

e+

salud

Vacunación: clave para blindarse contra las enfermedades

¡Pilas con los productos milagrosos no todo lo que brilla es oro!

¿Por qué cuidar un diente de leche si se va a caer?

Cómo entender las enfermedades huérfanas



¡La nueva Central de Citas de Salud del Magdalena Medio es una realidad!



CONTENIDO

3

Editorial: Mi estado de salud es mi responsabilidad

6

Vacunación: clave para blindarse contra las enfermedades

7

¡La nueva Central de Citas de Salud del Magdalena Medio es una realidad!

8

¿Por qué cuidar un diente de leche si se va a caer?

11

¡Abra el ojo! Ver bien no garantiza tener una buena salud visual

13

Cómo entender las enfermedades huérfanas

16

¡Pilas con los productos milagrosos!

18

La privacidad de los datos personales y la historia clínica: una prioridad en Ecopetrol

21

Recupere el control: estrategias para dominar la ansiedad y mejorar su salud mental

23

Al hacer actividad física, tenga en cuenta las recomendaciones del experto para evitar lesiones

e+salud

Edición 25 / enero - abril 2023

PRESIDENTE

Ricardo Roa Barragán

VICEPRESIDENCIA HSE

Mauricio Jaramillo Galvis

SECRETARIA GENERAL

Mónica Jiménez

GERENTE DE COMUNICACIONES CORPORATIVAS (E)

Juan Guillermo Londoño

DIRECCIÓN

Francisco de Paula Gómez Vélez

COORDINACIÓN EDITORIAL

Irina Madalem Gentil

Adriana Cabrera

Martha Patricia Castellanos

EDICIÓN

Adriana Cabrera Martínez

Marcela Vargas

María del Mar Agudelo

COMITÉ EDITORIAL

Francisco de Paula Gómez Vélez

Adriana Cabrera

Evaristo Vega

COLABORAN EN ESTE NÚMERO

Liliana Pérez

Marcela Vargas

Libia Fuentes

Andrés Jácome

Patricia Umaña

Andrés Mauricio Gómez

Olga Lucía Vizcaíno

Liliana Pérez

Leidy Janine Álvarez

Claudia P. Valencia

Constanza Sanjuan

Adriana Serrato

Vladimir Tuta

Catherine Villamil

Diseño

Departamento de Imagen y Marca - Ecopetrol

Ciudad de edición

Bogotá, Colombia





Mi estado de salud es MI RESPONSABILIDAD

YO SOY RESPONSABLE de mi estado de salud, en gran medida; asimismo, soy responsable de las acciones diarias que realizo para mantener mi condición física y mental, o perderla. También soy responsable, en parte, de la salud de mis seres queridos. Veamos algunos elementos de análisis que pueden darnos más luces.

Empecemos por decir que hay dos actitudes que no nos permiten ver nuestra propia responsabilidad. La primera es que creemos que los únicos responsables están afuera; que son los médicos, los psicólogos, los enfermeros y el personal de salud los que tienen que responder por mi salud, o que es culpa del azúcar de las gaseosas, o de los que producen cigarrillo o venden papitas fritas. La segunda es que creemos que solo tenemos derechos, y olvidamos los deberes para con nosotros mismos y los demás.

Salvo condiciones muy especiales, por ejemplo, problemas hormonales u osteomusculares, la obesidad y el sobrepeso se deben a hábitos alimenticios propios, falta de ejercicio y respuestas emocionales: yo soy quien elige comer tortas, pan con mantequilla, dulces y toda clase de

Continúa ↓





carbohidratos; carnes grasosas y embutidos; ingerir licor y gaseosas, y comer en grandes cantidades. También soy quien prefiere sentarse horas frente al televisor o al computador los fines de semana y se inventa cualquier excusa para no mover un dedo. Y también soy quien no busca asistencia profesional ante problemas emocionales o dificultades en las relaciones, para, en vez de ello, sufrir atracones de comida a deshoras.

Los problemas cardiovasculares, en buena medida, son el resultado de años de malos hábitos alimenticios, poco ejercicio y estrés, en buena medida. Estos factores fueron creando las condiciones para que un día se me subiera el colesterol, se me taparan las arterias coronarias o me diera un infarto del corazón. Es casi el mismo caso de la diabetes.

