

e+

salud

Sexo, trabajo y relaciones: Adicciones que van más allá de lo psicoactivo

El embarazo no es cuestión del azar, usted decide

“Los servicios de salud me han prolongado la vida”

Cuidemos a quienes nos cuidan



¿Sabía que el *bullying* va más allá del acoso físico?

CONTENIDO

3

Editorial:
Regresando a la normalidad

5

¿Sabía que el *bullying* va
más allá del acoso físico?

9

Sexo, trabajo y relaciones:
Adicciones que van más
allá de lo psicoactivo

10

El embarazo no es cuestión
del azar, usted decide

13

Su hijo puede ser parte de la
generación más sonriente

15

Cuidar la salud:
Una corresponsabilidad entre
el paciente y el equipo médico

18

“Los servicios de salud
me han prolongado la vida”

19

Aprenda a usar correctamente
los inhaladores

21

Quesadillas de pollo y
espinacas (receta saludable)

22

Cuidemos a quienes
nos cuidan

e+salud

Edición 22 / mayo-junio 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



Me cuido, te cuidas, nos cuidamos



Seguro que han escuchado frases como estas: “Ya he gastado tanta plata en el cigarrillo, que cómo la voy a perder” o “Ecopetrol es el responsable de mi salud y me lo tiene que dar todo”. Pues no es así, están equivocados, porque usted y yo tenemos el deber de cuidarnos, de prevenir enfermedades y evitar que se compliquen.

Los médicos podrán formularle los mejores medicamentos y terapias para la bronquitis crónica y así respirar mejor; pero si la persona sigue fumando, no hay nada que hacer. Si exige una cirugía para la obesidad pero sigue comiendo grasa, harinas y azúcar en exceso, y no hace actividad física, no hay forma que baje el sobrepeso o que mejore la diabetes, la hipertensión o supere los dolores en las rodillas o en la columna. Es simple.

Lamentablemente, durante la pandemia por covid-19 tuvimos casos de personas que se negaron a vacunarse o impidieron que sus padres ancianos lo hicieran. Luego, muchos se enfermaron gravemente e, incluso, murieron. Ayúdate que yo te ayudaré. En el cuidado de mi salud y la de mis familiares cada uno tiene deberes y responsabilidades.

La cultura del autocuidado y de la prevención debe hacer parte de nuestra vida diaria y debemos aplicarla en cada acto que realizamos. De hecho, de manera inconsciente cuando vamos a cruzar una calle,

Continúa ↓



primero miramos a los lados, verificamos que el semáforo esté en rojo para los carros, miramos que no haya un hueco o un charco y luego sí pasamos la calle. Es una forma de prevenir el daño. Pero ese simple acto requiere de nuestra atención, de nuestra conciencia.

¿Cómo estoy de vacunas? ¿Cuáles me faltan? ¿Ya hice mis chequeos preventivos? En caso de ser mujer, ¿cuándo fue la última mamografía y citología? Y para los hombres ¿qué pasó con el examen de próstata? Si quiero ayudar en el control de la hipertensión, por ejemplo, ¿le echo más sal a mis comidas?, ¿hago ejercicio periódico?, ¿llevo a mis hijos a los controles de crecimiento y desarrollo?, ¿les enseño a cepillarse los dientes?, ¿sigo las indicaciones?

Un conocido adagio dice que: “La pobreza de la vejez se prepara en la juventud” y esta frase cobra total sentido cuando de salud se trata. Quienes duermen mal, se pasan de parrandas y de tragos, comen en exceso, que creen que toda la vida serán jóvenes, no siguen ninguna prescripción y dicen “a mí no me va a pasar, yo de eso no me enfermo”, es bueno que sepan que están equivocados. Debemos cuidarnos desde ahora.

La Ley Estatutaria de Salud -1751 de 2015- dice que debemos propender por el autocuidado, el de la familia y el de la comunidad; así mismo, indica que se debe atender oportunamente las recomendaciones formuladas en los programas de promoción y prevención. Esto no es carreta, es su futuro, es su vida.

Francisco de Paula Gómez V.

Gerente de Salud Integral de Ecopetrol





¿Sabía que el

bullying

va más allá del acoso físico?

Si observa que su hijo o algún menor de su familia presenta cambios de humor, muestra heridas inexplicables o problemas para dormir, podría ser víctima de *bullying*.

De acuerdo con la definición de Unicef, el acoso escolar es una conducta de persecución física y psicológica que realiza un estudiante contra otro de forma negativa, continua y con intencionalidad.

