

# e+

# salud

**La boca también habla  
de su salud**

**Menos es más:  
evite el exceso de  
medicamentos**

**Cuidados paliativos:  
acompañamiento para  
el final de la vida**

**Meditación:  
una alternativa  
terapéutica**



**Vapeadores  
y cigarrillos  
electrónicos:  
¿una  
alternativa  
nociva o  
inofensiva?**



## CONTENIDO

3

Editorial:  
Dudas de final del año

5

Una relación tóxica

7

Vapeadores y cigarrillos electrónicos:  
¿una alternativa nociva o inofensiva?

9

La boca también habla de su salud

12

¿Qué es la viruela símica?

14

El personal de salud de Ecopetrol está dispuesto a todo por su bienestar

15

Menos es más:  
evite el exceso de medicamentos

17

¿Sabe cómo obtener una certificación de incapacidad si es cónyuge de un trabajador o pensionado?

18

Meditación:  
una alternativa terapéutica

21

Cuidados paliativos:  
acompañamiento para el final de la vida



Edición 24 / octubre - diciembre del 2022

**PRESIDENCIA**

Felipe Bayón Pardo

**VICEPRESIDENCIA HSE**

Mauricio Jaramillo Galvis

**VICEPRESIDENCIA DE ASUNTOS CORPORATIVOS  
Y SECRETARÍA GENERAL**

María Paula Camacho

**GERENCIA DE COMUNICACIONES CORPORATIVAS**

Mauricio Téllez

**DIRECCIÓN**

Francisco de Paula Gómez Vélez

**COORDINACIÓN EDITORIAL**

Irina Madalem Gentil

Adriana Cabrera

Martha Patricia Castellanos

**EDICIÓN**

Martha Patricia Castellanos

Adriana Cabrera Martínez

Marcela Vargas

María del Mar Agudelo

**COMITÉ EDITORIAL**

Francisco de Paula Gómez Vélez

Adriana Cabrera

Evaristo Vega

**COLABORADORES**

Liliana Pérez

Marcela Vargas

Libia Fuentes

Evaristo Vega

Patricia Umaña

Andrés Mauricio Gómez

Olga Lucía Vizcaíno

Liliana Pérez

Leidy Janine Álvarez

Enrique Carlos Jiménez

Vladimir Tuta

Constanza Sanjuan

Catherine Villamil

**DISEÑO**

Departamento de Imagen y Marca - Ecopetrol

**CIUDAD DE EDICIÓN**

Bogotá, Colombia



# Dudas de final del año



El 2022 ha sido sin duda un año convulsionado en muchos sentidos, y ahora que se aproximan su fin y las fiestas de Navidad, nos han pedido que aclaremos algunas preocupaciones relacionadas con nuestros servicios médicos de Ecopetrol y con los cuidados que debemos tener con nuestra salud.

Ante los insistentes anuncios de la ministra de Salud y varios funcionarios del Gobierno sobre cambios radicales al sistema de salud en Colombia, muchos se preguntan si estas reformas desaparecerán los regímenes exceptuados de salud, y en particular el de Ecopetrol. La respuesta es: por ahora, no.

La misma ministra y otros altos funcionarios del Ministerio de Salud y Protección han dicho públicamente y en varios escenarios que no es su intención afectar los regímenes exceptuados; también, en los borradores que se han conocido de la reforma, no figuran cambios que afecten de forma directa el nuestro.

Ecopetrol mantiene su compromiso con todos sus empleados, pensionados y con sus familias, de seguir prestando servicios de salud eficientes, amplios, de calidad y en el marco de la ley, que atiendan las necesidades de todos sus beneficiarios. Seguimos comprometidos con la actualización de nuestros servicios cada día para beneficio de los pacientes.

Llegó diciembre con su alegría, momento en que las familias y los amigos se reúnen y disfrutan celebraciones especiales. Sin embargo, flota en el aire la preocupación con respecto a las enfermedades respiratorias agudas, que en los dos últimos meses han aumentado y afectan principalmente a niños, ancianos y personas con problemas pulmonares crónicos, ¿qué hacer frente a la covid-19?, ¿ya se acabó la pandemia?

**Continúa ↓**



Actualmente se están presentando en el país el virus respiratorio sincitial y la influenza. Las medidas de prevención para todas estas enfermedades respiratorias producidas por los virus son las mismas que sirven para prevenir la covid-19:

- Usar el tapabocas.
- Evitar espacios cerrados sin ventilación y muy concurridos.
- Lavar frecuentemente las manos.
- No tocar con las manos sucias la boca y la cara.
- Evitar que personas con enfermedades crónicas o ancianos se expongan en sitios concurridos y sin las debidas medidas de bioseguridad o prevención.
- Completar los esquemas de vacunación contra la influenza y la covid-19.

