e+ salud

ecopetrol

El ejercicio y el autocuidado

Calentamiento y estiramiento para evitar lesiones

Desórdenes alimentarios en adolescentes

Debemos prestar atención a los problemas nutricionales de bases emocionales

Hábitos para toda la vida

Muchas de las costumbres que se adquieren en familia acompañan a las personas a lo largo de toda la vida

Edición 10 / Octubre - Noviembre de 2019.

CONTENIDO

Editorial 3

4 Hábitos para toda la vida

La barriga incrementa su riesgo cardiovascular y de muerte prematura 6

8 El desabastecimiento de medicamentos es un problema mundial

¿Cómo evitar la inflamación estomacal? 9

10 Evite lesiones durante la actividad física

No se quede quieto 12

13 Cuidado, el dengue nos ataca

Cero estrés a consultas odontológicas en pacientes hipertensos 14

15 Pasos para una remisión exitosa

Identifique y controle su problema de visión 16

18 Desórdenes alimentarios que afectan a los adolescentes

Visitar al psiquiatra o al psicólogo no es cosa de locos 20

21 ¡Cuidado! el uso excesivo de la tecnología puede afectar su salud

Servicios Integrados - Testimonios 22

23 Receta saludable - Ensalada de pollo con almendras

e+ salud

Edición 10 / Octubre - Noviembre 2019

PRESIDENTE
Felipe Bayón Pardo

VICEPRESIDENTE DE TALENTO HUMANO
Alejandro Arango López

SECRETARIA GENERAL
Mónica Jiménez

GERENTE DE COMUNICACIONES CORPORATIVAS
Jorge Mauricio Téllez

DIRECCIÓN
Francisco de Paula Gómez Vélez

COORDINACIÓN EDITORIAL
Irina Madalem Gentil
Andrés Jácome Suescún

EDICIÓN
Martha Patricia Castellanos
Adriana Cabrera Martínez

COMITÉ EDITORIAL
Francisco de Paula Gómez Vélez
Adriana Cabrera
María Carolina Samper

COLABORAN EN ESTE NÚMERO
Libia María Fuentes, César Andrés Alfonso, Mónica Botero, Vladimir Tuta, Adriana Cabrera, Liliana Pérez, Leidy Janine Álvarez, Carolina Samper, Martha P. Castellanos, Marcela Vargas, Camilo Buitrago, Juan Manuel Cárdenas, Leyla Tovar y Olga Vizcaíno.

Diseño
Departamento de Imagen y Marca - Ecopetrol

Fotografía
William Samir Guerrero
Archivo Ecopetrol

CTP e impresión
Panamericana Formas e Impresos S.A.
Impreso en Colombia / Printed in Colombia

Ciudad de edición
Bogotá, Colombia

Los artículos, opiniones y declaraciones que contiene esta revista son responsabilidad de sus autores o de quien las pronuncia. No representan necesariamente la posición oficial de Ecopetrol S.A. o de sus directivos.
Para cualquier reproducción total o parcial de los artículos aquí contenidos, debe darse el correspondiente crédito a la revista *e+ salud* de Ecopetrol S.A.

ISSN: 2590-7735
e+ salud es una publicación bimestral de la Gerencia de Salud y la Gerencia de Comunicaciones Corporativas de Ecopetrol S.A.

Distribución gratuita
Carrera 13 # 36-24 Piso 11
Teléfonos: 234-4030 / 234-4329
www.ecopetrol.com.co
email: adriana.cabrera@ecopetrol.com.co
andres.jacome@ecopetrol.com.co

ecopetrol



SERVICIOS INTEGRADOS = MEJOR ATENCIÓN

Hace años la atención médica era, digámoslo así, un poco solitaria, debido a que los avances médicos no eran tantos e íbamos siempre donde el médico, quien generalmente nos atendía con poco más que un estetoscopio, un tensiómetro, un termómetro, una balanza y por supuesto con su conocimiento.

La atención profesional médica y de otros importantes campos de la salud, como la odontología, la psicología y la nutrición, etc., ha tenido cambios importantes durante los últimos treinta años, con el fin de dar pronta solución de las necesidades de los pacientes, con la intervención de varios profesionales o el apoyo inicial de algunos medios de diagnóstico o de soporte terapéutico con los que no se contaba antes.

Además, hoy la medicina ha entendido muy bien aquel refrán popular que dice "prevenir es mejor que curar", y por esa razón se dan citas preventivas con la enfermera profesional, con la nutricionista, además de las citas con el médico general y/o familiar. En el Servicio de Salud de Ecopetrol S.A. estas citas buscan que los profesionales de la salud puedan anticiparse al diagnóstico de enfermedades crónicas y ayudarnos en el cambio de ciertos hábitos problemáticos, como fumar, comer o tomar licor en exceso y el sedentarismo, etc.

Como puede verse, la atención médica requiere mayor integración y que equipos de diferentes profesionales de salud actúen de manera coordinada, en conjunto, para que puedan ofrecernos mejores alternativas de servicios de salud.

Eso exactamente es lo que pretendemos con los diferentes servicios que de forma integrada hemos venido abriendo o renovando últimamente. Buscamos ofrecer diversa atención en un mismo lugar y solucionar de forma más expedita las necesidades de nuestros beneficiarios, de manera que podamos hacerles más fácil la vida.

La respuesta tan positiva de todos los beneficiarios frente a servicios integrados abiertos en estos dos últimos años ha sido realmente favorable: San Martín y Palatino en Bogotá, Mall Plaza en Cartagena, PyP en Neiva, Fosunab en Bucaramanga, Santa Bárbara en Villavicencio, el nuevo CABE de Casabe y la nueva UNIS de Coveñas, más la apertura reciente del Centro de Especialistas en Barrancabermeja, muestran sin duda el indeclinable compromiso de Ecopetrol S.A. con la mejora de los servicios de salud para todos sus beneficiarios.

FRANCISCO DE PAULA GÓMEZ V.
Gerente de Salud Integral de Ecopetrol



Hábitos para toda la vida

Muchas de las costumbres que se adquieren en familia acompañan a las personas a lo largo de toda la vida. Por eso, como padres y madres tenemos la obligación de inculcar a nuestros niños los valores necesarios para que puedan desarrollar estilos de vida saludables, favoreciendo así su desarrollo integral.

¿Qué nos aporta una buena actividad física?