¿Y el estrés o los problemas emocionales pueden controlarse? Sí. Si bien es cierto que las situaciones de la vida siempre están ahí, y que muchas nos afectan de forma severa, soy yo quien elige cómo enfrentarlas. Tratándose de personas sin enfermedades mentales, es uno mismo quien elige si se rinde, si se obsesiona con el problema, si alimenta la ansiedad y si no busca mecanismos que le permitan manejar mejor la tensión, la depresión y el estrés. Estudios médicos y psicológicos muy reconocidos en el mundo científico han demostrado el impacto positivo que tiene hacer consciente y sistemáticamente alguna actividad lúdica o ejercicio. Tener un *hobby*, bailar, tocar un instrumento, correr, hacer gimnasia o taichí, entre otras tantas disciplinas, le permitan a la mente salir del círculo vicioso que forma el estrés.

Incluso para dormir bien, hay estrategias que nos pueden ayudar. Hay personas que decidieron dormir mal y lo han hecho así toda la vida; que, por su desorden, posponen hasta el último momento ir a la cama, que se

Continúa ↓





quedan jugando videojuegos, viendo televisión o su celular; que nunca se acuestan a la misma hora, o que se duermen con las luces encendidas, con ruido, con el estómago lleno o embriagados. Y, al día siguiente, con escasas horas de sueño, madrugan para iniciar su día.

Y qué decir de las actividades que hacemos sin precaución, como conducir sin respetar las señales de tránsito o las condiciones de visibilidad, sin el cinturón de seguridad, o a altas velocidades, o en estado de alicoramiento. Las lesiones por un accidente, leves o graves, son responsabilidad de la persona imprudente, de nadie más. Lo mismo sucede cuando practicamos deportes sin el debido cuidado como ciclismo, patinaje, escalada o pesas.

Por ser facilistas, en ocasiones creemos que son los servicios de salud los que tienen que llamarnos y perseguirnos para programar un examen periódico o una vacuna. Durante la pandemia de covid-19, vimos situaciones lamentables de personas que, a pesar de tener todos los servicios a su disposición, los ignoraron o los rechazaron.

El paso de los años y el envejecimiento son una realidad, pero no una excusa para librarnos de la responsabilidad de cuidar nuestra salud.

Francisco de Paula Gómez V.

Gerente de Salud Integral de Ecopetrol



Vacunación: clave para blindarse contra las enfermedades

Así como al conducir nos ponemos el cinturón de seguridad para protegernos en caso de un accidente, nos aplicamos las vacunas para prevenir o mitigar el contagio de virus, bacterias y enfermedades inmunoprevenibles.

En Colombia, contamos con el Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI), una acción conjunta de las naciones del mundo con organismos internacionales para lograr coberturas universales de vacunación que contribuyan con la erradicación y el control de las enfermedades, con el fin de disminuir las tasas de mortalidad y morbilidad.

Ecopetrol cuenta con varios esquemas de vacunación diseñados para sus usuarios con el fin de prevenir y disminuir el riesgo de muerte por varias enfermedades.



