

e+

salud

¿Sabía que el uso prolongado de audífonos puede afectar su audición? Previenga su pérdida

El autoexamen de seno marca la diferencia. Detección temprana del cáncer de mama

Identifique si está padeciendo el síndrome de *burnout*

Derecho a morir dignamente



La cara oculta de los tatuajes

Riesgos y consecuencias

CONTENIDO

3

El mejor paso a paso para crecer y envejecer

5

¿Sabía que el uso prolongado de audífonos puede afectar su audición? Tome medidas a tiempo y prevenga su pérdida

9

La cara oculta de los tatuajes. Riesgos y consecuencias

11

Consejos para cuidar sus aparatos odontológicos

13

El autoexamen de seno marca la diferencia. Detección temprana del cáncer de mama

15

Cuidarlo a usted es nuestro compromiso. Asistir a sus citas es su deber

18

Contribuya al cuidado del medio ambiente desde su hogar: ecofarmacovigilancia

20

¿Sabe qué son los auxilios médicos ambulatorios y cómo se tramitan?

23

¿Qué me pasa? ¿Por qué no quiero hacer nada? Identifique si está padeciendo síndrome de *burnout*

24

Derecho a morir dignamente

e+salud

Edición 27 / septiembre - noviembre 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 (E)

Marcela Ulloa

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

DISEÑO

Departamento de Imagen y Marca - Ecopetrol

Ciudad de edición

Bogotá, Colombia





El mejor paso a paso para crecer y envejecer

¿Se ha dado cuenta de que muchas veces nos decimos a nosotros mismos: “¿Si hubiera hecho esto o aquello, estaría mejor hoy?”

El estado de salud de cada persona que está leyendo esta nota se debe, en buena medida, a la forma como vivió su vida hace unos años: a sus hábitos de sueño, de alimentación y de movimiento; a si descuidó alguna enfermedad o padecimiento.

En la mayoría de los casos, la salud que goza o la enfermedad que padece hoy cada quien es producto de cómo vivió ayer, y el estado de salud o las

enfermedades de mañana serán fruto de su modo de vida actual. Como bien lo dijo el filósofo y antropólogo alemán Ludwig Feuerbach, “Somos lo que comemos”, y Buda: “Somos el resultado de nuestros pensamientos”.

Por supuesto, hay enfermedades que son hereditarias, o fruto de un accidente, o de hechos fuera de control, pero, en la

Continúa ↓



mayoría de los casos, es la forma en la que vive la gente en su juventud la que construye su condición física y mental para cuando es adulto.

Imaginemos a un hombre de 65 años al que atienden en el servicio de Urgencias del hospital por un infarto. Al preguntarnos cómo llegó esta persona a una situación tan grave, las respuestas son varias: el señor mide 1,70 metros y pesa 90 kilos, es decir, tiene entre 20 y 25 kilogramos de sobrepeso, probablemente por sus hábitos alimenticios: exceso de harinas, grasas y alcohol. Asimismo, por su sedentarismo (mucho televisión, poco ejercicio) y, en consecuencia, problemas de colesterol alto, hipertensión arterial y, quizá, diabetes. Con seguridad, a sus 30 años jugaba fútbol los sábados, corría mucho y bailaba en las fiestas sin descanso.

Muchos se sentirán identificados con este señor y, así como él, encontramos cientos de personas con problemas para caminar hoy porque hace unos años no cuidaron

sus rodillas, o con cáncer porque nunca se hicieron los exámenes preventivos, o con serios problemas dentales porque descuidaron su salud oral.

Nuestro mensaje es: si hoy es joven y quiere llegar a la adultez sano, lleno de energía, productivo y feliz, empiece desde ya a cuidarse para lograr sus objetivos. Aunque suene repetitivo, los hábitos son simples: ingiera comidas más sanas, haga ejercicio de forma regular, duerma el tiempo requerido para recuperar energía, limite la ingesta de licor y evite por completo el cigarrillo y las drogas ilegales; vaya al médico y practíquese los exámenes de control; haga otras actividades fuera del trabajo, enriquezca sus relaciones y cultive un *hobby*.

La población más longeva y sana del mundo vive en Okinawa, Japón. Según estudios, su salud física y mental es producto de una combinación de buenas prácticas: se ejercitan constantemente, buscan tener un propósito de vida, no comen de más, las frutas y las verduras abundan en su dieta, cuidan de su familia, tienen buenos amigos, beben poco licor, ingieren más pescados que carnes rojas y prestan atención a su salud.

Recuerde: la vejez se cultiva. 



¿Sabía que el uso prolongado de audífonos puede afectar su audición?

