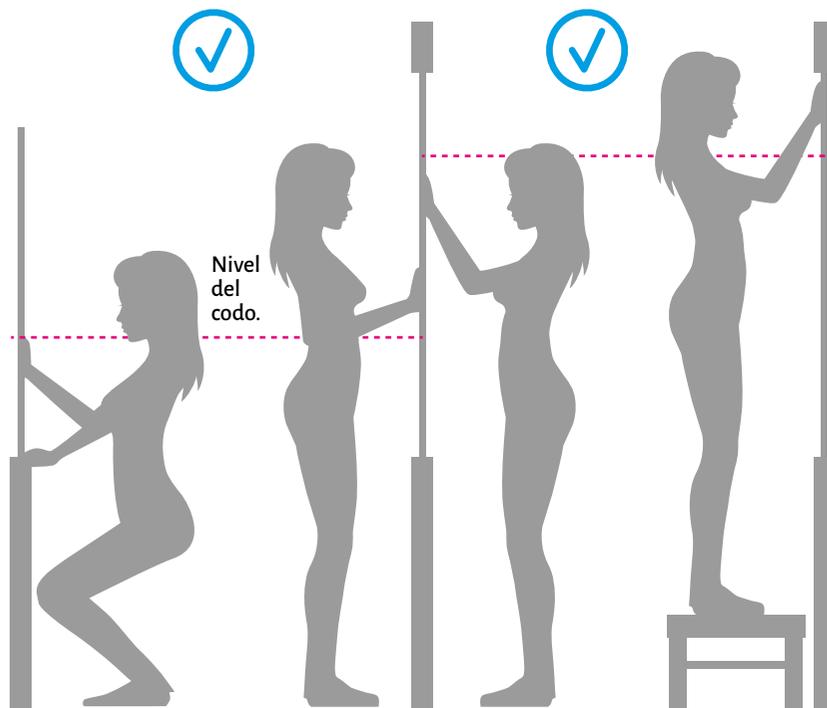
Organice sus estantes, nevera y biblioteca, entre otros, con objetos pesados a la altura de la cadera o del pecho, ubique los intermedios por debajo de lo anterior y los más livianos en los estantes más altos.

Mantener espalda erguida.

Avanzar un pie respecto del otro e ir alternando el pie de apoyo.

Evitar flexiones de cuello excesivas.

Mantener hombros bajos y relajados.



Evite limpiar con la mano por encima de la cabeza.

Para limpiar en zonas bajas, flexione las piernas.

Para levantar cargas, apóyelas al cuerpo y flexione las rodillas.

La invitación es a revisar la postura de su cuerpo en cada actividad que realice y mirar de qué manera puede mejorarla. **Por ejemplo ¿en qué postura se encuentra mientras está leyendo este artículo?**





¿Es su peso un Yo-Yo?

Dr. Ismael Yepes Barreto, gerente Gastropack

Usted podría determinar rápidamente por intuición que el peso Yo – Yo está relacionado con el juguete que conoce y que alguna vez tuvo en sus manos para maniobrarlo a su antojo subiéndolo y bajándolo. No está equivocado, con el peso es lo mismo, es bajar o subir aceleradamente.

Esta variación está relacionada con dietas severas y sin ningún control nutricional por parte de expertos.

Las fluctuaciones de peso tienen riesgos y consecuencias para la salud, como las alteraciones en la presión arterial, el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre, las cuales están asociadas a un mayor riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, inclusive, puede llevar a la persona a la muerte.

Por otro lado, están los efectos psicológicos relacionados con la frustración, el estrés ocasionado por la limitación del consumo de ciertos alimentos calóricos y los cambios físicos asociados a la gordura o la flacidez por la pérdida de peso.

Para que su salud no corra riesgos, tenga en cuenta los siguientes consejos:

- Evite las dietas restrictivas o milagrosas.
- Si piensa mejorar sus hábitos alimenticios, asesórese de su médico y nutricionista.
- Siga las indicaciones alimenticias determinadas por los especialistas de acuerdo con su edad y género.
- Controle frecuentemente su presión arterial, colesterol, niveles de azúcar y otros factores de su salud.
- Realice actividad física de forma regular para mantener la masa muscular y reducir el riesgo de ganar grasa.