Datos oficiales muestran que en Colombia el 32% de los estudiantes manifiestan haber sufrido de *bullying*, esta cifra es superior al promedio de la OCDE que es del 22%.

Continúa ↓



Conozca los tipos de acoso que se pueden presentar:

Verbal	Apodos, ridiculizar a un compañero o invisibilizarlo cuando habla.
Físico	Golpes, patadas, empujones, cortar el cabello o daño a sus pertenencias.
Encubierto	Es el más difícil de identificar, ya que se basa en mentir, esparcir rumores, excluir deliberadamente o hacer bromas pesadas.
Cibernético	A través de las redes sociales como grupos de WhatsApp.

Nubia Bautista, subdirectora de Enfermedades No Transmisibles del Ministerio de Salud y Protección Social, explica que: “La capacidad que tengamos todos como maestros, amigos, compañeros, cuidadores o profesores para escuchar y entender las necesidades en salud mental de nuestros niños, son esenciales para evitar el acoso escolar, pero también para impedir sus consecuencias en la salud mental”.

Cómo detener el *bullying*

Hable y escuche a la persona que lo sufre. Pregunte qué puede hacer para ayudarlo. A veces solo pasar tiempo puede ayudar, no saque conclusiones.

Hágale saber que le preocupa su bienestar. Demuéstrele su interés. Invítelo a realizar actividades juntos. El sufrir bullying puede lastimar la confianza, así que tener amigos hace la gran diferencia.

Continúa ↓





Promueva que hable con un adulto en quien confíe. Trate de involucrar a la persona afectada, puede que tenga miedo de contar lo que le pasa.

Motive una posición como grupo. Invítelo a hablar con los amigos o compañeros de clase sobre cómo pueden todos enfrentar al acosador. Hay fuerza en los números.

Desincentive los rumores. La honestidad siempre será la mejor arma, promueva un diálogo desde los hechos reales evitando rumores o propagación de chismes.

Promueva que se enfrente al acosador. Motívelo a tener coraje para hablar y que le haga saber al acosador que sus acciones causan daño. Si este temor

por su seguridad oriéntelo para que le avise a alguien más sobre su plan o vaya acompañado. No tiene que hacerlo frente a frente, puede enviarle un mensaje.

Invítelo a buscar ayuda psicológica. Las consecuencias de este fenómeno afectan la salud mental y el bienestar, por eso es importante buscar ayuda profesional para hablar sobre lo que pasó y aprender herramientas para enfrentarlo.

Eduque a otros. Algunos tipos de acoso sobre religión, raza u homofobia son basados en la ignorancia y el miedo. Si le enseña a alguien más podría cambiar el modo en que trata a otras personas.

Continúa ↓



Claves para detectarlo

Identificar si un niño o adolescente es víctima de *bullying* no siempre es una tarea sencilla. La presión, el miedo a retaliaciones o la vergüenza impide que conversen con sus padres o cuidadores sobre el tema.

Tenga en cuenta:

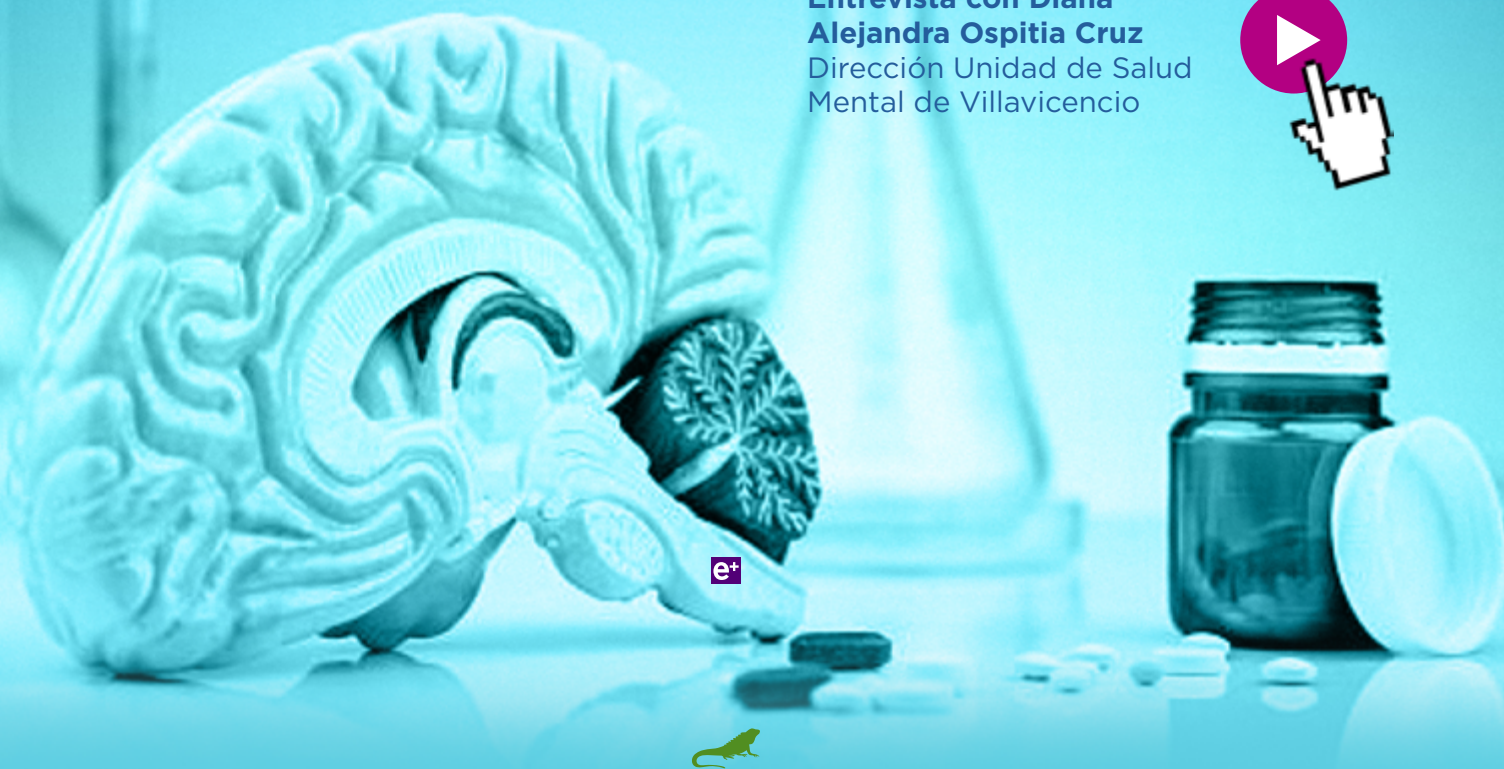
- Cambios repentinos de humor
- Lesiones o heridas que no tienen explicación
- Pérdida o daño de objetos personales
- Menor rendimiento escolar
- Carga académica adicional (trabajos para otros compañeros)
- Aumento en la frecuencia de dolores de cabeza o de estómago
- Cambios repentinos en los hábitos alimenticios
- Problemas para dormir
- Exceso de celo por el celular, la computadora o sus cuadernos
- Excusas para no ir a estudiar
- Evasión de cualquier tema relacionado con la institución educativa
- Tristeza o aislamiento social
- Baja autoestima
- Conductas autodestructivas
- Necesidad de contar con más dinero del que usualmente maneja
- Irritabilidad y nerviosismo



Sexo, trabajo y relaciones: Adicciones que van más allá de lo psicoactivo



Entrevista con Diana Alejandra Ospitia Cruz
Dirección Unidad de Salud Mental de Villavicencio



El embarazo no es cuestión del azar, usted decide

No hay un método anticonceptivo mejor que otro. Cada cuerpo funciona diferente, por tanto, para determinar el más adecuado, se debe tener en cuenta las circunstancias de cada persona.

Todos los seres humanos tenemos derecho a decidir sobre nuestra vida reproductiva y esto incluye, obviamente, el derecho a decidir si se quiere o no tener hijos, así como el número y el tiempo que transcurre entre cada uno.

La consulta de planificación familiar es un espacio creado, para que tanto mujeres como hombres, puedan tener una asesoría sobre los métodos de planificación existentes, las ventajas o desventajas, su efectividad y la posibilidad de alternancia entre estos.

En la actualidad, la consulta de planificación también compete a los urólogos y no solo a jefes de enfermería y a ginecólogos.

El sistema de seguridad social de Colombia incluye el cubrimiento de casi todos los métodos de planificación existentes.

Continúa 



Métodos de planificación disponibles

Los de barrera

- Naturales (detección de pico ovulatorio con toma de temperatura, moco cervical, ritmo, coito interrumpido)
- Preservativo
- Dispositivo intrauterino
- Definitivos como ligadura de trompas (conocida como pomey) y la vasectomía.

Los hormonales

- Anticonceptivos inyectables
- Anillo vaginal
- Parches transdérmicos
- Implantes subdérmicos
- Dispositivos intrauterinos medicados
- Método de emergencia o pastilla del día después.

