

e+

salud

Salud mental:
un factor clave en la
transición del colegio
a la universidad

Lactancia materna:
poder de vínculo y salud

**¿Por qué cuidar los
dientes de leche?**

**¿Qué significa usar los
medicamentos de manera
segura?**



**Envejecer con amor:
¿cómo disfrutar cada
etapa de la vida?**

CONTENIDO

3

Editorial:
Decisiones conscientes y emocionales:
una ruta hacia la alegría

4

Salud mental:
un factor clave en la transición
del colegio a la universidad

7

Lactancia materna:
poder de vínculo y salud

9

¿Por qué cuidar los
dientes de leche?

12

¿Pensando en hacer dieta?
Habla primero con un profesional

13

¿Qué significa usar los
medicamentos de manera segura?

16

Nuestro propósito:
cuidar tu salud y la de quienes
más amas

19

Envejecer con amor:
¿cómo disfrutar cada etapa de la vida?

21

Moda, tendencias y deseo:
sus implicaciones en la
salud y el bienestar

e+salud

Edición 31 / septiembre - diciembre del 2024

PRESIDENCIA

Ricardo Roa Barragán

**VICEPRESIDENCIA CORPORATIVA DE
TRANSFORMACIÓN TERRITORIAL Y HSE**
Sandra Rodríguez

**VICEPRESIDENCIA DE ASUNTOS
CORPORATIVOS Y SECRETARÍA GENERAL**
Germán González Reyes

**GERENCIA DE COMUNICACIONES
CORPORATIVAS**
Ángela María De la Pava Londoño

GERENCIA DE SALUD INTEGRAL
Santiago Barragán Fonseca

DIRECCIÓN
Santiago Barragán Fonseca

COORDINACIÓN EDITORIAL
Irina Madalem Gentil
Fitgerad Ferreira Ramírez

EDICIÓN
Fitgerad Ferreira Ramírez
Patricia Umaña
María del Mar Agudelo

COMITÉ EDITORIAL
Fitgerad Ferreira Ramírez
Evaristo Vega

COLABORAN EN ESTE NÚMERO

Alirio Bautista
Andrés Mauricio Gómez
Constanza Sanjuan
Andrés Jácome
Juan Carlos Romero
Fitgerad Ferreira Ramírez
Libia Fuentes
Luz Adriana Renza
Marcela Vargas
Vladimir Tuta
Patricia Umaña

DISEÑO

Departamento de Imagen y Marca - Ecopetrol

Ciudad de edición
Bogotá, Colombia



Decisiones conscientes y emocionales: una ruta hacia la alegría



**Santiago
Barragán Fonseca**
Dirección

En busca de la felicidad, nos han enseñado a tomar decisiones basadas en la lógica y la racionalidad, dejando de lado nuestros sentimientos y emociones. Sin embargo, esta forma de actuar nos ha convertido en una sociedad donde la ansiedad, el estrés y la desdicha son cada vez más comunes.

Es hora de cambiar de rumbo, de tomar decisiones conscientes y emocionales. Esto no significa dejar de lado la razón, sino, más bien, de encontrar un equilibrio entre la lógica y los sentimientos; de escuchar nuestro corazón y nuestra mente para tomar decisiones que nos permitan vivir en armonía con nosotros mismos y con los demás.

Tomar decisiones conscientes y emocionales nos permite vivir de manera más auténtica, conectarnos con nuestros verdaderos deseos y necesidades, y encontrar un propósito y significado en la vida. Nos ayuda a encontrar la felicidad en nuestro interior.

La próxima vez que te enfrentes a una decisión, escucha tu corazón, siente tus emociones, ponérlas con la razón y, en consecuencia, con el ejercicio de tu libertad y voluntad, haz lo que te haga sentir vivo y conectado contigo mismo.

La felicidad nos debe llevar a buscarla en lo esencial de nuestro ser, en lo que nos hace únicos, en lo que le da sentido a nuestra existencia. No es un destino, es un camino, y tomar decisiones conscientes y emocionales es la ruta que nos lleva hacia ella.

Santiago Barragán Fonseca
Gerente de Salud Integral de Ecopetrol





Salud mental: un factor clave en la transición del colegio a la universidad

La adolescencia es una etapa que involucra importantes cambios físicos, emocionales, conductuales y sociales, por lo que el bienestar psicológico es una herramienta clave para enfrentar, de la mejor manera, los desafíos que implica una decisión como la elección de carrera.

Según el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, aproximadamente el 15% de los adolescentes en el país ha experimentado algún tipo de trastorno mental, siendo la ansiedad y la depresión los más comunes.

Una buena salud mental en los adolescentes no solo es crucial para su bienestar actual, sino también para su capacidad de tomar decisiones satisfactorias respecto a su futuro vocacional. De ahí la importancia de fortalecerla y detectar signos de alerta que requieran una intervención temprana.

Continúa ↓



¿Por qué la ansiedad es un problema de salud mental en los adolescentes?

El doctor Rafael Oliveros, neuropsicólogo clínico del Centro Terapéutico Integral Sentidos IPS, explica que la ansiedad es una respuesta defensiva ante peligros reales o imaginarios y su función es proteger al individuo.

La presentación de los trastornos de ansiedad varía de un adolescente a otro, pero los síntomas incluyen miedos o preocupaciones excesivas.

Como madre o padre, ¿qué puedes hacer?

