



Entre todos nos cuidamos

“El autocuidado nos hace ser conscientes de que incluso en el entorno más seguro como nuestro hogar, tenemos riesgos y nos corresponde controlarlos”.

Evaristo Vega, jefe del Departamento Nacional de Prestación de Salud de Ecopetrol explica cómo funciona el sistema de gestión de salud integral y la importancia del autocuidado para detener el avance de enfermedades y atenuar sus consecuencias.

¿Cómo funciona el sistema de gestión de Salud Integral de Ecopetrol?

El objetivo del sistema de gestión de Salud Integral de Ecopetrol S.A. es contribuir al mantenimiento o mejoramiento de la salud y calidad de vida de los trabajadores, jubilados y familiares, gestionando preventivamente el riesgo en salud y garantizando una atención integral, humanizada, transparente y cercana.

Para ello, se han establecido acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, así como un conjunto de intervenciones curativas de rehabilitación y paliación que aportan al cuidado de la salud de la población a cargo.

¿Cómo se organiza ese sistema de gestión?

En el servicio de salud de Ecopetrol contamos con un buen número de programas priorizados para gestión de los riesgos en salud de la población beneficiaria, con el propósito de: reducir la morbimortalidad, mejorar la calidad de vida y retrasar la progresión de la enfermedad.

Continúa ↓

Entre estos sobresalen la Evaluación Individual del Riesgo (EIR), el control de gestantes, la atención en salud bucal, la vacunación, la gestión del riesgo cardiovascular, el manejo y seguimiento de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), la atención de pacientes crónicos de alta dependencia, la atención domiciliaria y el seguimiento farmacoterapéutico.

¿Cómo le aportan estos programas al mejoramiento de la calidad de vida de los beneficiarios?

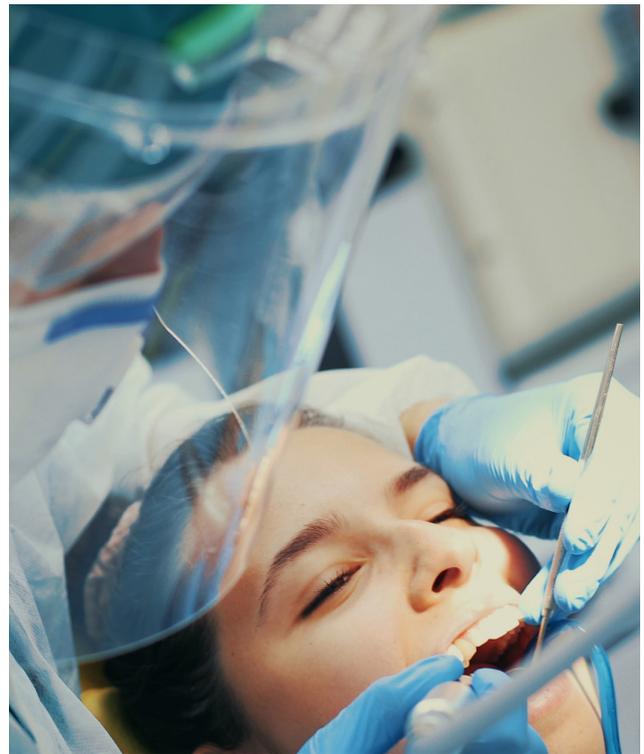
Los resultados de estos programas se destacan frente a los indicadores del país y cumplen el objetivo y el propósito previstos. Por ejemplo, la expectativa de vida está por encima de 90 años, casi 20 años más del promedio nacional.

Tenemos cero casos de mortalidad materna prevenible por cada 100.000 nacidos vivos, cero casos de mortalidad infantil prevenible por cada 1.000 nacidos vivos.

Registramos altas tasas de detección temprana de cáncer, alto nivel de control de los pacientes con hipertensión arterial y diabetes mellitus, así como altas coberturas en vacunación. Al mismo



tiempo, reportamos importantes niveles de atención en el programa de salud bucal y de la Evaluación Individual del Riesgo. Estos resultados tienen un impacto positivo en la salud de la población.