3 datos de interés

- El uso adecuado del **condón o preservativo tiene una eficacia del 98%** en la prevención de un embarazo.
- El coito interrumpido, el método del ritmo, la temperatura corporal o basal, el moco cervical y la lactancia materna, son métodos de poca confiabilidad y alta tasa de falla, por lo tanto, **no son eficaces para la prevención de un embarazo.**
- El uso simultáneo de condón y otro método moderno de anticoncepción **protege además contra enfermedades de transmisión sexual incluido el VIH, SIDA.**

Continúa ↓



Estas son las opciones de métodos anticonceptivos en Colombia sus ventajas y efectos secundarios.

Métodos /opciones	DIU T de Cobre	DIU (Hormonal)	Implante	Inyección trimestral	Inyección mensual	Anillo vaginal	Parche	Pastillas
Porcentajes de efectividad con uso típico	99% efectividad	99% efectividad	99% efectividad	94% efectividad	94% efectividad	91% efectividad	91% efectividad	91% efectividad
¿Cuánto tiempo dura?	Hasta 12 años	De 3 a 5 años	Hasta 5 años	Tres meses	Un mes	Hasta un mes	Hasta una semana	Un día
¿Cómo se debe empezar? ¿Quién debe colocarlo?	Médico o enfermera	Médico o enfermera	Médico o enfermera	Médico o enfermera	Médico o enfermera	Médico o enfermera	Médico o enfermera	Médico o enfermera
¿Qué debe hacer la usuaria?	Nada	Nada	Nada	Acudir cada seis meses a solicitar suministro	Acudir cada tres meses a solicitar suministro	Colocar el anillo en la vagina y cambiarlo cada mes	Colocar el parche en la piel y cambiarlo cada semana	Tomar una pastilla cada día
Posibles cambios en el sangrado menstrual	Periodos con sangrado intenso que vuelven a la normalidad de 3 a 6 meses	Periodo irregular, leve o inexistente	Periodo no frecuente, irregular, extendido e inexistente	Periodo irregular escaso o inexistente	Periodo irregular escaso o inexistente	Periodos más cortos y predecibles	Periodos más cortos y predecibles	Periodos más cortos y predecibles
Posibles efectos secundarios	Cólicos que usualmente mejoran de tres a seis meses	Cólicos durante y luego de la colocación, manchas	Dolor en el sitio de la colocación. Variaciones de peso	Variaciones de peso	Variaciones de peso	Náuseas o sensibilidad en los senos	Náuseas o sensibilidad en los senos. Reacción en el sitio de aplicación	Náuseas o sensibilidad en los senos
Tiempo de retorno a la fertilidad	Inmediato, luego de la remoción	Inmediato, luego de la remoción	Inmediato, luego de la remoción	Inmediato, algunas veces 6 a 12 meses de retraso. No se requiere ninguna acción	Inmediato, algunas veces 6 a 12 meses de retraso. No se requiere ninguna acción	Inmediato, luego de la remoción del anillo	Inmediato, luego de la remoción del parche	Inmediato, luego de suspender la ingesta de pastillas
Beneficios del método	Es privado, se puede usar como método de emergencia	Es privado y ayuda a disminuir periodos dolorosos e intensos	Es privado y ayuda a disminuir periodos dolorosos e intensos	Es privado y puede ayudar a mejorar los síntomas del periodo como cólicos	Es privado y puede ayudar a mejorar los síntomas del periodo como cólicos	Ayuda a controlar el ciclo menstrual y a disminuir el sangrado menstrual	Ayuda a controlar el ciclo menstrual y a disminuir el sangrado menstrual	Ayuda a controlar el ciclo menstrual y puede evitar periodos intensos, cólicos y acné

Fuente: Ministerio de Salud

La invitación es a tener una valoración para escoger el método adecuado con resultados satisfactorios para todos.



Su hijo puede ser parte de la generación más sonriente

El barniz de flúor retarda y controla el proceso de formación de caries dental que al entrar en contacto con la saliva forma una película protectora en la superficie del diente previniendo la desmineralización del tejido dental por microorganismos.

“La aplicación de barniz de flúor esta indicada para la población entre 1 y 17 años de edad”

Continúa ↓



¿Cómo se aplica?

Se pinta con un pequeño pincel en todas las superficies de cada diente. Es pegajoso, pero se endurece cuando entra en contacto con la saliva. Debe ser aplicado por el profesional, por lo menos cada 6 meses.



¿Qué cuidados se deben tener después de la aplicación?

- No comer ni tomar agua 1 hora después de la aplicación
- No cepillar los dientes las 12 horas siguientes a la aplicación
- Repetir aplicaciones cada 6 meses.