Comprender los cambios que se producen en el cerebro de un adolescente cambia nuestra perspectiva, aumenta la empatía y promueve la aceptación de conductas que son lógicas, necesarias y adaptativas. La orientación familiar y el apoyo de especialistas en salud mental son cruciales para que el adolescente se convierta en un adulto mentalmente sano.

Continúa ↓

En el contexto del tránsito del colegio a una educación superior, se manifiesta en una elevada conformidad, un fuerte deseo de agradar a los demás, preocupación por el rendimiento (perfeccionismo), inseguridad, irritabilidad al tratar el tema en familia y, en algunos casos, evitar la conversación, explica el doctor Oliveros.



Estrategias

- **Orienta y previene:** fomenta un ambiente de diálogo, negociación y concertación en familia, que permita al adolescente expresar sus emociones sin recurrir a conductas de riesgo.
- **Comprende el cambio cerebral:** en la adolescencia, los circuitos cerebrales se reestructuran, formando nuevas conexiones y eliminando otras.
- **Gestiona los conflictos:** abórdalos desde una resolución positiva para fortalecer la salud mental y mejorar los vínculos.

Es importante que los padres brinden al adolescente un espacio de confianza donde equivocarse, no saber qué hacer o no entender sus emociones “y que este” no sea motivo de conflicto. Si la familia desconoce cómo propiciar estos espacios, un especialista en psicología clínica o familiar será un buen aliado.

- **Evita imponer decisiones:** muchos padres desean continuar con su legado profesional u ocupacional y orientan la decisión del adolescente hacia carreras económicamente productivas. Sin embargo, es importante considerar las habilidades, aptitudes y motivaciones del adolescente. Forzar una decisión genera frustración, desmotivación y problemas de salud mental en el adolescente.



Proteger y promover la salud mental de nuestros jóvenes es una tarea que requiere atención, comprensión y apoyo. Estar alerta a su evolución, detectar tempranamente signos de alarma y buscar apoyo de manera oportuna es la ruta correcta para apoyarlos en esta época de tan importantes cambios.



Lactancia materna: poder de vínculo y salud

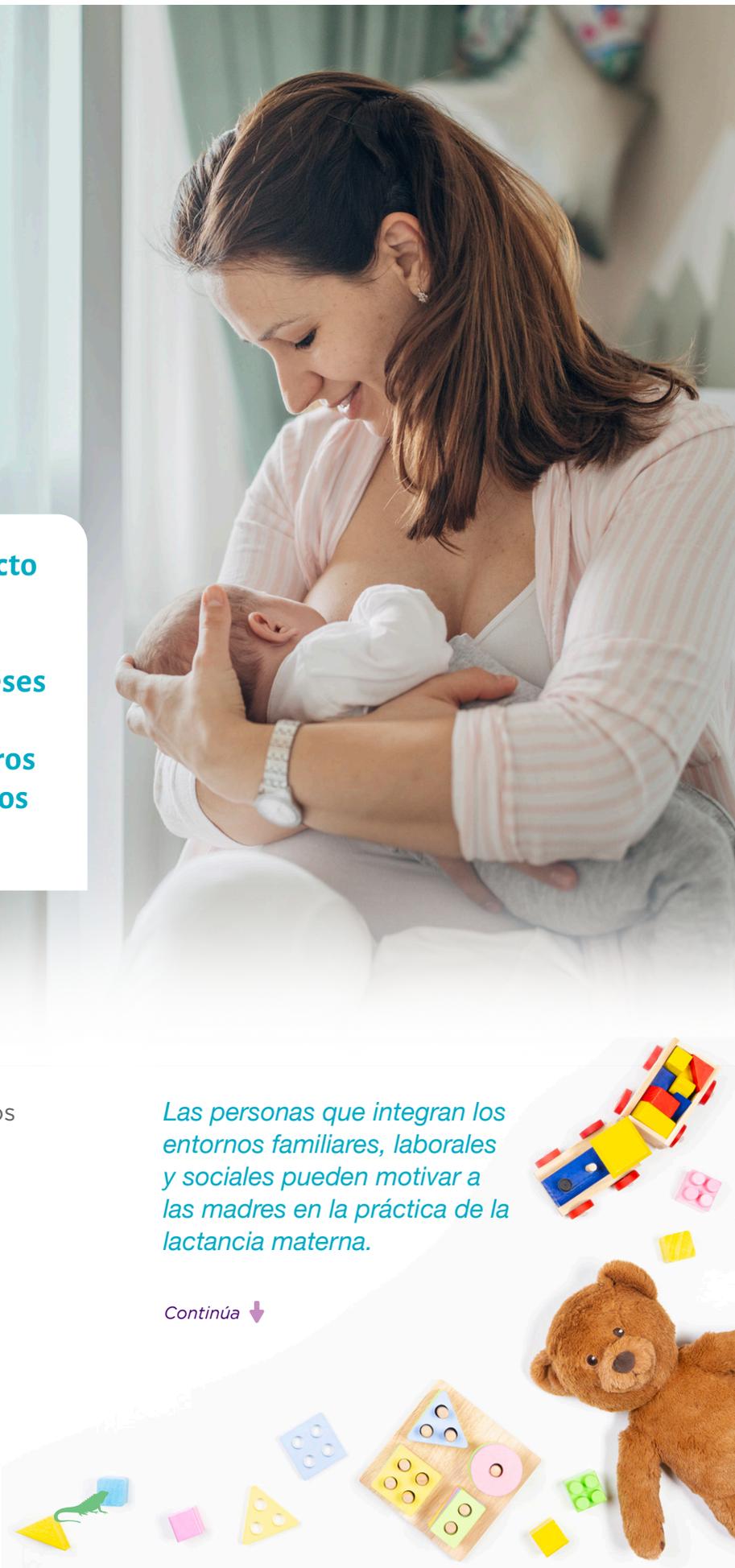
La lactancia materna es un acto natural y la mejor fuente de alimentación para los niños durante los primeros seis meses de vida. Posteriormente, se puede complementar con otros alimentos que sean adecuados y seguros para su edad.

