



# e+

# salud

**Adiós al vicio de estar sentado**

**Cinco pasos para certificar una condición de discapacidad**

**Nuevos espacios para tu bienestar en Barrancabermeja**

**Por el buen uso de los medicamentos**

**Sexualidad sin límites de edad**



# El Niño no se ha dormido

Cuida tu salud ante las altas temperaturas

## CONTENIDO

3

### Editorial

#### La vida es una sola

Cuidarnos y permitir que nos cuiden es el reto

5

#### Adiós al vicio de estar sentado

7

#### Cinco pasos para certificar una condición de discapacidad

8

#### Nuevos espacios para tu bienestar en Barrancabermeja

Conoce las nuevas puertas de ingreso a la Policlínica y al Hospital Ismael Darío Rincón

10

#### El Niño no se ha dormido

Cuida tu salud ante las altas temperaturas

12

#### Tu salud bucal depende de ti

13

#### Por el buen uso de los medicamentos

Una responsabilidad compartida de cuidado activo

15

#### Hogar, dulce hogar

Que ninguna forma de violencia te robe la paz en casa

18

#### La clave está en la prevención

19

#### Sexualidad sin límites de edad

Más allá de los estigmas y tabúes

**e+**salud

Edición 29 / febrero - marzo del 2024

#### PRESIDENCIA

Ricardo Roa Barragán

#### VICEPRESIDENCIA HSE

Mauricio Jaramillo Galvis

#### VICEPRESIDENCIA DE ASUNTOS CORPORATIVOS Y SECRETARÍA GENERAL

Germán González Reyes

#### GERENCIA DE COMUNICACIONES CORPORATIVAS

Ángela María De la Pava Londoño

#### GERENCIA DE SALUD INTEGRAL

Santiago Barragán Fonseca

#### DIRECCIÓN

Evaristo Vega Fernández

#### COORDINACIÓN EDITORIAL

Irina Madalem Gentil

Adriana Cabrera

#### EDICIÓN

Adriana Cabrera

Marcela Vargas

María del Mar Agudelo

#### COMITÉ EDITORIAL

Adriana Cabrera

Evaristo Vega

#### COLABORAN EN ESTE NÚMERO

Alirio Bautista

Andrés Mauricio Gómez

Constanza Sanjuan

Diego Villabona

Laura Mayorga

Libia Fuentes

Liliana M. Pérez

Luz Adriana Renza

Marcela Vargas

Vladimir Tuta

Gustavo Castillo

Patricia Umaña

#### DISEÑO

Departamento de Imagen y Marca - Ecopetrol

#### Ciudad de edición

Bogotá, Colombia



# La vida es una sola

## Cuidarnos y permitir que nos cuiden es el reto



**Evaristo Vega**  
Dirección

Es muy significativo que cada persona esté consciente de la importancia de ser responsable de su vida, de ser la dueña de sus decisiones y de entender que se es culturalmente saludable cuando cuida de sí misma, cuida a los demás y se deja cuidar.

Aceptar y asumir este desafío no solo nos regala la oportunidad de construir la vida que queremos, sino también la posibilidad de impactar la de otros. Debemos preguntarnos, entonces, si las decisiones que estamos tomando nos llevan por el camino deseado, en la dirección y la velocidad correctas, y es ahí donde entra la fuerza de voluntad. Su papel es determinante para cambiar los malos hábitos o mantenerse, de forma firme, sostenida y coherente, en el propósito saludable fijado.

Tener el mejor estado de salud y bienestar posible requiere prestar atención a múltiples factores que están ligados, son dinámicos y determinan el nivel de cultura saludable de cada persona. De estos, se destacan la forma como cada uno se siente respecto a su actuar en el mundo, su participación en la comunidad y el entorno y los comportamientos que lo rodean.