Podemos prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares o de lesiones musculares. El deporte contribuye a una adecuada maduración del sistema musculoesquelético y al desarrollo de sus habilidades psicomotoras. Olga Lucía Aristizabal Cárdenas, enfermera del área de promoción y prevención, recomienda tener en cuenta los siguientes comportamientos:

- Estimular el movimiento desde los primeros años.
- Facilitar la práctica de juegos colectivos relacionados con la actividad física.
- Llevar a los menores a la piscina desde pequeños.
- Limitar el uso de pantallas (televisión, celular, tabletas electrónicas, computador, videojuegos etc.)



Lo valioso de la higiene del sueño:



En un artículo publicado por el profesor en ciencias de la salud de la Universidad de Chile, Samuel Durán, se indica que un número de horas de sueño inferior a 10 podría convertirse en un factor de riesgo, porque el descanso y el ejercicio juegan un papel crucial en la salud y en el bienestar del menor. La cantidad adecuada de descanso es esencial para la salud física y emocional, mejorando el rendimiento académico.

El pediatra, Jorge Iván Hoyos Aristizábal, hace las siguientes recomendaciones:

- Mantenga la misma rutina cuando levante y acueste a su hijo. Hágalo siempre a la misma hora.
- Exponga los niños a la luz solar durante la mañana.
- Elimine el consumo de alimentos estimulantes en la dieta (chocolates, bebidas oscuras, bebidas cola).
- Evite que se vaya a la cama con hambre o con sed, así como inmediatamente después de haber cenado.
- Mantenga unas condiciones adecuadas en su habitación (luz, ruido, calor).
- Establezca un ritual relajante antes de que se acueste. Por ejemplo, por ejemplo una ducha de agua tibia, un vaso de leche tibia después de cenar y leer un cuento cuando ya esté en la cama.
- Evite que vea en la televisión situaciones que puedan alterarle (películas de terror, peleas, etc.).
- Recuerde que la cama es para dormir, evite realizar otras actividades en ella como comer o ver la televisión.

¿Por qué motivar a la lectura?



La evidencia muestra que un estilo de vida activo se asocia a una mejor salud mental, por esto es indispensable que se fomenten hábitos como la lectura, que favorece desarrollo afectivo y psicológico, expresó Yahaira Carrasco Puello, psicóloga programa de salud mental.

Es importante promover las siguientes actividades:

- Deje que juegue y toque los libros infantiles a su gusto.
- Siéntelo en el regazo, coméntele los libros o cuentos que están leyendo y enséñele los dibujos.
- De ejemplo como padre leyendo.
- Busque libros indicados para su edad y apropiados a sus gustos.
- Visite frecuentemente la biblioteca.
- Regálele cuentos.



La barriga incrementa su **riesgo cardiovascular y de muerte prematura**

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

Un hombre con una barriga de 110 centímetros tiene 50% más riesgo de muerte prematura que otro hombre con un abdomen de 90 centímetros.

Todo parece indicar que la odiosa barriga que atormenta a muchos no sólo tiene importancia estética por aquello de verse pasado de kilos, sino que tiene un significado mucho más profundo en términos de salud: notifica con bastante certeza el riesgo cardiovascular e incrementa el riesgo de muerte prematura.

De acuerdo con la Fundación Española de Cardiología (FEC) la medida del perímetro abdominal es uno de los indicadores de enfermedad cardiovascular más importante, pues la "zona del cuerpo en la que se encuentra acumulada la grasa es un factor de riesgo cardiovascular más importante que el exceso de peso general (obesidad o sobrepeso)".

La grasa que se acumula en el cuerpo tiende a depositarse predominantemente de dos maneras diferentes: una, en nalgas, caderas, muslos y brazos, que los profesionales de salud denominan 'obesidad periférica'; y la otra, denominada 'obesidad central', cuando la grasa tiende a depositarse más en el abdomen que en otras partes del cuerpo. Y es este segundo tipo de obesidad la que tiene peores efectos en la salud, pues la grasa no sólo está por fuera en la pared abdominal, sino que también se acumula dentro del abdomen, entre los intestinos y demás órganos abdominales. En otras palabras, la barriga tiene tanto grasa hacia fuera como hacia adentro.

Es por ello que varios estudios muestran que este tipo de obesidad multiplica por dos el riesgo cardiovascular.

Según lo señala la FEC: "La grasa acumulada alrededor de algunos de los principales órganos del cuerpo, denominada grasa visceral, promueve alteraciones del colesterol, aumento de triglicéridos, incremento del riesgo de padecer diabetes, subida de la tensión arterial y riesgo de trombosis; todos estos factores favorecen el desarrollo de enfermedad cardiovascular. Esta acumulación de grasa es consecuencia de factores genéticos, hormonales, y de seguir unos hábitos de vida poco saludables como son la mala alimentación, el consumo de tabaco, el sedentarismo o el estrés".

Otros estudios recientes en grandes grupos poblacionales concluyen que el riesgo de muerte prematura también se incrementa cuando la famosa barriga crece. Según las conclusiones, un perímetro abdominal de 120 centímetros en hombres y de 100 centímetros en mujeres marca el máximo riesgo de muerte prematura.

Los últimos estudios médicos muestran que un hombre con una barriga de 110 centímetros tiene 50% más de riesgo de muerte prematura que otro hombre con un abdomen de 90 centímetros y en el caso de mujeres que tienen una barriga de 95 centímetros, su riesgo se incrementa por encima del 50% en comparación con mujeres que tienen una circunferencia abdominal de 65 centímetros o menos.

Cómo medir el abdomen

Para medir la circunferencia de la cintura puede utilizarse una cinta métrica flexible como las utilizadas en modistería.

- Descubra el abdomen, no mida sobre la ropa sino sobre la piel.
- Ponga la cinta métrica alrededor del abdomen a nivel del ombligo.
- Respire normal o hablar (no sostener la respiración).
- Sostenga firme la cinta métrica sin hacer presión excesiva.
- Lea el valor que arroja la cinta métrica y compruebe que su medida sea saludable.

Aunque usted no lo crea:

El desabastecimiento de medicamentos es un problema mundial

La Organización Mundial de la Salud reconoció que hay escasez de algunos medicamentos para satisfacer la demanda mundial. Las razones van desde falta de materias primas hasta inconvenientes de comercialización que generan una oferta insuficiente para las farmacias y droguerías.

