

e+ salud

Aprenda a esquivar al asesino silencioso: conozca su presión arterial

¡Ojo con su salud bucal! Evite los malos hábitos

Es asma no es una alergia

¿Cómo hablar de sexo con sus hijos?



La teleconsulta evoluciona: sáquele provecho a la tecnología en su atención médica

CONTENIDO

- 3 Editorial: ¡Usted no sabe quién soy yo! Respetar al personal de salud no es cuestión de educación, es un deber
- 5 La teleconsulta evoluciona: sáquele provecho a la tecnología en su atención médica
- 7 Aprenda a esquivar al asesino silencioso: conozca su presión arterial
- 9 ¡Ojo con su salud bucal! Evite los malos hábitos
- 11 El asma no es una alergia
- 13 ¿Cómo hablar de sexo con sus hijos?
- 15 ABC del desabastecimiento de medicamentos en el país
- 17 Que no le pase lo de Esperanza
- 19 Dormir no es descansar. Conozca cómo evitar los trastornos del sueño
- 21 Cuidados paliativos: atención humana para el final de la vida



Edición 26 / mayo-julio 2023

PRESIDENCIA

Ricardo Roa Barragán

VICEPRESIDENCIA HSE

Mauricio Jaramillo Galvis

VICEPRESIDENCIA DE ASUNTOS CORPORATIVOS Y SECRETARÍA GENERAL

Germán González Reyes

GERENCIA DE COMUNICACIONES CORPORATIVAS (E)

Marcela Ulloa

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

Alirio Bautista

Andrés Mauricio Gómez

Catherine Villamil

Constanza Sanjuan

Laura Mayorga

Liliana Pérez

Libia Fuentes

Luz Adriana Renza

Marcela Vargas

Patricia Umaña

Vladimir Tuta

DISEÑO

Departamento de Imagen y Marca - Ecopetrol

Ciudad de edición

Bogotá, Colombia



¡Usted no sabe quién soy yo!

Respetar al personal de salud no es cuestión de educación, es un deber



En el ámbito de la salud, se olvida con frecuencia que todos los pacientes tienen derechos, pero también tienen DEBERES, y esto aplica también a todos los familiares.

Recientemente, conocimos un resumen de quejas recibidas de la red de prestadores de servicios de salud de Ecopetrol en todo el país (hospitales, centros médicos y diferentes profesionales de la salud), y la conclusión no puede ser menos que preocupante: muchos beneficiarios de los servicios médicos de Ecopetrol confunden sus derechos y tienen exigencias que van más allá de lo que estos les pueden brindar.





Entre las quejas recibidas de la red de servicios médicos, hay frases y expresiones que golpean los oídos, que se resiste uno a creer que provengan de trabajadores y jubilados de Ecopetrol o de sus familiares: “Usted es un aparecido”, “Yo soy familiar de Fulanito de tal”, “Muertos de hambre”, “Usted no sirve para nada”, “Si no hace esto o aquello, voy a hacer que la echen”, “Voy a llamar a Fulano de tal”, “Para eso les pagan” y otras tantas frases cargadas de impertinencias.

Sin duda, son expresiones que nos recuerdan la famosa frase: “Usted no sabe quién soy yo”, que, por desgracia, se sigue replicando. Incluso, llegamos a tener casos de agresiones físicas contra profesionales médicos en el pasado.

Los profesionales de la salud son personas que han transitado por un largo camino de estudios y de esfuerzos para ayudar a los pacientes a recuperar su salud. Si bien no están exentos de cometer errores, su vocación es la del servicio.

El Ministerio de Salud colombiano, en la Resolución 4343 del 2012, define la Carta de Derechos y Deberes del Paciente. Para respaldar este editorial, listo cuatro de los nueve deberes que menciona:

- Respetar al personal responsable de la prestación y de la administración de los servicios de salud.
- Usar adecuada y racionalmente las prestaciones ofrecidas por el Sistema de Salud*, así como los recursos de este.
- Cumplir las normas del Sistema.
- Actuar de buena fe ante el Sistema de Salud.

Las situaciones de maltrato y falta de respeto han sido tan reiterativas, que una importante clínica del país prefirió retirarse de la red médica de servicios de Ecopetrol, así como varios profesionales independientes, pues prefieren no formar parte de aquella a seguir recibiendo malos tratos.

Maltratar al personal de salud difícilmente lleva al logro de lo que se quiere, pues las personas deben ponerse a la defensiva para que la situación no empeore.

Le dejo esta reflexión para que pensemos sobre el asunto: como pacientes, tenemos derechos, pero **TAMBIÉN TENEMOS DEBERES**, y respetar al personal de salud es uno de ellos.

* En este caso, el Sistema de Salud corresponde al Régimen Exceptuado de Salud de Ecopetrol.



La teleconsulta evoluciona: sáquele provecho a la tecnología en su atención médica

La pandemia por la covid-19 nos dejó importantes cambios en distintos ámbitos como el económico, el laboral y el educativo. Particularmente para el campo de la medicina, permitió que se desarrollaran y ampliaran nuevos mecanismos para lograr la accesibilidad a la salud en tiempos de aislamiento, los cuales se mantienen en la actualidad.

