

e+

salud

Para que tu embarazo sea una experiencia sana y segura, te cuidamos

Cortémosle las alas al dengue

Ni frío ni caliente: las sensaciones que no soportan tus dientes

El cáncer cérvico uterino es prevenible: vacúnate contra el virus del papiloma humano



Disfruta más días en el mundo real y controla la dopamina que produce el universo digital.

¡Súmate al reto!



CONTENIDO

3

Sin sentimientos de culpa.
Consejos para unas fiestas de fin
de año balanceadas

5

Para que tu embarazo sea una
experiencia sana y segura, te cuidamos

6

Cortémosle las alas al dengue

8

Ni frío ni caliente:
las sensaciones que no soportan
tus dientes

10

Disfruta más días en el mundo real
y controla la dopamina que produce
el universo digital. ¡Súmate al reto!

12

El cáncer cérvico uterino es prevenible:
vacúnate contra el virus del
papiloma humano

15

¡Cuidado con los desechos
médicos cortopunzantes!

18

¿Realizaste tu chequeo anual de salud?
¿Ya lo hicieron tus familiares?

21

Cuida tu mente, cuida tu vida.
La importancia de hablar a tiempo

23

Recomendaciones para
unas vacaciones saludables

e+salud

Edición 28 / diciembre del 2023

PRESIDENCIA

Ricardo Roa Barragán

VICEPRESIDENCIA HSE

Mauricio Jaramillo Galvis

VICEPRESIDENCIA DE ASUNTOS CORPORATIVOS Y SECRETARÍA GENERAL

Germán González Reyes

GERENCIA DE COMUNICACIONES CORPORATIVAS

Ángela María De la Pava Londoño

DIRECCIÓN

Evaristo Vega Fernández

COORDINACIÓN EDITORIAL

Irina Madalem Gentil

Adriana Cabrera

EDICIÓN

Adriana Cabrera

Marcela Vargas

María del Mar Agudelo

COMITÉ EDITORIAL

Adriana Cabrera

Evaristo Vega

COLABORAN EN ESTE NÚMERO

Alirio Bautista

Andrés Mauricio Gómez

Constanza Sanjuan

Diego Villabona

Laura Mayorga

Libia Fuentes

Liliana M. Pérez

Luz Adriana Renza

Marcela Vargas

Vladimir Tuta

Gustavo Castillo

Patricia Umaña

DISEÑO

Departamento de Imagen y Marca - Ecopetrol

Ciudad de edición

Bogotá, Colombia

**ecopETROL**

Sin sentimientos de culpa

Consejos para unas fiestas de fin de año balanceadas



Evaristo Vega
Dirección

La Noche de Velitas, las novenas, la Nochevieja y el Año Nuevo son tradiciones que representan un motivo importante para reencontrarnos con nuestros seres queridos. Para muchos, es una época mágica en la que revivimos recuerdos de la infancia, tenemos más presentes a las personas que amamos, nos embarga la felicidad, y el sentimiento de solidaridad renace en nuestro corazón.

Todo ello refleja el verdadero sentido de la Navidad, que se funda en la familia, el amor, la gratitud, la paz y la reconciliación, y el inicio de un nuevo año es una gran oportunidad para hacer un alto en la vida, fijarse nuevas metas y dejar atrás malos hábitos, sobre todo cuando los placeres de fin de año pasan su cuenta de cobro.

Los excesos en comida chatarra, el consumo de licor y el uso irresponsable de pólvora nos apartan del deber de cuidarnos y de cuidar a los demás, con efectos indeseados: intoxicaciones, malestares gastrointestinales, aumento de peso, alteraciones metabólicas y graves quemaduras.

Para disfrutar estas fiestas tan especiales sin descuidar tu salud, los siguientes consejos te pueden ayudar:

- Come cerca de tu hora acostumbrada, para mantener estable el azúcar en la sangre. Si te sirven la comida más tarde que lo usual, ingiere un pequeño refrigerio a la hora habitual y come menos después.