Tenga en cuenta que si empieza a subir o bajar de peso debe tomarse el tiempo para revisar qué está pasando con su estilo de vida. Pregúntese si ha cambiado su actividad física, si se siente cansado, si está comiendo menos o más de lo usual. Fíjese objetivos que lo mantengan saludable y con un peso equilibrado. Consulte con su médico.



Con el ojo seco, no se haga el de la vista gorda



El exceso de uso de celulares, televisores y equipos de cómputo, así como ciertas patologías y la contaminación ambiental incrementan el síndrome del ojo seco que se evidencia como un pequeño ardor y una incómoda sensación de sequedad.

Casi el 10% de la población ha sufrido de ojo seco, que se caracteriza por una sensación de molestia física y distorsión de la visión, debido a una deficiencia de lágrimas en el ojo o a su evaporación excesiva. En algunos casos se requiere de tratamiento farmacológico con lágrimas artificiales.

No se haga el de la vista gorda con las siguientes recomendaciones:

1. No recurra a la automedicación

Si presenta alguna molestia ocular debe acudir a su médico. Nunca se automedique. En el mercado se encuentran varios tipos de lágrimas artificiales, no todas funcionan para todos los casos. Algunas gotas pueden contener principios activos que sólo deben ser empleados bajo prescripción médica. Es necesario que se identifique la causa y se seleccione el tratamiento adecuado bajo la orientación de un profesional de la salud.

2. Pruebe medidas no farmacológicas

El autocuidado es esencial a lo largo del tratamiento. Tome algunas medidas que ayudarán a mejorar los síntomas:

- Mejore su hidratación tomando más agua y líquidos durante el día.
- Use gafas protectoras del viento y la luz solar cuando se encuentre al aire libre.
- Ajuste la altura y distancia a los monitores de computador.
- Tome descansos visuales de las pantallas, parpadee más seguido y cambie su objetivo visual constantemente.

3. Las lágrimas artificiales son medicamentos, úselas con precaución

A pesar de estar compuestas principalmente por agua, poseen otras sustancias que ejercen un efecto a nivel ocular, por tanto no son completamente inofensivas y pueden llegar a causar efectos adversos.

Continúa →



Tipo de lágrimas medicadas	Consideraciones especiales y efectos adversos
Carboximetilcelulosa	Leves: Visión borrosa transitoria. Si persiste consultar al médico. Moderada a severa: Dolor ocular, cambios en la visión, irritación persistente. No se aconseja su uso junto con lentes de contacto.
Hidroxiopropilmetilcelulosa	Irritación ocular, visión borrosa y adhesión palpebral. Su uso está desaconsejado para la humectación de lentes de contacto.
Alcohol polivinílico	Leves: Visión borrosa transitoria. Si persiste consultar al médico. Moderada a severa: Irritación persistente. No se aconseja su uso junto con lentes de contacto.
Carbómero	Picazón, sensación de quemazón y visión borrosa.
Hialuronato sódico	Irritación y aumento de la presión intraocular.

Si se presentan los mencionados efectos, suspender y consultar al médico.

4. La higiene es esencial

Para evitar afecciones oculares tome las medidas higiénicas sanitarias que se detallan en el paso a paso para el uso adecuado de las lágrimas artificiales. Así reduce el riesgo de contraer infecciones.



¿Cómo usar las lágrimas artificiales?

- Aplique solo 1-2 gotas cada vez, el exceso será derramado y no ejercerá un efecto adicional.
- Presione suavemente el lagrimal durante un minuto, esto previene que las lágrimas sean drenadas hacia la nariz y garganta.
- Si se trata de un niño, siéntelo con la cabeza inclinada hacia atrás o recuéstelo boca arriba.
- Escriba la fecha de apertura del envase para llevar el control de la vida útil del producto. No debe sobrepasar un mes de uso.
- No las use durante periodos prolongados, puede llegar a causar mayor irritación.
- Manténgalas en lugar limpio y fresco, no las almacene en lugares con fuentes de calor, luz o humedad.
- Deseche el recipiente de forma apropiada. Deposite el producto en los puntos de recolección de las farmacias (Puntos Azules).





