



**cam** Construye la sostenibilidad

### Recomendaciones para la temporada seca

- Hacer uso racional del agua y la energía
- Reportar oportunamente incendios de cobertura vegetal a las autoridades
- Evitar hacer fogatas
- No arrojar cigarrillos encendidos, fósforos, vidrios, ni combustible al suelo.
- No realizar quemas para la preparación de cultivos
- Apagar las luces cuando no sean necesarias

Ahora puedes agendar citas médicas a través del chat Bot de WhatsApp

Escribe a la línea: **304 3849992**

**ESE** CARMEN EMILIA OSPINA Salud, Semestre y dignidad

**25 años** cuidando la salud de los neivanos

Si todavía no ha renovado su #MatriculaMercantil, aún puede hacerlo. Hágalo en nuestras sedes físicas o canales digitales.

Conozca los múltiples beneficios escaneando el código QR

Visítanos en [www.cchulla.org](http://www.cchulla.org)

**TIENDA VIRTUAL NEIVA**

**OPIFY STORE**

322 7683920

Tú lo quieres, tú lo tienes... Siguenos...

ACTUALIDAD

## Ecopetrol impulsa a los futuros líderes de Palermo, Huila

por TSM Noticias · 19 noviembre, 2024 · 164 views · 1 min read



Facebook Twitter LinkedIn

**E**copetrol, en alianza con la administración municipal de Palermo, realizó una capacitación dirigida a 81 jóvenes del municipio, quienes se reunieron para participar en un espacio de formación sobre Empoderamiento y Liderazgo Juvenil. La actividad tuvo como objetivo brindar herramientas para que los jóvenes puedan fortalecer su rol en la representación y participación activa en la política pública del municipio.

En la jornada participaron jóvenes de instituciones educativas urbanas y rurales, institutos técnicos y centros de formación de Palermo, así como consejeros juveniles, personeros estudiantiles y miembros de los consejos de juventud. La capacitación destacó el interés y la participación de los jóvenes en los temas abordados, empoderándolos para liderar y representar a sus comunidades con un enfoque social y político.

Ecopetrol, a través de estas actividades, reafirma su compromiso con el empoderamiento de los proyectos de vida de los jóvenes huilenses y su rol como aliado del territorio.



Capacitación a jóvenes del municipio de Palermo Huila en el de la Semana de la Juventud 2024

Network: 7 nov, 2024 10:38:19 a. m. GMT-05:00  
2°53'22.202"N 75°26'2.53"W  
Palermo

Si todavía no ha renovado su #MatriculaMercantil, aún puede hacerlo. Hágalo en nuestras sedes físicas o canales digitales.

Conozca los múltiples beneficios escaneando el código QR

Visítanos en [www.cchulla.org](http://www.cchulla.org)

**Recomendaciones para la temporada seca**

¡Ojo con las fogatas y las quemas!

Atienda nuestra sostenibilidad

Previene riesgos de vida de las comunidades

Empoderamos los beneficios del suelo

**cam**

Sigue nuestro canal de TSM Noticias

**tsm noticias**

a través de WhatsApp

Tú lo quieres, tú lo tienes...

**OPIFY STORE**

322 7683920

Síguenos...

¡Escribenos!

322 7683920

@tsmnoticias

Cuando seas testigo de algún hecho noticioso o una denuncia ciudadana

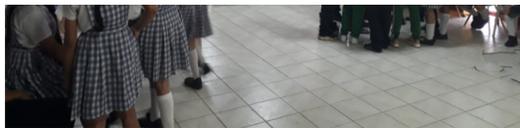
**tsmnoticias.com**

ÚLTIMAS NOTICIAS

**Vence el plazo para solicitar visa americana en Colombia, para quienes quieran asistir a la Copa Mundial de Fútbol 2026**

En Colombia, para que una persona obtenga su visa americana

Innovación en la



Facebook Twitter LinkedIn YouTube



PRINCIPALES

YOU MIGHT BE INTERESTED IN



19 noviembre, 2024  
Vence el plazo para solicitar visa americana en Colombia, para quienes quieran asistir a la Copa Mundial de Fútbol 2026



19 noviembre, 2024  
Innovación en la detección del cáncer de próstata: avances clave que mejoran la supervivencia y la calidad de vida



19 noviembre, 2024  
Arrancó celebración de la Semana del Buen Trato



TSM Noticias



SHOW COMMENTS



detección del cáncer de próstata: avances clave que mejoran la supervivencia y la calidad de vida

Hoy en día la supervivencia media del cáncer de próstata



Arrancó celebración de la Semana del Buen Trato

Autoridades comprometidas en los procesos de cuidado y protección de



Las redes sociales e inteligencia artificial profundizan la polarización

La polarización en las redes sociales aumentó un 39% entre

MUNDO

# ¿Realmente necesita medicamentos? Guía para un uso responsable

por TSM Noticias · 19 noviembre, 2024 · 99 views · 5 mins read



Facebook Twitter LinkedIn YouTube

**E**l uso responsable de medicamentos es clave para mantener una buena salud física, pero su consumo indebido puede tener efectos adversos.