Mientras unos asumen el reto de actuar en pro de sus objetivos, otros se excusan para continuar en el mismo círculo vicioso que, una y otra vez, les reafirma su incapacidad de cambio, los hunde en sus continuas justificaciones y los encierra en su propia realidad

Continúa ↓





de víctimas. Esa actitud contradice el cuidado activo, ignora la responsabilidad individual y trae consecuencias negativas para la salud mental y física de los individuos, dado que al final lo que se pierde es el control de la propia vida.

El cuidado activo nos permite vivir en armonía y bienestar, por lo que debe estar presente en todas las actividades de la vida diaria, sin importar la edad, el rol y el momento; es actuar sin procrastinar, sin dejar para otro día lo que debe hacerse en el presente. Es reconocer que cada persona es responsable de su propio bienestar, y que este también se hace extensivo a la familia, a los compañeros de trabajo y a la comunidad. Es una acción reiterativa que nos permite actuar en pro de nuestra salud mental, física y emocional, controlando los factores de riesgo y cumpliendo las actividades de cuidado indicadas por los expertos.

Desde las regiones, Carlos Leonardo Perea, César Andrés Alfonso Guarín, María Eulalia Jattin y Nelson Durán nos cuentan cómo se cuidan. Haz clic en los enlaces para ver los videos y compártenos en YouTube, con la etiqueta #YoMeCuidoCuando, esas acciones que realizas para cuidarte.



**Carlos Leonardo  
Perea**



**César Andrés  
Alfonso Guarín**



**María Eulalia  
Jattin**



**Nelson  
Durán**

Evaristo José Vega Fernández.  
Jefe del Departamento Nacional de Prestación de Salud.





# Adiós al vicio de estar sentado

**En la era moderna, el sedentarismo se ha convertido en un hábito predominante que afecta la salud de millones de personas. El vicio de estar sentado durante largas horas, ya sea frente a una pantalla o en una oficina, ha desencadenado preocupaciones significativas sobre la salud física y mental. Es hora de reconocer este desafío y tomar medidas para revertir sus efectos perjudiciales.**

El sedentarismo es mucho más que la falta de ejercicio; implica un estilo de vida que limita la actividad física y promueve largos periodos de inactividad. Para contrarrestar este problema, es fundamental entender la importancia de moverse.

Nunca es tarde para implementar actividades deportivas en nuestra vida diaria, teniendo en cuenta, en el caso de los adultos mayores, las propias capacidades y necesidades. Así, considerar un reacondicionamiento gradual, respetando los límites físicos y adaptando los ejercicios a las cualidades individuales, es lo ideal.

Continúa ↓



A medida que avanzamos en edad, es vital priorizar la regularidad y la consistencia en la actividad física. Caminar, nadar, practicar yoga o realizar actividades de bajo impacto pueden ser excelentes opciones para mantenerse activo y cuidarse.

Es crucial encontrar un equilibrio entre el tiempo dedicado a la actividad física y el tiempo sedentario. Pequeños cambios, como levantarse y estirarse cada cierto tiempo durante las horas de trabajo, pueden marcar una gran diferencia en nuestra salud.

Nuestra terapeuta física Lizeth Suárez explica los riesgos del sedentarismo y la importancia de hacer actividad física.



## Actividades recomendadas según el rango de edad:

- **De 5 a 17 años:** Juegos, deportes y actividad física recreativa durante 60 minutos diarios. Tres días a la semana, es conveniente realizar actividades que contribuyan al fortalecimiento osteomuscular.



- **De 18 a 64 años:** 150 minutos semanales de actividad física moderada (caminar, bailar, sacar al perro) y 75 minutos de actividad física más intensa (correr, nadar, ir al gimnasio).



- **65 años en adelante:** se recomienda la práctica de actividades físicas variadas, orientadas a estimular el equilibrio funcional. Asimismo, un entrenamiento moderado de la fuerza muscular, tres días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas.