Población general



Trabajadores



Mujeres en gestación



Población inmunosuprimida

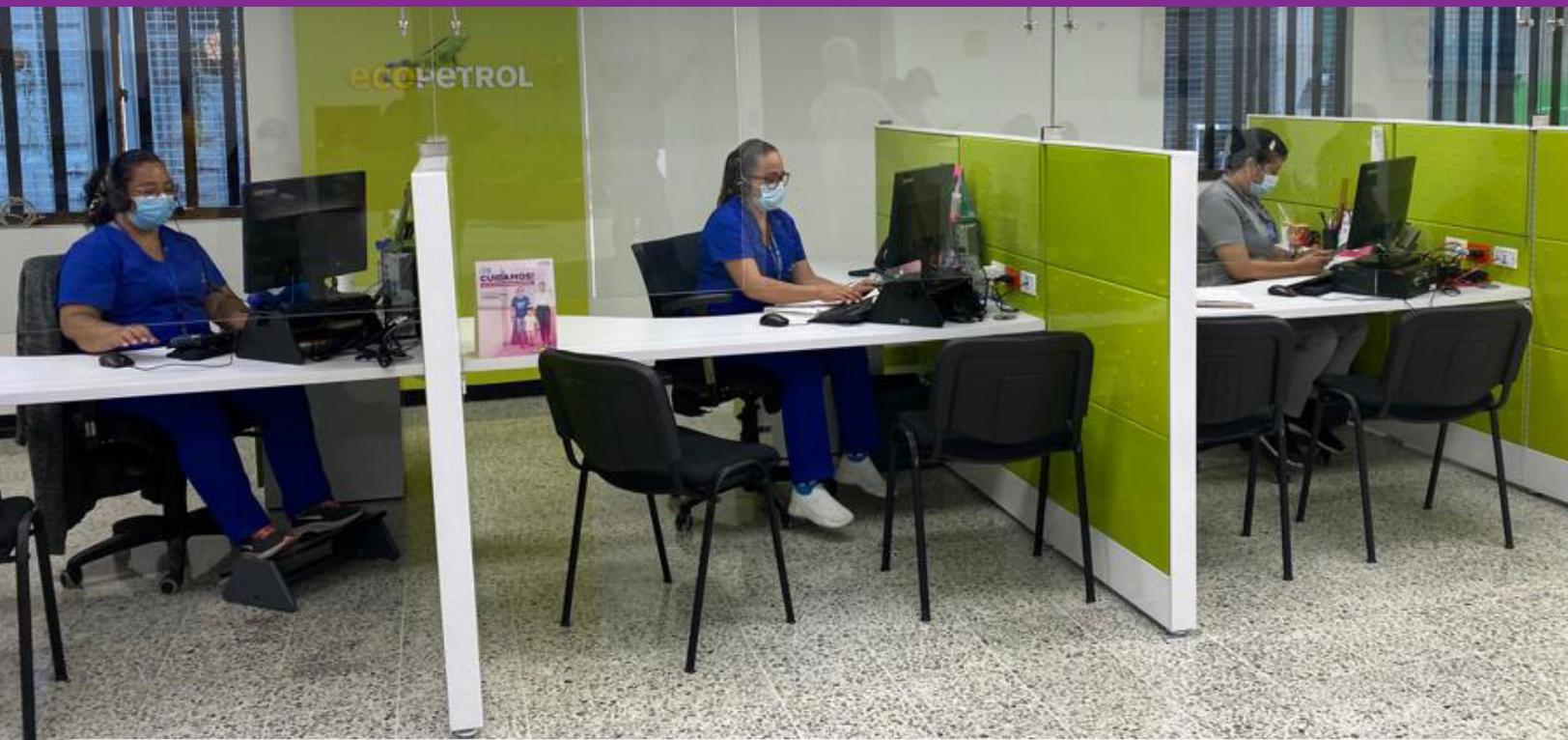


La aplicación de todas las vacunas incluidas en el plan de salud de Ecopetrol es gratis. **Conozca aquí los puntos de la red de vacunación más cercanos y dígame sí a esta cita con el cuidado de su salud.**

e+



¡La nueva Central de Citas de Salud del Magdalena Medio es una realidad!



En Ecopetrol, honramos la palabra y los acuerdos. Diversas asociaciones que representan a nuestros pensionados en Barrancabermeja conocieron las modernas y confortables instalaciones.

[Vea aquí el video](#)





¿Por qué cuidar un diente de leche si se va a caer?

Aunque pareciera que no es tan importante mantener un diente temporal o comúnmente llamado diente de leche, aquí le daremos razones importantes para cuidarlo.

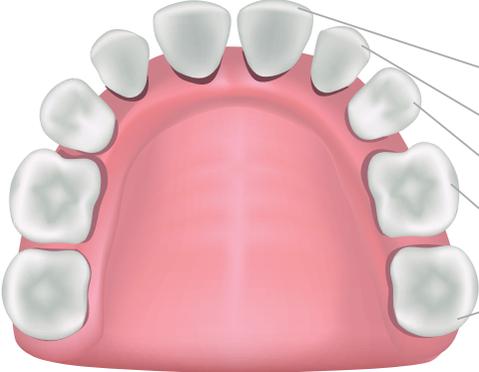
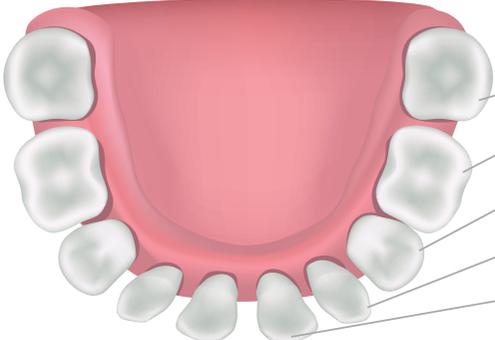
La dentición temporal inicia su formación desde la sexta semana de embarazo y sigue desarrollándose hasta la erupción de los 20 dientes, que empieza desde los 6 meses de edad y culmina alrededor de los 2 años y medio. Estos tiempos de erupción solo son una guía, ya que cada niño es un ser diferente.