La teleconsulta es uno de ellos, y no es nada diferente que la interacción entre un médico y un paciente, pero de manera virtual, a través de medios digitales como videoconferencias o llamadas telefónicas.

Este espacio, al igual que una consulta física, es un tiempo en el que, de manera segura y profesional, el médico atiende las inquietudes y dolencias del paciente y puede diagnosticar una enfermedad, ordenar un tratamiento o la remisión a un especialista.



El avance de las telecomunicaciones ha brindado a los profesionales de la salud las herramientas necesarias para el desarrollo de la teleconsulta en diferentes especialidades médicas y ha traído grandes beneficios para los pacientes y el sistema de salud, entre los que se destacan:

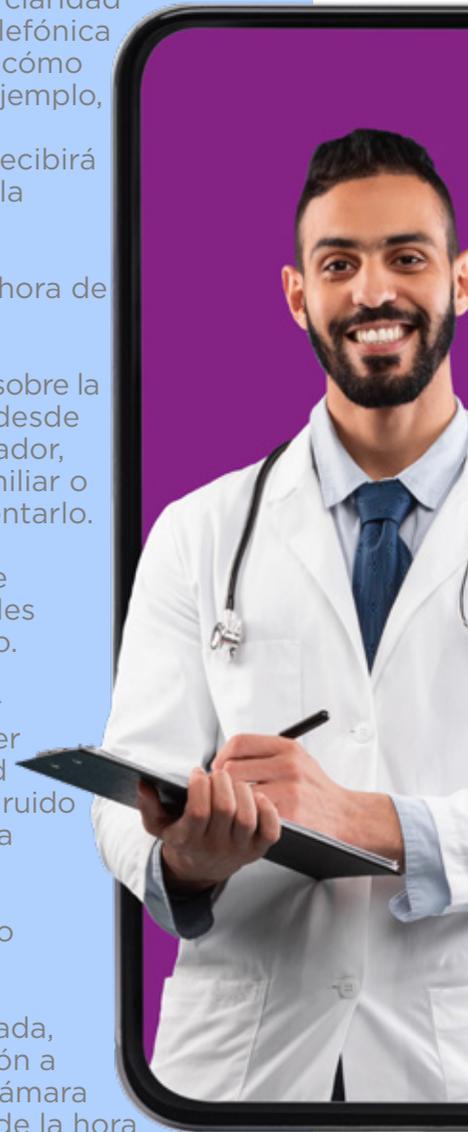
- Mejor calidad asistencial, con acceso y disponibilidad de servicios.
- Mejoría en la calidad de vida del paciente, por la disminución de desplazamientos para la atención.
- Mayores oportunidades de respuesta y, con ello, capacidad resolutoria de la atención.
- Mayor equidad en el acceso a los servicios de salud, independientemente de la ubicación geográfica.
- Mejor atención integral y seguimiento, tanto de los pacientes crónicos como de aquellos con enfermedades con baja prevalencia.
- Reducción de los tiempos de espera, tanto en la realización del diagnóstico como en el tratamiento.
- Incremento en la educación de pacientes en medicina preventiva y salud pública.
- Descongestión en los servicios de urgencias y de consulta externa.

Para poder acceder a una teleconsulta, debe contar con una línea telefónica (fija o móvil), para el caso de realizar una llamada, o con Internet y un celular o computador con cámara, en caso de preferir la videollamada.

¿Cómo prepararse para una teleconsulta?