Los invito a vacunarse; el servicio médico de Ecopetrol viene ofreciendo la posibilidad de hacerlo en los centros médicos de nuestra red, bien sea para recibir la dosis contra la influenza o para completar los refuerzos contra la covid-19.

La pandemia aún no se ha acabado, por el contrario, muestra signos de que se está reactivando de nuevo, seguramente porque las personas, en los diferentes ámbitos, se han relajado más de la cuenta. Así que a retomar de nuevo las medidas que nos protegen por nuestro bien y el de nuestros familiares y amigos.

Feliz Navidad y un fructífero año 2023.

**Francisco de Paula Gómez V.**

Gerente de Salud Integral de Ecopetrol



# Una relación tóxica

La adicción a la nicotina es similar a la que produce la cocaína o la heroína porque es responsable de una dependencia física, psicológica y social. El tabaquismo es una enfermedad adictiva crónica que evoluciona con recaídas.



Según la Organización Mundial de la Salud, más de 8 millones de personas mueren al año **a causa del tabaco**. De estas defunciones, se calcula que 1.2 millones se presentan por **exposición al cigarrillo de segunda mano o ser fumador pasivo**.

Además, un alto porcentaje de los fallecidos que fueron fumadores también sufrieron patologías de riesgo cardiovascular como la aterosclerosis, ataques cerebrovasculares o enfermedades vasculares coronarias y periféricas.

Continúa ↓



La tasa de mortalidad de quienes fuman un paquete de cigarrillos diario es más del doble de quienes no fuman y su esperanza de vida es 10 años menor.



Según datos del 2020, el 22,3% de la población mundial consume tabaco, con mayor prevalencia en los hombres que en las mujeres, con una relación de 5 a 1, pero con tendencia a aumentar en el sexo femenino.

## ¿A qué nos enfrentamos?

La situación es difícil teniendo en cuenta que más del 80% de los consumidores de tabaco vive en países de bajos o medianos ingresos, con sistemas de salud carentes de recursos para tratar las enfermedades causadas por el tabaquismo.

Además, han aparecido productos dirigidos a la población más joven como los denominados cigarrillos electrónicos, que corresponden a sistemas electrónicos de administración de nicotina y sin nicotina, así como los productos de tabaco calentados.

El principal recurso con el que se cuenta es la educación, que inicia en casa y que debe extenderse a colegios y universidades para evitar el inicio del consumo.

## ¿Y el enfermo?

El manejo de la población con tabaquismo requiere acciones conjuntas de todos los profesionales de la salud para identificar al paciente.

El profesional de salud debe estar capacitado para ofrecer una asesoría breve antitabaco de manera sistemática, con el fin de prevenir su consumo y promover estilos de vida saludable, con una alimentación balanceada, manejo de la ansiedad y aumento de la actividad física. **e+**





# Vapeadores y cigarrillos electrónicos:

¿una alternativa nociva o inofensiva?

**Cada día se encuentran más evidencias sobre los efectos nocivos de los cigarrillos electrónicos y los vapeadores. Estos dispositivos podrían estar asociados a lesiones pulmonares.**

Expertos y entes de salud advierten que este tipo de cigarrillos no están aprobados como intervención terapéutica para dejar de fumar. Por el contrario, en algunos países se ha encontrado que los adolescentes que los utilizan duplican sus posibilidades de fumar cigarrillos convencionales o incluso otras sustancias psicoactivas.

No es cierto que los cigarrillos electrónicos sean 95% más seguros que fumar tabaco, su uso no es inofensivo. La solución líquida que contienen, la cual se calienta para generar el vapor que es inhalado por los

Continúa ↓



usuarios, incluye sustancias dañinas como nicotina; metales como níquel, cromo y plomo; saborizantes; glicerina; compuestos orgánicos volátiles; y agentes que causan cáncer.

## Uso en los jóvenes

El uso de estos cigarrillos no es seguro dado que en su mayoría contienen nicotina, sustancia adictiva que también se encuentra en los cigarrillos convencionales, con el agravante de que la información que se publica en los empaques suele ser engañosa o imprecisa.

La nicotina es altamente adictiva y puede afectar el desarrollo del cerebro en los adolescentes, ocasionando síntomas como impulsividad, trastornos del estado de ánimo, deficiencias en la atención y en las habilidades mentales.

En Colombia se estima que el 16% de los universitarios ha usado cigarrillos electrónicos alguna vez, según el III Estudio Epidemiológico realizado por las Naciones Unidas.