Los dientes de leche son 20, y empiezan a caerse entre los 6 y los 13 años, mientras van siendo remplazados por los dientes permanentes o definitivos, que son los que nos acompañan por el resto de la vida.

Continúa ↓



Dientes de leche

		Edad en que salen los dientes (meses)	Edad en que se caen los dientes (años)
Dientes de arriba			
	Incisivo central	9,6	7,0
	Incisivo lateral	12,4	8,0
	Canino (cúspide)	18,3	11,0
	Primer molar primario	15,7	10,0
	Segundo molar primario	26,2	10,5
Dientes de abajo			
	Segundo molar primario	26,0	11,0
	Primer molar primario	15,1	10,0
	Canino (cúspide)	18,2	9,5
	Incisivo lateral	11,5	7,0
	Incisivo central	7,8	6,0

¿Por qué son importantes los dientes de leche?

Porque permiten una adecuada alimentación. En conjunto con los músculos masticatorios, lengua y labios, los dientes temporales son una parte fundamental de la estimulación, crecimiento y desarrollo de los maxilares. Además, mantienen el espacio para los dientes permanentes porque sirven de guía, evitando que estos erupcionen anticipadamente o en una mala posición, y permiten una adecuada pronunciación de las sílabas.



También refuerzan la autoestima. Los niños pequeños pueden distinguir entre un diente feo y uno bonito, lo que hace necesario que los padres o encargados se responsabilicen del cuidado de la salud bucal del menor.

Continúa ↓



A un diente de leche mal cuidado le puede dar caries, y esto favorece problemas en las encías, abscesos, mal aliento y, en estados más avanzados, la caída del diente y consecuentes pérdidas de espacio.

Cómo cuidar los dientes de leche

- Cepíllelos, mínimo, dos veces al día, con un cepillo de cerdas suaves y cabeza redondeada, y crema dental con flúor de 1.100 partes por millón (PPM); la cantidad varía según la edad del paciente. En el caso de los niños con dentición temporal, se recomienda que la cantidad sea del tamaño de un grano de arroz.
- Controle el consumo de dulces y bebidas carbonatadas.
- Evite que el menor se duerma con bebidas azucaradas en el tetero.
- Use seda dental individual tipo flossers, para eliminar la placa dental entre diente y diente.
- Cada vez que cepille los dientes del menor, refuerce la importancia de su higiene oral.
- Lleve a los niños al odontólogo, por lo menos, dos veces al año, para la fluorización y limpieza profesional.

e+



¡Abra el ojo!

Ver bien no garantiza tener una buena salud visual. Hay más señales que pueden indicar que su visión está comprometida.

Las enfermedades visuales son la segunda causa de discapacidad en Colombia, según el censo del 2018. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud indica que en el 80 % de los casos son prevenibles.

El glaucoma es la primera causa de ceguera irreversible en el mundo. El 6 % de las personas mayores de 60 años y el 14 % de las mayores de 70 lo sufren. Sin embargo, el 90 % de quienes la padecen desconoce que tiene la enfermedad.

Por su parte, la diabetes es la primera causa de ceguera en personas laboralmente activas. Cerca de 6 de cada 10 pacientes diabéticos padecen

retinopatía durante el curso de su enfermedad, pero, por tratarse de una condición que en sus inicios es asintomática, la mayoría de los pacientes se sienten sanos y no asisten a consulta, permitiendo que la afección progrese.

Por esa razón, Ecopetrol incorporó el Programa de Prevención de Ceguera a la atención integral del adulto mayor y el Programa de Atención Domiciliaria para pacientes crónicos, hipertensos y diabéticos. Ambos tienen dentro de sus objetivos aumentar la accesibilidad a la atención de salud visual de calidad, con tecnología de punta y personal altamente capacitado.

Continúa ↓



Un ejemplo de éxito es el caso de Bucaramanga y su área metropolitana. Allí, en un año y medio, más de 2.300 pacientes han sido atendidos en su hogar, con equipos de alta tecnología que permiten detectar problemas como glaucoma, retinopatía diabética o enfermedad macular por la edad.