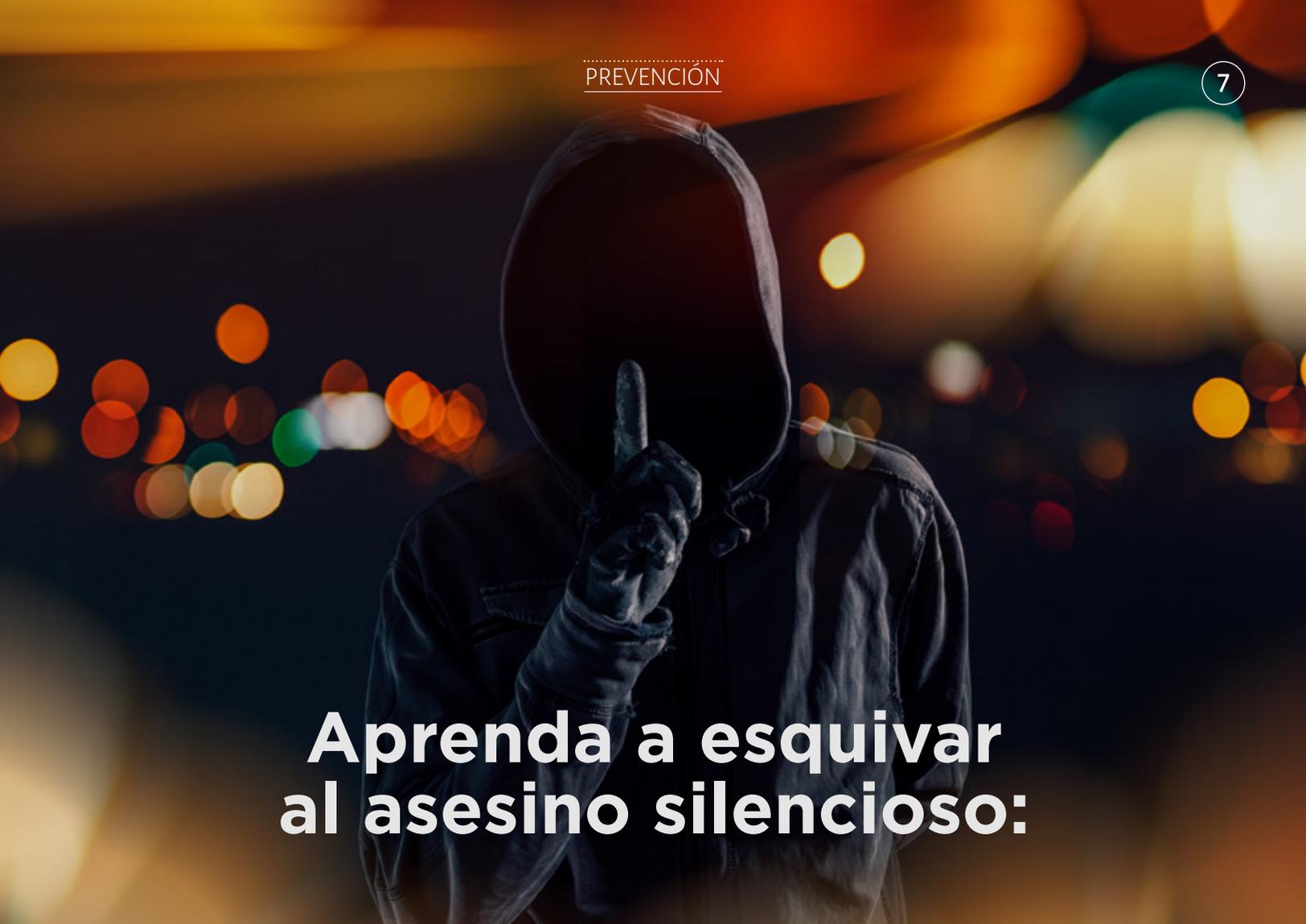
Solicite la cita por teleconsulta con su servicio de salud. Si considera que el doctor debe observar alguna marca física como moretones o inflamaciones, opte por la videollamada.

1. Asegúrese de tener claridad sobre si es una cita telefónica o una videollamada y cómo será el contacto. Por ejemplo, si lo llaman a la hora programada o cómo recibirá el enlace de acceso a la videollamada.
2. Anote la fecha y la hora de su cita.
3. Si tiene inquietudes sobre la forma de conectarse desde su teléfono o computador, consúltele a algún familiar o amigo que pueda orientarlo.
4. Prepare una lista de preguntas o inquietudes para hacerle al médico.
5. Seleccione un lugar adecuado para atender la cita, en el que usted se sienta tranquilo, sin ruido ambiental y con buena iluminación.
6. Cargue el teléfono o el computador.
7. Si es una videollamada, compruebe su conexión a Internet, acceso a la cámara y al micrófono, antes de la hora de la consulta. Ubique su teléfono o su computador en una posición en la que el médico pueda verlo bien, principalmente la cabeza y los hombros.
8. Si es una llamada telefónica, asegúrese de tener señal de su operador.



Es importante destacar que la teleconsulta no sustituye la atención presencial y se desarrolla de forma complementaria y coordinada, asegurando que el resultado final tenga la misma calidad y las mismas características que un acto médico presencial.





Aprenda a esquivar al asesino silencioso:

conozca su presión arterial

La hipertensión ha sido catalogada como el asesino silencioso, según la Organización Mundial de la Salud, porque la mayoría de las personas que la padecen no muestran ningún síntoma.

La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada al cuerpo. Cuanto más alta es, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.

El nivel normal para un adulto es de 120/80, pero si esta cifra aumenta, hay que prestar atención y consultar con el médico porque podría ser letal.

Si la sangre se filtra en órganos como el corazón, el cerebro o los riñones, el riesgo de padecer una deficiencia renal, un accidente cerebrovascular, ceguera o deterioro cognitivo aumenta significativamente.

Si no se controla, la hipertensión también puede provocar un infarto de miocardio, y los vasos sanguíneos pueden desarrollar protuberancias (aneurismas) y zonas débiles que los hacen más susceptibles de obstruirse y romperse.

Continúa ↓



Se estima que en el mundo hay 1.280 millones de adultos entre 30 y 79 años con hipertensión, y, de estos, el 46 % desconoce que padece esta afección. Actualmente, solo se diagnostica y trata a menos de la mitad de las personas que la presentan.

Datos clave

120/80: valor normal de la tensión arterial para un adulto. Se presenta así:

- 120 mmHg (milímetros de mercurio) cuando el corazón late (tensión sistólica).
- 80 mmHg cuando el corazón se relaja (tensión diastólica).

140/90: cuando su presión está igual o por encima de este valor, se considera que tiene una tensión arterial elevada.

El 6 % de las personas hipertensas presenta síntomas como dolor de cabeza, dificultad respiratoria, vértigo, dolor torácico, palpitaciones o hemorragias nasales.