Tome medidas a tiempo y prevenga su pérdida

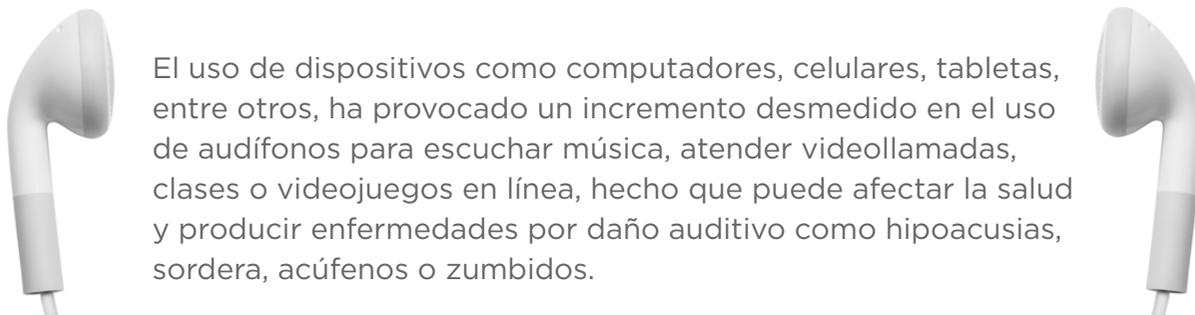


En nuestra vida diaria estamos expuestos a diferentes sonidos: ambientales y artificiales, temporales y persistentes, algunos agradables y otros no tanto. Especialmente en las grandes ciudades, la contaminación auditiva es una realidad que impacta nuestro bienestar y calidad de vida. Por esta razón, debemos ser conscientes de la importancia de cuidar nuestros oídos.

La percepción del sonido se da desde la concepción. Aproximadamente desde la semana 27 de gestación, detectamos sonidos, y es ese mismo momento en el que los identificamos para llevar a nuestra memoria las maravillas del ambiente exterior, ritmos musicales y la voz de las personas que amamos, marcando con ello el inicio de la comunicación.

Continúa ↓





El uso de dispositivos como computadores, celulares, tabletas, entre otros, ha provocado un incremento desmedido en el uso de audífonos para escuchar música, atender videollamadas, clases o videojuegos en línea, hecho que puede afectar la salud y producir enfermedades por daño auditivo como hipoacusias, sordera, acúfenos o zumbidos.

Cuide el nivel de volumen que llega a sus oídos

60 - 70dB:	nivel en el que usualmente se mantienen las conversaciones
74 - 104dB:	sonido de las películas en el cine
80 - 110dB:	sonido de las motocicletas
94 - 110dB:	volumen máximo de la música a través de auriculares
110 - 129dB:	ruido de las sirenas
140 - 160dB:	sonido de los fuegos artificiales

Tenga en cuenta: un volumen superior a los **85 decibeles** es perjudicial.

Aunque los audífonos parecen ser un accesorio ideal, su uso prolongado a altos volúmenes puede generar riesgos auditivos. La Organización Mundial de la Salud estima que cerca de 1.000 millones de personas entre los 12 y los 35 años de edad estarán en riesgo de perder audición por sus hábitos cotidianos.

Los expertos recomiendan que, independientemente de los audífonos

que se usen, se escuchen a un volumen no superior del 60 % de su intensidad, sin exceder 60 minutos continuos o 120 minutos al día. El National Institute on Deafness and Other Communication Disorders recomienda “evitar sonidos que sean ‘demasiado altos’, que estén ‘demasiado cerca’ o que duren ‘demasiado tiempo’”. Esto, con el objetivo de ofrecer un descanso a los oídos.

Tipos de audífonos



Intraurales ('in-ear'): se introducen en el oído.



Supraurales ('on-ear'): se apoyan en la oreja, pero sin taparla completamente.



Circumaurales ('over-ear'): son de diadema, pero cubren completamente la oreja, aislándola del ruido exterior.

Continúa ↓



La mayoría de los problemas auditivos puede evitarse con buenos hábitos auditivos, controles médicos y exámenes periódicos, para detectar pérdidas de audición en etapas tempranas y tomar las medidas necesarias para demorar su progreso. Cuando el problema ya está, no hay mucho que hacer.

Cuando se exponga a sonidos a un volumen alto, pregúntese:

- ¿Qué tan fuerte está la música o el sonido que estoy oyendo?
- ¿Cuánto tiempo llevo escuchando este sonido?
- ¿Qué tipo de audífonos estoy usando?
- ¿Qué tan cerca estoy de las bocinas?



Audífonos de conducción ósea, la nueva tendencia

El uso de auriculares de conducción ósea puede ser una buena opción para mantener los oídos a salvo de las ondas acústicas.

Estos auriculares vibran contra los huesos del oído que envían el sonido directamente al oído interno. De esta manera, se mantienen los oídos libres, lo que permite a la persona escuchar los sonidos del entorno mientras escucha su música o sus programas favoritos.