# Cinco pasos para certificar una condición de discapacidad

Si consideras que tienes una condición de discapacidad física, auditiva, visual, intelectual, psicosocial o múltiple, y quieres certificarte ante el Ministerio de Salud, sigue estos pasos para inscribirte:

- 1 Manifiesta a tu médico de cabecera o remite un correo al buzón [oficinavirtualdesalud@ecopetrol.com.co](mailto:oficinavirtualdesalud@ecopetrol.com.co) el deseo de certificar tu condición de discapacidad ante el Ministerio de Salud.
- 2 Ecopetrol le enviará tu solicitud a la institución que evaluará tu condición de discapacidad. Esta verificará tu historia clínica y, de ser necesario, solicitará los exámenes diagnósticos complementarios que se requieran.
- 3 Finalizado el proceso de diagnóstico, en máximo diez días hábiles, serás citado por la institución evaluadora para certificar tu condición de discapacidad.
- 4 Una vez la institución valide todos los soportes, si cumples con los requisitos de certificación de discapacidad, se reportará tu condición al Ministerio de Salud, a través de la plataforma SISPRO, y se te entregará el certificado.
- 5 Si no cumples los requisitos, te informarán el no otorgamiento del certificado solicitado.

Si tienes dudas sobre el proceso de certificación, acláralas aquí





Nuevos espacios para tu bienestar

# en Barrancabermeja

Conoce las nuevas puertas de ingreso a la Policlínica y al Hospital Ismael Darío Rincón.

Ecopetrol puso en servicio las nuevas puertas de acceso a la Policlínica y al Hospital Ismael Darío Rincón, en Barrancabermeja, como parte del proyecto de modernización de sus instalaciones, que a la fecha suma inversiones por cerca de 30 mil millones de pesos.

La puerta de ingreso principal, que da acceso a los servicios de consulta externa, al hospital y al servicio de urgencias, fueron sometidas a un cambio estructural, para estar a tono con la normatividad para infraestructura de instalaciones de salud en sismo resistencia, accesibilidad, seguridad, contraincendios y sistemas de ventilación,

acondicionamiento de aire, eléctricos, de iluminación e hidrosanitarios.

Asimismo, la zona de acceso cuenta ahora con espacios más amplios y confortables, con sistemas de identificación y registro de personas y equipos que permiten contabilizar, en tiempo real, el número total de individuos en su interior y gestionar sistemas de evacuación, en caso de requerirse. También incluye un punto de información para el registro de personas no beneficiarias de los servicios de salud.

Continúa ↓





Para los trabajadores y usuarios del Servicio, el proyecto incluyó espacios para el parqueo de vehículos, motocicletas y bicicletas. La entrada principal cuenta con 110 puestos de parqueo, de los cuales 62 son para vehículos (dos de estos, para personas con discapacidad), 36 para motocicletas y 12 para bicicletas. Su utilización está sujeta a la disponibilidad según el nivel de ocupación.

Para habilitar el acceso a las instalaciones, los usuarios que ingresen por la zona peatonal deberán presentar su documento de identidad, y los trabajadores de Ecopetrol podrán mostrar su carné empresarial o documento de identidad. En los accesos vehiculares, también se debe presentar la cédula tanto del conductor como de los demás ocupantes del vehículo.

### Nuevas puertas de acceso a la Policlínica y el Hospital Ismael Darío Rincón



### La modernización continúa en el 2024

Las obras de modernización de los servicios de salud de Ecopetrol en Barrancabermeja continuarán este 2024, con las adecuaciones previstas para abarcar la totalidad de las áreas.