¿Cómo prevenir y tratar la hipertensión?

Adopte cinco medidas para minimizar las probabilidades de padecer hipertensión y sus adversas consecuencias:

- 1. Siga una dieta saludable:** una nutrición adecuada es clave para minimizar el riesgo. Reduzca la ingesta de sal a menos de 5 gramos al día (menos de una cucharita de café), coma cinco porciones de frutas y verduras diarias y reduzca las grasas, en especial las saturadas.
- 2. Disminuya el consumo de alcohol:** límitelo a no más de una bebida estándar al día.
- 3. Haga actividad física:** mueva su cuerpo de forma regular, mínimo 30 minutos al día, para mantener un peso saludable. Tenga en cuenta que cada 5 kg menos de exceso de peso puede reducir la tensión arterial sistólica entre 2 y 10 puntos.
- 4. Abandone el tabaco:** fumar o vapear es nocivo para su salud; también lo es exponerse a aquel.
- 5. Gestione el estrés de una forma saludable:** medite, practique el deporte de su preferencia y conserve relaciones sociales positivas.

Si bien a algunas personas les basta con modificar su estilo de vida para controlar la tensión arterial, otras requieren medicamentos, que deben ser administrados según la prescripción médica. Le recomendamos que mida su tensión arterial periódicamente y, si está elevada, consulte con su médico.

Datos de Ecopetrol

En Ecopetrol hay 19.859 beneficiarios con diagnóstico de hipertensión arterial. De estos, el 93 % se encuentran controlados, lo que significa que, al seguir las medidas terapéuticas del equipo de salud, sus cifras se encuentran dentro de rangos de normalidad. Del grupo de pacientes entre 50 y 89 años, del Programa de Riesgo Cardiovascular con Hipertensión, el sexo femenino es el de mayor afectación, con el 55,6 % de los casos. El masculino tiene el 44,4 %. El 8,9 % son trabajadores.



¡Ojo con su salud bucal! Evite los malos hábitos



Chupar dedo, comerse las uñas y morder objetos puede afectar su salud bucal.

En la salud oral existen hábitos beneficiosos como la masticación, la deglución y la respiración, y perjudiciales, que originan alteraciones o aceleran posiciones incorrectas de los dientes e impactan los maxilares.

Los hábitos perjudiciales se adquieren por prácticas repetitivas de un acto que no es necesario y pueden ser causa primaria o secundaria de maloclusiones dentales.

Los cinco más frecuentes son succionar el dedo, empujar los dientes con la lengua, comerse las uñas, succionar o morder los labios, respirar por la boca o masticar objetos como tapas y lápices.

Con sus nombres técnicos, estamos hablando de la succión digital, el empuje lingual, la onicofagia, la succión o mordisqueo del labio, la respiración oral y la masticación de objetos.

Continúa ↓



Aquí le enseñamos a identificarlos, prevenirlos, interrumpirlos y tratarlos de manera oportuna, para recuperar la salud oral.



Succión digital o chupar dedo: es el hábito oral deformante más frecuente en el niño, produce anomalías en los maxilares y alteraciones en la función masticatoria. La succión del pulgar es la forma más común. El dedo se ubica entre los dos

maxilares y los mantiene separados, mientras la lengua lo presiona durante el acto de succión. Esto origina maloclusiones como mordida abierta anterior, protrusión de incisivos superiores, retroinclinación de incisivos inferiores, paladar ojival y mordida cruzada.



Empuje lingual o empujar los dientes con la lengua: es la acción de empujar o proyectar la lengua hacia adelante en el momento de realizar la deglución. Puede afectar el habla, la dentición y la acción de comer. En la cavidad oral origina maloclusiones como mordida abierta anterior y separación de los dientes superiores.



Respiración oral: este hábito se observa en los pacientes que

tienen interferencias en la función respiratoria normal de las vías aéreas nasales, como consecuencia de una enfermedad local general, ya sea obstrucción nasal por un proceso inflamatorio crónico, adenoiditis, asma u otros. En la cavidad oral se puede presentar mordida cruzada posterior, acompañada de una moderada mordida abierta anterior, paladar ojival y maxilar inferior hacia atrás con respecto al superior.



Quilofagia o chuparse el labio: es la costumbre de morderse o

chuparse el labio, generalmente el inferior. Produce retracción de la mandíbula durante el acto y mala posición de los dientes.



Onicofagia o comerse las uñas: es el hábito de comer o morder las uñas con los dientes, muy común en niños y adultos jóvenes. Puede producir desviación de uno o más dientes, desgaste dentario localizado y afectación localizada del tejido periodontal.

Tenga presente que estos hábitos comienzan en la niñez, lo que dificulta su eliminación por la baja capacidad de comprensión de sus consecuencias. Por lo tanto, es importante la cooperación de padres y familiares cercanos en la promoción de hábitos higiénicos y la motivación de los niños para eliminar los malos.

Las terapias ocupacionales y tratamientos ortodónticos como los aparatos ortopédicos son los indicados para sanear el deterioro de los dientes.