Diversas creencias populares y malentendidos pueden poner en riesgo la efectividad de los tratamientos y, en algunos casos, la vida de las personas.





*"Es crucial reconocer que los fármacos son herramientas poderosas cuando se utilizan de manera adecuada, bajo supervisión médica, y que, en muchos casos, hábitos saludables, como una buena alimentación, ejercicio y descanso, pueden prevenir enfermedades o mitigar síntomas sin necesidad de recurrir a medicamentos", comentó Luz Ángela Martínez, líder funcional del servicio farmacéutico de Clínica Iberoamérica, de Clínicas Colsanitas, en Barranquilla.*

Desmitificar el uso de medicamentos implica comprender que no todos los malestares requieren soluciones farmacológicas y que la automedicación puede agravar los problemas de salud, como ocurre con el mal uso de antibióticos, que contribuye a la resistencia bacteriana.

**Martínez, aclara los 10 mitos más comunes en torno al uso de fármacos como lo son:**

1. **¿Todos los desparasitantes causan diarrea? Falso.** No todos los desparasitantes ni purgantes provocan diarrea. Depende de la formulación y del tipo de tratamiento, por lo que siempre es necesario seguir las recomendaciones médicas.
2. **¿Se puede tomar una dosis doble de anticonceptivos si se olvida una? Falso.** Las pastillas anticonceptivas deben tomarse a la misma hora cada día. Si se olvida una dosis, no se debe duplicar al día siguiente, sino tomarla tan pronto se recuerde y seguir el tratamiento habitual, además de considerar un método anticonceptivo alternativo para mayor seguridad.
3. **¿Los medicamentos vencidos siguen siendo efectivos? Falso.** Consumir medicamentos vencidos puede ser ineficaz e incluso peligroso. Algunos fármacos, como antibióticos e insulina, pueden volverse tóxicos después de su fecha de caducidad. Por eso, siempre es recomendable desecharlos según las normativas de disposición segura.
4. **¿Todos los medicamentos psiquiátricos son adictivos? Falso.** La mayoría de los medicamentos psiquiátricos no generan dependencia. Sin embargo, deben administrarse bajo supervisión médica, ya que algunos requieren una reducción progresiva de la dosis para evitar efectos adversos.
5. **¿Se deben consumir siempre las medicinas con las comidas? No siempre.** Algunos medicamentos, como ciertos antiinflamatorios, necesitan consumirse con alimentos, mientras que otros, como la levotiroxina, requieren tomarse en ayunas para maximizar su efectividad.
6. **¿El abuso de antibióticos puede hacer que el cuerpo se vuelva resistente a ellos? Verdadero.** El uso inadecuado de antibióticos puede llevar a que las bacterias desarrollen resistencia, lo que los hace menos efectivos en el futuro.
7. **¿Los productos naturistas y multivitámicos pueden ser peligrosos? Verdadero.** Aunque sean naturales, estos productos pueden interactuar negativamente con otros medicamentos o provocar efectos adversos si no se administran correctamente.
8. **¿Se pueden suspender los medicamentos cuando los síntomas mejoran? Falso.** La interrupción prematura del tratamiento puede causar recaídas o complicaciones. Es esencial seguir las indicaciones del médico hasta completar el tratamiento.
9. **¿El almacenamiento inadecuado afecta la efectividad de los medicamentos? Verdadero.** Los fármacos deben almacenarse en condiciones adecuadas, protegidos del calor, la luz y la humedad para mantener su efectividad.
10. **¿Es seguro desechar medicamentos en la basura? Falso.** Los medicamentos son contaminantes peligrosos. Deben desecharse en puntos especiales como los contenedores «punto azul», disponibles en diversas ubicaciones del país, para evitar daños al medio ambiente y posibles usos fraudulentos.

Desmitificar creencias erróneas sobre los fármacos permite tomar decisiones informadas enfocándose en tratamientos efectivos solo cuando son necesarios.

Recuerde que hacer uso adecuado de medicamentos es el mejor camino hacia una vida más equilibrada y una salud duradera y evitar complicaciones como la resistencia bacteriana.