En Colombia también se han registrado casos de escasez. Según el Invima, entre enero de 2013 y junio 2018 se declaró el desabastecimiento de 55 medicamentos y estas fueron las principales causas:

- **Discontinuidad del producto:** El laboratorio de manera voluntaria deja de comercializar el medicamento por regulación de precios, finalización de patentes y en algunos casos por bajas ganancias como pasó con la Pipotizina y la Carbamazepina.
- **Problemas de manufactura:** Los fabricantes han tenido inconvenientes en la producción por no garantizar el cumplimiento de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), como fue el caso del Nifedipino.
- **Aumento de la demanda:** Circunstancias inusuales que aumentan el consumo de un medicamento. Por ejemplo: la epidemia del virus del Zika aumentó la demanda de Inmunoglobulina humana G.
- **Adquisición de la materia prima:** En Colombia no se producen Ingredientes Farmacéuticos Activos (IFA). La escasez global de materia prima afecta de manera inmediata la fabricación de ciertos medicamentos como: Fenoterol o Ipratropio.
- **Pocos Oferentes:** Cuando existen dos o menos oferentes para la comercialización de un medicamento (34% de los casos) se aumenta el riesgo de cubrir la demanda de un producto. Esto sucedió con el Isoproterenol.
- **Registro Sanitario:** Dificultades asociadas al cumplimiento de los requisitos para la comercialización de un medicamento. Por ejemplo, la negativa en la renovación del registro sanitario del medicamento Tacrolimus.

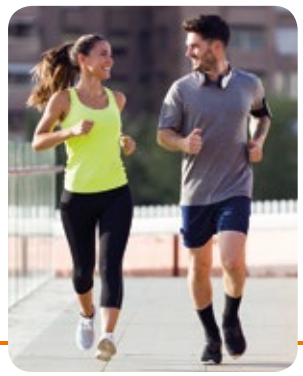


Para mitigar el impacto de esta problemática, la Gerencia de Salud aplica cinco estrategias que permiten garantizar la oferta de medicamentos:

- Monitoreo de las alertas emitidas por los entes de vigilancia y control nacionales e internacionales
- Negociaciones directas con la industria farmacéutica e inclusión en el listado terapéutico de más de una alternativa para los productos con inconvenientes de comercialización o pocos oferentes.
- Monitoreo y control de los consumos de los productos con alto riesgo de desabastecimiento.
- Notificación sistemática a prescriptores y operadores de servicio farmacéutico de las novedades de comercialización, orientando la selección de alternativas seguras y efectivas.
- Importación directa de productos desabastecidos previa declaratoria por parte del Invima como Medicamento Vital No Disponible (MVND).

¿Cómo evitar la inflamación estomacal?

Hacer ejercicio, comer despacio y controlar el estrés, son algunos de los hábitos que nos ayudan para evitar las molestias que genera la inflamación abdominal.



Productos naturales como manzana, cereza, mango, jengibre y limón ayudan a reducir la presencia de gases en el organismo.

¿Alguna vez ha sentido molestia al tener el estómago inflamado después de alguna comida? Pues esa misma sensación la padece entre el 15 % y el 30 % de la población en general que afronta dolencias habituales relacionadas con la distención abdominal o la inflamación por gas.

Según Mónica Botero, especialista en Medicina Familiar, este es el síntoma más frecuente en personas con enfermedades del tracto gastrointestinal. La causa no es muy clara aunque parece que se produce por un aumento del gas o fluidos dentro del intestino, alteración en el transito intestinal, cambios en la fermentación de los alimentos mal absorbidos a nivel intestinal o el estrés.

¿Qué podemos hacer para mejorar?

- Ejercitarse es fundamental para aumentar el tránsito intestinal: así como nos movemos se moverá nuestro intestino.
- Consumir dos litros de agua diariamente.
- Comer sentado en un ambiente tranquilo, masticar despacio y bien.
- Limitar el consumo de legumbres tales como: lenteja, garbanzo y frijol.
- Disminuir el consumo de verduras y hortalizas tales como: repollo, coliflor, brócoli, ajo, pimentón, cebolla y col.
- Evitar la ingesta de lácteos (leche entera principalmente), yogur, helado, natillas, grasas, fritos, uvas, alcohol y gaseosas.
- Restringir el consumo de café.

La médico familiar recomienda consumir alimentos que mejoran la distención abdominal y disminuyan la producción de gas, tales como: mango, cereza, patilla o sandia, pera, manzana, melón, espárragos, frutos secos (nueces, avellanas, pistachos). También se reconocen efectos saludables en el jengibre, la papaya y el limón.

Ante cualquier inquietud o síntoma adicional no dude en consultar a su médico, él le aconsejará y le dirá si es necesario realizar estudios adicionales o si se requiere alguna medicación. •



Evite lesiones durante la actividad física

Está demostrado que practicar ejercicio de forma regular contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades.

El fisioterapeuta y evaluador del gimnasio Bodytech en Bucaramanga, Andrés López, señaló que realizar de forma regular y sistemática una actividad física es una práctica beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez que ayuda al carácter, la disciplina y a la toma de decisiones en la vida cotidiana.

El ejercicio físico, ya sea de corta o larga duración, contribuye a establecer un bienestar mental, mejorando la autonomía de la persona, la memoria, rapidez de ideas y promoviendo sensaciones como el optimismo o la euforia.

También mejora la autoestima y produce beneficios en enfermedades óseas como la osteoporosis y de riesgo cardiovascular como la hipertensión, el sobrepeso, la obesidad, la dislipidemia o incluso las crisis diabéticas, explica el fisioterapeuta.

Pero hacer ejercicio sin tomar las precauciones o realizarlos sin las técnicas adecuadas puede, en algunas ocasiones, generar lesiones.

Pasos previos para disminuir lesiones

El evaluador del gimnasio Bodytech advierte que el calentamiento y el estiramiento son necesarios al momento de practicar deporte, para tratar cualquier alteración de la musculatura que se encuentre acortada o en tensión. Son importantes para mantener y mejorar la amplitud de rango articular, la flexibilidad de los tejidos y para mantener las capacidades físicas de la persona.

Estas dos prácticas son de gran beneficio porque:

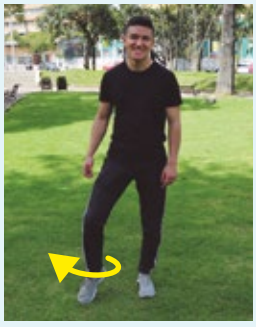
- Ayudan a aumentar la temperatura de la musculatura antes de iniciar los ejercicios.
- Permiten disminuir el dolor después de ejercitarse.
- Promueven el aumento del rango de movimiento articular, tanto en personas sanas como lesionadas.
- Aumentan la tolerancia al estiramiento progresivamente.
- Colaboran en la recuperación, luego de realizar un esfuerzo de alta intensidad.
- Disminuyen los riesgos en la ocurrencia de una lesión.
- Mejoran el rendimiento deportivo.