Es asma no es una alergia



El asma es una enfermedad crónica que causa inflamación y estrechamiento de las vías respiratorias, dificultando la respiración, mientras que la alergia es una respuesta inmunológica o defensiva frente a sustancias que normalmente no provocan reacciones en la mayoría de las personas.

Aunque ambas enfermedades están relacionadas, no todos los asmáticos son alérgicos, ni todos los alérgicos son asmáticos. Solo un profesional de la salud puede diagnosticar el asma y darle tratamiento.

En Colombia, según el Ministerio de la Protección Social, uno de cada ocho colombianos sufre de asma y, por lo menos, cinco millones de personas en nuestro país viven sin saber que la padecen.

Continúa ↓



¿Qué es el asma?

Según el médico neumólogo Giovanni Lastra González, el asma es una enfermedad heterogénea que afecta las vías respiratorias, los conductos que llevan el aire hacia y desde los pulmones. Cuando un paciente presenta asma, sus vías respiratorias pueden inflamarse y estrecharse.



Vea más detalles en el video.

Al ser una enfermedad heterogénea, el asma tiene diversas causas y tipos.

Asma alérgica: es causada por alérgenos o sustancias que provocan una reacción alérgica:

- Ácaros del polvo
- Moho
- Mascotas
- Polen de pasto, árboles y malezas
- Desechos de plagas como cucarachas y ratones

Asma no alérgica: es causada por desencadenantes que no son alérgenos:

- Respirar aire frío
- Medicamentos
- Productos químicos domésticos
- Infecciones como resfriados y gripe
- Contaminación exterior
- Humo de tabaco

Asma de presentación tardía: aparece por primera vez durante la adultez, por causas como la obesidad. Los desencadenantes del asma pueden ser diferentes para cada persona y cambiar con el tiempo.



Principales síntomas

El Dr. Lastra explica que los síntomas pueden ser diferentes, según la persona que la padece, pero dentro de los más comunes se encuentran:

- Opresión en el pecho
- Tos, especialmente en la noche o temprano en la mañana
- Problemas para respirar
- Sibilancias o silbidos agudos durante la respiración en la noche o en la madrugada
- Una gripa de prolongación superior a 10 días
- Tos o ahogo causados por aire, polvo, humo, risa o ejercicio

Ante los síntomas, es importante consultar a su médico y solicitar un estudio que determine el padecimiento o no de esta enfermedad.

Entérese de más en el siguiente video.



¿Cómo hablar de sexo con sus hijos?



La educación sexual no es una conversación única, sino un proceso continuo que debe comenzar desde una edad temprana y adaptarse a medida que los hijos van creciendo. Los niños comenzarán a hacer preguntas y es clave que su actitud les dé seguridad, aunque en algunos casos la conversación pueda generar risa nerviosa o vergüenza.

Continúa ↓



Tenga en cuenta estas recomendaciones:

- No se burle ni se ría, aunque la pregunta sea cómica. Si usted se ríe, el niño podría sentirse avergonzado.
- Procure no parecer avergonzado o asumir una actitud demasiado seria hacia el tema.
- Sea breve. Conteste con términos sencillos. Su hijo de cuatro años de edad no necesita saber todos los detalles.
- Sea honesto. Use el nombre propio de cada parte del cuerpo.
- Note si el niño quiere o necesita saber más. Después de responder, pregunte: "¿Resolví tu pregunta?"
- Perciba las respuestas y reacciones del niño.
- Prepárese para repetir lo dicho.

Si le incomoda hablar o contestar ciertas preguntas sobre sexo, manifiéstelo con sinceridad. Tal vez pueda pedirle ayuda a un pariente, a un amigo cercano o al médico de su hijo, para explicar ciertas cosas.



Conozca más en el siguiente video.



ABC del desabastecimiento de medicamentos en el país



Tres términos que debe tener claros:

- Desabastecidos: aquellos medicamentos que no se encuentran para entrega, es decir, que su inventario está en ceros.
- Escasos: aquellos que, aunque tienen inventario, es poco y no alcanzan a cubrir la demanda.
- Descontinuados: aquellos que, por diversas razones, el fabricante decidió no producirlos más o retirarlos del canal institucional.

Los principales medicamentos que se encuentran con riesgo de desabastecimiento son algunos usados para tratar la hipertensión arterial, la diabetes, el dolor, las infecciones, condiciones mentales y el VIH, entre otros. También aquellos para tratar enfermedades tropicales como la malaria o la leishmaniasis.

Por tal razón, si alguno de los medicamentos que recibe está en la lista de desabastecidos o se encuentra en alto riesgo de

desabastecimiento, el profesional tratante deberá realizar ajustes en su terapia para garantizar la continuidad de su tratamiento.

También es posible que, al reclamar sus medicamentos, estos no estén disponibles en la farmacia o que las cantidades que se encuentran en existencias no alcancen a cubrir la necesidad, afectando la completitud de la entrega.

Continúa ↓



¿Qué hacer si sus medicamentos están desabastecidos?