Beneficios de la lactancia materna

- Proporciona los nutrientes necesarios para un crecimiento óptimo.
- Ayuda a prevenir el sobrepeso, la diabetes tipo 2, protege contra la leucemia infantil y el síndrome de muerte súbita del lactante.
- Asegura una correcta hidratación y buena digestión.
- Fortalece el vínculo madre-hijo, promoviendo felicidad, seguridad y estabilidad emocional en el bebé.

Las personas que integran los entornos familiares, laborales y sociales pueden motivar a las madres en la práctica de la lactancia materna.

Continúa ↓





¿Cómo puede la familia ser una red de apoyo durante la lactancia materna?

- Ser comprensivos con la madre desde el inicio de la lactancia y motivar su continuidad.
- Compartir las tareas domésticas para que la madre tenga más tiempo para amamantar.
- Aportar información a la madre sobre los beneficios de la lactancia y su adecuada práctica.
- Asegurar que la madre tenga un lugar cómodo para amamantar.
- Reconocer su esfuerzo y compromiso con la lactancia.
- Evitar los mitos sobre la lactancia: no todas las mujeres producen leche suficiente para que el bebé quede satisfecho, las mujeres con seno pequeño no pueden amamantar, etc.

Ecopetrol ha dispuesto salas de lactancia en sus instalaciones para motivar a las trabajadoras a alimentar a sus hijos con leche materna, acción que contribuye al equilibrio vida laboral - vida personal y al bienestar de la madre y su hijo.

Para recibir orientación y resolver cualquier duda al respecto, las madres lactantes pueden consultar con su MEGA o con un nutricionista, así como participar en los programas de prevención y control de riesgos en salud.





¿Por qué cuidar los dientes de leche?



El cuidado de la dentición temporal, más conocida como dientes de leche, es crucial para garantizar la salud oral y general de tus hijos y evitar tratamientos complicados como la ortodoncia.

Los dientes de leche son importantes por múltiples factores:

- Mantienen el espacio de los dientes permanentes.
- Permiten una adecuada pronunciación, masticación y erupción de los dientes definitivos.
- Contribuyen al desarrollo maxilofacial y la autoestima.
- Previenen caries en los dientes permanentes.

Continúa ↓



Guía para el cuidado de los dientes de leche de tus hijos

- **Higiene oral:** limpia los dientes con un paño suave o un cepillo dental para bebés, una vez aparezcan los primeros dientes. Enséñales a cepillarse con una pequeña cantidad de crema dental con flúor, al menos una vez al día, preferiblemente antes de dormir. El cepillado regular elimina la placa y previene la formación de caries, y el flúor ayuda a remineralizar el esmalte dental y protege los dientes.
- **Uso de seda dental:** enséñales a usar seda dental para limpiar los espacios entre los dientes y prevenir la acumulación de placa. Su uso diario ayuda a mantener las encías sanas y evita la formación de caries interdetales.
- **Alimentación saludable:** proporciónales una dieta equilibrada que incluya alimentos ricos en calcio y vitaminas, y limita los alimentos y bebidas azucaradas para prevenir la caries dental.
- **Examen de dientes en casa:** revisa regularmente sus dientes en busca de signos de caries como manchas blancas o marrones, y programa una visita al odontólogo, si es necesario. La detección temprana de problemas dentales puede prevenir complicaciones graves.



- **Visitas al odontólogo:** Llévalos antes de cumplir el primer año y visítalo regularmente para realizar exámenes y limpiezas. Solo así aseguras una supervisión y orientación profesional.
- **Lactancia materna:** contribuye al desarrollo adecuado de los músculos, huesos y tejidos de la boca de tu bebé y promueve una mejor alineación de los dientes.
- **Uso de biberones y chupetes con azúcar:** evita acostar a tu bebé con un biberón o chupete que contenga bebidas azucaradas. Estas crean un ambiente propicio para las bacterias que causan caries.
- **Alimentación complementaria:** suministra a tus hijos alimentos, como frutas y vegetales crujientes, que estimulen la erupción de los dientes y fortalezcan la dentadura. Estos alimentos ejercitan las encías y, posteriormente, ayudarán a limpiar los dientes.
- **Educación y ejemplo:** educa a tus hijos sobre la importancia de la higiene oral y ayúdalos a establecer buenos hábitos de cuidado a través del ejemplo. Los niños aprenden por imitación, así que ver a sus padres cuidarse los dientes fomentará buenos hábitos en ellos.