Ejercicios básicos para estirar y calentar



Antes y después de practicar algún tipo de deporte, debemos realizar ejercicios de estiramiento. Obviar esto puede acarrearnos lesiones y malestar físico.

El fisioterapeuta indica que el calentamiento inicia con el movimiento de las articulaciones más importantes del cuerpo: tobillos, rodillas, cadera y brazos.



Para los tobillos.

Apoye la punta del pie en el suelo y muévalo haciendo círculos durante 30 segundos, aproximadamente.



Luego las rodillas.

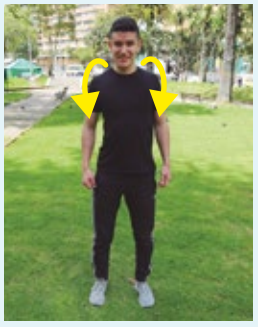
Junte ambas rodillas y muévalas en círculos, primero hacia la derecha y después hacia la izquierda.
Haga cada movimiento durante 30 segundos.



La cadera.

Mueva la cadera haciendo círculos de derecha a izquierda y viceversa. Repita la acción durante 30 segundos.





Los brazos.

Mueva los dos brazos haciendo círculos en ambas direcciones. Repita el ejercicio durante 30 segundos. Al finalizar mueva los hombros hacia adelante y hacia atrás, por otros 30 segundos.

No se quede quieto

Si su vida es inactiva, no le gustan los gimnasios y odia practicar cualquier tipo de deporte, tenga en cuenta que no tiene que sufrir para ejercitarse y así tener hábitos saludables. El cuerpo se puede adaptar poco a poco a las rutinas de ejercicios que no implican mayor esfuerzo, pero sí evitan el riesgo cardiovascular.

Lo importante es tener una actitud positiva y si quiere, puede. Así que siga estas sencillas recomendaciones y cambie su vida sedentaria:



Camine, intente hacerlo por lo menos 30 minutos al día. Es muy fácil, deje el carro en un lugar que le obligue a desplazarse a pie hasta su trabajo o si usa el servicio público se puede bajar unas paradas antes o después para caminar.



Elija siempre las escaleras. No use el ascensor en casa, en el trabajo o en un centro comercial, es más beneficioso y así se le deja espacio a quien realmente lo necesite.

Si trabaja en oficina tómese un tiempo, pare, levántese, camine, estire sus brazos y repita esta rutina por lo menos dos veces al día. A cambio de enviar un correo a su compañero, vaya hasta su puesto y dígale lo que necesita, aproveche para caminar.

En casa dele otro aire al ambiente, mueva muebles, cambie de lugar lámparas, corra una matera y baje un cuadro, etc., así hará esfuerzo, moverá diferentes partes del cuerpo y de paso reorganiza su espacio.



Le encanta ver televisión o es fanático de las series, pues utilice esos momentos para usar la máquina caminadora que se convirtió en perchero y aproveche para ejercitarse mientras ve la pantalla.



Y si está conectado a internet a través del PC o el celular, puede buscar ejercicios de yoga para iniciar la rutina diaria.

Otra forma divertida de ejercitarse es bailando. Ponga la música que le gusta y muévase a su ritmo.

Cuidado, el dengue nos ataca



Por inofensivos que parezcan, mosquitos, garrapatas, chinches y ácaros, pueden convertirse en los transmisores de enfermedades causadas por parásitos, virus y bacterias.

La líder de salud de Ecopetrol en Casanare, Nelsy Rocío Pérez, explica que los llamados vectores, transportan en sus cuerpos enfermedades como dengue, zika, paludismo, chikungunya o fiebre amarilla, que se hacen más comunes en zonas tropicales y subtropicales.

Una de estas enfermedades y quizá, la más común, es el dengue que se produce por la transmisión del virus de dengue a través de la picadura por zancudo Aedes Aegypti. Se caracteriza por síntomas como fiebre asociada a dolores de cabeza, óseos, musculares, detrás de los ojos y aparición de rash cutáneo (sarpullido). Se pueden presentar signos de alarma como: sangrado por disminución del nivel de plaquetas, dolor abdominal continuo y vómito persistente.

El dengue es una enfermedad viral autoresolutiva. Sin embargo, de acuerdo con su clasificación (sin signos de alarma, con signos de alarma y dengue grave), puede requerir hospitalización para vigilar posibles complicaciones, señala la profesional de salud.

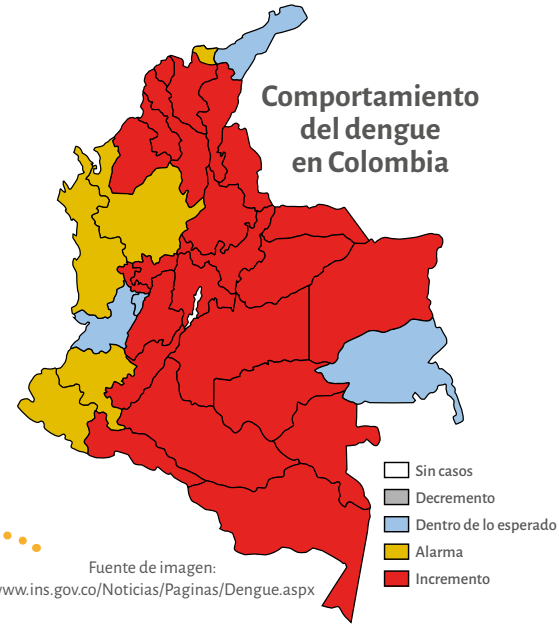
Para el manejo en casa se recomienda tratamiento sintomático con analgésicos (acetaminofén), abundantes líquidos, reposo en cama con uso de toldillo para evitar la transmisión de la enfermedad. Es importante evitar la automedicación. El ibuprofeno, por ejemplo, aumenta la destrucción de plaquetas y favorece el sangrado.

Casos en incremento

Según el Instituto Nacional de Salud, INS, Colombia se encuentra en epidemia de dengue desde el mes de marzo. A corte del 31 de agosto se han presentado 84.644 casos de los cuales el 51% corresponde a dengue con signos de alarma.