- Si la entrega de la fórmula es de forma parcial, se recomienda aceptar la entrega inicial y confirmar la entrega del resto de los medicamentos. Recuerde que los puede recibir a domicilio, en un tiempo máximo de 48 horas.
- De no hacerse la entrega de sus medicamentos prescritos por desabastecimiento, debe consultar al médico tratante; él es quien puede modificar su tratamiento y buscar las alternativas que más se ajusten a su condición de salud.
- Si tiene dudas, acuda al programa de seguimiento farmacoterapéutico de Ecopetrol; allí recibirá la asesoría del químico farmacéutico para resolverlas y tomar adecuadamente sus medicamentos.

Consejos para manejar la situación sin afectar su salud

- Comprenda la situación actual, teniendo en cuenta que existen diferentes alternativas en el mercado para un mismo medicamento y que lo más importante es el cuidado de su salud.
- Sea flexible para recibir otras alternativas a su tratamiento.
- Prolongue la próxima entrega de medicamentos. Si posee remanentes, consúmalos según las indicaciones del médico tratante.
- Mantenga un estilo de vida saludable, prevenir siempre es mejor que curar.



Principales causas del desabastecimiento:

- Problemas de suministro: entregas incompletas o a destiempo de materias primas o adquisición de materiales de envase y empaque que no permiten o limitan la producción.
- Problemas de mercado: incremento de la demanda en ciertos grupos de medicamentos o desinterés de la industria en vender productos de baja rentabilidad.
- Transporte y distribución: dificultades por fenómenos climáticos, desastres naturales, bloqueos y movilizaciones, que afectan la producción.
- Causas regulatorias: trámites en curso ante el Invima o ausencia de políticas.
- Preferencias de los profesionales y usuarios sobre las alternativas escasas.

¿Qué está haciendo el Gobierno?

El Ministerio de Salud implementó un sistema de monitoreo sobre el estado de abastecimiento de medicamentos y la generación de alertas tempranas. Por su parte, el Invima ha creado mecanismos para agilizar los registros sanitarios de medicamentos desabastecidos, para mejorar su disponibilidad.

Canales para el reporte de casos:

Correo:

desabastecientomeds@minsalud.gov.co

Teléfono:

330 5000 ext. 1316.

Consulte aquí la disponibilidad de los medicamentos con inconvenientes



Que no le pase lo de Esperanza



Esperanza se encuentra en un tratamiento especializado con ginecología y requiere unos exámenes diagnósticos de alta complejidad. No ha sido posible para ella conseguir la cita con el prestador del servicio, por lo que acude a su amigo Clemente, un compañero de su área en Ecopetrol. Dicen que con él es fácil gestionar el tema porque tiene “sus contactos”.

Esperanza decide mandarle el correo a Clemente con varios adjuntos, entre ellos exámenes de laboratorio que se practicó, un dictamen del ginecólogo con la información clínica de su patología y varios antecedentes de su historia clínica.

Su amigo decide remitir toda esa información por correo electrónico a la Coordinación de Salud de la región en la que trabaja, con copia al gerente, al vicepresidente, a otros compañeros del área y a algunas asociaciones de usuarios y entes de control interno y externo a la organización, entre otros.

A alguno de sus compañeros le pareció que podía ser útil publicar la información clínica por el grupo de WhatsApp del área y por Facebook, para viralizar el contenido en redes y ayudar a su compañera.

Al día siguiente, cuando Esperanza llegó a la oficina, varios de sus compañeros la recibieron con preguntas y comentarios del tipo: “¿Cómo sigues?, ¿Cómo te has sentido después de que te practicaron ese procedimiento?, ¿Oye, no tenía ni idea de que ya no podías tener hijos?”. “Imagínate que una amiga también tuvo esa enfermedad y se murió”. “Para eso no hay tratamiento. Yo te puedo recomendar un especialista para que te trate con terapias alternativas”. “Ese examen que te ordenaron es súper doloroso, a mi mamá se lo hicieron”.

Sorprendida, Esperanza no entendía en qué momento sus compañeros se enteraron de su estado de salud, cuando ella solo la había compartido con su amigo Clemente.

Continúa ↓



Esta situación es más común de lo que se puede creer. A diario, las personas compartimos información sensible, sin tener presentes las consecuencias. Cada uno es responsable de cuidar su propia información, más aún cuando se trata de la historia clínica.

Según las normas en materia de ética médica, la historia clínica es un documento privado sometido a reserva, que únicamente puede ser conocido por terceros previa autorización del paciente o en los casos previstos en la ley.

La Resolución 1995 de 1999, por la cual se dictan normas para el manejo de la historia clínica, señala en el artículo 14 que podrán acceder a la información contenida en la historia clínica:

1. El paciente
2. El equipo de salud
3. Las autoridades judiciales y de salud, en los casos previstos en la ley
4. Las demás personas determinadas en la ley

El Servicio de Salud de Ecopetrol garantiza la reserva de la historia clínica de sus beneficiarios, y estos tienen la responsabilidad y la obligación de ayudar a preservar este expediente cuidando sus registros clínicos, manteniéndolos custodiados y entregándolos únicamente al equipo de salud, que los utilizará de forma responsable para cuidar, tratar y recuperar la salud del paciente.

Utilice los canales formales dispuestos por Ecopetrol para atender y gestionar sus solicitudes, trámites, peticiones, quejas y reclamos. Es muy importante que comparta únicamente copias de su historia clínica, exámenes, resultados, etc. solo con los profesionales de la salud. Las dependencias de salud atenderán cuanto antes sus requerimientos, para facilitarle el acceso a los servicios o gestionar citas, exámenes, interconsultas entre otros.