Continúa ↓



Consecuencias de no cuidar los dientes de leche

- **Caries dental:** la acumulación de placa bacteriana en los dientes puede formar caries y afectar la pulpa dental.
- **Enfermedades periodontales:** la falta de higiene bucal puede causar gingivitis (inflamación de las encías) y, en casos más graves, periodontitis (infección de las encías y el hueso que sostiene los dientes), lo que puede llevar a la pérdida de estos.
- **Mal aliento:** la acumulación de bacterias en la boca puede causar un olor desagradable, lo que puede ser socialmente incómodo.
- **Problemas de pronunciación:** la pérdida prematura de dientes de leche puede afectar el desarrollo del habla y la pronunciación.
- **Dificultades para masticar:** los dientes dañados o perdidos pueden hacer que masticar sea doloroso o difícil, lo que a su vez puede afectar la digestión y la nutrición.
- **Apiñamiento dental:** la pérdida prematura de los dientes de leche produce el apiñamiento de los dientes permanentes, lo que puede requerir tratamientos especializados en el futuro.



- **Infecciones:** las caries o las enfermedades periodontales avanzadas pueden convertirse en infecciones graves que, si no se tratan, pueden extenderse a otras partes del cuerpo y causar problemas de salud sistémicos incluso en los niños.
- **Baja autoestima:** los problemas dentales visibles, como dientes torcidos, manchados o perdidos, pueden afectar la confianza y la autoestima de la persona.
- **Costos económicos:** la falta de cuidado dental preventivo conlleva complicaciones dentales mayores en el futuro y, con ello, la necesidad de solucionarlas con tratamientos que suelen ser costosos.
- **Impacto en la salud general:** las enfermedades orales pueden conducir a problemas de salud sistémicos como enfermedades cardíacas, diabetes y problemas respiratorios.

Inculca en tus hijos la importancia del cuidado de sus dientes. ¡Te lo agradecerán!



¿Pensando en hacer dieta? Habla primero con un profesional

Las dietas que prometen resultados rápidos suelen parecer irresistibles, pero ¿son realmente seguras? Antes de seguir cualquier tendencia alimenticia, es esencial hablar con un profesional de la salud que pueda diseñar una estrategia personalizada y balanceada.

A e+ Salud llegó Diva Redes, nuestra chica de las tendencias, quien cazará todos esos mitos alrededor de la salud y hablará con los expertos para traernos las respuestas más acertadas para cuidar nuestra salud.

En este video, te contamos por qué las dietas populares no siempre son la mejor opción y cómo una orientación adecuada puede marcar la diferencia. ¡No te lo pierdas!



¿Qué significa usar los medicamentos de manera segura?

Cuando hablamos de *uso seguro o adecuado de los medicamentos*, no solo nos referimos a su correcta prescripción por parte de los profesionales de la salud, sino, sobre todo, al compromiso activo y responsable de los pacientes en la prevención y tratamiento de determinada enfermedad o condición de salud.



La *medicación responsable* es uno de los cuatro momentos fundamentales del cuidado activo en el uso seguro de los medicamentos. En este, el paciente cumple un rol primordial al usar los medicamentos prescritos de manera responsable y consciente:

1. Siguiendo las indicaciones y recomendaciones médicas para su almacenamiento.
2. Utilizándolos y disponiéndolos adecuadamente.
3. Comprendiendo la importancia de conocer su farmacoterapia.
4. Reportando cualquier evento no deseado relacionado con la medicación.

Continúa ↓



Solo así el paciente podrá obtener los mejores resultados terapéuticos, cuidar su salud y el medio ambiente.

Como paciente, puedes participar activamente en tu propia atención y gestión de medicamentos mediante:

1. El conocimiento de la farmacoterapia: conoce y comprende los medicamentos prescritos, su propósito, la dosis correcta, la frecuencia y vía de administración, horarios y pautas para la toma, posibles interacciones y efectos adversos y cualquier instrucción especial para el almacenamiento, uso y disposición final de los residuos.

Recomendación: *crea una lista de los medicamentos que consumes, incluidos los de venta libre y suplementos, y mantenla a la mano.*

2. La participación en la toma de decisiones: mantente informado sobre la enfermedad, los signos o síntomas de alarma, las metas del tratamiento prescrito, los riesgos y beneficios de los medicamentos que recibes.

Recomendación: *aclara siempre cualquier duda que tengas sobre los medicamentos prescritos. De su uso óptimo depende su efectividad.*

3. La adherencia responsable al tratamiento: esta es una conducta clave para lograr la efectividad del tratamiento y el control de tu condición de salud. Nunca alteres la dosis, no te automediques ni suspendas los medicamentos sin consultar al profesional de cabecera.

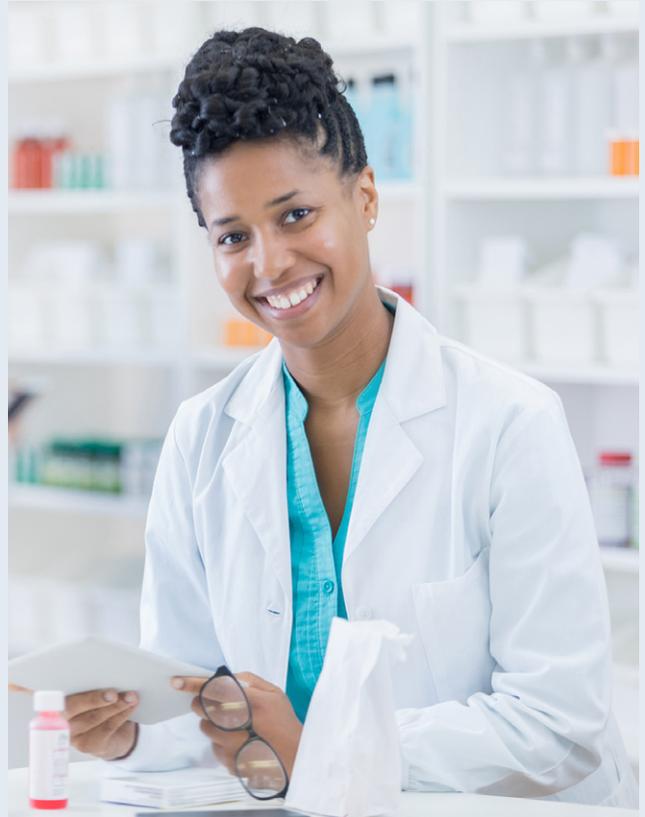
Recomendación: *Apóyate en alarmas o recordatorios que te faciliten el cumplimiento de los horarios de toma de los medicamentos.*