Ecopetrol, firme con el bienestar y la mejor experiencia para sus beneficiarios. **e+**



# El Niño no se ha dormido

## Cuida tu salud ante las altas temperaturas



**La oleada de calor que se registra en el país por cuenta del fenómeno de El Niño nos obliga a conocer los efectos de la exposición a altas temperaturas. Seguir las recomendaciones de los expertos puede salvar tu vida.**

La exposición a altas temperaturas puede producir golpes de calor, calambres por pérdida de electrolitos, sensación de agotamiento por deshidratación, sudoración excesiva y fatiga. Además, aumenta el riesgo de enfermedades respiratorias agudas, principalmente en personas con alergias respiratorias y enfermedades pulmonares crónicas; aumenta el riesgo de enfermedad diarreica aguda y puede agravar la condición de salud en personas con enfermedades transmitidas por

mosquitos como el dengue, el zika y el chicunguña, frecuentes en época de calor.

La población con mayor riesgo la conforman niños menores de 5 años, mayores de 60 años, gestantes y personas con enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, enfermedad pulmonar crónica o con deficiencias en el sistema inmunológico.



Continúa ↓

## Porque cuidamos tu salud, te invitamos a seguir estas recomendaciones:



Evita la exposición al sol entre 11 a.m. y 4 p.m. y, en general, trata de permanecer en lugares frescos y a la sombra.



Usa ropa holgada, preferiblemente de algodón u otros materiales naturales, y en colores claros.



Usa gorra o visera, sombrilla y lentes, para protegerte de la exposición directa al sol.



Mantente hidratado. Aun cuando no tengas sed, ingiere 2 litros de agua al día.



Evita una actividad física intensa bajo el sol.



Consume frutas, verduras y alimentos frescos.



En horas de sol, evita otras fuentes de calor como bombillos y estufas.



Usa protector solar. Siempre.



Evita permanecer en el automóvil con las puertas cerradas.



Bajo ninguna circunstancia, dejes a niños, ancianos, gestantes o personas con enfermedades crónicas o alguna discapacidad encerradas en el carro. Su condición exige mayor rigurosidad en el cuidado.

**Tu salud es nuestro deber y tu responsabilidad.**



# Tu salud bucal depende de ti

La sonrisa es una carta de presentación, un reflejo de nuestra salud y bienestar general.

En este sentido, no solo recae en los expertos en odontología, sino también en los hábitos que cultivamos día a día.

Más allá de la estética, cuidar nuestros dientes y encías beneficia la salud en general.

Recuerda: el cuidado de tu sonrisa es un compromiso mutuo entre tú y tu odontólogo, un equipo que trabaje en armonía para que esté en óptimas condiciones.

**En este video, te contamos cómo puedes cuidar tu salud bucal**





## Por el buen uso de los medicamentos

Una responsabilidad compartida de cuidado activo



**Los medicamentos, usados adecuadamente, son herramientas eficaces para cuidar nuestra salud. Pero cuando se prescriben de manera errónea, se toman de forma incorrecta o se desechan mal, pueden causar graves daños a la salud y al medio ambiente.**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las prácticas de medicación poco seguras y los errores de medicación figuran entre las principales causas de lesiones y daños evitables en los sistemas de atención de salud en todo el mundo. Como respuesta a este hecho, ha

determinado la *medicación sin daño* como el tercer Reto Mundial por la Seguridad del Paciente, con el fin de garantizar la seguridad de las prácticas de medicación.

Para fortalecer la calidad y la seguridad de la atención en salud, y en línea con el tercer reto mundial de la OMS, el servicio de salud de Ecopetrol creó el programa de Farmacoseguridad, con el objetivo de mitigar y reducir los riesgos derivados de la prescripción y la utilización inadecuada de los medicamentos, que puede desencadenar problemas de salud, resultados no deseados de la medicación e impactos negativos para el medio ambiente.

Continúa ↓



Algunos de los errores de medicación más comunes ocurren durante la prescripción y administración de los medicamentos. Muchas veces, resultan de la sumatoria de medicamentos ordenados por múltiples profesionales que intervienen en la atención del paciente, la confusión sobre cuándo y cómo tomarlos, así como el desconocimiento de los efectos indeseables y los mecanismos de reporte cuando ello ocurre.