Oficina virtual de salud: oficinavirtualdesalud@ecopetrol.com.co

Oficina de participación ciudadana: participacion.ciudadana@ecopetrol.com.co

Quejas y soluciones: quejasysoluciones@ecopetrol.com.co

Línea gratuita nacional (directa a salud) : 01 8000 915 556

Línea de servicio al cliente de Ecopetrol 01 8000 918 418

Línea de Teleorientación: 01 8000 423 894, 01 8000 189 628 o en Bogotá al 601 950 3061, 601 432 1619



Dormir no es descansar

Conozca cómo evitar los trastornos del sueño

Para sentirse alerta y mantenerse despierto durante el día, los expertos recomiendan dormir 7 a 8 horas por noche.

Sin embargo, este tiempo puede variar según cada persona, su genética y el contexto en el que se encuentra. Durante el sueño, la capacidad de respuesta al entorno disminuye, pero el cerebro continúa procesando información sensorial. Esto explica por qué, ante estímulos significativos, se pueden presentar despertares repentinos e interrupción de un buen descanso.

La restricción de un sueño óptimo puede provocar adormecimiento excesivo, irritabilidad, fatiga o desconcentración, entre otras consecuencias, además de afectar las actividades familiares, sociales y laborales del día.

Existen diferentes trastornos del sueño. Uno de los más frecuentes y conocidos es el insomnio, que consiste en permanecer despierto por mucho tiempo al acostarse o despertar cuando se logra quedar dormido, lo cual dificulta obtener un sueño reparador.

Este trastorno produce somnolencia, es decir, sensación de cansancio, poca energía, mal humor, cefalea y disminución de la libido, entre otras dificultades. Además, provoca múltiples preocupaciones que afectan la parte emocional de las personas.

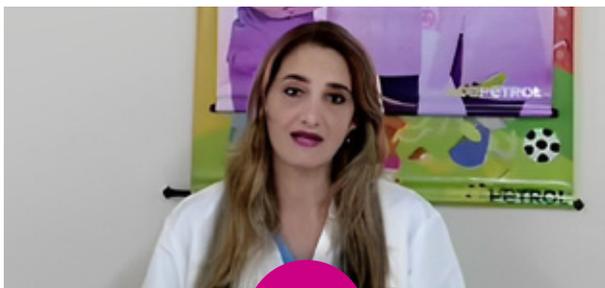
Las causas del insomnio son diversas; algunas de ellas pueden ser efectos secundarios de medicamentos, presencia de dolor crónico en alguna parte del cuerpo, horarios laborales que incluyan turnos nocturnos, enfermedades como la apnea obstructiva del sueño y estrés.

La insuficiencia crónica de sueño acarrea consecuencias como afectación en la calidad de vida, accidentes y errores en el lugar de trabajo; problemas cardiovasculares, aumento de la glicemia en ayunas, hipertensión arterial, riesgo de obesidad o desarrollo de síndrome metabólico.

Continúa ↓



Conozca las recomendaciones para mejorar la calidad del sueño de nuestra psicóloga Nazira Aún Niesler.



Vea el video



Visite al médico si:

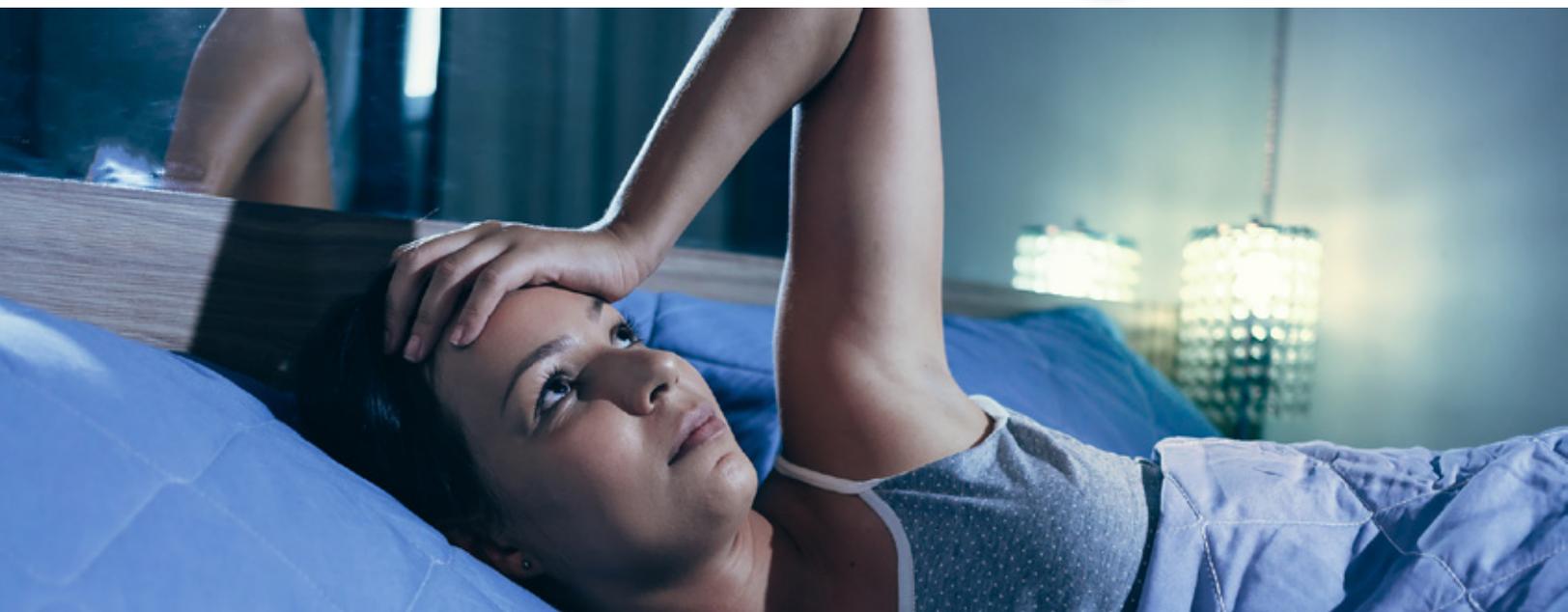
- Le es difícil quedarse dormido constantemente.
- Se despierta con frecuencia durante la noche.
- Siente que el sueño no fue reparador.
- Tiene fatiga extrema durante el día.
- Presenta microsueños durante el día.
- Comete cada vez más errores en las actividades laborales o del hogar.
- Tiene mal humor la mayor parte del día.