Datos del INS muestran que por procedencia, los departamentos de Meta, Tolima, Huila, Santander, Norte de Santander, Casanare, Cesar y Antioquia aportan el 66,2 % (56.039) de los casos de dengue a nivel nacional, Villavicencio aporta el mayor número de casos por municipio, seguido de Neiva, Cúcuta, Ibagué y Yopal.

Durante el 2019 se han notificado 169 muertes probables por dengue, de las cuales se han confirmado 104.



Fuente de imagen:
www.ins.gov.co/Noticias/Paginas/Dengue.aspx

Cero estrés a consultas odontológicas en pacientes hipertensos



Si usted es hipertenso y siente que le produce mucho estrés y ansiedad visitar a su odontólogo de cabecera, debe comunicarle sus temores. Exprésele con total apertura y confianza lo que siente, el grado de su enfermedad (leve, moderada o severa), las cifras de presión arterial que ha registrado en los últimos días, los medicamentos que toma y los cambios que le causa la ingesta de estos medicamentos a nivel bucal, por ejemplo boca seca.

En Ecopetrol los pacientes hipertensos tienen un adecuado seguimiento y control, por lo que si esta enfermedad ya ha sido detectada, usted ya debe estar en tratamiento y en su historia clínica reposará la información que deberá ser revisada por su odontólogo.

Para Alix Rocío Figueredo, odontóloga del Departamento de Salud Magdalena Medio, el estrés durante la consulta se disminuye cuando el odontólogo le informa el paso a paso del procedimiento y realiza cambios graduales de posturas en el sillón odontológico.

En tratamientos de mayor complejidad que requieren de una extracción de un molar o de una cirugía periodontal, el odontólogo estará atento a controlar posibles sangrados, a la prescripción previa de antibióticos o analgésicos, a limitar las cantidades de anestesia local y a realizar interconsultas con cardiología.

Efectos de los medicamentos

Se ha comprobado que algunos medicamentos indicados para el tratamiento de la hipertensión arterial causan boca seca, síndrome de boca ardiente, predisposición a caries, enfermedades periodontales y proceso inflamatorios de la mucosa bucal como estomatitis y liquen plano.

Es por eso que los controles odontológicos deberán ser periódicos y extremar los cuidados como el uso de la seda dental, cepillarse los dientes después de cada comida y no utilizar ningún tipo de enjuague bucal que contenga alcohol porque evitan la lubricación de la boca y por consiguiente exacerban la boca seca, explicó Alix Rocío Figueredo.

En procedimientos de rehabilitación oral que implica toma de impresiones o radiografías también es importante conocer los medicamentos que se le administran al paciente para controlar molestias, como el deseo de vomitar. •

El paciente hipertenso debe asistir a los controles odontológicos, por lo menos cada seis meses. Además, debe tener una excelente higiene oral y evitar el uso de enjuagues bucales con alcohol.

Pasos para una **remisión exitosa**

Cuando Ecopetrol no dispone de profesionales, equipos o medios especializados para el diagnóstico y tratamiento de los beneficiarios en su lugar de radicación de servicios, los remite a otra ciudad donde se cuente con instituciones idóneas para prestar la atención en salud.

Antes

- Radique en la oficina de atención de usuarios de Ecopetrol todos los documentos requeridos con la debida antelación entre ellos:
  - Formato de autorización dirigida al prestador (MED 002).
  - Formato de referencia generado por el MEGA.
- Si tiene dudas acerca de direcciones, teléfonos, suministros o verificación de derechos, **comuníquese las 24 horas del día a la línea de salud de Ecopetrol 018000915556**, incluso desde un celular.

Durante

- Lleve consigo todos los documentos requeridos para su cita: órdenes de remisión, lista de citas que cumplirá, resultados de exámenes diagnósticos anteriores o solicitados.
- Solicite el diligenciamiento de la tarjeta de citas por el profesional que lo atendió.
- Guarde los soportes de desplazamiento, si aplica.
- Si le son ordenados exámenes o citas adicionales prioritarios o urgentes, comuníquese y diríjase inmediatamente a la oficina de atención de usuarios de la regional de salud en la ciudad de remisión.
- Si usted es trabajador y recibe incapacidad notifique a su jefe y al servicio médico de manera inmediata, máximo dentro de la primera jornada laboral.

Después

- Entregue en la oficina de atención de usuarios de Ecopetrol los soportes requeridos para legalización de su auxilio ambulatorio, dentro de los siguientes 10 días desde su retorno, como máximo; entre ellos:
  - Tarjeta de citas debidamente firmada por el prestador de salud que lo atendió.
  - Soportes de desplazamiento, si aplica.
- Solicite cita a su médico general, para dar continuidad al tratamiento, de acuerdo con las recomendaciones del tratante en la ciudad de remisión.

¿Se asignó vuelo para su remisión?

- El itinerario de vuelos se hará llegar por correo electrónico al email suministrado.
- Una vez confirmado el tiquete debe presentarse con dos horas de anticipación al aeropuerto, si no se presenta o llega tarde el valor del tiquete o penalidad será asumido por usted.
- Los vuelos son para la atención de sus citas médicas. Por ningún motivo podrá utilizarlo con fines diferentes o modificar itinerarios sin la autorización de Ecopetrol, verifique los términos y condiciones de la aerolínea, especialmente el cupo autorizado para equipaje.
- Conserve los soportes de desplazamientos.
- No es posible modificar acompañantes previamente asignados. Una vez generados sus tiquetes, cualquier cambio generará penalidad con cargo al usuario.
- Los pasajes aéreos deben comprarse a través del aplicativo de viajes AVE, con mínimo siete días de anticipación.
- La sanción por devolución o modificación de pasajes cobrada por la aerolínea, es asumida por Ecopetrol siempre y cuando haya sido motivada por situaciones propias a la condición médica, cambios por el prestador o fuerza mayor, lo cual deberá estar plenamente justificado.
- Perder el cupo de regreso, implicará quedarse en la ciudad de remisión sin cargo a Ecopetrol y asumirlo por su cuenta.



IDENTIFIQUE Y CONTROLE SU PROBLEMA DE VISIÓN

Es frecuente que algunas personas refieran dolor de cabeza, cansancio, enrojecimiento de los ojos, etc., sin conocer la real causa. Y luego de esperar mucho y finalmente consultar al especialista, varias de estas dolencias obedecen a alteraciones visuales, de ahí la importancia de un diagnóstico adecuado y oportuno de las enfermedades.