Para mejorar la seguridad en la utilización de los medicamentos, el *cuidado activo* surge como una respuesta que resulta de la colaboración entre el servicio de salud, los profesionales de la salud, el servicio farmacéutico, pacientes y cuidadores, para evaluar, detectar, comprender, prevenir y mitigar los daños relacionados con el uso de los medicamentos.

### Cuatro momentos fundamentales del cuidado activo en la seguridad de la medicación



#### 1. Prescripción segura

- Haz una lista de los medicamentos que tomas y llévala a la consulta.
- Revisa la fórmula antes de finalizar la consulta y antes de retirarte del punto de despacho.
- Consulta todas las dudas que tienes.
- Por ningún motivo te automediques.

#### 2. Medicación responsable

- Utiliza los medicamentos como tu médico lo indica.
- Almacena adecuadamente los medicamentos en casa.
- Asegúrate de ver correctamente lo que estás tomando.
- Sigue al pie de la letra el tratamiento.

#### 3. Ecofarmacovigilancia: conciencia ambiental

- Desecha adecuadamente los

medicamentos vencidos y en desuso en los puntos azules.

- No acumules medicamentos. Ten la cantidad justa y necesaria para el tratamiento prescrito.
- Usa primero aquellos medicamentos que tengan la fecha de vencimiento más cercana.

#### 4. Vigilancia activa

- Identifica cada uno de los medicamentos que tomas.
- Aprende a reconocer síntomas de riesgo relacionados con tu medicación.
- Reporta oportunamente a tu médico o farmacéutico cualquier síntoma no deseado.



# Hogar, dulce hogar

Que ninguna forma de violencia te robe la paz en casa



**No solo los golpes o los gritos son manifestaciones de violencia intrafamiliar; la discriminación, la arrogancia, el trato despectivo, la humillación, la falta de tolerancia y de comprensión son acciones que también pueden herir.**



Los silencios, las indiferencias, que no te crean, que te roben la palabra, que te llamen exagerado duele. Ignorar a un ser humano que sufre es un acto de violencia.

Según la Organización Mundial de la Salud, la violencia intrafamiliar es toda acción u omisión cometida por algún miembro de la familia en relación de poder, sin importar el espacio físico donde ocurra, que perjudique el bienestar, la integridad física, psicológica o la libertad y el derecho al pleno desarrollo de otro miembro de la familia.

La violencia intrafamiliar incluye la violencia infantil, la violencia de pareja y la violencia contra los adultos mayores.

Continúa ↓



## ¿Te interesa identificar si tú o algún miembro de tu familia está siendo víctima de violencia intrafamiliar?

Tómate un espacio y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Alguna vez has omitido el derecho de tu hijo(a) a expresarse?
2. ¿Alguna vez has olvidado recoger a tu hijo(a) en la escuela/colegio/jardín?
3. ¿Alguna vez has omitido los controles de pediatría/crecimiento y desarrollo de tu hijo(a)?
4. ¿Alguna vez tu pareja ha intentado alejarte de tu entorno familiar, social o laboral?
5. ¿Tienes miedo o alguna vez has sentido miedo de tu pareja?
6. ¿Alguna vez tu pareja ha dicho que es la única persona que podría quererte y le deberías estar agradecido?
7. ¿Alguna vez has visto que tus hijos/nietos/hermanos tomen decisiones sin consultar tu opinión?
8. ¿Alguna vez has necesitado asistir a controles médicos y tus hijos/nietos/hermanos no te brindaron acompañamiento?
9. ¿Alguna vez has deseado realizar actividades para tu gusto y entretenimiento sin encontrar respaldo por parte de tus hijos/nietos/hermanos?



Si respondiste de manera afirmativa algunas de las anteriores preguntas, te invitamos a acudir a los servicios de salud en busca de orientación. Recuerda que la salud también es mental y que cuentas con el apoyo del Servicio de Salud de Ecopetrol para escucharte y orientarte.