La sal, el condimento de la hipertensión

El producto más usado en la preparación y producción de alimentos es la sal común porque resalta el sabor y da una textura especial, agradable al paladar. El producto contiene cloro y sodio, dos micronutrientes que intervienen los sistemas digestivo e inmune del cuerpo humano.

A pesar de su variada funcionalidad, consumirla en exceso abre las puertas a fallas renales y a la hipertensión. Datos de la Liga Colombiana contra el Infarto y la Hipertensión señalan que más de 17 millones de personas mueren al año en el mundo por esta causa. En Colombia, de 100 hipertensos, el 50 por ciento se diagnostica, solo el 40 por ciento inicia tratamiento y de este grupo, el 50 por ciento lo abandona. Esto quiere decir que de 100 pacientes, solo 10 son tratados y 90 están en riesgo.

Marcela Triana, nutricionista de la IPS Santa Bárbara, en Villavicencio, dijo que lo más recomendable es adicionar la sal durante la preparación de alimentos y no en el plato.

Según la Organización Mundial de la Salud, (OMS), el consumo adecuado de este condimento en los alimentos es menos de cinco gramos por día para la población en general, lo que equivale a una cucharadita azucarera.

Conforme a lo expuesto por el organismo de las Naciones Unidas, si se lograra disminuir la ingesta de sodio a dos gramos diarios en adultos, los problemas cardiovasculares asociados a la hipertensión e incluso los cánceres de estómago se reducirían.

Es clave tener en cuenta que la presión arterial y el riesgo cardiovascular aumentan en la mayoría de los casos con la edad. En lo que

Continua →



respecta a las mujeres, especialmente después de la menopausia, aumenta el riesgo de infarto e hipertensión por la pérdida de estrógenos y hormonas sexuales, explicó la experta.

Por eso, los hábitos de consumo de sal juegan un papel fundamental en el cuidado de la salud, sobre todo para los adultos mayores, quienes tienden a demandar más su consumo, debido a que pierden el gusto de saborear lo dulce y salado.

Siga estos 5 consejos de la nutricionista:

- 1 Evite la comida procesada rica en sal y los saleros en la mesa. Agregue sal únicamente durante la preparación.
- 2 Use con precaución y en baja cantidad las sales marina y la del Himalaya.
- 3 Consulte con un nutricionista las diferentes opciones para no exceder el uso y obtener mejores resultados en la alimentación diaria.
- 4 Limite la cantidad de sal y prevenga alteraciones de la presión arterial, retención de líquidos, problemas respiratorios y en los casos más graves, insuficiencia renal y cardíaca.
- 5 Aprenda a utilizar especias o hierbas para potenciar el sabor natural de la comida y use sustitutos de la sal con mayor contenido de potasio y menos sodio.



Según la especialista, existen dos tipos de sal: la yodada, que hace de Colombia un país libre de desórdenes por deficiencia de yodo, luego de que el gobierno reglamentara la adición de ese mineral para prevenir problemas de salud como el bocio, y la sal marina, libre de procesos industriales y químicos para blanquearla



Sal de mar

- Se obtiene mediante procesos naturales.
- Ayuda a la absorción de alimentos.
- Previene calambres musculares y osteoporosis.
- Ayuda a mantener fuerza muscular.
- Regula las funciones del sueño.
- Vital para comunicación y procesado de información en las células.
- Apoya nuestra estructura ósea.
- Contiene minerales necesarios para nuestra salud.
- Se necesita menos cantidad para salar.
- Ideal consumir en cantidades moderadas.



Sal procesada

- En su mayoría es cloruro de sodio.
- Se procesa a altas temperaturas.
- Las sales de yodo son removidas durante el proceso industrial.
- Se le agregan compuestos químicos para blanquear y mantener seca.
- Presente en la mayoría de alimentos envasados/empacados.
- Pierde sus micronutrientes por proceso industrial.
- Se usa más cantidad para salar.
- Sus propiedades han sido removidas mediante proceso industrial.
- Innecesaria para nuestro organismo.



A woman with brown hair, wearing a white and blue striped shirt, is shown from the chest up. She has her hands pressed against her face, covering her eyes and forehead, suggesting a state of distress or despair. The background is a plain, light-colored wall.