Continúa ↓





- Evita los excesos: sírvete las comidas que más te gusten en un plato pequeño; comienza por las verduras, para disminuir tu apetito, y come despacio: al cerebro le toma mínimo 20 minutos darse cuenta de que está satisfecho.
- Si tienes un tropiezo, reanuda tu alimentación saludable en la siguiente comida.
- Limita el alcohol: si vas a conducir, no tomes; si puedes beber una copa, asegúrate de que no estés recibiendo medicamentos que puedan producirte una intoxicación por la ingesta de alcohol, y acompáñala con una comida, en lo posible.
- Duerme lo necesario: perder horas de sueño puede hacer más difícil el manejo del nivel de azúcar en la sangre, y cuando andas desvelado tiendes a comer más y a preferir alimentos con exceso de grasa y azúcar. Ponte como meta dormir de 7 a 8 horas por noche, para evitar comer sin pensar.
- Mantente activo: si hay tiempo para celebrar y comer, lo hay para dedicarle a tu cuerpo. El ejercicio es una gran ayuda para compensar los excesos, por lo que una caminata después de las reuniones no es una mala idea.
- Comparte tiempo con los demás: aprovecha los momentos para conversar y bailar con tus familiares y amigos, así evitarás concentrarte solo en la comida y la bebida.
- No uses pólvora: ningún tipo de pólvora es inofensiva, así que déjala en manos de los expertos y evita un accidente.
- Si estás en un tratamiento y tienes medicamentos prescritos, cúmplelo. Por ningún motivo lo suspendas ni te automediques por tu cuenta.

Te deseamos unas fiestas navideñas llenas de alegría, bienestar y sin sentimientos de culpa.





Para que tu embarazo sea una experiencia sana y segura, te cuidamos

La llegada de un hijo produce ilusión, alegría y una gran responsabilidad, por lo que recibir una atención de calidad y un cuidado integral en todo momento, desde la gestación hasta el parto, es fundamental.

Con el objetivo de garantizar la atención integral en salud de las mujeres gestantes, el bebé y su familia, el Servicio de Salud de Ecopetrol cuenta con un programa que inicia desde la planeación del embarazo en la etapa preconcepcional; continúa con la confirmación diagnóstica; controles especializados por un equipo

multidisciplinario, en cabeza de un ginecobstetra; controles ecográficos especializados; exámenes de laboratorio permanentes; asesorías y educación en todas las etapas del embarazo y puerperio; atención intrahospitalaria del parto; y atención pediátrica del recién nacido, con tamizajes neonatales y atenciones integrales para asegurar su bienestar.

Conoce en este video los siete pasos para la atención de mujeres gestantes



Cortémosle las alas al dengue



El dengue es una enfermedad infecciosa aguda producida por un virus que se transmite a través de la picadura de la hembra del mosquito *Aedes aegypti*.

Este mosquito se reproduce en floreros, botellas, llantas, canales de aguas lluvias, materas, baldes, lavaderos sin mantenimiento, macetas, fuentes de agua decorativas y otros recipientes servibles o inservibles donde se pueda acumular agua limpia.

Su picadura puede afectar a cualquier persona, pero, en el caso de niños y ancianos, puede ser letal. El doctor Frank Jerez explica los síntomas y recomendaciones para evitar el contagio.



Continúa ↓



Si te contagiaste, te recomendamos los siguientes cuidados:

- Sigue las indicaciones médicas.
- No te automediques.
- Lleva el control de tu temperatura.
- Consume abundantes líquidos.
- Realiza los exámenes de control en las fechas indicadas por el médico.
- En caso de presentar signos de alarma como dolor abdominal intenso, vómito persistente, sangrado de mucosas o alteración de la conciencia, consulta al médico de inmediato.



¿Cómo prevenir la transmisión de la enfermedad?

- Cambia frecuentemente el agua de bebederos de animales y de floreros y fuentes de agua decorativas.
- Tapa los recipientes con agua, elimina la basura acumulada en patios y áreas al aire libre, así como llantas u otros elementos inservibles que puedan acumular aguas lluvias.
- Usa ropa que te permita cubrir la mayor parte del cuerpo: camisas de manga larga y pantalones largos.
- Usa repelente en las áreas del cuerpo que queden descubiertas.
- Instala mosquiteros o toldillos en las camas donde duerman los niños, sobre todo cuando hay pacientes enfermos, para evitar que infecten nuevos mosquitos.
- Lava y cepilla tanques, albercas y otros depósitos de agua.
- En parques y zonas comunes, perfora las llantas que puedan contener aguas estancadas por episodios de lluvia.
- Rellena con tierra canales y desagües.
- Recoge las basuras y los residuos sólidos alojados en predios y lotes baldíos; mantén el patio limpio y participa en jornadas de recolección de inservibles, con actividades comunitarias e institucionales.
- Permite las fumigaciones comunitarias y el control químico de aguas estancadas.