Continúa ↓



## No es amor

1. Espiar el móvil de tu pareja.
2. Controlar lo que tu pareja publica y comparte en redes sociales.
3. Dejar a los niños o a los adultos mayores solos en casa.
4. No darles a los niños o a los adultos mayores sus alimentos.
5. No llevar a los niños o a los adultos mayores a sus controles médicos.
6. Impedir la libre expresión de tus hijos, pareja o adultos mayores.
7. No respetar las horas de sueño.
8. Impedir que los niños sonrían y tengan escenarios de juego o interacción.
9. Obligar a tu pareja a que te muestre el chat con otra persona.
10. Comprometer a tu pareja para que te facilite sus claves personales.
11. Obligar a tu pareja a que te envíe imágenes íntimas.



### Líneas nacionales de atención:

- **Línea Amiga:** 018000 918 418, opciones 4-5
- **Línea Nacional:** 155
- **Policía Nacional:** 123
- **Línea de la Fiscalía General de la Nación:** 122, para presentación de denuncias de violencia intrafamiliar, violencias basadas en género y violencia sexual.
- **Línea del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF):** 01800 091 8080
- **Línea de Protección a Niños, Niñas y Adolescentes:** 141 



# La clave está en la prevención

**La salud es un concepto integral que abarca cuatro componentes: físico, mental, espiritual y afectivo. Si bien existe cierta conciencia al respecto, el componente físico se lleva toda la atención cuando se está tratando una enfermedad, dejando de lado el gran impacto de los demás elementos.**

En Ecopetrol, hemos desarrollado un modelo de atención orientado a transformar vidas, más allá del resultado clínico. Ejemplo de ello es el programa de Riesgo Cardiovascular, de la Fundación Casa del Diabético (Funcadi), que ha logrado diseñar e implementar un esquema integral de atención en salud con enfoque en el cuidado y centrado en las personas.

Myriam Duarte Chía, una de las beneficiarias de este programa en Santander, logró controlar su patología gracias a la educación y atención recibida. Según manifiesta, no volvió a acudir al servicio de urgencias porque logró controlar su enfermedad y vivir con plenitud, siguiendo las recomendaciones del equipo multidisciplinario.

**Escucha su testimonio en el siguiente video.**



**Prevén una enfermedad cardiovascular con las siguientes recomendaciones:**

- Fortalece el vínculo familiar por medio de actividades de esparcimiento.
- Evita el consumo de tabaco y alcohol.
- Realiza actividad física de manera periódica.
- Adopta hábitos de alimentación saludable.
- Accede, de una manera oportuna, a una orientación y asesoría médica.
- Emplea una rutina de autocuidado de la salud mental. 





## Sexualidad sin límites de edad

### Más allá de los estigmas y tabúes

**La vida sexual no tiene límites de edad, no tiene por qué tenerlos. Si bien depende de variados factores orgánicos, psicológicos y hormonales, no hay ninguna restricción de edad para sostener relaciones sexuales. Se trata de una actividad adaptativa que varía según cada persona, su pareja y los intereses que los conectan.**

A medida que una persona llega a la vejez, no solo experimenta cambios biológicos, psicológicos y sociales que impactan su vida, sino también se ve afectada por el desconocimiento y los tabúes que existen respecto a su vida sexual. La tendencia a reducir la sexualidad a la genitalidad, la capacidad sexual y la edad reproductiva es lo que alimenta la creencia de que esta

llega a su fin para el adulto mayor. Así, la misión empieza por desafiar esas creencias equivocadas.

### **Cómo desafiar las percepciones sociales**

La tendencia a asociar la sexualidad con la juventud perpetúa estereotipos que ignoran las realidades de la vida adulta mayor, aun cuando la sexualidad en la vejez sea tan natural y significativa como en cualquier otra etapa. Según el National Institute on Ageing, muchas parejas mayores encuentran mayor satisfacción en su vida sexual que cuando eran más jóvenes, pues tienen menos distracciones, más tiempo y privacidad, no se preocupan por causar un embarazo y disfrutan de una intimidad mayor con una persona que ha sido su pareja de por vida.