4. Corresponsabilidad y autocontrol: monitorea tu estado de salud, asiste a las consultas de control y a las actividades de promoción y prevención de los programas de salud, e informa de inmediato cualquier síntoma o cambio inesperado o inusual en la evolución de la enfermedad o relacionado con la toma de medicamentos a los profesionales responsables de la atención.

Continúa ↓



5. La comunicación con el equipo de salud: mantén una comunicación activa con el personal de salud que interviene en tu atención. Conoce los canales de comunicación y las líneas de atención en salud. **Recomendación:** *mantén en un lugar visible la información de los profesionales de la salud: médico, odontólogo, enfermera, químico farmacéutico.*



¿Qué tan responsable te consideras con tu medicación?

1. ¿Conoces los medicamentos que actualmente recibes, sus indicaciones, efectos secundarios, horarios y recomendaciones para su ingesta adecuada?
2. ¿Tomas tus medicamentos según las indicaciones del profesional que los prescribe?
3. ¿Conoces los signos de alarma de tu enfermedad y de la medicación que recibes?
4. ¿Si tienes dudas acerca de tu medicación, se las cuentas a tu médico?
5. ¿Asistes a las citas programadas de seguimiento para el control de tu condición de salud?
6. ¿Te has automedicado alguna vez?
7. ¿Sabes cómo realizar la disposición final de los medicamentos vencidos o sobrantes?

Si tu respuesta es SÍ a todas las preguntas, ¡eres responsable con tu medicación!

¡Recuerda! La medicación es una responsabilidad compartida entre pacientes, cuidadores, profesionales y proveedores de atención médica. Juntos, podemos asegurar un uso más seguro y efectivo de los medicamentos.





Nuestro propósito: cuidar tu salud y la de quienes más amas

En Ecopetrol nos regimos por el principio cultural: Primero la vida, y para garantizar que se cumpla debemos cuidar nuestra salud, dejar que nos cuiden y cuidar la salud de los demás.

Para cumplir este principio, te damos a conocer nuestros principales resultados de gestión del año 2023.



63.029

Beneficiarios 2023

65.519	62.821	62.274
2020	2021	2022



Amplia red de contratos de prestadores de servicios:

1.452



72 localidades de radicación de servicios de salud

Características de nuestra población

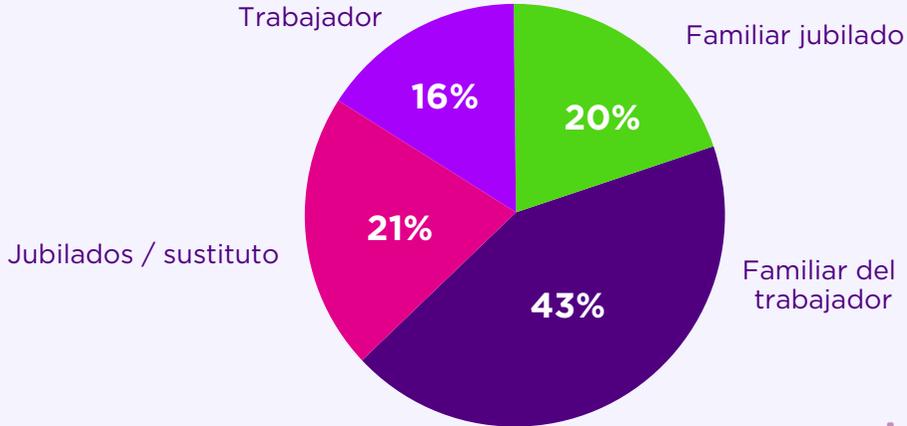
49,6
Edad promedio

Esperanza de vida

77,6
Colombia

93,5
Ecopetrol

Distribución por tipo de beneficiario



Fuente Colombia: Ministerio de Salud y Protección Social
Fuente Ecopetrol: Cohorte Mortalidad 2023
Fuente Distribución: Base de beneficiarios Ecopetrol 29/12/2023
*Fuente Expectativa de vida Colombia: <https://hia.paho.org/es/paises-2022/perfil-colombia>

Continúa ↓



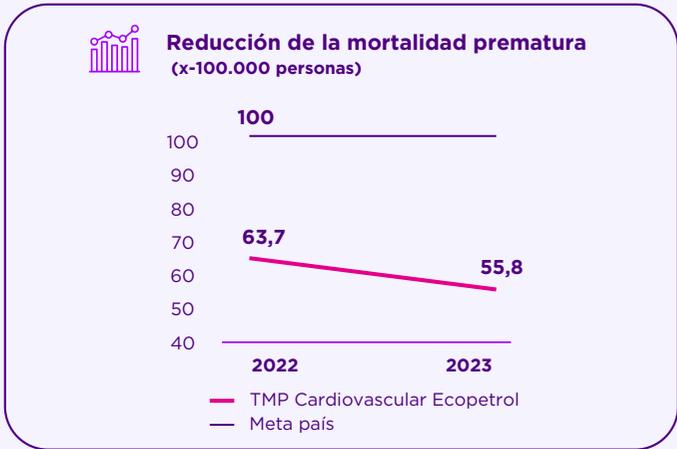
Programa de riesgo cardiovascular

Hipertensos controlados

En Ecopetrol **9 de cada 10** pacientes con tratamiento para hipertensión están controlados.