Tu salud está en tus manos. e+

El mosquito está presente en altitudes inferiores a 2.300 msnm.



Ni frío ni caliente:

las sensaciones que no soportan tus dientes



¿Te cuesta consumir alimentos o bebidas heladas, muy calientes, en algunos casos dulces o ácidos, o sientes malestar al percibir el aire en tus dientes? Si no toleras alguna de estas condiciones, o tal vez ninguna, muy posiblemente sufres de sensibilidad dental.

Esta no es una enfermedad, pero causa un dolor dental tan agudo que sientes que algo no está bien en alguno de tus dientes al contacto leve y puntual a estímulos externos como el calor o el frío.

La sensibilidad dental afecta entre un 20 y un 35 % de la población y es el resultado del desgaste del esmalte dental o de la exposición de las raíces dentales. Sin embargo, puede ser causada por otros factores como caries, dientes agrietados o fracturados, restauraciones desadaptadas y blanqueamientos dentales.

Un cepillado deficiente, con excesiva fuerza, puede provocar la retracción de la encía y el desgaste cervical del diente. También se ha comprobado que alimentos como los cítricos, el té, el vino o las bebidas carbonatadas, por su alta carga

de acidez, desgastan el esmalte de los dientes.

Asimismo, tratamientos odontológicos como la cirugía periodontal o el alisado radicular, también conocido como raspado de encías o la eliminación de las bacterias orales que causan la placa y el sarro acumulados, podrían causar este malestar.

La sensibilidad dental es una condición muy frecuente en pacientes con bruxismo, debido a que el rechinar de los dientes provoca su flexión en el cuello de la corona. Otras enfermedades como la úlcera gástrica, la anorexia y bulimia también pueden ocasionar sensibilidad dental, por el contacto con sustancias ácidas en la boca.

Continúa ↓



Ante los primeros síntomas, tratar la sensibilidad dental es fundamental porque puede desencadenar otras afecciones como la acumulación de placa bacteriana y, por consiguiente, cuadros de caries, gingivitis y periodontitis.



No todo está perdido

Hay alternativas para controlar y tratar los dientes que presentan sensibilidad:

- Utilizar una crema dental especial para mitigar el dolor.
- Aplicar fluoruro en las áreas sensibles, para fortalecer el esmalte dental y reducir el dolor.
- Aplicar resina adhesiva en las superficies expuestas.
- Si el dolor es muy severo, tu odontólogo puede recomendarte un tratamiento de conducto radicular.



Lo mejor, la prevención

Para evitar la recurrencia de dientes sensibles, atiende las siguientes recomendaciones:

- Usa cepillos de cerdas suaves y cremas dentales con fluoruro o poco abrasivas.
- Cuando consumas alimentos o bebidas ácidas, deja pasar unos cinco minutos antes de cepillarte, para que la saliva pueda neutralizar la acidez y el esmalte no esté reblandecido al momento del cepillado.
- Evita exceder la presión del cepillo de dientes.
- Si rechinas los dientes, consulta con tu odontólogo el posible uso de una placa protectora.
- Evita someterte a tratamientos estéticos de blanqueamiento dental. 





Disfruta más días en el mundo real y controla la dopamina que produce el universo digital. ¡Súmate al reto!

En el mundo actual, los niños y los jóvenes están expuestos a una alta oferta de contenidos digitales llenos de retos y de difícil control, hecho que presenta dificultades para los adultos que tienen la tarea de educar.

Las rutas de neuronas que transmiten dopamina de una región del cerebro a otra se estimulan ante situaciones o contenidos novedosos y resplandecientes. Independientemente de su idoneidad, el cerebro siempre pide más, razón por la que a los niños y a los jóvenes les cuesta autorregularse frente a las pantallas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica cuál es el uso adecuado de una pantalla, según la edad del menor:

- 1. Bebés (0-24 meses):** no deben ser expuestos a pantallas, pues en esta etapa aprenden y crecen cuando exploran el entorno. Así, resulta más importante la estimulación sensorial (física) y afectiva, a través de la cual descubren el mundo.
- 2. Niños pequeños (24-36 meses):** pueden estar en contacto con pantallas por un periodo de máximo 15 minutos al día.
- 3. Preescolares (3-5 años):** uso de contenido seleccionado por 30-45 minutos al día, siempre en compañía de un adulto.
- 4. Niños y adolescentes (6 a 18 años):** en consenso con sus padres, pueden acceder a las pantallas, regulando y verificando su contenido. En los primeros años, se recomienda 1 hora al día; en la adolescencia, máximo 2.