#### ÚLTIMAS NOTICIAS



**Vence el plazo para solicitar visa americana en Colombia, para quienes quieran asistir a la Copa Mundial de Fútbol 2026**

En Colombia, para que una persona obtenga su visa americana



**Innovación en la detección del cáncer de próstata: avances clave que mejoran la supervivencia y la calidad de vida**

Hoy en día la supervivencia media del cáncer de próstata



**Arrancó celebración de la Semana del Buen Trato**

Autoridades comprometidas en los procesos de cuidado y protección de



**Las redes sociales e inteligencia artificial profundizan la polarización**

La polarización en las redes sociales aumentó un 39% entre

Facebook

Twitter

LinkedIn



PRINCIPALES

YOU MIGHT BE INTERESTED IN



19 noviembre, 2024  
**Vence el plazo para solicitar visa americana en Colombia, para quienes quieran asistir a la Copa Mundial de Fútbol 2026**



19 noviembre, 2024  
**Innovación en la detección del cáncer de próstata: avances clave que mejoran la supervivencia y la calidad de vida**



19 noviembre, 2024  
**Arrancó celebración de la Semana del Buen Trato**



TSM Noticias  
 f y t w i n s

SHOW COMMENTS

ACTUALIDAD

## Lotería del Huila ahora a domicilio en Neiva

por TSM Noticias · 19 noviembre, 2024 · 173 views · 4 mins read



Facebook Twitter LinkedIn

**C**on esta nueva estrategia, la Lotería del Huila busca llevar el billete hasta la casa de los compradores. A un solo clic, los clientes de la Lotería, podrán adquirir sus billetes y un domiciliario lo entregará en su vivienda sin costo adicional.

Comprar el billete de la Lotería del Huila nunca había sido tan fácil. Ahora sin salir de casa, los compradores de la Lotería podrán adquirir sus billetes a un solo clic. A través de la página web de esta empresa huilense, podrán solicitar el número con el que desea jugar en el sorteo. Dejando sus datos personales, un domiciliario le entregará el billete y el pago será contra entrega.

*"Ahora podrán adquirir los billetes de la Lotería del Huila a domicilio. Pueden hacer sus reservas a través de la página web [www.loteriadelhuila.com](http://www.loteriadelhuila.com) es muy sencillo. Dan clic en la opción de reservar el billete, diligencian sus datos personales y nosotros pasaremos por sus viviendas entregando el billete físico y los compradores pueden hacer el pago contra entrega, para que haya tranquilidad y transparencia en la compra"* aseguró Yhina Paola Lombana López, gerente de la Lotería del Huila.

Según datos de la empresa, gran parte de los compradores del billete de la Lotería son adultos mayores, para quienes a veces, resulta complejo desplazarse hasta la zona céntrica de Neiva para poder adquirir el billete. Ahora con esta estrategia, los apostadores jugarán la Lotería del Huila desde la comodidad de sus casas.

*"Nos sentimos muy felices de generar este tipo de estrategias que nos permitan aumentar los ingresos y las ventas para la Lotería del Huila"* dijo la gerente.

También, comentó que desde la empresa que lidera se ha preparado todo para la implementación de esta iniciativa, *"pueden reservar hasta un billete,*



ÚLTIMAS NOTICIAS

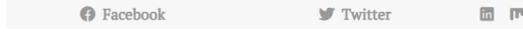
**Vence el plazo para solicitar visa americana en Colombia, para quienes quieran asistir a la Copa Mundial de Fútbol 2026**

En Colombia, para que una persona obtenga su visa americana

**Innovación en la detección del cáncer de próstata: avances clave**

*nosotros hemos montado la logística para poder entregarlo directamente. Por eso podemos hacer este esfuerzo de llevarlo hasta la puerta de la casa de los compradores. El billete se entrega al mismo precio, el domicilio es totalmente gratuito, la entrega y la reserva que se hará a través de nuestra página web. Desde el miércoles se hacen las reservas para que los billetes sean entregados los días lunes y martes de la semana siguiente, ya que, en estos días, es donde más compran los billetes” puntualizó Lombana López.*

De manera ágil, fácil y dinámica, la Lotería del Huila busca crecer y posicionarse en la venta virtual de los billetes, a la vanguardia de las redes sociales. Los domicilios se entregarán sólo en el área urbana de la capital del Huila. La misma estrategia se está ejecutando con éxito en el municipio de Garzón. Esta empresa huilense busca seguir consolidándose en todo el territorio y en otros departamentos del país.



#### PRINCIPALES

#### YOU MIGHT BE INTERESTED IN



19 noviembre, 2024

**Vence el plazo para solicitar visa americana en Colombia, para quienes quieran asistir a la Copa Mundial de Fútbol 2026**



19 noviembre, 2024

**Innovación en la detección del cáncer de próstata: avances clave que mejoran la supervivencia y la calidad de vida**



19 noviembre, 2024

**Arrancó celebración de la Semana del Buen Trato**



TSM Noticias



SHOW COMMENTS



**que mejoran la supervivencia y la calidad de vida**

Hoy en día la supervivencia media del cáncer de próstata



**Arrancó celebración de la Semana del Buen Trato**

Autoridades comprometidas en los procesos de cuidado y protección de



**Las redes sociales e inteligencia artificial profundizan la polarización**

La polarización en las redes sociales aumentó un 39% entre

ACTUALIDAD

## Más de 360 casos de apuestas ilegales están en manos de la Fiscalía