Esta atención domiciliaria permitió comprobar que el 83,63 % de los usuarios tienen muy buena visión, el 5,9 % son ciegos de un ojo, y el 1,7 % están legalmente ciegos de ambos ojos. En más de la mitad de los casos, de los pacientes que tenían enfermedades de base como hipertensión arterial o diabetes mellitus, el 12 % fueron remitidos a oftalmología por sospecha de glaucoma, retinopatía diabética o hipertensiva y obstrucciones vasculares.



Estas visitas permitieron que los usuarios tuvieran un diagnóstico claro sobre su visión:

- **El 50 % de los pacientes que tenían glaucoma o sospecha de glaucoma no habían sido diagnosticados.**
- **El 5 % fueron diagnosticados con nuevas patologías potencialmente incapacitantes, que estaban siendo inadvertidas.**

Evalúe su salud visual

Lo invitamos a que se haga las siguientes preguntas:

1. ¿Siente los ojos secos, con sensación de arenilla o alguna partícula extraña?
2. ¿Tiene problemas para distinguir colores o percibir las tonalidades que antes veía?
3. ¿Tiene dolor al interior del ojo?
4. ¿Siente escozor, picor o ardor en el ojo?
5. ¿Está viendo borroso o con contornos desdibujados?
6. ¿Siente que su visión lateral está fallando o ve extremos negros?
7. ¿Está viendo puntos negros que se desplazan?
8. ¿Nota un punto difuso en el centro de su visión o algunas líneas rectas se ven curvas?
9. ¿Ve mal de cerca?
10. ¿Ve mal de lejos?

Si respondió afirmativamente a una o más de las preguntas anteriores, consulte a su servicio médico de manera oportuna. **Recuerde que en sus manos está prevenir el avance de enfermedades oculares.** Las opciones de telemedicina y asistencia domiciliaria están a su disposición.



Cómo entender las enfermedades huérfanas



Pese a los avances científicos, existen enfermedades que son un misterio para la comunidad médica, y sobre las cuales no se encuentra suficiente literatura, investigaciones o tratamientos fáciles y efectivos.

Las enfermedades huérfanas amenazan la vida de las personas; son crónicamente debilitantes, graves y afectan a un pequeño número de la población (menos de 1 por cada 5.000 habitantes).

Quienes padecen estas enfermedades llevan procesos largos para tener un diagnóstico exacto, debido a la complejidad de los exámenes para su confirmación y la inexistencia de centros de tratamiento y servicios médicos especializados.

Continúa ↓



“Los pacientes que son diagnosticados con una enfermedad huérfana se sienten aislados y con muchos vacíos de información, por lo que el acompañamiento de la familia, los controles permanentes y el apoyo del personal de salud es importante para hacer más fácil el proceso”, dice Daniela Mogollón, médica internista.



¿Cuántas enfermedades huérfanas se han identificado en el país?

En el mundo se han identificado entre 6.000 y 7.000 enfermedades huérfanas, mientras que en Colombia la cifra llega a 1.920. El Ministerio de Salud y Protección Social actualiza la lista cada dos años, con el fin de incluir y hacerles seguimiento a las nuevas patologías identificadas.

Actualmente, en Colombia hay más de 58 mil pacientes que hacen parte del Registro Nacional de Enfermedades Huérfanas. Las más frecuentes son los desórdenes del sistema neurológico como la esclerosis múltiple, problemas de la coagulación en la sangre como la hemofilia, y alteraciones pulmonares como la fibrosis quística.



Aunque es difícil determinar sus causas, los estudios han coincidido en que, en un grupo significativo de esta población, se deben a las mutaciones o cambios en un gen que muchas veces pasan de generación en generación, por lo que se convierten en patologías familiares.

“Los factores genéticos son solo un punto en este tema. Hay que tener en cuenta otros factores como la dieta, el cigarrillo y la exposición diaria a químicos, que, mezclados con la genética, aumentan la severidad en una enfermedad de este tipo”, puntualizó Mogollón.



Muchas veces, el médico tratante nunca ha atendido a un paciente con la enfermedad que la persona padece. Así, se requieren exámenes especializados para evitar confundirla con una patología más común, debido a que los síntomas suelen ser muy similares entre una y otra.