Siete consejos para cuidar su salud auditiva

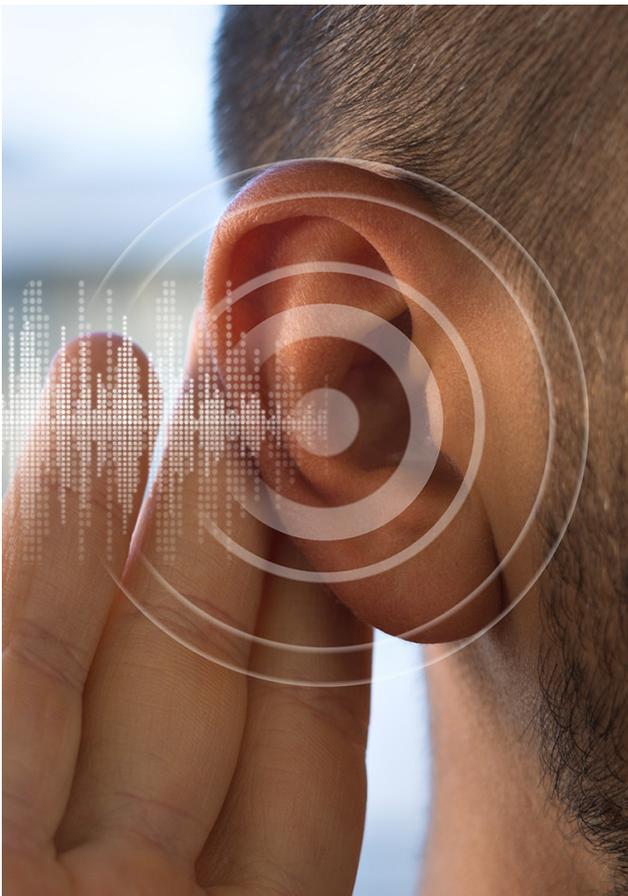
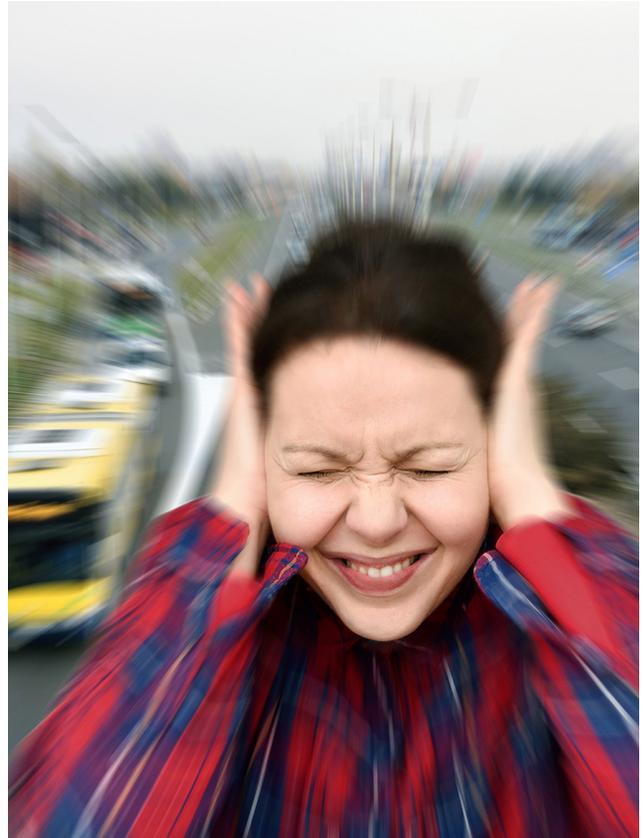
- 1. Baje el volumen de sus dispositivos:** si usa auriculares, proteja sus oídos siguiendo la regla 60/120. La sugerencia es escuchar con auriculares a un volumen no superior al 60 % durante no más de 120 minutos al día. Si es posible, opte por auriculares de diadema o de conducción ósea.
- 2. Dé a sus oídos tiempo para recuperarse:** si se expone a ruidos fuertes durante un periodo de tiempo prolongado, como en un concierto o un bar, sus oídos necesitarán tiempo para recuperarse. Si puede, salga al exterior durante cinco minutos, de vez en cuando.
- 3. No use copitos para limpiar sus oídos:** la presencia de cera en los oídos es normal, incluso importante. Los oídos

Continúa ↓



son órganos que se limpian solos, y la cera impide que el polvo y otras partículas dañinas entren en el canal. Si quiere limpiar sus oídos, use una toalla húmeda de forma suave o una solución anticerumen.

- 4. Controle el estrés:** el estrés y la ansiedad están relacionados con el tinnitus (un zumbido fantasma en los oídos) temporal o permanente. Los altos niveles de estrés pueden elevar la presión sanguínea, lo cual suele ser perjudicial para el oído interno.
- 5. Practíquese una revisión auditiva de forma regular:** dado que la pérdida de audición se desarrolla gradualmente, se recomienda realizar un chequeo con un profesional de la salud auditiva. De esta forma, podrá actuar en cuanto se detecten signos de pérdida de audición.



6. Use tapones para los oídos: las discotecas, los conciertos, los cortacéspedes, las motosierras y cualquier otro ruido que le obligue a gritar para que la persona que está a su lado pueda oírlo crean niveles de sonido peligrosos. Los tapones para los oídos son prácticos, fáciles de conseguir y le ayudarán a proteger su audición.

7. Mantenga sus oídos secos: el exceso de humedad favorece la aparición de bacterias que pueden atacar el canal auditivo, generar otitis u otros tipos de infecciones peligrosas para su capacidad auditiva. Seque suavemente sus oídos con una toalla después de bañarse o nadar. Si nota agua en el oído, incline la cabeza hacia un lado y tire ligeramente del lóbulo de la oreja para sacar el agua. 



La cara oculta de los tatuajes

Riesgos y consecuencias

Producto de un procedimiento invasivo que altera la anatomía y la fisiología de la piel, el tatuaje es una herida abierta que necesita cuidados precisos para evitar que se convierta en un foco de infecciones.

Su trauma punzante altera la barrera física e inmunológica de la piel, favoreciendo el ingreso de bacterias, micobacterias, hongos o virus, dependiendo de las condiciones en las que se realiza y el cumplimiento de las normas de bioseguridad para prevenir este riesgo.