Continúa ↓



Teniendo claros estos parámetros frente al uso de dispositivos electrónicos, es necesario identificar actividades con las que los niños puedan remplazar el tiempo libre. Aprovecha la temporada de vacaciones para incorporar nuevas rutinas en familia.

- Planifica momentos para compartir lejos de las pantallas como cenas familiares y deportes grupales (senderismo, fútbol, etc.).
- Incentiva la lectura. Escoge un libro y comparte tus impresiones al respecto.
- En casa, establece lugares “desconectados” o libres de pantallas como los dormitorios o el comedor.
- Promueve el entretenimiento activo con juegos de mesa como parqués, monopolio o cartas.
- Haz actividades de concurso como contar cuentos, cantar o hacer mímica; noche de historias, anécdotas o leyendas.
- Da un buen ejemplo como adulto: apaga tu celular en los momentos para compartir en familia.
- Desestimula el uso de contenidos de entretenimiento en el momento de hacer los deberes académicos.
- Comparte las reglas de uso de pantallas con los abuelos, cuidadores u otras personas que intervengan en la crianza de tus hijos, para ayudar en el proceso.

El contacto con pantallas activa el núcleo de recompensa inmediata (dopamina) en el cerebro, lo que supone el riesgo de desarrollar conductas compulsivas. Por lo tanto, es fundamental regular los comportamientos de los niños y los jóvenes, para evitar complicaciones en el futuro.

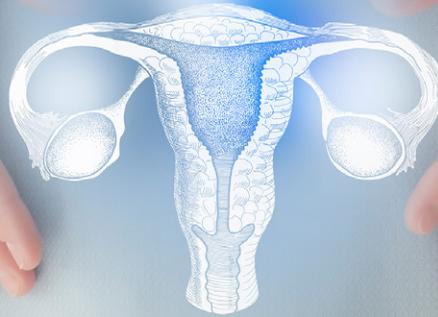


La creación de rutinas sanas contribuye a ejercitar la comunicación y a consolidar las relaciones familiares. Tómate el tiempo de preguntarles a tus hijos qué les gusta o qué disfrutan hacer; aprovecha los momentos en familia para contarles cómo fueron las aventuras de la juventud con tus padres, de manera que se construyan intereses por fuera del mundo digital que permitan a los jóvenes tener un equilibrio entre ambas realidades.

En el Servicio de Salud de Ecopetrol, encontrarás la asesoría profesional idónea en temas de crianza. Consulta con tu médico. **e+**



El cáncer cérvico uterino es prevenible: vacúnate contra el virus del papiloma humano



El cáncer cervicouterino es una de las principales causas de muerte en mujeres y es causado en un 50-90 % por el virus del papiloma humano (VPH). Según el Observatorio Global del Cáncer (Globocan), en Colombia, en el 2020, fueron diagnosticadas 4.742 mujeres, y 2.490 murieron por esta causa.

Existe una vacuna segura y eficaz que puede proteger a las personas de los virus de papiloma de alto riesgo. Este biológico, que funciona mejor si se administra antes del inicio de la actividad sexual, actualmente se suministra a las niñas de 9 a 17 años y, a partir del 1.º de octubre del 2023, a los niños de 9 años.

**Yoheni Palomino Garcés,
médico pediatra, explica la
seguridad de esta vacuna**



Resuelve tus dudas

¿Es seguro vacunarse contra el virus del papiloma humano?

Sí. Las vacunas contra el VPH son seguras y efectivas, pues ayudan a proteger el organismo contra una de las principales causas de muerte en las mujeres de las Américas, el cáncer cervicouterino.

Desde su comercialización en el 2006, el Grupo Asesor Global para la Seguridad de las Vacunas (GAVCS, por sus siglas en

Continúa ↓



inglés), de la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha revisado la evidencia científica sobre la seguridad de las vacunas contra el VPH y, hasta la fecha, no ha encontrado ningún problema. El GAVCS considera que las vacunas contra el VPH son seguras y que los eventos relacionados con ellas son leves o moderados.

¿Las vacunas contra el VPH incentivan la vida sexual precoz en las adolescentes vacunadas?