Frente a la depresión:

pidida ayuda

Dra. Nora Alba Beltrán Mera - Médica Psiquiatra

La depresión es un problema de salud pública con repercusiones en los roles familiar, social y laboral de las personas. Puede generar discapacidad funcional y en el peor de los casos, la muerte.

Continua →



Este trastorno de la salud mental es dos veces más frecuente en mujeres que en hombres y en las personas de la tercera edad se presenta más que en los jóvenes.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión es un trastorno mental frecuente. Se calcula que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo y es la principal causa de discapacidad.

Las variaciones habituales en el estado de ánimo por un tiempo prolongado, pueden causar sufrimiento a las personas y provocar alteraciones en sus actividades escolares o laborales. Pese a que hay tratamientos eficaces los afectados no reciben ayuda.

Dentro de sus causas se encuentran los factores genéticos, baja autoestima, ansiedad, abuso de sustancias psicoactivas, trastornos de la conducta, vivencia de situaciones traumáticas en la infancia como pérdida de la madre, eventos estresantes, problemas de pareja, divorcio, pobre red de apoyo, baja escolaridad, desempleo y pobreza.

Conozca sus manifestaciones

La depresión es una marcada tristeza acompañada de varios síntomas como pérdida de placer frente a actividades que antes disfrutaba, insomnio o somnolencia diurna, pérdida o aumento exagerado del apetito, inactividad, fatiga, ansiedad y pérdida de la concentración.

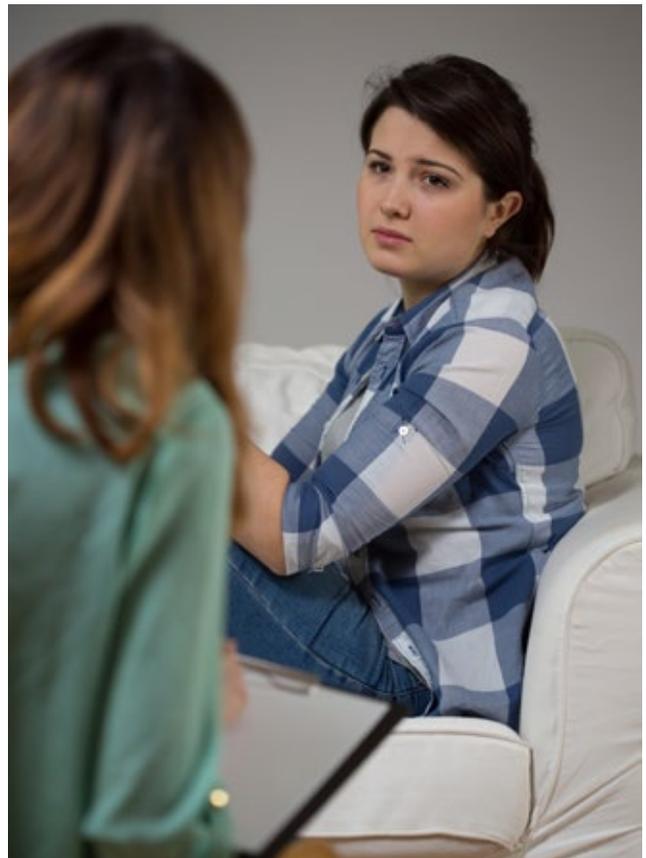
Cuando se van intensificando los síntomas, quien la padece puede presentar ideas de muerte o suicidas que en ocasiones terminan en intentos o suicidios; episodios psicóticos como delirios o alucinaciones, enlentecimiento generalizado, aislamiento e irritabilidad.