Para Alejandro Tello Hernández, oftalmólogo del centro médico Carlos Ardila Lulle de Bucaramanga, la mayoría de las alteraciones visuales producen visión borrosa en los pacientes, debido a problemas de enfoque de los ojos. Estos se llaman defectos de refracción (o refractivos) similar a lo que ocurre con el lente de una cámara, pero a diferencia de este último, obedecen a causas como miopía, hipermetropía y astigmatismo.

En cualquier caso se debe acudir a los controles anuales con oftalmólogo y/u optómetra.

El profesional indica de qué se trata cada una y qué se debe hacer en cada caso.

Miopía

El miope aprecia con dificultad objetos lejanos, pero ve con claridad los cercanos. Generalmente se debe a que el ojo es mas largo de lo normal.

Cuando la miopía es alta (+ 6.00 Dioptrías) hay mayor riesgo de que el paciente presente otras alteraciones de la retina, por lo que se deben evitar actividades que involucren posibilidad de golpes en la cabeza (fútbol, boxeo, etc.).

Generalmente aparece en la infancia tardía y progresa durante toda la adolescencia, hasta estabilizarse alrededor de los 20 o 21 años, aunque a un porcentaje de estos pacientes puede seguir incrementándose.

Se presenta por la conjugación de factores genéticos y ambientales, algunos identificados plenamente como el uso excesivo de actividades de visión próxima sin realizar pausas (lectura de textos, celulares, tabletas, computadores). Se recomienda tomar pausas de 5 minutos cada 30 a 45 minutos y no excederse en uso de redes sociales y videojuegos, etc.

Otro factor es la falta de exposición al medio ambiente externo y a la luz solar. Se ha demostrado que al menos media hora diaria de exposición al sol puede ayudar a detener la progresión de la miopía, incluso, puede usar gafas oscuras con filtro solar, pues solo se requiere una pequeña cantidad de luz.

Cuando la miopía sigue progresando a pesar de estas medidas, se pueden usar tratamientos farmacológicos que ayudan a frenar su avance, los cuales son formulados por oftalmólogos especializados en estas condiciones.

Hipermetropía

Se presenta porque el ojo es más corto de lo normal y las imágenes son enfocadas detrás de la retina. El paciente, cuando es joven, nota que se le dificulta apreciar objetos cercanos y cuando lee se cansa o siente dolor de cabeza. Sin embargo, después de los 40 años la hipermetropía afecta tanto la visión de cerca como la visión lejana.

Astigmatismo

A diferencia de la miopía y la hipermetropía, el astigmatismo no se relaciona tanto al tamaño del ojo, sino a la forma de la córnea, que en esta enfermedad no es esférica sino algo ovalada. Por ello, si el astigmatismo es alto, no pueden enfocarse objetos ni cercanos ni lejanos de forma clara.

Presbicia

Es una condición óptica generada por la edad. Se debe al endurecimiento y pérdida de la elasticidad del lente interno del ojo (llamado el cristalino) y comienza a manifestarse entre los 40 y 45 años. Las primeras señales de la presbicia son la necesidad de tomar distancia de lo que leemos o de las tareas de visión cercana que realizamos y el uso de una luz más intensa que la usual. La presbicia afecta por igual a miopes e hipermétropes y aquellas personas que nunca han usado gafas o lentes de contacto.

Sin embargo, los miopes tienen la capacidad de continuar leyendo de cerca, si retiran sus gafas de visión lejana.

Tratamiento

No existe un tratamiento médico para disminuir la magnitud de estos defectos de refracción. El manejo más frecuente para que el paciente logre una buena visión, por su facilidad, seguridad y eficacia, es el empleo de gafas con la corrección óptica apropiada.

En casos que tengan una magnitud que lo justifique, se pueden realizar procedimientos quirúrgicos con láser o con lentes intraoculares. Estas cirugías actualmente permiten la corrección de un gran porcentaje de estos defectos visuales, pero, como toda operación, tienen ciertos riesgos inherentes, por lo que cada caso se debe evaluar de manera detallada.

Los lentes de contacto para poner sobre la córnea de manera externa y retirarlos en la noche, son una opción que está indicada también en defectos refractivos altos o cuando hay una diferencia significativa en la magnitud del aumento del lente requerido entre los dos ojos.



Desórdenes alimenticios **que afectan a los adolescentes**



La adolescencia viene acompañada por cambios físicos, psicológicos y sociales. En esta etapa de la vida cobra gran importancia la aceptación de amigos y compañeros que en su relacionamiento imponen prototipos de belleza como la extrema delgadez. Con el fin de ser aceptados por el grupo y verse bien, los menores hacen cambios drásticos en su nutrición que los lleva a poner en riesgo su salud y su vida.

Entre los trastornos alimentarios más conocidos se encuentran: el atracón, la bulimia y la anorexia. Todos estos problemas nutricionales de bases emocionales pueden tener consecuencias mortales, indica Sandra Rodríguez, líder de salud integral de Ecopetrol en Caribe

Atracón

Hace relación a los consumidores compulsivos de grandes cantidades de alimentos en un corto período de tiempo. Se avergüenzan por la cantidad de alimentos que comen. Tienden a esconder comida para los atracones. A menudo intentan dejar de comer en exceso, sin éxito. Es difícil controlar la necesidad de comer, debido a que se encuentran en estado de ansiedad o depresión y la ingesta de alimentos es un mecanismo compensatorio.

La anorexia

Las personas se obsesionan por verse delgadas. Evitan comer y tienen miedo de aumentar de peso. Se preocupan constantemente por la cantidad de calorías que consumen. Inclusive su percepción de la imagen se trastorna de tal manera, que se ven y se sienten con sobrepeso aun estando delgados.



La bulimia

Las personas con bulimia comen mucha comida a la vez (atracones). Luego inducen el vómito o usan laxantes para eliminar el exceso de calorías de su cuerpo (purga). Se preocupan obsesivamente por controlar su peso. Pueden incurrir en el exceso de ejercicio físico y ayunos, en busca de equilibrar las grandes ingestas de alimentos.

Se estima que la edad promedio de aparición de los trastornos alimentarios se encuentra entre los 15 y 17 años, aunque se ha observado modificaciones en la conducta alimentaria en menores de 10 años. Según estudios, la anorexia afecta al año a 19 mujeres y 2 hombres de cada cien mil. La anorexia y bulimia afectan cerca del 3% de las mujeres a lo largo de la vida y 7% otros tipos de trastornos alimentarios.