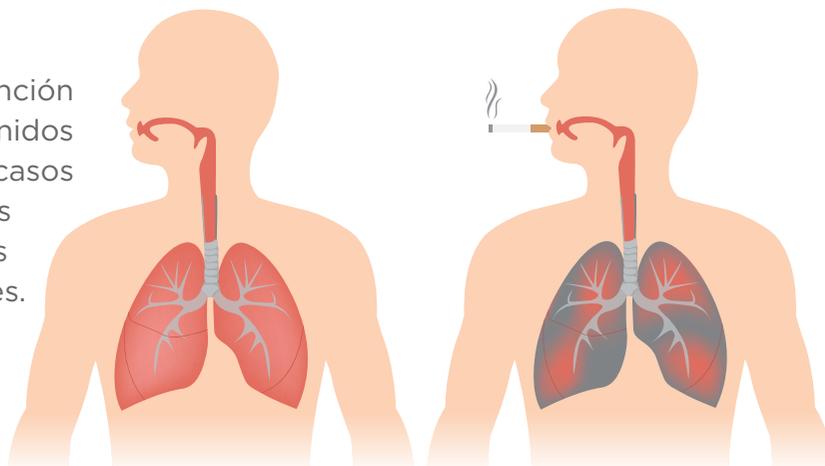
El 82% de estos pacientes utilizó cigarrillos electrónicos que contenían derivados del cannabis como el tetrahidrocannabinol, mientras que el 56% incluyó el acetato de vitamina E como aditivo. Este no causa daño cuando se ingiere como un suplemento vitamínico o se aplica en la piel, pero recientes investigaciones indican que cuando se inhala, puede interferir en el funcionamiento normal de los pulmones. De igual forma, el 57% reportó usar productos que contenían nicotina.

El 37% de los pacientes tenía entre 18 y 24 años, mientras que el 15% era menor de 18 años. Según la Organización Panamericana de la Salud, al menos otros cinco países han iniciado investigaciones similares.

Ante estos hechos, diferentes entidades de salud en Colombia vienen alertando sobre los múltiples riesgos que representan los sabores llamativos, la facilidad de acceso y la desinformación frente a los cigarrillos electrónicos. Se observa la necesidad de implementar una regulación integral para estos nuevos dispositivos, teniendo en cuenta el creciente consumo entre la población joven. 

## Lesiones pulmonares

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos reportó en 2020 un brote de 2.807 casos de lesiones pulmonares relacionadas con el uso de cigarrillos electrónicos o vapeo que ocasionaron 68 muertes.



# La boca también habla de su salud



Esté atento, una lesión en su boca puede revelar una condición médica grave. Signos como úlceras, erosiones y lesiones inflamatorias en la lengua, labios y mucosas pueden estar asociados a problemas inmunológicos, genéticos, autoinmunes, infecciosos, déficits nutricionales, traumatismos, alergias al contacto y hasta conductas psiquiátricas.

La identificación temprana de alguna alteración bucal permite un oportuno diagnóstico y manejo que se verá reflejado en el bienestar del paciente. Conozca las principales manifestaciones orales:

Continúa ↓



- Aftas, lesiones ulcerativas únicas o múltiples: son las más comunes, son recurrentes y tienen íntima relación con el estrés del paciente.
- Úlceras generalizadas en la mucosa oral: se pueden relacionar con una mucositis por radioterapia y quimioterapia.
- Lupus eritematoso discoide: es otra manifestación de tipo ulcerativo y erosivo. Se puede identificar en el labio inferior y dentro de la cavidad oral.
- Liquen plano cuando afecta la mucosa oral: es la característica clínica más común. Son placas blancas en forma de estrías o de red que no desprenden al raspado, se presentan de manera bilateral y deben estar bajo control y seguimiento porque pueden producir cáncer oral.
- Lesiones vesiculoampollosas: se presentan en la encía y son muy dolorosas; se relacionan con enfermedades dermatológicas tipo pénfigo vulgar y pénfigo benigno de las mucosas.
- Gingivitis descamativa: es la ulceración de la encía en la parte cervical del diente. No tiene relación con la higiene del paciente.
- Tríada de úlceras orales, genitales y oculares: se relacionan con la enfermedad de Behcet.
- Úlceras y costras en la cavidad bucal: también son típicas en pacientes con diagnóstico de eritema multiforme.
- Infecciones: por su componente bacteriano, como la faringoamigdalitis, pueden conllevar a una gingivoestomatitis.
- Úlceras crónicas: se relacionan con sífilis y tuberculosis.
- Virus tipo HVS-1, coxaquie, VIH: relacionados también con vesículas recurrentes. Los más comunes son el herpes simple, el herpes recurrente y la varicela zoster.