Algunas complicaciones inmunológicas pueden generar reacciones alérgicas en la zona tatuada, como la dermatitis de contacto, o reacciones fotoinducidas, que se manifiestan por la aparición de lesiones eritematoedematosas tras la exposición del tatuaje a radiación ultravioleta.

Algunos pacientes con condiciones especiales como dermatitis atópica, que usan medicamentos como inmunosupresores, o con inmunodeficiencias como VIH, tienen más riesgo de contraer infecciones o problemas en la cicatrización.

Continúa ↓



Antes de realizarse un tatuaje, tenga en cuenta las complicaciones que pueden presentarse:

- alergias a los pigmentos y materiales usados
- mala cicatrización, incluidos los queloides
- infecciones
- retraso en la detección temprana de lesiones malignas

OJO: tatuar zonas muy expuestas al sol puede aumentar el riesgo de una lesión premaligna.



Si está considerando la idea de hacerse un tatuaje, evite ocultar lunares. Entre los riesgos en personas sanas o en pacientes con antecedentes de cáncer de piel, está la dificultad de detectar posibles enfermedades. Los tatuajes pueden entorpecer la identificación de lunares con características anormales, como cambio de color, textura, aparición de bordes irregulares, asimetría o un tamaño mayor a 6 mm, retardando el diagnóstico oportuno de un posible cáncer de piel.



Recomendaciones para disminuir los riesgos al momento de tatuarse

- Realice el procedimiento con tatuadores y centros certificados, para minimizar el riesgo de infecciones asociadas al procedimiento.
- Evite tatuar la piel en una zona donde haya algún lunar (aunque sea benigno).
- Verifique que se empleen tintas sensibles al láser, por si en algún momento decide borrar el tatuaje.
- Evite el consumo de alcohol y alimentos grasos los diez días siguientes al tatuaje.
- Lave la zona tatuada y aplique la crema indicada por el tatuador para ayudar con la cicatrización.
- Minimice la exposición del tatuaje al sol. **e+**



Consejos para cuidar sus aparatos odontológicos

Mantener una correcta higiene bucodental y cuidar sus aparatos dentales es fundamental para conservar su salud y garantizar una adecuada vida útil de los suministros que Ecopetrol le entrega para su uso.

Elementos como prótesis dentales, placas de bruxismo, retenedores de ortodoncia y aparatos de ortopedia funcional deben ser higienizados y contar con una limpieza regular.

Algunos de los riesgos de una mala higiene de los aparatos removibles incluyen:

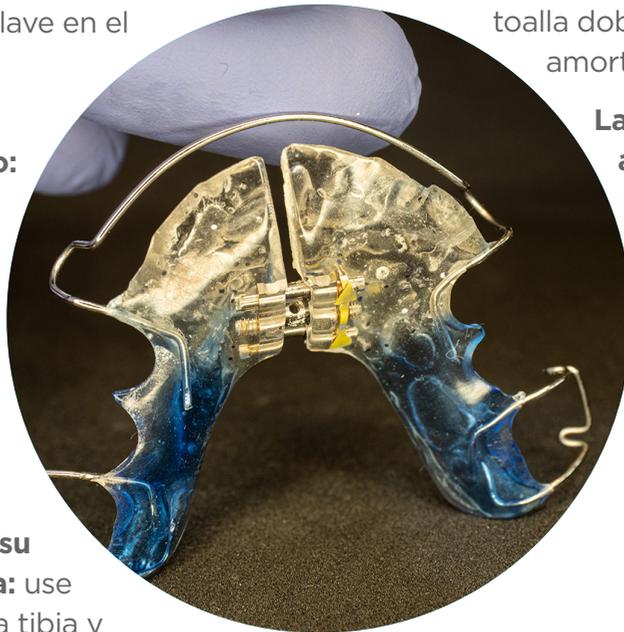
- estomatitis (úlceras)
- gingivitis
- caries, en especial en las zonas donde se asientan los dispositivos
- lesiones de la cavidad oral

Continúa ↓



Consejos para su cuidado

- 1. El agua no es suficiente para limpiar su aparato dental:** para reducir la acumulación de bacterias, limpie su aparato dental a diario, con un producto específico con actividad antimicrobiana.
- 2. Use un limpiador especializado:** se recomienda el uso de pastillas efervescentes para aparatos odontológicos, idealmente a diario, por ser un método eficiente para eliminar la mayoría de los microorganismos y frenar la acumulación de bacterias causantes de mal olor.
- 3. No lo cepille con crema dental o enjuague bucal:** el cepillado con pasta de dientes puede crear arañazos en el material de su aparato dental, es decir, microsurcos donde pueden proliferar bacterias. Por su parte, el enjuague bucal puede dañar el material de su aparato.
- 4. No ponga el aparato en agua hirviendo:** el calor extremo dañará su retenedor, alineador o férula, haciendo que se deforme. Tampoco lo lave en el lavavajillas.
- 5. Lleve siempre el estuche de su aparato:** después de la boca, el siguiente lugar más seguro para su aparato removible es su estuche o caja, donde deberá guardarlo siempre que se lo quite.
- 6. Limpie el estuche de su aparato una vez al día:** use jabón neutro con agua tibia y lávelo con un cepillo de dientes para alcanzar todos los espacios de la caja.
- 7. Tenga cuidado cuando se lo quite:** use siempre las dos manos cuando se ponga o se quite su aparato dental removible. No lo retuerza ni lo tire hacia un lado porque lo puede dañar. Y, por supuesto, lave sus manos antes de quitárselo o ponérselo.
- 8. Evite arreglarlo en casa:** si su aparato se ha fracturado, no use pegamentos domésticos, pues muchos de ellos contienen sustancias que no deben ingerirse ni entrar en contacto con su boca. Acuda siempre donde su odontólogo tratante.
- 9. Confíe en las recomendaciones de su odontólogo:** él le indicará cuál es el momento de remplazarlo. Recuerde que los aparatos removibles requieren un control para verificar su estado o readaptarlo.
- 10. Al limpiarlo, use un recipiente:** lo mejor es limpiar siempre las prótesis dentales y los aparatos removibles sobre un recipiente con agua o encima de una toalla doblada, pues permitirán amortiguar el golpe si se caen.