No. Varios estudios han demostrado que las niñas que se vacunan contra el VPH no son más propensas a involucrarse en actividades sexuales en edad temprana que aquellas que no se vacunan.

¿Cuál es la importancia de vacunar a los niños de 9 años?

La vacunación exclusiva en niñas no es suficiente para lograr el objetivo de eliminar el cáncer de cuello uterino. Así, vincular a los niños es vital porque son una fuente importante de transmisión del virus en la adultez.

Así, La OMS y el Comité Nacional de Prácticas de Inmunización recomiendan el esquema de vacunación con una dosis única de la vacuna contra el VPH en niñas de 9 a 17 años y en niños de 9 años.

Mira este video



¿Producen infertilidad?

No. Aunque este mito ha recibido mucha atención en los medios de comunicación, el GAVCS hizo una revisión extensiva de la evidencia científica disponible y concluyó que no existe una relación causal entre la vacunación contra el VPH y la infertilidad.



¿Pueden generar problemas neurológicos como parálisis o el síndrome de Guillain-Barre?

No. Estudios científicos y el GAVCS no han demostrado un mayor riesgo de desarrollar problemas neurológicos por vacunarse contra el VPH.

Continúa ↓



VPH



¿La vacuna puede causar desmayos y pérdidas de conciencia?

No. Hay relatos de niñas que se desmayan justo antes o luego de vacunarse contra el VPH. Estos efectos, conocidos como síncope, están relacionados con la ansiedad o una reacción causada por el estrés frente a la inyección. Esto puede ocurrir durante la aplicación de cualquier otra vacuna, medicamento u otro procedimiento médico.

¿Puede incrementar el riesgo de formación de coágulos sanguíneos?

No. Los estudios científicos descartan la asociación causal entre las vacunas contra el VPH y la formación de coágulos sanguíneos. Estos tienen muchas causas, que son diversas y pueden sucederle a cualquier persona. Vacunarse contra el VPH no aumenta el riesgo de accidentes de este tipo.

¿Pueden producir el síndrome de dolor regional complejo?

No. La inyección de las vacunas contra el VPH puede ser dolorosa, pero es un dolor que se resuelve espontáneamente. Según el GAVCS, no hay evidencia de que el síndrome de dolor regional complejo, que es un evento de causa desconocida, se desarrolle a causa de la vacuna. **e+**



¡Cuidado con los desechos médicos cortopunzantes!



El material cortopunzante, también conocido como *residuo infeccioso o de riesgo biológico*, abarca dispositivos médicos como agujas, lancetas, cuchillas, restos de ampollas, láminas de bisturí o cristalería rota, que pueden producir una lesión o una infección si no se desechan adecuadamente.

Por sus características, pueden penetrar la piel y ocasionar un accidente infeccioso por microorganismos patógenos como bacterias, parásitos, virus y hongos, con el suficiente grado de concentración para producir una enfermedad en personas susceptibles.

Cualquier paciente durante la atención en salud, o aquellos que presentan alguna condición clínica que requiera administración continua de medicamentos en casa o



monitorización continua de algún parámetro como la glucosa, pueden producir residuos cortopunzantes. Por esta razón, es fundamental conocer la responsabilidad que implica su correcto desecho.

Continúa ↓



Conoce al guardián de la seguridad: tu aliado en la disposición de desechos médicos

El guardián de la seguridad es un elemento de trabajo cuyo principal objetivo es proteger a quienes tengan contacto con residuos peligrosos cortopunzantes.

Es un recipiente rígido, hermético y desechable. Se puede adquirir en farmacias o elaborar en casa, con recipientes de uso doméstico. Las siguientes son algunas de sus principales características:

- Es rígido, desechable, de paredes gruesas a prueba de fugas, liviano, de capacidad no mayor a 3 litros, de polipropileno de alta densidad u otro polímero que no contenga PVC, de tal forma que tenga resistencia a la ruptura y perforación por elementos cortopunzantes.
- Tiene una tapa ajustable o de rosca, de boca angosta, de tal forma que, al cerrarse, quede completamente hermético. Cuando la hermeticidad del recipiente no pueda ser asegurada, deberá emplearse una solución de peróxido de hidrógeno al 28 %, disolviendo una cantidad suficiente que cubra todo el material cortopunzante, con el fin de inactivarlo antes de desecharlo.
- Debe cambiarse cada tres meses. El guardián debe ser depositado para su disposición final en los puntos autorizados para estos residuos. Conoce dónde hacerlo en Bogotá:



Continúa ↓



Recomendaciones para utilizar un objeto cortopunzante

Antes:

- Ten a la mano todos los elementos que necesites: gasas, algodón o toallitas de alcohol.
- Asegúrate de saber cómo funciona el dispositivo, antes de usarlo. Una vez abierto, mantenlo lejos de ti y de otras personas.
- Mantén los dedos lejos de la punta del objeto, y nunca vuelvas a tapar ni a doblar el objeto.