Sí se puede tratar

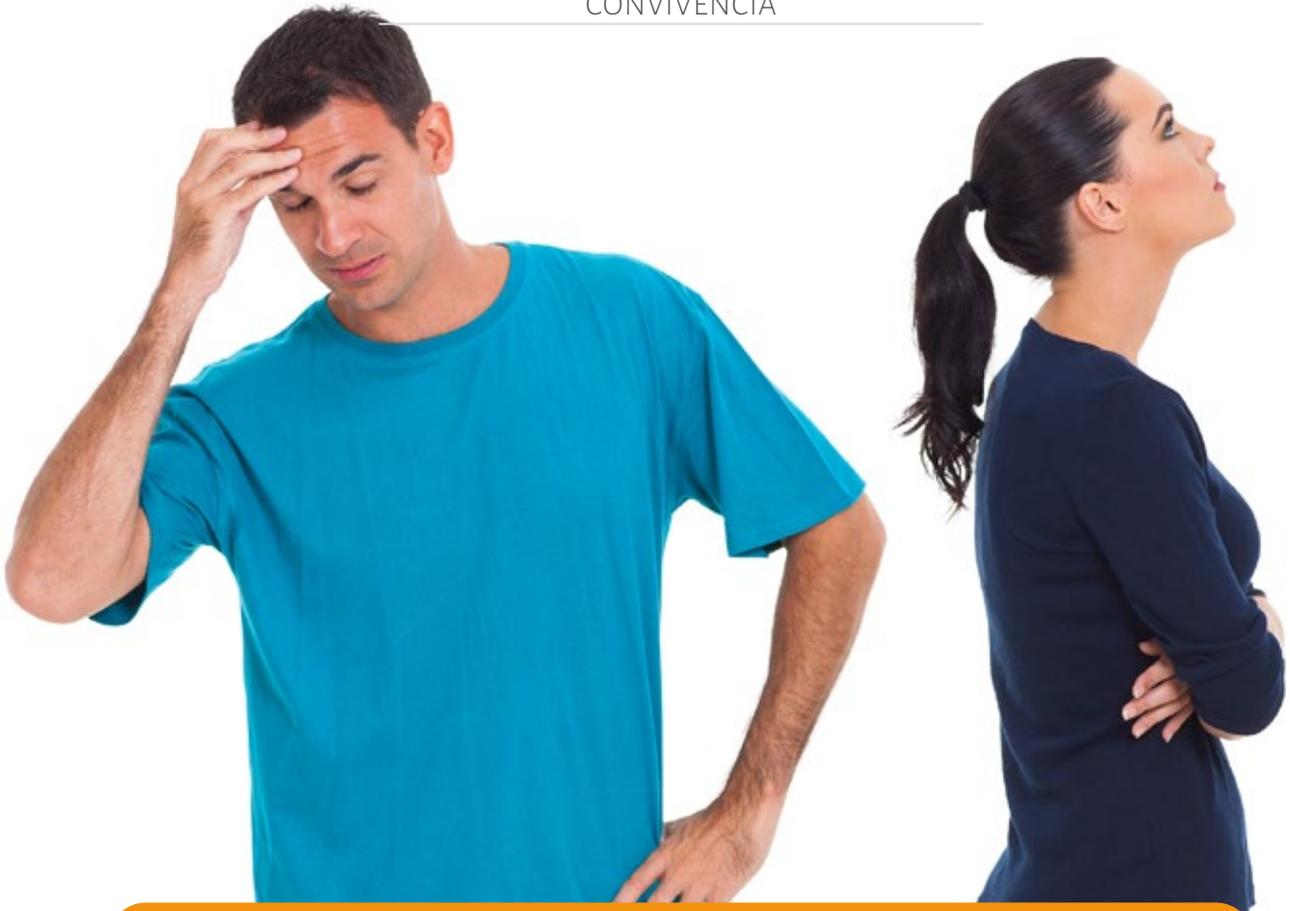
Hay diferentes opciones de tratamiento que en general, deben usarse en conjunto. En el procedimiento farmacológico se usan antidepresivos y ansiolíticos, los cuales siempre deben ser prescritos por el profesional tratante y siguiendo al pie de la letra su indicación en el uso. No tenga temor de usarlos porque ayudan a tener calma para enfrentar, por medio de psicoterapia, la condición emocional de la persona que está presentando el cuadro depresivo.

Hay variedad de psicoterapias que ayudan a explorar el contexto interno y externo en donde se desarrolla la enfermedad. La terapia sistémica familiar permite visualizar al grupo primario y sus patrones de relación, ayudando a dilucidar cómo estos repercuten en la enfermedad del paciente y permiten proponer cambios que ayuden a flexibilizar las relaciones familiares.



Hay tratamientos, pida ayuda





Ponga límite y no alimente relaciones tóxicas

Margarita Hoyos Núñez - Psicoterapeuta.