La durabilidad de los aparatos removibles dependerá de los controles periódicos y la responsabilidad del paciente en cuanto a la higiene y los cuidados diarios que realice. e+



El autoexamen de seno marca la diferencia.

Detección temprana del cáncer de mama

El cáncer de mama es la enfermedad grave más frecuente y una de las mayores causas de mortalidad en mujeres en el mundo.

Aunque los casos han aumentado, las muertes por esta enfermedad han disminuido, principalmente, por las buenas prácticas preventivas como el tamizaje, el autoexamen y los programas de control y prevención, además de estilos de vida más saludables. A continuación, hablamos al respecto.

Tamización para cáncer

de mama: es un procedimiento imagenológico para identificar la enfermedad en estados tempranos preclínicos. Se ejecuta en personas que no presentan síntomas en la glándula mamaria, pero que pertenecen a grupos de edad con mayor riesgo.

Autoexamen de mama:

es una autoexploración para inspeccionar el estado de la mama. Idealmente desde el inicio del desarrollo de la glándula mamaria, la mujer debe recibir educación para realizar este autoexamen. La población femenina con mayor riesgo se encuentra entre los 40 y los 65 años de edad, seguida del grupo entre los 20 y los 40 años.

Esta es la mejor práctica para detectar algún cambio en las mamas.

Continúa ↓



Mamografía bilateral: es un estudio radiológico de las mamas. En Ecopetrol, se realiza por primera vez a los 45 años y, a partir de los 50, cada dos años. Puede realizarse antes de los 45 años cuando existen factores de riesgo.

Evaluación individual de riesgo: es la evaluación anual que se deben realizar todas las personas según su edad. En el caso de las mujeres, incluye diagnósticos para cualquier enfermedad, incluyendo el cáncer de mama.

Un estilo de vida saludable: es la base de la prevención de muchas enfermedades. Se recomienda practicar actividad física acorde con la edad; tener una dieta rica en frutas, verduras, proteínas y grasas saludables; evitar los alimentos procesados y el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas; tener una adecuada hidratación; e implementar terapias para manejar el estrés.



Vea el siguiente tutorial para realizar el autoexamen de mama de forma adecuada:



Si usted es mujer, inspeccione sus senos, mantenga un estilo de vida saludable y acuda a sus citas. **¡Su salud es su responsabilidad!**





Cuidarlo a usted es nuestro compromiso

Asistir a sus citas es su deber

Más de 58.000 citas médicas y odontológicas se perdieron por inasistencia o cancelación sobre el tiempo, durante el primer semestre del 2023.

El incumplimiento de las citas afecta la disponibilidad de agenda del personal de salud para programar una consulta de medicina u odontología general en las fechas solicitadas. Se reconocen

como incumplimiento la inasistencia, la llegada fuera de la hora establecida o la cancelación tardía o sobre el tiempo por parte de los beneficiarios.

Una de cada cinco citas asignadas para alguno de estos dos servicios se pierde por las razones descritas, en otras palabras, el equivalente a, al menos, una inasistencia por beneficiario en lo corrido del primer semestre.

Continúa ↓



Citas perdidas en el servicio de medicina general

Porcentaje de citas no cumplidas de medicina general (inasistencia). Incluye canceladas y no cumplidas	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Total
	País	País	País	País	País	País	País
NUMERADOR: número de citas no cumplidas en el periodo (canceladas + no cumplidas) x 100	5.890	7.127	8.936	6.951	8.000	7.077	43.981
DENOMINADOR: número total de citas asignadas en el periodo	32.285	35.579	43.641	32.708	39.832	35.459	219.504
Resultado del indicador (%)	18,2	20	20,4	21,2	20	19,9	20

Citas perdidas en el servicio de odontología general

Porcentaje de citas no cumplidas de odontología (inasistencia). Incluye canceladas + no cumplidas	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Total
	País	País	País	País	País	País	País
NUMERADOR: Número de citas no cumplidas en el periodo (canceladas + no cumplidas) x 100	1933	2473	2701	2195	2776	2322	14.400
DENOMINADOR: total de citas asignadas en el periodo	11.053	13.024	14.028	11.374	13.599	12.098	75.176
Resultado del indicador (%)	17,4	18,9	19,2	19,3	20,4	19,1	19

Continúa ↓



Una contribución muy importante por parte de los beneficiarios es cumplir o cancelar, con al menos 24 horas de anticipación, las citas médicas programadas, con el fin de que otras personas que puedan necesitarlas las aprovechen.