Continúa ↓



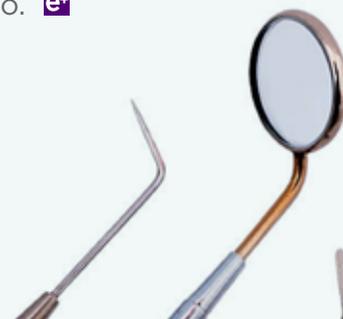
- Palidez, atrofia de las mucosas, dolor y ardor: se asocian a factores relacionados con deficiencias de hierro y anemias, y llegan a convertirse en candidiasis.
- Síndromes como la enfermedad de Addison, Laugier Sunziker, Peutz Jeghers: se relacionan con lesiones pigmentadas en las mucosas orales.
- Inflamación y sangrado: se pueden agravar por enfermedades como la diabetes, el HIV, la trombocitopenia y la leucemia.
- El diagnóstico de SIDA: se manifiesta con lesiones tipo candidiasis, leucoplasia vellosa, papiloma y condiloma.
- Lesiones tumorales de color morado en el paladar: se relacionan con el sarcoma de Kaposi.
- Aumento excesivo de la encía: es común en pacientes con leucemia.
- Lesiones dentales como erosiones: se manifiestan con problemas gastrointestinales, anorexia y bulimia.



Algunos medicamentos pueden ocasionar lesiones en la boca, por lo que es necesario identificar aquellos que se consumen para un apropiado diagnóstico e intervención.

Por todo lo anterior, la cavidad bucal es un área importante del cuerpo humano para identificar o relacionar enfermedades sistémicas.

Es de suma importancia que el odontólogo evalúe, además de los dientes, toda la cavidad bucal. Es clave educar al paciente para que identifique cambios de color o forma en las estructuras de la cavidad oral e informe al profesional para su diagnóstico y tratamiento. 





# ¿QUÉ ES LA VIRUELA SÍMICA?

Es una enfermedad rara provocada por un virus transmitido de los animales a las personas (zoonosis viral). Inicia aproximadamente dos semanas después de haber estado en contacto con el virus y dura de dos a tres semanas.

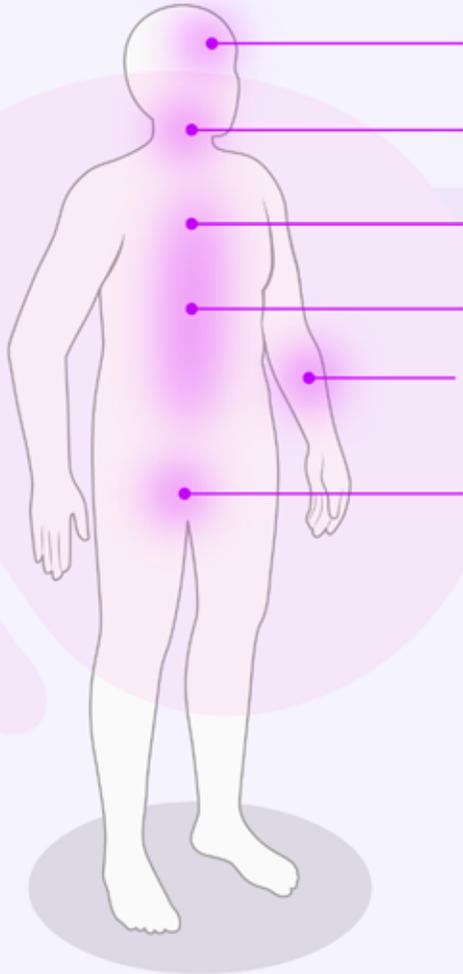
## Signos y síntomas:



Fiebre



Malestar general



Dolor de cabeza

Ganglios inflamados

Lesiones en la piel

Erupciones parecidas a granos

Ampollas semejantes a las de la varicela

Lesiones en el recto



## ¿Cómo se propaga?

- ⦿ Cualquier persona que tenga un contacto físico estrecho con alguien infectado está en riesgo.
- ⦿ Se transmite principalmente por contacto directo o indirecto con la sangre, fluidos corporales (incluidas secreciones respiratorias), lesiones de la piel o las mucosas de animales infectados.
- ⦿ Al tocar objetos, telas (ropa, ropa de cama o toallas) y superficies usadas por alguien con la enfermedad.
- ⦿ Sexo oral, anal y vaginal; roce con los genitales (pene, testículos, labios y vagina) o el ano.
- ⦿ Abrazos, besos y contacto cara a cara.