* Esto con el fin de que el barniz no sea removido de la superficie dental.



¿Qué es la caries y cómo la identificamos?

Es una enfermedad crónica no transmisible, no infecciosa y asociada a la placa bacteriana y a los azúcares (especialmente la sacarosa). El primer signo de la enfermedad es una mancha blanca, opaca y rugosa. Si no se trata a tiempo se desarrolla una cavidad.



¿Cómo prevenirla?

- Evite el consumo frecuente de azúcares: panela, chocolates, galletas, gomas, tortas, gaseosas, jugos artificiales en botella o en caja y *snacks*.
- Asegure una adecuada higiene oral.
- Cepille los dientes 2 a 3 veces al día.
- Use crema dental con flúor, la cantidad dependerá de la edad.





Cuidar la salud: una corresponsabilidad entre el paciente y el equipo médico

El equipo del Departamento Nacional de Prestación de Salud de Ecopetrol le explica en qué consiste y cómo se desarrolla la Gestión del Riesgo en Salud para promover el autocuidado, tratar y prevenir la aparición de enfermedades.



¿El sistema de gestión del riesgo aplica para todos los beneficiarios?

Sí, actualmente Ecopetrol tiene 63.000 beneficiarios del servicio de salud ubicados a lo largo y ancho del territorio nacional, con una expectativa de vida cercana a los 90 años, 18 años más que el promedio del país, gracias a la prevención y el autocuidado.

Continúa ↓



Los niveles de cobertura y resultados en salud se destacan por encima del promedio de la población colombiana, debido a las intervenciones efectivas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, que son el pilar fundamental de la gestión del riesgo y la persona es el eje central.

¿Cuál es el papel del beneficiario?

Cada usuario es visto como miembro de una familia y de la comunidad, por eso su abordaje incluye actividades individuales y colectivas que tienen en cuenta la priorización del riesgo y la predicción de los servicios, con el fin de fortalecer el autocuidado, generar conocimiento y desarrollar habilidades para que cada beneficiario ejerza su compromiso y corresponsabilidad con el cuidado de su salud.

¿Ecopetrol cómo gestiona el riesgo?

La empresa cuenta con diferentes instrumentos para la gestión del riesgo, los principales son:

- Panorama de riesgo
- Caracterización territorial
- Segmentación de la población
- Evaluación Individual del Riesgo en salud (EIR)

El panorama de riesgo tiene como insumo principal los resultados obtenidos del seguimiento histórico de las causas de consulta, hospitalización, incapacidades y mortalidad en los diferentes servicios de salud. Con base en ellos se priorizan las condiciones de riesgo a las que está expuesta la población.

A partir de la valoración del riesgo se definen dos acciones primordiales según la presencia o no de la enfermedad. En el primer caso, se determina el riesgo de desarrollar una enfermedad y se realizan intervenciones tendientes a evitarla o a retrasar su aparición. En el segundo, se definen planes estructurados de atención con el propósito de controlar la enfermedad y diferir la ocurrencia de complicaciones.

Se utilizan diferentes intervenciones, algunas enfocadas en el autocuidado y atención de las personas, otras dirigidas a los profesionales médicos y a la salud ocupacional.