94%
Ecopetrol

68%
Colombia

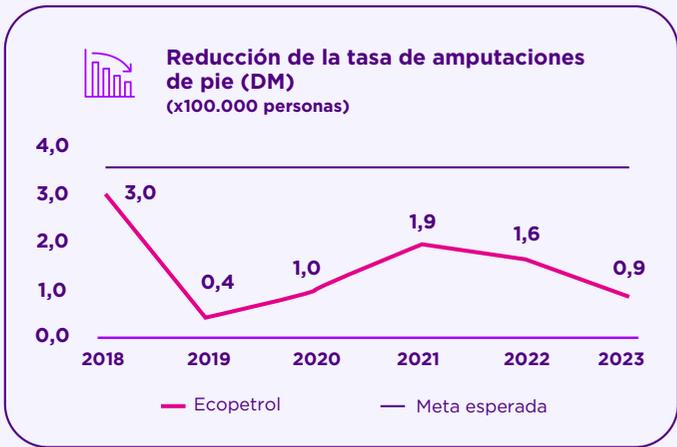


Diabéticos controlados

En Ecopetrol **7 de cada 10** pacientes con tratamiento para diabetes están controlados.

73%
Ecopetrol

17%
Colombia



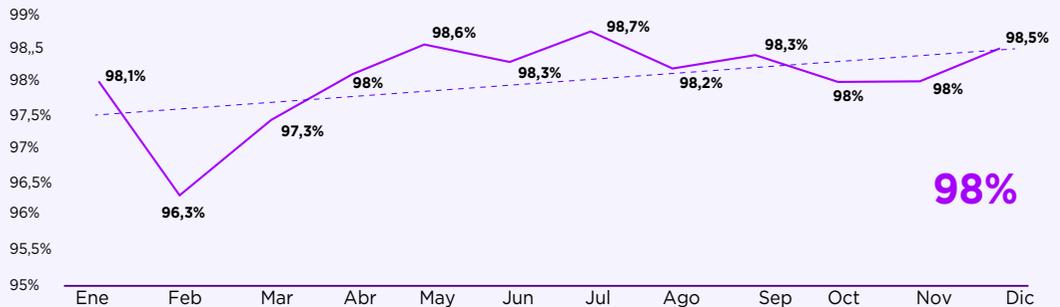
Oportunidad en la asignación de citas

Medicina general
0 a 2 días



429.106

Citas de medicina general



En Colombia, el tiempo promedio de espera para la asignación de citas de medicina general es de 5,37 días

Fuente: Cohorte de seguimiento Programa RCV
Fuente: Informe epidemiológico
Fuente: Ministerio de Salud