Durante:

- Ubica el recipiente para desechar material cortopunzante y verifica que tenga suficiente espacio. No debe estar más de dos tercios lleno.
- Mantén siempre el recipiente de manera vertical durante su uso.



Después:

- Deposita siempre el material cortopunzante con la punta hacia abajo. Nunca coloques los dedos o las manos dentro del recipiente.
- Rotula las etiquetas como “riesgo biológico” y “elemento cortopunzante”, para advertir los desechos peligrosos en su interior.
- Introduce las agujas en el contenedor para residuos cortopunzantes sin fundas o caperuzas de protección.
- Cierra y asegura muy bien los contenedores para elementos cortopunzantes, para evitar su apertura. Deposítalos en doble bolsa roja, rotulados con el tipo de residuo, para que puedan ser llevados a la unidad de almacenamiento central.
- Nunca arrojes objetos cortopunzantes sueltos en el cesto de reciclaje, la basura o el inodoro. El material mal dispuesto puede lastimar al personal de recolección. En tus manos está prevenir accidentes y contribuir al cuidado de los otros.

Mira este estudio



¿Qué hacer en caso de una lesión con un objeto cortopunzante con residuos contaminados?

- Lava la herida con abundante agua y jabón bactericida, permitiendo que sangre libremente.
- Reporta el accidente a tu médico de cabecera.

¡Cuidemos nuestra salud y el medio ambiente! 



¿Realizaste tu chequeo anual de salud?

¿Ya lo hicieron tus familiares?



El 2023 está por terminar, así que es el momento apropiado para responder a estas preguntas.

Desde el Servicio de Salud de Ecopetrol, promovemos la evaluación anual de toda la población, es decir, trabajadores, jubilados y sus familiares, para identificar de manera individual los riesgos para la salud asociados a la edad y al género de cada persona.

Esta evaluación inicia con un cuestionario médico a profundidad, un examen físico y pruebas de tamizaje: laboratorio clínico, radiografías, citología, entre otras.

A partir del resultado de cada paciente, se diseñan los planes de intervención y tratamientos requeridos. Asimismo, se programan actividades complementarias en educación, promoción de la salud y prevención de enfermedades, todo con el fin de modificar comportamientos y fomentar estilos de vida saludables con énfasis en el autocuidado.

Para el caso de los trabajadores, además de esta estrategia, se cuenta con la Evaluación Periódica de Salud Integral (EPSI), la cual adiciona el examen de Salud Ocupacional. Estas dos evaluaciones son complementarias, por lo que no se debe omitir ninguna de ellas.

Para más información, contacta a tu MEGA. En el caso de los trabajadores, visita la Intranet, para obtener más información.

Continúa ↓



¿Qué tal un cuestionario para autoevaluar el cumplimiento de nuestros deberes como usuarios de los servicios de salud?

Te invitamos a reflexionar sobre el cumplimiento de tus deberes como usuario del Servicio de Salud de Ecopetrol S.A., contestando el siguiente cuestionario:



1. ¿Consultaste oportunamente al servicio médico cuando se te presentó alguna condición que pudo comprometer tu estado de salud general?
Sí No
2. ¿Atendiste y participaste activamente en los programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad que adelantaron las dependencias de los servicios de salud?
Sí No
3. ¿Apropiaste, en el último año, hábitos y estilos de vida saludables y seguros?
Sí No
4. ¿Asististe puntualmente a las citas programadas con los prestadores de servicios de salud o, en su defecto, informaste de manera oportuna (antes de 12 horas) sobre la imposibilidad de cumplir?
Sí No
5. ¿Ofreciste a los prestadores de servicios de salud un trato amable y respetuoso?
Sí No
6. ¿Avisaste oportunamente a la oficina de Servicios del Personal de Ecopetrol sobre los cambios en tu información personal o la de tus familiares (dirección, teléfono, etc.)?
Sí No
7. ¿Mantuviste vigente la radicación de los servicios médicos en el lugar de residencia de tus beneficiarios?
Sí No
8. ¿Contribuiste con la actualización de tu historia clínica, entregando los documentos que los profesionales o entidades de salud expidieron como consecuencia de la atención?
Sí No
9. ¿Cuidaste los suministros que te fueron entregados en calidad de préstamo y los devolviste de manera oportuna cuando el profesional tratante indicó la culminación de su uso?
Sí No
10. ¿Hiciste un uso adecuado y racional de los servicios, para asegurar su calidad y eficiencia?
Sí No
11. ¿Verificaste que la relación de servicios y suministros entregados por los proveedores coincidieran con lo aprobado por el médico? ¿Te aseguraste de no firmar órdenes de servicio en blanco?
Sí No
12. ¿Informaste a las Dependencias de Servicios de Salud, a través de los canales establecidos, las deficiencias, inconsistencias u oportunidades de mejora que observaste en la prestación del servicio por parte de cualquier proveedor o prestador?
Sí No
13. ¿Cumpliste las normas, reglamentos e instrucciones de los profesionales e instituciones que te prestaron atención en salud?
Sí No

Continúa ↓



Resultados

Si respondiste “Sí” a las 13 preguntas, te felicitamos: valoras los excepcionales servicios que ofrece Ecopetrol, te cuidas y cuidas de manera racional los recursos para el bienestar individual y colectivo. Eres ejemplar y nos llena de orgullo trabajar día a día para brindarte la mejor atención, con calidad y oportunidad.

Si respondiste “Sí” a 9 de 12 preguntas, te invitamos a evaluar aquel deber que no cumpliste; estamos seguros de que, en adelante, atenderás todos los que te correspondan.

Si respondiste “Sí” a 8 o menos preguntas, te invitamos a que reflexiones sobre las situaciones que no te permitieron cumplir tus deberes

y te propongas, en adelante, a ser más responsable al respecto.

Los servicios de salud que te ofrece la compañía son servicios de alta calidad, con diferencias y resultados importantes respecto a otros servicios de salud nacionales e, incluso, internacionales.

Si tienes alguna observación, no dudes en escribirnos a oficinavirtualdesalud@ecopetrol.com.co. 📧

Para una PQRS, quejasysoluciones@ecopetrol.com.co. 📧

Nos alegra y motiva saber que el año que viene vamos a transformar los aspectos que en el 2023 no fueron los mejores. Como dice el adagio popular, “Año nuevo, vida nueva”. 📧



Cuida tu mente, cuida tu vida

La importancia de hablar a tiempo



La salud mental es un componente fundamental de la salud en general y cumple un rol sustancial en el bienestar emocional y la calidad de vida de una persona. Reconocer su importancia es el primer paso para saber cuándo pedir ayuda ante un posible signo de alarma.

Los signos de alarma pueden variar según la afectación que una persona esté padeciendo, y, si bien la presencia de uno o varios no necesariamente representa una enfermedad, sí puede indicar el requerimiento de ayuda profesional.

Continúa ↓



Los siguientes son algunos de los síntomas de alarma en salud mental:

- sentimientos persistentes de tristeza, miedo al futuro, desesperanza ante la vida, irritabilidad o euforia excesiva; sentimientos intensos de inutilidad, vergüenza o culpabilidad;
- dificultades para concentrarse, tomar decisiones o pensar con claridad; pensamientos negativos persistentes;
- fatiga, falta de energía o agitación;
- aislamiento social, abandono de actividades, abuso de sustancias, disminución o aumento del apetito y del peso; cambios en la higiene personal, el aspecto físico o el cuidado de la salud;
- pensamientos suicidas;
- dificultades para mantener relaciones saludables con amigos y familiares;
- crisis emocionales frecuentes, bajo rendimiento y desmotivación escolar o laboral;
- síntomas físicos sin causa médica como problemas digestivos y dolores corporales.

Si tú o algún conocido están experimentando alguno o varios de estos signos o síntomas, es importante que busques la ayuda de un profesional de la salud mental, como un psicólogo o psiquiatra, que pueda brindarte la orientación adecuada para abordar la situación de manera efectiva.

La salud mental es tan importante como la salud física, y la ayuda apropiada y oportuna puede marcar la diferencia en la vida de una persona que enfrente desafíos emocionales. No esperes a que la situación empeore. Pedir ayuda no es una señal de debilidad, sino un acto valiente que puede salvarte.