*Continúa* ↓



Las personas mayores que mantienen conexiones sociales sólidas y se sienten emocionalmente respaldadas tienen más probabilidades de experimentar una vida sexual plena y satisfactoria. Por lo tanto, fomentar entornos que promuevan la conexión social y el entendimiento de que la sexualidad es parte integral de la vida, en todas sus etapas, es el primer paso.

## Beneficios de la sexualidad en el adulto mayor

- Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, de la piel e hipertensión. En los hombres, puede ayudar a reducir las probabilidades de cáncer de próstata, ya que la actividad sexual aumenta el flujo sanguíneo.
- Libera un gran número de hormonas como las endorfinas o las hormonas del crecimiento. Estas últimas mejoran el aspecto de la piel, promoviendo la producción de colágeno, que brinda más elasticidad y firmeza a este órgano, haciendo que se vea más joven y radiante.
- Libera endorfinas y, con ello, produce sensación de bienestar, mitiga dolores corporales, brinda relajación y ayuda a descansar y a dormir mejor.



## Claves para una sexualidad plena

El autocuidado es esencial para mantener un bienestar integral, y ello implica:

**Comunicación abierta:** fomentar las conversaciones sinceras con la pareja sobre las necesidades y deseos sexuales fortalece la intimidad y la conexión emocional.

**Conocimiento del propio cuerpo:** comprender los cambios físicos asociados con la edad y adaptarse a ellos; aceptar el cuerpo y estar abierto a la exploración de nuevas formas de placer mejora la experiencia sexual.

**Cuidado de la salud:** atender los chequeos médicos regulares y abordar a tiempo un problema de salud promueve la vitalidad y el bienestar sexual.

Continúa ↓



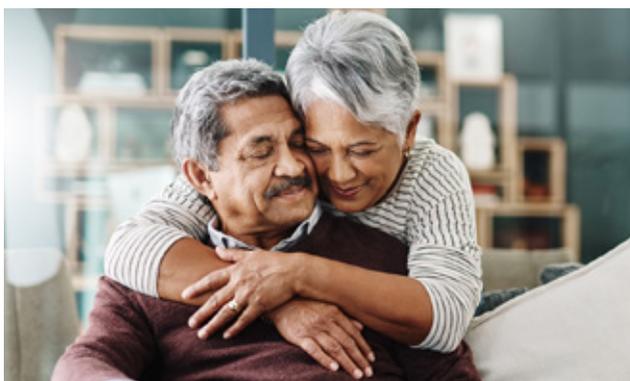


**Prácticas sexuales seguras:** sostener prácticas sexuales seguras y protegidas, incluso si no hay riesgo de embarazo, y usar métodos de prevención de enfermedades de transmisión sexual es fundamental.

**Educación continua:** informarse sobre la sexualidad en la vejez y las variaciones que sufre el cuerpo con el tiempo ayuda a adaptarse a los cambios y desafíos de manera más efectiva.

**Emotividad:** la afectividad es un componente clave de la sexualidad en esta etapa. Según los expertos, el enamoramiento, la ternura, la empatía y el contacto físico no solo persisten, sino que a menudo se intensifican en la edad adulta.

Con su pareja, tómense el tiempo y el espacio necesarios para disfrutar el uno del otro y entender los cambios que enfrentan. No teman hablar con el médico si hay un problema que esté afectando su vida sexual. El profesional les podrá sugerir un tratamiento para que vivan su sexualidad con plenitud, disfrutando de todos los aspectos positivos que aporta a su bienestar físico y emocional. **e+**



# TE CUIDAMOS

JUNTOS CONSTRUIMOS LA **FAMILIA ECOPETROL**

Aquí cuentas con **controles  
y chequeos permanentes**  
para proteger tu salud.



**Primero  
la salud**