Continúa ↓



## ¿Cuál es el tratamiento?

- No hay tratamientos específicos. Se deben cuidar las erupciones dejando que se sequen, si es posible, al aire libre o cubriéndolas con un apósito húmedo para proteger la zona, si es necesario.
- Evite tocar cualquier llaga en la boca o los ojos, no se rasque y lávese las manos antes y después de estar en contacto con las lesiones.
- Informe a su médico si observa que las lesiones están empeorando.

## ¿Cómo prevenir el contagio?

- Evite el contacto estrecho, incluido el sexual, con personas con viruela símica o sospechas de tenerla.
- Tome medidas al frecuentar lugares con mayor riesgo de contacto estrecho piel con piel, por ejemplo: conciertos, fiestas, discotecas, bares, saunas, entre otros.
- Lávese las manos frecuentemente o use desinfectante de manos a base de alcohol al 70%.
- Aíslese si presenta malestar general, fiebre o erupciones en la piel. No asista a ninguna reunión o evento y contacte a su médico de cabecera.

**Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones si convive con una persona con la enfermedad:**

- Sugiera autoaislarse, usar mascarilla y cubrir cualquier lesión cutánea.

- Use mascarilla cuando esté cerca de aquella o al manipular su ropa.
- Lave con jabón y agua caliente prendas de vestir, sábanas, toallas, platos y cubiertos.
- Lávese frecuentemente las manos, principalmente después del contacto con la persona aislada, su ropa y utensilios.
- Limpie y desinfecte las superficies contaminadas y elimine adecuadamente los residuos contaminados en bolsas cerradas.

## Preguntas frecuentes

### ¿Los niños pueden contraer la viruela símica?

Sí. Los niños suelen ser más propensos a tener síntomas graves que los adolescentes y los adultos. El virus también puede transmitirse al feto o al recién nacido a través del nacimiento o del contacto físico temprano.

### ¿Qué hago si creo que tengo la enfermedad?

Si tiene sospechas o ha estado en contacto cercano con una persona con viruela símica, autoáíslese, evite el contacto estrecho con otras personas, lávese las manos con frecuencia y consulte a su médico. Ecopetrol tiene a disposición para sus beneficiarios la línea de teleorientación **01-8000-0423894** y siga las indicaciones del personal de salud.

**Recuerde que cualquier persona puede contraer o transmitir la enfermedad sin importar la raza, la edad o la orientación sexual.**



# El personal de salud de Ecopetrol está dispuesto a todo por su bienestar

Próximo a cumplir tres años de la pandemia, recordamos algunos de los desafíos que tuvo que enfrentar nuestro personal para cuidar la vida de todos los usuarios del Servicio de Salud.



Tenacidad y empatía, aliadas de la atención en Magdalena Medio



Durante la pandemia hicimos posible lo imposible



Mantener el ánimo y cuidar al equipo: la misión del personal de salud en Piedemonte





## Menos es más: evite el exceso de medicamentos

**El uso de un alto número de medicamentos puede incrementar los eventos adversos a su salud. Por eso, Ecopetrol cuenta con un programa de farmacovigilancia que supervisa y evalúa las medicinas prescritas, con el fin de garantizar su uso seguro y racional.**

En el último trimestre se identificaron 4.930 alertas de seguridad, que corresponden al 11% de los beneficiarios que recibieron medicamentos durante ese periodo.

Los pacientes con alto riesgo son: mayores de 65 años, menores 14 años y aquellos que padecen un gran número de enfermedades, debido a:

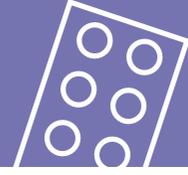
- El tipo de medicamentos usados: hipnóticos anticoagulantes o antiinflamatorios.
- El número de medicamentos que ingiere: se considera que quien recibe más de seis medicamentos está polimedicado.
- La combinación de medicamentos.



Continúa ↓



**En Ecopetrol, el 56% de los pacientes** recibe más de **6 medicamentos de forma permanente**, lo que incrementa el riesgo de eventos de seguridad.



## Tipos de eventos adversos

Los eventos adversos pueden darse de forma no intencionada e incluso tomando las dosis indicadas por el médico. Sin embargo, también pueden presentarse por la dependencia, el abuso y el uso incorrecto de un medicamento, que en ocasiones puede llevar incluso a la muerte.