Recordemos que, como beneficiarios del Servicio de Salud, uno de nuestros deberes es asistir puntualmente a las citas programadas o, en su defecto, informar a tiempo la imposibilidad de cumplirlas. Llegar puntualmente a una cita médica contribuye a una experiencia más eficiente y satisfactoria.

Consejos para llegar a tiempo a sus citas

1. Calcule el tiempo de desplazamiento, considerando el tráfico u otros factores.
2. Planifique el transporte según sus necesidades.
3. Establezca recordatorios para no olvidar la cita.
4. Organícese con antelación y tenga listos los documentos necesarios.
5. Considere posibles imprevistos y contratiempos, dejando un margen de tiempo adicional.



Conocerlo mejor es cuidarlo mejor

A través de nuestra red de prestadores y líneas de salud, lo estaremos contactando para consultarle información importante sobre su estado de salud y condiciones de vida, todo esto con la mayor confidencialidad. Su información estará protegida y será empleada para crear programas que beneficien su salud y la de su núcleo familiar.

Asimismo, es necesario que mantenga actualizados sus datos y los de sus familiares beneficiarios de Ecopetrol. Recuerde que es un deber de los beneficiarios avisar oportunamente a la Unidad de Servicios al Personal o la dependencia correspondiente sobre cualquier cambio. Ecopetrol tiene a su disposición el siguiente buzón para este proceso:

oficinavirtualdepersonal@ecopetrol.com.co



Contribuya al cuidado del medio ambiente desde su hogar: ecofarmacovigilancia



Estudios demuestran que el **81%** de los pacientes arrojan los medicamentos sobrantes o vencidos a la basura, el desagüe del baño o del fregadero, y solo el **3,1%** los desecha correctamente.

Como consecuencia de la inadecuada disposición, una importante cantidad de compuestos farmacéuticos y sus metabolitos contaminan el suelo y las fuentes hídricas.

Para prevenir esta situación, se implementa la **ecofarmacovigilancia**, que es la ciencia que se enfoca en la detección, evaluación y prevención de los efectos adversos u otros problemas relacionados con la presencia de productos farmacéuticos en el medio ambiente, su afectación a los humanos y a otras especies animales.



Medicamentos más comunes encontrados en el ambiente

Antibióticos, analgésicos, hormonas y antiinflamatorios. Estos químicos se mezclan con el agua, impregnan los suelos y pueden ser ingeridos por los animales, llegar a los alimentos, aumentar la resistencia bacteriana y afectar el normal desarrollo de la fauna y la flora.

Otro factor de la mala disposición de los medicamentos es que pueden caer en manos inescrupulosas que los comercialicen como medicamentos fraudulentos, adulterados y falsificados.



Continúa ↓



Cómo contribuir a la ecofarmacovigilancia desde su hogar

Ponga en práctica las siguientes recomendaciones



1 Reduzca los desperdicios de medicamentos

Evite la automedicación. Antes de consumir un medicamento, consulte siempre con un profesional de la salud.



2 No acumule medicamentos

Adquiera la cantidad justa para su tratamiento, así evitará desperdicios.



3 Lleve un control de sus medicamentos

- ✓ Mantenga un registro de los medicamentos que tiene en casa, incluyendo su fecha de caducidad.
- ✓ Si tiene varios medicamentos iguales, use primero aquellos que tengan la fecha de vencimiento más cercana.
- ✓ Comparta la información con su familia, para evitar la compra duplicada de medicamentos.

4 Rasgue o dañe los empaques y envases de medicamentos utilizados

Los empaques y envases de medicamentos se deben inutilizar cuando se desechen. Raye o tache la información del medicamento con un marcador permanente, rompa las cajas y corte los empaques de aluminio, para evitar falsificaciones del producto.

5 Guarde los materiales cortopunzantes con cuidado

Cree un "guardián casero" con una caja de cartón pequeña; deposite en ella agujas, lancetas, ampollas o envases de medicamentos. Luego, séllela y etiquétela para su identificación.

- Mantenga esta caja fuera del alcance de los niños.
- Entréguela en un centro hospitalario o puntos autorizados para estos residuos.



6 Por ningún motivo tire los medicamentos a la basura o a los desagües.

Deposite sus medicamentos vencidos o no usados en los puntos azules. En Colombia existen más de **2.200 puntos azules**. Encuéntrelos en <https://www.puntoazul.com.co> o descargue la aplicación móvil del Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible "Red Posconsumo".



Conozca las consecuencias de una inadecuada disposición de medicamentos



¿Sabe qué son los auxilios médicos ambulatorios y cómo se tramitan?



Cuando un beneficiario requiera para su tratamiento una atención médica o un equipo especializado que no esté disponible en la ciudad en la que están radicados sus servicios de salud, Ecopetrol remitirá al paciente a donde existan estos recursos en el país, de acuerdo con el criterio del médico tratante y con los niveles de atención establecidos.