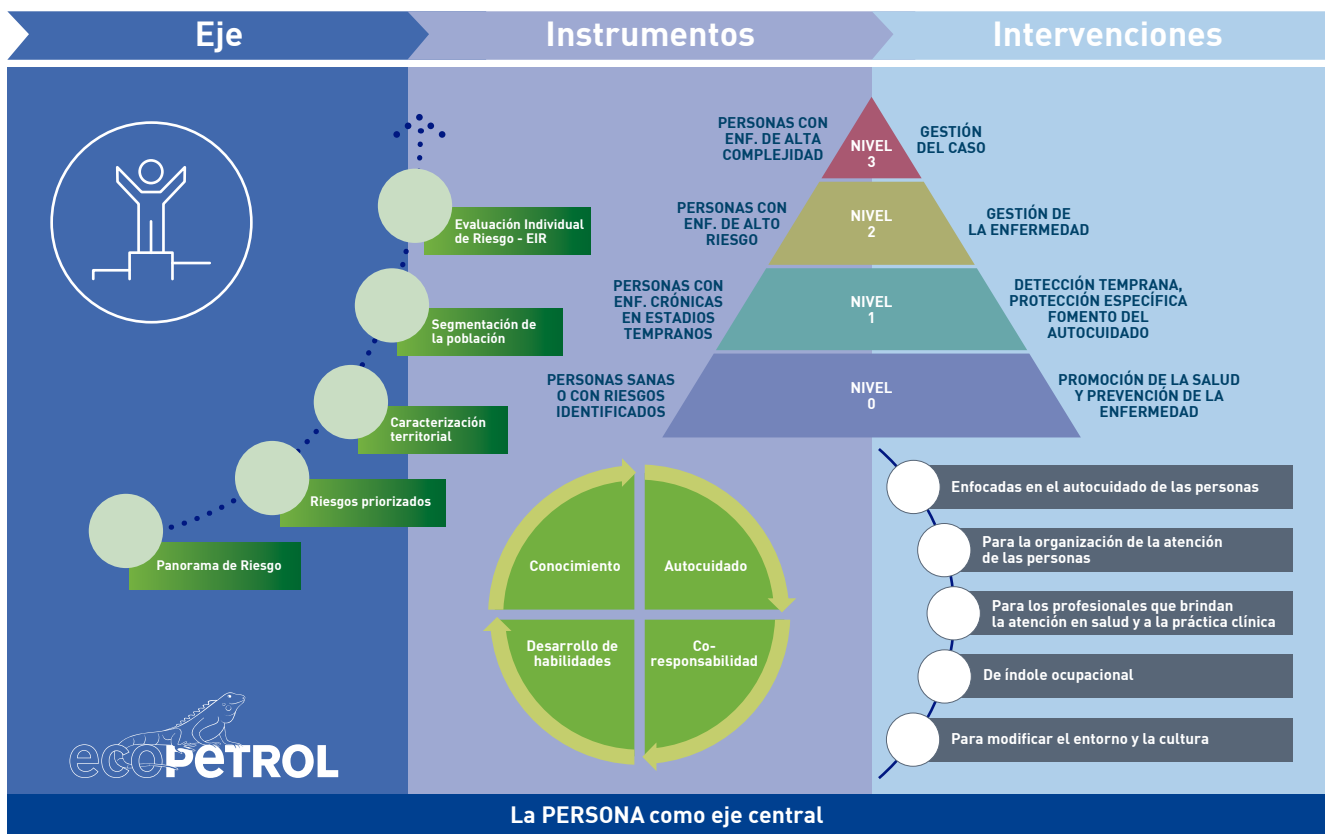
Continúa ↓



¿Cómo puede contribuir el usuario al cuidado de su salud?

Asistiendo a sus evaluaciones periódicas. Anualmente, a través de los médicos generales y pediatras se hace una valoración de riesgos a través de la “Evaluación individual del riesgo (EIR)”, tomando en cuenta el género, la edad y otras condiciones particulares.

Esta valoración se articula con los programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, pues al identificar los riesgos individuales se puede incluir al usuario en programas como: detección temprana y protección específica, promoción y prevención por riesgos priorizados, programas especiales y gestión del caso.



Ecopetrol concibe la Gestión del Riesgo en Salud como el compromiso y corresponsabilidad entre beneficiarios y el equipo médico.



Los servicios de salud de Ecopetrol me han prolongado la vida



Entrevista con don Antonio Arenas
Extrabajador de Ecopetrol



Barranbermeja, Marzo 2 2022 (Recuerdos que nunca se olvidarán, que dejó un médico con mucha ética profesional)

Yo, ANTONIO VICENTE ARENAS DIAZ, mayor de edad, orgulloosamente en el día de hoy Marzo 2 2022 cumplo 77 años, identificado con cédula de identidad R-02058777, domiciliado en la calle 44 #13-45 barrio Buenos Aires de esta localidad: Es mi intención y deseo contar casos que merezcan agradecimientos. Para ello agarré mi máquina de escribir, la cual me acompaña desde unos sesenta (60) años y manifiesto lo siguiente:

- Con mucho honor a la verdad, manifiesto que los servicios médicos - que presta ECOPETROL, a quienes tenemos la suerte de pertenecer a - ellos, son más que excelentes, son los mejores y me prolongan la vida a pacientes que tenemos fe y obedecemos las recomendaciones de los médicos al servicio de la EMPRESA, éstos con mucha ética profesional, nos atienden y se esfuerzan por nuestra salud formulando las medicinas y tratamientos muy dignamente sin importarle que somos una familia, mil gracias y muchas felicitaciones y que Dios los colme de bendiciones en todo momento.
- Anécdotas que florecen los agradecimientos así: Un día domingo cuando las 4 p.m. y en ese entonces cuando estaba en unos 34 años me espasó un dolor muy agudo en el pecho arriba de mi ingle derecha, acompañado con náuseas de vomito en ningún momento que ir a la botica que en ese entonces estaba todo asegurado entrando a la refinería; mi esposa insistió tanto para que fuera donde el médico, acepté y fui de emergencia, allí solicité cita al enfermero y me pasó al consultorio, pero allí no había médico, había un ángel, me dete dégel de la guardia le dije: Dr. regálame unas pastas para me dolerito ese tataro así así me dice que me investigue, así así que le digo el cuadro -llaga me tomas muestra y más tarde entrega el resultado al médico, cuando el médico me llama y me dice, tienes que acudir al médico, dí -me va para el hospital de inmediato, salimos para el hospital y en - ese momento estaba en el CENTRO, a unos 25 Km. de esta ciudad, llegamos como a las 8 p.m. de ese día domingo y allí fui internado.
- Cuando las 12 a.m. del día lunes, los enfermeros me prepararon para cirugía, parece que en esa hora hubo un terremoto - así en adelante solo sé que desperté a las 1 p.m. De ahí en adelante mi estómago se espasó, otro gran médico al llegar a la road; Me - dice todo está en orden, te saltaste a un suero para recom - poner el caso ninguna explicación se confiere, solo sabemos que ese - cuadro (4) minutos todos pesaditos quedaron huérfanos de padre, mi - orar se lo de manos, el problema es pensar cómo nos rescatar.
- Si bien es cierto esta historia tiene más de cincuenta (50) años y podemos apreciar que cuando un médico tiene calor humano y mucha ética profesional éste puede evitar una tragedia, dejando de ser un ser humano familiar, como sabemos que el cuadro (4) minutos huérfanos de padre, nuevamente al grupo médico de ECOPETROL, y personal adm - nistrativo, muchas gracias, pero muchas gracias por la forma que nos - trataron.
- Como este escrito se trata de anécdotas y recuerdos inolvidables, es mi intención y con mucho respeto, felicito a los Drs. bacteriólogos del - Hospital Clínico de la empresa, por su labor en sus servicios profes - ionales, al manifiesto esto es algo como un agradecimiento, porque a pesar de tantas muestras entregadas por nosotros los usuarios los resultados - clínicos son confiables 100%. Resulta que al ver mis resultados tan op - timos me obligan a recurrir a exámenes particulares a mis costas y esto me perjudica en parte que la diferencia es bastante. Miremos resultados de - exámenes de rutina en Clínica ECOPETROL, de fecha Mayo 21 2022.

Glicemia	108
Colecterol total	141
Antígeno prostático	2.16
Creatinina	1.15
Hemoglobina	15.7
Triglicéridos	145
Fosfato arterial, cuando voy al médico TO - 180	145
(Densidad arterial, cuando voy al médico TO - 180)	145
(Vacunas contra covid 19	3

Atentamente,

Antonio Vicente Arenas Diaz - edad 77 años
C.I. R-02058777
Calle 44 #13-45 barrio Buenos Aires
Tel. 5174505445 - 4121477
Correo: Ekararin.Arenas27@gmail.com



Aprenda a usar correctamente los inhaladores

Los medicamentos inhalados se utilizan para el manejo de diferentes enfermedades respiratorias como asma, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) o infecciones respiratorias y se caracterizan por llegar directamente a los pulmones.



Los medicamentos disponibles para ser inhalados son:

- **Broncodilatadores:** relajan y abren las vías respiratorias (ejemplos: salbutamol y bromuro de ipratropio).
- **Corticoesteroides:** actúan disminuyendo la inflamación (ejemplos: beclometasona y budesonida).
- **Antibióticos:** ayudan a combatir infecciones; también se usan en
- pacientes con fibrosis quística (ejemplos: tobramicina y amikacina).
- **Análogos de prostaglandinas:** usados para la hipertensión arterial pulmonar (ejemplo: iloprost).
- **Mucolíticos:** facilitan la eliminación de secreciones, aliviando la congestión de pecho (ejemplo: acetilcisteína).

Continúa 



Tipos de inhaladores

- **Dosis medida:** que se caracteriza por tener un gas propelente que impulsa el medicamento, de forma que cada inhalación suministra una cantidad específica del mismo, se puede usar solo o con inhalocámara.



- **Polvo seco:** se presenta en forma de polvo y debe usarse con una inhalación profunda. Puede ser unidosis o multidosis. El medicamento se compacta con la humedad, por lo que se recomienda no respirar sobre este.



- **Nebulizador:** convierte el medicamento en vapor para facilitar su inhalación usando una mascarilla. Este dispositivo resulta más útil en niños o personas con dificultad de manejar las otras opciones.