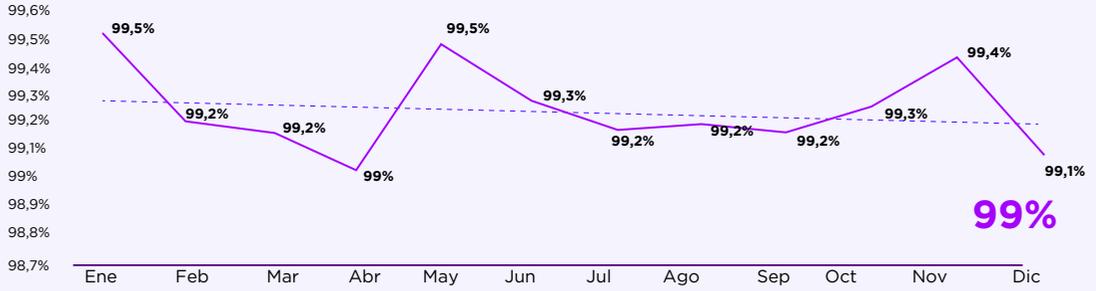
Continúa ↓



Odontología general
0 a 2 días



146.863
Citas de odontología

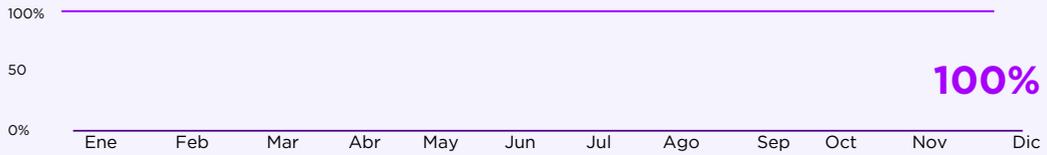


99%

Obstetricia
0 a 5 días



1.626
Citas de ginecoobstetricia

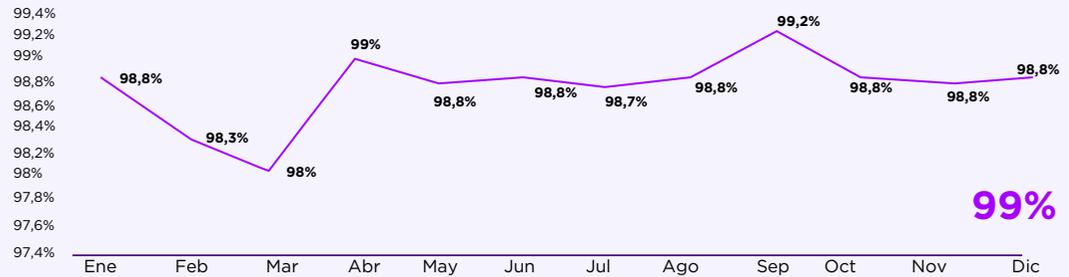


100%

Pediatría
0 a 2 días



49.670
Citas de pediatría



99%

Oportunidad en la entrega de medicamentos

Primer contacto del usuario con el servicio farmacéutico

Entrega oportuna

78%
Colombia

98,1%
Ecopetrol



98,1%

661.767
Fórmulas

1.962.409
Medicamentos

198.000
Fórmulas entregadas a domicilio

123
Puntos de entrega



Envejecer con amor: ¿cómo disfrutar cada etapa de la vida?

El envejecimiento es un proceso natural que, aunque desafiante, puede ser rico en significado. Envejecer con amor significa aceptar los cambios con gracia y dignidad, celebrando la sabiduría y experiencia adquirida. Es vital cuidar la salud física y mental, adoptando una *dieta equilibrada, ejercicio regular y actividades que promuevan la relajación.*



Mantener conexiones significativas es esencial. Las relaciones con familiares, amigos y la comunidad brindan apoyo y sentido de pertenencia. El



voluntariado es una manera excelente de mantenerse activo y contribuir positivamente a la comunidad.

El *aprendizaje continuo* es clave para un envejecimiento saludable. Mantener la curiosidad y explorar nuevos intereses fortalece la mente y crea vínculos con las generaciones más jóvenes al compartir conocimientos y experiencias.

La *espiritualidad* también desempeña un papel importante. Ofrece la

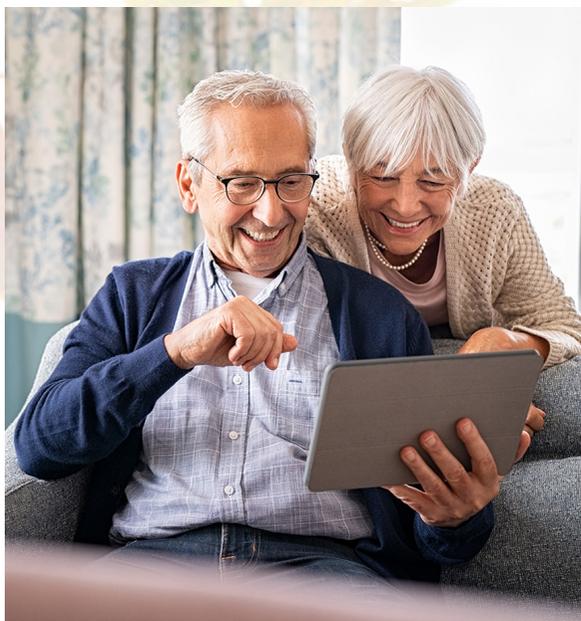
Continúa ↓



oportunidad de reflexionar sobre el significado de la vida, practicando la gratitud y encontrando paz interior. La reflexión nos permite reconciliarnos con el pasado y vivir con un sentido de paz y completitud.

Envejecer con amor implica aceptar el fin de la vida y la muerte como una parte natural del ciclo de los seres vivos. Esta aceptación nos permite vivir con mayor presencia y preparar el final con serenidad. Planificar aspectos como un testamento y comunicar nuestros deseos para el cuidado al final de la vida, proporciona paz mental para nosotros y para nuestros seres queridos.

Envejecer con amor es una elección consciente que transforma el proceso de envejecimiento en una experiencia rica y satisfactoria. Enfocarnos en el cuidado propio, las conexiones, el aprendizaje, la espiritualidad y la aceptación de la vida nos permite optimizar nuestro bienestar y dejar un legado de sabiduría para las futuras generaciones.



Datos curiosos*

- **En 2030**, 1 de cada 6 personas en el mundo tendrá 60 años o más.
- **En 2050**, la población mundial de personas de 60 años o más se habrá duplicado a casi 2.100 millones.
- **Se prevé** que el número de personas de 80 años o más se triplique entre 2020 y 2050, alcanzando los 426 millones.

*Fuente consultada: Organización Mundial de la Salud.

Si te enfocas en el cuidado propio, las conexiones, el aprendizaje, la espiritualidad y la aceptación de la vida, se mejora la calidad de vida.





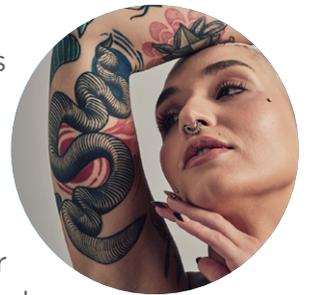
Moda, tendencias y deseo: sus implicaciones en la salud y el bienestar

En las últimas décadas, las tendencias estéticas, influenciadas por celebridades, redes sociales y movimientos culturales, han ganado un protagonismo sin precedentes. Estos movimientos, a menudo promovidos por la industria de la moda, han aumentado la realización de ciertos procedimientos que pudieran estar relacionados con riesgos para la salud a corto o largo plazo. Aquí exploramos algunas implicaciones e impactos de ciertas tendencias estéticas.