Continúa ↓





Avances en Colombia

En Colombia, existe la Ley 1392 del 2010, que reconoció las enfermedades huérfanas con especial protección. Así, se adoptaron normas que garantizan la seguridad en la atención a los pacientes que las padecen, lo que ha permitido tener un mayor control en los tiempos de espera para tratamientos y entrega de medicamentos a esta población.

A lo largo de los años, se han creado fundaciones y asociaciones de pacientes enfocadas en brindar acompañamiento a personas con estas enfermedades y aumentar la conciencia en los médicos para el diagnóstico oportuno de aquellas.

En colaboración con algunas sociedades científicas, fundaciones, el Ministerio de Salud y Protección Social y las asociaciones de pacientes, se



construyó una base de datos sobre enfermedades huérfanas. Esta se actualiza de manera constante y tiene como objetivo educar a las personas y entregarles información oportuna.

Es importante aclarar que dicha base de datos no establece tratamientos o guías para el manejo de las patologías, pues el diagnóstico siempre estará a cargo de profesionales de la salud, luego de los estudios pertinentes.

e+



¡Pilas con los productos milagrosos!

No todo lo que brilla es oro

La publicidad puede convencernos de comprar aquello que jamás habíamos pensado que necesitábamos, e incluso hacernos creer que cierto producto puede mejorar nuestra salud de manera instantánea, con beneficios que superan la ficción.



Según el artículo 50 de la Ley 1480 del 2011, la publicidad engañosa se presenta cuando “la información contenida en la propaganda, marca, leyenda o presentación del producto induce o puede inducir al error a los consumidores y afectarlos en lo económico”.

Los medicamentos, suplementos dietarios y otras fórmulas “milagrosas” para la salud no se escapan de esta dinámica. Por eso, antes de adquirir cualquier producto, tenga en cuenta estas recomendaciones para que reconozca si lo que está a punto de comprar realmente será bueno para su salud.

Continúa ↓



Revise que tengan aprobación del Invima: muchos de los productos milagrosos se atribuyen propiedades que no han sido científicamente probadas o que no han pasado por el proceso de evaluación y aprobación de las agencias sanitarias. En el caso colombiano, dicha agencia es el Invima.

Desconfíe de los beneficios increíbles e instantáneos: usualmente, se exagera en la cualidad o el efecto de uno o varios de los componentes de estos productos, por ejemplo: pérdida rápida de peso, curación de enfermedades incurables o alivio inmediato de dolores.

Dude de aquellos muy llamativos y de fácil acceso: evite adquirir productos por medios informales como páginas web desconocidas, líneas telefónicas o chats que no tengan respaldo científico.

Verifique la etiqueta antes de comprar: todo producto debe incluir en su etiqueta el nombre de la empresa responsable, registro o notificación sanitaria. Si tiene sellos, estos no deben estar rotos o alterados.

Compruebe los datos: nombre, número de lote, fecha de vencimiento y registro sanitario, estos deben ser claros. Revise que la información del interior concuerde con la del exterior.

No reciba productos en mal estado: el material de la caja y de la etiqueta deben estar en buen estado, la impresión debe ser nítida y uniforme, los textos no deben tener errores de ortografía o gramática, el tamaño de las pastillas o cápsulas debe ser uniforme, y el empaque no debe tener señales de uso.

Si tiene dudas o encuentra un “producto milagroso”

- Consulte a su médico o a un profesional farmacéutico antes de comprar o consumir el producto.
- Verifique que la información del producto esté en la página dispuesta por el Invima.
- Notifíquelo al Invima o al fabricante; en algunos casos, puede tratarse de una falsificación.

Conozca aquí más información



La privacidad de los datos personales y la historia clínica: una prioridad en Ecopetrol



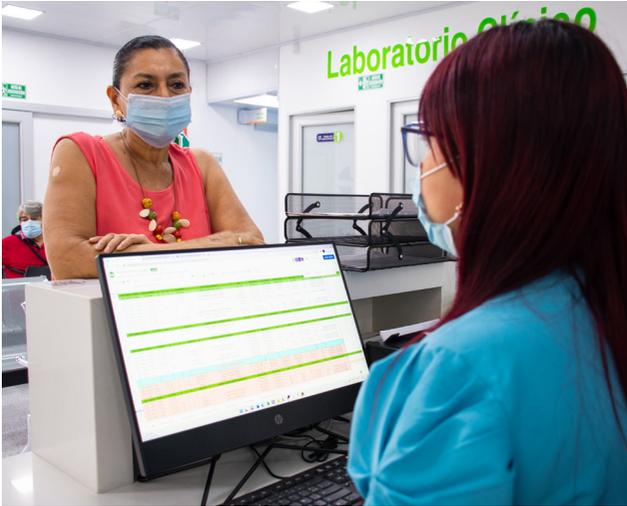
En la actualidad, la información personal es un activo de gran relevancia para las compañías y las personas.