Cada opción tiene sus ventajas y desventajas, consulte con su médico tratante para elegir la que mejor se ajuste a su condición de salud.

¿Cómo preservarlos adecuadamente?

Es importante que siempre guarde su inhalador en un lugar seco y a temperatura ambiente. Evite dejarlo en el baño y exponerlo al fuego u otras fuentes de calor. Además, límpielo frecuentemente, siguiendo las instrucciones correspondientes.

Recomendaciones de uso

- Lávese las manos antes y después de usarlo.
- Evite compartirlos, son de uso personal.
- Verifique la fecha de vencimiento, no lo use si ya expiró.
- Antes de inhalar el medicamento, expulse todo el aire de los pulmones. Hágalo lejos del dispositivo para evitar contaminación.
- Rodee la boquilla con sus labios, mientras inhala el medicamento, no respire por la nariz. Si es mascarilla, solo respire profundamente.
- Luego de la inhalación, contenga la respiración durante 10 segundos.
- Si debe realizar dos o más aplicaciones, espere un minuto entre una y otra.
- Inmediatamente después del uso, debe enjuagarse la boca con agua, hacer gárgaras y escupir.
- Puede poner un horario o programar una alarma para no olvidar las aplicaciones.
- Si presenta algún evento adverso, comuníquelo a su médico tratante.
- Lleve el inhalador a sus citas médicas, así podrán indicarle si lo está usando correctamente. **e+**



Quesadillas de pollo y espinacas

Ingredientes:

- Pechuga de pollo
- Aceite de oliva extra virgen
- Tortilla integral
- Queso mozzarella
- Espinacas

Instrucciones:

Corte el pollo en daditos o tiritas y cocínelo a la plancha con un poco de aceite de oliva extra virgen. En otro sartén ponga a calentar la tortilla hasta que empiece a dorar. Cuando esté lista añádale el queso, luego el pollo y la espinaca. Doble la tortilla por la mitad para que adopte la forma de una media luna. Dele la vuelta para que se dore por la otra cara y luego retírela del fuego y córtela en triángulos.

Vea también el video



e+





Cuidemos a quienes nos cuidan

Como pacientes tenemos derechos que nos permiten contar con una atención de calidad, pero también tenemos deberes como dar un trato digno al personal de salud, cumplir con los horarios e instrucciones médicas y cuidar las instalaciones.

Nuestra salud es lo primero y respetar a los demás también lo es. Por eso, lo invitamos a que se sume y entre todos promovamos un trato digno en doble vía.

Tips del buen trato

- Salude al llegar a un sitio
- Sea amable, una sonrisa puede hacer la diferencia
- Explique lo que requiere de manera sencilla y clara
- Escuche y comprenda a la persona con la que habla
- Entienda que todos somos diferentes y valiosos
- Póngase en los zapatos del otro
- Pida las cosas con amabilidad
- Agradezca cuando reciba una buena atención

Continúa ↓



Cuando asistimos a una cita médica, sala de urgencias y dispensación de medicamentos, entre otros, nos convertimos en la imagen de todos los beneficiarios de Ecopetrol. De la forma como tratemos a los demás seremos vistos todos. Seamos ejemplo de cordialidad y asumamos la autoridad de promover el respeto en caso de observar un comportamiento de maltrato.

En Ecopetrol somos ejemplo de responsabilidad, integridad y respeto. Por eso, nos tratamos con cordialidad. Contamos con un servicio de primera calidad y personal con la mayor vocación de servicio, seamos amables.

Los derechos de los pacientes son la prioridad y los deberes nuestra responsabilidad. Cuidemos a quienes nos cuidan. Primero la salud, primero el respeto.

¡Alerta!
Si identifica casos de maltrato contra el personal de salud (gritos, lenguaje ofensivo o agresiones), intervenga y desde la conciliación promueva un trato digno.

¿Cómo demostrar nuestro respeto con el personal médico y el servicio de salud?

- Trate con dignidad y respeto al equipo de salud que lo atiende y al personal administrativo.
- Cumpla las normas, reglamentos e instrucciones suministradas por el sistema de salud y la institución en la que se encuentre.
- Cuide y haga uso racional de las instalaciones, equipos y recursos de la institución.
- Siga las indicaciones y cuidados tanto para el paciente, su familia y la comunidad.
- Dé información oportuna, veraz y suficiente cuando se le solicite.
- Preséntese a la cita cumpliendo las instrucciones y preparaciones solicitadas.
- Asista a la consulta en compañía de un adulto responsable si se requiere.
- Participe activamente los programas de Promoción y Prevención, así como de seguridad del paciente. 