Se recomienda a los padres de familia observar cuidadosamente el comportamiento y patrones de alimentación de su hijo adolescente, brindar un ambiente familiar sano, comunicativo, afectivo con tolerancia y capacidad de escucha. •

Tenga en cuenta los siguientes tips de prevención:

- **Enseñe desde la infancia hábitos alimenticios correctos, por ejemplo, comer en familia con menús variados.**
- **Establezca un plan de alimentación, tome decisiones saludables, fíjese en el tamaño de las porciones.**
- **Lleve a control médico a su hijo y esté pendiente del ritmo de crecimiento de peso y talla.**
- **Promueva la actividad física que involucre interacción.**
- **Fomente la autoestima, valore sus fortalezas y reconozca sus limitaciones.**
- **Refuerce la autonomía de su hijo, estimule que le de valor a sus opiniones y no se deje influenciar del medio, respete sus logros, y apoye sus objetivos.**
- **Establezca una buena comunicación con sus hijos, que tengan la confianza de buscar consejo y ayuda en su ambiente familiar frente a circunstancias adversas.**
- **Facilítele la interacción social, participación de actividades culturales y excursiones que permitan su integración.**
- **Evite hacer críticas, bromas o poner sobrenombres hirientes relacionados con su aspecto físico.**
- **Valore sus cualidades y capacidades, esto fomenta su seguridad.**

Visitar al psiquiatra o al psicólogo no es cosa de locos

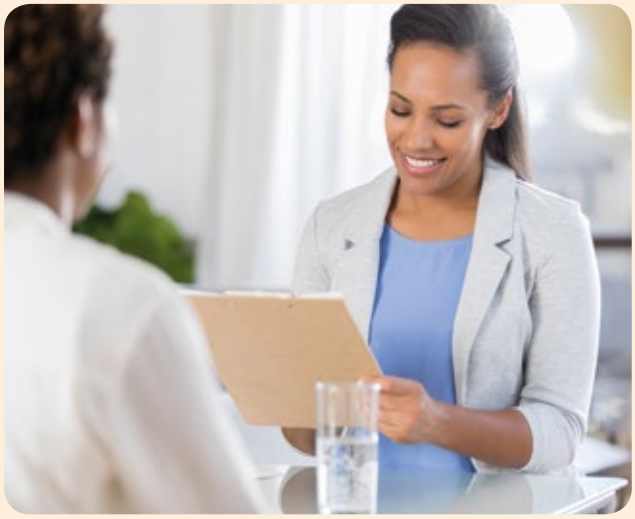
"Yo no estoy loco", es una de las frases que expresan en su primera cita algunos pacientes que son remitidos a atención psicosocial. Esta aversión que sienten las personas a la consulta con psicólogo o psiquiatra, es una concepción errada que está arraigada en el imaginario colectivo de la sociedad desde cuando esta rama de la medicina se mostró íntimamente relacionada con el cuidado de los pacientes en los asilos.

Después de la Segunda Guerra Mundial la psiquiatría ha dinamizado su relación con la salud mental en correspondencia con el nuevo **concepto de salud** promulgado por la Organización Mundial de la Salud que la define como: "estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

Este concepto ha hecho posible reenfocar las distintas disciplinas para trabajar las fortalezas y valores de las personas, para impulsar su capacidad de resiliencia y para abordar la salud de manera integral, no solo como una dolencia física sino con sus implicaciones psicológicas e incluso su espiritualidad, explica la trabajadora social Xiomara Ramírez Ochoa.

Lo que se pretende es fortalecer las herramientas de afrontamiento, que las personas aprendan a gestionar sus emociones, a solucionar los conflictos que se le presentan día a día, desde el aprender a cuidarse, a quererse, a valorar su cuerpo, a establecer límites y a respetarse y respetar a los demás, precisa la psicóloga Paola Karina Mendoza.

Todos los seres humanos en algún momento de la vida, requieren el apoyo de una red externa, ya sea en momentos difíciles como separaciones, desempleo, procesos de duelo por la muerte de un ser querido, o quizás periodos de tristeza o



desesperanza que pueden conllevar a trastornos más complejos como depresión, ansiedad, consumo de sustancias psicoactivas por nombrar algunos, que si se intervienen de forma oportuna seguramente se controlarán.

En ocasiones es ese profesional la persona que escucha, acompaña y orienta para que se vea esa luz que ayuda a tomar las mejores decisiones. •

"La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad".

Organización Mundial de la Salud



¡Cuidado! el uso excesivo de la tecnología puede afectar su salud

Las herramientas tecnológicas transforman nuestra vida. Equipos como tabletas, portátiles y celulares, entre otros, ofrecen novedosas alternativas para el desarrollo profesional, personal y recreativo.

Estos equipos contienen elementos que emiten luz azul, azul violeta, blanca o demasiado brillante que dan mayor nitidez, sin embargo, su uso excesivo produce riesgos para la salud.

El optómetra Jorge Silva explica que en los últimos años aumentaron las consultas con diagnósticos de miopía en una población de niños desde los ocho años hasta adultos mayores y una de las causas es el uso excesivo de smartphone, luces led y televisores, entre otros.

Advierte que permanecer durante largos periodos frente a estas pantallas y las cortas distancias entre los ojos y el dispositivo, produce las siguientes consecuencias:

- **Fatiga ocular**
- **Alteración del ciclo del sueño**
- **Sequedad en los ojos**
- **Cansancio**
- **Aumento de grados de miopía**
- **Alteración del tiempo de parpadeo**
- **Ojos rojos**
- **Migraña**

Para prevenir enfermedades en los ojos y otros riesgos de la salud, el Dr. Silva recomienda:

1. Limitar el uso de los dispositivos.
2. Ajustar a un tamaño de letra adecuado, los equipos electrónicos.
3. Si las labores que desempeña requieren permanecer durante largas jornadas en los dispositivos, debe hacer pausas activas cada 40 minutos que consiste en relajar la visión de cerca y mirar hacia lo lejos.
4. Si el paciente tiene un diagnóstico de ojo seco, como consecuencia de un problema lagrimal o de cirugía refractiva, debe usar un lubricante ocular.
5. Utilizar equipos a una distancia mínima de 40 centímetros.
6. Evitar las fuentes directas de aires acondicionados porque evaporan más rápido la lagrima.
7. Usar filtros en equipos para reducir el brillo.
8. Usar lentes antirreflejo o de protección azul. ●

Servicios Integrados

Ecopetrol trabaja cada día para ofrecer mejores servicios médicos a empleados, pensionados y familiares de la compañía. Por ello, ahora integra en un solo lugar, en distintas regiones del país, equipos de profesionales de la salud que brindan atención de forma coordinada. La respuesta de los beneficiarios es muy positiva. Usuarios en el Magdalena Medio cuentan su experiencia

Expedito Lizarazo Jaimes



"Considero que los servicios son excelentes, rapidez para cualquier cita y procedimiento. Tengo el servicio médico de Ecopetrol desde hace 60 años porque mi papá fue trabajador de Ecopetrol. He visto la calidad del servicio no solo ahora sino desde antes con mi familia, mis hermanos. Tenemos las especialidades, pediatría, urgencias y todo este programa de prevención y promoción que nos ayuda a anticiparnos a cualquier condición de molestia física".