De igual forma, autorizará los auxilios por tratamiento médico ambulatorio, de acuerdo con las disposiciones vigentes al momento de la solicitud, según el régimen salarial y prestacional que cobijaba al pensionado al momento de su desvinculación de la empresa y el Reglamento de Salud.

Continúa ↓



Dentro de los auxilios y reconocimientos económicos especiales que se otorgan al beneficiario, se encuentran:

- Pasajes de ida y regreso y auxilio por enfermedad, para los casos en los que exista una remisión médica u odontológica que deba prestarse en un lugar diferente al sitio de trabajo o a la ciudad en la que estén inscritos los servicios de salud del beneficiario.
- Auxilio para el acompañante durante el tiempo que dure la hospitalización, en los casos de hijos inscritos que deban ser hospitalizados y tengan servicios de salud radicados en una ciudad diferente a la de sus padres por razones de estudios.
- Auxilio médico por tratamiento ambulatorio para el trabajador que se encuentre de vacaciones o en descanso y que tenga una enfermedad grave y no pueda retornar a su sede.
- Si el beneficiario está de viaje en lugares de Colombia donde la red de prestación de Ecopetrol no tiene cobertura, y requiere atención médica de urgencias, podrá acudir a la institución disponible en esa ciudad, solicitando a la entidad de salud que facture directamente a Ecopetrol o pagando los servicios prestados para posteriormente gestionar el reembolso ante la dependencia de servicios de salud donde tenga radicados sus servicios médicos.



Continúa ↓



¿Cómo legalizar los auxilios ambulatorios?

Es responsabilidad del trabajador o familiar remitido como paciente o acompañante legalizar el auxilio económico por el tratamiento ambulatorio en otra ciudad, dentro de los diez días hábiles siguientes a la terminación de la atención, presentando los siguientes documentos:

- tarjeta de días efectivos de atención, completa y debidamente diligenciada por la entidad o profesional que le prestó la atención en la ciudad de destino;
- constancia de pago de los avances autorizados;
- tiquetes terrestres, recibos de peajes o tiquetes aéreos, cuando sean necesarios, a juicio de la dependencia de servicios de salud de la ciudad de destino.

En caso de que el beneficiario no entregue la documentación completa para la legalización, la dependencia de servicios de salud se abstendrá de autorizar el pago del auxilio económico y el suministro de pasajes para remisiones posteriores, al igual que se aplicarán los descuentos correspondientes al trabajador o pensionado responsable.

La asistencia y prestación de servicios de salud a beneficiarios que viajan al exterior por cuenta propia no está contemplada en el plan de salud. Por lo tanto, en estos casos, Ecopetrol no pagará ni reembolsará ningún valor que se genere por problemas de salud durante este tipo de viajes. La recomendación es que el beneficiario adquiera un seguro médico con cobertura internacional durante este tiempo. **e+**



¿Qué me pasa? ¿Por qué no quiero hacer nada?

Identifique si está padeciendo síndrome de *burnout*

El *burnout* es un síndrome de agotamiento físico, emocional y mental causado por la exposición prolongada al estrés laboral. Se manifiesta a través de tres componentes principales: agotamiento emocional, sensación de desconexión hacia el trabajo y disminución de la eficacia laboral. Este estado refleja un ciclo en el que la persona afectada intenta evitar cualquier estímulo que pueda aumentar su nivel de irritación.

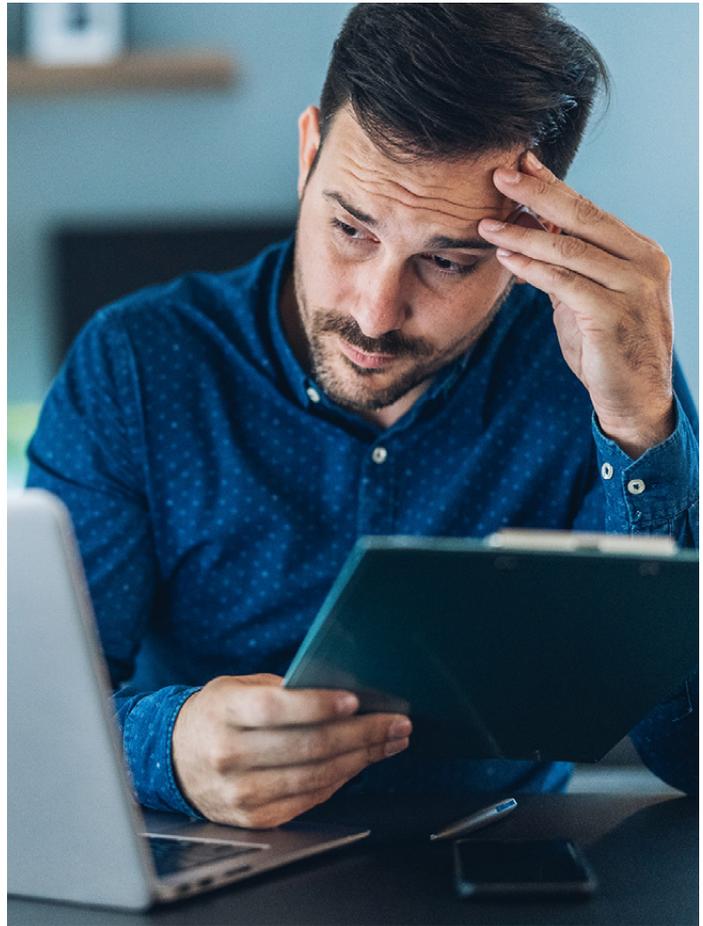
El *burnout* no debe subestimarse. Reconozca sus señales, ponga en práctica las estrategias para afrontarlo y tome las medidas preventivas necesarias para mitigar sus efectos y mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

Vea las señales en este video



El *burnout* es un desafío real que afecta tanto a los trabajadores como a sus familias. Trabajar en conjunto es la clave para superarlo y preservar su bienestar.