El médico le puede hacer algunas preguntas para identificar su patrón de sueño:

- Hora en la que usualmente se acuesta y se levanta entre semana y fines de semana.
- Presencia de turnos nocturnos en el trabajo.
- Calidad del sueño:
 - ¿Es su sueño reparador?
 - ¿Le es difícil levantarse de la cama al final del periodo de sueño?
 - ¿Se despierta en la noche?
 - Si se despierta, ¿cuánto tiempo demora en volver a dormirse?
 - ¿Siente fatiga diurna o somnolencia que limite su funcionalidad durante el día?
 - ¿Toma siestas diurnas?

Identifique si es momento de visitar al médico. Para ello, le recomendamos responder el test de la Escala de Somnolencia de Epworth, una de las más conocidas y sencillas de diligenciar.

Hágala aquí



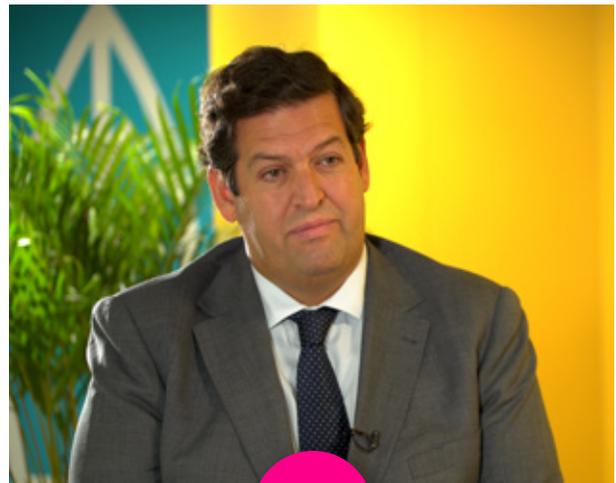
Cuidados paliativos: atención humana para el final de la vida

Los cuidados paliativos son una rama especializada de la medicina que brinda atención al paciente y a su familia para enfrentar el sufrimiento y mitigar el dolor que produce una enfermedad avanzada.

Ecopetrol cuenta con los programas de Cuidados Paliativos y Cuidados Avanzados, bajo la supervisión de la New Health Foundation, con una visión centrada en la atención de personas con enfermedad avanzada, alta dependencia y terminales, promoviendo en ellas una atención integral, compasiva y de alta calidad.

Este es un beneficio adicional que busca dignificar, humanizar y mejorar las condiciones de vida, en el momento en que una curación no es posible y los esfuerzos deben enfocarse en atender las complejas necesidades, tanto del enfermo como de su entorno familiar, desde el acompañamiento y la compasión.

Conozca cómo funciona el programa de Cuidados Paliativos de Ecopetrol.



Vea el video



TE CUIDAMOS

ERES PARTE DE LA FAMILIA ECOPETROL

Nuestros canales de atención te brindan la orientación personalizada y confiable necesaria para cuidar tu salud en todo momento.



Canales de atención telefónica 24 horas

- Línea gratuita nacional: 01 8000 915 556
- Línea de servicio al cliente de Ecopetrol: 01 8000 918 418
- Línea de Teleorientación en Salud: 01 8000 423 894 - 01 8000 189 628
En Bogotá: (601) 950 3061 - (601) 432 1619

Canales de atención virtual

- Chat de salud: <https://www.ecopetrol.com.co/wps/portal/es>
- oficinavirtualdesalud@ecopetrol.com.co
- quejasysoluciones@ecopetrol.com.co
- Comité de Respuestas de Salud Covid-19:
comiterespuestasaludcovid-19@ecopetrol.com.co