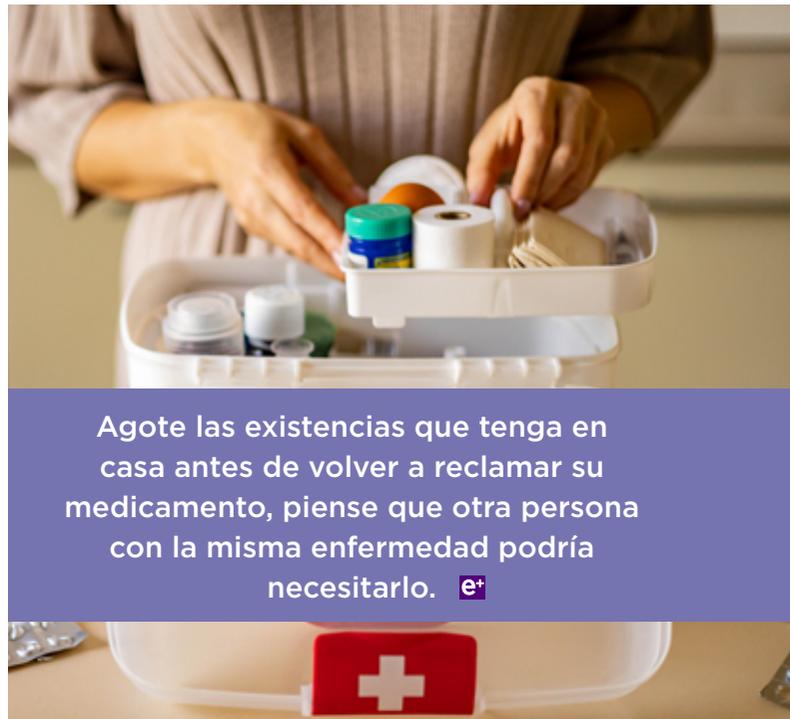
Aunque la gravedad del evento puede variar según el medicamento, la persona o la enfermedad que padezca, algunos síntomas frecuentes son:

- Dolor de cabeza, mareo, sudoración.
- Somnolencia, cambios en el estado de ánimo.
- Síntomas gastrointestinales como vómito, diarrea, estreñimiento y malestar estomacal.
- Sarpullidos, picazón, enrojecimiento.

## Ocho recomendaciones para usar de forma segura sus medicamentos

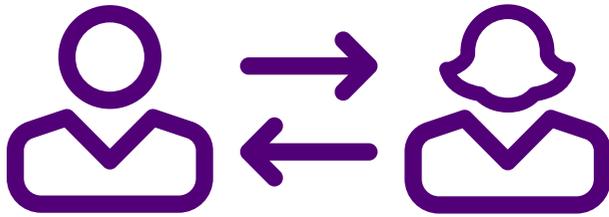
Como paciente y usuario del Servicio de Salud, usted puede tomar las siguientes medidas:

1. **Conozca sus medicamentos**, procure familiarizarse con los nombres y las dosis.
2. **Pregunte sobre los riesgos y los beneficios** de cada medicamento ordenado y siga atentamente las instrucciones para su administración (tiempo indicado, dosis y horarios prescritos).
3. **Verifique siempre la fecha de vencimiento** antes de tomarlos.
4. Consulte con su médico los horarios óptimos para tomarlos, **si usa varios medicamentos** o si debe tener precauciones especiales.
5. **Almacene adecuadamente** sus medicamentos; algunos requieren refrigeración o estar protegidos de la luz o de altas temperaturas. Verifique la información.
6. **Evite recomendar medicamentos que le hayan prescrito** a familiares o amigos. Recuerde que, aunque tengan síntomas similares, puede no funcionar el mismo tratamiento.
7. **Comuníquese a su médico o farmacéutico cualquier duda** sobre cómo tomar los medicamentos y **reporte cualquier evento** o efecto indeseable relacionado con la medicación.
8. **Acuda al programa de seguimiento farmacoterapéutico** de Ecopetrol, allí recibirá la asesoría y el acompañamiento necesarios para resolver sus dudas y garantizar su seguridad.



Agote las existencias que tenga en casa antes de volver a reclamar su medicamento, piense que otra persona con la misma enfermedad podría necesitarlo. **e+**





## ¿Sabe cómo obtener una certificación de incapacidad si es cónyuge de un trabajador o pensionado?

Cuando estoy inscrito como cónyuge o compañero de un trabajador o de un pensionado, soy beneficiario de los servicios del régimen exceptuado de salud a cargo de Ecopetrol S.A. como familiar del titular.

Cuando al mismo tiempo recibo ingresos por los cuales estoy obligado a cotizar al Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS) (Decreto 057 de 2015), ya sea como salario por tener un empleo, ingresos como trabajador independiente o por rentas de otro tipo, estos aportes deben remitirse a la Administradora de los Recursos del SGSSS - ADRES.

En estos casos, cuando el beneficiario presenta una incapacidad médica o una licencia (maternidad o aborto), los

reconocimientos económicos derivados de estas no son asumidos por Ecopetrol y debe solicitarse su reconocimiento a la Administradora de los Recursos del SGSSS - ADRES.