Tatuajes

Son una forma de arte corporal milenaria que ha aumentado en los últimos años. Se estima que cerca del 38% de los jóvenes entre 18 y 29 años tiene, al menos, un tatuaje.

Una de las preocupaciones es el uso de tintas que contienen metales pesados como plomo, mercurio y arsénico. Estas sustancias, que pueden ser altamente tóxicas, han estado relacionadas con reacciones alérgicas, infecciones crónicas y, en casos extremos, el desarrollo de cáncer de piel.



Continúa ↓



Se ha descubierto que estas tintas pueden interferir con los resultados de algunas resonancias nucleares magnéticas (RNM), en la obtención de imágenes claras. Un análisis retrospectivo de casos mostró que alrededor del 30% de los pacientes con tatuajes experimentó distorsiones en las imágenes de RNM, lo que podría retrasar el diagnóstico y tratamiento de condiciones médicas graves.

Por otro lado, el uso de tintas de colores, especialmente las que contienen pigmentos rojos, son más propensas a causar reacciones alérgicas y fotosensibilidad. Según la *American Academy of Dermatology*, el 5% de las personas que se tatúan con tintas de colores desarrollan alguna forma de reacción adversa, desde erupciones cutáneas hasta granulomas (masas inflamatorias en la piel).

Expansores

La expansión de los lóbulos de las orejas implica el uso de dilatadores o expansores para estirar gradualmente el tejido del lóbulo. Esta práctica, que tiene sus raíces en culturas indígenas, ha sido adoptada por la sociedad moderna, con un aumento considerable de casos y consecuentes complicaciones.

El principal riesgo de la expansión de lóbulos es el desgarro del tejido, que puede ser parcial o completo. Un estudio publicado en el *Journal of*

Plastic, Reconstructive & Aesthetic Surgery reveló que el 20% de las personas con expansores de más de 10 mm requiere cirugía para reparar el lóbulo desgarrado.



Adicionalmente, muchas de estas cirugías no logran restaurar completamente la anatomía y función original del lóbulo, dejando cicatrices permanentes, deformidades y queloides.

Cámaras bronceadoras

El deseo de mantener un tono de piel bronceado durante todo el año ha llevado a un aumento en el uso de cámaras bronceadoras, dispositivos que emiten radiación ultravioleta (UV) para oscurecer la piel. La gravedad radica en los riesgos que esta práctica implica, como el cáncer de piel.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) clasifica las cámaras de bronceado como carcinógenos del Grupo 1. Esto significa que hay evidencia suficiente de su asociación con cáncer en humanos.

Las personas que usan estas cámaras antes de los 30 años tienen hasta un 75% más de probabilidades de desarrollar melanoma y otros cánceres de piel como el carcinoma de células escamosas y el carcinoma de células basales, los cuales pueden causar desfiguraciones significativas y requerir tratamientos invasivos.

El uso de cámaras bronceadoras también acelera el envejecimiento de la piel, que se manifiesta a través de arrugas prematuras, pérdida de elasticidad y manchas solares.



Continúa ↓



Piercings

Los piercings, especialmente en áreas como la lengua, los labios y los genitales, han sido populares en diversas culturas a lo largo del tiempo, pero su creciente adopción en la cultura occidental moderna ha llevado a un aumento en las complicaciones médicas asociadas.

La perforación del tejido blando, en ambientes no estériles o sin los cuidados necesarios, puede generar infecciones locales que, en casos graves, pueden convertirse en infecciones sistémicas. Según *The American Journal of Clinical Dermatology*, aproximadamente el 30% de las personas con piercings experimentan complicaciones, siendo la infección la más común. Las áreas más afectadas son el cartílago de la oreja y la lengua.

Los *piercings* en la lengua presentan un alto riesgo de daño en dientes y encías, además de reacciones alérgicas como dermatitis de contacto, asociada al níquel presente en el material del piercing.



Aspectos psicológicos y sociales de estas tendencias

Las personas que optan por estos procedimientos muchas veces lo hacen impulsados por la presión social, el deseo de participar de las tendencias actuales o la búsqueda de aceptación dentro de ciertos grupos. El *Journal of Psychosomatic Research* encontró que las personas que se someten a procedimientos estéticos, debido a la presión social, tienen más probabilidades de sufrir baja autoestima y arrepentimiento si enfrentan complicaciones o si la moda cambia.

En conclusión, las tendencias estéticas pueden tener un impacto profundo en la salud física y mental de las personas. Así que, si estás pensando en un procedimiento de este tipo, ¡¡informate! Conocer los posibles riesgos y consecuencias a corto y largo plazo te permitirá tomar decisiones basadas en el conocimiento y asesoría de expertos, para evitar un daño en tu cuerpo.

Si eres profesional de la salud y estás leyendo este artículo, asesora a tus pacientes al respecto; ayúdales a comprender los riesgos y a considerar alternativas más seguras cuando sea posible.



TE CUIDAMOS

JUNTOS, CONSTRUIMOS LA **FAMILIA ECOPETROL**

Aquí cuentas con **controles y chequeos permanentes** para proteger tu salud y la de quienes más amas.



 **Primero
la salud**