¿Alguna vez ha sentido que estar con ciertas personas le genera cansancio, desasosiego, confusión, malestar general?

¿Logra identificar que compartir con esas personas, le hace sentir frustrado, impotente, inseguro y duda incluso de sí mismo y de lo que hace?

Si experimenta alguna de estas sensaciones y emociones, es posible que esté en una relación tóxica, es decir, que esa persona ha logrado entrar en su fuero más íntimo para socavar de manera soterrada su autoestima, su confianza y la seguridad de base.

Las personas tóxicas no sienten remordimiento ni responsabilidad alguna al dañar a otras, porque carecen de empatía, compasión y amor genuino. Suelen presentar cierto grado de narcisismo, sólo piensan en sí mismos, son egocéntricos y cada movimiento que dan es premeditado y con el único propósito de beneficiarse a costa de la salud mental, emocional y espiritual de quien consideran su propiedad.

Inician un juego de manipulación, confunden y ponen en duda las creencias de su víctima para hacerle ver como culpable.

Continúa →



Generan apego emocional que se cimienta en la devastación emocional y en la disminución de la seguridad y autoconfianza del otro, tanto que la persona se siente incapaz de seguir adelante por sí mismo para tomar sus propias elecciones y decisiones.

Los tóxicos nunca admiten sus errores y buscan culpables para todo lo que les sale diferente a lo planeado. Generalmente acusan, denigran, invalidan, cuestionan y provocan. Hacen ver a su contraparte como incompetente. El otro cae en el juego, se defiende, explica, se disculpa, cede, renuncia y así extrae el suplemento narcisista que lo nutre.

¿Qué ocurre con la víctima?

La convivencia con una persona tóxica provoca daño, especialmente cuando viene de seres queridos, pareja, hijos, padres, jefes, compañeros de trabajo. Equivale a una experiencia de trauma emocional y psicósomática que queda registrada en el sistema nervioso y afecta, de manera significativa, los aspectos cognitivos (memoria, atención, comprensión), emocionales y comportamentales. La devastación lleva a la persona a estados de confusión, perplejidad inicial y aparición del trauma.

Los afectados expresan un detrimento del afecto, hipersensibilidad, irritabilidad, llanto, frustración, cólera, sensación de inutilidad y pérdida de control sobre su vida y emociones, así como una infinita tristeza que paraliza toda respuesta para llevar una vida funcional.

Salir de una relación tóxica, destructiva, encubierta, que ha minado la esencia de la persona, es un proceso doloroso que implica la elaboración del duelo y en la mayoría de los casos requiere de un acompañamiento terapéutico especializado, porque las secuelas físicas, neurológicas, psicológicas, emocionales y espirituales, generan los efectos de estrés postraumático.

En muchos casos el temor al enjuiciamiento social, a ser considerados tontos e ilusos por haber permanecido tanto tiempo en la relación, genera vergüenza y sensación de desvalimiento, lo que provoca que las personas se aíslen y no busquen ayuda.

Cómo enfrentar a una persona tóxica

- 1 Use la inteligencia emocional: mantenga la calma bajo presión.
- 2 No tome las cosas personales.
- 3 Marque y defienda sus límites.
- 4 No responda con comportamientos similares.
- 5 Ignórela y sonría.



Si identifica una relación tóxica busque ayuda. Siga intentado con el alma, que sólo usted conoce la verdad que habita en el interior. No permita que nadie denigre sus proyecciones. Asuma sus límites. Levántese y tome distancia de estas personas meditando, fomentando paz, amor, inspiración, poesía, creatividad, conciencia y siga conociéndose. Fluya con el impulso transformador de la vida.



Pregúntele al doctor

¿Cómo construir la autoestima en los niños?



Dra. Liliana Caicedo Ramírez, Médica pediatra con especialidad en psiquiatría infantil.

“La autoestima positiva inculcada en los niños es fundamental para que afronten con éxito los desafíos y cambios que se les presenten en las diversas etapas de su vida. De una buena autoestima dependerá adaptarse y enfrentar los cambios y situaciones adversas de una mejor manera.

¿Pero cómo se construye? Los padres o cuidadores son fundamentales en la estructuración de este conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre las personas, sobre ellos mismos, es decir, sobre lo que piensan y sienten por ellos.