Es importante conocer los derechos, deberes y riesgos asociados al tratamiento de datos; estos pueden ser restringidos, confidenciales o públicos, y, a través de ellos, se pueden inferir más datos de los que entregamos. Sin embargo, la dinámica de la sociedad y de la economía, nos obliga a adaptarnos al uso de tecnología y a la información digital.

Debido a la gran cantidad de información que se produce y se intercambia en Internet, aquella que se conserva y almacena de manera restringida adquiere un valor muy alto, lo que la hace más atractiva para aquellas personas cuyo trabajo es obtenerla.

Continúa ↓





Los datos personales sensibles son aquellos que pertenecen a una persona física o jurídica que puede permitir su identificación. Por lo anterior, una falla en el control de esta información puede terminar en manos equivocadas y ser utilizada para actos delictivos como suplantación, estafa y extorsión, entre otros.

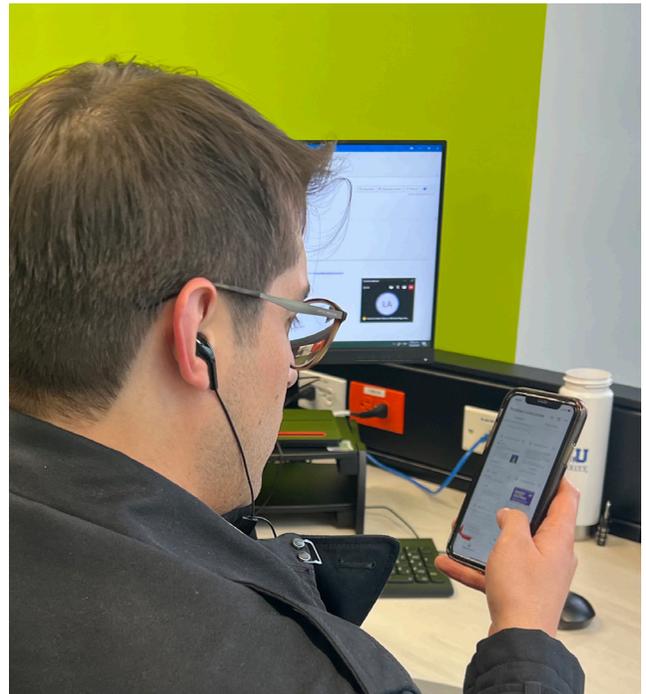
Las leyes de protección de datos han creado un marco legal con el objetivo de proteger la información y reconocer y garantizar el derecho que tienen todas las personas a conocer, actualizar y rectificar los datos que hayan brindado, en las diferentes bases de datos de entidades de naturaleza pública o privada.

Con esto, se busca preservar el derecho fundamental a proteger y controlar la información que compartimos con otras personas u organizaciones, para prevenir cualquier afectación a nuestra privacidad.

Por su parte, Ecopetrol se preocupa por asegurar el tratamiento de la información y de protegerla de intromisiones, al mantenerla con acceso restringido. En el caso de los servicios de salud, solo el personal autorizado tiene acceso a la historia clínica, según lo definido por la

Resolución 1995 de 1999 del Ministerio de Salud.

La historia clínica es un documento privado y sometido a reserva, en el cual se registran cronológicamente las condiciones de salud que el paciente ha presentado, al igual que los procedimientos ejecutados por el equipo de salud. Este documento solo puede ser conocido por terceros, previa autorización del paciente, o en los casos previstos por la ley.