La psicóloga María del Pilar Pérez destaca 4 signos de alarma para identificar y acudir a la Línea Amiga.



Hablar sobre lo que estés experimentando te puede servir de apoyo. Comunícate con la Línea Amiga:

Línea nacional: 01 8000 918 418

Línea en Bogotá: 601 234 5000, opción 4-5

Horarios de atención: lunes a viernes, de 6 a.m. a 10 p.m.; sábados y festivos, de 8 a.m. a 5 p.m.

Correo: lineaamiga@ecopetrol.com.co 📧

Es privada y confidencial. 



Recomendaciones para unas vacaciones saludables

Se acerca el periodo vacacional, en el que las familias se unen para disfrutar el tiempo libre, compartir momentos gratos y divertirse. Para que evites contratiempos, te damos algunos consejos.



Cuida tu alimentación

- No descuides los buenos hábitos alimenticios: evita las comidas abundantes de gran aporte calórico o ricas en ultraprocesados.
- Incluye un promedio de cinco porciones de frutas y verduras a diario.
- Hidrátate. Idealmente, ingiere 5 vasos de agua al día (1 litro), si estás en un lugar cálido. Si te vas a exponer al sol durante un periodo prolongado, vas a realizar caminatas o actividades al aire libre, refuerza tu esquema de hidratación con mínimo 2 litros al día.
- Toma agua potable y de fuentes confiables, nunca directamente del grifo, de pozos o envasada 'artesanalmente'. Los trastornos digestivos son la primera causa de enfermedades en los viajeros, especialmente en niños.
- Evita el consumo de bebidas alcohólicas y no conduzcas ningún tipo de vehículo en estado de embriaguez.



Ejercítate

Aprovecha las rutinas guiadas, camina por la ciudad, trota en la playa, haz senderismo, sal en bicicleta o practica yoga. Cualquier actividad con la que te sientas bien es válida.



La dermatóloga Paola Andrea Uribe Ortiz da las siguientes recomendaciones para el cuidado de la piel:

- Aplica protector solar con un factor de protección mayor a 50 FSP, idealmente 30 minutos antes de la exposición, y reaplícalo cada 2 horas.



Continúa ↓



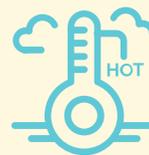
- Usa un sombrero de ala ancha, sombrilla, gafas con protección UV y ropa en tejidos naturales, que permita que la piel respire.
- Evita, en lo posible, la exposición solar desde las 9 de la mañana hasta las 4 de la tarde.
- Hidrátate con frecuencia.
- Si tienes niños de 6 meses a 12 años, cuídalos con protectores solares pediátricos.
- Si tienes menores de 6 meses, no los expongas al sol. Los protectores solares no están aprobados para ellos.
- Si realizas viajes a zonas endémicas de algunos virus como leishmaniasis, malaria o dengue, que se transmiten por picaduras de zancudos:
 - Usa repelente en todo el cuerpo, incluida la ropa. Aplícalo de nuevo cada 4 a 6 horas.
 - Utiliza ropa protectora (con mangas y botas largas) y toldillos a la hora de dormir.
 - En caso de una picadura, humecta la piel, evita rascarte y mantén las uñas cortas y limpias, para evitar una infección.
- Bajo la luz solar, evita el consumo de cítricos y el uso de fragancias, así como el contacto con plantas, para evitar manchas o quemaduras.



Conoce e identifica los sitios de atención en salud más cercanos, para acudir en caso de una urgencia. Averigua si es posible la teleconsulta y porta los documentos de identificación de todo tu núcleo familiar, para activar una atención de emergencia, si es necesario. Conservar la calma y activar la red de atención en salud disponible nos ayudará a solventar cualquier situación.



Recuerda que la asistencia en salud para personas que viajan al exterior por cuenta propia no está contemplada en los beneficios de los planes de salud. Por lo tanto, es muy importante que adquieras pólizas que cubran cualquier contingencia en el tiempo de tu viaje y que revises muy bien las coberturas, exclusiones y montos, a fin de no quedar desamparado y tener que incurrir en gastos mayores por enfermedad. **e+**



ERES PARTE DE

LA FAMILIA ECOPETROL

Llega a tiempo a las citas
y haz buen uso de las instalaciones.

TE
CUIDAMOS,
TÚ NOS **CUIDAS**



ecopETROL