Enith María Castro



"Mi experiencia gracias a Dios y a los servicios de salud es excelente porque si no hubiese tenido estos servicios no sé qué habría pasado. Llevo dos años en el proceso por un tumor en seno izquierdo. Me hicieron cirugía, tratamiento de quimios y radioterapias. En este momento estoy con monoterapia. Ha sido excelente la atención médica, mis consultas de control para la gloria y honra de Dios y de papá Ecopetrol".

Imelda Parra Suárez



"Los servicios médicos que nosotros tenemos son los mejores, es una bendición ser beneficiaria porque tenemos de todo, cualquier cosa que se nos presente siempre están para ayudarnos en todo lo que se puede. Es un privilegio de verdad gozar de estos servicios médicos. Me descubrieron en el 2016 un cáncer en el seno y estoy muy agradecida con lo que recibí, porque gracias a eso me siento bien, desde un primer momento mis resultados empezaron a salir muy bien. Mi ánimo siempre estuvo muy alto y estaba muy confiada porque sé que Dios me respaldaba y la Empresa también, entonces yo dije aquí vamos a lo seguro. Aquí estamos en controles cada tres meses en Bucaramanga con un buen oncólogo y bien gracias al Señor y gracias a Ecopetrol".

Wilson Gualdrón Romero



"Los servicios de salud de Ecopetrol son muy buenos, yo tengo una experiencia de vida con mi esposa. Ella está viva actualmente y está con salud y con buena vida gracias a los servicios de Ecopetrol. Los programas son espectaculares, toda va en uno como paciente, en seguir las recomendaciones que le dan los médicos para salir adelante de las enfermedades. Mi esposa estuvo en hospitalización por nueve meses, después valoración, seguimiento por neuropsicología, pruebas, terapias y psicología, todos los programas que fueron necesarios para sacarla a ella adelante y gracias a Dios hemos salido".



Ensalada de pollo con almendras

Una opción simple, saludable y deliciosa

Cuando se es deportista, alimentarse de manera saludable pone a prueba la creatividad y, algunas veces, la capacidad recursiva para crear menús deliciosos y nutritivos que impulsen el logro de todos los objetivos de entrenamiento.

Aquí compartimos una receta que le pondrá sabor, frescura y emoción al paladar, sin tener preocupación por las calorías.

Este plato, rico en proteínas y bajo en carbohidratos, es una excelente opción para alimentarse después de una buena sesión de ejercicio.



Ingredientes

- 700 grs. de pechuga de pollo crudo.
- Lechugas y zanahorias frescas.
- 1 cucharadas de salsa de soja baja. en sodio y 1 cucharadas de vinagre.
- Jugo de medio limón.
- Tomates cereza o cherry.
- Aceitunas y almendras.

Prepárela en tres sencillos pasos:

1. Rocíe aceite en una sartén antiadherente a fuego medio y ponga las pechugas de pollo. Una vez que las pechugas estén completamente cocidas, retírelas del fuego y déjelas enfriar.

2. Pique las pechugas de pollo y corte por la mitad los tomates cherry.

3. Mezcle todos los ingredientes en un tazón y añada el jugo de medio limón.

Sirva y disfrute con sus amigos y seres queridos esta opción simple, saludable y deliciosa.



Si tengo una urgencia

¿a dónde debo llamar o acudir?

1 Llame al **Contact Center de Salud** línea gratuita nacional **018000915556** y solicite información sobre las instituciones para atención de urgencias.

2 Consulte la **red de prestadores de servicios de urgencias** contratada en la página web de Ecopetrol / Empleados, jubilados y familiares / Salud / Red de Prestadores.

3 Diríjase a la institución prestadora de salud **más cercana.**

4 Antes de salir verifique que lleva **el documento de identidad** del paciente.

Tenga en cuenta la siguiente clasificación de urgencias para saber a dónde dirigirse:

Urgencia crítica:

Situación en la que se encuentra en riesgo la vida del paciente y que por su gravedad, requiere una intervención médica inmediata. Por ejemplo: **infartos, politraumatismos o heridas con arma de fuego.**

Urgencia no crítica:

Trastorno de salud súbito que requiere tratamiento pero no se pone en peligro la vida del paciente. Por ejemplo: **una fractura simple, amigdalitis aguda, problemas gastrointestinales, presencia de cuerpo extraño en el ojo, entre otros.**

Estado no urgente:

Necesidades en salud del paciente, por lo regular de vieja data, que no deben ser resueltas por los servicios de urgencias. Por ejemplo: **hongos en los pies, dolor muscular crónico o terminación de la medicación ambulatoria, entre otros.** Estos casos deben ser atendidos por el médico de cabecera mediante la consulta programada.

Recuerde que **Ecopetrol ofrece un servicio de citas preferentes a beneficiarios de la empresa,** para ser atendidos de inmediato o con cita programada el mismo día y resolver este tipo de urgencias, con el fin de evitar el ingreso a hospitales y/o clínicas donde la prioridad son los pacientes con urgencias críticas.

Por último, si se le presenta una urgencia crítica en una localidad de Colombia donde Ecopetrol no cuente con prestadores contratados, el beneficiario solicitará la atención en alguna de las instituciones hospitalarias disponibles en el lugar donde se encuentre y posteriormente **Ecopetrol hará el pago a la institución prestadora o rembolsará al beneficiario** que cancele a la institución directamente, cualquiera de las dos formas previo cumplimiento de los requisitos establecidos en el Reglamento de Servicios de Salud.

ecopetrol