Para este propósito, el empleador o directamente el beneficiario inscrito debe certificar ante la ADRES la incapacidad o licencia que fue expedida por un prestador de la red de Ecopetrol. En esos casos, la solicitud se tramita en la sede administrativa de la regional de salud donde el beneficiario tiene radicado los servicios médicos. **e\***

Conozca aquí nuestros canales y puntos de atención administrativa del Servicio de Salud en cada regional.



# MEDITACIÓN: UNA ALTERNATIVA TERAPÉUTICA



**La meditación puede definirse como una actividad intelectual en la que se busca un estado de atención centralizada en un pensamiento o sentimiento, un objeto, latidos, respiración, entre otros, con el fin de liberar la mente de pensamientos nocivos y mitigar el estrés. El principal objetivo se centra en el beneficio físico y psíquico.**

Existen varias técnicas de meditación que provienen de Oriente y que han sido adaptadas para estos fines. Todas ellas tienen algún elemento en común: la respiración, la postura, el uso o no de mantras, acompañamientos como música y aromas, entre otros.

Aunque la meditación tiene mucho que ver con la mejora del aspecto físico, también cuenta con un factor complementario que implica la conciencia de una realidad espiritual en nuestras vidas. Asimismo, proporciona un medio para crear y mantener mejores relaciones con el yo interior y con los demás.

Continúa ↓



## Tipos de meditación que persiguen un beneficio personal

Técnica de meditación	Objetivo	Origen
<b>Sonido primordial</b>	Relajación/interiorización	Vedas
<b>Mindfulness</b>	Beneficios físicos y psicológicos	Budismo
<b>Meditación zen</b>	Beneficios físicos y psicológicos	Budismo
<b>Meditación trascendental</b>	Beneficios físicos y psicológicos	Antigua India
<b>Meditación Metta o del amor benevolente</b>	Impulso de empatía, positividad, aceptación y compasión	Budismo tibetano
<b>Meditación kundalini</b>	Llegar a la iluminación	Hinduismo
<b>Meditación chacra</b>	Beneficios físicos	Hinduismo
<b>Meditación tonglen</b>	Cultiva la compasión y la empatía	Budismo tibetano
<b>Meditaciones curativas (sanación completa)</b>	Invocación de órganos	Cristianismo originario

En esta gama de modalidades, lo más importante no es una técnica en particular ni una forma concreta de aplicarla, sino es el conocimiento del cuerpo a través de los sentidos y comprender cómo se adapta de la mejor manera para sobrevivir en el mundo.

Es frecuente acostumbrarse a estímulos como los dolores crónicos de espalda y cuello, así como a la migraña, que ocasionan episodios de depresión y ansiedad. Recientemente han surgido tratamientos alternativos no farmacológicos para el dolor crónico, entre ellos, las intervenciones basadas en atención plena o *mindfulness*.

En países como Nueva Zelanda, para el tratamiento del dolor crónico recomiendan a los fisioterapeutas colaborar con psicólogos conductuales con el fin de complementar el tratamiento y reducir el consumo de fármacos.



Continúa ↓



## Cómo practicar *mindfulness* en el día a día:

### Busque un espacio tranquilo

Buena parte de la práctica del *mindfulness*, especialmente durante las primeras fases, cuando no se domina la herramienta, se fundamenta en saber elegir los entornos que faciliten el procedimiento.

Elija un lugar lejos de estímulos que puedan distraerlo. Especialmente, sin ruidos. Si además está en un entorno en el que hay mucha vegetación y naturaleza, eso le ayudará a concentrarse y olvidar aquellos elementos de la vida diaria que le recuerden obligaciones y responsabilidades, y le produzcan estrés.

### Siéntese con la espalda recta

Algunas personas practican *mindfulness* sentadas en la posición del loto, a la manera de los monjes budistas, pero esto no es obligatorio. De todas formas, es recomendable sentarse con la espalda recta para evitar tensiones musculares innecesarias.

### Respire de manera controlada

Los ejercicios de respiración son una buena ayuda para empezar a practicar *mindfulness*. Cuando tenga más experiencia, este paso será prescindible.

### Céntrese en lo que pasa en su cuerpo

En primer lugar, cierre los ojos. En esta fase lo único que hay que hacer es enfocar la atención en pequeños hechos que ocurren en el cuerpo, uno detrás de otro, dedicando a cada uno de ellos, aproximadamente, medio minuto.