Aprenda a prevenir el *burnout*. Aquí, algunos consejos



Está bien pedir ayuda

Si siente que está experimentando *burnout* o que su salud mental está afectada, acuda a nuestro equipo de respuesta psicosocial llamando a la **Línea Amiga** 01 800 091 8418 o 601 234 5000, opciones 4 o 5, o escriba al correo lineaamiga@ecopetrol.com.co. Es totalmente confidencial.

En Ecopetrol, cuidarlo es nuestra prioridad. **e+**



Derecho a morir dignamente

Las consideraciones sobre la vida y la muerte revisten una importancia trascendental que ha sido objeto de estudio y análisis no solo desde las esferas científicas, sino también desde los círculos filosóficos y éticos. El tránsito hacia la muerte continúa siendo un punto de discusión desde los escenarios tanto cotidianos como académicos e involucra múltiples conceptos y disciplinas.

Con el advenimiento de la bioética, que surgió como necesidad ante las atrocidades cometidas durante la Segunda Guerra Mundial, se incorporó el concepto de *morir dignamente*, buscando salvaguardar la dignidad humana en todos los escenarios y marcar la directriz del correcto actuar desde la parte médica asistencial, bajo cuatro principios básicos:

1. respeto de la autonomía
2. no maleficencia
3. beneficencia
4. justicia

Continúa ↓



El *respeto a la autonomía* es uno de los principios de mayor relevancia a la hora de tomar decisiones difíciles en temas médicos. La palabra *autonomía* deriva del griego y significa ‘autogobierno’, por lo que las decisiones autónomas son aquellas que se realizan por decisión propia, de forma intencionada, entendiendo plenamente la decisión por tomar, así como sus posibles consecuencias y sin coacción.

Este principio resulta fundamental cuando una persona se encuentra ante condiciones que la enfrentan a la posibilidad de fallecer a corto o mediano plazo, pues es totalmente razonable. La posibilidad de tomar las decisiones relevantes con relación a su futuro y escenarios cercanos, como el derecho a morir dignamente, es lo más digno que se puede ofrecer a un individuo.

El derecho a la vida se encuentra ampliamente documentado en la Declaración Universal de los Derechos

Humanos, promulgada por la Organización de las Naciones Unidas desde 1948. A partir de este panorama, diversas organizaciones de derechos civiles han planteado un escenario más amplio que incluye los postulados de dignidad en los procesos de enfermedad y muerte como derechos básicos de los seres humanos, con base en la autonomía de las personas y el respeto a sus creencias, valores y sentido de la vida.

Con la creación de la Fundación Pro Derecho a Morir Dignamente, en 1979, el tema empezó a tener notoriedad en Colombia. Su objetivo era dar a conocer la posibilidad de expresar, mediante un documento formal, la voluntad de morir dignamente cuando una enfermedad o accidente haga imposible un buen vivir. La organización ha evolucionado con los años y también brinda apoyo a pacientes y sus familias al final de la vida.

Continúa ↓



Actualmente, el derecho a morir dignamente es reconocido dentro del ordenamiento constitucional, brindando la posibilidad a las personas de que el final de su vida sea digno, libre de dolor y sufrimiento, dentro de la medida de las posibilidades, en total respeto de su autonomía, decisiones y libre desarrollo de la personalidad.

El derecho a morir dignamente puede hacerse efectivo a través de tres vías relacionadas, no excluyentes entre sí:

- **Acceso a cuidados paliativos** como soporte de los pacientes que se enfrentan a la posibilidad de fallecimiento en un futuro próximo. Los cuidados paliativos no aceleran ni retrasan el proceso natural que finaliza con la muerte, reafirman la vida y consideran el proceso de morir como algo natural, brindando acompañamiento y soporte en las necesidades físicas, emocionales y espirituales que surgen en este escenario tanto en el paciente como en su familia.



- **Posibilidad de negarse, interrumpir o prescindir de procedimientos y tratamientos médicos**, esperando que la muerte llegue de manera natural. En algunos escenarios académicos se denomina *eutanasia pasiva*.
- **Eutanasia activa:** procedimiento llevado a cabo por un médico, quien, mediante la administración activa de medicamentos, pone fin, de manera directa, a la vida de una persona que padece sufrimiento físico o psicológico insoportable, se encuentra en estado terminal y que ha hecho la solicitud mediante un documento de voluntades anticipadas.

En esencia, la eutanasia no es sinónimo de muerte digna ni tampoco de cuidados paliativos, implica las posibilidades existentes dentro de la atención que se puede solicitar como un derecho en los escenarios mencionados. 



TE CUIDAMOS

ERES PARTE DE LA FAMILIA ECOPETROL

Por eso, cuentas con una amplia red
de médicos en todas las especialidades.