Actualmente, las entidades financieras, de salud y otras aquellas que manejan información privada, hacen importantes inversiones en ciberseguridad y ciberprotección, pero esta inversión nunca será suficiente si cada persona no es consciente de los riesgos que corre al usar la tecnología. Para evitar problemas, siga las siguientes recomendaciones:

Continúa ↓



- 1. Tenga presente que nada es gratis.** Las aplicaciones gratuitas piden datos personales para su ingreso o instalación: nombre, fecha de nacimiento, correo electrónico, clave, etc. En la mayoría de los casos, los datos son comercializados y vendidos al mejor postor.
- 2. Observe con atención,** siempre que le lleguen correos de entidades públicas como, la Secretaría de Tránsito, la DIAN, Ecopetrol o entidades financieras. Revise que los correos sean correctos.
- 3. Desconfíe de todos los enlaces promocionales y de origen desconocido** porque, a través de estos, se envían virus que pueden entrar al computador o celular y robar los datos: contactos, claves o sitios de navegación frecuente.
- 4. Tenga claves seguras: verifique que sus contraseñas tengan** doce caracteres que combinen letras mayúsculas, minúsculas, números y caracteres especiales, y no las guarde en sitios gratuitos.
- 5. Evite compartir su información personal:** fecha de nacimiento, de expedición de su documento, número de identificación, datos o historia clínica, pueden

ser usados para hacer fraudes o extorsiones. Es muy importante que, cuando comparta sus datos, tenga claro cuál es el tratamiento y uso que se les va a dar.

- 6. Configure la privacidad en sus redes sociales,** para controlar quién puede acceder a sus fotos e información, cuando la información. En estado 'público', personas inescrupulosas pueden ver dónde vive, dónde estudian sus hijos, qué nivel económico tiene y quiénes son sus contactos, y hacer un mal uso de dicha información.

**Recuerde
que usted es el mejor
control para prevenir
riesgos cibernéticos.
Siempre esté alerta,
consciente y cuidadoso
con sus datos.**



Recupere el control:

estrategias para dominar la ansiedad y mejorar su salud mental

La ansiedad es una emoción cotidiana, generalmente de miedo, temor o inquietud, que surge como reacción a diferentes situaciones de estrés. Si bien puede ayudar a enfrentar una situación, en personas con trastornos de ansiedad puede ser abrumadora.

Existe un tipo de ansiedad que se caracteriza por ser una emoción que las personas experimentan y les permite prepararse para diferentes situaciones como presentar un examen, una entrevista de trabajo o un informe. En este caso, hace que las personas se carguen de energía y logren resultados positivos.

Otro tipo de ansiedad es la patológica; su intensidad es tan alta, que afecta el desempeño de la persona en los diferentes ám-

bitos: familiar, social, laboral o académico; produce incertidumbre, sufrimiento, desgaste físico y emocional.

¿Cuáles son los síntomas de una crisis de ansiedad?

Los síntomas más comunes de una crisis de ansiedad se pueden clasificar en físicos, como sudoración en las manos o malestar estomacal, y emocionales, como insomnio o irritabilidad, entre muchos otros.



Vea aquí

Continúa ↓



Recomendaciones para superar una crisis de ansiedad

Para prevenir la ansiedad o los ataques de pánico, hay que entender cómo se produce esta emoción. El cerebro es el principal responsable de producir o liberar neurotransmisores como la adrenalina, que se encarga de preparar al cuerpo para reaccionar ante los estímulos que considera una amenaza.

En el siguiente video, la Dra. Silvia Díaz presenta algunas recomendaciones para aprender a manejar la ansiedad, como realizar ejercicio físico, de respiración y buen manejo del sueño.



Vea aquí

La importancia de consultar a tiempo

Si presenta síntomas de depresión o ansiedad que afectan su comportamiento diario, consultar a tiempo a un profesional de salud mental es fundamental! Hablar a tiempo puede prevenir conductas que amenacen la integridad de las personas. De esta manera, recibirá atención para tratar trastornos mentales, problemas psicosociales o eventos que afecten la salud mental, como el consumo de sustancias psicoactivas, el maltrato, la violencia intrafamiliar y, en general, altos grados de estrés.



Al hacer actividad física, tenga en cuenta las **recomendaciones del experto para evitar lesiones.**



Su salud es lo primero, y la actividad física es una gran aliada. Durante su jornada, busque el espacio para moverse y darle más vitalidad a su día. Privilegie las caminatas y use las escaleras.

También puede hacer ejercicios como sentadillas, bailar, saltar la cuerda o practicar algún deporte. Antes de hacerlo, siga las recomendaciones de los expertos para que le saque el mejor provecho a su actividad y evite lesiones.



Vea aquí



LA FAMILIA

SE PROTEGE Y SE ATESORA

Tú eres parte de la familia Ecopetrol. Por eso, te cuidamos y cuentas con un servicio gratuito y de calidad.