### Vuelva a la respiración controlada

Esta fase marca el final para el ejercicio de *mindfulness*, de un modo ritualizado. Durante esta meditación, se mejora la concentración en el flujo de la respiración, en los pensamientos y las emociones, sin juzgarlos, para liberar estrés y cargas emocionales.

Debido a estas características, el *mindfulness* puede practicarse en cualquier momento y lugar, incluso en los entornos laborales. Su práctica diaria mejora la calidad de vida y el conocimiento del yo. **e+**



# Cuidados paliativos: acompañamiento para el final de la vida

Para el 2050, se espera que en el mundo la población mayor de 60 años pase de 600 a 2.000 millones de personas, lo cual implica un desafío para garantizar su calidad de vida en el proceso de envejecimiento. En la mayoría de los casos se incrementa el deterioro por enfermedades asociadas con mayor dependencia o requerimientos y necesidades especiales.

Estar en la fase final de la vida es algo más que un evento biológico, es una experiencia humana radical para quien la vive y para quien cuida y acompaña.

Aunque puede generar miedo e incertidumbre, también se convierte en un tiempo para brindar cuidados, amor y gratitud; incluso permite la reconciliación dentro de las familias.

Continúa ↓



Es probable que nadie se encuentre preparado para esta dolorosa despedida, menos cuando sucede de forma inesperada. En algunas oportunidades se da un proceso de cuidado y despedida, en el que el amor y la compasión se vuelven protagonistas transformadores para todos en el acompañamiento.

Es en este escenario donde surge la necesidad de un manejo óptimo para

atender los requerimientos por el deterioro de una enfermedad avanzada. Por eso, cobra importancia el concepto de *cuidados paliativos*, una rama especializada de la medicina que brinda atención al paciente y a la familia para enfrentar el sufrimiento y mitigar el dolor.

La Organización Mundial de la Salud, definió el concepto de *cuidados paliativos* así: “es el cuidado activo e integral de los pacientes cuya enfermedad no responde al tratamiento curativo. Su máximo interés se concentra en el control del dolor y de otros síntomas, así como en los problemas psicológicos, sociales y espirituales. El objetivo del cuidado paliativo es lograr la mejor calidad de vida posible para los pacientes y sus familias”.

En Colombia, los cuidados paliativos se vienen implementando desde el 2010 con la Ley Sandra Ceballos (Ley 1384 de 2010), que establece las acciones para la atención integral del cáncer en Colombia, así como los cuidados paliativos como parte de la atención integral del manejo de los pacientes con diagnóstico de cáncer.

Además, la Ley Consuelo Devis Saavedra (Ley 1733 de 2014) regula los servicios de cuidados paliativos para el manejo integral de pacientes con enfermedades terminales, crónicas, degenerativas e irreversibles en cualquier fase de la enfermedad de alto impacto en la calidad de vida.

Continúa ↓



Colombia y Ecopetrol no son ajenos a esta realidad, y por eso se crearon los programas de Cuidados Paliativos y Cuidados Avanzados, bajo la supervisión de la New Health Foundation, empresa de referencia internacional en la implementación de los modelos de salud, con una visión centrada en la atención de personas con enfermedad avanzada, alta dependencia y al final de la vida, para promover en ellas una atención integral, compasiva y de alta calidad.



Estos programas se suman al amplio portafolio del Servicio de Salud como 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. **e+**



# SALUD MENTAL

Un tema relevante en el entorno laboral

Ecopetrol realizó su tercera Semana por la vida, un espacio en el que se promueve el cuidado de la vida y la protección del planeta.

En el marco de este evento se realizaron charlas relacionadas con el cuidado de la salud mental y la promoción de la resiliencia para afrontar situaciones difíciles.

## Reactídate y mantén el foco en HSE

Nicólas Mejía, director de Actívate, reflexionó sobre la importancia del ser al momento de ejecutar cualquier actividad, pues si nosotros estamos bien física y emocionalmente, nuestro desempeño lo reflejará.



## Hablemos de los tabúes de la salud mental

Los psicólogos Mayerly Daza y Carlos Torres hablaron sobre aquellas situaciones que pueden afectar la salud mental, como el estrés y las dificultades laborales y personales. Pedir ayuda o iniciar un tratamiento a tiempo puede marcar la diferencia.



## Activando la resiliencia: las personas primero

Para cerrar nuestra Semana por la vida, Sebastián Kaminsic, gerente de Desarrollo Central de la Vicepresidencia de Desarrollo, Proyectos y Perforación, profundizó sobre la importancia de pensar primero en las personas.



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.

En nuestro Servicio de Salud,  
la vida es lo primero. Por eso,  
**nuestra tasa de mortalidad  
materna e infantil se mantienen  
en cero.**

 **Primero  
la salud**

  
**ecopETROL**