Existen un sinnúmero de acciones que los adultos pueden trabajar con los niños, como por ejemplo, proporcionarles oportunidades para sentirse bien y felices, rodeados de personas que les brindan sensación de seguridad.

Decirles que les quieren tal y como son, demostrarles interés en sus temas y actividades favoritas y preguntarles por sus opiniones les hará sentir que en verdad son importantes.

Fomentar y apoyar intereses saludables, como el deporte y la cultura; dedicar tiempo a cada uno de los hijos por separado y evitar calificativos al momento de corregir, también son algunas de las maneras de fortalecer su autoestima.

Aquí es importante aclarar que no se trata de no corregir. Háganlo cuando sea oportuno, pero jamás atacando al niño con juicios como “eres malo” o “eres una vergüenza”, pues son adjetivos que quedarán en su cabeza y que lo pueden perjudicar en el futuro. Cuando corrijan, céntrense en las acciones, no en la persona: “lo que has hecho no ha estado bien”.

Permítanles experimentar éxito. Eviten hacer todo por ellos. Si piden ayuda, bríndenla, pero déjenlos finalizar los últimos pasos.

Asígnenles responsabilidades apropiadas para su edad. Conversen con ellos acerca del error. Explíquenles que todas las personas somos buenas en unas cosas y no tan buenas en otras, que cada individuo tiene fortalezas y debilidades, que la equivocación es natural y que es una gran oportunidad de aprendizaje.

La asertividad también es clave en la educación del menor. Enséñenles a defender sus derechos de forma respetuosa (cómo pedirle a alguien que no realice un comportamiento determinado). Esto trabajará en ellos aspectos tan importantes como la resolución de problemas y habilidades de comunicación.



Verde para todos

La tendencia por consumir una alimentación sana está tomando cada vez más fuerza. Buscamos obtener lo mejor de los alimentos y en especial cuando hablamos de verduras, frutas y frutos secos. Se trata de aprovechar sus nutrientes, fibra, sustancias fitoquímicas y agua, sin dejar a un lado lo más atractivo para los sentidos sus características como color, sabor, forma, aroma, textura y aun el ruido generado al masticarlos.

Todos los alimentos entran inicialmente en contacto con nosotros por sentidos diferentes al gusto, por este motivo queremos darle unas ideas para jugar con toda esta variedad de colores, formas y olores aportadas por la naturaleza.

Risotto de Quínoa

Esta receta vegetariana es una completa delicia, además resulta ser un plato muy saludable, no deje de incluirla en su alimentación. Es muy fácil de preparar.

Ingredientes para 2 porciones:

1 taza de quínoa, 1 taza de champiñones, 1 cebollín, 1 calabacín, 2 tazas de agua, tomillo, queso parmesano y nueces moscadas.

Preparación:

Deje en remojo la quínoa al menos 1 hora, luego enjuáguela y póngala a cocinar en 2 tazas de agua a fuego bajo hasta que la quínoa absorba toda el agua. Mientras tanto, en un sartén agregue un chorrito de aceite y saltee los champiñones cortados previamente en láminas, el calabacín cortado en láminas, el cebollín finamente picado y una ramita de tomillo, sal pimienta al gusto.

En un bowl agregue la quínoa, los vegetales, las nueces moscadas y revuelva, espolvoree por encima el queso parmesano rallado.



Elaborado por: Diana Avilés Álvarez. Nutricionista Dietista Educadora en diabetes - Coach en Nutrición Mindfulness - Mindful eating. Formadora experta en alimentación complementaria - blw - bliss





Nueva línea de atención especializada
para **Covid-19**

Atiende los **siete días** de la semana,
de **6:00 a.m. a 10:00 p.m.**

Bogotá: **4321619**
y resto del país **018000 423894**



Buzón Comité Respuesta Salud Covid-19
comiterespuestasaludcovid-19@ecopetrol.com.co

CUIDARME
ES
CUIDARNOS

“
CARAS VEMOS,
COVID-19 NO SABEMOS
”

EVITA EL CONTACTO FÍSICO, CONSERVA
LAS DISTANCIAS DE SEGURIDAD.

QUÉDATE EN CASA.


Cuidémonos

#ENTRETODOSNOSCUIDAMOS