¿Frente a un robusto sistema de salud, cuál es el papel de los beneficiarios?

El mejor nivel de salud de la población de beneficiarios a cargo siempre será nuestra prioridad, no solo nos interesa la recuperación ante algún padecimiento, sino sobre todo la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

Por eso, promovemos la cultura del autocuidado y una prestación de servicios de salud integral con la participación preferentemente de equipos transdisciplinarios capaces de atender de

forma efectiva las necesidades de salud de cada individuo, con los mayores estándares de calidad y seguridad de la atención en salud.

El autocuidado es el primer deber de las personas y lo extiende al cuidado de su familia y la comunidad. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una actitud activa y responsable respecto a la calidad de vida, lo cual es determinante dado que en el día a día nos vemos expuestos a múltiples situaciones y elementos que pueden ser un riesgo en cualquier escenario laboral, familiar, social o comunitario.

Esto nos hace ser conscientes de que incluso en nuestro entorno más seguro como nuestro hogar, tenemos riesgos y nos corresponde controlarlos.

¿Es decir, que además de un buen servicio de salud se requiere de la responsabilidad de todos?

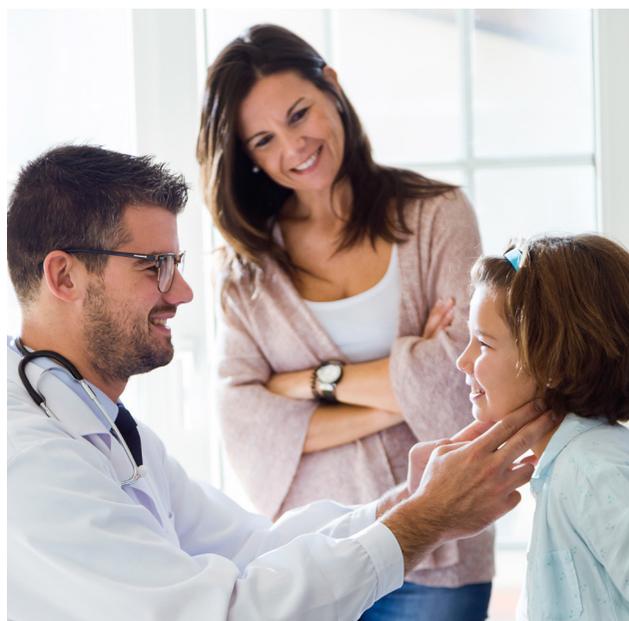
Cuidarnos a nosotros mismos nos permite además cuidar de los demás, hace efectivo el mantenimiento del bienestar individual y colectivo, y por eso, es un acto que debemos incorporar y poner en práctica cada día.

El autocuidado debe llevarnos a reconocer las consecuencias de nuestros actos, a entender que lo que hagamos o dejemos de hacer nos puede afectar el estado de salud y nos debe llevar a pedir ayuda cuando la necesitemos.

Los ejemplos para ilustrarlo son múltiples: si nos vacunamos contra la covid-19, evitamos enfermarnos de forma grave o de morir; si cumplimos las medidas de bioseguridad, nos protegemos frente al

contagio de SARS-CoV-2 y evitamos que otros se enfermen. Si tenemos problemas de colesterol, sobrepeso u obesidad, debemos cuidar la alimentación y la actividad física.

Pero también, tener en cuenta que, si se siente algún síntoma físico o mental, no se debe automedicar y es necesario acudir al profesional de la salud que corresponda. Si no nos hacemos cargo de estos aspectos básicos nadie lo hará por nosotros y esto nos puede hacer sentir mal, incómodos y cansados o llevarnos hasta enfermedades graves o accidentes.



El autocuidado es un elemento clave para que logremos y mantengamos nuestro bienestar, por eso, es fundamental que cada uno sea consciente de sus riesgos en salud, que conozca y atienda a tiempo las señales que da el cuerpo y la mente sobre lo que no está bien o los malos hábitos.

La recomendación es acudir oportunamente a los programas de detección temprana, protección específica, promoción de la salud y prevención de la enfermedad que tiene implementados Ecopetrol. ■